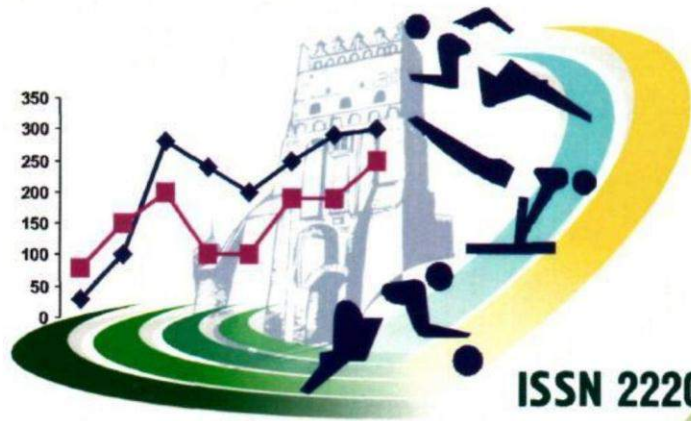




ISSN 2220-7481

ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ, СПОРТ І КУЛЬТУРА ЗДОРОВ'Я У СУЧАСНОМУ СУСПІЛЬСТВІ

**Збірник наукових праць Східноєвропейського
національного університету імені Лесі Українки**

№3 (31)



Міністерство освіти і науки України
Східноєвропейський національний університет імені Лесі Українки

ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ, СПОРТ І КУЛЬТУРА ЗДОРОВ'Я У СУЧАСНОМУ СУСПІЛЬСТВІ

Збірник наукових праць
Східноєвропейського національного університету імені Лесі Українки
№ 3 (31)



CiteFactor
Academic Scientific Journals

Universal Impact Factor
Scientifically derived Journal Impact Factor



INTERNATIONAL COMMITTEE of
MEDICAL JOURNAL EDITORS

INDEX COPERNICUS
INTERNATIONAL



Луцьк
Східноєвропейський національний університет
імені Лесі Українки
2015

Редакційна колегія

Цьось А. В. – доктор наук з фізичного виховання і спорту, професор (Східноєвропейський національний університет імені Лесі Українки) (головний редактор);

Фізичне виховання і спорт

Андрійчук О. Я. – доктор наук з фізичного виховання і спорту, професор (Східноєвропейський національний університет імені Лесі Українки) (заступник головного редактора);

Балахнічов В. В. – доктор педагогічних наук, професор, президент Всеросійської федерації легкої атлетики (Росія);

Бергер Ю. – доктор габілітований, надзвичайний професор, проректор з розвитку (Державна вища школа імені Папи Римського Івана Павла II в м. Бялій-Подлясці) (Польща);

Вільчковський Е. С. – доктор педагогічних наук, професор, член-кореспондент АПН України (Східноєвропейський національний університет імені Лесі Українки);

Давидов В. Ю. – доктор біологічних наук, професор (Поліський державний університет) (Білорусь);

Єдинак Г. А. – доктор наук з фізичного виховання і спорту, професор (Львівський державний університет фізичної культури);

Коцан І. Я. – доктор біологічних наук, професор (Східноєвропейський національний університет імені Лесі Українки);

Круцевич Т. Ю. – доктор наук з фізичного виховання і спорту, професор (Національний університет фізичного виховання і спорту України);

Лях Ю. Є. – доктор біологічних наук, професор (Східноєвропейський національний університет імені Лесі Українки);

Томенко О. А. – доктор наук з фізичного виховання і спорту, професор (Сумський державний педагогічний університет імені А. С. Макаренка);

Ягенський А. В. – доктор медичних наук, професор (Волинський обласний центр кардіоваскулярної патології та тромболізу);

Козіброцький С. П. – кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент (Східноєвропейський національний університет імені Лесі Українки) (відповідальний секретар).

Педагогічні науки

Белікова Н. О. – доктор педагогічних наук, професор (Східноєвропейський національний університет імені Лесі Українки) (заступник головного редактора);

Волков В. Л. – доктор педагогічних наук, професор (Національний педагогічний університет імені М. П. Драгоманова);

Гусак П. М. – доктор педагогічних наук, професор (Східноєвропейський національний університет імені Лесі Українки);

Дубогай О. Д. – доктор педагогічних наук, професор (Національний педагогічний університет імені М. П. Драгоманова);

Завидівська Н. Н. – доктор педагогічних наук, доцент (Львівський інститут банківської справи Університету банківської справи Національного банку України);

Куц О. С. – доктор педагогічних наук, професор (Херсонський державний університет);

Масловський Є. О. – доктор педагогічних наук, професор (Поліський державний університет) (Білорусь);

Пріма Р. М. – доктор педагогічних наук, професор (Східноєвропейський національний університет імені Лесі Українки);

Смолюк І. О. – доктор педагогічних наук, професор (Східноєвропейський національний університет імені Лесі Українки);

Ходінов В. М. – доктор із фізичної культури, ад'юнкт кафедри фізичної культури і здоров'я Радомської політехніки (Польща).

Ф 50 **Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві** : зб. наук. пр. Східноєвроп. нац. ун-ту ім. Лесі Українки / уклад. А. В. Цьось, С. П. Козіброцький. – Луцьк : Східноєвроп. нац. ун-т ім. Лесі Українки, 2015. – № 3 (31). – 295 с.

У збірнику наукових праць подано окремі положення розвитку фізичної культури, фізичного виховання різних груп населення, підготовки фахівців для галузі. Охарактеризовано методи, засоби тренування, особливості підготовки спортсменів, адаптації організму людей різного віку в процесі фізичного виховання, адекватність яких підкріплюється педагогічними, психологічними та медично-біологічними експериментами.

Журнал є науковим фаховим виданням України, у якому можуть публікуватися результати дисертаційних робіт на здобуття наукових ступенів доктора і кандидата наук за напрямками «Педагогічні науки» (дивитися перелік наукових фахових видань, затверджений наказом Міністерства освіти і науки України від 12 травня 2015 р. № 528) та «Фізичне виховання і спорт» (дивитися перелік наукових фахових видань, затверджений наказом Міністерства освіти і науки України від 13 липня 2015 р. № 747).

Збірник наукових праць відображається в базах даних IndexCopernicus; Polska Bibliografia Naukowa; Ulrich's Periodicals Directory; Directory of Research Journal Indexing; реферативній базі даних «Україніка наукова».

**УДК 796 (Д 82)
ББК 75 Я 43**

Ministry of Education and Science of Ukraine
Lesya Ukrainka Eastern European National University

PHYSICAL EDUCATION, SPORTS AND HEALTH IN MODERN SOCIETY

Collected scientific papers of
Lesya Ukrainka Eastern European National University
№ 3 (31)



Lutsk
Lesya Ukrainka Eastern European
National University
2015

Editorial board

Tsios A. V. – PhD in Physical Education and Sports, professor (Lesya Ukrainka Eastern European National University)
(editor-in-chief);

Physical Education and Sport

- Andriychuk O. Y.** – PhD in Physical Education and Sports, professor (Lesya Ukrainka Eastern European National University) (deputy editor-in-chief);
- Bergier J.** – habilitated doctor, professor extraordinary, pro-rector for development, Pope John II State School of Higher Education in Biała Podlaska (Poland);
- Vilchkovskiy E. S.** – PhD in Pedagogical Sciences, professor, corresponding member of Academy of Pedagogical Sciences of Ukraine (Lesya Ukrainka Eastern European National University);
- Davydov V. Y.** — PhD in Biological Sciences, professor (Polesky State University) (Byelorussia);
- Yedynak H. A.** – PhD in Physical Education and Sports, professor (Lviv State University of Physical Culture);
- Kotsan I. Y.** – PhD in Biological Sciences, professor (Lesya Ukrainka Eastern European National University);
- Krutsevych T. Y.** – PhD in Physical Education and Sports, professor (National University of Physical Education and Sports of Ukraine);
- Lyakh Y. Y.** – PhD in Biological Sciences, professor (Lesya Ukrainka Eastern European National University);
- Rovnyi A. S.** – PhD in Physical Education and Sports, professor (Kharkiv State Academy of Physical Culture);
- Tomenko O. A.** – PhD in Physical Education and Sports, professor (A. S. Makarenko Sumy State Pedagogical University);
- Yahenskiy A. V.** – PhD in Medical Sciences, professor (Volyn Regional Center of cardiovascular disease and thrombolysis);
- Kozibrotskiy S. P.** – Candidate of Science in Physical Education and Sports, associate professor (Lesya Ukrainka Eastern European National University) (executive clerk secretary).

Pedagogical Sciences

- Byelikova N. O.** – PhD in Pedagogical Sciences, associate professor (Lesya Ukrainka Eastern European (deputy editor-in-chief);
- Balakhnichov V. V.** – PhD in Pedagogical Sciences, professor, President of All-Russia Athletic Federation (Russia);
- Volkov V. L.** – PhD in Pedagogical Sciences, professor (National Pedagogical Dragomanov University);
- Husak P. M.** – PhD in Pedagogical Sciences, professor (Lesya Ukrainka Eastern European National University);
- Dubohai O. D.** – PhD in Pedagogical Sciences, professor (National Pedagogical Dragomanov University);
- Zavydivska N. N.** – PhD in Pedagogical Sciences, associate professor (Lviv Institute of Banking the University of Banking of the National Bank of Ukraine);
- Kuts O. S.** – PhD in Pedagogical Sciences, professor (Kherson State University);
- Maslovskiy Y. O.** – PhD in Pedagogical Sciences, professor (Polesky State University) (Byelorussia);
- Prima R. M.** – PhD in Pedagogical Sciences, professor (Lesya Ukrainka Eastern European National University);
- Smoliuk I. O.** – PhD in Pedagogical Sciences, professor (Lesya Ukrainka Eastern European National University);
- Khodinov V. M.** – PhD in Physical Culture, adjunct of the Department of Physical Education and Health of Kazimierz Pulaski University of Technology and Humanities in Radom;

Ф 50 **Physical Education, Sports and Health in Modern Society : Collected Scientific Papers of Lesya Ukrainka Eastern European National University / compiling by A. V. Tsios, S. P. Kozibrotskiy.** – Lutsk : Lesya Ukrainka Eastern European National University, 2015. – № 3 (31). – 295 p.

Scientific works on separate regulations of physical culture, physical education of different groups of people, preparation of specialists are gathered in the digest. It was characterized methods, means of training, peculiarities of sportsmen's training, adjustment of human bodies of different age in the process of physical training, adequacy of which is strengthened by pedagogical, psychological, methodological and biological experiments.

The periodical is a scientific professional publication of Ukraine where it is possible to publish the results of theses for obtaining an academic degree of doctor and candidate of science according to specialties «Pedagogical sciences» (see the list of scientific professional publications approved by the Ministry of Education and Science of Ukraine, May 12, 2015, № 528) and «Physical education and sports» (see the list of scientific professional publications approved by the Ministry of Education and Science of Ukraine, July 13, 2015, № 747).

The digest of scientific works is reflected in databases IndexCopernicus; Polska Bibliografia Naukowa; Ulrich's Periodicals Directory; Directory of Research Journal Indexing; abstract database «Ukrainica Scientific».

УДК 796 (Д 82)
ББК 75 Я 43

Web site of the digest of scientific works:
www.physicaledu-journal.org.ua

© Tsios A. V., Kozibrotskiy S. P. (compiling), 2015
© Honcharova V. O. (cover), 2015
© Lesya Ukrainka Eastern European National University, 2015

Історичні, філософські, правові й кадрові проблеми фізичної культури

УДК 796.011.1:061.237

*Олена Андрєєва,
Олександра Благій*

Система підготовки та підвищення кваліфікації фахівців із фізичної рекреації

Національний університет фізичного виховання і спорту України (м. Київ)

Постановка наукової проблеми та її значення. Питання про статус фахівця з фізичної рекреації сьогодні дуже важливе [3; 5], оскільки парадигма освіти у сфері дозвілля, фітнесу й рекреації в останні десятиліття суттєво змінилася в усьому світі, що пояснюється орієнтацією на принципово нове розуміння сутності фізичної рекреації та її ролі в освітній системі [10]. Це пов'язано з кризовою ситуацією у сфері фітнесу й рекреації, які характеризуються такими чинниками, як обмежена рухова активність населення, невідповідність потребам населення послуг, що надаються засобами фізичної культури за місцем проживання, роботи громадян і в місцях масового відпочинку населення, невисока престижність професій у сфері фізичної культури й спорту, низький рівень матеріального заохочення працівників бюджетного сектору цієї сфери; неефективна система підготовки фахівців.

Облік основних закономірностей розвитку сфери фітнесу та рекреації, розробка нових рекреаційних і фізкультурно-оздоровчих технологій неминуче приводять до необхідності зміни змісту діяльності фахівців, мета яких – упровадження цих технологій у практику. Незважаючи на наявність низки науково-педагогічних досліджень із підготовки фахівців у сферах фізичної рекреації [5; 7], дозвілля [9], фітнесу [7], поза увагою вчених залишилися ретроспектива підготовки спеціалістів із фізичної рекреації та використання цього досвіду на сучасному етапі розвитку України.

Окреслюючи підготовку фахівців у сфері фізичної рекреації, доцільно звернутися до напрацювань попередніх поколінь, адже історія оздоровчої фізичної культури нараховує декілька десятиліть і має цінний науково-практичний досвід. Історичні аспекти розвитку системи підготовки фахівців для сфер фізичного виховання, оздоровчої фізичної культури ґрунтовно описано в працях вітчизняних (Т. Ю. Круцевич, В. В. Левицького, М. В. Дутчака) та зарубіжних науковців [2; 6; 7; 9]. Водночас слід наголосити, що аналіз наукових досліджень засвідчив наявність ґрунтовних розвідок із різноманітних аспектів оздоровчого фітнесу [4; 7], але проблемам професійної підготовки майбутніх фахівців із фізичної рекреації та способам їх розв'язання приділено недостатньо уваги. Тому в межах нашого дослідження поставлено мету – аналіз наявних теоретичних і практичних підходів до професійної підготовки майбутніх фахівців із фізичної рекреації.

Роботу виконано відповідно до теми Зведеного плану НДР у сфері фізичної культури й спорту на 2011–2015 р. «Удосконалення наукових засад спорту для всіх, фітнесу і рекреації» (номер держреєстрації – 0111U001735) та держбюджетної теми Міністерства освіти і науки України на 2012–2015 рр. «Історичні, теоретико-методологічні засади формування рекреаційної діяльності різних груп населення» (номер держреєстрації – 0112U007808).

Завдання статті – ретроспективний аналіз системи підготовки й підвищення кваліфікації фахівців із фізичної рекреації та оцінка можливості використання цього досвіду на сучасному етапі розвитку України.

Методи дослідження – аналіз і систематизація філософської, психолого-педагогічної й науково-методичної літератури й інформаційних ресурсів мережі Інтернет; абстрагування, логіко-теоретичний

аналіз; системний історичний підхід, що дає змогу дослідити виникнення, формування й розвиток процесів і подій у хронологічній послідовності задля виявлення внутрішніх та зовнішніх зв'язків, закономірностей і суперечностей.

Виклад основного матеріалу й обґрунтування отриманих результатів дослідження. В історії досліджень із проблеми підготовки кадрів із фізичної рекреації й оздоровчої фізичної культури в Україні можна виділити три етапи [1].

На першому етапі (1980 роки) розроблялися теоретичні основи оздоровчої фізичної культури. Накопичені теоретичні знання й практичний матеріал дали змогу доповнити програму підготовки фахівців новими навчальними дисциплінами. Діюча в цей час структура підготовки фахівців із вищою освітою для сфери рекреації, спортивного та оздоровчого туризму склалася на початку перехідного періоду від планової економіки до ринкових відносин з урахуванням стану й потреби зазначених галузей, в умовах, коли швидкий розвиток потреби в туристських і рекреаційно-оздоровчих послугах у населення викликало зростання освоєння рекреаційних систем, рекреаційно-оздоровчих центрів, розвиток туристських підприємств, турфірм та агентств.

Другий етап підготовки фахівців (1990 роки) уключав відкриття на базі спеціалізованих вищих навчальних закладів профільної спеціалізації «Рекреація й оздоровча фізична культура». Методологічне проектування підготовки фахівців із рекреації починається із системно-структурного аналізу закономірностей розвитку цієї сфери, що дає підставу для визначення необхідних знань. Урахування основних закономірностей розвитку сфери рекреації, розробка нових фізкультурно-оздоровчих технологій неминуче приводить до необхідності зміни змісту діяльності фахівців, мета яких – упровадження цих технологій у практику.

Наступний етап методологічного проектування – формування змісту підготовки фахівців, що ґрунтується на функціональних характеристиках виявлених знань про засоби фізкультурно-оздоровчої й рекреаційної діяльності. Надалі розробляється технологія реалізації змісту в установах освіти з формуванням організаційного механізму підготовки фахівців, що забезпечує одержання необхідних знань і їх подальше використання в професійній діяльності.

Третій етап (2000 роки) характеризується значним розширенням програмного матеріалу, доповненням як загальних теоретичних основ фітнесу й рекреації, так і створенням спеціалізованих кафедр здоров'я, фітнесу та рекреації у вищих навчальних закладах. Створення кафедр зумовлено необхідністю підготовки фахівців за новим напрямом «Здоров'я людини», який уведений постановою Кабінету Міністрів України від 13 грудня 2006 р. № 1719 «Про перелік напрямів, за яким здійснюється підготовка фахівців у вищих навчальних закладах за освітньо-кваліфікаційним рівнем бакалавра».

Нині навчальний план підготовки фахівців містить загальні та спеціальні дисципліни: «Характеристика сфери рекреації», «Теорія і технології оздоровчо-рекреаційної рухової активності», «Рекреаційні технології» й ін. Система навчання таких фахівців передбачає поступовий перехід від навчальної діяльності до професійної на основі цілеспрямованого застосування таких активних методів навчання, як проблемні ситуації, ділові ігри, розігрування рольових функцій та ін. Найбільший дидактичний ефект досягається в разі використання можливостей комп'ютерної техніки, спрямованої на розвиток самостійної дослідницької активності, упровадження комп'ютерних технологій, Інтернет-тренінгів. У процесі самостійної підготовки додаткове відвідування семінарів, курсів, конвенцій дає змогу вдосконалювати професійну майстерність.

Отже, сучасна система підготовки кадрів у сфері рекреації підвищує конкурентоспроможність випускників ВНЗ, що допоможе відгородити їх від конкуренції з боку некваліфікованих претендентів на робочі місця на ринку рекреаційних послуг.

Не зайвим у розробці ефективної моделі сучасного спеціаліста у сфері фітнесу й рекреації є вивчення та аналіз процесів підготовки кадрів у провідних країнах світу (із високим рівнем залучення населення до рухової активності). Зарубіжні науковці дотримуються таких критеріїв оцінки професії, як наявність теоретичних і наукових основ професії; система знань та навичок, що формує комплексні професійні завдання, наявність системи вищої освіти в конкретній професійній галузі, можливості для розвитку професійної кар'єри, організація професійних асоціацій, наявність системи ліцензування (акредитації), кодексу професійної етики, спеціальна професійна культура, соціальна повага до професії [2; 8].

Аналіз досвіду підготовки фахівців із рекреації за кордоном і визначення можливих шляхів його використання в умовах вітчизняного ринку рекреаційно-оздоровчих послуг виявився актуальним для подальшого розширення програм підготовки фахівців.

Установлено, що в зарубіжних стандартах відсутні медико-біологічні й педагогічні дисципліни з орієнтацією на рекреаційно-оздоровчу групу. У цілому немає дисциплін, орієнтованих на соціально-психологічне виховання особистості засобами й методами туризму й рекреації, хоча у вітчизняній і світовій практиці склалося досить чітке уявлення про набір дисциплін, необхідних для професійної підготовки фахівців із рекреації.

У високорозвинутих країнах (США, Велика Британія, Канада та ін.) створено досить гармонійну систему підготовки й сертифікації фізкультурних кадрів, яка тісно пов'язана з технологією фізкультурно-оздоровчої роботи. Вона строго конкретизована за видами діяльності (організаторська, управлінська, консультативно-методична, викладацька й ін.) і відповідає змісту професії того чи іншого фахівця, відповідального за здійснення конкретних функцій [10]. Поява нових професій (персональний фітнес-тренер, фітнес-інструктор із роботи з вагітними тощо) обумовлена диференціацією функціональних обов'язків фахівців. У нашій країні подібна диференціація функціональних обов'язків тільки розвивається.

У цей час лише в США понад 250 організацій здійснюють підготовку та підвищення кваліфікації фахівців із рекреації. Характерними рисами системи підготовки є широкий вибір освітніх програм, пропонований різними організаціями; диференціацією підготовки, що охоплює різні профілі професій у сфері фітнесу; варіативність організаційних форм підготовки фахівців: очна, заочна, інтерактивна (Інтернет-тренер, семінари, курси й ін.), підкріплювана забезпеченням навчально-методичними матеріалами (підручники, навчальні посібники, методичні рекомендації, практикуми, бюлетені); орієнтація на встановлені національні нормативні вимоги, пропоновані до надання рекреаційних послуг (вимоги до методики тестування, проведення занять, місць проведення занять, до процедур надання першої медичної допомоги, страхування, відповідальності інструкторів тощо).

Потрібно відзначити, що існуюче в цей час відставання системи державної освіти у сфері фізичної культури й спорту від системи підготовки фахівців із фітнесу в закордонних країнах носить, найімовірніше, тимчасовий характер. Найважливіше завдання теорії та методики професійної освіти – пошук нових форм, засобів і методів, які б докорінно змінили систему підготовки спеціалістів із рекреації й максимально відповідали умовам та вимогам професійної діяльності з оздоровлення населення засобами фізичної культури.

Принципово нова політична, економічна й соціальна ситуація, що склалася в Україні, потребує наукового обґрунтування теоретичних і методичних засад ступеневої підготовки фахівців для сфери фізичної рекреації. Питання про статус фахівця у сфері рекреації сьогодні дуже важливе. Це зумовлюється не лише трансформацією у вітчизняному просторі поняття «фахівець з активної рекреаційної діяльності», а й об'єктивною потребою суспільства в особливій категорії працівників рекреаційної сфери, професіоналів, які працюють у відкритому мікросоціальному середовищі, спеціалізуються на рекреаційній проблематиці, спроможні вирішувати освітні та виховні питання, формувати мотивацію до регулярних занять руховою активністю.

Кардинальні зміни в освітньому просторі позначаються на процесах підготовки, підвищення кваліфікації й перекваліфікації працівників сфери фітнесу та рекреації. Однак домінуючими ознаками фахівця нового статусу залишаються висока кваліфікація, професійна компетентність, уміння моделювати різні види рекреаційної діяльності й розв'язувати принципово нові рекреаційно-оздоровчі завдання.

Головна мета освітньої політики щодо модернізації вищої фізкультурної освіти – забезпечення якості навчання на основі збереження фундаментальності, престижності, конкурентоспроможності, відповідності актуальним і перспективним потребам особистості та суспільства щодо інноваційного оновлення освітньої галузі в цілому й науково обґрунтованих змін змісту, форм і методів навчання майбутніх фахівців рекреаційно-оздоровчої сфери у вищій школі. Окремі аспекти підготовки національних педагогічних кадрів перебувають у центрі уваги фахівців. Проте залишаються актуальними питання, пов'язані з проблемою підготовки спеціалістів із рекреації, оздоровчого фітнесу, туризму, що максимально відповідають потребам сьогодення.

Результати аналізу свідчать про відсутність в Україні фундаментальних теоретико-методологічних праць із проблем підготовки фахівців у сфері фізичної рекреації. Потребують розробки та теоретичного обґрунтування підходи до відбору й структурування змісту та програмно-методичного забезпечення навчального процесу у вищих навчальних закладах різних рівнів акредитації. Дослідження теоретичних і методичних засад професійної підготовки майбутніх фахівців із фізичної рекреації потребує врахування особливостей становлення й розвитку вітчизняної системи професійної

підготовки фахівців на різних історичних етапах, аналізу вітчизняного та зарубіжного досвіду й визначення перспективних напрямів модернізації професійної підготовки майбутніх фахівців для галузі.

Отже, необхідність розв'язання завдань, спрямованих на створення вітчизняної системи освіти у сфері фізичної рекреації, потребує обґрунтування наукових засад підготовки фахівців для сфери відповідно до сучасних світових освітніх тенденцій і національних інтересів, а також розвитку й структуризації мережі навчальних закладів, що здійснюють підготовку фахівців для цієї сфери за повним переліком спеціальностей. Актуальність цієї проблеми, необхідність узагальнення, систематизації та осмислення вітчизняного досвіду підготовки фахівців для сфери фізичної рекреації, потреба обґрунтування теоретико-методичних засад підготовки фахівців для галузі й створення сучасної системи з урахуванням прогресивних ідей світового та вітчизняного досвіду, необхідність переосмислення традиційних уявлень про навчальний процес у закладах фізкультурного профілю, надання йому особистісного спрямування, а також потреба прогнозування розвитку неперервної освіти в Україні зумовили необхідність дослідження цієї проблеми.

Розв'язання цих важливих завдань гальмується низкою суперечностей, зокрема між [2; 8; 10]:

- вимогами ринку праці до професійної підготовки фахівців сфери рекреації та рівнем їхньої кваліфікації, що не відповідає сучасним світовим тенденціям і підвищеним потребам в умовах інформаційно-технологічного розвитку;
- необхідністю підвищення рівня фундаментальності рекреаційної освіти та недосконалістю професійно-кваліфікаційної структури кадрів;
- процесами гуманізації, гуманітаризації освітньо-виховної діяльності і їх формальним урахуванням у професійній підготовці майбутніх фахівців для сфери рекреації;
- потребами культурологічної підготовки фахівців для сфери рекреації з урахуванням етнологічних, соціально-культурних та інших особливостей різних регіонів і недооцінкою цього напрямку через певні ідеологічні причини;
- необхідністю врахування особливостей становлення та розвитку вітчизняної системи рекреаційної освіти, прогресивних ідей зарубіжного досвіду професійної підготовки фахівців для сфери туризму і їх недослідженістю у вітчизняній педагогічній науці, нерідко – ігноруванням у педагогічній практиці;
- зрослими потребами щодо теоретичного обґрунтування й науково-методичного забезпечення розвитку та функціонування освіти у сфері фізичної рекреації й відсутністю в Україні спеціалізованих науково-дослідних інституцій.

Розв'язання означених суперечностей потребує визначення мети, обґрунтування змісту, функцій і завдань підготовки фахівців для сфери фізичної рекреації відповідно до міжнародних стандартів, сучасних та перспективних завдань забезпечення конкурентоспроможності українських фахівців.

Важливим компонентом у підготовці майбутнього фахівця є здатність використовувати набуті знання в практичних ситуаціях, синтезувати їх, творчо підходити до розв'язання поставлених завдань. Тому обсяг практичних занять – суттєвий чинник підготовки. Його діяльність характеризується багатоаспектністю, міждисциплінарністю та гуманістичною спрямованістю. Підвищення кваліфікації та післядипломної освіти здійснюється на базі центрів, організованих при вищих навчальних закладах фахового профілю. Підвищення кваліфікації фахівців із фітнесу та рекреації – це навчання з метою оновлення й удосконалення знань та вмінь, необхідних для ефективного виконання професійної діяльності. Програма курсів уключає не менше ніж 72 години теоретичного й практичного матеріалу. Курси відбуваються на сучасній матеріальній базі як фітнес-центру, так і науково-дослідного інституту, із залученням фахівців та практиків.

Висновки й перспективи подальших досліджень. Досліджено ретроспективу та сучасний стан підготовки фахівців сфери фізичної рекреації. Характеризуючи систему підготовки кадрів, слід зазначити, що на сьогодні така професія існує лише в рамках соціальної педагогіки, потрібно доповнити класифікатор професій із визначенням переліку його загальних і професійних компетентностей.

Аналіз існуючих підходів засвідчив, що дослідження питання підготовки майбутніх фахівців із фізичної рекреації в Україні вивчено недостатньо. Наразі не існує єдиного підходу до визначення етапів розвитку цього процесу. Підготовка майбутніх фахівців з оздоровчої фізичної культури й рекреації за радянських часів характеризується певними науковими пошуками, але її зміст був зумовлений суспільними та політичними вимогами. Після проголошення незалежності України розпочався пошук шляхів розбудови національної освіти, зокрема введення багаторівневої вищої освіти, досліджувалися наробітки зарубіжних шкіл підготовки фахівців рекреаційної сфери, здійснювалася й

апробація державних освітніх стандартів. Постає нагальна потреба в перегляді змісту й методів відповідно до сучасних вимог, що вимагає подальшого глибокого дослідження.

Джерела та література

1. Андреева О. Аспекти підготовки кадрів з рекреаційно-туристської діяльності / О. Андреева, О. Благий // Проблеми активізації рекреаційно-оздоровчої діяльності населення : матеріали IV Всеукр. конф. – Львів, 2004. – С. 244–245.
2. Дутчак М. В. Класифікація професій у сфері фізичної культури і спорту України: стан та перспективи / М. В. Дутчак // Спорт. наука України. – 2010. – № 2. – С. 25–41.
3. Жданова О. М. Участь центрів фізичного здоров'я населення «Спорт для всіх» у вирішенні проблеми оптимізації обсягів рухової активності населення / О. Жданова, Т. Господарчук // «Проблеми активізації рекреаційно-оздоровчої діяльності населення : матеріали IV Всеукр. конф. – Львів : ЛДУФК, 2008. – С. 169–173.
4. Иващенко Л. Я. Программирование занятий оздоровительным фитнесом / Л. Я. Иващенко, А. Л. Благий, Ю. А. Усачев. – Киев : Наук. світ, 2008. – 198 с.
5. Концептуальные основы подготовки кадров по специальности «Рекреация и спортивно-оздоровительный туризм» / В. В. Кузин, С. А. Гониянц, А. И. Исмаилов, В. Г. Щербаков // Теория и практика физ. культуры. – 2003. – № 5. – С. 47–49.
6. Круцевич Т. Ю. Ретроспектива підготовки кадрів з рекреації / Т. Ю. Круцевич, О. В. Андреева, О. Л. Благий // Спорт. медицина. – 2009. – № 1–2. – С. 3–7.
7. Левицкий В. В. Методология подготовки специалистов по оздоровительной физической культуре / В. В. Левицкий // Наука в олимп. спорте. – [спец. вып.]. – 2000. – С. 84–93.
8. Педагогічне проектування як засіб становлення і розвитку ключових компетентностей суб'єктів освітнього простору : матеріали Всеукр. наук.-практ. конф. 14 – 15 жовт. 2010 р., Запоріжжя / ред. : К. Л. Кругий ; Є. М. Павлютенков ; Ін-т інновац. технологій і змісту освіти. – Запоріжжя : ЛПДС, 2010. – 316 с.
9. Петрова І. В. Дозвілля в зарубіжних країнах : [підручник] / І. В. Петрова. – К. : Кондор, 2008. – 408 с.
10. [Електронний ресурс]. – Режим доступу : http://e-pidruchniki.com/content/517_51_Profesiina_maisternist_specialista_dozvillevoi_sferi.html

Анотації

Питання про статус фахівця із фізичної рекреації сьогодні дуже важливе, оскільки парадигма освіти у сфері дозвілля, фітнесу й рекреації в останні десятиліття суттєво змінилася в усьому світі, що пояснюється орієнтацією на принципово нове розуміння сутності фізичної рекреації і її ролі в освітній системі. Проте проблемам професійної підготовки майбутніх фахівців із фізичної рекреації та способам їх розв'язання приділено недостатньо уваги. Мета статті – ретроспективний аналіз системи підготовки й підвищення кваліфікації фахівців із фізичної рекреації та оцінка можливостей використання цього досвіду на сучасному етапі розвитку України. У статті досліджено ретроспективу й сучасний стан підготовки фахівців сфери фізичної рекреації. Установлено відсутність єдиного підходу до визначення етапів розвитку цього процесу. Досліджено здобутки зарубіжних шкіл підготовки фахівців із рекреаційної сфери, подано аналіз державних освітніх стандартів підготовки.

Ключові слова: фізична рекреація, фахівці, підготовка, підвищення кваліфікації

Елена Андреева, Александра Благий. Система подготовки и повышения квалификации специалистов по физической рекреации. Вопрос о статусе специалиста по физической рекреации является сегодня очень важным, поскольку парадигма образования в сфере досуга, фитнеса и рекреации в последние десятилетия существенно изменилась во всем мире, что объясняется ориентацией на принципиально новое понимание сущности физической рекреации и ее роли в образовательной системе. Однако проблемам профессиональной подготовки будущих специалистов по физической рекреации и путям их решения уделено недостаточно внимания. Цель статьи – осуществить ретроспективный анализ системы подготовки и повышения квалификации специалистов по физической рекреации и оценить возможности использования этого опыта на современном этапе развития Украины. Исследовано ретроспективу и современное состояние подготовки специалистов сферы физической рекреации. Установлено отсутствие единого подхода к определению этапов развития этого процесса. Исследованы наработки зарубежных школ подготовки специалистов рекреационной сферы, представлен анализ государственных образовательных стандартов подготовки указанных специалистов.

Ключевые слова: физическая рекреация, специалисты, подготовка, повышение квалификации.

Olena Andryeyeva, Oleksandra Blagiy. The System of Training and Qualification Improvement of Specialists in Physical Recreation. The issue of the status of a specialist in physical recreation is very important today, as the paradigm of education in the field of leisure, fitness and recreation has been altered in the world in recent decades due to the focus on fundamentally new understanding of the nature of physical recreation and its role in the educational

system. Nevertheless, it is not paid enough attention to the problems of professional training of future specialists in the field of physical recreation and ways of solving of this problem. Objective: to carry out the retrospective analysis of the system of training and professional development of specialists in physical recreation and to assess the possibility of using this experience at the current stage of the development of Ukraine. The article examines the retrospective and the current state of training of specialists in physical recreation. There is established a lack of a common approach to determining the stages of this process. The developments of foreign schools that provide training for specialists in the field of recreation were studied, and the state educational standards of training of such specialists were analyzed.

Key words: physical recreation, specialists, training, professional development.

УДК. 371.72 (438)

**Едуард Вільчковський,
Володимир Пасічник**

Фізичне виховання в школах Греції

*Університет Яна Кохановського в Кельцах, філія (м. Пйотрков-Трибунальський);
Східноєвропейський національний університет імені Лесі Українки (м. Луцьк)*

Постановка наукової проблеми та її значення. Греція має велику історичну спадщину в галузі фізичного виховання підростаючих поколінь. У суспільстві жодної країни світу не існувало такого реалістичного та ефективного підходу до фізичного розвитку й рухової підготовленості дітей та молоді, як у Стародавній Греції. У цій країні закладено фундамент оригінальної системи всебічного розвитку найбільш юних своїх громадян, де обов'язковими предметами в школах були граматики, музика та гімнастика.

П. Ф. Лесгафт із цього приводу писав: «Греки, мабуть, добре знали, що, розвиваючи непомірно одні розумові здібності юнака, можна лише послабити й виснажити ці здібності, так само, якби йому запропонували фізичну працю, яка перевищує його сили – усяка непосильна праця обов'язково тільки знесилить і знищить дитину як морально, так і фізично» [2, 69–70].

Завдання роботи – проаналізувати становлення й розвиток системи фізичного виховання дітей і молоді в Стародавній та сучасній Греції.

Виклад основного матеріалу й обґрунтування отриманих результатів дослідження. Створення еллінської системи фізичного виховання або гімнастики історики відносять до VIII ст. до н. е. Слово «гімнастика» (точніше – гуманістика) перекладається з латині як «голий». Це пов'язано з тим, що в Стародавній Греції фізичні вправи традиційно проводилися на березі моря або річок, а одяг заважав їх виконанню. Інша версія – та, що греки, віруючи в магію, вважали, що одяг під час виконання рухів може знижувати розвиток фізичних здібностей людини.

У Стародавній Греції гімнастика перетворилась у певну систему виховання підростаючих поколінь. Створення її спричинилося необхідністю виховання здорової й фізично добре підготовленої молоді до служби у війську, це також було пов'язано із самообороною полісів (міст-держав) та утриманням у покорі провідних верств суспільства (рабів). Одночасно в Греції виник культ гармонійно розвиненого й красивого тіла, який полягав у каноні краси в естетичному розумінні. Ці вимоги до всебічного розвитку людини вирішувалися за допомогою засобів гімнастики [1].

Антична гімнастика складалася з трьох основних частин: ігрових вправ та рухливих ігор, у яких брали участь діти в дошкільному віці (до семи років); також навчання палестрики й орхестрики.

1. Ігрові вправи та рухливі ігри передбачали виконання дітьми різноманітних видів ходьби, бігу, метання предметів, стрибків й інших рухів, які сприяли комплексному розвитку рухових якостей: швидкості, спритності, сили та витривалості.

2. До групи вправ із палестрики входили біг на дистанцію 192 м (довжина стадіону), стрибки в довжину з місця з олов'яними або кам'яними гантелями. Уважалося, що вони допомагають подолати більшу відстань; метання каменів, списа або дротика у визначену ціль, диска (вага – від 1,7 до 4,7 кг, діаметр – від 14 до 21 см) на дальність із короткого розбігу; боротьба вільним стилем та кулачний бій; панкратіон, який поєднував боротьбу й кулачний бій; стрільбу з лука, плавання, їзду на конях, греблю (за виключенням Спарти).

3. Орхестрика включала різні вправи для розвитку пластичності рухів, формування вмінь координувати рухатися. До вправ для розвитку спритності входили ігри з м'ячем, елементи акробатики, а також танці, які виконувалися під час громадських урочистостей, свят і культових обрядів у Греції.

Отже, ці складники античної гімнастики – рухливі ігри, палестрика й орхестрика – спрямовувалися на створення фізичного ідеалу особистості (калогатії), яка включала поняття прекрасного та непереможну силу людини [1, 4].

Розглядаючи систему фізичного виховання підростаючих поколінь у Стародавній Греції, слід обов'язково згадати про найбільш авторитетні масові змагання атлетів – Олімпійські ігри, які подавали світу греки. Вони проводились із 776 р. до н. е. кожні чотири роки. У них брали участь атлети з різних регіонів Греції. Разом з учасниками цих змагань до Олімпії приїжджали тисячі болільників, купців і ремісників зі своїми товарами й виробами. Це була найбільш масова та популярна подія для всієї Греції.

Олімпійські ігри не могли залишитися поза увагою різних верств населення Стародавньої Греції. Вони, безумовно, позитивно впливали на мотивацію дітей і молоді щодо систематичних занять фізичними вправами, викликали в них мрію брати участь в Олімпійських іграх та, можливо, отримати на них перемогу. Для цього потрібні були багаторічні тренування в обраних вправах, що входили до програми цих змагань, дотримуватися певного режиму, постійно гартувати свій організм, наполегливо працювати над удосконаленням вольових якостей [6].

Греція – країна материкова, півострівна та острівна. У наш час у Греції з 10-мільйонного населення майже 50 % зосереджено у двох великих містах – Афінах і Салоніках. Решта її населення мешкає в невеликих містах та в сільській місцевості. Умови проживання в них різні залежно від кліматичних умов і географічного положення: близькість чи віддаленість від моря, високогір'я або рівнина, південні або північні регіони та ін. Усе це певною мірою впливає на стан здоров'я, особливості фізичного розвитку й рухової підготовленості дітей та учнівської молоді [5].

У сучасних загальноосвітніх школах Греції фізичне виховання – обов'язковий навчальний предмет. Головною метою його є зміцнення здоров'я, сприяння всебічному фізичному розвитку учнів, формування вмінь та навичок у різних видах рухових дій (уключаючи елементи популярних спортивних дисциплін), підвищення фізичної підготовленості, формування мотивації до активного стилю життя, розвиток пізнавальних здібностей. Ця головна мета конкретизується в певних групах завдань фізичного виховання, які розподіляються на три види сфер.

У сфері вдосконалення психомоторики:

- зміцнення здоров'я й досягнення доброї фізичної справності;
- розвиток рецептивних умінь (кінестетичних, слухових, зорових, пропреоцептивних) засобами фізичної культури та спорту;
- підвищення фізичної підготовленості;
- формування почуття ритму;
- розвиток невербальної комунікації, рухової експресії й креативності під час рухової діяльності учнів.

У почуттєвій сфері:

- розвиток моральних якостей (чесність, скромність, справедливість, повага до суперників та самого себе, здібність володіти собою при досягненні перемоги або після поразки);
- сприяння формуванню вмінь здійснювати спільну роботу (колективізм), почуття солідарності, розвиток самодисципліни, сили волі, відповідальності, витримки та сміливості;
- розвиток почуття особистої значущості, упевненості у своїх силах, а також поваги до демократичних принципів у суспільстві.

У пізнавальній сфері:

- отримання учнями відповідних знань із фізичної культури та спорту, передбачених навчальними програмами для різних класів;
- оволодіння певними знаннями з особистої й суспільної гігієни та надання першої домедичної допомоги;
- отримання знань з Олімпійської тематики та різних важливих спортивних подій, які відбувались у країні й за кордоном; інформації в галузі традиційних народних танців, музики та пісень;
- сприяння формуванню спортивного хобі для того, щоб залучити учнів займатися рекреаційними видами спорту протягом свого життя;
- формувати в учнів естетичні почуття засобами фізичної культури та спорту.

У Греції існують такі типи шкіл: початкова школа (діти 6–12 років), основна – гімназія (підлітки 13–15 років), ліцей, професійно-технічна школа, технікум (юнаки й дівчата 16–18 років). Обов'язковими для всіх дітей та підлітків є два перших типи загальноосвітніх шкіл. Із 2003 р. в країні почали функціонувати спеціальні школи для дітей і молоді, які мають різні психофізичні вади в стані здоров'я. Тому для кожного типу шкіл існує своя державна програма з предмета «Фізичне виховання».

У зв'язку з реформуванням шкільної освіти в Греції та подальшою модернізацією системи фізичного виховання школярів визначено такі питання:

- покращення інфраструктури занять із фізичного виховання й спорту у всіх типах шкіл; більш висока якість збереження інфраструктури, яка існує в навчальних закладах; збільшення наявного спортивного інвентарю та обладнання;
- покращення якості підготовки фахівців фізичного виховання у вищих навчальних закладах, а також забезпечення підвищення їхньої кваліфікації під час праці в школі;
- розповсюдження в шкільній практиці обов'язкової реалізації наказів і розпоряджень органів освіти, які спрямовані на вирішення питань, пов'язаних із піднесенням престижу фізичного виховання в школі;
- забезпечення шкіл сучасними дидактичними матеріалами (навчальні посібники, підручники, касети CDiDVD та ін.) для допомоги вчителям фізичного виховання в їхній практичній діяльності.

Міністерство народної освіти і релігії Греції розробило нові навчальні програми, згідно з якими обов'язкові уроки повинні плануватись у шкільних розкладах із 8.15 до 14.00, а факультативні заняття – із 7.00 до 17.00. Для учнів I–IV класів планується чотири уроки, а в V–VI класах (початкова школа) – два уроки фізичного виховання на тиждень. Крім того, «Фізичне виховання» – один із двох предметів за вибором і тому дозволено до вищезгаданої кількості уроків додавати ще від одного до п'яти занять щотижня. Це залежить від керівництва школи та від пропозицій батьків учнів, які мають право рекомендувати введення в школі додаткових уроків із цього предмета.

Програма з фізичного виховання для початкової школи (I–VI класи) розподілена на три цикли (по два класи на кожен цикл). Основна мета цього предмета в цей період навчання школярів – забезпечити зміцнення здоров'я, загальний фізичний розвиток і всебічну рухову підготовленість учнів. У 1–2 класах рекомендується понад 65–70 % навчальних годин приділяти на розвиток психомоторики учнів. Для цього застосовуються такі засоби: основна гімнастика, рухливі ігри й танцювальні вправи. Близько 18–20 % відведено музичній та танцювальній освіті й 10–12 % – грецьким народним танцям.

У 3–4 класах близько 65–70 % уроків протягом навчального року – це основна гімнастика, рухливі ігри, навчання елементів деяких спортивних дисциплін (переважно спортивних ігор), до 20–25 % занять планується на музику й танцювальну освіту та 10–15 % – на народні танці.

У 5–6 класах перевагу віддано навчанню учнів елементів спортивних ігор – до 50 % (баскетбол, футбол, волейбол, гандбол), легкої атлетики (біг у різному темпі, метання предметів, стрибки в довжину та висоту з розбігу) – 20 %, гімнастики (основна, на снарядах та художня – для дівчат) – до 10 %, народних грецьких танців – до 20 %. У тих школах, де є можливість навчати дітей плавання, ці уроки також проводять за рахунок скорочення годин на деякі вищевказані засоби фізичного виховання (за рішенням учителя).

Слід зазначити, що в грецьких школах, починаючи з першого класу початкової школи, уроки проводять лише фахівці фізичної культури, чого, на жаль, немає в багатьох інших країнах Західної Європи. Тому слід вважати, що якість цих навчальних занять у початкових класах Греції значно вища, тому що в цей сенситивний період розвитку дітей у них закладається фундамент міцного здоров'я і всебічної фізичної підготовленості.

У програмах для гімназії (7–9 класи) навчальний матеріал із фізичного виховання розподілено таким чином. У 7 класі на спортивні ігри (баскетбол, волейбол, гандбол, футбол) виділено 45 % від загальної кількості годин на навчальний рік; на легку атлетику (біг, стрибки, метання) – 30 %; на гімнастику – до 10 %, народні танці – до 10 %, контрольні уроки – 5 %.

У 8 класі на спортивні ігри – 50 %, легку атлетику – 30 %, гімнастику – 5 %, народні танці – 10 % годин; контрольні уроки – 5 %. У 9 класі на спортивні ігри виділено 45 % годин, легку атлетику – 25 %, гімнастику – 10 %, народні танці – 10 %, контрольні уроки – 10 %. Якщо школа має необхідні умови для проведення уроків із плавання, учитель за рахунок скорочення годин на вищевказані засоби фізичного виховання планує певну кількість занять для навчання учнів плавання й прийомів рятування на воді [3].

Для інших навчальних закладів (ліцей, різного профілю професійно-технічні училища, технікуми) передбачено застосування авторських програм, які складають учителі фізичного виховання. Вони враховують наявну спортивну базу свого закладу, фізкультурне обладнання, кліматичні умови цього регіону, інтереси учнів до різних спортивних дисциплін та ін., на цей предмет виділяють дві години на тиждень.

При виставленні оцінок із цього предмета за навчальний семестр (півріччя) учитель ураховує 60 % досягнень школяра зі сфери психомоторики (40 % – за сформовані вміння й навички, 20 % – за його фізичну підготовленість). Інші – 40 % – на розвиток почуттєво-мотиваційної та когнітивної сфер особистості учня. Оцінювання школярів з усіх навчальних предметів починається лише з 3 класу початкової школи.

Слід зазначити, що з 2004 р. у Греції видаються навчальні посібники та підручники з фізичної культури для учнів різних типів шкіл, що, безумовно, є позитивним прикладом у плані надання їм необхідних знань у галузі фізичної культури й валеології.

Навчальне навантаження вчителя фізичного виховання (ставка) на тиждень, складає 25 год у початковій школі та гімназії, 21 год – у ліцеї [5].

В останні роки значна увага в навчальній та позакласній роботі з фізичного виховання учнів приділяється активізації рекреаційних форм фізичної культури й спорту. Вона здійснюється за такими напрямками:

- забезпечення учнів теоретико-методичними знаннями з питань здорового стилю життя, який протидіє виникненню різних хвороб, особливо цивілізаційних;

- покращення фізичної підготовленості учнів усіх вікових груп.

Тому в процесі викладання предмета «Фізичне виховання» передбачено повідомляти учням про раціональне харчування, негативний вплив алкоголю, паління, наркотиків на організм людини, необхідність гартування організму та ін. із метою попередження їхніх захворювань.

Значну роль у покращенні фізичного виховання, зокрема підвищенні інтересу учнів до занять фізкультурою й спортом, мали Олімпійські ігри, які проводились у Греції у 2004 р. Перед початком Олімпіади з 2002 р. у всіх школах уведено програму «Олімпійська освіта», згідно з якою до навчального плану включено цей предмет, на який відводилась одна година щотижня. Крім того, значно поширилася масовість позакласних занять фізкультурою й спортом (гуртки та секції), а також проведення змагань із різних спортивних дисциплін, починаючи з першого класу початкової школи.

Із 2008 р., замість «Олімпійської освіти», уведено для загальноосвітніх шкіл нову програму «Kallipateira», яка в основному дотримується принципів минулої програми, однак її зміст доповнено навчальним матеріалом щодо прав дитини, протидії расизму та ксенофобії, про рівність прав жінок і чоловіків та ін. Учителі фізичного виховання в процесі викладання свого предмета також подають учням відомості з окремих тем цієї програми.

Слід підкреслити, що в спеціальних школах для дітей із вадами здоров'я (сліпим, глухим, інвалідам із фізичними дефектами та ін.) також зорганізуються систематичні спортивні змагання. До їх проведення залучаються спонсори й волонтери із метою організаційної й фінансової допомоги в проведенні цих заходів.

Понад 20 років у Греції функціонує державна програма «Спортивні заняття», згідно з якою для юних спортсменів опрацьовують секції в 120 загальноосвітніх школах, де заняття проводять тренери з різних видів спорту. Вони охоплюють близько 9 тис. школярів. Найбільш здібним із них пропонують навчатись у спортивних ліцеях, які функціонують у різних регіонах країни. Усе це дає змогу здійснювати селекцію кандидатів майже з усіх олімпійських спортивних дисциплін до збірних команд Греції.

Отже, можна вважати, що система фізичного виховання дітей та молоді в школах Греції намагається підтримувати свої понад 2800-річні історичні традиції. Фізичне виховання в системі шкільної освіти займає одне з провідних місць. Незважаючи на складні економічні проблеми, у країні регулярно проводяться спортивні змагання школярів, функціонують спортивні клуби, суспільство Греції традиційно позитивно ставиться до поширення спортивно-масової роботи серед дітей та учнівської молоді.

Висновки. Система фізичного виховання в Стародавній Греції була спрямована на зміцнення здоров'я, усебічний фізичний розвиток, гартування організму й удосконалення рухової підготовленості підростаючих поколінь. У країні створено античну гімнастику, яка включала оригінальну систему фізичних вправ та ігор, що застосовувались у вихованні дітей і молоді усіх вікових груп. Гре-

ція також подарувала світу найбільш визначні та популярні змагання атлетів – Олімпійські ігри, які проводили з 776 р. до н. е. кожні чотири роки. Система грецького фізичного виховання в цей історичний період була найдосконалішою у світі.

Реформування системи середньої освіти в Греції на початку ХХІ ст. передбачає модернізацію фізичного виховання школярів, яке спрямована на збільшення обов'язкових занять із цього предмета, покращення спортивної бази шкіл, розробку високоякісних дидактичних засобів для більш ефективного проведення уроків, поширення масовості відвідування позакласних і позашкільних занять фізкультурою та спортом серед учнів усіх вікових груп.

На позитивну оцінку заслуговує застосування в школах програм «Олімпійська освіта» та «Kallipateira», а також проведення уроків із фізичного виховання в початкових класах спеціалістами фізичної культури, що дає змогу більш ефективно реалізувати оздоровчі, освітні й виховні завдання з цього навчального предмета.

Джерела та література

1. Кун Л. Всеобщая история физической культуры и спорта / Л. Кун. – М. : Радуга. – 1982. – 399 с.
2. Лесгафт П. Ф. Собрание педагогических сочинений. – Т.4 / П. Ф. Лесгафт. – М. : ФиС. – 1953. – С. 69–70.
3. Лях В. И. Физическое воспитание в общеобразовательных школах Греции / В. И. Лях, И. Теодоропулюс // Физическая культура в школе. – № 7. – 2011. – С. 58–62.
4. Пангелова Н. Є. Історія фізичної культури : навч. посіб. / Н. Є. Пангелова. – 2-ге вид. – К. : Освіта України, 2010. – 293 с.
5. Панаготис Н. Обґрунтування оздоровчої ефективності програм фізичного виховання в школах Греції / Н. Панаготис // Молода спортивна Україна. – Т. 1. – Львів, 1998. – С. 93–98.
6. Błada E. Dzień myśli o zdrowiu i kulturze fizycznej / E. Błada, J. Bielski. – Piotrków Trybunalski, 2005. – 205 s.

Анотації

Греція має велику історичну спадщину в галузі фізичного виховання дітей та молоді. У цій країні закладено фундамент усебічного розвитку підрастаючих поколінь. Завдання дослідження – проаналізувати становлення та розвиток системи фізичного виховання дітей і молоді в Стародавній та сучасній Греції. Проаналізовано матеріали про виникнення фізичного виховання дітей і молоді як необхідного чинника їх усебічного розвитку в Стародавній Греції, а також розкрито сучасну систему фізичного виховання учнів грецьких шкіл. Показано зміст програм із предмета «Фізичне виховання», основні форми навчальних та позакласних занять із фізичної культури й спорту. Систему фізичного виховання в Стародавній Греції спрямовано на зміцнення здоров'я, усебічний фізичний розвиток, гартування організму й удосконалення рухової підготовленості підрастаючих поколінь. Греція також подарувала світу найбільш популярні змагання атлетів – Олімпійські ігри. Реформування системи освіти в сучасній Греції передбачає модернізацію фізичного виховання школярів, збільшення уроків із цього предмета, підвищення масовості позакласних занять із фізкультури та спорту, покращення шкільної спортивної бази.

Ключові слова: Греція, фізичне виховання, спорт, учні, школа, Олімпійські ігри.

Едуард Вильчковский, Владимир Пасечник. Физическое воспитание в школах Греции. Греция имеет большое историческое наследие в области воспитания детей и молодежи. В этой стране заложен фундамент системы всестороннего развития подрастающего поколения. Задача исследования – проанализировать становление и развитие системы физического воспитания детей и молодежи в Древней и Современной Греции. Проанализированы материалы о возникновении физического воспитания детей и молодежи как необходимого фактора их всестороннего развития в Древней Греции, а также раскрыта современная система физического воспитания учащихся греческих школ. Показано содержание программы предмета «Физическое воспитание», основные формы учебных и внеклассных занятий по физической культуре и спорту. Система физического воспитания в Древней Греции направлена на укрепление здоровья, всестороннее физическое развитие, закалывание организма и совершенствование двигательной подготовленности подрастающих поколений. Греция также подарила миру наиболее популярные соревнования атлетов – Олимпийские игры. Реформирование системы образования в Греции предполагает модернизацию физического воспитания школьников, увеличение уроков и повышение массовости занятий физкультурой и спортом, улучшение спортивной базы школ.

Ключевые слова: Греция, физическое воспитание, спорт, учащиеся, школа, Олимпийские игры.

Eduard Vilchkovskiy, Volodymyr Pasichnyk. Physical Education in Schools of Greece. Greece has great historical heritage in the field of education of children and youth. In this country it was laid the foundation of the all-round development of the young generation. Objective: to analyze the formation and development of the system of physical education of children and youth in Ancient and Modern Greece. It was analyzed the materials of the establishment of physical education of children and the young as an essential factor of the their all-round development in Ancient Greece, also it was revealed the modern system of physical education of students of Greek schools. It was shown the

program content of the subject «Physical training», the basic forms of educational and extra-curricular activities in physical culture and sports. The system of physical education in Ancient Greece was aimed at health improvement, all-round physical development, tempering of a body and improvement of motor training of younger generations. Greece also gave the world the popular competitions of athletes – the Olympic Games. Reforms of the education system in Greece involve modernization of physical education in schools, increasing the number of lessons and increasing of involvement in physical culture and sports, improvement of sports facilities of schools.

Key words: Greece, physical education, sports, students, school, the Olympic Games.

УДК 37. 015.3:796.011.03

Григорій Грибан

Професійні відносини викладача фізичного виховання зі студентами під час формування фізкультурно-оздоровчих компетентностей

Житомирський державний університет імені Івана Франка (м. Житомир)

Постановка наукової проблеми та її значення. Політичні й соціально-економічні зміни, що відбуваються в Україні та світі, вимагають істотного реформування системи освіти, яка має забезпечити кожному студенту реальні умови для інтелектуального, духовного та фізичного розвитку й підвищення загальнокультурного та професійного рівня, що відповідає кращим світовим стандартам і забезпечує майбутніх фахівців різних галузей виробництва фізкультурно-оздоровчими компетентностями, необхідними для подальшої життєдіяльності. При цьому освітній процес являє собою багатопланову сферу, де взаємодія студента й викладача є пріоритетною в навчально-методичній діяльності.

Програмно-цільовий підхід до професійної підготовки майбутніх викладачів фізичного виховання у вищих навчальних закладах можна розглядати як науково обґрунтовану систему суб'єкт-суб'єктної взаємодії студентів і професорсько-викладацького складу вищого навчального закладу, в основу побудови якої покладено принцип цільового підходу, де результатом і головною метою є уніфікація й спрощення управлінської діяльності, створення умов для більш ефективного вирішення загальних питань наукової організації педагогічної праці у вищій школі, оптимізація роботи різних структурних підрозділів навчального закладу в розв'язанні важливих проблем організації професійної підготовки студентської молоді [1, 9–10].

Аналіз досліджень цієї проблеми. Особистість викладача в педагогічній діяльності розкрито в наукових працях О. А. Абдулліної, Ф. Н. Гоноволіні, С. В. Кондратьєвої, О. В. Крутецького, Н. В. Кузьміної, Ю. Н. Колоткіна, І. Я. Лернера, А. К. Маркіної, Л. М. Мітіної, В. О. Сластьоніна, О. І. Щербакіна та ін. Специфіку педагогічної діяльності викладача ВНЗ розглянуто в роботах С. І. Архангельського, О. К. Дусавицького, В. І. Бондаря, С. С. Вітвицької, В. М. Галузинського, М. Б. Євтуха, В. А. Кушніра, Н. В. Кузьміної, З. І. Слєпкань, М. Г. Чобітко; концептуальні засади професійної підготовки майбутніх учителів і викладачів фізичного виховання розкрито в працях В. Г. Ареф'єва, Л. Є. Варфолом'євої, М. С. Герцика, О. Ц. Демінського, В. І. Завадського, В. П. Каргаполова, Л. П. Сущенко, О. В. Тимошенка, А. Х. Тоян, Г. А. Шашкіна, Б. М. Шияна.

Аналіз наукової літератури [2, 6–7; 3, 218–219; 4 та ін.], власні дослідження [5, 228–231; 6, 55] і тридцятирічний досвід викладацької діяльності є підставою для визначення інтегративних характеристик особистісних і професійних якостей викладачів, які дають їм змогу реалізовувати *загальнопедагогічні* (навчальна, виховна, розвивальна, пізнавальна, світоглядна, культурологічна, мотиваційна, інформуюча, проектна, планувальна, організаційна, ціннісно-орієнтаційна, контрольна, комунікативна, дослідницька) та *специфічні* (здоров'язберігальна, профілактична, забезпечення безпеки життєдіяльності (оберегаюча), суддівська) функції викладача фізичного виховання. Розглядаючи зміст кожної із них відповідно до навчального процесу у вищих навчальних закладах, можна стверджувати, що кожна з них спрямована на виконання певних завдань. Усі функції викладача фізичного виховання тісно взаємопов'язані між собою й взаємообумовлені та є складовою частиною структури його діяльності. Вони можуть доповнюватися, змінюватися й піддаватися вихованню та самовихованню. Залежно від їх співвідношення, а також ступеня конкретного їх поєднання, у процесі діяльності формується індивідуальний стиль професійно-педагогічної майстерності викладача.

Акмеологічна позиція викладача (від давньогрецького *акме* – цвітуча сила, вершина) забезпечує розвиток рівнів продуктивності його педагогічної діяльності: від репродуктивного до системно-моделюючого рівня, що стимулює системно-моделюючий цілісний розвиток особистості. До акмеологічної моделі педагога належать такі складники: 1) професійна зрілість – готовність педагога до інноваційної професійно-педагогічної діяльності, що ґрунтується на професійній компетентності, педагогічній майстерності, спрямованості професійної діяльності; 2) особистісна зрілість – самостійність і відповідальність за прийняті життєві та професійні рішення, що проявляється в здібності визначити свою «зону найближчого розвитку», її перспективні напрями; 3) духовна зрілість – життєва мудрість, усвідомлення необхідності жити й працювати по совісті, творити добро, нести любов, що в цілому характеризує здатність педагога до духовного саморозвитку [7, 14]. Основною оцінкою педагогічної діяльності викладача фізичного виховання є діяльність, пов'язана з навчанням студентів, оволодінням фізкультурно-оздоровчими технологіями та мотиваційно-ціннісним ставленням до власного здоров'я й здоров'я оточуючих.

На думку Л. П. Сущенко [3, 210], за два останні десятиріччя відбулися три якісні зміни щодо розуміння сутності явища «професіоналізм». У першому професіоналізм є синонімом компетентності. Формування відповідного рівня компетентності цілком забезпечується педагогічною системою, яка спрямована на знання, уміння та навички молодшої людини. Своєрідним ідеалом такої системи професійної підготовки є фахівець, обізнаний у відповідній предметній сфері, який уміє розв'язувати типові завдання, що виникають у його професійній діяльності.

Друге розуміння професіоналізму, на яке вказує науковець, передбачає наявність у фахівця творчого потенціалу. Таке розуміння пройшло шлях від так званих творчих здібностей через творче мислення до творчої особистості. Не виникає жодного сумніву щодо шляхів і засобів підготовки професіонала з творчим потенціалом.

Третє, яке за даними вченого, є найбільш сучасне й загальне розуміння професіоналізму, пов'язане з ідеєю самореалізації особистості через професію. На сьогодні не можна переконливо відповісти на запитання про зміст цієї ідеї. Можна лише говорити про інтуїтивне відчуття такого розуміння. Наповнення ідеї самореалізації майбутнього фахівця фізичного виховання конкретним психологічним, психолого-педагогічним і педагогічним змістом є досить складною проблемою. З іншого боку, деякий помітний рух у напрямку розв'язання цієї проблеми відкриває можливості для побудови системи професійної підготовки майбутніх викладачів фізичного виховання, що відповідає сучасним і перспективним вимогам та критеріям. Третій підхід – найбільш перспективний.

Зазначимо, що питання щодо професійної ролі особистості викладача в оптимізації відносин зі студентами, буде невизначеним, якщо чітко не сформульовано критерії, за якими здійснюватиметься оцінка оптимальності управління навчальним процесом.

Завдання роботи спрямоване на вивчення психолого-педагогічних аспектів відносин викладача зі студентами під час упровадження методичної системи фізичного виховання в навчально-виховний процес, що спрямований на формування фізкультурно-оздоровчих компетентностей у майбутніх фахівців-аграріїв.

Виклад основного матеріалу й обґрунтування отриманих результатів дослідження. Для досягнення мети й розв'язання завдань фізичного виховання та забезпечення ефективного формування в студентів фізкультурно-оздоровчих компетентностей у навчально-виховному процесі викладач ВНЗ має володіти професійними компетентностями й уміло реалізовувати системний підхід до фізкультурно-оздоровчої діяльності, а саме:

1. Сприймати навчальну групу студентів як певну систему. При цьому студенти повинні відвідувати навчальні заняття з фізичного виховання й займатися фізичною культурою або видом спорту з поставленою метою. Організація навчально-виховного процесу передбачає спільне управління викладачів і студентів цим процесом, що сприяє підвищенню соціальної активності студентів.

2. Навчальний процес сприймати як ціленаправлену складну структуру з певною ієрархією. Це означає, що фізкультурно-оздоровча робота, яка ведеться з групою студентів, орієнтується на певну мету у вигляді формування мотиваційно-ціннісного ставлення до здорового способу життя, підвищення фізичної підготовленості та працездатності, залучення студентів до самостійних занять фізичними вправами тощо. Тому в оцінку дій викладача й студентів вводиться поняття про доцільність тих або інших заходів, вправ, засобів навчального процесу. Це дає змогу змінити позицію студентів у навчально-виховному процесі, тобто добитися того, щоб вони стали не лише об'єктом впливу викладачів, а й суб'єктами власної діяльності, рівноправними учасниками управління навчально-виховним

процесом. Надання ініціатив накладає на студентів індивідуальну та колективну відповідальність за результати навчальних занять, спортивно-масових і фізкультурно-оздоровчих заходів, за якість професійної підготовки й власного розвитку.

3. Дотримання принципу відповідності структури та організації навчального процесу, тобто мета й завдання мають відповідати формі його організації.

4. Виділення взаємодії викладача зі студентами, іншими викладачами, керівниками як системоутворювального чинника, який спрямований для налагодження взаємодії всіх існуючих рівнів фізкультурно-оздоровчої діяльності.

5. Урахування ресурсів, можливостей та обмежень. Прийняття мети й завдань, а також організація й проведення навчального процесу студентів має враховувати ресурси та можливості кафедри фізичного виховання. Підвищення якості навчально-виховної роботи та впровадження фізкультурно-оздоровчих технологій у навчальний процес розглядається як найважливіший ресурс. Можливості досягнення студентами мети фізичного виховання узгоджуються з обмеженнями – внутрішніми й зовнішніми, тобто плануванням. Організація та проведення навчального процесу здійснюються згідно з віковими, статевими, індивідуальними особливостями організму студентів, їхнього побуту, умов життя й навчання, матеріально-технічного забезпечення навчального процесу.

6. Урахування «людського чинника». Ця вимога системного підходу реалізується на основі використання викладачем у своїй діяльності досягнень педагогічної й соціальної психології, теорії виховання, методики духовного виховання. Урахування вікових, статевих, індивідуально-психологічних особливостей студента дає змогу педагогу ефективно управляти процесом фізичного, соціального та духовного формування особистості. Важливим кінцевим результатом навчально-виховного процесу з фізичного виховання є не рівень фізичної підготовленості, на який орієнтована традиційна система фізичного виховання, а рівень ставлення студентів до цього виду діяльності, рівень сформованої мотивації, потреба в заняттях фізичними вправами після складання заліку або закінчення навчального закладу й наявність у випускників фізкультурно-оздоровчих компетентностей.

Проведені дослідження підтвердили, що формування фізкультурно-оздоровчих компетентностей у студентів значною мірою залежить від відносин «викладач – студент». Їх вивчення в аграрних університетах у процесі фізичного виховання показало, що переважно панують взаємини поваги – 72,5 %, досить часто трапляються відносини панібратства – 13,6 %, пригніченості – 10,4 %, простежено випадки загравання (3,0 %) і підлабузництва (0,5 %) (рис. 1).

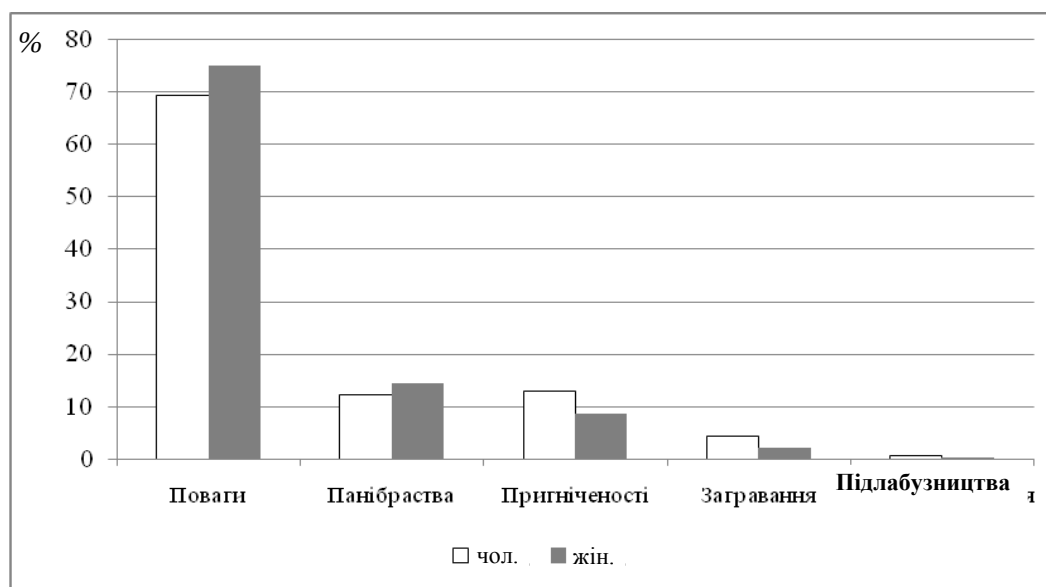


Рис. 1. Оцінка студентами відносин із викладачем, які переважають у навчально-виховному процесі з фізичного виховання (n = 1323)

У процесі досліджень виявлено, що 59,6 % студентів надають перевагу на заняттях із фізичного виховання товаришським відносинам із викладачем, коли педагог перебуває в ролі старшого, меншість студентів (30,9 %) відзначає дружні стосунки, тобто «рівні відносини», і лише 7,5 % надають перевагу офіційним та 2,0 % – суворим і недоступним взаєминам (рис. 2).

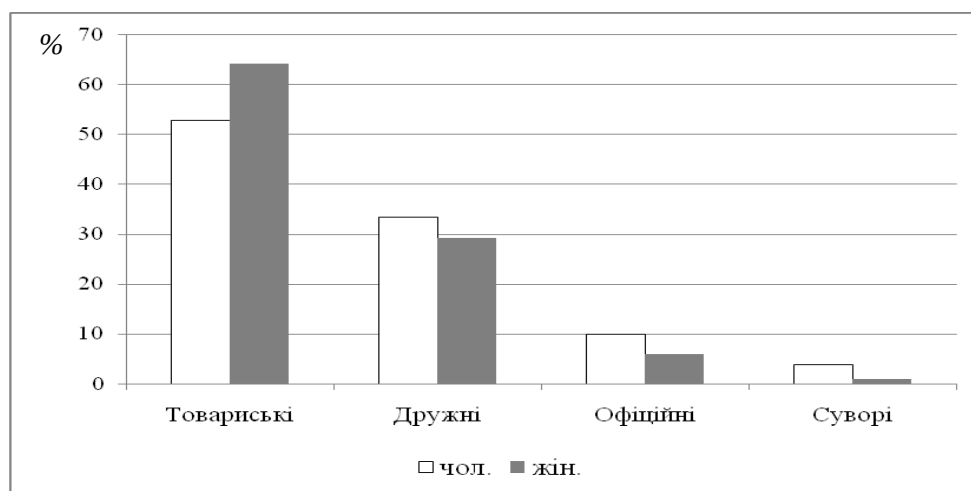


Рис. 2. Відносини з викладачем фізичного виховання, яким надають перевагу студенти (n = 1323)

Ефективність впливу на студентів у процесі навчальних занять значною мірою залежить від авторитету викладача, його характерологічних, особистісних і ділових якостей та підготовленості, серед яких найважливішими, як вважають студенти, є доброта, уважність, професіоналізм, терплячість, справедливість, фізична підготовленість, чесність, витримка, стриманість, дотепність тощо. Слід зазначити, що серед десяти названих якостей, які суттєво впливають на авторитет викладача фізичного виховання, найважливіші професіоналізм і фізична підготовленість.

Дослідження засвідчили, що уявлення студентів I–IV курсів про якості викладача фізичного виховання, які впливають на його авторитет, ідентичні. Різниця полягає лише в їх ранжируванні. Існують також характерні розбіжності щодо визначення переважання якостей у чоловіків і жінок. Особливо це виявляється в оцінці таких якостей, як терпимість, витримка, привабливість та ін.

Визначені якості притаманні тією чи іншою мірою викладачам фізичного виховання. Їх наявність формує стиль відносин і спілкування педагога зі студентами. Превалюючий спосіб спілкування викладача зі студентами в навчально-виховному процесі є типом його управління. Кожен із типів характеризується певними рисами, сильними й слабкими сторонами управління, що формує психологічну атмосферу в групі студентів. Найбільш суттєво розрізняються викладачі з типом управління авторитарним, демократичним і ліберальним. Найбільше студентам подобається демократичний тип управління, що є однією з ефективних і сприятливих умов для проведення занять фізичними вправами та спортом, на що вказали 80,5 % чоловіків і 79,4 % жінок (рис. 3). Для викладачів ліберального стилю управління притаманний панібратський тип відносин зі студентами в навчальному процесі.

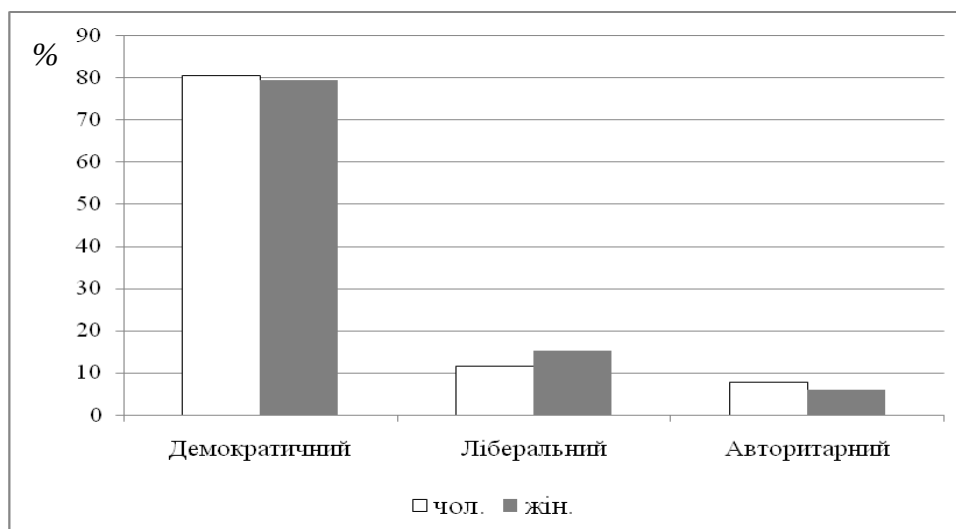


Рис. 3. Оцінка студентами типу управління викладачами навчально-виховним процесом із фізичного виховання (n = 1323)

Водночас оцінка студентами ефективності діяльності викладачів у навчальному процесі з фізичного виховання показує, що, крім позитивного впливу, існує й негативний. Серед студентів-чоловіків 8,5 % і 5,5 % жінок указали на те, що викладач фізичного виховання прищепив їм негативне ставлення до фізичного виховання, систематично викликав страх бути покараним і породив недовіру до себе й свого предмета (табл. 1). Такі відносини між студентами та викладачами негативно впливають на якість навчального процесу з фізичного виховання й залучення студентської молоді до систематичних занять фізичними вправами та здорового способу життя.

Таблиця 1

Оцінка студентами ефективності діяльності викладача фізичного виховання (% , n = 1323)

Критерії оцінки	Стать	Рік навчання				Загальний, %
		I	II	III	IV	
Допоміг зміцнити здоров'я	чол.	44,4	57,4	36,4	52,4	50,4
	жін.	50,1	41,9	60,6	60,8	48,7
Прищепив любов до фізичної культури й спорту	чол.	32,4	40,6	24,2	61,9	37,0
	жін.	50,1	34,4	51,5	45,1	44,2
Допоміг підвищити рівень фізичної підготовленості	чол.	41,8	38,6	57,6	71,4	42,4
	жін.	41,1	37,5	53,0	31,4	40,1
Підготував до успішного складання заліку	чол.	37,8	34,9	21,2	52,4	36,0
	жін.	34,4	21,6	6,1	25,5	26,8
Допоміг підвищити спортивні показники	чол.	30,2	38,6	15,1	28,6	33,1
	жін.	25,1	24,1	25,8	21,6	24,5
Прищепив навик виконання ранкової гімнастики	чол.	6,7	10,0	—	—	7,6
	жін.	14,2	15,1	7,6	11,8	13,8
Допоміг позбавитися дефектів постави	чол.	1,8	10,4	—	—	5,7
	жін.	17,3	12,7	9,1	7,8	14,3
Допоміг позбавитися зайвої ваги	чол.	8,4	10,4	12,1	—	9,3
	жін.	9,0	6,9	10,6	19,6	9,1
Прищепив негативне ставлення до фізичного виховання	чол.	12,9	5,6	9,1	—	8,5
	жін.	4,1	9,6	—	—	5,5
Систематично викликав страх бути покараним	чол.	15,6	5,2	—	—	9,1
	жін.	5,9	5,2	3,0	—	5,0
Породив недовіру до себе	чол.	9,8	8,8	12,1	—	9,1
	жін.	4,4	6,2	—	—	4,4
Допоміг позбавитися шкідливих звичок	чол.	12,0	1,6	—	—	5,9
	жін.	5,9	3,1	3,0	5,9	4,7

Більшість студентів-аграріїв відзначила позитивну роль викладача при наданні їм допомоги в зміцненні здоров'я, у прищепленні любові до занять фізичною культурою й спортом, у допомозі підвищення рівня фізичної підготовленості, під час підготовки до успішного складання заліку з фізичного виховання та інших позитивних критеріїв.

Висновки. Формування відносин та фізкультурно-оздоровчих компетентностей у студентів залежить від професійної підготовленості викладача, а саме: 1) наявність високого рівня знань, у яких відображаються педагогічні стимули, що спонукають студентів до активних занять фізичними вправами й спортом, дотримання здорового способу життя, зміцнення та збереження здоров'я й працездатності; 2) опанування системи професійно-педагогічних умінь і навичок; 3) наявність спрямованої стійкої й взаємозв'язаної системи цілей та оцінок, що спонукають викладача до подолання труднощів у професійній діяльності й оволодіння в ній високою педагогічною майстерністю; 4) наявність загальної обдарованості, яка виявляється в педагогічній діяльності, що включає розвивальну, проектну, організаторську, пізнавальну, ціннісно-орієнтаційну та комунікативну функції. На основі всіх функціональних компонентів й індивідуальних здібностей у викладача фізичного виховання формуються відповідні педагогічні вміння та навик; 5) наявність розумових і мовних здібностей; 6) наявність спеціальних спортивних, артистичних та музичних здібностей, які складають структуру діяльності викладача і є основою для педагогічної майстерності й творчості; 7) наявність необхідних властивостей темпераменту та особистісних якостей: доброти, уважності, професіоналізму, толерантності, тактовності, урівноваженості, емоційної стабільності, справедливості тощо.

Перспективи подальших досліджень спрямовані на створення технології забезпечення навчально-виховного процесу студентів сучасними методичними системами фізичного виховання.

Джерела та література

1. Тимошенко О. В. Теоретико-методичні засади оптимізації професійної підготовки вчителів фізичної культури у вищих навчальних закладах : дис. ... д-ра пед. наук : 13.00.04 / О. В. Тимошенко. – К. : НПУ ім. М. П. Драгоманова, 2009. – 587 с.
2. Самсутіна Н. М. Формування професійних компетентностей майбутніх учителів фізичної культури у процесі фахової підготовки : автореф. дис. ... канд. пед. наук : 13.00.04 / Н. М. Самсутіна. – К. : НПУ ім. М. П. Драгоманова, 2011. – 24 с.
3. Сущенко Л. П. Професійна підготовка майбутніх фахівців фізичного виховання та спорту (теоретико-методол. аспект) : монографія / Л. П. Сущенко. – Запоріжжя : Запорізь. держ. ун-т, 2003. – 442 с.
4. Шиян Б. М. Теорія фізичного виховання / Б. М. Шиян, В. Г. Папуша, Є. Н. Приступа – Львів : ЛОСМО, 1996. – 220 с.
5. Грибан Г. П. Фізичне виховання студентів аграрних вищих навчальних закладів : [монографія] / Г. П. Грибан. – Житомир : Вид-во «Рута», 2012. – 514 с.
6. Грибан Г. П. Діяльність викладача під час упровадження методичної системи фізичного виховання студентів / Г. П. Грибан // Наукові праці ДонНТУ. – Серія : Педагогіка, психологія і соціологія. – № 12. – Донецьк : ДВНЗ «ДонНТУ», 2012. – С. 54–59.
7. Максимова В. Н. Акмеология: новое качество образования : кн. для педагога / В. Н. Максимова. – СПб. : Изд-во РГПУ им. Герцена, 2002. – 99 с.

Анотації

Підготовка майбутніх викладачів фізичного виховання має розглядатися як науково обґрунтована система суб'єкт-суб'єктної взаємодії студентів і професорсько-викладацького складу вищого навчального закладу. Головна мета такого підходу – уніфікація й спрощення управлінської діяльності, створення умов для більш ефективного вирішення загальних питань наукової організації педагогічної праці. У статті розкрито психолого-педагогічні аспекти відносин викладача зі студентами під час формування фізкультурно-оздоровчих компетентностей. Серед найважливіших особистісних і ділових якостей викладача, які позитивно впливають на стосунки зі студентами, – доброта, уважність, професіоналізм, терплячість, справедливість, фізична підготовленість, чесність, витримка, стриманість, дотепність тощо. Установлено, що найважливішим кінцевим результатом навчально-виховного процесу є ставлення студентів до фізичного виховання, рівень сформованої мотивації та наявність у випускників фізкультурно-оздоровчих компетентностей.

Ключові слова: фізичне виховання, студент, викладач, відносини, фізкультурно-оздоровчі компетентності.

Григорий Грибан. Профессиональные взаимоотношения преподавателя физического воспитания со студентами во время формирования физкультурно-оздоровительных компетентностей. Подготовка будущих преподавателей физического воспитания должна рассматриваться как научно обоснованная система субъект-субъектного взаимодействия студентов и профессорско-преподавательского состава высшего учебного заведения. Главной целью такого подхода есть унификация и упрощение управленческой деятельности, создание условий для более эффективного решения общих задач научной организации педагогического труда. В статье раскрыты психолого-педагогические аспекты взаимоотношений преподавателя со студентами во время формирования физкультурно-оздоровительных компетентностей. Среди наиболее важных личностных и деловых качеств преподавателя, которые позитивно влияют на взаимоотношения со студентами, есть доброта, внимательность, профессионализм, терпимость, справедливость, физическая подготовленность, честность, выдержка, сдержанность, находчивость и другие. Установлено, что наиболее важным конечным результатом учебно-воспитательного процесса есть отношение студентов к физическому воспитанию, уровень сформированной мотивации, наличие у выпускников физкультурно-оздоровительных компетентностей.

Ключевые слова: физическое воспитание, студент, преподаватель, взаимоотношения, физкультурно-оздоровительные компетентности.

Hryhoriy Hryban. Professional Relationship of a Teacher of Physical Education with Students During the Formation of Sports and Health Improving Competencies. Preparation of future teachers of physical education should be seen as subject-subject interaction system of students and professional and teaching staff of higher educational establishment based on the scientific substantiation. The main goal of this approach is the unification and simplification of managerial activity, creating the conditions for more effective solutions to common scientific organization of educational work. The psychological and pedagogical aspects of relations between teacher and students during the formation of sport and health competencies are revealed in this paper. The most important personal and professional qualities of the teacher that positively affect relationship with students are: kindness, attentiveness, professionalism, patience, justice, physical fitness, honesty, self-control, restraint, wit and others. It was established that the most important end result of the educational process is the attitude of students to physical education, existing level of motivation and sport and health competencies of the graduates.

Key words: physical education, student, teacher, relationship, sport and health improving competencies.

Стратегія підвищення якості вищої фізкультурної освіти*ПВНЗ «Академія рекреаційних технологій і права» (м. Луцьк)*

Постановка наукової проблеми та її значення. Необхідність збереження й ефективного функціонування вітчизняних вищих навчальних закладів на сучасному етапі економічного розвитку народного господарства, доцільність уключення у світовий освітній простір обумовлюють пошук найбільш раціональних шляхів і форм адаптації системи підготовки фізкультурних кадрів до вимог ринкової економіки.

Розглядаючи сферу вищої фізкультурної освіти як сукупну освітню діяльність, що протікає в спеціалізованому творчому середовищі, у систему соціальних пріоритетів слід уключати такі питання в їх взаємозв'язку: зміст освіти (гуманізація, фундаменталізація, міжпредметність, інтегративність, креативність); удосконалення педагогічних, у тому числі інформаційно-комунікаційних технологій; розвиток наукової й інноваційної діяльності; гармонізація стосунків вищих навчальних закладів із суспільством і державою; демократизація стосунків у вищій школі; структурні зміни та інституціональні перетворення; ефективний менеджмент; активна міжнародна співпраця.

У сучасний період відбуваються глобальні перетворення в науці, техніці, соціальній сфері, політиці, культурі, що створюють унікальну життєву ситуацію. Філософи й соціологи дають новому типові суспільства, що формується, такі назви, як «постіндустріальний», «інформаційний», «мультікультурний» і навіть «постсучасний». У період подібного глобального соціокультурного зрушення відбувається також зміна освітньої парадигми, оскільки на сфері освіти лежить завдання формування й виховання нового типу особистості, здатної реагувати та відповідати на ці «виклики історії». В. Г. Кремень вважає, що «зрозуміло, яка відповідальність лягає на освіту: її обов'язок – плекати людину, здатну відповісти на виклики ХХІ століття. Це час постійних невідворотних змін, час формування нового буття, до якого людину потрібно підготувати» [2].

У сучасних умовах глобалізації системи вищої освіти прагнуть до самоорганізації за мережевим принципом і функціонують як транснаціональні системи виробництва освітніх послуг. Таке бачення проблематики вищої освіти в умовах глобалізації зарубіжними вченими (J. Field [6], S. Marginson [7], J. Spring [8] та ін.) визначає і зміст відповідного академічного дискурсу. Можна виділити такі напрями розвитку цього дискурсу: економіка знань, неперервне навчання (lifelong learning), людський капітал і глобальна інтелектуальна міграція.

Питанням, пов'язаним із підвищення ефективності та якості вищої фізкультурної освіти, приділяли увагу О. Ю. Ажиппо, Н. О. Белікова, П. Б. Джуринський, М. В. Дутчак, Є. А. Захаріна, Л. І. Іванова, Є. Н. Приступа, А. В. Свасьєв, Л. П. Сущенко, О. В. Тимошенко, Б. М. Шиян й ін.

Завдання роботи – проаналізувати психолого-педагогічну літературу та літературу з фізичної культури для характеристики стратегії підвищення якості вищої фізкультурної освіти.

Методи дослідження – теоретичний аналіз й абстрагування психолого-педагогічної літератури та літератури з фізичної культури щодо стратегії підвищення якості вищої фізкультурної освіти.

Виклад основного матеріалу й обґрунтування отриманих результатів дослідження. Обізнаність населення, масштаби й традиції системи вищої освіти в Україні забезпечують її конкурентоспроможність у сучасних умовах. Провідну роль у національних освітніх системах відіграє вища школа, яка виступає як чинник підвищення якості людських ресурсів, нарощування інноваційного потенціалу суспільства та розвитку інших рівнів освіти.

В. В. Абрамова вважає, що традиційна система підготовки майбутніх фахівців, побудована на принципах предметно орієнтованої парадигми, має такі недоліки: розширення обсягу й кількості навчальних програм і, як наслідок, перенасичення існуючих освітніх стандартів та програм знаннями як кінцевими результатами діяльності студентів; зростаюча диференціація навчальних дисциплін, яка призводить до оволодіння лише окремими видами навчальної й педагогічної діяльності, а не до формування цілісної особистості майбутнього педагога; усереднений підхід до особистості, результат якого – «масове виробництво кадрів»; авторитарні підходи до керування освітою, уніфікація вимог, що зменшує ініціативу й відповідальність не тільки студентів, а й викладацького корпусу; відсутність у програмі професійної підготовки двох компонентів соціокультурного досвіду – досвіду творчості й

досвіду переживання (закладені лише знання й засоби діяльності), наслідком чого є невідповідність професійної підготовки загальнокультурному духовному розвитку особистості; результат освіти – професійна (предметна) підготовка, а не професійна компетентність [1, 34].

Аналіз психолого-педагогічної літератури засвідчив, що існують два терміни – «якість навчання» і «якість освіти», – які частково різні між собою, оскільки мають такі особливості. Термін «якість навчання» включає результат навчального процесу: організацію навчально-методичного процесу, стан матеріально-технічної бази, рівень кваліфікації професорсько-викладацького складу й інтелектуальний потенціал студентів вищого навчального закладу. Термін «якість освіти» складається з вищеперерахованих показників поняття «якості навчання», а також включає затребуваність випускника вищого навчального закладу в професійній діяльності та його оцінку з точки зору роботодавця.

Якість освіти можна визначити як міру відповідності результату освіти очікуванням (міра задоволення запитів) різних зацікавлених груп суб'єктів освіти (студентів, викладачів, батьків, роботодавців, органів управління освітою, суспільства в цілому). Якість освіти, – вважають М. Х. Салахов, В. Ю. Михайлов і В. М. Гостев, є інтегральною характеристикою, що стосується всього діяльнісного циклу, який уключає проектування, реалізацію й контроль освітнього процесу, інфраструктурне забезпечення та самооцінку вищого навчального закладу [5].

Виходячи з трактування терміна «парадигма», закріпленого в методології науки Т. С. Куном [3], слід указати на принципове бачення досліджуваного предмета науки, а саме визначити сукупність цінностей, методів і засобів відносно якості вищої фізкультурної освіти в сучасний період розвитку суспільства.

Досвід роботи в системі вищої школи та узагальнення низки досліджень вітчизняних і зарубіжних учених та практиків вищої фізкультурної освіти дають підставу сформулювати низку положень, що характеризують її стан.

1) розробка програми реформування сфери вищої фізкультурної освіти здійснюється у відриві від соціально-економічних, демографічних і політичних тенденцій, не пов'язується із загальним напрямом реформ у соціальній сфері, тому не досягає своїх цілей;

2) відсутність адекватного інституціонального середовища, яке спрямоване на трансформацію системи управління вищою фізкультурною освітою та її організаційно-економічного механізму, не лише стримує, але й перешкоджає розвитку змісту вищої фізкультурної освіти, підвищенню її якості;

3) недостатнє урахування чинника регіоналізації систем вищої фізкультурної освіти, прагнення до одноманітності виступають серйозними причинами низької ефективності освітньої політики, що проводиться.

У широкому плані стратегія розвитку вищої фізкультурної освіти повинна формуватися, не лише виходячи з уявлення про неї як про виробника освітніх та інших послуг, вищу школу потрібно розглядати як творче середовище, соціокультурна функція якого полягає у відтворенні знань і цінностей, створенні концепцій, теорій, методологій, технологій та інформації. У науково-освітньому процесі повинні реалізовуватися не стільки стосунки «виробник – споживач послуги», скільки стосунки професійної співпраці, результат якої – новий рівень професійної компетентності його учасників, а також наявність громадських значущих інтелектуальних продуктів.

Значну увагу слід також приділити диверсифікації освітньої діяльності вищого навчального закладу фізкультурного профілю. Термін «диверсифікація» в освіті означає різноманітність, різнобічний розвиток, розширення видів послуг, що надаються, здійснення нових видів діяльності, не властивих раніше. Для майбутнього фахівця з фізичного виховання та спорту диверсифікація власної освіти означає оволодіння додатковими знаннями, уміннями, навичками й професійною компетентністю.

Вища фізкультурна освіта повинна виконувати такі функції: *по-перше*, соціальну, пов'язану з розвитком особистості майбутнього фахівця з фізичного виховання та спорту; *по-друге*, економічну, визначувану процесами відтворення робочої сили й фізкультурних кадрів. Міждисциплінарний характер вищої фізкультурної освіти вимагає адекватного синтезу методів системності та комплексності управління процесами організації освітньої діяльності.

Визначення парадигми якості вищої фізкультурної освіти припускає відповідь на питання, що слід розуміти під якістю вищої освіти. Так, Н. А. Морозова виділяє такі рівні: що таке якість вищої освіти на рівні галузі (мегарівень), наскільки цілі, що формулюються освітньою галуззю, відповідають цілям, які об'єктивно стоять перед суспільством; що таке якість вищої освіти на рівні регіону

(макрорівень), наскільки забезпечені потреби регіону у висококваліфікованому персоналі, у якісних освітніх послугах із використанням ресурсів освітніх установ, наукових організацій, підприємств, бізнес-структур та інших організацій; що таке якість вищої освіти на рівні вищого навчального закладу (мікрорівень), наскільки політика в галузі якості освіти відповідає місії вищого навчального закладу й сприяє його просуванню на ринку освітніх послуг; що таке якість освіти на рівні індивідуума (нанорівень), наскільки освіта сприяє формуванню сучасного світогляду, розвитку особистісних здібностей, громадянської ініціативи, стійкості та соціальної установки на успішність розв'язання професійних проблем і життєвих завдань, успішній адаптації в ринкових реаліях і конкурентному середовищі, а також забезпечує задоволення освітніх потреб [4].

Н. А. Морозова виокремлює такі складники парадигми якості вищої освіти:

1) мегарівень: визнання на рівні держави пріоритету академічної освіти над професійною; створення державними органами управління розвиненої системи академічних свобод, які збільшують можливості вищих навчальних закладів щодо взаємодії з науковими й виробничими підприємствами та організаціями; здійснення академічної мобільності персоналу й студентів, реалізації нових напрямів підготовки відповідно до запитів бізнесу, суспільства та громадян; формування прогресивної кадрової політики у сфері вищої освіти;

2) макрорівень: профілізація вищої освіти відповідно до потреб регіонального ринку праці; створення сприятливих умов для формування регіонального освітнього простору; визнання за вищими навчальними закладами системоутворювальної ролі, яка об'єднує знанневий, науковий, соціальний і людський капітал регіону;

3) мікрорівень: реалізація системи «освіта протягом життя» за рахунок розвитку додаткової освіти, впровадження ІКТ і персоналізації процесу освіти; створення механізмів взаємодії вищих навчальних закладів із промисловістю; розширення обміну досвідом у сфері вищої школи, у тому числі на міжнародному рівні;

4) нанорівень: зміна ставлення до вищої освіти як способу отримання професійних знань; уключення в систему ціннісних орієнтацій соціалізації як результату вищої освіти; визнання концепції «освіта протягом життя» необхідною умовою реалізації професійного й особистісного потенціалу [4].

Якість засобів та умов досягнення цілей освітнього процесу визначається такими основними чинниками: *якістю освітніх програм і технологій*, *якістю викладання* (наявність сучасних технологій навчання; академічна мобільність студентів на базі взаємного визнання навчальних курсів із зарубіжними вищими навчальними закладами; наявність оригінальних навчальних програм із різних форм навчання, що відповідають перспективним потребам суспільства й особистості); *якістю науково-педагогічних кадрів*; *якістю наукових досліджень* (висококваліфікований кадровий потенціал, здатний підтримувати діяльність системи на всіх рівнях відповідно до вимог освітніх стандартів; наявність взаємовигідних контактів із виробництвом; розвиток співпраці із зарубіжними організаціями); *якістю навчання тих, хто навчається* (якість навчання абітурієнтів; якість навчання студентів упродовж усього періоду підготовки); *якістю ресурсного забезпечення освітнього процесу* (наявність сучасної матеріально-технічної й експериментальної бази; наявність сучасного навчально-методичного та інформаційного забезпечення; якісні умови проведення занять (розклад занять, зручний для студентів і викладачів, стан навчальних аудиторій, наявність демонстраційного устаткування в аудиторіях); якісні соціальні умови: стипендія, якісний гуртожиток, умови для відпочинку, спілкування, заняття спортом); *якістю управління освітнім процесом у цілому*; *якістю кінцевого результату освітнього процесу* (якісною можна вважати освіту, якщо певні досягнення мають не лише студенти, але й викладачі як учасники освітнього процесу). Кінцевий результат навчання включає результати підсумкового контролю (за фахом); результати анкетування викладачів і студентів; результати олімпіад та конкурсів; результати психологічного тестування (інтелект, пам'ять, ціннісні орієнтації); результати медико-валеологічного обстеження.

Для підтримки на суспільно значущому рівні якості вищої фізкультурної освіти потрібно розробити цілісну систему, елементами якої повинні стати нове покоління Державних освітніх стандартів і розроблених на їх основі освітніх стандартів рівня вищих навчальних закладів; система суспільно-державної атестації вищих навчальних закладів фізкультурного профілю; система й технологія акредитації професійних освітніх програм зі спеціальностей громадськими професійними та спортивними об'єднаннями; система сертифікації фахівців фізкультурного профілю; система соціальних й економічних стимулів для професійного зростання та підвищення статусу вчителя фізичної культури,

фахівця з фізичної реабілітації та тренера-викладача з виду спорту в суспільстві; активізація соціокультурних чинників модернізації вищої фізкультурної освіти; створення єдиного інформаційного освітнього середовища вищого навчального закладу фізкультурного профілю; система постійного підвищення кваліфікації фізкультурних кадрів.

Висновки. Якість освіти прирівнюється до якості освітнього процесу й визначається якістю освітньої діяльності вищого навчального закладу та його ресурсів, що забезпечують успішність і високий освітній результат. Для реалізації стратегії підвищення якості вищої фізкультурної освіти потрібно побудувати логічно обґрунтовану систему експертно-аналітичних моделей, які дають змогу врахувати вимоги суб'єктів. Моделі повинні визначати найбільш доцільний сценарій розвитку вищого навчального закладу, реалізуючи принцип постійного підвищення якості вищої освіти.

Перспективи подальших досліджень убачаємо в розробленні навчально-методичного забезпечення педагогічної діагностики результатів вищої фізкультурної освіти з використанням інформаційно-комунікаційних технологій.

Джерела та література

1. Абрамова В. В. Формирование профессиональной компетентности будущих учителей физической культуры : дис. ... канд. пед. наук : 08.00.14 / Абрамова Валентина Владимировна. – Тирасполь, 2006. – 237 с.
2. Кремень В. Г. Майбутнє – за індивідами, які активно мислять, які зуміють умонтуватися в системи штучного розуму [Електронний ресурс] / В. Г. Кремень. – Режим доступу : <http://ntsu.com.ua/ukraine/3637.html>.
3. Кун Т. С. Структура научных революций [Электронный ресурс] / Т. S. Kuhn. The Structure of Scientific Revolutions. Chicago, 1962 / пер. с англ. И.З. Налетова. – Режим доступа : <http://psylib.org.ua/books/kunts01>
4. Морозова Н. А. Изменение концепции «качество высшего образования» в современном обществе [Электронный ресурс] / Н. А. Морозова. – Режим доступа : <http://www.creativeconomy.ru/articles/25170>
5. Салахов М. Х. Организация системы оценки качества образования на основе единой корпоративной информационной системы управления вузом [Электронный ресурс] / М. Х. Салахов, В. Ю. Михайлов, В. М. Гостев. – Режим доступа : <http://www.science-community.org/ru/poiskvak>
6. Field J. Lifelong education / J. Field // International Journal of Lifelong Education. – 2001. – 20(1). – P. 3–15.
7. Marginson S. Dynamics of National and Global Competition in Higher Education / S. Marginson // Higher Education. – 2006. – Vol. 52. – P. 3.
8. Spring J. Research on Globalization and Education / J. Spring // Review of Educational Research. – 2008. – Vol. 78. – No. 2. – P. 330–363.

Анотації

Указано, що система оцінювання результатів якості вищої фізкультурної освіти повинна бути багатофакторною й багатофункціональною. Якість вищої фізкультурної освіти відображає її відповідність як системи, процесу та результату цілям, потребам, нормам і вимогам основних споживачів: особистості, суспільства й держави. На якість вищої фізкультурної освіти здійснюють вплив різноманітні чинники, найважливішими серед яких є: 1) якість цілей освітнього процесу; 2) якість засобів й умов досягнення цілей освітнього процесу; 3) якість кінцевого результату освітнього процесу.

Ключові слова: стратегія, якість, вища фізкультурна освіта.

Роман Карпюк. Стратегія підвищення якості вищого фізкультурного образования. Указывается, что система оценивания результатов качества высшего физкультурного образования должна быть многофакторной и многофункциональной. Качество высшего физкультурного образования отражает ее соответствие как системы, процесса и результата целям, потребностям, нормам и требованиям основных потребителей: личности, общества и государства. На качество высшего физкультурного образования осуществляют влияние разнообразные факторы, важнейшими среди которых является: 1) качество целей образовательного процесса; 2) качество средств и условий достижения целей образовательного процесса; 3) качество конечного результата образовательного процесса.

Ключевые слова: стратегия, качество, высшее физкультурное образование.

Roman Karpiuk. The Strategy of Quality Improvement of Physical Culture Education. The author points out that the system of assessing the results of quality of higher physical culture should be multifactorial and multifunctional. Quality of higher physical culture education reflects its correspondence as a system, process and result with aims, needs, norms and demands of the main consumers: personality, society and a state. Quality of higher physical culture education is influenced by various factors, the main of which are: 1) quality of aims of educational process; 2) quality of means and conditions of achievement of educational process aims; 3) quality of the final result of educational process.

Key words: strategy, quality, higher physical culture education.

*Світлана Кокарева,
Катерина Шеховцова,
Олена Мілкіна,
Борис Кокарев*

Вплив споживчих властивостей фізкультурно-оздоровчих послуг на мотивацію тих, хто займається регулярним оздоровчим тренуванням

*Запорізький національний технічний університет (Запоріжжя);
Запорізький національний університет (Запоріжжя)*

Постановка наукової проблеми та її значення. Тенденції, які характеризують економічний розвиток в Україні та світі, свідчать про зростання у сфері фізкультурно-оздоровчих послуг частки комерційних спортивних організацій. Формування ринку послуг спортивної спрямованості сприяло становленню такої нової для нас галузі знань, як маркетинг спорту [10; 11].

Фахівці зі спортивного маркетингу підкреслюють, що на якість фізкультурно-оздоровчих послуг впливає низка чинників, серед яких – сервіс, комфорт, рівень тренувальних програм тощо. Водночас кількість та якість подібного виду досліджень явно не задовольняє запитів сьогодення. Крім того, практично всі дослідження проведені у великих мегаполісах, таких як Київ, Москва, Санкт-Петербург та ін. Водночас далеко не всі висновки подібних публікацій безперечні, тим більше під час розгляду проєкції проблем, окреслених у цих статтях на регіональні центри, подібні за розмірами до м. Запоріжжя. У зв'язку з цим виникла необхідність створення «моделі» сучасного фізкультурно-оздоровчого центру, яка б підходила як орієнтир для роботи більшості фітнес-центрів України, розміщених у містах із населенням до 1 млн мешканців [7; 8; 9].

Зі зростанням рівня прибутків збільшується попит населення на різні види послуг, пов'язаних із відпочинком і здоров'ям. Як відомо, товар (послуга) – основа всього комплексу маркетингу [1].

Послуги фізичної культури й спорту є складними багатоаспектними економічними й водночас соціально-педагогічними об'єктами ринкової діяльності, що характеризуються сукупністю властивостей і характеристик. Головними з них, із погляду маркетингу, є споживчі властивості: здатність послуг задовольняти потреби й запити споживачів, розв'язувати проблеми клієнтів [1; 2].

Маркетинг як сучасна філософія бізнесу ґрунтується на чотирьох основних принципах [3]:

- орієнтація на споживачів та гнучке регулювання виробництва й збуту на зміну попиту;
- сегментація ринку передбачає виявлення конкретної групи споживачів (сегменту), на задоволення потреб якої через товари та послуги слід орієнтувати діяльність підприємства.
- глибоке дослідження ринку включає визначення місткості ринку, споживчих якостей товару, підходів до ціноутворення, ефективних каналів збуту, методів стимулювання продажів;
- націленість маркетингу на довгостроковий результат, що забезпечується інноваціями виробничої й збутової діяльності.

Адекватне визначення маркетингу не повинно обмежуватися виключно товарами та послугами, оскільки його об'єктами можуть бути організації, люди, окремі території й ідеї. Головною в будь-якому визначенні має бути орієнтація на споживача. Водночас завдання маркетингу – не лише збільшувати попит, але й намагатися впливати на нього так, щоб він відповідав пропозиції [4; 5].

Останнім часом звертає на себе увагу висока міра освідченості та компетентності клієнтів щодо питань споживання фізкультурно-спортивних послуг. Споживачі (у більшості) у змозі чітко сформулювати вимоги, запити й побажання відносно послуг «свого» виду спорту та мають детальне уявлення про способи їх задоволення. Це є додатковим свідченням на користь наявності в споживачів прообразу особистої (ідеальної для кожного конкретного клієнту) «еталонної», тобто ідеальної з точки зору відповідності запитам споживача, послуги [5; 6].

Це вказує на принципову можливість і необхідність розробки моделі фізкультурно-спортивної послуги як комплексу характеристик, що відбивають реальні вимоги споживачів з урахуванням міри їх значущості для цільової аудиторії.

Завдання роботи – визначити мотиви, споживчі властивості фізкультурно-оздоровчих послуг і, зрештою, модельні характеристики сучасного фізкультурно-оздоровчого клубу обласного центру, яким є м. Запоріжжя.

Виклад основного матеріалу й обґрунтування отриманих результатів дослідження. Щоб визначити середній вік, професійний склад, мотиви та роль занять оздоровчим тренінгом, виявити пріоритетні напрями фітнесу, найбільш популярні в тих, хто ними займаються залежно від віку, стажу занять й обраної професії, упродовж дослідження (кінець 2014 – початок 2015 р.) проведено опитування 250 жінок віком від 17 до 65 років, які займаються різними видами оздоровчого тренування в клубах м. Запоріжжя.

Проведене на початку дослідження комплексне анкетування тих, хто займається дало змогу виділити основні складники, які визначають взаємини між клубом і членами спортивних груп (табл. 1).

Таблиця 1

Вікове співвідношення й основні мотиви до занять оздоровчими видами фітнес-тренінгу

Вік	% співвідношення вікових груп		Зміцнення здоров'я (%)		Збільшення працездатності (%)		Підвищення витривалості (%)		Надлишкова вага (%)		Корекція фігури (%)	
	дані літератури	зібрані дані	дані літератури	зібрані дані	дані літератури	зібрані дані	дані літератури	зібрані дані	дані літератури	зібрані дані	дані літератури	зібрані дані
до 20 років	13,2	25	20	15	25	15	20	10	15	9	80	76
21–30 років	45,8	55	38	25	24	20	32	25	43	64	53	50
31–40 років	33,7	15	56	60	42	42	22	30	34	43	52	43
старше 40 років	7,3	5	44	60	56	52	22	18	17	11	44	38

Аналіз отриманих результатів свідчить про те, що найбільш поширеним мотивом, який спонукає до занять у спортивних секціях, є для більшості можливість корекції фігури (у середньому 51,75 % респондентів). На другому місці за значущістю – можливість покращити здоров'я. Цей мотив узаконений в анкетах більш ніж 50 % респондентів. Найменший показник відзначається в такому мотиві, як зміна соціального оточення й наслідування моди.

Оцінюючи об'єктивні критерії, які розглядаються споживачами в процесі визначення оздоровчого центру, найбільш високий відсоток опитаних відокремили як найважливіший критерій – близькість оздоровчого центру до місця помешкання (72,1 %). Серед інших критеріїв значно поступається вищезначеному, проте є суттєвою, наявність додаткових послуг (47,2 %) і сучасного обладнання (38,6 %).

Для визначення середньостатистичних характеристик сучасного спортивно-оздоровчого клубу м. Запоріжжя на другому етапі цього дослідження проводили експрес-опитування за допомогою розробленої анкети керівників і менеджерів фітнес-центрів міста.

У результаті виконаної роботи нами отримано такі результати. Так, унаслідок статистичного аналізу основних показників роботи 15 фізкультурно-оздоровчих клубів м. Запоріжжя ми маємо можливість констатувати, що на сучасний момент середньостатистичний фітнес-клуб м. Запоріжжя має у своєму розпорядженні (у середньому) чотири спортивні зали, одне приміщення під кафе або фітнес-бар, масажний кабінет, кабінет додаткових послуг (косметолог, перукар, солярій, SPA-процедури), три роздягальні з прилеглими до них санітарно-гігієнічними приміщеннями (табл. 2).

У клубі працює в середньому три людини адміністративного персоналу, вісім осіб допоміжного персоналу 11–12 тренерів-інструкторів із різних видів оздоровчого тренінгу.

Звертає на себе увагу те, що на ринку фітнес-послуг м. Запоріжжя працюють як великі спортивні комплекси, ті, що мають відомчу приналежність (СК «Мотор-Січ», СК «Металург», СК «Високівський», СК «Абразивщик», СК ЗНУ та ін.), містять великі багатофункціональні спортивні споруди, із великою кількістю персоналу, залів і допоміжних приміщень, так і приватні клуби. Найчастіше це переобладнані, погано пристосовані житлові приміщення. Як показало представлене дослідження, подібна картина мало впливає як на вартість послуг, так і на попит на подібні послуги. Наведені вище

Основні середньостатистичні характеристики фізкультурно-оздоровчих клубів м. Запоріжжя

№ з/п	Складники роботи фізкультурно-оздоровчого клубу	Середній показник по клубах
1	Спортивні зали	4,06
2	Сауна	0,46
3	Кафе	0,66
4	Масаж	0,93
5	Додаткові послуги (косметолог, перукар, солярій)	1,00
6	Магазин (супутні товари)	0,46
7	Роздягальні	3,20
8	Душові (місць)	3,13
8	Адміністративний персонал (кількість чоловік)	3,20
10	Допоміжний персонал (кількість осіб)	8,40
11	Тренери – інструктори (кількість осіб)	11,8

результати досліджень продемонстрували, що пріоритетом при обранні спортивно-оздоровчого клубу є, передусім, його близькість до місця помешкання клієнтів. Раніше проведеними дослідженнями так само встановлено, що серед суб'єктивних критеріїв вибору спортивного клубу на першому місці перебуває кваліфікація тренерів-інструкторів. Справжнім дослідженням виявлено, що більшість тренерів-інструкторів які працюють у спортивно-оздоровчих клубах, – це фахівці зі спеціальною вищою освітою. У більшості випадків, вони є випускниками та студентами Запорізького національного університету, що свідчить про ефективність роботи ВНЗ у сучасних соціально-економічних умовах.

Висновки й перспективи подальших досліджень. Найбільш поширеним мотивом до занять у спортивних секціях є можливість корекції фігури (у середньому 51,75 % респондентів). На другому місці за значущістю – можливість поліпшити здоров'я (понад 50 % респондентів). Найменший показник відзначається в такому мотиві, як зміна соціального оточення й наслідування моди.

Найважливішим критерієм при обранні місця занять згідно з опитуванням клієнтів є близькість оздоровчого центру до місця помешкання (72,1 % респондентів). Серед інших критеріїв лідирують наявність тренажерів (38,6 %) і додаткових послуг (47,2 %).

На сьогодні середньостатистичний фітнес-клуб обласного центру має у своєму розпорядженні чотири спортивні зали, одне приміщення під кафе або фітнес-бар, масажний кабінет, кабінет додаткових послуг (косметолог, перукар, солярій, SPA), три роздягальні з прилеглими до них душовими, три особи адміністративного персоналу, вісім – допоміжного персоналу та тренерів-інструкторів: 11–12 – для великих спортивних споруд та 4–5 – для малих приватних клубів.

Виявлено, що основна частина тренерів-інструкторів, які працюють у спортивно-оздоровчих клубах, є фахівцями зі спеціальною вищою освітою й здебільшого – випускниками й студентами факультету фізичного виховання Запорізького національного університету.

Джерела та література

1. Агеев В. У. Экономика физической культуры и спорта : учеб. пособие / под ред. В. У. Агеева. – СПб. : Изд-во СПб. ГАФК им. П. Ф. Лесгафта, 2006. – 105 с.
2. Артышевский В. Н. Маркетинг физкультурно-спортивных услуг и товаров / В. Н. Артышевский. – Киев : НВП «Эпифиз», 1993. – 80 с.
3. Галкин В. В. Экономика спорта и спортивный бизнес / В. В. Галкин. – М. : КноРус, 2009. – 320 с.
4. Гуськов С. И. Спортивный маркетинг / С. И. Гуськов. – Киев : Олимп. лит., 1995. – 296 с.
5. Котлер Филипп. Маркетинг, менеджмент: анализ, планирование, внедрение, контроль / Филипп Котлер. – 2-е рус. изд., испр. – СПб. : Питер Ком, 1999. – 896 с.
6. Кутепов М. Е. Менеджмент и маркетинг в спорте / М. Е. Кутепов. – М. : ФиС, 1991. – 121 с.
7. Маркетинг спорта / под ред. Джона Бича и Саймона Чедвика ; пер. с англ. – М. : Альпина Паблишерз, 2010. – 706 с.
8. Мічуда Ю. П. Ринкові відносини та підприємництво у сфері фізичної культури та спорту : навч. посіб. / Ю. П. Мічуда. – К. : Олімп. л-ра, 1995. – 152 с.
9. Мічуда Ю. П. Функціонування та розвиток сфери фізичної культури і спорту в умовах ринку : автореф. дис. на здобуття наук ступеня д-ра наук з фіз. виховання і спорту / Ю. П. Мічуда. – К., 2008. – 39 с.
10. Степанова О. Н. Маркетинг в сфере физической культуры и спорта / О. Н. Степанова. – М. : Сов. спорт, 2003. – 256 с.

Анотації

Мета дослідження – визначення мотивів, споживчих властивостей фізкультурно-оздоровчих послуг та модельних характеристик сучасного фізкультурно-оздоровчого клубу обласного центру, яким є м. Запоріжжя. У роботі проаналізовано споживчі властивості фізкультурно-оздоровчих послуг, що мають найбільше значення для споживачів при виборі місця занять, фізкультурно-оздоровчих послуг, які створюють найбільший вплив на мотивацію до регулярних оздоровчих тренувань. Упродовж дослідження проведено опитування 250 жінок віком від 17 до 65 років, які займаються різними видами оздоровчого тренування в клубах м. Запоріжжя. Комплексне анкетування дало змогу виділити основні складники, які визначають взаємини між клубом і членами спортивних груп. Визначено найбільш загальні параметри сучасного фізкультурно-оздоровчого клубу, які відображають стан справ на ринку фітнес-послуг міста.

Ключові слова: фізкультурно-оздоровчий клуб, оздоровчий тренінг, фітнес-центр, модельні характеристики, анкетування, маркетингові дослідження.

Светлана Кокарева, Екатерина Шеховцова, Елена Милкина, Борис Кокарев. Влияние потребительских свойств физкультурно-оздоровительных услуг на мотивацию занимающихся регулярными оздоровительными тренировками. Целью исследования является определение мотивов, потребительских свойств физкультурно-оздоровительных услуг и модельных характеристик современного физкультурно-оздоровительного клуба областного центра, которым является г. Запорожье. В работе проанализированы потребительские свойства физкультурно-оздоровительных услуг, имеющие наибольшее значение для потребителей при выборе места занятий, физкультурно-оздоровительных услуг, создающих наибольшее влияние на мотивацию к регулярным оздоровительным тренировкам. На протяжении исследования был проведен опрос 250 женщин в возрасте от 17 до 65 лет, которые занимаются различными видами оздоровительной тренировки в клубах города Запорожья. Комплексное анкетирование позволило выделить основные составляющие, которые определяют взаимоотношения между клубом и членами спортивных групп. Определены наиболее общие параметры современного физкультурно-оздоровительного клуба, которые отражают положение дел на рынке фитнес-услуг города.

Ключевые слова: физкультурно-оздоровительный клуб, оздоровительный тренинг, фитнес-центр, модель, характеристики, анкетирование, маркетинг, исследования.

Svitlana Kokareva, Kateryna Shekhovtsova, Olena Milkina, Borys Kokarev. The Influence of Consumer Properties of Physical Culture and Health-improvement Services on Motivation of Those Engaged in Regular Health-improvement Trainings. The aim of the study is to determine the motives, consumer properties of physical culture and health-improvement services and model characteristics of modern physical culture and health-improvement club of the regional center Zaporizhzhia. In the study it was analyzed consumer properties of physical culture and health-improvement services that have the greatest importance for consumers while choosing a place for trainings, physical culture and health-improvement services that create the greatest influence on motivation to regular health-improvement trainings. During the study it was conducted a survey that included 250 women aged from 17 to 65 who practice different kinds of health-improvement trainings in sports clubs of Zaporizhzhia. Complex survey let us single out the main components that determine interrelations between a club and members of sports groups. It was defined general parameters of modern physical culture and health-improvement club that reflect situation that exists on the market of fitness services of the city.

Key words: physical culture and health-improvement club, health-improvement training, fitness center, model, characteristics, survey, marketing, researches.

УДК 378.035: 796.011.1

Ольга Кольцова

Анімаційна діяльність як засіб соціального виховання студентів факультету фізичного виховання та спорту

Херсонський державний університет (м. Херсон)

Постановка наукової проблеми та її значення. Політичні й соціальні процеси, що відбуваються в Україні, спрямовані на утвердження демократичних засад розвитку держави та суспільства. Це зумовлює необхідність відповідних змін у вихованні молодого покоління, спрямування його завдання на розвиток високоінтелектуальної, свідомої особистості з чіткою громадянською позицією, готовою до конкурентного вибору свого місця в житті на засадах моралі й поваги до людини.

© Кольцова О., 2015

Сучасна ситуація характеризується затребуваністю соціального виховання на всіх рівнях суспільного життя. Таке виховання має великий вплив на формування в молодого покоління духовних цінностей та ідеалів, індивідуального й суспільного світогляду, поведінкових стереотипів і конкретних вчинків.

Соціальному вихованню як складовій частині соціальної педагогіки присвячено праці багатьох сучасних учених, серед яких – дослідження В. М. Басової, В. Г. Бочарової, М. П. Гур'янової, А. В. Мудрика, Л. Є. Нікітіної, М. М. Плоткіна, В. Д. Семенова та ін.

Особливе значення для нашого дослідження мають наукові розвідки Г. М. Андрєєвої, А. Ф. Воловик, В. А. Воловик, Л. В. Курило, І. І. Шульги, у яких розкрито сутність, показано значення, охарактеризовано виховні потенціали анімаційної діяльності. Тому правомірно говорити про необхідність посилення уваги до анімаційної діяльності як засобу соціального виховання студентів у рамках вищого навчального закладу, оскільки вона відкриває широкі можливості для прояву особистісної ініціативи студентів, орієнтації особистості в соціальних відносинах і розвитку навичок соціально-комунікативної взаємодії.

Завдання роботи – уточнити сутність анімаційної діяльності як засобу соціального виховання студентів ВНЗ; проаналізувати досвід використання анімаційної діяльності в соціальному вихованні студентів факультету фізичного виховання та спорту.

Методи дослідження – аналіз науково-методичної літератури з проблеми; узагальнення теоретичних та емпіричних даних; аналіз досвіду використання анімаційної діяльності факультету фізичного виховання та спорту Херсонського державного університету.

Виклад основного матеріалу й обґрунтування отриманих результатів дослідження. Під соціальним вихованням у його сучасному трактуванні розуміємо створення умов і стимулювання розвитку людини, його соціального становлення з урахуванням використання всіх соціальних впливів.

Г. М. Андрєєва, аналізуючи соціальне виховання, зазначає, що це цілеспрямований процес формування соціально значущих якостей особистості, необхідних для успішної соціалізації [1]. Соціальне виховання, за А. В. Мудриком, – це становлення людини в процесі планомірного створення умов для цілеспрямованого позитивного розвитку й духовно-ціннісної орієнтації людини [4].

Процес соціального виховання можна представити у вигляді схеми: уключення людини в систему побуту, життєдіяльності й відносин; придбання й накопичення знань та інших елементів соціального досвіду, їх інтеріоризація та екстеріоризація [4].

З урахуванням цього важливу роль у становленні особистості студента відіграє вищий навчальний заклад, основними завданнями якого є:

- 1) задоволення потреб особистості в інтелектуальному, культурному й етичному розвитку в процесі отримання вищої освіти;
- 2) формування в студентів громадянської позиції, здатності до праці та життя в умовах сучасної цивілізації й демократії;
- 3) збереження й примноження моральних, культурних і наукових цінностей суспільства.

Нині є повна підстава говорити про численні погляди й підходи до розуміння сутності виховання в системі вищої освіти. Один із сучасних напрямів розвитку особистості студента – використання виховного потенціалу анімаційної діяльності.

Уперше стосовно сфери вільного часу термін «соціокультурна анімація» був ужитий в 50-ті роки ХХ століття французьким соціологом Ж. Дюмазедьє в контексті теорії «цивілізації дозвілля». Дослівний переклад латинського «animator» – дає життя, виховує характер, а його похідне «animateur» (франц.) перекладається вже як натхненник, керівник, організатор дозвілля, гід, конференсьє і т. ін. [3].

А. Ф. Воловик дає визначення анімаційної діяльності як спеціально організованої діяльності з культурно-дозвілєвої роботи з дітьми, підлітками та молоддю, із виховання засобами культури, мистецтва й спілкування, що спеціалізується на технологіях дозвілєвої педагогіки [2].

У роботах І. І. Шульги анімаційна діяльність розуміється як особливий вид соціально-культурної діяльності суспільних груп й окремих індивідів, заснований на сучасних технологіях (соціально-педагогічних, психологічних, культуротворчих), що забезпечує подолання соціального та культурного відчуження [5].

Як впливає із зазначених визначень, анімаційна діяльність спрямована на активне сприяння гармонійному розвитку особистості людини. Виходячи з цього, її основними завданнями є:

- формування мотивації до різних способів самодіяльності, уключаючи винахід нових форм вільного творчого проведення часу;
- організація первинних груп за інтересами;

- об'єднання людей різних вікових категорій творчим спілкуванням;
- організація спільних свят і подій.

Отже, анімаційна діяльність – це сукупність соціально значущих дій особистості, спрямованих на інтенсивну усвідомлену її взаємодію з навколишнім середовищем та освоєння соціокультурних цінностей у процесі задоволення релаксаційно-відновних і культурно-творчих потреб та інтересів.

Педагогічними функціями анімаційної діяльності є орієнтація особистості в соціальних відносинах, що виникають у ході участі в різних видах соціокультурної діяльності; створення виховного простору; забезпечення можливості придбання позитивного досвіду соціально-комунікативної взаємодії.

Анімаційна діяльність передбачає реалізацію програм соціально-педагогічної творчої реабілітації, інтенсивного соціально орієнтовного відпочинку, соціально-психологічної консолідації суспільних груп та володіє низкою потенціалів:

- сприяє формуванню соціально-значущих якостей особистості (соціальна активність, комунікативність, організованість, мобільність, креативність);
- сприяє підготовці до взаємодії з людьми різних вікових категорій та соціальних статусів;
- дає можливість набути досвід інтерактивної взаємодії, удосконалення моделей поведінки й діяльності в соціальному середовищі [3, 5].

Особливості соціального виховання студентів у процесі анімаційної діяльності уможливають виділення її педагогічних функцій: орієнтація особистості в соціальних відносинах, що виникають у ході участі в різних видах соціокультурної діяльності; створення виховного простору; забезпечення можливості придбання позитивного досвіду комунікативної взаємодії.

Студент, беручи участь в анімаційній діяльності, реалізує такі функції:

- функція самопрезентації полягає в умінні студента зацікавити своєю особистістю, привернути до себе увагу як однієї людини, так і групи, із якою він взаємодіє.
- соціально-перцептивна функція полягає в тому, що студент уважний як до зовнішніх проявів у поведінці людей, так і до внутрішніх змін особистості. Особливого значення тут набувають емпатія й атракція [5].

На факультеті фізичного виховання та спорту ХДУ в процесі підготовки студентів до анімаційної діяльності основний акцент робиться на забезпечення єдності теоретичних знань і практичної діяльності. Теоретична частина представлена спеціальними дисциплінами, практична – навчальною практикою, яка в професійній підготовці студентів є педагогічною та спортивною анімаційною діяльністю. Заняття навчальної практики з організації фізкультурно-оздоровчої та спортивно-масової роботи складаються з розробки, підготовки й реалізації проектів, програм, змагань, спортивних свят тощо. Додатково участь студентів в анімаційній діяльності представлена різними заходами з використанням різних форм організації за такими напрямками:

– *спорт і профорієнтація* є безпосередньою презентацією ресурсів факультету фізичного виховання й спорту. Заходи передбачають такі форми участі студентів: фестиваль «Молодь за здоровий спосіб життя»; «Олімпійський день бігу»; «Дитяча Ахілея»; спортивний фестиваль «Streetfest»; міський «Олімпійський урок»; «Олімпійське лелечення» та інші;

– *творчий* – спрямований на актуалізацію й розвиток творчого потенціалу студентів, формування уявлень про значущість художньої творчості для професійного становлення, презентацію форм культурно-дозвілєвої діяльності. У цьому контексті фестиваль «Молода хвиля» передбачає проведення творчого звіту про результати художньої творчості факультету. У рамках фестивалю організовується кілька конкурсних програм: конкурс драматичної майстерності, на якому студенти представляють різні за характером творчі роботи; хореографічний та вокальний конкурси;

– *соціальний* – спрямований на включення студентів у соціально значиму діяльність у м. Херсоні. Цей напрям передбачає активізацію взаємодії учасників у рамках соціального партнерства, волонтерської діяльності, формування досвіду організаторської соціально-проективної й анімаційної діяльності. У межах цього напрямку проводять щорічну акцію «Допоможи врятувати дитину» (на допомогу онкохворим дітям), фізкультурно-оздоровчий проект із роботи з дітьми із синдромом дауна, спортивні свята в обласному дитячому притулку, благодійний пробіг «З вірою в серці» тощо;

– *науковий напрям* передбачає формування теоретичних знань про організацію та проведення різних заходів, соціальні опитування, проведення досліджень і збір статистичних даних.

Висновки. Анімаційна діяльність як засіб соціального виховання студентів сприяє формуванню таких соціально-значущих якостей особистості, як соціальна активність, комунікативність, організованість, мобільність, креативність. Аналізуючи досвід використання анімаційної діяльності на факультеті

фізичного виховання та спорту ХДУ, ми виявили особливості підготовки студентів: використання професійної анімаційної діяльності як навчально-практичної з метою формування професійного досвіду й розвитку естетичної свідомості в процесі навчання; стимулювання розвитку мотиваційної сфери студента, його спрямованості до саморозвитку, професійної компетентності; формування в процесі навчання не тільки професійно-значимих, а й особистісних якостей, що сприяють розвитку особистості студента. Використовуючи можливості анімаційної діяльності в навчально-виховному процесі, можна здійснити інтеграцію теорії й практики на внутріпредметних і міжпредметних рівнях, забезпечити набуття досвіду, що є основою професіоналізму, формування естетичної свідомості особистості, досвіду творчої діяльності.

Перспективи подальших досліджень полягають у визначенні впливу анімаційної діяльності на формування моральних якостей особистості студентів факультету фізичного виховання та спорту.

Джерела та література

1. Андреева Г. М. Социальная психология : [учеб. для высш. учеб. заведений] / Г. М. Андреева. – М. : Аспект Пресс, 1999. – 376 с.
2. Воловик А. Ф. Педагогика досуга : [учеб. пособие для студ. вуза] / А. Ф. Воловик, В. А. Воловик. – М. : Флинта-Наука, 1998. – 240 с.
3. Кан-Калик В. А. Педагогическое творчество / В. А. Кан-Калик, Н. Д. Никандров. – М. : Педагогика, 1990. – 144 с.
4. Мудрик А. В. Социальная педагогика : [учеб. для студ. пед. вузов] / А. В. Мудрик ; под ред. В. А. Сластенина. – М. : Изд-во Ин-т практ. психол., 1999. – 184с.
5. Шульга И. И. К проблеме подготовки педагогов-аниматоров в вузе / И. И. Шульга // Материалы Междунар. науч.-практ. конф. «Ценностные приоритеты общего и профессионального образования». – М. : Изд-во МПГУ, 2000. – С. 186–189.

Анотації

Соціальне виховання має великий вплив на формування в молодого покоління духовних цінностей та ідеалів, поведінкових стереотипів і конкретних вчинків. Метою дослідження було проаналізувати напрями використання анімаційної діяльності в соціальному вихованні студентів факультету фізичного виховання та спорту. Визначено, що педагогічними функціями анімаційної діяльності є орієнтація особистості в соціальних відносинах; створення виховного простору; забезпечення можливості набуття досвіду соціально-комунікативної взаємодії. Досвід використання анімаційної діяльності свідчить про необхідність забезпечення єдності теоретичних знань і практичної діяльності, що представлена заходами з використанням різних форм організації за такими напрямками: спорт і профорієнтація, творчість, соціальний та науковий напрями.

Ключові слова: анімація, соціальне виховання, студенти, функції, напрями.

Ольга Кольцова. Анимационная деятельность как средство социального воспитания студентов факультета физического воспитания и спорта. Социальное воспитание имеет большое влияние на формирование у молодого поколения духовных ценностей и идеалов, поведенческих стереотипов и конкретных поступков. Целью исследования было проанализировать направления использования анимационной деятельности в социальном воспитании студентов факультета физического воспитания и спорта. Определено, что педагогическими функциями анимационной деятельности является ориентация личности в социальных отношениях; создание воспитательного пространства; обеспечение возможности приобретения опыта социально-коммуникативного взаимодействия. Опыт использования анимационной деятельности свидетельствует о необходимости обеспечения единства теоретических знаний и практической деятельности, которая представлена мероприятиями с использованием различных форм организации по следующим направлениям: спорт и профориентация, творчество, социальное и научное направления.

Ключевые слова: анимация, социальное воспитание, студенты, функции, направления.

Olha Koltsova. Entertainment Activity as Means of Social Education of Students of the Faculty of Physical Culture and Sports. Social education has great influence on the formation of spiritual values and ideals, behavioral stereotypes and specific actions of the younger generation. The aim of the study was to analyze the uses of entertainment activity in social education of students of the physical education and sports faculty. It was defined that pedagogical functions of entertainment activity are orientation of a personality in social relations; creation of educational space; securing of ability of obtaining of experience of socio-communicative interaction. Experience of usage of entertainment activity demonstrates the need of ensuring of the unity of theoretical knowledge and practical activity which is presented by activities with usage of different forms of organization according to the following area: sport and professional orientation, creation work, social and scientific orientation.

Key words: entertainment, social education, students, functions, orientations.

УДК 796.01

*Петро Ладика,
Галина Шандригось,
Віктор Шандригось*

Особливості застосування дистанційного навчання під час викладання спортивно-педагогічних дисциплін

Тернопільський національний педагогічний університет імені Володимира Гнатюка (м. Тернопіль)

Постановка наукової проблеми та її значення. Освіта особистості – найважливіша загальнолюдська проблема сучасності. Дедалі очевиднішою ця істина стає у XXI ст. – у часи інформатизації та комп'ютеризації всього суспільного життя. Сьогоднішньою академічною спільнотою системи освіти України визнано, що найважливішим і перспективним напрямом розвитку системи освіти є широке впровадження методів нетрадиційного навчання на основі використання сучасних педагогічних, перспективних інформаційних і телекомунікаційних технологій [9].

Адаптація особистості до інформаційного суспільства, у якому персональний комп'ютер, підключений до глобальної мережі Internet, дає змогу здійснювати новий тип освіти: відкрите або дистанційне навчання характеризує сучасний період розвитку світової спільноти.

До теоретичного й експериментального розв'язання проблеми дистанційного навчання зверталося багато науковців [1; 2; 4; 7]. Однак у проведених дослідженнях технології дистанційного навчання ґрунтувалися на принципах і методах традиційної педагогіки, при яких особистісні особливості студентів нівелюються, а їхні інтереси й потреби не враховуються.

Навчальна діяльність майбутніх фахівців галузі фізичного виховання та спорту найчастіше пов'язана з багаторазовими й тривалими пропусками академічних занять у ВНЗ, пов'язаними з напруженою навчально-тренувальною діяльністю, виїзди на навчально-тренувальні збори, підготовку й участь у змаганнях різного рівня. Для таких студентів потрібна особлива форма навчання, яка б не поступалася за ефективністю традиційній навчальній діяльності, прийнятій у вищих навчальних закладах [9].

Однією з таких форм є дистанційне навчання. Ідея нетрадиційного навчання, освіти, на наш погляд, – це наслідок технологічного розвитку ідей децентралізації освітнього процесу, свого часу реалізованих у формі заочного навчання: у вітчизняній системі освіти – заочні навчальні заклади або відділення заочного навчання в освітніх установах очної форми; за кордоном – відкриті університети. Нині ця ідея отримала потужний імпульс розвитку у зв'язку з розповсюдженням найсучасніших інформаційних технологій – мережових гіпермедіа й мультимедіа. Такі технології створили принципово нові можливості формування, накопичення та доступу до будь-якої інформації [3].

Завдання роботи – вивчити стан застосування технологій дистанційного навчання на сучасному етапі розвитку освіти; визначити особливості використання засобів дистанційного навчання під час викладання спортивно-педагогічних дисциплін.

Виклад основного матеріалу й обґрунтування отриманих результатів дослідження. Дистанційне навчання (ДН) – це здебільшого заочне навчання з максимальним використанням у навчальному процесі можливостей, що надаються сучасними засобами телекомунікацій і комп'ютерними мережами.

Сучасний рівень розвитку інформаційних технологій дає змогу перейти на якісно іншу форму – дистанційну освіту (ДО). Специфіка викладання спортивно-педагогічних дисциплін (СПД) у ВНЗ ще більше актуалізує постановку цього питання.

Система освіти, що склалася протягом століть, за останні роки зазнає істотної модернізації у зв'язку з розвитком і практичним використанням нових інформаційних та телекомунікаційних технологій. Традиційне спілкування викладача й студентів на лекційних, семінарських і лабораторних заняттях значною мірою починає замінюватися спілкуванням студент–комп'ютер, викладач–телекомунікаційна система. Найбільш концентровано вищевказані зміни проявляються в системі ДО.

ДО можна охарактеризувати як сучасну форму навчання на відстані з використанням нових інформаційних технологій і систем мультимедіа, що дає змогу подолати недоліки традиційної заочної форми навчання, зберігаючи при цьому всі її переваги.

ДО являє собою навчання через мережу Інтернет та інші комп'ютерні комунікаційні канали. Це забезпечує інтенсивний і тісний двосторонній обмін інформацією між слухачами й викладачем. Застосування відеоконференцій та онлайн-бесід (chat) створює ефект присутності й розширює рамки інтерактивної взаємодії [8].

Нині в системі вищої професійної освіти в Україні, у тому числі в системі фізичного виховання студентів у ВНЗ склалася проблемна ситуація, що вимагає негайного розв'язання [3; 5].

Одне із таких рішень можливе за умови перебудування системи вищої професійної освіти таким чином, щоб кожен студент міг вибудувати свою індивідуальну траєкторію освоєння необхідного навчального матеріалу зі спортивно-педагогічних дисциплін.

Дієвим інструментом розв'язання вищевказаної проблеми сьогодні стає ДН, орієнтація ДН на використання в навчальному процесі сучасних інформаційних і комунікаційних технологій (ІКТ) [5].

Мета СПД у ВНЗ – формування професійних компетенцій студентами як практичного, так і теоретичного характеру, оволодіння великою базою теоретичних знань, засвоєння практичних умінь та навичок, формування здібностей до самонавчання й самоконтролю, самопідготовки та самоадаптації до майбутньої професійної діяльності в умовах соціально-економічних перетворень сучасного суспільства [1].

Отже, суттєвою є зміна характеру взаємодії діяльності студентів і викладачів у процесі вивчення СПД. Застосування технологій ДН під час викладання СПД повинно відбуватись у двох напрямках:

- при засвоєнні теоретичного розділу навчальної програми з дисципліни (лекції, тестування) з використанням як традиційних засобів навчання, так і засобів ІКТ;
- при засвоєнні практичного розділу (проведення практичних занять) із застосуванням традиційної структури навчально-тренувального заняття, традиційних засобів фізичного виховання та інноваційної структури навчально-тренувального заняття.

Під час засвоєння *теоретичного розділу* з використанням засобів навчання, що функціонують на базі ІКТ, з'являється інтерактивний партнер як для студента, так і викладача, у результаті чого зворотний зв'язок відбувається між трьома компонентами навчальної інформаційної взаємодії [3].

При засвоєнні *практичного та контрольного розділів* програми також змінюється характер взаємодії між студентом і викладачем. Проте в процесі практичної діяльності студента зі СПД значення технологій ДН знижується до мінімуму.

Для раціонального й ефективного застосування технологій ДН під час викладання СПД потрібно дотримуватися таких педагогічних умов:

- дуальний характер технологій ДН для студентів: з одного боку, вони є технологіями, які студенти, навчаючись, використовують у навчально-виховному процесі, з іншого – такі технології є об'єктом вивчення й опанування;
- формування в процесі ДН когнітивного досвіду особистості, досвіду оволодіння засобами діяльності, творчої діяльності, ставлень особистості в нових умовах застосування інформаційних технологій;
- за умови збільшення частки самостійної роботи при ДН навчальний матеріал повинен бути адаптованим, тому контент ДН має формуватися за допомогою системного дидактичного проектування;
- студенти та викладачі повинні володіти навичками організації самостійного навчання;
- організація ДН має ґрунтуватися на організації продуктивної діяльності студентів, у ході розв'язання навчальних проблем;
- для організації ДН потрібно підготувати студентів і викладачів до використання технологій ДН, сформувати в них певні навички й уміння, причому, з огляду на специфіку педагогічного навчального закладу, у викладачів та студентів формуються навички і тих, хто навчається, і тих, хто навчає (розробляє дистанційний курс і підтримує ДН) [4].

Оскільки ДН передбачає використання сучасних ІКТ, при його застосуванні під час викладання СПД потрібно розв'язувати проблеми, які були визначені науковцями. П. К. Петров, О. П. Дімітрів, Е. Р. Ахмедзянов [6] наголошують, що активне впровадження сучасних ІКТ у галузі фізичного виховання й спорту неможливе без розв'язання проблеми недостатньої інформаційної підготовленості професорсько-викладацького складу університетів і факультетів фізичної культури; проблеми відсутності програмно-методичного забезпечення навчального процесу та самостійної роботи; проблеми створення інформаційного середовища фізкультурної освіти; створення матеріально-технічної бази університетів і факультетів фізичної культури. На думку науковців, остання проблема є основною й

полягає у створенні та використанні сучасних комп'ютерних класів, поєднаних внутрішніми мережами й можливістю виходу у всесвітню мережу Інтернет.

Висновки й перспективи подальших досліджень. Сучасний рівень розвитку інформаційних технологій дає змогу перейти на якісно іншу форму – ДО, а також використовувати засоби ДН під час викладання СПД. Застосування технологій ДН при викладанні СПД повинно відбуватись у двох напрямках: при засвоєнні теоретичного розділу навчальної програми з дисципліни з використанням як традиційних засобів навчання, так і засобів ІКТ; під час засвоєння практичного розділу, проте в процесі практичної діяльності студента зі СПД значення технологій ДН знижується до мінімуму. Для повноцінного використання засобів ДН потрібно розв'язати низку проблем.

Запровадження елементів ДН у систему професійної підготовки фахівців із фізичної культури й спорту дасть можливість скоротити кількість аудиторних годин на вивчення теоретичного матеріалу, натомість – збільшити кількість часу на користь практичних занять зі спортивно-педагогічних дисциплін і тим самим покращити якість підготовки майбутніх фахівців.

Джерела та література

1. Биков В. Ю. Технологія створення дистанційного курсу : навч. посіб. / В. Ю. Биков, В. М. Кухаренко, Н. Г. Сиротенко [та ін.]. – К. : Міленіум, 2008. – 324 с.
2. Дивак В. В. Використання відкритих систем дистанційного навчання у підготовці фахівців з педагогіки вищої школи [Електронний ресурс] / В. В. Дивак // Інформаційні технології і засоби навчання. – 2012. – № 2 (28). – Режим доступу до журн. : <http://www.journal.iitta.gov.ua>.
3. Димова А. Л. Основные направления научных исследований в области информатизации физкультурного образования / А. Л. Димова // Ученые записки. – Вып. 26. – М. : ИИО РАО, 2007. – С. 3–9.
4. Жевакіна Н. В. Технологія дистанційного навчання: сутність та особливості / Н. В. Жевакіна // Вісн. Луган. держ. пед. ун-ту ім. Тараса Шевченка. – 2003. – № 4. – С. 68–73.
5. Петров П. К. Система подготовки будущих специалистов физической культуры в условиях информатизации образования : автореф. дис. ... д-ра пед. наук / П. К. Петров. – Ижевск, 2004. – 40 с.
6. Петров П. К. Универсальная информационно-диагностическая система по спортивно-педагогическим дисциплинам на основе современных информационных технологий / П. К. Петров, О. Б. Дмитриев, Э. Р. Ахмедзянов // Теория и практика физической культуры. – 2001. – № 6. – С. 57–59.
7. Полат Е. С. Теория и практика дистанционного обучения : учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений / Е. С. Полат, М. Ю. Бухаркина, М. В. Моисеева. – М. : Издат. центр «Академия», 2004. – 416 с.
8. Сячин В. Д. Проблема дистанционного образования в физкультурных вузах / В. Д. Сячин, М. А. Новоселов // Теория и практика физической культуры. – 2000. – № 12. – С. 26, 39–41.
9. Шандригось Г. А. Дистанційне навчання в системі підготовки фахівців з фізичної культури і спорту / Г. А. Шандригось, В. І. Шандригось, П. І. Ладика // Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. – Серія № 15 : Науково-педагогічні проблеми фізичної культури / Фізична культура і спорт : зб. наук. пр. / за ред. Г. М. Арзютова. – К. : Вид-во НПУ ім. М. П. Драгоманова, 2015. – Вип. 5 К (61) 15. – С. 270–273.

Анотації

У статті порушено актуальну проблему застосування дистанційного навчання (ДН) під час викладання спортивно-педагогічних дисциплін (СПД). Мета статті – визначити особливості використання методів ДН під час викладання СПД. Завдання – вивчити стан застосування технологій ДН на сучасному етапі розвитку освіти; визначити особливості використання засобів ДН під час викладання СПД. Визначенно напрями використання технологій ДН та проблеми, які потрібно розв'язати для ефективного застосування цих технологій при викладанні СПД. У результаті дослідження виявлено, що сучасний рівень розвитку інформаційних технологій дає змогу перейти на якісно іншу форму – дистанційну освіту, а також використовувати засоби ДН під час викладання СПД. Застосування технологій ДН при викладанні СПД повинно відбуватись у двох напрямках: при засвоєнні теоретичного розділу навчальної програми з дисципліни з використанням як традиційних засобів навчання, так і засобів ІКТ; при засвоєнні практичного розділу, проте в процесі практичної діяльності студента зі СПД значення технологій ДН знижується до мінімуму. Для повноцінного використання засобів ДН потрібно розв'язати низку проблем.

Ключові слова: дистанційне навчання, спортивно-педагогічні дисципліни, інформаційні комунікативні технології.

Петр Ладика, Галина Шандригось, Виктор Шандригось. Особенности применения дистанционного обучения при преподавании спортивно-педагогических дисциплин. В статье авторами поднимается актуальная проблема применения дистанционного обучения (ДО) при преподавании спортивно-педагогических дисциплин (СПД). Цель статьи – определить особенности использования методов ДО при преподавании СПД. Задачи – изучить состояние применения технологий ДО на современном этапе развития образования; опре-

делить особенности использования средств ДО при преподавании СПД. Определены направления использования технологий ДО и проблемы, которые необходимо решать для эффективного применения данных технологий при преподавании СПД. В результате исследования ученые обнаружили, что современный уровень развития информационных технологий позволяет перейти на качественно другую форму – дистанционное образование, а также использовать средства ДО при преподавании СПД. Применение технологий ДО при преподавании СПД должно происходить в двух направлениях: при освоении теоретического раздела учебной программы по дисциплине с использованием как традиционных средств обучения и средств ИКТ; при освоении практического раздела, однако в процессе практической деятельности студента с СПД значение технологий ДО снижается до минимума. Для полноценного использования средств ДО необходимо решить ряд проблем.

Ключевые слова: дистанционное обучение, спортивно-педагогические дисциплины, информационные коммуникативные технологии.

Petro Ladyka, Halyna Shandryhos, Viktor Shandryhos. Peculiarities of Applying of Distance Learning While Teaching of Sports-pedagogical Disciplines. In the article the authors raise a topical problem of applying of distance learning (DL) while teaching of sports-pedagogical disciplines (SPD). The purpose of this paper was to determine the peculiarities of usage of the methods of distance learning while teaching sports-pedagogical disciplines. Objectives: to examine the condition of applying of technologies of distance learning at the present stage of development of education; to define the peculiarities of the use of means of distance learning while teaching sports-pedagogical disciplines. It was determined the courses of usage of technologies of distance learning and problems that should be solved for effective applying of these technologies while teaching of sports-pedagogical disciplines. As the result of the study the authors found out that the modern level of development of informational technologies allows us to transit to absolutely different form – distance learning, and use the means of distance learning while teaching of sports-pedagogical disciplines. Applying of technologies of distance learning while teaching of sports-pedagogical disciplines should run in to directions: while mastering of theoretical part of the educational program in a discipline with the usage of traditional means of studying and means of informational communicative technologies; while mastering of practical part, but in the process of practical activity of a student with sports-pedagogical discipline meaning of technologies of distance learning lowers to the minimum. For full value usage of means of distance learning it is necessary to solve a range of problems.

Key words: distance learning, sports-pedagogical disciplines, informational communicative technologies.

УДК 371.134

Ганна Леськів-Бондарчук

Спецкурс «Організація та проведення спортивно-оздоровчої роботи з людьми третього віку» як важливий компонент формування готовності майбутніх фахівців із фізичного виховання

Кременецький педагогічний коледж Кременецької обласної гуманітарно-педагогічної академії імені Тараса Шевченка (м. Кременець)

Постановка наукової проблеми та її значення. За даними експертів ВООЗ, тривалість життя людей у всьому світі зросла в середньому на шість років (порівняно з 1990 р.). Так, тривалість життя жінок тепер становить близько 73 роки, а чоловіків – 68 р. Унаслідок зниження народжуваності в більшості європейських країнах зросла кількість осіб літнього віку. Прогнозують, що до 2060 р. співвідношення осіб літнього віку до осіб репродуктивного віку становитиме не 1 : 4, а 1 : 2 [8]. Причина цього – різке зниження передчасної смертності від багатьох інфекційних та хронічних захворювань упродовж цього століття. Також свій внесок в цю тенденцію зробило покращення житлових умов, харчування й медичні інновації, у тому числі й заняття спортивно-оздоровчою роботою. Тому однією з важливих складових частин політики кожної європейської держави стає турбота про здоров'я та добробут людей третього віку.

Вікові зміни в організмі – причина погіршення фізичного й психічного стану людей літнього віку, збільшення серед них кількості інвалідів і самотніх, які потребують сторонньої допомоги. Гостро нині постає питання дослідження медичних, соціальних та психологічних аспектів проблеми похилого віку, а також впливу фізичного навантаження на організм людей цієї категорії [4].

Оскільки в умовах демографічного старіння суспільства люди літнього віку стають однією із найбільш значущих категорій населення, які активно беруть участь в економічному та соціальному житті, потрібно формувати теоретичну базу для розробки методів, що забезпечували б максимально тривале повноцінне життя людини. Для досягнення цієї мети потрібно розглянути особливості вікових змін, їх вплив на функціонування різних систем організму людини та запропонувати комплекс заходів, спрямованих на покращення здоров'я людей літнього віку. Характеристика цієї групи населення може стати характеристикою всього суспільства, і саме тому на людей похилого віку сьогодні звертається особлива увага.

Так, оскільки однією з найактуальніших і творчих сторін праці фахівця фізичної культури є спортивно-оздоровча робота, для її реалізації від спеціаліста вимагається не лише володіння комплексом відповідних знань, умінь і навичок, а й здатність їх творчого використання в нестандартних ситуаціях. За відповідного рівня науково-методичного й ресурсного забезпечення процесу підготовки майбутніх фахівців галузі фізичного виховання може бути досягнуто високого рівня їхнього професіоналізму [3].

З аналізу останніх досліджень із цієї проблеми випливає, що спортивно-оздоровча робота – це складний, багатогранний процес, який вимагає регулярної та творчої діяльності. Він розглядається фахівцями як один з основних напрямів упровадження фізичної культури в середовище, спрямований на підтримання та зміцнення здоров'я, пропаганду здорового способу життя й здійснюється з урахуванням стану їхнього здоров'я, рівня фізичного та психічного розвитку [5].

Проте, на жаль, рівень підготовленості майбутніх спеціалістів до організації спортивно-оздоровчої роботи з людьми не відповідає сучасним вимогам. Система професійної підготовки кадрів у вищих навчальних закладах, на думку багатьох фахівців, не забезпечує підготовку фахівця, спроможного розв'язувати весь комплекс завдань, які диктуються сьогоденням [5; 7].

У зв'язку з цим доречно постановка питання про модернізацію вищої професійної фізкультурної освіти, що потребує переосмислювання й реформи концептуальної бази його основних навчальних дисциплін. Водночас зросла потреба в спеціалістах, які здатні з високою якістю здійснювати роботу саме спортивно-оздоровчого характеру. А це потребує кардинальних змін ситуації, корекції програм їхньої підготовки саме у ВНЗ фізичного виховання та спорту, на відповідних факультетах педагогічних інститутів й університетів [4].

Завдання роботи – визначити зміст спецкурсу «Організація та проведення спортивно-оздоровчої роботи з людьми третього віку» в структурі професійної підготовки студентів фізичного виховання до формування високого рівня спортивно-оздоровчої роботи.

Виклад основного матеріалу й обґрунтування отриманих результатів дослідження. Побудова спецкурсу «Організація та проведення спортивно-оздоровчої роботи з людьми третього віку» в структурі підготовки майбутніх фахівців фізичного виховання, на нашу думку, повинна передбачати, по-перше, щоб він узагальнював отримані раніше знання (під час вивчення фундаментальних та професійно орієнтованих дисциплін), теоретичні й практичні знання щодо формування, збереження та зміцнення здоров'я людей літнього віку на системному рівні; по-друге, додатково озброював студентів стосовно особливостей спортивно-оздоровчої роботи з людьми третього віку.

Зміст спецкурсу «Організація та проведення спортивно-оздоровчої роботи з людьми третього віку» для студентів фізичного виховання, на нашу думку, цілком доцільно наповнити такими темами (табл. 1).

Ураховуючи авторитетну думку вчених, у програмі спецкурсу нами висвітлено теми, що розкривають особливості формування знань про спортивно-оздоровчу роботу людей пенсійного віку.

Слід зазначити, що під час вивчення кожної теми розглядаються питання, що розкривають її сутність і значення відповідно до майбутньої професійної діяльності студентів фізичного виховання, щодо спортивно-оздоровчої роботи. Так, тема «Вступ в організацію та методику спортивно-оздоровчої роботи з людьми третього віку» дає змогу закріпити й розширити уявлення студентів про сутність демографії літніх людей, знати визначення похилого віку, а також теорії старіння. Студенти розглядають рухову активність як визначальний фактор благополучного старіння.

Вивчення теми «Фізіологічні аспекти старіння» дасть зрозуміти студентам, що прогресуюче погіршення фізіологічних функцій різних систем організму залежить більше від малорухомого стилю життя, а не від процесів старіння; вибрати вид рухової активності, який дасть змогу покращити діяльність різних систем організму й цим допомогти протидіяти віковим змінам.

Тема «Польові тести для оцінки фізичного стану та мобільності» займає особливе місце в програмі спецкурсу, тому що один із важливих обов'язків фахівця фізичного виховання, який займається руховою активністю з літніми людьми, – це проведення тестування стану здоров'я, рівня рухової активності та функціональних можливостей. Її мета – навчити розрізняти симптоми й ознаки захворювання, які можуть призвести до погіршення самопочуття людини, котра займається, під час проведення тесту. Крім того, навчає складати та використовувати анкети для аналізу рухової активності й дає рекомендації для проведення групового тестування.

Після вивчення теми «Розробка програм занять фізичними вправами для літніх людей» студент зможе розказати про різноманітність групи літніх людей, принципи фізичного тренування, що застосовуються під час побудови програм занять й особливості рухової активності для людей похилого віку

Тема «Принципи побудови розминки й завершальної частини заняття» дає уявлення про фізіологічні реакції організму людей, які займаються, під час розминки та завершальної частини заняття, про побудову й основні принципи розминки та завершальної частини заняття.

Вікові зміни гнучкості, типи вправ на розтягування, використання тренування гнучкості в програмах рухової активності, комплекси вправ на гнучкість для пояса верхніх і нижніх кінцівок розглядаються в темі «Тренування гнучкості»

Тема «Силові тренування» дає знання про позитивний вплив силового тренування його принципи, компоненти й параметри тренувального заняття для літніх людей.

Тема «Тренування аеробної витривалості» передбачає вивчення принципів та позитивного впливу, тренування аеробної витривалості на фізіологічний і психологічний стан людей, котрі займаються; дає уявлення про типи аеробних вправ і запобіжні заходи під час проведення тренувальних занять.

Таблиця 1

Теми спецкурсу «Організація та проведення спортивно-оздоровчої роботи з людьми третього віку»

№ з/п	Тематика	Кількість годин			
		лекції	практ.	лаб.	сам.
1	Вступ в організацію та методику спортивно-оздоровчої роботи з людьми третього віку	4	2		4
2	Фізіологічні аспекти старіння	2	2		2
3	Польові тести для оцінки фізичного стану та мобільності	2	2		2
4	Розробки програм занять фізичними вправами для літніх людей	2	2		2
5	Принципи побудови розминки й завершальної частини заняття	2	2	2	2
6	Тренування гнучкості	2	2	2	2
7	Силові тренування	2			2
8	Тренування аеробної витривалості	2	2	2	2
9	Психофізичне тренування	2	2	2	2
10	Рухова активність у воді	2			2
11	Навички викладання й керівництва	2			2
12	Планування та проведення групових тренувальних занять	2	2	2	2
13	Особливості занять руховою активністю з хворими людьми	2	2		2
14	Правові норми та професійна етика	2			2
15	Усього годин	30	20	10	30

Тема «Психофізичне тренування» розкриває характеристику психофізичних вправ, особливості програмування, проведення занять і запобіжні заходи під час виконання психофізичних вправ.

У темі «Рухова активність у воді» йдеться про позитивний вплив вправ у воді на організм людини й унікальні особливості водного середовища.

Користуватися навичками керівництва під час проведення групових занять із рухової активності, щоб підвищити ефективність своєї професійної діяльності та створювати на заняттях безпечну,

цікаву й дружелюбну атмосферу, студенти можуть під час опрацювання теми «Навички викладання та керівництва».

Тема «Планування та проведення групових тренувальних занять» пропонує майбутнім фахівцям групових занять ознайомитись із допоміжними принципами групової динаміки. Їх використання допоможе підвищити ефективність своєї роботи та зберегти свою групу протягом довгого часу.

Після вивчення теми «Особливості занять руховою активністю з хворими людьми» студент зможе охарактеризувати основні захворювання літніх людей і змінити фізичні вправи так, щоб забезпечити можливість безпечно займатися спортивно-оздоровчою роботою й знизити ризик травм.

Тема «Правові норми та професійна етика» передбачає вивчення й аналіз нормативних документів галузі фізичного виховання та етичні рекомендації для інструктора фізичної культури [2].

Висновки. Отже, можна зробити висновок, що викладання спецкурсу «Організація та проведення спортивно-оздоровчої роботи з людьми третього віку» побудовано з урахуванням майбутньої професійної діяльності студентів фізичного виховання щодо використання спортивно-оздоровчої роботи, сприятиме підвищенню ефективності формування в майбутніх фахівців професійної готовності до спортивно-оздоровчої роботи з людьми третього віку.

Перспективи подальших досліджень убачаємо в розкритті впливу спецкурсу на підготовку майбутніх фахівців галузі фізичного виховання до спортивно-оздоровчої роботи з людьми третього віку.

Джерела та література

1. Данилевич М. В. Підвищення ефективності професійної підготовки майбутніх фахівців з фізичного виховання та спорту до рекреаційно-оздоровчої діяльності / М. В. Данилевич // Іноваційні технології в системі підвищення кваліфікації фахівців фізичного виховання і спорту : тези доп. II міжнар. наук.-метод. конф. – Суми, 2015 – С. 226–227.
2. Джоунс Д. С. Старение и двигательная активность / Д. С. Джоунс, Д. Дж. Роус. – К. : Олімп. л-ра, 2012. – 440 с.
3. Железняк Ю. Д. Подготовка специалистов по физической культуре и спорту в системе педагогического образования / Ю. Д. Железняк // Теория и практика физической культуры. – 2002. – № 5. – С. 47–53.
4. Леськів-Бондарчук Г. В. Підготовка фахівців галузі фізичного виховання до спортивно-оздоровчої роботи в зарубіжних країнах / Г. В. Леськів-Бондарчук // Фізична культура, спорт та здоров'я нації. – Вінниця, 2015. – № 19. – С. 655–660.
5. Максимчук Б. А. Підготовка майбутніх учителів початкових класів до організації спортивно-масової роботи : автореф. дис. ... канд. пед. наук : [спец.] 13.00.04 «Теорія і методика професійної освіти» / Б. А. Максимчук ; Вінницький держ. пед. ун-т ім. Михайла Коцюбинського. – Вінниця, 2007.
6. Осадчая Т. Ю. Основные положения организации физического воспитания в школах США / Т. Ю. Осадчая // Молодая спортивная наука Донбасса : материалы науч.-практ. конф., 13–14 декабря 2002 г. – Донецк, 2002. – С. 167–171.
7. Хоменко Н. Формування здорового способу життя в майбутніх учителів / Н. Хоменко, В. Шпак // Оптимізація процесу фізичного виховання в системі освіти : зб. наук. пр. – 2003. – С. 80–83.
8. Komunikat komisji do parlamentu europejskiego, rady, europejskiego komitetu ekonomiczno-społecznego i komitetu regionow; sprostanie wyzwaniom związanym ze skutkami starzenia się społeczeństwa w UE (Sprawozdanie na temat starzenia się społeczeństwa, 2009) (COM(2009) 180). – Режим доступу : <http://eur-lex.europa.eu/LexUriServ/LexUriServ.do?uri=CELEX:52009DC0180:PL:NOT>

Анонції

На сьогодні рівень підготовленості майбутніх спеціалістів до організації спортивно-оздоровчої роботи з людьми літнього віку не відповідає сучасним вимогам. Система професійної підготовки кадрів у вищих навчальних закладах не забезпечує підготовку фахівця, спроможного розв'язувати весь комплекс завдань, які диктуються сьогоденням. Тому в статті розглядаються питання підготовки майбутніх фахівців із фізичного виховання до спортивно-оздоровчої роботи з людьми третього віку. Розкривається зміст спецкурсу «Організація та проведення спортивно-оздоровчої роботи з людьми третього віку» як важливий компонент формування готовності майбутніх фахівців у структурі підготовки студентів фізичного виховання до формування високого рівня професійної майстерності.

Ключові слова: здоров'я, студент, фізичне виховання, фахівець, третій вік.

Анна Леськів-Бондарчук. Спецкурс «Организация и проведение спортивно-оздоровительной работы с людьми третьего возраста» как важный компонент формирования готовности будущих специалистов по физическому воспитанию. На сегодня уровень подготовленности будущих специалистов к организации спортивно-оздоровительной работы с людьми пожилого возраста не соответствует современным требованиям. Система профессиональной подготовки кадров в высших учебных заведениях не обеспечивает подготовку специалиста, способного решать весь комплекс задач, которые диктуются настоящим. Поэтому в статье рас-

смаатриваются вопросы подготовки будущих специалистов по физическому воспитанию в спортивно-оздоровительной работе с людьми третьего возраста. Раскрывается содержание спецкурса «Организация и проведение спортивно-оздоровительной работы с людьми третьего возраста» как важный составной компонент формирования готовности будущих специалистов в структуре подготовки студентов физического воспитания к формированию высокого уровня профессионального мастерства.

Ключевые слова: здоровье, студент, физическое воспитание, специалист, третий возраст.

Anna Leskiv-Bondarchuk. The Special Course «Organization and Conducting of Sports and Health Improving Activities with People of the Third Age» as an Important Integral Component of the Formation of Readiness of the Future Specialists in Physical Education. Today, the level of preparedness of future professionals to organization of sports and health-improving activities with elderly people do not meet modern requirements. The system of professional training of staff in higher educational institutions provides doesn't provide preparation of a specialist that is able to solve the whole range of tasks that are defined by the present. That is why the article brings up questions of preparation of future specialists in physical culture in sports and health-improving work with people of the third age. It is revealed the content of the special course «Organization and conducting of sports and health improving activities with people of the third age» as an important component of formation of readiness of future specialists in the structure of preparation of physical culture students to formation of high level of professional mastery.

Key words: health, student, physical education, specialist, the third age.

УДК796.422.16.09

Ірина Малярєнко,
Юрій Ромаскевич,
Людмила Пушкіна

Історія та перспективи розвитку жіночого марафону

Херсонський державний університет (м. Херсон)

Постановка наукової проблеми та її значення. Марафонський біг – один із найпопулярніших видів спортивних змагань, історичні корені якого сягають в античний світ [3].

Популярність і масовість цього виду легкої атлетики в останні роки значно зросли (Андрєєв В. І., 1979; Вілсон Н., 1990; Попов Ю. А., 2005). Він уключений у програму Олімпійських ігор, чемпіонатів і Кубків світу та Європи з легкої атлетики, Азіатських, Панамериканських й Африканських ігор.

Із часу першої, винятково негативної реакції ставлення до жінок-спортсменок узагалі та марафенок зокрема пройшло такі стадії: заперечення, терпимість, нарешті – незначне схвалення й підтримку. Нині прекрасна стаття проникла в усі сфери спорту, де раніше повновладно панували чоловіки. Більше того, зруйновано стереотип, відповідно до якого жінки в спорті не здатні зрівнятися з чоловіками.

Соціальний прогрес, зокрема успіхи феміністського руху, поставили жінок у радикально змінені умови життєдіяльності. Для них відкрилися й нові можливості фізичного вдосконалення. Той факт, що приблизно за половину століття жіночі спортивні результати чи не впритул наблизилися до чоловічих, свідчить про дуже стрімкий розвиток жіночого марафонського бігу. Образно кажучи, злет результатів у жіночому марафоні в історично миттєві терміни пройшов дистанцію, на подолання якої чоловіки витратили століття. І навряд чи є сенс сумніватися, що можливості жінок дозволять їм, як і чоловікам, нескінченно піднімати планку спортивних звершень [2; 4].

У змаганнях із жіночого марафону домагались успіху спортсменки Азії, Африки, Америки, Європи та Океанії. Це вказує на те, що основні принципи підготовки найсильніших бігунок-марафенок – інтернаціоналізовані. Водночас представники різних країн і континентів мають свої національні індивідуальні особливості, пов'язані з етнічними, соціальними та географічними умовами життя населення й розвитком спорту [1, 4].

Завдання роботи – розкрити історико-організаційні аспекти виникнення сучасного жіночого марафону та виявити динаміку результатів і перспективи розвитку українських спортсменок-марафенок.

Методи дослідження – аналіз спеціальної літератури та історіографічний аналіз світових і національних рекордів.

Виклад основного матеріалу й обґрунтування отриманих результатів дослідження. Сучасний марафонський біг, який зобов'язаний своїм виникненням історичній події в Стародавній

Греції, – найскладніші змагання в програмі Олімпійських ігор, які відновив французький філолог Мішель Бреаль: «Якщо оргкомітет Олімпіади в Афінах (1986 р.) буде налаштований включити в програму змагань бігову дисципліну, яка воскресить славний подвиг воїна-гінця з Марафону, то я буду радий вручити йому срібний кубок» [2]. Довжина дистанції на сучасних іграх змінювалася: у 1896 р. вона склала 40 кілометрів; наступні шість проводилися на трасі довжиною 25 миль; із 1924 р. – 42,195 метрів.

Одночасно з відродженням олімпійських ігор сучасності змагання з марафонського бігу стали проводитися в різних країнах. Перші з них відбулися в Бостоні в 1897 р., потім марафон уключили в програму чемпіонатів Європи (1934 р.), Африки (1979 р.), Азіатських (1951 р.) і Панамериканських ігор (1951 р.), чемпіонатів світу з легкої атлетики (1983 р.), Кубків світу (1985 р.) й Універсіад (1981 р.). У комерційних марафонах, що проводяться на всіх континентах світу, беруть участь мільйони бігунів, а в окремих змаганнях їх чисельність сягає 50 тис. осіб, серед яких – до 15 тис. жінок (Лідьярд А. В., 1987; Полунін А. В., 1995; Арселлі Е., 2000). Це один із небагатьох видів спорту, у якому результат відображає не тільки одну сторону медалі; не менш значним є те, що переможцями стають всі учасники, які змогли фінішувати на марафонській дистанції (42 км 195 м).

Популярність бігу на наддовгій дистанції обумовлена такими факторами: відносна простота техніки виконання, дешевизна екіпіровки, можливість проводити тренування й змагання за відсутності дорогих спеціальних споруд та обладнання, сильний оздоровчий ефект [2]. Масовість жінок у марафонських забігах, що зростає з кожним роком, свідчить про те, що все більше й більше людей на планеті віддають перевагу здоровому способу життя. Для більшості з них біг – один із тренувальних засобів, найбільш доступний та ефективний вид фізичних вправ.

Починаючи з античних часів, жінки були позбавлені права участі в спортивних змаганнях. Певні послаблення для «слабкої статі» введені на перших Олімпійських іграх сучасності 1896 р.: жінкам дозволили бути присутніми в ролі глядачів на спортивних змаганнях [3, 4]. Марафонська дистанція для жінок з'явилася в олімпійській програмі лише через довгих 46 років [4].

Найбільш примітним випадком боротьби за «право бігати марафон» є так званий знаменитий «Бостонський інцидент», що відбувся в 1967 р., головною його учасницею стала 20-річна Кетрін Світцер [2].

Уперше офіційно жінки були допущені до участі в Бостонському марафоні лише в 1972 р. Тоді поборотися за титул чемпіонки зважилися вісім жінок. Ніна Кушик установила перший офіційний жіночий рекорд у марафонському бігові – 3:10.21, а в 1979 р. норвезька вчителька Грете Вайтц пробігла Нью-Йоркський марафон швидше 2 годин 30 хвилин. Через рік вона поліпшила свій час на 4 хвилини. У 1975 р. до фінішу прийшло 28 жінок, у 1978 р. їх було вже 186, а в 1981 р. – 482. Стосовно числа чоловіків, котрі завершили дистанцію, це складає 1,5 %, 4,6 % і 9,6 %, відповідно. У першому Лондонському марафоні, що проводився в 1980 р., стартували 300 жінок. У 1981 р. усі заговорили про новозеландку Еллісон Роу, яка взяла старт у Нью-Йорку й пододала дистанцію за 2:25.29. У 1982 р. на старт вийшло вже 1300 жінок [4].

У 1984 р. жінки вперше вийшли на старт олімпійської марафонської дистанції в Лос-Анджелесі. Незважаючи на те, що жінки вперше змагалися в олімпійському марафоні, вони відразу показали дуже високі результати. До речі, американка Джоан Бенуа Самуельсон, яка стала першою Олімпійською чемпіонкою, у марафоні показала супер-результат того часу – 2:24:52. Цей результат був кращий тринадцяти з двадцяти найкращих олімпійських результатів у марафоні в чоловіків за величезний період із 1896 до 1984 рр., теперешній світовий рекорд – 2 години 15 хвилин 25 секунд – належить англійці й установлений на Лондонському марафоні із серії World Marathon Majors, 2003 рік [3]. На сьогодні, завдяки розвитку засобів комунікації, й особливо Інтернету, доступною стала інформація про методику тренування, основи дієти та способи відновлення. Це дає змогу мільйонам любителів бігу успішно долати марафонську дистанцію, демонструючи, таким чином, силу духу й тіла, здобуті завдяки фізичним навантаженням та здоровому способу життя.

Нині стає очевидним, що без успіхів у розвитку жіночого спорту жодна країна не зможе увійти в групу лідерів світового спорту та досягти високих результатів на найбільших змаганнях – чемпіонатах Європи, світу й Олімпійських іграх. У зв'язку з цим у багатьох країнах робляться активні зусилля, спрямовані на підвищення ролі жіночого спорту й розробку наукових основ системи спортивної підготовки жінок (Соха С., Соха Т., 1999, 2002; Т. Худинский, 2004; П. С. Горулев, Е. Р. Рум'янцева, 2006; Е. П. Врублевський, В. А. Грець, 2008). І марафонська дистанція не є винятком.

В Україні, на відміну від світової марафонської спільноти, не так багато спортсменів, які здолали 42 км 195 м. Розвиток масового бігу в нашій країні ще попереду і цілком можливо, що найближчими

роками в Україні також, як і на заході, на старт забігів виходитимуть десятки тисяч бігунів, які бажають здолати свій марафон.

Аналізуючи результати, які викладено в таблиці 1, зазначимо, що жіночий марафон дійсно довів своє право на існування. Так, відтоді як марафонська дистанція стала олімпійським видом (із 1984 р.), результати поліпшилися за 19 років на 9 хв 27 с, у той час як рекорд України тримався довгих 17 років (до 2006 р.).

Таблиця 1

Кращі жіночі результати сезонів 1984–2015 р. в марафонському бігу

Рік забігу	Учасниця	Країна	Результат	Учасниця з України	Результат
1	2	3	4	5	6
1984	Джоан Бенуа	США	2:24:52		
	Інгрід Крістіансен	Норвегія	2:24:26		
1985	Інгрід Крістіансен	Норвегія	2:21:06		
1986	Інгрід Крістіансен	Норвегія	2:27:08		
1987	Інгрід Крістіансен	Норвегія	2:22:48	Любов Клочко*	2:25:25
1988	Роза Мота	Португалія	2:25:40	Тетяна Половинська	2:27:05
1989	Інгрід Крістіансен	Норвегія	2:25:30	Любов Клочко	2:28:47
1990	Ванда Пенфіль	Польща	2:26:31	Любов Клочко	2:32:50
1991	Роза Мота	Португалія	2:26:14	Любов Клочко	2:31:44
1992	Ліза Ондієкі	Австралія	2:24:40	Любов Клочко	2:33:13
1993	Ута Пиппиг	Німеччина	2:26:24	Тетяна Джабраїлова	2:29:29
1994	Кетрин Дорре	Німеччина	2:25:15	Олена Семенова	2:33:16
1995	Ута Пиппиг	Німеччина	2:25:37	Тетяна Позднякова	2:29:57
1996	Кетрин Дорре	Німеччина	2:26:04	Любов Клочко	2:30:30
1997	Тегла Лорупе	Кенія	2:22:07	Тетяна Джабраїлова	2:30:50
1998	Тегла Лорупе	Кенія	2:20:47	Тетяна Позднякова	2:29:25
1999	Тегла Лорупе	Кенія	2:20:43	Тетяна Позднякова	2:33:23
2000	Лідія Симон	Румунія	2:22:54	Тетяна Позднякова	2:32:25
2001	Наоко Такахаші	Японія	2:19:46	Тетяна Позднякова	2:30:28
	Кетрін Ндереба	Кенія	2:18:47		
2002	Попа Редкліфф	Великобританія	2:17:18	Тетяна Позднякова	2:29:00
2003	Пола Редкліфф	Великобританія	2:15:25	Людмила Пушкіна	2:28:23
2004	Йоко Сибуї	Японія	2:19:41	Людмила Пушкіна	2:28:09
2005	Мизуки Ногуті	Японія	2:19:12	Тетяна Гладир	2:29:34
2006	Дина Кастор	США	2:19:36	Тетяна Гладир	2:26:05
				Тетяна Гладир	2:25:44
2007	Мидзуки Ногуті	Кенія	2:21:37	Тетяна Філонюк	2:34:58
	Бору Тадесе	Єфіопія	2:21:06		
2008	Ірина Микитенко	Німеччина	2:19:19	Тетяна Філонюк	2:33:35
2009	Ірина Микитенко	Німеччина	2:22:11	Тетяна Філонюк	2:26:55
2010	Ацеде Байса	Єфіопія	2:22:04	Тетяна Філонюк	2:26:24
2011	Флоренс Киплагат	Кенія	2:19:44	Тетяна Гамера-	2:28:14
	Мэри Кейтани	Кенія	2:19:19		
	Лілія Шобухова*	Росія	2:18:20		
2012	Аселеш Мергіа	Єфіопія	2:19:31	Тетяна Гамера-	2:24:32
	Люси Кабуу	Кенія	2:19:34	Олена Шурхно	2:23:32
	Тики Гелана	Єфіопія	2:18:58		
	Мэри Кейтани	Кенія	2:18:37		
2013	Флоренс Киплагат	Кенія	2:21:13	Тетяна Гамера-	2:23:58

Закінчення таблиці 1

1	2	3	4	5	6
	Бору Тадесе	Єфіопія	2:21:06		
2014	Рита Джепту *	Кенія	2:18:57	Тетяна Гамера-	2:24:37
	Бузунеш Деба*	Єфіопія	2:19:58		
	Тирфи Цегайе	Єфіопія	2:20:18		
2015				Тетяна Гамера-	2:22:09

Примітка. Любов Клочко*, Рити Джепту*, Бузунеш Деба* – результати показані на несертифікованій трасі IAAF; Лілія Шобухова* – результат анульовано у зв'язку з допінговим скандалом.

Як видно з рис.1, на період зародження марафонського бігу серед жінок в Україні (1988 р.) в українських дівчат (час 1) був досить високий результат відносно світової еліти (час 2). Із проведенням регулярних змагань із жіночого марафону, відзначається істотне відставання спортивних результатів українських бігунок від зарубіжних. Це можна пояснити відсутністю досвіду організації й проведення марафонських забігів, достатніх знань у галузі методики підготовки жінок до марафону.

Останнім часом за період із 2006 до 2015 р. рекорд України покращено п'ять разів. Це свідчить про те, що з'явився певний досвід у фахівців цього профілю, багато хто з тренерів був у минулому провідним спортсменом саме в цій дисципліні, і про те, наскільки своєчасно та правильно визначено дорогу розвитку, наскільки очевидним виявився прогрес спортивних результатів спортсменок, які спеціалізуються в марафоні, свідчать результати, показані останнім часом українськими спортсменками на міжнародних марафонах різних рівнів.

Цілком можливо, що цьому прогресу сприяло використання передової методики тренування, яка характерна для чоловіків-бігунів, котрі вдосконалювалися понад століття, а також системи спортивної орієнтації й відбору.

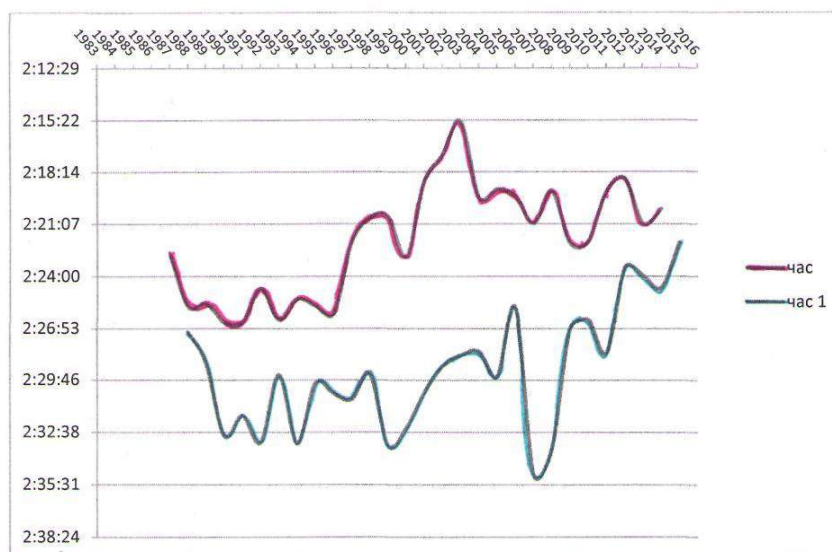


Рис. 1. Динаміка кращих результатів 1984–2015 рр. у марафонському бігові

Головними факторами, що обумовлюють прогрес жінок у бігові на витривалість, як і в чоловіків, є зростаючий рівень тренувальних і змагальних навантажень і раціональна структура тренування в різних циклах підготовки.

Найважливіша умова прогресу спортивних досягнень жінок-марафонець України – подальше вдосконалення вольових якостей, вихованих ще в дитячому віці: працьовитості, наполегливості в досягненні мети та сили волі. Ці якості розвиваються переважно через тренувальну й змагальну діяльність спортсменок і забезпечуються поступовим, безперервним підвищенням тренувальних вимог у процесі багаторічної підготовки. Це виражається в збільшенні загального обсягу тренувальних навантажень за рахунок підвищення кількості тренувальних днів, тренувальних занять, загального часу, витраченого на тренування та відновлювальні заходи. При цьому слід уникати різких стрибків

приросту цих показників, оскільки після них у наступному річному циклі підготовки часто спостерігається зниження спортивних результатів.

Для того щоб підвищити інтерес людей до марафонського бігу, потрібно збільшити кількість міжнародних змагань на території України із залученням позабюджетних засобів і створення потужних призових фондів. На першому етапі для залучення уваги спонсорів потрібно організувати змагання з великою часткою шоу-програм, застосовуючи досвід Білоцерківського, Харківського та Київського марафонів, які з недавнього часу є сертифікованими AIMS, удосконалювати роботи із зарубіжними спортивними менеджерами на договірних умовах при постійному контролі за виконанням індивідуальних планів діяльності змагання українських атлетів, потрібно створити умови для підготовки українських менеджерів на рівні міжнародних вимог.

Висновки. Аналіз спеціальної літератури й історіографічний аналіз світових і національних рекордів у жіночому марафоні дав підставу виявити, що зміни, які спостерігаються в динаміці рекордів, відображають процес розвитку технологій підготовки спортсменів, котрі періодично змінюють один одного на окремих етапах історії. На зростання спортивних досягнень також накладають свій відбиток соціальні, кліматичні, географічні та інші фактори. Утім, провідна роль належить змінам у методичній підготовці атлетів. Упровадження в практику спорту нових методичних установок у різні періоди часу позначається на амплітуді й швидкості приросту світових рекордів і досягнень. Насамперед, перспектива розвитку жіночого марафонського бігу залежить від освітньої бази та інформованості тренерів, наявності відповідного контингенту спортсменів і можливостей широкого впровадження в практику великого спорту передових концепцій тренування.

Перспективи подальших досліджень полягають у визначенні способів подальшого зростання спортивних досягнень у бігу на наддовгій дистанції через упровадження різнобічної бігової підготовки, а також покращення спортивних результатів на суміжних дистанціях, пов'язаних із підвищенням швидкісних якостей і витривалості, а також дослідження мотиваційного компонента участі в марафонських змаганнях.

Джерела та література

1. Арселли Э. Тренировка в марафонском беге: научный поход / Э. Арселли, Р. Канова. – М.: Терра-Спорт, 2000. – С. 71.
2. Браун С. Цель – 42: практическое руководство для начинающего марафонца / С. Браун, Д. Грэхем. – М.: Физкультура и спорт, 1989. – 190 с.
3. Вайтц Грете. Ваш первый марафон / Грете Вайтц. – М.: Манн, Иванов и Фербер, 2014. – 154 с.
4. Лидьярд А. Бег с Лидьярдом / А. Лидьярд, Г. Гилмор. – М.: Манн, Иванов и Фербер, 2012. – 117 с.

Анотації

Аналіз результатів свідчить про стрімкий розвиток жіночого марафонського бігу, що обумовило актуальність дослідження. Основні завдання – розкрити історико-організаційні аспекти виникнення сучасного жіночого марафону; виявити динаміку результатів та перспективи розвитку українських спортсменок-марафонець. Уперше офіційно жінки були допущені до участі в Бостонському марафоні тільки в 1972 р., у 1984 р. вони вийшли на старт олімпійської марафонської дистанції. На період зародження марафонського бігу серед жінок в Україні (1988 р.) був досить високий результат відносно світової еліти. Із 2006 до 2015 р. рекорд України покращено п'ять разів. Перспектива розвитку жіночого марафонського бігу залежить від можливостей упровадження передових концепцій тренування, кількості міжнародних змагань на території України з потужними призовими фондами, удосконалення роботи із зарубіжними менеджерами та створення умов для підготовки українських менеджерів.

Ключові слова: марафон, історія, змагання, жіночий марафонський біг, перспективи розвитку.

Ирина Маляренко, Юрий Ромаскевич, Людмила Пушкина. История и перспективы развития женского марафона. Анализ результатов свидетельствует о стремительном развитии женского марафонского бега, что обусловило актуальность исследования. Основными задачами являются раскрытие историко-организационных аспектов возникновения современного женского марафона; установление динамики результатов и перспективы развития украинских спортсменок-марафонець. Впервые официально женщины допущены к участию в Бостонском марафоне только в 1972 г., в 1984 г. женщины вышли на старт олимпийской марафонской дистанции. На период зарождения марафонского бега среди женщин в Украине (1988 г.) был достаточно высокий результат по отношению к мировой элите. С 2006 по 2015 г. рекорд Украины улучшен пять раз. Перспектива развития женского марафонского бега зависит от возможностей внедрения передовых концепций тренировки, количества международных соревнований на территории Украины с мощными призовыми фондами, совершенствования работы с зарубежными менеджерами и создания условий для подготовки украинских менеджеров.

Ключевые слова: марафон, история, соревнования, женский марафонский бег, перспективы развития.

Iryna Malyarenko, Yuriy Romaskevych, Liudmyla Pushkina. History and Prospects of Development of Female Marathon. Analysis of the results shows the rapid development of the female marathon running which predetermined topicality of research. The main objectives are: to reveal historical and organizational aspects of the emergence of modern female marathon; the results reveal the dynamics and prospects of Ukrainian female marathon athletes. For the first time women were officially admitted to only Boston Marathon in 1972, in 1984 women took the start of the Olympic marathon distance. At the time of the birth of marathon running among women in Ukraine (1988) was a pretty good result in relation to the settlement of the elite. From 2006 to 2015 the record of Ukraine was improved 5 times. The prospect of development of female marathon race depends on the possibilities of introducing advanced concepts of training, the number of international competitions in Ukraine with major prize pools, improvement of work with foreign managers and creation conditions for training of Ukrainian managers.

Key words: marathon, history, competitions, female marathon running, development prospects.

УДК 796.332.071

**Андрій Огнистий.,
Валерій Єднак,
Роман Власюк**

Фізична підготовленість та її місце в навчально-тренувальному процесі з гімнастики й у підготовці спортивного педагога

Тернопільський національний педагогічний університет імені В. Гнатюка (м. Тернопіль)

Постановка наукової проблеми та її значення. Сучасна вища школа зорієнтована на якісну підготовку фахівця, який уміло застосовуватиме свої знання й зможе бути лабільним до змін, що відбуваються на ринку праці. У зв'язку з цим гостро постає проблема підготовки професійно компетентних педагогів, формування яких відбувається протягом усього навчально-виховного процесу у ВНЗ. Насамперед, якість такої підготовки залежатиме від базового рівня знань, умінь і навичок студентів-першокурсників [1; 4].

Вивчення науково-методичної літератури свідчить про те, що спостерігається інтерес багатьох дослідників до оптимізації процесу фізичного виховання. Так, концептуальні засади професійної підготовки майбутніх фахівців ґрунтовно досліджували у своїх працях вітчизняні учені: Р. С. Гуревич, А. О. Лігоцький, Л. О. Хомич, Я. В. Цехмістер; розробку теоретичних і методологічних основ фізичної підготовки майбутніх учителів фізичної культури здійснили Г. О. Балл, І. Д. Бех, С. І. Подмазін, В. В. Рибалка. Зокрема, професійну підготовку майбутніх фахівців із фізичного виховання та спорту розкрито вітчизняними науковцями (Г. М. Арзютов, О. М. Вацеба, Е. С. Вільчковський, М. С. Герцик, О. Ц. Демінський, В. І. Завацький, О. С. Куц, В. М. Платонов, Б. М. Шиян, Ю. М. Шкретій).

Професійна діяльність педагога, у тому числі й учителя фізичної культури, визначена низкою різноманітних умінь і навичок. Багато вчених погоджуються з тим, що одним із чинників, який визначає майстерність педагога, є рівень сформованості в нього спеціальних умінь, а, відповідно, і навичок [5; 2].

Формування професійної майстерності майбутніх учителів фізичної культури на заняттях із гімнастики здійснюється вже з перших днів навчання, і щоб цей процес був успішним, у студентів уже повинен бути сформований базовий рівень знань та вмінь, за допомогою яких можна якісно здійснювати подальше навчання [3].

На початковому етапі навчання рівень оволодіння студентами навчальним матеріалом на заняттях із гімнастики напряму залежить від підготовки, яка здійснювалась у загальноосвітніх навчальних закладах. Тому розглядати систему підготовки майбутніх фахівців потрібно починати з підготовки в школі, яка, з одного боку, має готувати учня до суспільного життя, а з іншого – задовольняти потреби суспільства, формуючи в школярів відповідні вміння й навички які в подальшому стануть передумовою їхнього професійного зростання.

Важливу роль у цьому процесі відіграють фізична підготовленість та способи її покращення.

Під час аналізу науково-методичної літератури нами виявлено низку суперечностей:

- між якістю підготовки спортивного педагога – майбутнього тренера, учителя фізичної культури до викладання гімнастики і недостатнім науково-методичним забезпеченням цього процесу;

- між сучасними методиками розвитку фізичних якостей та використання цих методик у навчальному процесі у ВНЗ під час підготовки фахівців до викладання гімнастики;

- між якістю оцінки показників фізичної підготовленості в студентів – майбутніх фахівців.

Ці суперечності спонукали нас до глибшого вивчення фізичної підготовленості та її місця в гімнастиці, з одного боку, і в ході підготовки фахівців до викладання гімнастики – з іншого.

Зв'язок дослідження з науковими програмами, планами, темами. Дослідження виконано згідно з планом наукової роботи Тернопільського національного педагогічного університету ім. В. Гнатюка як складова частина теми «Теорія і практика підготовки учителів до роботи з фізичного виховання учнів» (державний реєстраційний номер – 0113U005924).

Завдання роботи – визначити та оцінити рівень фізичної підготовленості студентів – майбутніх фахівців із фізичного виховання й спорту – відповідно до вимог нормативних документів МОН України.

Для розв'язання поставлених завдань нами використано такі **методи дослідження**: теоретичний аналіз, синтез та узагальнення даних науково-методичної літератури з проблем педагогіки, психології, фізичного виховання та спорту, методи тестування й математичної статистики.

Організація дослідження. Дослідження проведено на базі Тернопільського національного педагогічного університету імені В. Гнатюка на факультеті фізичного виховання. У роботі взяли участь студенти I курсу за спеціальністю «Фізичне виховання» (37 хлопців і 17 дівчат у загальній кількості 54 особи). Для розв'язання завдань дослідження проаналізовано варіативний модуль шкільної програми «Гімнастика» та програми з гімнастики для спеціалізованих спортивних шкіл і визначено рівень фізичної підготовленості студентів.

Для установлення базового рівня розвитку фізичних якостей студентів I курсу нами вибрано чотири тести, які є в шкільній програмі й програмах ДЮСШ: підтягування, згинання розгинання рук в упорі лежачи, піднімання тулуба з положення лежачи, нахил із положення сидячи (стоячи).

Визначення фізичної підготовленості на етапі констатувального експерименту проведено в перший тиждень навчання студентів і наприкінці навчального року – повторне тестування.

Оцінку рухової підготовки здійснювали за 5-бальною шкалою, де студент отримував 0 балів у разі невиконання жодного з тестів, 1 бал – низький рівень фізичної підготовки за виконання одного з тестів на відмінно, 2 бали – середній рівень фізичної підготовки за виконання двох тестів на відмінно, 3 бали – вищий за середній (достатній) рівень фізичної підготовки за виконання трьох тестів на відмінно й 5 балів – високий рівень фізичної підготовки за виконання чотирьох тестів на відмінно.

Виклад основного матеріалу й обґрунтування отриманих результатів дослідження. Для спортивного педагога, який займається фізичним вихованням дітей, фізична підготовленість має неабияке значення, оскільки вона є складовою частиною його педагогічної майстерності. Професійна діяльність, з одного боку, ставить до нього певні вимоги (висока працездатність, витримування дії сильних подразників, уміння сконцентрувати свою увагу, тривалий час перебувати в одній позі). Для проведення занять із гімнастики та організації позаурочних фізкультурно-оздоровчих заходів учитель повинен володіти широким арсеналом рухових дій і мати високий рівень фізичної й технічної підготовленості. І саме фізична підготовленість – важливий складник здоров'я людини, а отже, має велике значення в діяльності майбутнього фахівця [2; 4].

Як оцінний цифровий матеріал ми використовували нормативи програми п'ятого року навчання за модулем «Гімнастика». Студенти I курсу повинні вміти підтягнутися 12 разів хлопці, 22 рази – дівчата (із вису лежачи), виконати згинання, розгинання рук в упорі лежачи 35 разів – хлопці, 16 разів – дівчата, піднімання тулуба з положення лежачи в сід за 60 с – хлопці (58 разів), 55 разів – дівчата, нахил із положення сидячи (стоячи): хлопці – +11 см, дівчата – +16 см.

Результати тестування показників фізичної підготовленості студентів I курсу відображено в табл. 1.

Таблиця 1

Рівень фізичної підготовленості студентів I курсу (n – 54)

Рівень фізичної підготовленості	Вересень		Травень	
	кількість студентів	кількість студентів, %	кількість студентів	кількість студентів, %
Низький	3	7	3	4
Середній	13	24	9	17
Достатній	17	31	13	25
Високий	21	38	29	54

Порівнюючи результати тестування студентів на початку навчального року й у кінці, можна дійти висновку, що рівень їхньої фізичної готовності протягом року покращився.

За результатами тестування (табл. 2) ми бачимо, що рівень рухової підготовки студентів-хлопців є кращим у згинанні й розгинанні рук в упорі лежачи (100 %), підтягуванні з вису (84 %). У дівчат кращими були показники в згинанні/розгинанні рук в упорі лежачи (100 %), нахилі вперед (88 %).

Таблиця 2

Результати тестування показників фізичної підготовки студентів 1 курсу (n – 54)

Тести оцінки фізичної підготовленості	Показники тестів вересень				Показники тестів травень			
	балів		%		балів		%	
стать	хл.	дв.	хл.	дв.	хл.	дв.	хл.	дв.
Підтягування з вису	31	14	84	82	34	15	91	88
Згинання й розгинання рук в упорі лежачи	37	17	100	100	37	17	100	100
Піднімання в сід за 60 с	23	6	62	35	27	8	72	47
Нахил із положення сиду	21	15	56	88	26	16	70	94

За період першого року навчання з усіх рухових тестів показники покращились. Значне покращення відбулося лише в нахилі з положення сиду в хлопців і в підніманні в сід за 60 с у дівчат.

Висновки. Наведені результати дослідження свідчать про покращення рівня фізичної підготовки студентів. Установлено що початковий рівень рухової підготовки студентів із модуля «Гімнастика» шкільної програми перебуває на достатньому (25 %) і високому (54 %) рівнях.

Перспективи подальших досліджень. Подальші дослідження будуть спрямовані на вдосконалення методики підготовки майбутніх фахівців до розвитку фізичних якостей, необхідних під час викладання гімнастики в загальних та спеціалізованих навчальних закладах.

Джерела та література

1. Ахметов С. М. Инновационные процессы в системе профессионального образования по физической культуре / С. М. Ахметов. – М. : [б. и.], 2004. – 282 с.
2. Конох А. П. Теоретичні та методичні засади професійної підготовки майбутніх фахівців із спортивно-оздоровчого туризму у вищих навчальних закладах : автореф. дис. ... д-ра пед. наук : 13.00.04 / А. П. Конох – К., 2007. – 42 с.
3. Черняков В. В. Развитие профессиональной компетентности будущих учителей физической культуры в процессе решения педагогических ситуаций / В. В. Черняков // Слобожанський науково-спортивний вісник : [наук.-теорет. журн.]. – Х. : ХДАФК, 2012. – Вип. 3. – С.17–21.
4. Твеліна А. А. Критерії сформованості спеціальних рухових навичок у майбутніх учителів фізичної культури / А. А. Твеліна. // Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві : зб. наук. пр. Східноєвроп. нац. ун-ту ім. Лесі Українки. – 2013. – № 1. – С. 75–79.
5. Данилко М. Т. Формування готовності до професійної діяльності майбутніх учителів фізичної культури / М. Т. Данилко. – Луцьк : Вид-во «Волинська обласна друкарня». 2003. – 234 с.

Анотації

У статті розглянуто фізичну підготовленість майбутніх фахівців та її місце в підготовці спортивного педагога до викладацько-тренувальної діяльності. Визначено орієнтовні комплексні тести з фізичної підготовленості та оцінено її рівень у майбутніх фахівців із фізичного виховання й спорту відповідно до вимог нормативних документів МОН України. Використовуючи методи теоретичного аналізу, узагальнення даних науково-методичної літератури, тестування та математичної статистики нами здійснено оцінку стану фізичної підготовленості студентів перших курсів. Наведені результати дослідження свідчать про покращення рівня фізичної підготовки студентів. Установлено, що початковий рівень рухової підготовки студентів із модуля «Гімнастика» шкільної програми перебуває на достатньому (25 %) і високому (54 %) рівнях.

Ключові слова: професійна підготовка, фізична культура, фізична підготовленість, засоби гімнастики, тестування, студенти.

Андрей Огнистый, Валерий Еднак, Роман Власюк. Физическая подготовленность и ее место в учебно-тренировочном процессе по гимнастике и в подготовке спортивного педагога. В статье рассмотрена физическая подготовленность будущих специалистов и ее место в подготовке спортивного педагога к препода-

давательской и тренировочной деятельности. Определены ориентировочные комплексные тесты по физической подготовленности и оценен ее уровень в будущих специалистов по физическому воспитанию и спорту в соответствии с требованиями нормативных документов МОН Украины. Используя методы теоретического анализа, обобщения данных, научно-методической литературы, тестирования и математической статистики, нами была проведена оценка состояния физической подготовленности студентов первых курсов. Приведенные результаты исследования свидетельствуют об улучшении уровня физической подготовки студентов. Установлено что начальный уровень двигательной подготовки студентов из модуля «Гимнастика» школьной программы находится на достаточном (25 %) и высоком (54 %) уровнях.

Ключевые слова: профессиональная подготовка, физическая культура, физическая подготовленность, средства гимнастики, тестирования, студенты.

Andriy Ohnystyi, Valeriy Yednak, Roman Vlasiuk. Physical Preparedness and its Place in Educational-training Process in Gymnastics and in Training of a Sports Pedagogues. In the article it is examined the physical fitness of future specialists, and its place in training of a sports pedagogue to teaching and training activities. It was defined the oriented complex tests in physical preparedness and estimated its level among future specialists in physical education and sport in accordance with requirement of normative documents of the Ministry of Education and Science of Ukraine. Using the methods of theoretical analysis, generalization of data, scientific-methodological literature, testing and mathematical statistics, we have appraised the condition of physical preparedness of students of the first courses. The presented results of the study show the improvement of the level of physical preparedness of students. It was found out that the initial level of motor preparedness of students from the module «Gymnastics» of school program stays on the sufficient level of 25 % and high level of 54 %.

Key words: professional preparedness, physical culture, physical preparedness, means of gymnastics, testing, students.

УДК 613(094.9): 378

Ярослав Остафійчук,
Ганна Презлята,
Богдан Мицкан

Валеологічні аспекти нормативно-правових документів щодо здоров'язберігальної діяльності серед різних верств населення

Івано-Франківський національний медичний університет (м. Івано-Франківськ);
Прикарпатський національний університет імені Василя Стефаника (м. Івано-Франківськ)

Постановка наукової проблеми та її значення. Проблема турботи про здоров'я нації стосується не лише медицини, а й усієї держави [2]. Тому в контексті порушеної проблеми розглянемо ставлення держави до здоров'я нації, тобто державотворчі заходи, спрямовані на збереження й зміцнення здоров'я різних верств населення, відтворення та передачі його в наступні покоління з позиції валеологічного підходу.

Відповідно до вищесказаного, викликають інтерес дані Міжгалузевої комплексної програми «Здоров'я нації» на 2002–2011 рр. В її основу покладено принципи державної політики у сфері охорони здоров'я, а також принципи Всесвітньої організації охорони здоров'я (ВООЗ). У змісті цього документа констатовано тривожні дані про те, що протягом останнього десятиліття в Україні середня тривалість життя чоловіків скоротилася на 2,4, а жінок – на 0,9 року. Різниця в тривалості життя в Україні та в країнах Західної Європи становить для чоловічого населення 12,8, жіночого – 7,8 року. У структурі захворюваності переважають хронічні неінфекційні хвороби (серцево-судинні, психічні й ендокринні розлади, злоякісні новоутворення, алергічні прояви), котрі характеризуються негативною динамікою [6].

Аналіз досліджень цієї проблеми засвідчує, що такий критичний стан здоров'я нації зумовлений низьким рівнем валеологічної культури громадян, де значна їх частина має шкідливі для здоров'я звички, а саме: невпинно зростає захворюваність на соціально небезпечні хвороби (ВІЛ/СНІД, хвороби, що передаються статевим способом). Спостерігається поширеність тютюнопаління в Україні, особливо серед молоді, де вона є однією з найбільш високих у Європі, а серед чоловіків Україна входить до першої десятки європейських країн. У дітородному віці (20–39 років) курить кожна третя-

четверта жінка, за 20 останніх років цей показник зріс у чотири рази. Проте за витратами на охорону здоров'я в розрахунку на одного жителя Україна посідає 111 місце у світі серед 191 країни [9].

Низький рівень валеологічної культури людей, на нашу думку, призвів до збільшення захворюваності на туберкульоз в 1,9 раза (за останні 10 років).

Особливо тривожна ситуація склалася в Україні зі станом здоров'я дітей. Як свідчить статистика, 70 % новонароджених із першого дня свого життя мають відхилення в здоров'ї. Це багато в чому зумовлюється несприятливими екологічними змінами, що відбулися в останні десятиліття, спадковими факторами, а також фізичною, психологічною, моральною, соціальною невідповідністю батьків, їхньою недостатньою валеологічною обізнаністю [9].

Завдання роботи полягає у визначенні та теоретичному обґрунтуванні основних концептуальних положень нормативно-правових документів щодо реалізації валеологічного складника здоров'язберігальної роботи серед різних верств населення.

Методи дослідження – теоретичний аналіз й узагальнення даних науково-методичної літератури, вимог нормативно-правових документів щодо потреби валеологічної освіти.

Виклад основного матеріалу й обґрунтування отриманих результатів дослідження. Право громадян України на здоров'я забезпечується Конституцією України (1986). «Людина, її життя і здоров'я, честь і гідність, недоторканість і безпека визначаються в Україні найвищою соціальною цінністю», – проголошено в статті 3 Конституції України [5](Конституція). Проте реалізація цього права потребує розробки комплексу правових актів, програм підтримання й охорони здоров'я, у яких визначається місце кожної соціально-економічної структури: сім'ї, школи, органів охорони здоров'я, виробничих установ, організацій спортивно-оздоровчого спрямування тощо.

Аналіз низки нормативно-правових актів, матеріалів наукових досліджень засвідчує, що останнім часом в Україні зроблені певні кроки щодо формування валеологічної культури особистості й формування здорового способу життя. Так, 12 вересня 1999 р. прийнято «Національну програму патріотичного виховання громадян, формування здорового способу життя, розвитку духовності та зміцнення моральних засад суспільства», у реалізації якої передбачено участь близько десяти міністерств і відомств нашої держави[8].

Окремі ідеї щодо збереження здоров'я нації пропонуються в Концепції розвитку охорони здоров'я населення України, де актуалізується потреба створення умов для валеологічного просвітництва, утвердження пріоритетів здорового способу життя через удосконалення нормативно-правової бази, формування державної політики, спрямованої на збереження та зміцнення здоров'я різних верств населення.

Проте практика життя засвідчує, що в умовах сьогодення система охорони здоров'я більше спрямована на лікування, ніж на профілактику. Слід відзначити, що великі надії у свій час покладалися на Комплексну медичну програму «Здоров'я киян на 1999–2003 роки», де пропонувалися розроблені конкретні заходи щодо переорієнтації медичних працівників на утвердження засад здорового способу життя: проведення пропаганди здорового способу життя, участь у громадських акціях, просвітницька діяльність у дитячих закладах, навчання медичних працівників із зазначеної проблеми, координація діяльності різних установ, організацій у напрямі сприяння формуванню здорового способу життя тощо.

У контексті порушених питань заслуговують на увагу основні положення статті 3 «Основ законодавства України про охорону здоров'я», що після Конституції є другим за значимістю правовим актом у цій сфері. У цьому документі поняття «здоров'я» розглядається як стан повного фізичного, духовного й соціального благополуччя, а не тільки відсутність хвороб і фізичних вад. Отже, у національне законодавство України перенесено визначення здоров'я, прийняте Всесвітньою організацією охорони здоров'я.

Слід наголосити на тому, що в «Основах законодавства України про охорону здоров'я» не лише даються визначення основних понять, змісту права на охорону здоров'я та її принципів, але й водночас визначаються певні обов'язки суспільства, держави й особистості. Вони містяться в розділі IV, який називається «Забезпечення здорових і безпечних умов життя». Зі свого боку, цей розділ складається зі статей, що стосуються підтримання необхідного для здоров'я життєвого рівня населення; забезпечення охорони навколишнього середовища як важливої передумови життя й здоров'я людини; забезпечення санітарного благополуччя територій та населених пунктів; створення сприятливих умов праці, навчання, побуту й відпочинку; запобігання інфекційним захворюванням; проведення обов'язкових профілактичних медичних оглядів неповнолітніх, вагітних жінок, працівників зі шкідливими та не-

безпечними умовами праці, військовослужбовців й осіб, професійна чи інша діяльність яких пов'язана з обслуговуванням населення або підвищеною небезпекою для оточуючих. Та, на жаль, і ці заходи не мали широкого використання в соціумі.

Найбільшим досягненням у вищезгаданому документі можна вважати появу статті 32 «Сприяння здоровому способу життя населення», у якій, зокрема, наголошено, що сьогодні держава має утверджувати здоровий спосіб життя населення за допомогою поширення наукових знань, маютьися на увазі валеологічні компетенції з питання здоров'я, організації медичного, екологічного й фізичного виховання; уживати термінові та своєчасні заходи з підвищення гігієнічної культури населення, створення необхідних умов, у тому числі медичного контролю для заняття фізичною культурою, спортом і туризмом; сприяти розвитку мережі лікарсько-фізкультурних закладів, профілакторіїв, баз відпочинку та інших оздоровчих закладів, боротьбі із шкідливими для здоров'я людини звичками, установленню системи соціально-економічного стимулювання осіб, які ведуть здоровий спосіб життя.

Сьогодні заслуговують на увагу основні концептуальні положення щодо потреби валеологічного просвітництва в контексті формування здорового способу життя підростаючого покоління, подані в Державній національній програмі «Освіта» (Україна ХХІ століття) і Концепції національного виховання. Вони пропонують шляхи збереження й зміцнення здоров'я підростаючого покоління через формування в діалектичному взаємозв'язку: духовних, соціальних, психічних, фізичних якостей особистості з опорою на валеологічну освіту в напрямі навчання людини відповідального ставлення до власного здоров'я та здоров'я оточуючих.

Водночас нагальними залишаються питання повноцінного медичного обслуговування населення, створення екологічно-сприятливого життєвого простору, адже Україна зорієнтована на дотримання положень документів міжнародного рівня, наприклад Конвенції про права дитини, ратифікованої Верховною Радою України 27 лютого 1991 р.

У контексті порушеної проблеми не може залишатися поза увагою Указ Президента України в 1996 р., де затверджено Національну програму «Діти України». Її основним завданням було «створення оптимальних умов для фізичного, психічного, соціального й духовного розвитку дітей, формування гармонійно розвинутої особистості, виховання громадянина, здатного до повноцінної життєдіяльності в усіх сферах виробництва, науки, освіти і культури».

Для покращення стану здоров'я населення в Україні прийнято також низку комплексних і цільових програм, зокрема Цільову комплексну програму генетичного моніторингу в Україні на 1999–2003 рр., Цільову комплексну програму «Фізичне виховання – здоров'я нації», комплексну програму «Цукровий діабет» та ін. [10].

Важливим документом, з огляду на мету нашого дослідження, є Указ Президента України від 27 квітня 1999 р. «Про заходи щодо розвитку духовності, захисту, моралі й формування здорового способу життя», яким затверджено основні напрями державної діяльності в зазначеній сфері та створено Всеукраїнську координаційну раду з питань духовності, захисту моралі й формування здорового способу життя громадян, що без валеологічного просвітництва населення, на наш погляд, є неможливим [8].

Водночас не може залишитися поза нашою увагою наказ Міністерства охорони здоров'я України від 5 січня 1999 р. №1 «Про поліпшення діяльності органів і закладів охорони здоров'я з питань формування здорового способу життя, гігієнічного виховання населення, у якому валеологічна просвіта та гігієнічне виховання нації визначається як пріоритетне завдання органів і закладів охорони здоров'я [7]. При цьому особливе місце посідає проблема антиалкогольного та антитютюнового виховання.

На сьогодні Україна має досить потужне й розгалужене законодавство щодо запобігання незаконному обігу наркотичних засобів і психотропних речовин. Головними актами національного законодавства, що регулюють ці проблеми, є Закон «Про обіг в Україні наркотичних засобів, психотропних речовин, їх аналогів і прекурсорів» від 1995 р. (зараз діє оновлена редакція цього Закону, прийнята в 1999 р.). Законодавство України про наркотики спрямоване не лише на застосування покарання й силових методів запобігання поширенню наркотиків, а й на надання відповідної допомоги особам, які страждають наркотичною залежністю, їх лікування, трудове перевиховання, створення умов для їх соціальної реадптації.

Слід зазначити, що за останні роки в державі напрацьовано значну законодавчу та нормативну базу щодо підтримки розвитку фізичної культури й спорту: закони України «Про фізичну культуру і спорт», «Про об'єднання громадян», «Про освіту», «Про професійно-технічну освіту», а також різні підзаконні та нормативні акти, які стали певною нормативною базою для валеологічного виховання в закладах освіти [4].

Проблеми задоволення потреб людини щодо рухової активності з 1993 р. регулюються Законом України «Про фізичну культуру і спорт» [4]. У ньому чітко стверджується, що держава бере на себе обов'язок створювати умови для правового захисту інтересів громадян у сфері фізичної культури й спорту, розвиває фізкультурно-спортивну індустрію та інфраструктуру, заохочує громадян зміцнювати своє здоров'я, вести здоровий спосіб життя.

Ураховуючи посилення негативних тенденцій у соціально-економічній сфері, а також те, що фізична культура та спорт потенційно можуть стати найбільш вигідним і ефективним засобом профілактики захворюваності населення нашої держави, зміцнення генофонду націй та народностей українського суспільства, організації змістовного дозвілля й відпочинку, у вересні 1988 р. Указом Президента України затверджено Цільову комплексну програму «Фізичне виховання – здоров'я нації» [10]. Ця програма актуалізує потребу формування в населення активної соціальної орієнтації на здоровий спосіб життя, що, за дослідженням учених, можливо, за умов формування валеологічних знань, умінь і практичних навичок, турботи про власне здоров'я. У контексті вищесказаного цілком погоджуємося з думкою В. П. Грибан (2005), що саме кожен із нас є господарем власного здоров'я. Який би не був рівень розвитку медицини в державі, скільки б не розроблялося різних державних документів, а також не було би побудовано санаторіїв, лікарень, стадіонів та інших спортивних споруд, користі від них не буде, якщо «мода» на здоров'я, культ здоров'я не стануть у суспільстві панівними [1].

Поряд із вищесказаним сьогодні не може залишатися поза увагою науковців, педагогічних і медичних працівників, проблема, що стосується сексуального здоров'я, яка регулюється в Україні, передусім, Законом «Про запобігання захворюванню на синдром набутого імунodefіциту (СНІД) та соціальний захист населення» [3]. На виконання цього Закону в 1999 р. видано Постанову Кабінету Міністрів, якою затверджено Програму профілактики СНІДу та наркоманії на 1999–2000 рр. Відповідно до вищесказаного, Україна активно сприйняла світові тенденції щодо покращення стану здоров'я населення через освіту. Адже серед найважливіших стратегічних завдань національних програм «Освіта (Україна ХХІ століття)» і «Діти України» визначено всебічний розвиток людини й становлення її духовного, психічного та фізичного здоров'я. Починаючи з 1994 р., у школах України впроваджується викладання валеології.

Пізніше підписано спільний наказ Міністерства освіти і науки України та Міністерства охорони здоров'я України від 17.07.02 №412-254, який затвердив Основні вимоги щодо організації діяльності навчального закладу – Школи сприяння здоров'ю та Критерії діяльності цього навчального закладу відповідно до Міжнародного проекту «Європейська мережа шкіл сприяння здоров'ю». На сьогодні Національна мережа шкіл сприяння здоров'ю нараховує близько 4000 навчальних закладів.

Водночас, незважаючи на широкий спектр нормативно-правового забезпечення порушеної проблеми, соціальна політика сприяння здоров'ю нації в умовах сьогодення ще не знайшла відображення у фінансній політиці та оподаткуванні, оскільки ми маємо десятки прикладів жорсткого оподаткування навіть доходів дитячих спортивних клубів, громадських дитячих об'єднань, спонсорської допомоги. Слід також додати, що політика держави не повною мірою забезпечує передумови здорового способу життя, визначені Оттавською хартією. В умовах економічної кризи не для всіх категорій населення розв'язується проблема достатніх фінансових ресурсів, а це, зі свого боку, позначається і на психічному, і на фізичному, і на духовному, і на соціальному здоров'ї населення нашої держави. Тобто зміни, що сталися у нашому суспільстві, не забезпечують у повному обсязі українським громадянам належну соціальну справедливість, рівність, гарантію та турботу про здоров'я молодого покоління.

Висновки й перспективи подальших досліджень. Отже, в умовах нашарування проблем сучасного періоду без необхідного рівня медико-правової культури, без цілісних теоретичних знань та практичних умінь, сформованих у навчальних закладах, важко говорити про валеологічноосвіченість нації щодо необхідності дотримання здорового способу життя. У сутність поняття «валеологічна освіченість» укладаємо здатність особистості дбати про власне здоров'я та здоров'я інших людей. Наве-

дені вище нормативні акти в цілому вважатимемо такими, що дають право розгорнути широку просвітницько-валеологічну роботу серед різних верств населення, що має стати превентивним засобом, зорієнтованим на оздоровлення особистості через утвердження пріоритетів здорового способу життя.

Джерела та література

1. Грибан В. Г. Валеологія : навч. посіб. / В. Г. Грибан: – К. : Центр навч. л-ри, 2005. – 256 с.
2. Закони України «Про охорону здоров'я» : зб. нормативно-правових актів / уклад.: О. В. Карпенко, В. В. Костицький, В. Ф. Москаленко [та ін.]. – Тернопіль : Укрмедкнига, 2000. – 463 с.
3. Закон України «Про запобігання захворюванню на синдром набутого імунodefіциту (СНІД) та соціальний захист населення» // Відомості Верховної Ради України. – 1992. – № 11. – С. 152.
4. Закон України «Про фізичну культуру і спорт» // Відомості Верховної Ради України. – 1994. – № 14. – С. 80.
5. Конституція України, прийнята на п'ятій сесії ВРУ 28 червня 1996 р. – К. : Преса України, 1997. – 80 с.
6. Міжгалузева Комплексна Програма «Здоров'я нації» на 2002–2011 роки : постанова Кабінету Міністрів України від 10 січ. 2002 р., № 14.
7. Наказ Міністерства охорони здоров'я України від 5 січня 1999 року № 1 «Про поліпшення діяльності органів і закладів охорони здоров'я щодо питань формування здорового способу життя, гігієнічного виховання».
8. Постанова Кабінету Міністрів України від 15 вересня 1999 р. № 1697 «Про затвердження Національної програми патріотичного виховання населення, формування здорового способу життя, розвитку духовності та зміцнення моральних засад суспільства».
9. Постанова Кабінету Міністрів України від 9 березня 1999 р. № 341 «Про Програму профілактики СНІДу та наркоманії на 1999–2000 роки» (212).
10. Цільова комплексна програма «Фізичне виховання здоров'я нації»: Указ Президента України від 1 верес. 1998 р. – № 963/98 [Електронний ресурс]. – Режим доступу : <http://zakone.rade.gov.ua/lews/show/9630/98>.

Анотації

Проблема стану здоров'я населення України стосується не лише медицини, а й усієї держави, тому особливо актуальним нині є ставлення країни до здоров'я нації через державотворчі заходи. Мета та завдання нашого дослідження полягає у визначенні та теоретичному обґрунтуванні основних концептуальних положень нормативно-правових документів щодо реалізації валеологічної складової частини здоров'язберігальної роботи серед різних верств населення. Методи дослідження – теоретичний аналіз та узагальнення даних науково-методичної літератури, вимог нормативно-правових документів щодо потреби валеологічної освіти. Проаналізовані нормативні акти в цілому вважаємо такими, що дають право на широку просвітницько-валеологічну діяльність серед різних верств населення, зорієнтовану на оздоровлення особистості через утвердження пріоритетів здорового способу життя.

Ключові слова: нормативно-правові документи, валеологічні аспекти, здоров'язберігальний підхід.

Ярослав Остафійчук, Анна Презлята, Богдан Мыцкан. Валеологические аспекты нормативно-правовых документов в контексте здоровьесберегающей деятельности среди разных групп населения. Проблема состояния здоровья населения Украины касается не только медицины, но и всего государства, поэтому особенно актуальным сегодня есть отношение государства к здоровью нации через государственнотворческие мероприятия. Цель и задание нашего исследования состоит в определении и теоретическом обосновании основных концептуальных положений нормативно-правовых документов относительно реализации валеологической составной здоровьесберегающей работы среди разных групп населения. Методы исследования – теоретический анализ и обобщение данных научно-методической литературы, требований нормативно-правовых документов относительно валеологического образования. Проанализированные нормативные акты считаем таковыми, которые дают право на широкую образовательно-валеологическую деятельность среди разных групп населения, ориентированную на оздоровление личности через утверждение приоритетов здорового образа жизни.

Ключевые слова: нормативно-правовые документы, валеологические аспекты, здоровьесберегающий подход.

Yaroslav Ostafiychuk, Anna Prezlyata, Bohdan Mytskan. Valeological Aspects of Legal Documents in the Context of Health-saving Activity Among Different Population Groups. The problem of health condition of population of Ukraine concerns not only medicine, but also the entire state, so especially topical for today is the attitude of a state to nation's health through state-creative measures. Purpose and task of our study lies in defining and theoretical grounding of the main conceptual conditions of legal documents concerning realization of valeological component of health-saving work among different population groups. Methods of the study: theoretical analysis and generalization of data of scientific-methodological literature, demands of legal documents concerning valeological education. The analyzed normative acts provide wide educational and valeological activity among different population groups that is oriented at health improvement of a personality through consolidation of priorities of healthy lifestyle.

Key words: legal documents, valeological aspects, health-saving aspect.

Розвиток здібностей майбутніх фахівців із фізичної реабілітації в процесі фахової підготовки

Національний педагогічний університет імені М. П. Драгоманова (м. Київ)

Постановка наукової проблеми та її значення. У сучасній освітній системі спостерігається зміна парадигми вищої фізкультурної освіти, пов'язана з пошуком таких педагогічних умов і засобів, які б забезпечували успішну підготовку майбутніх фахівців із фізичної реабілітації до високого темпу життя та реалій ринку праці, що постійно змінюється.

Із позицій сьогодення для досягнення високого рівня фахової підготовки майбутніх фахівців із фізичної реабілітації потрібно розв'язати такі завдання: забезпечити можливість оволодіння студентами глибокими фундаментальними знаннями; змінити підходи до організації навчальної діяльності з метою підвищення якості навчання, розвитку здібностей студентів та їхніх прагнень до неперервної фізкультурної освіти; урахувати інтереси студентів у їх самовизначенні й самореалізації.

Особливої актуальності запропонована проблема набуває в процесі фахової підготовки майбутніх фахівців із фізичної реабілітації, у якій пріоритетним визначено розвиток їхніх здібностей.

З'ясування теоретичних і методичних засад професійної підготовки майбутніх фахівців із фізичного виховання й спорту у вищій школі здійснено в різних дослідженнях. Так, важливе теоретичне значення для розуміння сутності професійної підготовки майбутніх учителів фізичної культури у вищих навчальних закладах мають праці вітчизняних учених, зокрема О. Ю. Ажиппо, Л. О. Демінської, П. Б. Джуринського, Є. А. Захаріної, Л. І. Іванової, Р. П. Карпюка, Л. П. Сущенко, О. В. Тимошенка, Б. М. Шияна та ін. Теоретичні й методичні засади підготовки майбутнього тренера-викладача до професійної діяльності розкрито в дослідженнях А. В. Сватєєва. Теоретичні й методичні засади підготовки майбутніх фахівців із фізичної реабілітації до здоров'язберігальної діяльності ґрунтовно досліджувала Н. О. Белікова [1].

Завдання роботи – проаналізувати в науковій літературі та літературі з фізичної реабілітації питання, пов'язані з розвитком здібностей майбутніх фахівців із фізичної реабілітації в процесі фахової підготовки.

Методи дослідження – теоретичні: аналіз, контент-аналіз, абстрагування з метою уточнення й конкретизації понятійно-категоріального апарату щодо розвитку здібностей майбутніх фахівців із фізичної реабілітації в процесі фахової підготовки; систематизація та логічне узагальнення з метою характеристики здібностей майбутніх фахівців із фізичної реабілітації, до яких віднесено експресивні, гностичні, дидактичні, академічні, творчі, організаторські, перцептивні, конструктивні, психомоторні, комунікативні й авторитарні.

Виклад основного матеріалу й обґрунтування отриманих результатів дослідження. За період навчання у вищому навчальному закладі в майбутніх фахівців із фізичної реабілітації відбувається розвиток здібностей, який характеризує їхню професійну спрямованість до реалізації реабілітаційної діяльності, спрямований на відновлення втраченої або послабленої функції хворої людини після захворювання або травми.

У «Філософському словнику» поняття «здібності» тлумачиться як психічні властивості індивіда, які регулюють його поведінку й виступають умовою його життєдіяльності [7, 348].

В історії психології професійні здібності привернули увагу дослідників відносно нещодавно (у 70–80-х рр. ХХ ст.), проте перші уявлення про них можна знайти вже в працях античних філософів. Так, Платон (який і вводить поняття «здібності» в науку) уперше формулює думку про те, що люди повинні займатися справами, відповідно до їхніх природних задатків: «можна зробити усе в більшій кількості, краще і легше, якщо виконувати одну яку-небудь роботу відповідно до своїх природних задатків» [5, 131].

Розвиває ідеї Платона в XVI ст. іспанський лікар Хуан Уарте у своїй книзі «Дослідження здібностей до наук» (1575), у якій він дає відповіді на сформульовані ним проблемні питання «які якості має та природа, яка робить людину здатною до однієї науки і не здатною до іншої... які види дарування є в людському роді... які мистецтва і науки відповідають кожному даруванню зокрема... за якими ознаками можна упізнати відповідне дарування» [6, 19–20].

У XIX ст. значний внесок у розвиток уявлень про здібності людини зробив Ф. Гальтон, який уключив у поняття природної обдарованості не лише розумові здібності, але й такі якості характеру, як енергію та здібності до праці. Загальним показником талановитості, на думку Ф. Гальтона, є висока репутація в громадському й професійному житті.

У психолого-педагогічних дослідженнях поняття «здібності особистості» розглянуто як індивідуально-психологічні особливості (Ю. Б. Гиппенрейтер, Б. М. Теплов та ін.); окремі властивості і якості (А. Г. Ковальов, Н. В. Кузьміна, А. К. Маркова, С. Л. Рубінштейн та ін.); внутрішні можливості, пов'язані з діяльністю особистості (Е. Е. Данилова, І. В. Дубровіна, М. І. Єнікєєв й ін.).

У працях М. М. Амосова, Є. П. Ільїна, Н. В. Кузьміної та К. К. Платонова здібності вивчаються як придатність до певної діяльності. Головними критеріями визначення їх наявності є швидкість засвоєння нової діяльності, широта переносу напрацьованих індивідом засобів сприйняття й легкість переключення з однієї діяльності на іншу. Як указує С. Н. Бубка, «такий підхід характеризує здібність як складне цілісне утворення, що набуває в процесі діяльності індивідуальних спеціальних властивостей» [2, с. 5].

Зарубіжні дослідники (А. Е. Akgün [8], R. Barnett [9], С. Justice [10]) також приділяють увагу питанням, пов'язаним із розвитком здібностей особистості. Так, у зарубіжній психологічній літературі здібності трактують або як природжені особливості індивіда, що фатально визначають усі майбутні досягнення суб'єкта (capacity), або як набуті навички й уміння (ability). Зарубіжні автори, вивчаючи здібності, особливу увагу приділяють способом виявлення та прогнозування здібностей, співвідношенню природних завдатків і здібностей, а також використанню тестів та варіантів факторного аналізу для вивчення структури здібностей (Дж. Гилфорд, Р. Б. Кеттелл, Ч. Спирмен, Л. Терстоун й ін.).

Охарактеризуємо експресивні, гностичні, дидактичні, академічні, творчі, організаторські, перцептивні, конструктивні, психомоторні, комунікативні та авторитарні здібності майбутніх фахівців із фізичної реабілітації, які розвиваються в процесі фахової підготовки у вищому навчальному закладі.

Експресивні здібності майбутніх фахівців із фізичної реабілітації полягають у їхніх уміньх образно та яскраво виражати думки за допомогою слів і невербальних засобів, уміньх надихнути хвору людину на необхідність дотримання всіх рекомендацій фахівців із фізичної реабілітації й переконати її в доцільності тих або інших реабілітаційних заходів, пов'язаних із відновленням частково чи повністю втрачених функцій організму людини засобами немедикаментозної корекції.

Гностичні здібності майбутніх фахівців із фізичної реабілітації пов'язані з їхніми вміннями знаходити причини та вносити корективи в реабілітаційний процес, аналізувати процес відновлення пацієнтів у цілому. Ці здібності залежать від рівня розвитку мислення, від здібностей оволодівати, переробляти й використовувати інформацію. Проте інтелект не можна зводити тільки до розвиненого мислення. Інтелект майбутніх фахівців із фізичної реабілітації є системою психічних процесів, що забезпечують не лише пізнання навколишнього світу, але й ухвалення рішень у різних ситуаціях, управління своєю поведінкою. Не випадково психологи виділяють такі види інтелекту, як загальний, що забезпечує успішність будь-якої діяльності, професійний, орієнтований на розв'язання спеціальних проблем, і соціальний, що проявляється у сфері міжособистісних стосунків. Як результат позитивної спрямованості й відкритості мислення, сприймається така якість майбутніх фахівців із фізичної реабілітації, як толерантність – терпимість стосовно поглядів, переконань і поведінки хворих, які потребують застосування засобів фізичної реабілітації.

Дидактичні здібності майбутніх фахівців із фізичної реабілітації пов'язані з навчанням працювати свідомо, ініціативно й самостійно, застосовуючи систему фізичних вправ, спрямовану на відновлення втрачених функцій організму чи окремих органів і на відновлення фізичних якостей хворої людини.

Академічні здібності майбутніх фахівців із фізичної реабілітації пов'язані з прагненням ґрунтовно оволодіти знаннями, уміньми й навичками з професійно орієнтованих дисциплін, які пов'язані з майбутньою реабілітаційною діяльністю з відновлення хворих та інвалідів.

У кожного зі студентів виявляється та або інша форма креативності, яку можна назвати оригінальністю, винахідливістю або творчою жилкою. Креативність є загальною здатністю особистості до творчості, яка визначається не лише рівнем розвитку творчого мислення, що створює щось нове, оригінальне, але, передусім, здібностями до самовдосконалення, самоактуалізації як прояву фахівцем своєї внутрішньої суті та індивідуальності.

Із позицій сьогодення, коли наука, у тому числі теорія й методика фізичної реабілітації, розвивається небаченими темпами, потрібно уважно стежити за новинками літератури, за науковими роботами в реабілітаційній сфері та проводити дослідницьку роботу.

Організаторські здібності майбутніх фахівців із фізичної реабілітації передбачають методично грамотне проведення реабілітаційних заходів. Організаторські здібності фахівця стають затребуваними незалежно від займаної посади й характеру основної професійної діяльності, оскільки забезпечують результативність індивідуальної та групової діяльності, сприяють розвитку міжособистісної взаємодії й спілкування, дають змогу вибудовувати тимчасові та довгострокові плани, ефективно діяти в стандартних і нестандартних ситуаціях, оптимально використовувати матеріальні, психологічні й кадрові ресурси.

Поняття «організаторські здібності» розглядається вченими у зв'язку з успішним оволодінням організаторською діяльністю (І. С. Мангутов, Л. І. Уманський та ін.); умінням ефективно вибудовувати міжособистісне спілкування й взаємодію (В. С. Лазарев, А. Н. Лутошкін, Р. А. Петрунева та ін.); успішно дією на особу й колектив в освітній сфері та спонуканням її до самовиховання, самоосвіти, саморозвитку (О. А. Абдулліна, Н. В. Кузьміна, Л. Д. Столяренко й ін.). Під організаторськими здібностями Н. А. Галєєва розуміє якості особи, які дають змогу ефективно включати людей у певний вид соціальної або професійної діяльності, успішно коригувати дії всередині неї, а також змінювати діяльність відповідно до поставлених цілей і умов, у яких вона відбувається [3, с. 8].

О. М. Матвєєва та І. С. Матвєєва розробили алгоритм процесу формування організаційно-управлінських здібностей у студентів, котрі навчаються за фахом «Фізична культура і спорт» [4].

Перцептивні здібності майбутніх фахівців із фізичної реабілітації пов'язані з уміннями адекватного сприйняття, можливості проникнути у внутрішній світ хворої людини. Основа перцепції полягає в аналітичному підході до поведінки хворого, у готовності фахівця фіксувати у свідомості значущі деталі цієї поведінки, що розкривають їх внутрішній зміст.

Конструктивні здібності майбутніх фахівців із фізичної реабілітації забезпечують прогнозування, проектування й побудову реабілітаційного процесу: постановку цілей і завдань, розробку планів та проектів їх вирішення, визначення умов ефективної організації реабілітаційної роботи й визначення можливих результатів.

Психомоторні здібності майбутніх фахівців із фізичної реабілітації забезпечують уміння вникнути в механізми руху, що виконується хворим, знайти слабкі моменти та посилити їх.

Комунікативні здібності майбутніх фахівців із фізичної реабілітації є провідною групою здібностей, що забезпечують міжособистісне й ділове спілкування в реабілітаційному процесі. Ці здібності включають цілий комплекс здібностей та особових властивостей фахівців із фізичної реабілітації:

- *товариськість* – здатність швидко вступати в контакт, орієнтуватися в ситуаціях спілкування й адекватно реагувати на дії партнерів зі спілкування;

- *емпатія* – здібність до співпереживання, емоційної причетності, на основі яких формуються уява та інтуїція щодо життєвої ситуації хворої людини.

У комплексі професійних якостей майбутніх фахівців із фізичної реабілітації, що розвиваються в процесі фахової підготовки, особливе місце займає розвиток здібностей співчуття, емоційного співпереживання, психологічного розуміння індивідуальних особливостей розвитку хворої людини.

Комунікативні здібності майбутніх фахівців із фізичної реабілітації дають змогу безболісно попередити й ліквідувати найскладніший конфлікт, нейтралізувати найсильніше психологічне напруження та активізувати реабілітаційний процес. Оптимістичний тон і доброзичливість фахівця з фізичної реабілітації не менш важливі, ніж його професійна кваліфікація й педагогічна майстерність.

Авторитарні здібності майбутніх фахівців із фізичної реабілітації полягають в умінні швидко завоювати авторитет у хворих. Вважаємо, що авторитет забезпечується всією діяльністю фахівця з фізичної реабілітації та його повсякденною поведінкою.

Висновки. Пріоритетним напрямом сучасної вищої фізкультурної освіти стає перенесення акценту з вузькопредметної підготовки на формування й розвиток високоосвіченої цілісної особистості, перехід студента з об'єкта зовнішньої дії, «споживача» готових знань до суб'єкта свого професійного становлення. Розвиток здібностей майбутніх фахівців із фізичної реабілітації в процесі фахової підготовки сприяє їх становленню як професіоналів у реабілітаційній сфері, пов'язаний із застосуванням фізичних вправ і природних чинників із профілактичною й лікувальною метою в комплексному процесі відновлення здоров'я, фізичного стану та працездатності хворих й інвалідів.

Перспективи подальших досліджень убачаємо в розробленні та теоретичному обґрунтуванні моделі розвитку здібностей майбутніх фахівців із фізичної реабілітації в процесі фахової підготовки.

Джерела та література

1. Белікова Н. О. Підготовка майбутніх фахівців з фізичної реабілітації до здоров'язбережувальної діяльності: теорія та методика : монографія / Наталія Олександрівна Белікова. – К. : ТОВ «Козарі», 2012. – 584 с.
2. Бубка С. Н. Формування індивідуальних здібностей студентів у процесі фізичного виховання : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. пед. наук : спец. 13.00.07 «Теорія і методика виховання» / С. Н. Бубка. – К., 2001. – 18 с.
3. Галеева Н. А. Формирование организаторских способностей студентов вуза во внеаудиторной деятельности : автореф. дис. на соискание ученой степени канд. пед. наук : спец. 13.00.01 «Общая педагогика, история педагогики и образования» / Н. А. Галеева. – Красноярск, 2008. – 20 с.
4. Матвеева О. М. Алгоритм процесса формирования организационно-управленческих способностей у студентов, обучающихся по специальности «Физическая культура и спорт» / О. М. Матвеева, И. С. Матвеева // Ученые записки университета имени П. Ф. Лесгафта. – 2008. – № 8. – С. 58–62.
5. Платон. Собрание сочинений : в 4-х т. – Т. 3 / О. М. Матвеева. – М., 1994. – 380 с.
6. Уарте Х. Исследование способностей к наукам / Х. Уарте. – М., 1960. – 228 с.
7. Философский словарь / под. ред. И. Т. Фролова. – М. : Изд-во полит. лит., 1980. – 444 с.
8. Akgun A. E. Organizational learning; a socio-cognitive framework, Human Relations / A. E. Akgun, G. S. Lynn, Byrne, C. John. – 2003. – 56 (7). – P. 839–868.
9. Barnett R. Supercomplexity and the curriculum / R. Barnett // Studies in Higher Education. – 2000. – 25(3). – P. 255–265.
10. Justice C. Taking inquiry makes a difference – a comparative analysis of student learning / C. Justice, J. Rice, W. Warry, I. Laurie // Journal of Excellence in College Teaching. – 2007. – 18(1). – P. 57–77.

Анотації

До здібностей майбутніх фахівців із фізичної реабілітації, які розвиваються в процесі навчання у вищому навчальному закладі, віднесено експресивні, гностичні, дидактичні, академічні, творчі, організаторські, перцептивні, конструктивні, психомоторні, комунікативні та авторитарні. Ураховуючи високу значущість цих здібностей як для психоемоційного благополуччя й успішності адаптації в соціумі, так і для професійного становлення майбутніх фахівців із фізичної реабілітації, вважаємо за необхідне приділяти відповідну увагу їх розвитку в процесі фахової підготовки, завдяки якій студенти цілеспрямовано здобувають кваліфікацію відповідно до певного освітньо-кваліфікаційного рівня, що дасть їм змогу виконувати реабілітаційну діяльність.

Ключові слова: розвиток здібностей, майбутні фахівці з фізичної реабілітації, фахова підготовка.

Людмила Сущенко. Развитие способностей будущих специалистов по физической реабилитации в процессе профессиональной подготовки. К основным способностям будущих специалистов по физической реабилитации, формирующихся в процессе учебы в высшем учебном заведении, автор относит такие, как экспрессивные, гностические, дидактические, академические, творческие, организаторские, перцептивные, конструктивные, психомоторные, коммуникативные и авторитарные. Учитывая высокую значимость наличия этих способностей как для психоэмоционального благополучия и успешности адаптации в социуме, так и для профессионального становления будущих специалистов по физической реабилитации, считаем необходимым уделять соответствующее внимание их развитию в процессе профессиональной подготовки, благодаря которой студенты целеустремленно овладевают квалификацией в соответствии с определенным образовательно-квалификационным уровнем, что позволит им эффективно осуществлять реабилитационную деятельность.

Ключевые слова: развитие способностей, будущие специалисты по физической реабилитации, профессиональная подготовка.

Liudmyla Sushchenko. Development of Abilities of Future Specialists in Physical Rehabilitation in the Process of Professional Preparation. The main abilities of future physical rehabilitation specialists which are formed in the process of studying at higher educational establishment that are singled out by the author are the following: expressive, gnostic, didactic, academic, creative, organizational, perceptual, constructive, psychomotor, communicative and authoritarian. Taking into account high meaning of presence of these abilities for psycho-emotional well-being and successfulness of adaptation in the society, and for professional establishment of future specialist in physical rehabilitation, the author considers it to be necessary paying attention to their development in the process of professional preparation, thanks to which students master the qualification in accordance with a specific educational and qualification level which would allow effectively realize the rehabilitation activity.

Key words: development of abilities, future specialists in physical rehabilitation, professional preparation.

Технології навчання фізичної культури

УДК 37.037

Piotr Winczewski

Ocena zryńnicowania rodzajyw kolumn жwiczebnych stosowanych w grach i zabawach ruchowych

Uniwersytet Jana Kochanowskiego w Kielcach, Filia w Piotrkowie Trybunalskim (Polska)

Wstęp. Typową lekcję wychowania fizycznego dla kilkuletnich uczniów opiera się o gry i zabawy ruchowe. W ten sposób prowadzi się zajęcia dla przedszkolaków i uczniów pierwszych trzech klas szkół podstawowych w licznych krajach [3; 7; 13; 18]. Przygotowując się do przeprowadzenia takich zajęć nauczyciel starannie planuje osiągnięcie wymiernych efektów dydaktycznych i wychowawczych w poszczególnych ich częściach [5]. Z tego powodu kolejne fragmenty lekcji różnicuje się znacznie. Wykorzystuje się w nich m. in. zmieniające się w określonej kolejności: przybory, fabuły zabaw, miejsca odbywania się ćwiczeń. Dzięki temu łatwiej jest skutecznie rozwijać liczne kompetencje wychowanków. Ta strategia nawiązuje do idei inteligencji wielorakich [10; 11]. Wynika z niej konieczność rozwijania różnorodnych predyspozycji kilkulatek. Z tego względu uczniów w cyklu zajęć poddaje się zróżnicowanemu, zmieniającemu się bodźcowaniu. Wskutek tego efekty wielu lekcji układają się w spójną całość. Powoduje to liczne pozytywne (zaplanowane) zmiany w: wiedzy, umiejętnościach i postawach społecznych wychowanków.

By nauczycielom łatwiej było prowadzić urozmaicone lekcje, przygotowuje się na ich potrzeby specjalistyczne rozwiązania metodyczne. Dlatego podręczniki przeznaczone dla wychowawców pracujących z kilkulatekami zawierają zasoby gier i zabaw. Poprzez ich fabuły eksponuje się szczególnie istotne w wychowaniu kilkuletnich uczniów zagadnienia [20]. Opracowuje się także np.: publikacje prezentujące sposób wykorzystywania w zajęciach wychowania fizycznego nietypowych przyborów [11; 20]. Równocześnie jednak w specjalistycznych publikacjach mniej uwagi poświęca się szykom (ustawieniom grupy uczniów), w jakich planuje się prowadzenie zajęć. Poniżej zajmiemy się tym właśnie zagadnieniem.

Będzie interesowało nas to, jakie kolumny (rozlokowanie uczniów), biorących udział w zajęciach, najczęściej proponuje się w podręcznikach adresowanych do nauczycieli pracujących z kilkuletnimi uczniami. Szyk, w którym przeprowadza się określoną zabawę lub grę, ma znaczący wpływ na jej potencjalne efekty dydaktyczne i wychowawcze. By ujawnić najczęściej proponowane ustawienia uczniów w czasie zajęć, ocenimy opisy 1869 gier i zabaw ruchowych. Rozważymy potencjalne efekty stosowania opisanych w nich sposobów przemieszczania się uczestników w trakcie lekcji. Przyjmowane sposoby grupowania uczniów w kolumny są bowiem ściśle związane z możliwościami przemieszczania się i współdziałania dzieci. Każde z zastosowanych w zajęciach położeń grupy ćwiczebnej niesie ze sobą potencjalnie inne skutki nauczania i wychowywania kilkulatek.

Cel pracy. W trakcie badań zamierzamy ocenić, jak często w opisach gier i zabaw ruchowych określa się kolumny, w których ma się ustawić grupa osób biorących w nich udział. Planujemy także stwierdzić, jakie szyki najczęściej proponuje się nauczycielom prowadzącym lekcję opartą o te gry i zabawy. Chcemy ponadto uzyskać odpowiedź na pytanie o to, czy uczniowie częściej mają działać całą grupą, czy też w pojedynkę. Na podstawie tych danych zamierzamy ustalić, jakie są potencjalne skutki stosowania całego zasobu ocenianych zabaw i gier ruchowych w zajęciach wychowania fizycznego.

Hipotezy badawcze. W trakcie eksploracji przyjęto trzy hipotezy badawcze:

H₁: W opisie każdej zabawy i gry ruchowej ściśle określa się szyk, w którym mają znajdować się uczestniczący w niej uczniowie.

Brzmienie tej hipotezy związane jest z przekonaniem, że autorzy opisów zabaw nie chcą pozostawiać przypadkowi tego, jak będzie przemieszczała się grupa osób uczestniczących w zajęciach wychowania fizycznego.

H₂: Każdy z rodzajów szyków pojawia się w ocenianym materiale z podobną częstotliwością.

Tę hipotezę sformułowaliśmy w związku z przeświadczeniem, że wszystkie z rodzajów kolumn ćwiczebnych są równie istotne w kształtowaniu wielorakich kompetencji uczniów.

H₃: Z równą częstotliwością planuje się stosowanie w grach i zabawach ruchowych szyków, w których uczniowie działają dużymi grupami, małymi zespołami oraz indywidualnie.

Ten sposób zredagowania hipotezy wynika z przekonania, że współdziałanie z różnymi liczebnie współwziewającymi kształtuje różnorodne kompetencje społeczne wychowanków.

Wykorzystane metody i organizacja badań. Eksplorację oparto o analizę przebiegu 1869 gier i zabaw opisanych w polskojęzycznych podręcznikach metodycznych. Adresowano je do nauczycieli prowadzących zajęcia wychowania fizycznego w przedszkolach i szkołach podstawowych.

Analizę przebiegu ocenianych zabaw i gier przeprowadzono w sposób typowy dla badań jakościowych [15]. Jej wstępnym etapem była rekonstrukcja logiczna [12; 16; 21]. Miała ona charakter krytycznej interpretacji treści dokumentów (opisów zabaw dydaktycznych prezentowanych w podręcznikach adresowanych do nauczycieli) [4]. Przebiegi gier i zabaw przeanalizowano używając przekształconej techniki studium przypadku [14]. W związku z tym każdy z 1869 opisów zabaw i gier traktowano jako odrębny przypadek, w którym ustalano rodzaj kolumny ćwiczebnej przyjmowanej przez uczestników zajęć. Tak uzyskane dane opracowano z wykorzystaniem elementarnej statystyki i następnie stabelizowano oraz zinterpretowano.

Prezentacja wyników badań. Próba weryfikacji H₁. Poniżej przeprowadzimy próbę zweryfikowania trafności pierwszej hipotezy. W związku z tym ocenimy, czy we wszystkich opisanych grach i zabawach ruchowych określono, w jakich ustawieniach uczestników mają one przebiegać.

W trakcie badań okazało się, że w 657 zabawach i grach ruchowych nie wskazano precyzyjnie, w jakim szyku mają znajdować się ich uczestnicy. Stanowi to 35,15 % ocenianych przypadków. W efekcie tego stanu H₁ uznajemy za odrzuconą. W związku z tym stwierdzamy, iż wielokrotnie autorzy podręczników nie przywiązują zbyt dużej uwagi do określania kolumn ćwiczebnych, w których mają przebywać i poruszać się uczniowie biorący udział w zajęciach wychowania fizycznego.

Oznacza to, iż w licznych przypadkach w opracowaniach przeznaczonych dla nauczycieli nie zamierzano w pełni wykorzystywać potencjału tkwiącego w zaplanowaniu sposobu ustawiania się uczniów w trakcie zajęć w ściśle określonych szykach. W opisach zdecydowanej części zabaw i gier ruchowych nie odniesiono się bowiem do tego zagadnienia w żaden sposób. Zauważamy przy tym, że poprzez przybieranie rozlokowań w ściśle określonych kolumnach przygotowuje się uczniów do sprawnego wykonywania innych zadań. Niektóre szyki przyjmowane przez grupę stanowią bowiem przygotowanie dzieci do umiejętności: szybkiego ewakuowania się, sprawnego niesienia pomocy, zwartego poruszania się w zespole, dzielenia się obowiązkami w licznej drużynie ćwiczebnej, skutecznego wykonywania poleceń w trakcie musztry. Ponadto przybieranie ustawień w niektórych kolumnach i przemieszczanie się w nich może przygotowywać wychowanków do udziału w zawodach sportowych; zwłaszcza do gier zespołowych.

Na podstawie przedstawionych wyników badań uznajemy, że tych właśnie zadań nie realizuje ponad 35 % gier i zabaw opisanych w podręcznikach metodycznych adresowanych do nauczycieli wychowania fizycznego.

Próba weryfikacji H₂. Podczas próby oszacowania prawdziwości drugiej hipotezy rozważaliśmy, czy wszystkie rodzaje ustawień grupy pojawiały się w opisach gier i zabaw ruchowych z równą częstotliwością.

Jedynie w 1212 spośród ocenianych 1869 gier i zabaw określono szyki, w których mają przemieszczać się wychowankowie. Równocześnie jednak w 33 przypadkach autorzy zaplanowali zastosowanie dwóch kolumn w zabawie. W związku z tym jako podstawę do dalszego wnioskowania przyjmujemy liczbę 1245 szyków, które pojawiły się w ocenianych grach i zabawach.

Syntetyczne zestawienie zróżnicowania rozlokowań grupy w ocenianym materiale przedstawiono w poniższej tabeli 1.

Z powyższych danych wynika, że poszczególne rodzaje kolumn proponowano w opisach gier i zabaw ruchowych z różną częstotliwością. W związku z tym uznajemy H₂ za odrzuconą.

Okazało się, że najczęściej opisywano zabawy i gry oparte o: rzędy, okręgi i koła oraz szeregi. Ustępowały im zabawy, w których przebieg ćwiczeń oparto o ustawienia uczestników w parach. Zdecydowanie rzadziej prezentowano wykorzystywanie następujących kolumn: zajmowanie połów boisk, rozlokowanie w gromadkach, zdążanie do mety, rozsypki (pełne, celowe rozproszenie grupy), działanie w grupie trzyosobowej oraz zajmowanie niewielkiego pola przez poszczególne osoby. Sporadycznie w opisach gier i zabaw pojawiały się: pokonywanie torów przeszkód, rozlokowanie uczniów w półkołach i kwadratach,

działania w grupach czteroosobowych, bronienie zajętej przestrzeni oraz zajmowane narożników sali. Pozostałe rodzaje kolumn ćwiczebnych wymieniano sporadycznie.

Tabela 1

Częstość występowania poszczególnych rodzajów kolumn ćwiczebnych w opisach gier i zabaw. Oceniono przebiegi 1869 gier i zabaw. W 657 z nich nie określono ustawień uczniów. W niektórych przypadkach stosowano więcej niż jeden szyk, stąd $n=1245$, zaś $N=1869$.

L. p.	Rodzaj kolumny ćwiczebnej	Liczba przypadków zastosowania danej kolumny ćwiczebnej [n]	Częstość występowania danej kolumny ćwiczebnej [% występowania n w N]
1	Rzędy	304	16,27
2	Okręgi i koła	240	12,84
3	Szeregi	231	12,36
4	Pary	114	6,10
5	Zajmowanie połowy boiska	59	3,16
6	Ustawienie w zwartej gromadce	58	3,10
7	Zdążanie do mety	45	2,41
8	Rozsypki (pełne, celowe rozproszenie grupy)	41	2,19
9	Grupy trzyosobowe	34	1,82
10	Zajmowanie niewielkiego pola przez gracza	30	1,61
11	Pokonywanie toru przeszkód	17	0,91
12	Półkola	14	0,75
13	Kwadraty	11	0,59
14	Grupy czteroosobowe	7	0,37
15	Obrona zajętej przestrzeni	6	0,32
16	Zajmowanie narożnika sali	3	0,16
17	Inne	31	1,66

Jak zauważamy, w ocenianym materiale bardzo rzadko pojawiały się ustawienia grupy wykorzystywane później w grach sportowych. Uznajemy zatem, że prezentowany w podręcznikach zasób zabaw i gier ruchowych nie w pełni przygotowuje uczniów do rywalizacji zespołowej.

Typową lekcję wychowania fizycznego opiera się o około dziesięć gier i zabaw[6]. Gdyby losowo dobierać je z ocenionego zasobu, to okazałoby się, że:

- w każdej lekcji pojawiłyby się rozlokowania uczniów w: rzędach, okręgach lub kołach oraz szeregach,
- w co drugich zajęciach występowałoby łączenie się ćwiczących w pary,
- raz na około trzy lekcje uczniowie rozlokowałiby się w kolumnach, w których: zajmowałiby połowę boiska oraz ustawieni byłiby w zwartej gromadzie,
- raz na około pięć zajęć nauczyciel wykorzystywałby: zdążanie wychowanków do mety oraz rozsypkę (pełne, celowe rozproszenie grupy),
- rzadziej niż w jednej na pięć lekcji pojawiłyby się ćwiczenia w zespołach trzyosobowych oraz zajmowanie niewielkiego pola przez gracza.

Pozostałe kolumny prezentowano rzadziej niż w co dziesiątych zajęciach.

Powyżej opisany rozkład obserwacji upoważnia do stwierdzenia, że poszczególne rozlokowania grupy i sposoby przemieszczania się jej prezentuje się w opisach zabaw z bardzo zróżnicowaną częstotliwością.

Próba weryfikacji H_3 . Podczas próby ocenienia trafności trzeciej hipotezy oszacowywaliśmy, jak często wychowankowie działają dużymi grupami, małymi zespołami oraz indywidualnie. Rozkład wyników badań obrazuje poniższa tabela 2. Jako działania w dużych grupach potraktowano w niej przypadki, w których dzieci znajdowały się m. in. w następujących szykach: rzędy, okręgi i koła, szeregi, zajmowanie połowy boiska, gromadki, półkola, kwadraty, ochranianie zajętej przestrzeni, a także zajmowanie narożnika sali przez drużynę. Za przebywanie uczniów w małych zespołach uznano m. in.: tworzenie: pary, grupy trzyosobowej oraz czteroosobowej. Indywidualnie rozlokowania ujawnione w materiale to: zdążanie do mety, rozsypki (pełne, celowe rozproszenie grupy), zajmowanie niewielkiego pola przez jedną osobę oraz pokonywanie toru przeszkód.

Jak się okazało, w ocenianym materiale planowano przede wszystkim aktywizowanie uczniów w ramach dużych grup. Przeważało to zdecydowanie nad inspirowaniem wychowanków do współdziałania w małych zespołach oraz nad indywidualną działalnością dzieci. Oznacza to, że H_3 jest sfalsyfikowana. W grach i zabawach planuje się stosowanie poszczególnych form aktywizowania uczniów z różną częstotliwością.

Tabela 2

Częstość występowania kolumn ćwiczebnych, w których uczniowie działają: dużymi zespołami, małymi grupami oraz indywidualnie. Oceniono przebiegi 1869 gier i zabaw. W 657 z nich nie określono ustawień uczniów. W niektórych przypadkach stosowano więcej niż jeden szyk, stąd n=1245, zaś N=1869

L. p.	Rodzaj współdziałania	Liczba przypadków danego rodzaju współdziałania [n]	Częstość występowania danego rodzaju współdziałania [% n w N]
1	W ramach dużych grup	945	50,56
2	W ramach małych zespołów	161	8,61
3	Działania indywidualne	139	7,44

Jak zauważamy, takie zaplanowanie przebiegu gier i zabaw ułatwia przygotowanie dzieci do umiejętności działania w dużych grupach. Z drugiej strony jednak stanowi to utrudnienie dla skutecznego wdrażania ich do samodzielności oraz umiejętności współdziałania w małych zespołach, w których odpowiedzialność za wynik jest ściśle przypisana do konkretnej osoby. Z tych powodów przyjmujemy, że oceniane gry i zabawy w niewielkim stopniu przygotowują do uczniów do uczestniczenia w sportach indywidualnych.

Jak pamiętamy, zgodnie z kanonami metodyki, w typowej lekcji wychowania fizycznego wykorzystuje się około dziesięć gier i zabaw. Gdyby dobierano je losowo do zajęć, z ocenionego ich zasobu, to współdziałanie wychowanków z innymi uczniami w ramach dużych grup pojawiałoby się kilkakrotnie (pięciokrotnie) w każdej lekcji. Zarazem jednak współpraca dzieci w małych zespołach oraz ich działania indywidualne występowałyby w co drugich zajęciach.

Obok powyższego należy przypomnieć, że nie w każdym w przypadku opisano, w jakim zespole zabawy mają przebiegać. W 657 na 1869 ocenionych gier i zabaw autorzy podręczników nie określili tego jednoznacznie. Zatem w gestii nauczycieli pozostaje, w jak liczne zespoły będą łączyli uczniów. Oznacza to, iż autorzy publikacji stanowiących zasoby gier i zabaw ruchowych nie przywiązują wysokiej staranności w przygotowaniu materiałów dla nauczycieli wychowania fizycznego.

Dyskusja. Autorzy licznych podręczników nie wskazali, w jakich szykach mają przebiegać zaproponowane przez nich gry i zabawy ruchowe. Zarazem jednak osoba prowadząca lekcję wychowania fizycznego musi je precyzyjnie określać. Dlatego można przyjąć, że nauczyciele muszą poprawiać ujawnione niedociągnięcia opisów zabaw. Równocześnie jednak nie pozwala to na przychylną ocenę kwalifikacji autorów licznych podręczników adresowanych do wychowawców. Nie podali oni bowiem kluczowych informacji o planowanych przebiegach gier i zabaw.

W przebadanym materiale bardzo rzadko pojawiały się kolumny ćwiczebne typowe dla drużynowych gier sportowych. Zabawy i gry ruchowe zatem nie w pełni przygotowują uczniów do rywalizacji zespołowej. Ponadto stwierdzono, że wyraźnie brakowało niektórych ustawień grupy przygotowujących dzieci do istotnych umiejętności praktycznych.

W ocenianych zabawach i grach ruchowych przede wszystkim aktywizowano uczniów w ramach dużych grup. Zdecydowanie rzadziej planowano inspirowanie wychowanków do współdziałania w małych zespołach oraz wdrażanie ich do działań indywidualnych. To może utrudniać kształtowanie samodzielności kilkulatków. Z tych względów uznajemy, że oceniane gry i zabawy także nie w pełni przygotowują wychowanków do udziału w rywalizacji typowej dla sportów indywidualnych.

Jak ustalono wyżej, niektóre z ustawień grupy pojawiałyby się raz na kilka zajęć lub jeszcze rzadziej. Oznacza to, iż występowałyby w lekcjach wychowania fizycznego sporadycznie. Jak można przyjąć, ich wpływ na kształtowanie doświadczeń uczniów byłby wtedy znikomy.

Propozycje dalszych badań. Kontynuacją powyższych badań mogłoby być oszacowanie, jakie gry i zabawy w rzeczywistości wybierają nauczyciele przystępujący do prowadzenia lekcji. To oni bowiem ostatecznie rozstrzygają o tym, które z rozwiązań zaproponowanych w podręcznikach metodycznych wykorzystają we własnych zajęciach wychowania fizycznego.

Ponadto krytyczne uwagi o sposobie redagowania opisów niektórych gier i zabaw ruchowych można zastosować w pracy oficyn wydawniczych przygotowujących podręczniki dla nauczycieli.

Bibliografia

1. Armstrong T. Multiple Intelligences in the Classroom, ASCD / T. Armstrong. – Alexandria, 2009.
2. Armstrong T. The Multiple Intelligences of Reading and Writing: Making the Words Come Alive, ASCD / T. Armstrong. – Alexandria, 2003.

3. Beith K. Early Years care and Education, Heinemann Educational Publishers / K. Beith, M. Robinson, L. Pullan. – Oxford, 2003.
4. Bell J. Doing your research project. A Guide for First – Time Researchers in Education and Social Science / J. Bell. – Buckingham, 1995.
5. Bizley K. Examining Physical Education, Heinemann Educational Publishers / K. Bizley. – Oxford, 1996.
6. Bondarowicz M. Podstawy teorii i metodyki zabaw i gier ruchowych / M. Bondarowicz, T. Staniszewski. – Warszawa : AWF, 2000.
7. Bunker D., Games (in:) Bunker D., Hardy C., Smith B., Almond L. (red.), Primary Physical Education. Implementing the National Curriculum / D. Bunker, Games ; Cambridge University. – Cambridge Press, 1994.
8. Corbin Ch. Concepts of Physical Fitness, Brown & Benchmark / Ch. Corbin, R. Lindsey. – Chicago 1997.
9. De Vaus D. Surveys in Social Research / D. De Vaus. – London, 1996.
10. Gardner H. Frames of Mind: The Theory of Multiple Intelligences / H. Gardner. – New York, Basic Books, 2011.
11. Halbig J. Zabawy z liną i sznurkiem. Propozycja zabaw dla ryńnych grup wiekowych / J. Halbig. – Jedнонж, Kielce, 2007.
12. Kmita J., Z metodologicznych problemyw interpretacji humanistycznej / J. Kmita. – Warszawa, 1971.
13. Lenel R. Games in the Primary School / R. Lenel. – Middlesex : Hodder& Stoughton, 1984.
14. McNeill P. Research Methods / P. McNeill. – London, 1986.
15. Schutz P. Multimethods Research (in:) Methods of Inquiry and the Social Sciences / P. Schutz, C. Chambliss, J. DeCuir – K. DeMarrais, S. Lapan. (red.). – New York, 2008. – S. 267–282.
16. Spencer L. Quality in Qualitative Evaluation: A framework for assessing research evidence / L. Spencer, J. Ritchie, J. Lewis, L. Dillon. – London, 2003.
17. Urbaniak-Zajńc D. Obiektywna hermeneutyka jako metodologia i metoda badac empirycznych (in:) / D. Urbaniak-Zajńc // Badania jakońciowe w pedagogice. – Warszawa, 2013.
18. Walter G. Spielen und lernen in Kindergarten und Familie / G. Walter. – Velber : Seelze, 1999.
19. Winczewski P. Ocena wykorzystywania przyboryw w dydaktycznych zabawach ruchowych / P. Winczewski // Вісник Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка. Фізичне виховання, спорт і здоров'я людини. – № 7/2014. – S. 91–97.
20. Winczewski P. Zryńnicowanie wńtkyw fabularnych dydaktycznych zabaw ruchowych / P. Winczewski // (in:) Kulturowyobrazrozrywki. Bujak-LechowiczJ. – (red.), Volumina : Szczecin, 2015. – S. 349–362.
21. Ćechowska B. Wybrane metodologiczne wzory badac empirycznych w pedagogice / B. Ćechowska. – Katowice, 1985.

Streszczenie

W prezentowanych badaniach oceniono zryńnicowanie rodzajyw kolumn жwiczebnych stosowanych w grach i zabawach ruchowych. W tym celu przeanalizowano przebiegi 1869 gier i zabaw opisanych w podrċznikach adresowanych do nauczycieli wychowania fizycznego. W trakcie eksploracji okazało sik, ĩe wielokrotnie autorzy opracowac metodycznych nie przywńżywali uwagi do okreńlania szykyw жwiczebnych, w ktrych majń przebywaj i przemieszczaj sik uczniowie biorńcy udziai w zajkciach usprawniania ruchowego. W ten sposyb tracono szanse na wykorzystanie potencjaiu tkwńcego w zaplanowaniu sposobu rozlokowywania i przemieszczania sik uczniyw w trakcie zajkж. Podczas badac okazało sik, ĩe oceniany zasyb zabaw i gier ruchowych nie w peini przygotowuje uczniyw do rywalizacji zespoiowej. Odnotowano takĳe ograniczone wdrańanie wychowanek do samodzielnońci i wspidydziaania w maitych grupach.

Siowa kluczowe: Pedagogika zabawy, gry i zabawy ruchowe, kolumny жwiczebne, wychowanie fizyczne

Петро Вінчевський. Диференційована оїнка варіантїв організації учнів у процесї проведення рухливих ігор.

У представленому дослідженні розглянуто різні варіанти організації учнів і керівництва ними в процесї проведення рухливих ігор. Проведено аналіз рекомендованих різними авторами варіантїв організації 1869 ігор, які описані в навчальних посібниках для вчителїв фізичного виховання. Дослідження показали, що частина авторїв навчальних видань не приділяє уваги аспектам розподілу учнів за групами рівня, у яких вони повинні перебувати в процесї проведення гри, що ставить частину з них у нерівніумови, а внаслідок цього – до втрати інтересу до цієї їгри. Дослідження також показали, що запропонована форма організації рухливих ігор (особливо естафетного характеру) не повною мірою готує учнів до змагань. Відзначено також обмежену рухову активність учнів, а також недостатню їх підготовку щодо прояву ініціативи та взаємодопомоги установленні до своїх однолітків.

Ключові слова: їгри, побудовані, фізичне виховання.

Петр Винчевский. Дифференцированная оценка вариантов организации учащихся в процессе проведения подвижных игр. В предоставленном исследовании рассмотрены различные варианты организации учащихся и руководства ими в процессе проведения подвижных игр. Проведен анализ рекомендуемых разными авторами вариантов организации 1869 игр, которые описаны в учебных пособиях для учителей физического воспитания. Исследования показали, что часть авторов учебных пособий не уделяет внимания аспектам распределения

учащихся в группы, равные по силам, в которых они должны находиться в процессе проведения игры, что ставит часть из них в неравные условия, а вследствие этого – к потере интереса к данной игре. Исследования также показали, что предлагаемые формы организации подвижных игр (особенно эстафетного характера) не в полной мере готовят учеников к соревнованиям. Отмечается также ограниченная двигательная активность учащихся и недостаточная их подготовка в проявлении инициативы и взаимопомощи по отношению к сверстникам.

Ключевые слова: игры, построение, физическое воспитание.

Petro Vynchevskyi. Differentiated Estimation of the Variants of Organization of Pupils in the Process of Conducting of Outdoor Games. In the presented study it was examined different variants of organization of pupils and their guidance in the process of conducting of outdoor games. It was conducted the analysis of recommended by different authors the variants of organization of 1869 games which are written in educational manuals for physical education. The studies have shown that some authors of educational manuals don't pay attention to the aspects of dissemination of pupils into the groups equal according to their strength in which they should be placed in the process of game conducting that places some of them into unequal conditions and as a result leads to lost of interest to a particular game. The studies have also shown that presented forms of organization of outdoor games (especially of relay race character) don't fully prepare pupils to outdoor games. Also it was indicated limited motor activity of pupils and insufficient their preparation in display of initiative and mutual help in relation to their peers.

Key words: games, construction, physical education.

УДК 37.037

Володимир Волков

Особливості формування рухових умінь і навичок у студентів спеціальної медичної групи

Національний педагогічний університет імені М. П. Драгоманова (м. Київ)

Постановка наукової проблеми та її значення. Тенденції розвитку сучасного суспільства суттєво підвищують вимоги до підготовки майбутніх фахівців, котрі повинні володіти не лише професійними вміннями в конкретній практичній галузі, а й бути фізично та морально здоровими особистостями. Однак низка досліджень щодо моніторингу фізичного розвитку й підготовленості студентської молоді в Україні дає підстави констатувати суттєве погіршення їхнього фізичного стану за цими показниками [3; 8; 9].

Незважаючи на значну кількість науково-методичних розробок у сфері фізичного виховання, кількість студентів спеціальної медичної групи (СМГ) невинно зростає [3; 8]. Причин цього безліч, серед них найчастіше акцентують увагу на низькій руховій активності сучасної молоді (О. З. Блавт, 2012; О. Л. Благій, 2009; І. Р. Бондар, 2003; О. Доценко, 2009; О. Д. Дубогай, 1995; Т. Ю. Круцевич, 2005; Н. Л. Семенова, 2006; Б. М. Шиян, 1996), відсутності стійкої потреби та мотивації до систематичних занять фізичними вправами, невідповідності організаційних форм фізичного виховання інтересам й уподобанням студентів (Ю. В. Вінтюк, 2007; П. Гунько, 2004; И. А. Куделя, 2004; Ю. Ю. Мосейчук, 2011), нехтування виховними завданнями навчального процесу, котрі безпосередньо сприяють формуванню та розвитку стійких рухових умінь і навичок (О. З. Блавт, 2012; М. М. Гасимова, 2014; В. М. Корягін, 2013; О. Р. Сидоренко, 2014; О. В. Ханіянц, 2011), важливих у подоланні та корекції наявних відхилень у стані здоров'я.

Фізичне виховання студентів, котрі за станом здоров'я віднесені до спеціальних навчальних відділень, становить особливий науковий інтерес галузі. Для цього контингенту осіб засоби та методи організації навчального процесу повинні мати абсолютно іншу організацію задля найбільш ефективного розв'язання оздоровчих, виховних і розвивальних завдань фізичного виховання [3; 8]. Однак найбільш суперечливим питанням сьогодення все ж залишається пошук найбільш ефективної педагогічної методики чи оздоровчої технології, котра за умов своєї оптимальної практичної реалізації забезпечить розвиток життєво необхідних рухових умінь і навичок у студентів із відхиленнями та порушеннями в стані здоров'я.

Одним із найбільш прийнятних способів розв'язання цієї проблеми, на що неодноразово звертали увагу багато українських науковців (Т. І. Бережна, 2009; С. А. Савчук, 2002; Н. Л. Семенова, 2006; Л. П. Хрипло, 2003; Л. І. Юмашева, 2007), є інтеграція різних сучасних оздоровчих напрямів у галузь фізичного виховання. І хоча використання різноманітних «лінгвістичних» засобів оздоровчо-коригувального впливу, які супроводжують навчальний процес у СМГ, лише починають сягати необхідних масштабів у сфері педагогіки (Н. М. Баламутова, 2011; В. В. Білецька, 2012; М. П. Воронов, 2010; Л. Я. Іващенко, 2008; В. В. Іваночко, 2011; О. В. Кадач, 2009), вони вже набули певного наукового, навчального й практичного значення як ефективні розвивальні та загальнозміцнювальні методики.

Завдання роботи – визначити організаційно-методичні особливості навчального процесу в спеціальних медичних групах, спрямованого на формування й розвиток рухових умінь і навичок у студентів із відхиленнями в стані здоров'я.

Для досягнення поставленої мети застосовано такі **методи** аналізу, як синтез, узагальнення та порівняння.

Виклад основного матеріалу й обґрунтування отриманих результатів дослідження. Як свідчать результати багатьох досліджень, активна рухова діяльність – дієвий фактор зміцнення та корекції стану здоров'я студентів СМГ. Оздоровчий і тренувальний вплив фізичних навантажень на ослаблені функціональні системи організму дає змогу підтримувати фізичний стан студентів на оптимальному рівні [1; 3; 7; 9].

У системі фізичного виховання вищих навчальних закладів сучасні оздоровчі напрями представлені такими видами оздоровчого фітнесу, як аеробіка, фітбол-гімнастика, каланетика, бодібілдинг, йога, пілатес та ін. [3; 7; 9]. У кожній із зазначених методик накопичився значний теоретичний і практичний потенціал, що вирізняє її з-поміж інших за характером фізичних навантажень, формою рухів, специфічним впливом на певні функціональні системи й організм у цілому [3; 9].

У сфері оздоровчого фітнесу, як і в галузі фізичного виховання, основним засобом впливу є фізична вправа. У цьому випадку її значення трактують як цілеспрямований повторюваний руховий акт для формування та розвитку рухових умінь і навичок та розвитку фізичних якостей студентів. Володіючи й активно використовуючи різноманітні фізичні вправи, які кардинально відрізняються від традиційних засобів фізичного виховання, студенти СМГ покращують свій фізичний розвиток і підготовленість, формуються нові динамічні стереотипи через освоєння невідомих активних рухів. Це, зокрема, сприяє розвитку нових рухових умінь та навичок довільного керування рухами й правильного утримання ланок тіла в просторі, що неабияк важливо в практичній діяльності з фізичного виховання зі студентами з ослабленим здоров'ям [1; 2; 8].

Поняття «рухове вміння» та «рухова навичка» найчастіше використовують в оцінці рухового потенціалу студента. Це традиційна рухова фразеологія, що визначає ефективність реалізації рухової діяльності. Тож, розглядаючи її з позицій застосування сучасних оздоровчих методик у навчальному процесі, рухова діяльність визначається ступенем розвитку довільних спеціалізованих рухових умінь і навичок, котрі є специфічними для конкретного виду оздоровчого фітнесу, а кожен довільний руховий акт характеризується двома взаємопов'язаними структурними компонентами – руховим і смисловим [5; 6].

Процес розвитку рухових умінь поділяється на розучування та вдосконалення. Його результатом є сформована збалансована стійка рухова навичка, яка характеризується економічністю й ефективністю робочих дій, котрі операційно можна об'єднати одним поняттям – «навченість». Згідно з визначенням П. К. Анохіна (1975), вона є вродженою властивістю нервової системи людини та розглядається з точки зору тривалості формування нових функціональних зв'язків в організмі, що важливо враховувати в організації педагогічного процесу зі студентами СМГ.

Оцінюючи ступінь оволодіння новими прийомами й рухами, виділяють три рівні їхнього розвитку:

- наявність знань та рухових уявлень щодо рухових прийомів і дій та спроба їх виконати;
- формування рухового вміння;
- розвиток рухової навички [2].

Під руховим умінням розуміють набуту на основі знань та досвіду здатність неавтоматизовано керувати рухами в процесі рухової діяльності та визначають такі його характерні ознаки:

- готовність до практичної діяльності, що виконується свідомо на основі набутих знань;
- рівень володіння руховою дією;
- різнорівнева організація на всіх етапах формування функціональної системи [5].

Отже, уміння – це недосконала форма опанування конкретної рухової дії, що виконує допоміжну функцію як передумову для формування рухової навички, тобто є попереднім етапом у розучуванні більш складних рухових дій.

У процесі вдосконалення (багаторазового повторення) вміння переходить у навичку – автоматизований спосіб управління рухами в цілісній дії [4; 6].

Для характеристики рухових навичок використовують переважно психологічні підходи та виділяють такі риси, як автоматизм, стійкість, стабільність, варіативність, мінливість, цілісність і системність. Автоматизм дає змогу звільнити свідомість від контролю за деталями рухів. Цілісність рухів характеризує збалансованість координаційної структури рухової дії. Специфічні диференційовані сприйняття швидкості, темпу, ритму («відчуття положення ланок тіла в просторі», «відчуття стійкої поверхні» та ін.) варіативні й мінливі відповідно до змін зовнішніх умов: наприклад, коли студенти СМГ після тривалих навчальних занять у спортивному залі починають займатися на відкритому просторі та ін. [4; 5].

Надзвичайно важливо в організації навчального процесу зі студентами СМГ враховувати вплив втоми, емоційного й психофізичного стану в процесі розвитку рухових навичок, адже студенти з ослабленим здоров'ям більш емоційно вразливі. Крім того, існує значний ризик розвитку стану перенапруження за умов нехтування викладачем індивідуальними особливостями фізичного стану та здоров'я студентів у дозуванні навантаження. Оскільки рух – це цілісна структура (Н. А. Бернштейн, 1947), то ці явища можуть негативно вплинути як на процес засвоєння нових рухових дій загалом, так і окремих їх ланок зокрема [1; 5].

Динаміка вдосконалення рухової навички обумовлена надходженням та аналізом основної й додаткової інформації. Основна інформація надходить від опорно-рухового апарату, додаткова – від викладача або методиста у формі вказівок, розповіді, показу й спрямована на свідомість студента. «Зворотний зв'язок», що виникає в процесі розучування, є головною метою управління процесом навчання та вдосконалення навичок [6].

Щоб отримати інформацію про рівень оволодіння студентом руховою дією, викладач фіксує визначені характеристики, після чого аналізує та зіставляє їх з обраним зразком. Педагогічний контроль може здійснюватися на кожному системному рівні навчального процесу та буде яскравим критерієм формування нових функціональних зв'язків в організмі студентів з ослабленим здоров'ям, що прямо, а не опосередковано вказуватиме на оздоровчий, коригувальний і розвивальний вплив занять із фізичного виховання із застосуванням сучасних методик фітнесу [3; 6].

Якщо ж на рівні контролю рухів викладач не виявив відповідності рухових дій визначеному зразку, то поставленої цілі педагогічного процесу не досягнуто. У цьому випадку потрібно проаналізувати та визначити причини цієї невідповідності як на рівні рухових дій окремого студента, так і педагогічного процесу в цілому [4; 5; 6].

Важливою умовою підвищення ефективності технічних характеристик рухових дій студентів на етапі вдосконалення є моделювання й програмування змісту навчальних занять, котрі проходять за незвичних умов.

Програма вдосконалення спрямована на досягнення стабільності та раціональної варіативності рухових навичок. Із цією метою доцільно застосовувати такий алгоритм у практичній діяльності студентів:

- усвідомлення мети;
- визначення властивостей і зв'язків;
- створення уявлення про рухову дію;
- порівняльний аналіз;
- визначення зв'язків між окремими ланками руху;
- визначення ознак невідповідності;
- створення технічної моделі, що відтворює основні параметри рухової дії, котра вивчається [2; 5; 6].

У процесі вдосконалення рухових навичок використовується метод ускладнених зовнішніх умов. Він реалізується застосуванням таких методичних прийомів:

- ускладнене вихідне положення або підвідні вправи;
- максимальна швидкість та точність здійснення рухів;
- обмежений або розширений простір для виконання рухових дій;
- виконання рухових дій у незвичних умовах [5].

Виконання вправ оздоровчого фітнесу в ускладнених умовах передбачає застосування обтяжень, опору партнера або предметів, використання важчого, нестандартного інвентарю, ніж за звичайних умов та ін.

У деяких випадках вважають доцільним використання методу виконання рухових дій при різних станах організму, котрі ускладнюють виконання окремих ланок руху або дії в цілому (наприклад виконання вправ у стані втоми або емоційного збудження) [4; 6]. Однак, на нашу думку, застосовувати цей методичний прийом в організації педагогічного процесу в СМГ ризиковано без чіткої діагностики стану здоров'я, що може викликати перенапруження та, як наслідок – спровокувати явище декомпенсації, що недопустимо в роботі зі студентами з ослабленим здоров'ям.

Якщо ж розв'язання педагогічних завдань навчального процесу пов'язане з корекцією або частковою перебудовою рухових навичок, то використовують метод полегшених умов виконання рухових дій [6; 8]. Його реалізація передбачає:

- вивчення структури рухової дії за частинами;
- виконання у повільному темпі;
- використання додаткових орієнтирів та іншої інформації.

Прикладом перебудови рухових навичок може бути потреба формування компенсацій через утрату студентом працездатності внаслідок захворювання чи порушення в стані здоров'я тимчасового або постійного характеру. Установлені та досліджені педагогом фізіологічні та психологічні процеси в цьому випадку будуть яскравими критеріями розвитку нових функціональних зв'язків і характеризуватимуть внутрішню сторону діяльності студентів, що визначається запланованими змінами їхнього фізичного розвитку та підготовленості відповідно до стану здоров'я.

Висновки й перспективи подальших досліджень. Модернізація навчального процесу з урахуванням сучасних позицій розвитку оздоровчо-корекційних напрямів фітнесу дасть змогу досягнути оптимальних результатів навчального процесу у ВНЗ за допомогою зміцнення здоров'я молоді, формування в них нових рухових стереотипів і стійкої потреби до систематичної рухової діяльності.

Перспективи розвитку галузі фізичного виховання потребують глибокого оновлення традиційної системи освіти, що є визначальним фактором погіршення стану здоров'я сучасної молоді в Україні. Недостатня увага педагогів вищих навчальних закладів до пріоритетних напрямів розвитку новітніх оздоровчо-корекційних методик і потреб сучасної студентської молоді спровокували проблемну ситуацію різкого зростання кількості студентів СМГ.

У сучасному суспільстві, де фізичне виховання набуває вагомого значення як важливий структурний компонент рухової активності молоді з відхиленнями в стані здоров'я, актуально диференціювати засоби та методи відповідно до завдань навчального процесу, серед яких пріоритетним, на наш погляд, є розвиток рухових умінь і навичок у студентів СМГ. Зазначимо, що вивчення та аналіз ефективних шляхів їх формування сприятиме розв'язанню питань рухової підготовки цього контингенту осіб, зокрема, і вдосконалення сучасної системи фізичного виховання загалом.

Джерела та література

1. Анохин П. Очерки по физиологии функциональных систем / П. Анохин. – М., 1975. – 447 с.
2. Артюшенко А. О. Теоретичні й методичні аспекти формування рухових навичок студентів економічного профілю в процесі фізичного виховання [Електронний ресурс] / А. О. Артюшенко // Наука, освіта, інновації. – 2012. – № 1 (5). – С. 72–76. – Режим доступу : <http://fp.cibs.ck.ua/files/1201/12aootam.pdf>
3. Архипов О. А. Новітні технології навчання у фізичному вихованні студентства / О. А. Архипов // Олімпійський спорт і спорт для всіх : тези доп. IX Міжнар. наук. конф. – К., 2005. – С. 880.
4. Ашмарин Б. А. Двигательные умения и навыки. Теория и методика физического воспитания : учеб. пособие / Б. А. Ашмарин. – М. : [б. и.], 1979. – С. 65–75.
5. Бернштейн Н. А. О построении движений / Н. А. Бернштейн. – М. : Медгиз, 1947. – 255 с.
6. Воронин Л. Г. О физиологических механизмах двигательных навыков / Л. Г. Воронин // Журн. высшей нервной деятельности. – Л., 1981. – № 3. – Т. XI. – С. 85–89, 385–392.
7. Гасимова М. М. Використання методів фітнесу для розвитку рухових здібностей студентів спеціальної медичної групи / М. М. Гасимова // Науково-педагогічні проблеми фізичної культури / фізична культура і спорт (Серія 15) : наук. часоп. НПУ ім. М. П. Драгоманова. – К. : Вид-во НПУ ім. М. П. Драгоманова, 2014. – № 3К (45) 14. – С. 40–44.
8. Дубогай О. Д. Методика фізичного виховання студентів, віднесених за станом здоров'я до спеціальної медичної групи / О. Д. Дубогай, В. В. Завацький, В. П. Короп. – Луцьк : Надстир'я, 1996. – 222 с.

9. Іваночко В. В. Особливості складання оздоровчих фітнес-програм для студенток спеціальної медичної групи / В. В. Іваночко, І. Б. Грабовська // Науково-педагогічні проблеми фізичної культури / фізична культура і спорт (Серія 15) : наук. часоп. НПУ ім. М. П. Драгоманова. – К. : Вид-во НПУ ім. М. П. Драгоманова, 2011. – № 13. – С. 208–212.

Анотації

У статті розглянуто проблему фізичного виховання студентів спеціальної медичної групи, де пріоритетним завданням педагогічного процесу є формування рухових умінь і навичок із метою становлення фізично підготовленої, здорової молоді. За допомогою аналізу наукових праць та методичних матеріалів встановлено особливості формування та розвитку окремих ланок рухових дій, визначено методичні особливості й організаційні форми педагогічного процесу задля формування стійкої потреби в студентів до систематичного виконання фізичних вправ оздоровчої та колекційної спрямованості. Висвітлено характерні особливості розучування й удосконалення рухових навичок у навчальному процесі студентів з ослабленим здоров'ям через застосування сучасних нетрадиційних методик і технологій із метою формування нових функціональних зв'язків в організмі людини. Підтверджено необхідність модернізації науково-методичного забезпечення галузі фізичного виховання з метою оптимізації педагогічного процесу в СМГ.

Ключові слова: рухове вміння, рухова навичка, студенти, спеціальна медична група.

Владимир Волков. Особенности формирования двигательных умений и навыков у студентов специальной медицинской группы. В статье рассмотрена проблема физического воспитания студентов специальной медицинской группы, где приоритетной задачей педагогического процесса является формирование двигательных умений и навыков с целью становления физически подготовленной, здоровой молодежи. С помощью анализа научных работ и методических материалов установлены особенности формирования и развития отдельных звеньев двигательных действий, определены методические особенности и организационные формы педагогического процесса для формирования устойчивой потребности студентов к систематическому выполнению физических упражнений оздоровительной и коррекционной направленности. Освещены характерные особенности разучивания и совершенствования двигательных навыков в учебном процессе студентов с ослабленным здоровьем методом применения современных нетрадиционных методик и технологий с целью формирования новых функциональных связей в организме человека. Подтверждена необходимость модернизации научно-методического обеспечения области физического воспитания с целью оптимизации педагогического процесса в СМГ.

Ключевые слова: двигательное умение, двигательный навык, студенты, специальная медицинская группа.

Volodymyr Volkov. Peculiarities of Motor Abilities and Skills Formation Among Students of a Special Medical Group. The article deals with the problem of physical education of students of a special medical group where the priority task of pedagogical process is formation of motor abilities and skills for training of physically strong and healthy youth. With the help of the analysis of scientific works and methodological materials it was established the peculiarities of formation and development of certain links of motor actions, defined methodological peculiarities and organizational forms of the pedagogical process for formation of strong need among students in systematic performance of physical exercises of health-improvement and correctional orientation. It was highlighted the peculiarities of studying and improvement of motor skills in the educational process of students with weak health with the help of the method of applying of the modern nontraditional methods and technologies in order to form new functional links in a human organism. It was proved the necessity of modernization of scientific-methodological securing in the scope of physical education for the purpose of optimization of the pedagogical process in a special medical group.

Key words: motor ability, motor skill, students, special medical group.

УДК 796.011.3

Олег Дикий

Актуальні проблеми профільного навчання за спортивним напрямом старшокласників

Волинський інститут післядипломної педагогічної освіти (м. Луцьк)

Постановка наукової проблеми та її значення. Сьогодні пріоритетним напрямом державної політики в розвитку старшої школи є її спрямованість на профілізацію, інтеграцію загальної й допрофесійної освіти. Ці зміни – вимога часу, соціально-педагогічна суть яких полягає в забезпеченні

найбільшої особової спрямованості й варіативної освіти, її диференціації та індивідуалізації. Це відповідь на вимоги сучасного суспільства розкрити індивідуальні здібності людини й сформувати на цій основі професійну та соціально компетентну особистість.

Підґрунтям до впровадження профільного навчання в старшій школі стало прийняття Законів України «Про освіту», «Про загальну середню освіту», Концепції профільного навчання в старшій школі, Національної доктрини розвитку освіти, Національної стратегії розвитку освіти в Україні на період до 2021 р., на яких ґрунтуються сучасні тенденції вдосконалення освітньо-виховного процесу в загальноосвітніх навчальних закладах.

Продуктивні тенденції вітчизняного й зарубіжного шляхів профілізації старшої школи, а також об'єктивні вимоги ринку праці свідчать про важливе соціальне значення спортивного напрямку профілізації у зв'язку з проблемою збереження здоров'я населення країни й потребою у висококваліфікованих спеціалістах для її розв'язання.

Фізичне виховання в умовах профільного навчання становить невід'ємну частину навчально-виховного процесу освітнього закладу. Завдання фізичного виховання у профільних класах спортивного напрямку – поєднання реалізації загальнонавчальних завдань із завданнями спрямованого й спеціального виховання, тобто виховання засобами обраного виду спорту в комплексній взаємодії: надання знань, формування умінь та навичок із фізичної культури; розвиток фізичних якостей й зміцнення здоров'я; формування пізнавальних та творчих здібностей щодо фізичної культури; цілеспрямоване психологічне виховання й удосконалення (моторно-аналітичні функції, диференціація рухів, сприйняття, мотивація досягнень, волевільні якості, відносини), формування громадських та патріотичних почуттів.

Аналіз досліджень цієї проблеми. Низка дослідників [1; 2; 3; 4; 7; 9] указують на підвищення інтересу до покращення стану здоров'я, фізичного вдосконалення та формування фізкультурної освіти учнівської молоді на рівні держави, що зумовлює необхідність відокремлення фізичного виховання як напрямку профілізації навчання старшокласників, який у Концепції профільного навчання визначено як спортивний. Проте досліджувана проблема потребує подальших розробок і вдосконалення.

Завдання дослідження – визначити тенденції розвитку профільного навчання за спортивним напрямком старшокласників.

Виклад основного матеріалу й обґрунтування отриманих результатів дослідження. Вивчення сучасної науково-методичної літератури та аналіз вітчизняного досвіду підтверджують недостатнє запровадження спортивного напрямку профільного навчання, неоднозначність підходів до його організації та відсутність чітко визначених технологій конструювання змісту спеціальної фізкультурної освіти на старшому ступені загальноосвітньої школи [1; 2; 4; 7].

Потрібно зацентуватися на низці проблем із якісним упровадженням спортивного профілю старшої школи. Ця ситуація потребує підвищеної уваги, оскільки провідними ланками профільного навчання є матеріально-технічне, кадрове та навчально-методичне забезпечення профільних шкіл.

Нині особливо гостро постає проблема забезпечення загальноосвітніх шкіл висококваліфікованими фахівцями в галузі фізичної культури. Це, насамперед, пов'язано з довготривалою практикою підготовки викладачів традиційних профільних напрямів. Практика, що склалась у педагогічних вищих навчальних закладах, формує невисокий соціальний статус викладача фізичного виховання і, як наслідок, спостерігається зниження зацікавленості до цієї професії, стають слабкими та руйнуються традиції вітчизняної школи фізичного виховання. Під впливом сучасних освітніх доктрин ця ситуація повинна докорінно змінитися [7]. Її проблематичність на регіональному рівні підтверджується статистичними даними. Нині в Україні функціонує до 3 % загальноосвітніх навчальних закладів, де впроваджено спортивний профіль навчання. Отже, за останні роки фізкультурна освіта набагато відстає від інших освітніх спрямувань [2].

Зміст навчальної діяльності зі спортивного профілю загальноосвітньої школи в Україні визначається навчальною програмою [8], яка розробляється відповідно до державних вимог до навчальних програм із фізичного виховання в системі освіти, державного стандарту базової й повної загальної середньої освіти та освітньої галузі «Здоров'я і фізична культура», затверджених постановою КМУ № 1392 від 23 листопада 2011 р. [5].

Профільне навчання за спортивним напрямком ґрунтується на таких видах підготовки: теоретична, фізична (загальна та спеціальна), технічна, тактична відповідно до обраного виду спорту, що надає можливості підвищити фізичний розвиток і стан здоров'я школярів [1; 4; 11].

Сутністю профільного навчання за спортивним напрямком виступає поглиблене вивчення конкретного виду спорту в загальноосвітній школі за модульним принципом: волейбол, баскетбол,

гандбол, плавання, легка атлетика, спортивний туризм й інші, що орієнтує організацію навчального процесу на ознайомлення старшокласників з основними формами професійної діяльності вчителя фізичної культури або тренера з виду спорту, обраного в школі як профільного, на підвищення спортивної майстерності в обраному виді фізкультурно-оздоровчої або спортивної діяльності. Це сприяє розвитку в старшокласників індивідуальних професійних здібностей і розширенню їхніх уявлень про специфіку фізкультурно-оздоровчої та спортивної діяльності, навчає школярів мислити на професійному рівні вчителя фізичної культури або тренера з обраного виду спорту [3; 4; 6].

Серед завдань і положень спортивного напряму профілізації в старшій школі одним з головних є створення умов для розвитку індивідуальних здібностей учнів, згідно з їхніми спортивними інтересами. Спортивний профіль передбачає навчання за обраним учнем спортивним напрямом, тому одним із положень є те, що такі заняття мають проходити в груповій формі навчання у вигляді навчально-тренувальних занять, а також за індивідуальним планом (із найбільш обдарованими учнями).

У практичній діяльності головна проблема полягає в тому, що в змісті навчального предмета «Фізична культура» виділяється, насамперед, оздоровча та спортивно-тренувальна спрямованість. При цьому його освітня основа, як правило, випадає з поля зору вчителів фізичної культури, незважаючи на те, що саме вона складає основу змісту будь-якого навчального предмета. У результаті не реалізується глибинна інтегративна сутність цього предмета, пов'язана з розвитком людини. Виникає розрив між фізичною та загальною культурою особистості, що значно знижує потенційні виховні й загальноосвітні можливості предмета «Фізична культура», а також його роль у розв'язанні проблеми здоров'я та фізичного розвитку учнів, їх подальшого професійного самовизначення.

Слід зауважити, що основним акцентом у змісті освіти профільної школи є загальноосвітня підготовка учнів, а далі – спеціалізована поглиблена підготовка до майбутньої професійної діяльності. Отже, профіль навчання складається з базових загальноосвітніх дисциплін, профільних дисциплін й елективних (за вибором) курсів. Цикл профільних навчальних предметів змістовно забезпечує спрямованість конкретного профілю навчання. Вони є обов'язковими для вивчення всіма учнями, які обрали цей профіль, і є складником як інваріативної, так і варіативної компоненти навчального плану. Основна функція курсів за вибором – профорієнтаційна, достатня кількість яких забезпечує визначення учнями напряму профільного навчання в старшій школі. Орієнтовне співвідношення обсягу базових загальноосвітніх, профільних предметів і курсів за вибором визначається в пропорції 60:30:10.

Як зазначає О. В. Котова [7], профільні предмети вивчаються поглиблено й забезпечують прикладну спрямованість навчання за рахунок інтеграції знань, рухових умінь та навичок, розвитку фізичних якостей, і надають можливість визначити свої схильності для їх застосування в різних сферах діяльності, зокрема професійній.

У процесі профільного навчання за спортивним напрямом значне місце посідають курси за вибором, які створюються за рахунок варіативного компонента змісту освіти. У цьому аспекті слід зосередити увагу на тому, що саме спецкурси поглиблюють та розширюють основний курс предметів відповідно до профілю навчання, надають можливості для організації творчої роботи учнів через систему індивідуальних завдань професійної спрямованості, забезпечують індивідуальні інтереси кожного школяра, а саме:

- поглиблене та розширене вивчення профільних предметів у старших класах;
- формування індивідуальної освітньої траєкторії учнів, орієнтацію на усвідомлений і відповідальний вибір майбутнього профілю навчання, а в подальшому й професії;
- сприяють вивченню непрофільних предметів і зорієнтовані на вид діяльності поза профілем навчання;
- забезпечують учням умови для здобуття якісної середньої освіти [10].

За даними низки досліджень [2; 4; 11], нагальною в сучасній загальноосвітній школі є профілізація освіти, за спортивним напрямом у контексті європейського вибору держави – це впровадження в навчальні програми таких спецкурсів для учнів старших класів, які б ураховували сучасний соціально-економічний стан держави й тенденції розвитку олімпійського та професійного спорту.

Висновки й перспективи подальших досліджень. Отже, організація профільного навчання старшокласників в загальноосвітніх навчальних закладах буде ефективною за умов:

- пошуку можливостей оновлення спортивно-матеріальної бази шкіл, здатної забезпечити реалізацію завдань спортивного профілю;

– постійної профорієнтаційної роботи з учнями старших класів із метою підвищення мотивації до здобуття спеціальної фізкультурної освіти;

– розробки навчально-методичних комплексів елективних курсів із метою поглиблення та розширення змісту профільних предметів з урахуванням особливостей соціально-економічної інфраструктури, інтелектуального й культурного потенціалу регіону, інтересів учнів, вимог ринку праці.

Перспективою подальших досліджень профільного навчання ми вважаємо розробку алгоритмів курсів за вибором як засобу професійного самовизначення старшокласників.

Джерела та література

1. Андросова А. П. Організація процесу навчання старшокласників плаванню в профільній підготовці в загальноосвітніх навчальних закладах / А. П. Андросова. // Науковий вісник Донбасу. – 2011. – № 1. [Електронний ресурс]. – Режим доступу : http://nbuv.gov.ua/j-pdf/nvd_2011_1_12.pdf
2. Василяшко І. Профільне навчання у старшій школі: стан і проблеми реалізації / І. Василяшко, М. Коваленко, О. Лозова // Управління освітою. – 2012. – Липень. – № 14 (290). – С. 13–16
3. Войтович І. Мотивація старшокласників профільних спортивних класів до занять фізичною культурою / І. Войтович, Т. Гнітецька // Фізична культура, спорт та здоров'я нації : зб. наук. пр. – Вип. 12. – Вінниця, 2011. – Т. 1. – С. 116–121.
4. Ганчева В. І. Проблеми та перспективи профілізації учнів за спортивним напрямом / В. І. Ганчева // Педагогічні науки: теорія, історія, інноваційні технології. – 2014. – № 8. – С. 106–114. [Електронний ресурс]. – Режим доступу : http://nbuv.gov.ua/j-pdf/pednauk_2014_8_15.pdf.
5. Державний стандарт базової і повної загальної середньої освіти // Фізичне виховання в сучасній школі. – 2012. – № 2. – С. 2–5.
6. Зубалій С. Зміст навчальної діяльності старшокласників зі спортивного профілю / М. Зубалій // Здоров'я та фізична культура. – 2008 – № 3. – С. 18–24.
7. Котова О. В. Профільне навчання в старшій школі за спортивним напрямком, його сутність та проблеми / О. В. Котова // Вісник Запорізького національного університету. – 2012. – № 1 (7). – С. 48–53.
8. Навчальна програма з фізичної культури для загальноосвітніх навчальних закладів. 10–11 класи. Профільний рівень. – 2010. – 139 с.
9. Педагогічна діагностика в системі фізичного виховання учнів загальноосвітніх навчальних закладів : кол. моногр. / [Н. О. Белікова, В. В. Захожий, С. П. Козібродський та ін.] ; за наук. ред. д-ра наук з фіз. вих. А. В. Цюся. – Луцьк : Східноєвроп. нац. ун-т ім. Лесі Українки, 2015. – 240 с.
10. Профільне навчання. Авторські програми курсів за вибором і факультативів спортивного напрямку профілізації : зб. прогр. / уклад. Ю. О. Бурцева, Ю. В. Мельничук, І. В. Макущенко, С. М. Волкова. – Донецьк : Витоки, 2010. – 92 с.
11. Ротерс Т. Т. Профільне навчання за спортивним напрямом – сучасна модель реформування системи фізичного виховання школярів / Т. Т. Ротерс // Вісник ЛНУ ім. Т. Шевченка. – 2010. – № 17 (204). – Ч. II. – С. 182–187.

Анотації

Важливе завдання фізичного виховання – надання учням знань, формування вмінь та навичок, розвиток фізичних якостей та зміцнення здоров'я, що ефективно можуть здійснюватися в профільних класах спортивного напрямку засобами обраного виду спорту. Завдання дослідження – визначити тенденції розвитку профільного навчання за спортивним напрямом старшокласників. Результати й висновки: організація профільного навчання старшокласників в загальноосвітніх навчальних закладах буде ефективною за умов пошуку можливостей оновлення спортивно-матеріальної бази шкіл, спроможної забезпечити реалізацію завдань спортивного профілю; постійної профорієнтаційної роботи з учнями старших класів із метою підвищення мотивації до здобуття спеціальної фізкультурної освіти; розробки навчально-методичних комплексів елективних курсів для поглиблення та розширення змісту профільних предметів.

Ключевые слова: профільне навчання, старшокласники, спортивний напрям.

Олег Дикий. Проблемы профильного обучения по спортивному направлению старшеклассников. Важные задачи физического воспитания, такие как формирование знаний, умений и навыков, развитие физических качеств и укрепления здоровья, эффективно могут осуществляться в профильных классах спортивного направления средствами избранного вида спорта. Задача исследования – определить тенденции развития профильного обучения по спортивному направлению старшеклассников. Результаты и выводы: организация профильного обучения старшеклассников в общеобразовательных учебных заведениях будет эффективной при условиях поиска возможностей обновления спортивно-материальной базы школ, способной обеспечить реализацию задач спортивного профиля; постоянной профориентационной работы с учащимися старших классов с целью повышения мотивации к получению специального физкультурного образования; разработки учебно-методических комплексов элективных курсов в целях углубления и расширения содержания профильных предметов.

Ключевые слова: профильное обучение, старшеклассники, спортивное направление.

Oleh Dukyi. The Problems of Sports Oriented Studying of Senior Pupils. Important tasks of physical education such as formation of knowledge, abilities and skills and strengthening of health may be effectively realized in profile classes of sports orientation by means of the chosen kind of sport. The objective of the study is to define the tendencies of the development of profile sports oriented studying of senior pupils. The results and conclusions: organization of profile studying of senior pupils in general educational establishments will be effective in the following conditions: search of the opportunities to renovation of sports-material basis of schools which are capable of providing the accomplishment of tasks of the sports specialization; permanent career orientation work with senior pupils in order to enhance the motivation to obtain special physical education; development of the educational-methodological complexes of the elective courses in order to deepen and expand the content of the profile subjects.

Key words: specialized education, senior students, sports orientation.

УДК 37.037

Олександра Дубогай

Навчання учнів початкової школи в системі здоров'язбереження засобами освітньо-рухової методики

Національний педагогічний університет імені М. П. Драгоманова (м. Київ)

Постановка наукової проблеми та її значення. Основними завданнями сучасного загальноосвітнього закладу є не тільки засвоєння учнями навчальної програми, але й закріплення її на фоні задоволення пізнавальних, естетичних і рухових вимог як для загального здоров'язбереження, так і, відповідно, формування інтелектуально та фізично гармонійно розвинутої особистості. Між тим простежується значне погіршення стану здоров'я дітей молодшого шкільного віку, особливо на етапі початкового навчання в першому–другому класах. Ця обставина спонукає до пошуку нових ефективних дидактичних методик, форм і методів навчання, що й становить мету цієї статті.

Виклад основного матеріалу й обґрунтування отриманих результатів дослідження. Ураховуючи, що прояв більшості відхилень у стані здоров'я молодших школярів (порушення постави та сколіози, вегето-судинна дистонія, неврози, захворювання жовчного міхура, розвиток короткозорості та ін.) пов'язаний із великим розумовим навантаженням на фоні різко зниженого, порівняно з дошкільним дитинством, обсягом рухової активності внаслідок довгого сидіння за партою в процесі навчання й під час виконання домашніх завдань, одним з альтернативних підходів для зняття загальної втоми та перевтоми й поліпшення ефективності засвоєння навчального матеріалу нами розроблено та апробовано дидактичну модель «навчання в русі».

Під дидактичною моделлю «навчання в русі» ми розуміємо комплекс методичних підходів, які під час проведення загальноосвітніх уроків у початкових класах підпорядковані загальній меті оздоровчо-виховної освіти дітей, що реалізується послідовно, у динаміці розкриття змісту навчального матеріалу з опорою як на взаємозв'язок «учитель-учням», так і «учні-учителю», що загалом впливає на ефективність запам'ятовування дітьми нового навчального матеріалу.

Основою принципу моделі «навчання в русі» лежить створення педагогічного процесу, сприяючого розвитку творчої атмосфери під час засвоєння школярами різних предметів, передбачених навчальною програмою для учнів різних вікових груп.

Сутністю моделі «навчання в русі» є загальноіснуюча особливість пояснення нового навчального матеріалу на завершальній частині уроку, на якій, як правило, на фоні розумової втоми дітей спостерігається низький розумовий і руховий рівні активності. Нами експериментально з'ясовано, що саме в цій частині уроку вчитель, викладаючи сутність нового матеріалу й, за необхідності, записуючи його на дошці, пропонує учням відображати його у вигляді рухових дій, виписуючи літери цифри, фрази, іноземні слова, формули, арифметичні та математичні приклади й відповіді на них та інше кінчиком носа, плечовими точками, руками чи іншими частинами тіла. Такий підхід сприяє не тільки просторовому запам'ятовуванню запропонованих навчальних знань, але й покращенню розумової працездатності за рахунок, наприклад, поширення рухової активності м'язів шийного відділу хребта (при написанні завдань кінчиком носа), оскільки виконання рухів шиєю стимулює посилення

надходження кисню з кровообігом до кори головного мозку. Для поліпшення ефекту впливу рухів як на просторове запам'ятовування навчального матеріалу, так і для зняття втоми з верхньогрудного відділу хребта як засобу профілактики та своєчасної корекції порушень постави, учитель пропонує дітям намалювати в просторі одночасно обома плечовими точками не тільки окремі слова чи математичні приклади, але й геометричні фігури. Крім того, у вигляді домашніх завдань учитель може рекомендувати дітям повторювати засвоєння нової навчальної інформації й під час приготування уроків удома, пропонувати виконувати рухи батькам, братиками або сестричками, що сприятиме отриманню емоційних та соціальних навичок, оскільки навчання – це не тільки сидіння за партою й стояння біля дошки, це й веселе проведення часу разом із родиною. Це створить не лише веселу емоційну атмосферу під час приготування уроків у домашніх умовах, але й суттєво поширить рухову активність дорослих, допоможе їм позбавитися шийного або верхньогрудного остеохондрозу. Серед можливих видів роботи учнів із навчальним матеріалом – питання, які не потребують допомоги вчителя, пошук самостійної конкретної інформації. Педагог творчо може використовувати різнобічні рухові завдання безпосередньо в різних видах навчальної діяльності. Підтримка та своєчасна похвала з його боку, наявність зворотного зв'язку, вибір необхідного режиму й темпу рухів повинна бути адекватною відповідно до конкретики змісту навчального предмета, потреб розширення рухової активності учнів залежно від добового біоритму, що визначається місцем порядку уроку в навчальному розкладі занять і безпосередньо порядком навчального дня в тиждні.

Для вдосконалення зворотного підходу вчитель може використовувати різнобічні інтерактивні завдання, форми та методи, які сприяють реалізації закріплення отриманих на уроці знань у вигляді просторово-рухового їх виконання з метою інтелектуального й фізичного гармонійного саморозвитку дітей, формування в них стереотипу правильної постави. Засвоєння школярами змісту навчального матеріалу на основі просторово-рухового відтворення спонукає до його логічного усвідомлення, що загалом сприяє підвищенню мотивації до навчання. Професійне, цілеспрямоване поєднання вчителем психофізичних емоційних та рухових методик засвоєння навчального матеріалу на основі дидактичних принципів ґрунтується на закономірностях навчання й виховання, створюючи такі умови освітнього середовища, які, з одного боку, провокують безпосередньо на уроці виникнення критичного моменту засвоєння змісту та сутності нового навчального матеріалу, а, з іншої – стимулюють до створення в учнів імпульсу для творчого мислення.

Момент засвоєння на уроці змістовності нового матеріалу стає критичним і творчим за умови, коли вчитель у процесі пояснення сутності нового матеріалу паралельно ставить перед школярами завдання рухового його відтворення, що, відповідно, вимагає від кожної дитини просторового усвідомлення прийняття нових рішень. Момент уроку стає творчим, а момент прийняття рішень, відповідно до вимог учителя, – спонтанним. Отже, дидактична модель «навчання в русі» сприяє створенню таких умов освітнього середовища, які стимулюють засвоєння нових знань у процесі впровадження освітньо-рухових технологій, сприяючи виникненню критичного моменту уроку та стимулюючи виникненню імпульсу для творчого мислення, спонукаючи учнів до виконання знайомих їм дій у новій послідовності.

Для вчителя особливо важливою умовою є розробка вимог педагогічних завдань у формі, яка доступна для сприйняття й стимулює учнів до спонтанного виконання рухових дій відповідно до змісту навчальних завдань. Найбільший ефект спостерігається за умови, коли нові знання та вміння не вписуються стереотипно в засвоєні раніше змістовні схеми.

Здоров'язберігальні рухові технології «навчання в русі» передбачають зміну діяльності, чергування інтелектуального, емоційного та рухового її видів для індивідуальної, парної, групової (за рядами або весь клас) форм роботи, що стимулює миттєве мислення учнів, сприяє поширенню їхньої рухової активності, своєчасному запобіганню розумовій утомі, учить дружнього та гуманного спілкування, розвиває патріотичну відповідальність у команді, уміння поважати думки й помилки інших за рахунок створення ігрових ситуацій, нестандартних інтегрованих уроків.

Інтелектуальна гра – один із перевірених способів стимуляції мотивації дітей до навчання, формування творчого мислення школярів. У технології методики «навчання в русі» передбачено її впровадження і як форми проведення уроку, і як дидактичного прийому уроку. Означені навчально-методичні підходи сприяють створенню комфортних фізіологічно доцільних умов навчання, стимулюючи учнів до відтворення змісту навчального матеріалу та якості перевірки його засвоєння у вигляді певних рухових структур, які окрема дитина або групи школярів демонструють як відповіді під час проведення запропонованих учителем різноманітних за змістом і правилами проведення дидактичних ігор.

Психологи й фізіологи вже давно дійшли висновку, що нормальними умовами прояву та розвитку здібностей швидко мислити є спільна ігрова діяльність, яка під час спілкування стимулює дитину не тільки рухатись, а й легко запам'ятовувати все почуте в означений період. Характерним прикладом є швидке та легке навчання іноземної мови дітей-емігрантів, які під час спілкування в грі з однолітками вже через місяць проживання в іншій країні володіють значним діапазоном не лише окремих слів, але й цілими фразами, виступаючи перекладачами для батьків.

У психолого-педагогічній науці загально визначено, що інформація запам'ятовується швидше, якщо дитина не лише чує, а й бачить, образно уявляє те, що вона почула під час ігрової діяльності або якихось рухових дій, які сприяють створенню певного емоційного фону та настрою. Отже, передбачене дидактичною технологією «навчання в русі» методичне впровадження рухових ігрових ситуацій під час відповідей змістовності навчального матеріалу сприяє розвитку зацікавленості дітей у правильній відповіді, що загалом створює й підвищує інтерес до інформації, яку школярі отримують під час уроку з конкретного предмета. Зміст навчального матеріалу, який вивчається, супроводжується руховими діями певної структури, що сприяє психофізичному розвитку школярів. Передача та закріплення знань під час рухової дидактичної гри дає змогу залучити до процесу запам'ятовування не лише свідому пам'ять дитини, а й проміжне асоціативне мислення, що вдосконалює процеси моделювання образів-асоціацій змісту знань відповідно до сутності інформації, яку надає вчитель.

Учені вважають, що запам'ятовування та усвідомлення отриманої інформації краще відбувається тоді, коли людина стоїть або рухається, а найбільш оптимальною формою є фонове рухове активність, яка доповнюється асоціаціями (образно-рухове сприйняття). У системі пізнавально-рухового навчання рухове активність школярів поліпшує якість сприйняття навчальної інформації. Під час установки на усвідомлене запам'ятовування базових сюжетів гри накладається мимовільне відтворення в пам'яті дитини змісту й сутності викладеного вчителем на уроці матеріалу та прагнення дитини відтворити певну структуру рухових дій, що означають правильну відповідь. У руховій дидактичній грі спостерігається мимовільне запам'ятовування й паралельно за рахунок виконання рухових дій відповідної спрямованості та фізичних вправ визначеної структури знімається розумова втома, відбувається корекція зору, постави, покращуються функція дихання, емоційний стан школяра. І. М. Павлов зазначав: «Асоціації мають дуже важливе значення для процесу пам'яті та мислення, як первинна їх основа».

Пізнавально-рухове навчання безпосередньо спонукає дітей демонструвати свої розумові здібності та знання. Кожен з учнів намагається проявити їх уже на початку гри, щоб не підвести свою команду (ряд, у якому він сидить під час навчання в класі) або поліпшити свій престиж в очах товаришів під час, наприклад, дидактичної парної гри-змагань, за сюжетом якої за умови набрання певної кількості балів один учень задає питання, а другий повинен миттєво правильно відповісти. Ефект залежить від професійної майстерності вчителя, тобто від оригінальності та певної простоти запропонованих ним правил гри, її організації, розподілу ролей або розгортання сюжету.

Розвиток мислення дитини найяскравіше виявляється в її навчальній та руховій діяльності. І. М. Сеченов відзначав: «Мислення під час рухів має велике значення для розвитку діяльності мозку». Так, при скороченні м'язів у процесі рухової діяльності до кори головного мозку надходить потік імпульсів, підвищується її тонус, що загалом поліпшує спроможність сприйняття та ефективного засвоєння інформації.

Отже, основою дидактичної технології «навчання в русі» є рухове відтворення навчального матеріалу, що ґрунтується на таких етапах:

– 1 етап. Для формування вмінь і навичок рухового відтворення математичного й мовного матеріалу проводять ігри з поступовим нарощуванням самостійної рухової діяльності (відтворення кінчиком носа, плечовими точкам або певними рухами тілофігур, літер алфавіту, слів, цифр, математичних прикладів і т. ін. або рухових ігор у вигляді групового вставання, підняття рук та ін. на розпізнавання частин мови, реакції на правильну відповідь при розв'язанні арифметичних прикладів, задач чи іноземних слів у вигляді заздалегідь обумовлених конкретних рухів, фонетичної ритміки тощо);

– 2 етап. Вправи на синхронне проговорення та паралельне рухове виконання кінчиком носа або плечовими точками таблиці множення, слів іноземної мови, явищ природи, частин речення й ін. творчо напрацьовані завдання в кількісній і якісній аналогії;

– 3 етап. Формування вмінь використовувати засвоєний навчальний матеріал в ігровій формі як сидячи, так і під час рухів і стоячи, або під час ходи чи, наприклад, під час виконання вправ ранкової гімнастики, перерв або на тематичних уроках фізичної культури.

Цілеспрямоване використання рухових методичних прийомів відповідно до тематики завдань математичного або мовного матеріалу на фоні зміни або синхронного поєднання навчальної й рухової діяльності активізує мовлення (незалежно, рідною чи іноземною мовою) не тільки безпосередньо під час гри, але й у побутових ситуаціях. Під час ігрової діяльності, поєднаної з використанням математичних знань, мовлення та рухів у школярів здійснюється в тісному взаємозв'язку між слуховим і руховим сприйняттям та, відповідно, мовленнєвим і руховим відтворенням.

Для емоційної концентрації уваги школярів, їх заспокоєння, покращення рівня розумової працездатності рекомендується починати урок з виконання дихальних вправ, а саме виконання учнями за командою вчителя максимального вдиху з подальшою затримкою дихання до рахунку 10 і голосним хоровим наголошенням дітьми всього класу цифр 11, 12 і т. д. (до 20).

Аналогічне виконання дихальної вправи рекомендується із затримкою дихання, але до рахунку вчителем до 5-ти після видиху й подальшим хоровим промовлянням цифр 6, 7 і далі до 10. Тривалість цифрового рахунку залежить від віку дітей, рівня їх втоми, що визначається складністю предмета та порядку уроку в навчальному розкладі дня, а також днем тижня (наприклад понеділок чи п'ятниця). Особливо важливе виконання таких дихальних вправ після активної перерви, уроку фізичної культури, оскільки регуляція дихання заспокоює нервову систему, угамовує бурхливу діяльність дітей, сприяє концентрації їхньої уваги за рахунок покращення гіпервентиляції легень, поліпшення загального кровотоку організму.

Висновки й перспективи подальших досліджень. Застосовувати нові знання під час уроків на основі впровадження дидактичної методики «навчання в русі» можливо по-різному, залежно від професійної майстерності вчителя, його творчої та психоемоційної фантазії. Загальновідомо, що школярі активно беруть участь у всіх подіях, які відбуваються під час уроку. Ураховуючи цю обставину, учитель може стимулювати спрямування їхнього мислення, пізнавальної та рухової діяльності й, відповідно, уміло цим маніпулювати. Принципово важливо, що учень у той же час самостійно буде свою систему дій, яка сприяє підтримці його пізнавальних інтересів, мотивів у робочий готовності.

Для стимулювання мотивів пізнання вчитель повинен будувати свої методичні підходи поєднання змісту навчального матеріалу з паралельним супроводженням його відповідною структурою певних рухових дій, які не тільки поширюють діапазон мисленевого сприйняття, але й своєчасно знімають розумову втому, покращуючи загальний рівень розумової працездатності та, відповідно, сприяючи перетворенню учня в суб'єкт навчання. Означене перетворення супроводжується включенням у процес навчання елементів творчо-рухової діяльності та гри, використанням поліфункціональних засобів педагогічного спілкування «учитель–учень» і формування позитивної емоційної сфери на уроках. Експериментальним методом анкетування встановлено, що при запровадженні дидактичної методики «навчання в русі» пізнавальну діяльність учнів початкових класів стимулює багато мотивів, але найбільш діяльнісним для них є мотиви «цікаво», «весело», «корисно».

Потрібно визначити такі значущі компоненти прояву інтересу в школярів до навчального матеріалу під час засвоєння його в поєднанні з рухами:

- 1) весело та привабливо за змістом і структурою;
- 2) легко сприймається та запам'ятовується зміст і сутність нового матеріалу;
- 3) стимулює до самостійності під час підбору й розв'язання поставлених учителем рухових завдань.

Принципово важливо, що застосування дидактичної методики «навчання в русі» у процесі пояснення вчителем нового матеріалу ґрунтується на положенні, що під час змісту його відтворення за допомогою рухових дій або дидактичних рухових ігор кожен учень прагне до успіху.

Рухова діяльність учнів, організована у вигляді поєднання навчального дидактичного матеріалу й спеціально визначених відповідних фізичних вправ, дихальної гімнастики спрямованої дії не тільки своєчасно забезпечує зняття розумової та м'язової статичної втоми, але й стимулює вищу нервову діяльність, сприяє покращенню м'язово-суглобної чутливості та орієнтації в просторі. Діти краще розпізнають образи, символи, визначають форми фігур, враховуючи родову подібність і видові відмінності, виявляють типологічні й комбіновані властивості предметного середовища та ін.

На уроках із математики:

– усі цифри приклади, арифметичні дії тощо, які вивчаються в процесі розв'язання задач можна запам'ятовувати не лише під час їх написання в зошиті або біля дошки, а й одночасно з усним промовлянням, доповнювати паралельно за допомогою рухів плечовими суглобами (наприклад написати цифри 5, 9, ... плечима) або «писати» їх носом у повітрі, що сприяє зняттю втоми із шийного та грудного відділів хребта, які несуть найбільше статичне навантаження під час сидіння за партою;

– швидкість мислення під час закріплення математичних дій (додавання, віднімання, множення чи ділення) відображати в русі, змагаючись, наприклад, між рядами. Завдання: стоячи між партами, кожна команда починає гру з першого учня, який придумує приклад відповідно до пройденого матеріалу і, повернувшись корпусом, не відриваючи ніг від підлоги, сповіщає його стоячому за ним школяру Наступний учень розв'язує приклад і продовжує гру новим прикладом, повернувшись на 180° та плескаючи в долоні. Виграє ряд, який швидше закінчить розв'язувати приклади.

На уроці мови:

– для закріплення правопису літер застосовувати написання їх плечовими суглобами або кінчиком носа в повітрі;

– відображати кожну вивчену літеру у вигляді імпровізованих рухів;

– для закріплення знань частин мови та для розвитку швидкості мислення можна застосовувати гру «Впізнай частину мови»: учні кожного ряду піднімаються і приймають правильну позу лише тоді, коли назвали частину мови, означену вчителем для їхнього ряду. Наприклад, 1-й ряд – іменник, 2-й – прикметник, 3-й – дієслово.

Учитель читає знайомий вірш, а учні за рядами повинні відреагувати на частину мови свого ряду вставанням, продемонструвавши правильну поставу або піднявши руки догори по лінії вух або руки за голову й т. д.

Виграє команда ряду, яка допустила найменше помилок. Такі методичні підходи дають змогу учням засвоювати навчальну інформацію та своєчасно запобігати прояву розумової втоми або знімати її, розв'язуючи навчальні, оздоровчі й виховні завдання. Методи й засоби фізичної культури при запровадженні методики «навчання в русі» використовуються не тільки як фактори, що сприяють запобіганню пригнічення рухової діяльності, але і як дійові засоби, які підвищують ефективність удосконалення інтеграції освітньої, рухово-оздоровчої й пізнавальної діяльності школярів.

Джерела та література

1. Бальсевич В. К. Физическая активность человека / В. К. Бальсевич, В. А. Запорожанов – Киев : Здоровье, 2007. – 224 с.
2. Освітні технології : навч.-метод. посіб. / О. М. Пехота, А. З. Кіктенко, О. М. Любарська та ін. ; за заг. ред. О. М. Пехоти – К. : А.С.К. – 2001. – 256 с.
3. Иванов И. П. Педагогика коллективных творческих дел : книга для учителя / И. П. Иванов. – Киев : Освита, 1992. – 92 с.
4. Андриани И. П. Основы педагогического мастерства : учеб. пособие / И. П. Андриани. – М. : Академия, 1999. – 160 с.
5. Проекти в початковій школі: тематика та розробка занять / упоряд.: О. Онопрієнко, О. Кондратюк. – К. : Шк. світ, 2007. – 128 с.
6. Сиротюк А. Л. Нейропсихологическое и психическое сопровождение обучения / А. Л. Сиротюк. – М. : ТЦ Сфера, 2003. – 288 с.

Анотації

Основні завдання сучасного загальноосвітнього закладу – засвоєння учнями навчальної програми й закріплення її на фоні задоволення пізнавальних, естетичних та рухових вимог для загального здоров'язбереження, формування інтелектуально та фізично гармонійно розвинутої особистості. Між тим простежується значне погіршення стану здоров'я дітей молодшого шкільного віку, особливо на етапі початкового навчання в першому–другому класах. Ця обставина спонукає до пошуку нових ефективних дидактичних методик, форм і методів навчання. У статті запропоновано дидактичну модель «навчання в русі» – освітньо-рухову методику навчання учнів молодших класів у системі здоров'язбереження, в основі якої – створення творчого педагогічного процесу. Запропоновану методику вчитель може використовувати, пояснюючи сутність нового навчального матеріалу, або, як правило, на завершальній частині уроку, яка характеризується певним зниженням розумової працездатності й низьким рівнем навчальної активності учнів.

Ключові слова: навчання в русі, фізичні вправи, учні, освітній простір, педагогічне моделювання.

Александра Дубогай. Обучение учащихся начальной школы в системе здоровьесбережения средствами образовательно-двигательной методики. Основными задачами современного общеобразовательного учреждения является усвоение учащимися учебной программы и закрепление ее на фоне удовлетворения познавательных, эстетических и двигательных требований для общего здоровьесбережения, формирование интеллектуально и физически гармонично развитой личности. Между тем прослеживается значительное ухудшение состояния здоровья детей младшего школьного возраста, особенно на этапе начального обучения в первом–втором классах. Данное обстоятельство побуждает к поиску новых эффективных дидактических методик, форм и методов обучения. В статье предложена дидактическая модель «обучение в движении» – образовательно-двигательная.

тельная методика обучения учащихся младших классов в системе здоровьесбережения, в основе которой – создание творческого педагогического процесса. Предложенную методику учитель может использовать, объясняя сущность нового учебного материала, или, как правило, на заключительной части урока, которая характеризуется определенным снижением умственной работоспособности и низким уровнем учебной активности учащихся.

Ключевые слова: обучение в движении, физические упражнения, ученики, образовательное пространство, педагогическое моделирование.

Oleksandra Dubohai. Training of Junior Pupils in the Health-preserving System by Means of Educational and Motor Methodology. The main tasks of a modern educational institution is students' mastering of educational program and its fixing on the background of satisfaction of cognitive, aesthetic and motor needs for general health-preserving, formation of intellectual and physically harmonious development of a personality. Also it is observed significant worsening of health condition of children of junior school age, especially on the stage of initial studying in 1st–2nd classes. This circumstance prompts to search of new effective didactic methodologies, forms and methods of studying. In the article it is presented the didactic model of «study in action» – educational and motor methodology of studying of junior pupils in the system of health-preserving. In its basis lies creation of artistic pedagogical process. The presented methodology a teacher can use explaining the essence of new educational material, or as a rule, at the final part of a lesson which is characterized by some lowering of mental workability and low level of educational activity of pupils.

Key words: studying in movement, physical exercises, pupils, educational space, pedagogical modeling.

УДК 378.147.: [373.5.011.3–051:796]

Анатолій Кашуба

Проектування моделі формування спеціальних рухових умінь та навичок у майбутніх учителів фізичної культури засобами баскетболу

Східноєвропейський національний університет імені Лесі Українки (м. Луцьк)

Постановка наукової проблеми та її значення. На сьогодні однією з актуальних проблем педагогіки фізичного виховання є проблема формування спеціальних рухових умінь та навичок майбутніх фахівців галузі фізичної культури й спорту, зокрема вчителів, оскільки зміни, що відбуваються в суспільно-економічному житті України, а саме орієнтація людей на здобуття певного соціального статусу, супроводжуються підвищеними вимогами до фізичного та психологічного здоров'я громадян, яке, зі свого боку, викликає тривогу, а в молодих фахівців його погіршення відбувається ще під час навчання у ВНЗ.

Упровадження інноваційних педагогічних технологій у систему підготовки майбутніх фахівців фізичного виховання дає змогу розширити можливості їхньої методичної підготовки, що сприяє швидшому їх становленню як спеціалістів.

Повноцінному розв'язанню завдань фізичного виховання нашої країни сприяє широке використання спортивних ігор у системі фізично-оздоровчої й спортивно-масової роботи [5, 43].

Баскетбол як засіб фізичного виховання має досить високий виховний та оздоровчо-гігієнічний потенціал, сприяє зміцненню здоров'я, поліпшенню фізичного розвитку й ефективно використовується в професійній підготовці майбутніх учителів фізичної культури.

Аналіз досліджень цієї проблеми та публікацій свідчить, що професійна діяльність педагога, у тому числі вчителя фізичної культури, визначається низкою різних умінь та навичок. Багато вчених згодні з тим, що одним із чинників, які визначають педагогічну майстерність учителя, є рівень сформованості в нього спеціальних умінь, а відповідно – навичок (Б. Р. Голощапов, Л. І. Лубишева, Ж. К. Холодов) [7, 73].

Розглядаючи професійну підготовку майбутнього педагога, фахівці звертають увагу, передусім, на її зміст, тому що вона несе в собі певну сукупність знань умінь і навичок, володіння якими дає змогу працювати спеціалістам певної кваліфікації [1]. Про це свідчать дослідження О. А. Светнєва (2009), В. В. Філіпова (2010), А. О. Твеліної (2012), С. М. Дейнеко (2012), Ю. В. Козерука (2013) та ін.

У педагогічній практиці науковцями для формування спеціальних рухових умінь і навичок досить широко застосовується модельний підхід.

Ефективність та доцільність використання модельного підходу обґрунтовано в працях А. Забори, О. Свириденко, Т. Поліщука й ін.

Використання методу моделювання для формування рухових умінь і навичок рекомендують також Т. Круцевич, В. Жамардїй, О. Глагошук, Є. Котов та ін. Питання модельного підходу для формування спеціальних рухових умінь і навичок студентів вищих навчальних закладів розкрито в дослідженнях А. Твеліної, О. Бойко, І. Ткачевської та ін.

Актуальність дослідження зумовлена тим, що, незважаючи на достатню кількість наукових робіт, проблема формування спеціальних рухових умінь і навичок студентів ВНЗ – майбутніх учителів фізичної культури – засобами баскетболу залишається недостатньо вивченою.

Завдання дослідження – створити модель формування спеціальних рухових умінь і навичок майбутніх учителів фізичної культури в процесі навчально-тренувальних занять із баскетболу та обґрунтувати її доцільність.

Методи дослідження – теоретичний аналіз науково-методичної літератури, теоретичне моделювання, синтез та узагальнення даних.

Виклад основного матеріалу й обґрунтування отриманих результатів дослідження. У практиці фізичної культури вміння виконувати окрему рухову дію розуміють як готовність суб'єкта навчання виконувати її, концентруючи увагу на кожному русі, що входить до її складу. Його формування відбувається через багаторазове повторення вправи в стандартних умовах. Уся увага при цьому зосереджується на окремих деталях, елементах рухової дії та просторово-динамічних характеристиках рухів. Через їх складність засвоїти ці характеристики одночасно неможливо, тому багаторазове повторення вправи та її частин під безпосереднім контролем свідомості й пошуку способів найефективнішого їх виконання поступово приводить до вдосконалення та стабілізації окремих елементів рухових операцій із наступним їх поєднанням у рухову дію. Процес формування рухових умінь залежить від багатьох факторів (умови навчання, індивідуальні особливості, тип нервової системи, попередній досвід).

На перших етапах навчання рухові дії виконуються уповільнено, нестабільно, із зупинками, зайвими рухами та помилками. Такий рівень володіння вправою прийнято називати вмінням. Збільшення числа повторень із корекцією помилок приводить до невимушеного, плавного, безпомилкового, стабільного й економного виконання, вправа поступово автоматизується. Відбувається плавна трансформація вміння в навичку. На стадії формування навички поступово усуваються зайві рухи, удосконалюється міжчленова координація, рухи стають точнішими в просторі, часі та за зусиллями. Усі рухи відтворюються невимушено, плавно, із високою точністю й стабільністю [3].

У науково-методичній літературі та педагогічній практиці виділяють такі послідовні етапи формування навичок:

1. *Підготовчий етап.* Аналіз мети заняття, виявлення наявного рівня навичок, підготовка системи вправ для тренування окремих навичок.

2. *Етап виконання.* Усвідомлення суб'єктом навчання сутності навички, що задається шляхом пояснень. Повторення завдання, словесний самоінструктаж, уключення у виконання описаних дій. Корекція й зворотний зв'язок, упорядкована практика, які гарантують закріплення нової навички.

3. *Етап оцінювання.* Оцінювання рівня виконання навички суб'єктом навчання стосовно цілей навчання, заданих на підготовчому етапі.

Для розв'язання поставлених завдань дослідження нами розроблено модель формування спеціальних рухових умінь і навичок студентів ВНЗ – майбутніх учителів фізичної культури в процесі навчально-тренувальних занять із баскетболу. Розроблена модель уключає в себе мету, завдання, технологію навчально-тренувальної діяльності, а також етапи формування спеціальних рухових умінь та навичок.

Запровадження розробленої моделі в навчально-виховний процес із фізичного виховання, на нашу думку, сприятиме оволодінню студентами спеціальними руховими вміннями й навичками.

Модель навчального процесу – це еталонне уявлення про навчання учнів, студентів, його конструювання в умовах конкретних освітньо-виховних закладів. Вона визначає цілі, основи організації та проведення навчального процесу. Основними її складниками мають бути цільовий,

стимуляційно-мотиваційний, змістовий, процесуальний, контрольно-регулювальний, оцінно-результативний компоненти [2, 121].

Модель є орієнтиром системи формування спеціальних знань, рухових умінь і навичок студентів у процесі занять із фізичного виховання (у нашому випадку – із баскетболу). Орієнтовну структуру моделі представлено на рис. 1.

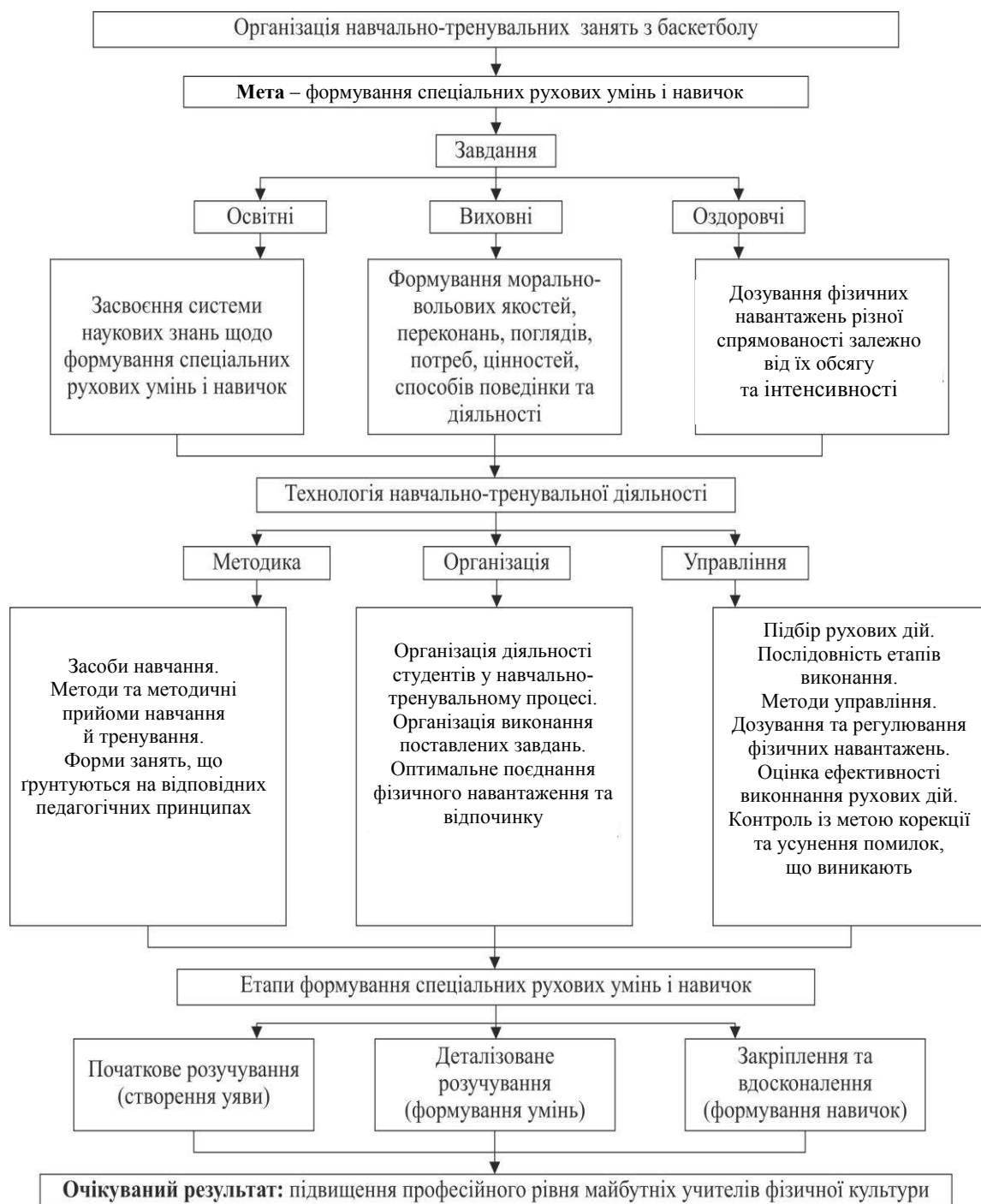


Рис.1. Технологічна модель формування спеціальних рухових умінь і навичок у майбутніх учителів фізичної культури засобами баскетболу

В основу запропонованої моделі покладено організацію навчально-тренувальних занять із баскетболу з розв'язанням стратегічних завдань: освітніх, виховних та оздоровчих. Усі три завдання взаємопов'язані, що забезпечується технологією навчально-тренувальних занять, використанням різних засобів, форм, методів і методичних прийомів навчання й тренування, організацією діяльності, методами управління та контролю за їх виконанням.

Основними засобами, що використовуються з метою формування спеціальних рухових умінь і навичок, є фізичні вправи з елементами баскетболу:

– загальнопідготовчі вправи застосовуються для підвищення загальної фізичної підготовленості, удосконалення рухових та функціональних можливостей організму, підвищення працездатності, розвитку основних фізичних якостей студентів;

– спеціальні підготовчі вправи спрямовані на розвитку тих м'язових груп і фізичних якостей, що є визначальними для оволодіння конкретними руховими навичками, а також із метою засвоєння технічних і тактичних прийомів гри;

– підвідні вправи – рухові дії, близькі за структурою до основних, що вивчаються.

Засоби навчання дають змогу студентам не тільки поповнити дефіцит рухової діяльності, забезпечуючи додаткові фізичні навантаження, але й зняти втому, сприяючи повноцінному відпочинку.

Реалізація засвоєння спеціальних рухових умінь і навичок відбувається за допомогою оптимізації системи педагогічних дій викладача, в основі якої лежить застосування ним відповідних методів і методичних прийомів.

Методи навчання й тренування в контексті нашого дослідження – «це способи взаємополученої діяльності тренера-викладача й учня-спортсмена, за допомогою яких передаються знання, засвоюються вміння та навички» [5, 94].

Вибір конкретного методу визначається педагогічними завданнями, змістом навчального матеріалу, підготовленістю спортсменів, наявністю матеріально-технічних можливостей [5, 94].

Аналіз даних сучасних наукових досліджень (М. О. Носко (2003), Л. Ю. Поплавський (2004), С. І. Присяжнюк (2008), Л. П. Пилипей (2009), М. Р. Батищева (2009) й ін.) засвідчує, що оволодіння технікою виконання фізичних вправ, елементів техніки спортивних ігор досягаються за умови правильного поєднання словесних і наочних методів навчання. Для формування рухових умінь та навичок використовують практичні методи (розчленованої й цілісної вправи).

Реалізація методів у конкретно обумовлених випадках формування відбувається через методичні прийоми та рекомендації, що враховують специфіку навчальних занять із баскетболу та потребують прояву відповідних спеціальних знань, умінь і навичок [6, 187].

Для формування спеціальних рухових умінь і навичок у процесі навчально-тренувальних занять із баскетболу ми виділяємо три етапи:

1) *етап початкове розучування (створення уяви)* відбувається початкове вивчення рухової дії;

2) *етап деталізованого розучування рухової дії (формування вміння)*. Цьому відповідає стадія засвоєння рухової дії до рівня вміння;

3) *етап закріплення та вдосконалення (формування навички)*. Цьому відповідає стадія засвоєння рухової дії на рівні навички.

Важливу роль у формуванні спеціальних умінь і навичок відіграє педагогічний контроль, який розглядається як апарат управління, що дає змогу об'єктивно оцінити стан рухової функції та техніки виконання рухової дії [4, 153].

Правильно організований педагогічний контроль уможливорює перевірку ефективності навчально-тренувальних занять із баскетболу, що визначається очікуваним результатом.

Висновки. У результаті дослідження розроблено й охарактеризовано технологічну модель формування спеціальних рухових умінь і навичок у майбутніх учителів фізичної культури засобами баскетболу, що включає розв'язання освітніх і виховних завдань, розкриває технологію навчальної діяльності, виділяє етапи формування спеціальних рухових умінь і навичок, а також сприяє виконанню педагогічних завдань щодо вдосконалення підготовки висококваліфікованих фахівців у галузі фізичної культури й спорту.

Перспективи подальших досліджень ми вбачаємо в апробації розробленої моделі формування спеціальних рухових умінь і навичок засобами баскетболу в практичній діяльності.

Джерела та література

1. Батищева М. Р. Підготовка майбутніх учителів фізичної культури до проведення оздоровчої гімнастики та фітнесу з дівчатами-старшокласницями : дис. ... канд. пед. наук : 13.00.04 / М. Р. Батищева. – Донецьк, 2009. – 270 с.
2. Жамардїй В. Модель формування спеціальних умінь і навичок студентів вищих навчальних закладів у процесі занять із пауерліфтингу / В. Жамардїй // Витоки педагогічної майстерності. – Серія : Педагогічні науки. – 2014. – Вип. 13. – С. 120.

3. Козерук Ю. В. Порівняння основ формування рухових умінь і навичок в процесі фізичного виховання та трудової діяльності / Ю. В. Козерук // Вісник Чернігівського національного педагогічного університету. Педагогічні науки. – 2013. – Вип. 108(2).
4. Круцевич Т. Ю. Теорія і методика фізичного виховання : підруч. для студ. вищ. навч. закл. фіз. вих. і спорту / Т. Ю. Круцевич. – К. : НУФВСУ Олімп. л-ра, 2008. – Т. 1. – 392 с.
5. Поплавський Л. Ю. Баскетбол : підруч. для студ. та викладачів ВНЗФВіС та ф-тів фіз. вих., фахівців у галузі спорту / Л. Ю. Поплавський. – К. : Олімп. л-ра, 2004. – 448 с.
6. Присяжнюк С. І. Фізичне виховання : навч. посіб. для студ. вузів / С. І. Присяжнюк. – К. : Центр навч. л-ри, 2008. – 503 с.
7. Твеліна А. Критерії сформованості спеціальних рухових навичок у майбутніх учителів фізичної культури / А. Твеліна // Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві : зб. наук. пр. – Луцьк : ЧНУ ім. Лесі Українки, 2012. – № 1 (21) – С. 75–79.

Анотації

У статті запропоновано модель формування спеціальних рухових умінь і навичок у майбутніх учителів фізичної культури засобами баскетболу. Визначено основні завдання, розкрито технологію навчально-тренувальної діяльності та обґрунтовано її складники на теоретико-методологічному рівні. Представлено етапи формування спеціальних рухових умінь і навичок та визначено їх логічну послідовність.

Ключові слова: модель, технологія, навчально-тренувальний процес, формування спеціальних умінь і навичок, баскетбол.

Анатолий Кашуба. Проектирование модели формирования специальных двигательных умений и навыков в будущих учителей физической культуры средствами баскетбола. В статье предложена модель формирования специальных двигательных умений и навыков у будущих учителей физической культуры средствами баскетбола. Определены основные задачи, раскрыта технология учебно-тренировочной деятельности и обоснованы ее составляющие на теоретико-методологическом уровне. Представлены этапы формирования специальных двигательных умений и навыков, определена их логическая последовательность.

Ключевые слова: модель, технология, учебно-тренировочный процесс, формирование специальных умений и навыков, баскетбол.

Anatoliy Kashuba. Design of the Model of Formation of Special Motor Skills and Ability Among Future Physical Culture Teachers by Means of Basketball. In the article it is presented the model of formation of special motor abilities and skills among future physical culture means of basketball. It was defined the main tasks, revealed the technology of educational–training activity and grounded its components on theoretical and methodological levels. It was presented the stages of formation of special motor abilities and skills, defined their logical sequence.

Key words: model, technology, educational–training process, formation of special skills and abilities, basketball.

УДК 796.562: 796.015.44

Владимир Темченко

Влияние информационных технологий на физическую подготовленность студентов, занимающихся баскетболом при спортивно-ориентированном физическом воспитании

Харьковский национальный университет имени В. Н. Каразина (г. Харьков)

Постановка научной проблемы и ее значение. Интенсификация учебного процесса в вузах привела к тенденции снижения объема двигательной активности студентов. Это отрицательно сказывается на их физическом развитии, физической подготовленности и функциональном состоянии их организма. В связи с этим возрастает актуальность сохранения и укрепления здоровья студентов [3; 7; 10].

Развитие научно-технического прогресса способствовало компьютеризации всех сфер жизни. Такие сдвиги имеют две стороны изменений в жизни. Во-первых, повышение коммуникационных возможностей посредством компьютерных информационных технологий сопровождается бурным развитием количества и качества информации во всех областях жизни. Во-вторых, уменьшение времени, которое отводится на физическую (двигательную) активность, и, соответственно, приводит

к снижению функциональных возможностей и физической подготовленности большей части населения, в частности, студенческой молодежи [2; 5].

Исследование проведено в соответствии со Сводным планом научно-исследовательских работ в сфере физической культуры и спорта на 2013–2014 гг. по теме «Теоретико-методические основы применения информационных, педагогических и медико-биологических технологий для формирования здорового образа жизни» (№ государственной регистрации – 0113U002003).

По мнению исследователей В. А. Кашубы, С. М. Футорного и Н. Л. Головановой [4], использование компьютерных информационных технологий позволяет индивидуализировать процесс физического воспитания, повышает активность студентов, помогает интенсифицировать учебный процесс, повышает мотивацию к занятиям физическими упражнениями, создает условия для самостоятельной работы, способствует выработке самооценки у студентов, создает комфортную среду в процессе занятий физическими упражнениями. Полезным окончательным результатом этого является повышение эффективности процесса физического воспитания студентов.

На современном этапе разработано ряд методик, предусматривающих создание комплексного представления о структуре и особенностях выполнения технико-тактических элементов и упражнений, их демонстрацию в игровой и исторической взаимосвязи, применение видеотехнологий, элементов мультипликации с использованием 2D и 3D-анимации в сочетании с Flahs-технологиями, применение особых персонажей анимационных сюжетов, применение цветовых сочетаний, специальных эффектов 2D и 3D-анимации для акцентирования отдельных технико-тактических элементов. Визуализация элементов техники и тактики, их моделирования облегчает понимание и ускоряет усвоение учебного материала [1; 5].

Однако при СОФВ в вузах применение информационных технологий, с одной стороны, должно отличаться от аналогичных технологий для квалифицированных спортсменов, в связи с особенностями и уровнем физической и специальной подготовленности студентов, занимающихся избранными видами спорта, а с другой стороны, – соответствовать задачам формирования здорового образа жизни и учитывать особенности восприятия студенческой молодежью предоставляемой информации [2; 6].

В системе оценивания успеваемости студентов по дисциплине «Физическое воспитание» при использовании спортивно-ориентированной формы организации учебного процесса целесообразно учитывать качество, которое выражается в наличии умений и навыков выполнения физических упражнений, способности работать самостоятельно как во время занятия, так и во внеурочное время [8].

В связи с этим назрела необходимость активного освоения и внедрения информационных технологий в процесс СОФВ, поскольку компьютеризация образовательной деятельности – это объективная необходимость, требующая проявления мобильности, инициативы и творчества [3; 4].

Цель работы, материал и методы. Цель статьи – исследовать влияние применения информационных технологий при спортивно-ориентированном физическом воспитании (СОФВ) на уровень физической подготовленности студентов (n=28), занимающихся баскетболом. **Методы исследования** – анализ литературных источников, педагогический эксперимент, методы математической статистики.

Изложение основного материала и обоснование полученных результатов исследования. На основе системного анализа организации процесса обучения в вузе нами сформировано структурную модель СОФВ воспитания студентов с применением информационных технологий, которая была апробирована в ходе нашего исследования. В модели СОФВ студенты занимаются в спортивно-ориентированных учебных группах по выбранным видам спорта (двигательной активности), которые составляют единое целое за счет наличия целостной формы построения программного материала и унифицированного алгоритма оценивания успеваемости студентов. Применение информационных технологий позволяет информировать студентов о наличии групп СОФВ, оптимизировать процесс освоения технических и тактических элементов различных видов спорта, совершенствовать физическую подготовленность студента [9].

Для определения влияния информационных технологий на уровень физической подготовленности студентов при СОФВ в период с сентября 2013 года по май 2014 года со студентами, занимающимися в контрольной (n=14) и экспериментальной (n=14) группах по баскетболу, проведен формирующий педагогический эксперимент.

С целью исследования динамики физической подготовленности студентов в ходе проведения эксперимента было проведено педагогическое тестирование, включающее наклон туловища вперед из положения сидя, челночный бег 4×9 м, прыжок в длину с места, бег на 100 м, подъем в сед за

1 мин, подтягивание на перекладине. В начале проведения эксперимента показатели физической подготовленности у представителей контрольной и экспериментальной групп не отличались.

В результате применения информационных технологий в учебном процессе СОФВ у представителей экспериментальной группы, занимающихся баскетболом, наблюдается достоверное повышение результатов педагогических тестов по физической подготовленности (табл. 1):

- «Бег на 100 м» – с 14,16 с до 13,74 с ($t = 2,09, p < 0,05$);
- «Подтягивание на перекладине» – с 5,93 раз до 8,36 раз ($t = 6,96, p < 0,001$);
- «Наклон туловища вперед из положения сидя» – с 7,71 см до 10,00 см ($t = 2,56, p < 0,05$).

В контрольной группе наблюдается достоверное повышение результатов в тесте «Подтягивание на перекладине» – с 6,00 раз до 8,79 раз ($t = 2,47, p < 0,05$), характеризующем развитие силы. Изменение остальных показателей не достоверно ($p > 0,05$).

На рис. 1 наглядно представлена динамика процентного изменения физической подготовленности студентов контрольной и экспериментальной групп до и после эксперимента. В экспериментальной группе наибольшее улучшение результатов наблюдается в тестах, характеризующих развитие силы («Подтягивание на перекладине» – на 41 %, при $t = 6,96, p < 0,001$, «Подъем в сед за 1 мин» – на 11,4%, при $t = 1,85, p > 0,05$), гибкости («Наклоны туловища вперед из положения сидя» – на 29,7 %, при $t = 2,56, p < 0,05$) скоростно-силовых качеств («Прыжок в длину с места» – на 4,6 %, при $t = 1,62, p > 0,05$), ловкости («Челночный бег» – на 3,7 %, при $t = 1,3, p > 0,05$).

Таблица 1

Показатели физической подготовленности студентов контрольной (n = 14) и экспериментальной (n = 14) групп до и после проведения эксперимента (баскетбол, юноши)

Показатели тестирования	Период тестирования	Группа	X	S	m	t до-после эксперимента	p до-после эксперимента	t контр.-эксп. группы до эксперимента	p контр.-эксп. группы до эксперимента	t контр.-эксп. группы после эксперимента	p контр.-эксп. группы после эксперимента
1	2	3	4	5	6	8	9	10	11	12	13
Бег на 100 м, с	до exper.	эксп.	14,16	0,65	0,17	2,09	0,05	- 0,61	0,55	- 1,50	0,15
	после exper.		13,74	0,53	0,14						
	до exper.	контр.	14,31	0,65	0,17	0,96	0,35				
	после exper.		14,07	0,65	0,17						
Прыжок в длину с места, м	до exper.	эксп.	2,38	0,18	0,05	- 1,62	0,12	0,03	0,97	0,99	0,33
	после exper.		2,49	0,17	0,04						
	до exper.	контр.	2,38	0,16	0,04	- 0,81	0,43				
	после exper.		2,43	0,16	0,04						
Подтягивание на перекладине, кол-во раз	до exper.	эксп.	5,93	0,92	0,25	- 6,96	0,001	- 0,22	0,83	4,56	0,001
	после exper.		8,36	0,93	0,25						
	до exper.	контр.	6,00	0,78	0,21	- 2,47	0,05				
	после exper.		6,79	0,89	0,24						
Челночный бег, с	до exper.	эксп.	11,14	0,85	0,23	1,30	0,21	- 2,05	0,05	- 3,12	0,001
	после exper.		10,74	0,74	0,20						
	до exper.	контр.	11,75	0,73	0,19	0,58	0,57				
	после exper.		11,59	0,70	0,19						
Подъем в сед за 1 мин, кол-во раз	до exper.	эксп.	37,00	6,85	1,83	- 1,85	0,08	0,73	0,47	2,50	0,05
	после exper.		41,21	5,06	1,35						
	до exper.	контр.	35,29	5,55	1,48	- 0,57	0,57				
	после exper.		36,43	5,06	1,35						
Наклоны туловища вперед из положения сидя, см	до exper.	эксп.	7,71	2,30	0,62	- 2,56	0,05	- 0,87	0,39	1,57	0,13
	после exper.		10,00	2,42	0,65						
	до exper.	контр.	8,43	2,03	0,54	- 0,52	0,61				
	после exper.		8,79	1,58	0,42						

Минимальное изменение результатов зафиксировано в тестировании скорости («Бег на 100 м» – на 3,1 %, при $t = 2,09$, $p < 0,05$).

После проведения формирующего эксперимента изменился уровень развития физических качеств у представителей контрольной группы в тестах «Подъем в сед за 1 мин» – на 3,2 %, «Челночный бег» – на 1,4 %, «Наклоны туловища вперед из положения сидя» – на 4,3 %; улучшились скоростно-силовые и скоростные качества: «Прыжок в длину с места» – на 2,1 %, «Бег на 100 м» – на 1,7 %. Динамика всех вышеуказанных показателей у представителей контрольной группы не достоверна ($p > 0,05$).

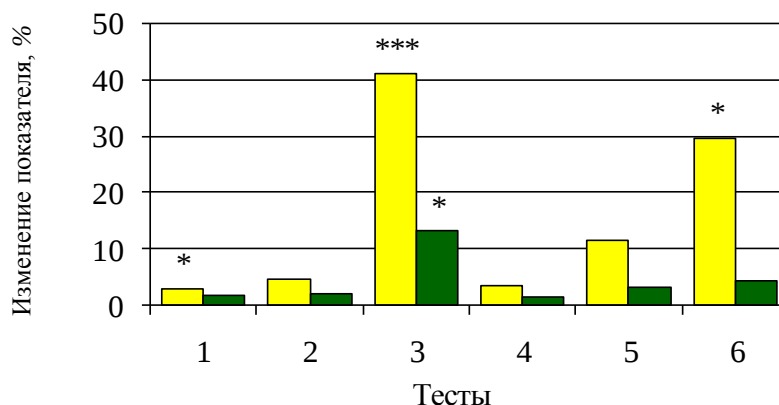


Рис. 1. Изменение уровня физической подготовленности студентов контрольной ($n=14$) и экспериментальной ($n=14$) групп до и после проведения формирующего эксперимента (баскетбол, юноши):

1 – бег на 100м, с; 2 – прыжок в длину с места, м; 3 – подтягивание на перекладине, кол-во; 4 – челночный бег, с; 5 – подъем в сед за 1 мин, кол-во; 6 – наклоны туловища вперед из положения сидя, см;

* – различия достоверны при $p < 0,05$; *** – различия достоверны при $p < 0,001$;

■ – экспериментальная группа;

■ – контрольная группа.

Достоверное изменение результатов физической подготовленности у студентов контрольной группы зафиксировано в тесте «Подтягивание на перекладине» – 13,2 % ($p < 0,05$).

После проведения эксперимента установлено достоверное различие результатов у представителей контрольной и экспериментальной групп в тестах «Подтягивание на перекладине» – на 1,57 раз (23,1 %, $t = 4,56$, $p < 0,001$), «Челночный бег» – на 0,45 с (7,9 %, $t = 3,12$, $p < 0,001$) и «Подъем в сед за 1 мин» – на 4,78 раз (13,1 %, $t = 2,50$, $p < 0,05$).

Выводы. Экспериментальными исследованиями подтверждено, что применение авторской модели спортивно-ориентированного физического воспитания с целенаправленным использованием информационных технологий способствовало достоверным изменениям следующих показателей тестирования физической подготовленности студентов, занимающихся баскетболом: «Бег на 100 м» – на 0,42 с ($t = 2,09$, $p < 0,05$), «Подтягивание на перекладине» – на 2,43 раза ($t = 6,96$, $p < 0,001$), «Наклоны туловища вперед из положения сидя» – на 2,29 см ($t = 2,56$, $p < 0,05$).

Полученные результаты подтверждают и доказывают целесообразность использования информационных технологий при СОФВ студентов в вузах.

В перспективе направляем дальнейшие исследования на определение влияния применения информационных технологий на физическую и техническую подготовленность студентов вузов в избранных видах спорта при спортивно-ориентированном физическом воспитании.

Источники и литература

1. Васильев Д. А. Использование информационных технологий в процессе физического воспитания студентов в вузах / Д. А. Васильев // Современные проблемы физической культуры в вузах : материалы междунар. науч.-практич. конф., 15–16 февраля 2006 г. – Томск : Изд-во Томск. гос. ун-та, 2006. – С. 86–87.
2. Борисов В. В. Мотивационное обеспечение учебно-воспитательного процесса с использованием технологии спортивно-ориентированного физического воспитания в вузе / В. В. Борисов, О. Н. Олейник, В. В. Тимошенко // Молодой ученый. – 2014. – № 17. – С. 459–461.

3. Ермаков С. С. Особенности мотивации студентов с применением индивидуальных программ физической самоподготовки / С. С. Ермаков, С. Н. Ивашенко, В. В. Гузов // Физическое воспитание студентов. – Харьков : ХГАДИ (ХХПИ), 2012. – № 4. – С. 59–61.
4. Кашуба В. А. К вопросу использования информационных технологий в процессе физического воспитания студенческой молодежи / В. А. Кашуба, С. М. Футорный, Н. Л. Голованова // Слобожанський науково-спортивний вісник : [наук.-теорет. журн]. – Х. : ХДАФК, 2011. – № 4. – С. 157–163.
5. Козина Ж. Л. Инновационные технологии для формирования здорового образа жизни / Ж. Л. Козина // Физическое воспитание и спорт в высших учебных заведениях : сб. ст. IX междунар. науч. конф. 23–24 апреля 2013 года, БГТУ им. Шухова. – Белгород. – 2013. – С. 179–186.
6. Козлов А. В. Альтернативная методика спортивно-ориентированного физического воспитания студентов гуманитарных вузов : дис. ... канд. пед. наук : 13.00.04 / А. В. Козлов. – М., 2006. – 178 с.
7. Ольховий О. М. Динаміка фізичного стану юнаків 17–22 років у процесі професійно-прикладної фізичної підготовки / О. М. Ольховий // Спортивний вісник Придніпров'я : наук.-практ. журн. – Дніпропетровськ : ДДІФКіС, 2014. – № 1 – С. 219–224.
8. Темченко В. А. Оценивание успеваемости студентов, занимающихся баскетболом / В. А. Темченко, Н. И. Чуча // Физическое воспитание студентов. – 2012. – № 3. – С. 108–111.
9. Темченко В. О. Спортивно-орієнтоване фізичне виховання у вищих навчальних закладах із застосуванням інформаційних технологій : автореф. дис... канд. фіз. вих : 24.00.02 / В. О. Темченко. – Дніпропетровськ, 2015. – 20 с.
10. Футорный С. М. Роль физического воспитания и спорта в ориентации студентов на здоровый образ жизни / С. М. Футорный, В. А. Кашуба // Физическое воспитание студентов. – Харьков, 2011. – № 3. – С. 94–98.

Аннотации

Цель статьи – определить влияние использования информационных технологий при спортивно-ориентированном физическом воспитании на уровень физической подготовленности студентов, занимающихся баскетболом. В исследованиях задействованы студенты (юноши – $n=28$) в возрасте 18–20 лет. Методы исследования – анализ литературных источников, формирующий педагогический эксперимент, математическая статистика. По итогам проведенного двухсеместрового эксперимента с целенаправленным использованием информационных технологий при спортивно-ориентированном физическом воспитании констатируется достоверное улучшение ($p<0,05$ – $p<0,001$) показателей в тестах, характеризующих развитие силы («Подтягивание на перекладине» – на 41 %), гибкости («Наклоны туловища вперед из положения сидя» – на 29,7 %), скоростных качеств («Бег на 100 м» – на 3,1 %).

Ключевые слова: студент, спортивно-ориентированное физическое воспитание, информационные технологии, баскетбол.

Володимир Темченко. Вплив інформаційних технологій на фізичну підготовленість студентів, які займаються баскетболом при спортивно орієнтованому фізичному вихованні. Мета статті – визначити вплив застосування інформаційних технологій при спортивно орієнтованому фізичному вихованні на рівень фізичної підготовленості студентів, які займаються баскетболом. У дослідженнях задіяно студентів (юнаки – $n = 28$) у віці 18–20 років. Методи дослідження – аналіз літературних джерел, формувальний педагогічний експеримент, математична статистика. За підсумками проведеного двохсеместрового експерименту з цілеспрямованим використанням інформаційних технологій при спортивно орієнтованому фізичному вихованні констатовано достовірне покращення ($p<0,05$ – $p<0,001$) показників у тестах, що характеризують розвиток сили («Підтягування на перекладині» – на 41 %), гнучкості («Нахили тулуба вперед із положення сидячи» – на 29,7 %), швидкісних якостей («Біг на 100 м» – на 3,1 %).

Ключові слова: студент, спортивно орієнтоване фізичне виховання, інформаційні технології, баскетбол.

Volodymyr Temchenko. Influence of Informational Technologies on Physical Background of Students Engaged Basketball in Sport-oriented Physical Education. Aim. To determine the influence of usage informational technologies in sport-oriented physical education on physical background level of students engaged basketball. Material. In the research students (young man – $n = 28$) of 18–20 year old were engaged. Methods: Analysis of literature sources formatted pedagogical experiment, maths statistics. Result. Upon sum of two terms experiment with purposeful usage of informational technologies in sport-oriented physical education proved true improvement ($p < 0,05$ – $p < 0,001$) of test result that characterize strengths development («High horizontal bar pull-ups» – by 33,3 %), flexibility («Sitting bend forward» – by 29.7 %), speed qualities («100 m race» – by 4,6 %).

Key words: student, sport-oriented physical education, informational technologies, basketball.

Вплив управління та організаторської роботи тренера на підготовку спортсменів*Східноєвропейський національний університет імені Лесі Українки (м. Луцьк)*

Постановка наукової проблеми та її значення. Орієнтація на світові стандарти в умовах входження в ринкові відносини Української держави передбачає новий підхід до підготовки вихователів, інструкторів та тренерів і формування в них необхідних умінь. Нові соціально-економічні умови потребують й адекватних перетворень у сфері національного виховання та підготовки педагогічних кадрів відповідно до положень Законів України «Про освіту», «Про загальну середню освіту», «Про вищу освіту», Концепції національного виховання, Концепції виховання дітей і молоді у національній системі освіти, Національної доктрини розвитку освіти України у XXI ст. На сучасному етапі в педагогічній літературі широко обговорюються питання організаторської діяльності й організа-торських здібностей і вмінь.

Дослідники останнього десятиліття все більше приділяють уваги озброєнню студентів не стільки технікою (навичками), скільки методикою (уміннями) виконання дії. Наприклад, О. А. Абдулліна в понятті «вміння» підкреслює свідоме оволодіння діяльністю. Вона вважає, що цільовий, мотиваційний, операційний компоненти діяльності повинні бути насамперед усвідомлені, а тому вміння виконувати дію – це вищий ступінь оволодіння нею [1]. Такої ж думки щодо цієї проблеми дотримуються й М. І. Дяченко та Л. О. Кандибович. Уміння, уважають вони, найбільш яскраво виявляються в успішному використанні знань і навичок, правильному застосуванні їх у нових та складних обставинах. На відміну від навички, вміння передбачає чіткий самоконтроль, активність свідомості, оволодіння узагальненими способами виконання дій [3].

Основи організаторської роботи, її особливості, закони й правила розглядає О. М. Лутошкін. Він визначає організаторські вміння як здатність людини швидко й ефективно застосовувати на практиці організаторські знання, діяти з урахуванням накопиченого досвіду та певної ситуації, що склалася. При цьому організаторські знання тлумачаться ним як сукупність відомостей у галузі організаторської роботи, розуміння цілей, завдань діяльності, знання особливостей особистості й колективу, правил організаторської роботи [4].

Сучасний рівень розвитку масового спорту пред'являє усе більш зростаючі вимоги до особистості керівника спортивного колективу, його майстерності. Проблема педагогічної майстерності тренера – одна з центральних у теорії й практиці педагогіки спорту.

Педагогічна майстерність сучасного тренера – це комплекс умінь, необхідних для продуктивного розв'язання педагогічних завдань. Педагогічне вміння – це спосіб дії, що спирається на сукупність знань, навичок, задатків і здібностей і свідомо реалізується тренером у педагогічній ситуації. Уміння є також критеріями розвитку педагогічних здібностей. Особливості тренера мають складний характер, що обумовлений необхідністю розв'язання низки логічно взаємозалежних педагогічних завдань. Безпосередньо педагогічне завдання припускає усвідомлення тренером кінцевої мети своєї діяльності й способів вирішення в процесі навчальної та позанавчальної діяльності співвіднесених між собою стратегічних, тактичних і оперативних проблем. У способі розв'язання завдань повинні відображатись усі компоненти діяльності тренера.

Завдання роботи – розкрити специфіку управління й рівень організаторської роботи тренера та перевірити її вплив на підготовку спортсменів.

Виклад основного матеріалу й обґрунтування отриманих результатів дослідження. Важливе значенням в спортивній діяльності має високий професійний рівень тренера, щоб управляти та організовувати роботу. Завдяки аналізу й характеристиці теоретичних доробок різних фахівців у галузі спорту нам можливо зрозуміти проблему роботи тренера. Проведена характеристика специфіки управління та організації роботи тренера в спортивній діяльності спонукає нас до розробки власної системи управління й організації роботи тренера, а також проведеним експериментом дослідити ефективність цієї системи.

Вихідні положення та побудова системи ґрунтувалися на таких принципах, як принцип свідомості й активності; емоційності тренувальних занять; об'єктивізації поведінки; прогресивності та

оптимальної складності завдань; систематичності; доступності й індивідуалізації; усвідомлення проблем; щирості, відкритості, довірливого спілкування; реальності уявлень; принцип щирості висловлювань; наочності.

База дослідження – спортсмени 12–13 років, учасники секції з плавання НВК № 26 міста Луцька. В експерименті взяло участь 20 спортсменів чоловічої статі. Нами визначено дві групи по 10 спортсменів: перша – експериментальна, друга – контрольна.

На основі впровадження системи механізмів управління та організації спортивної діяльності нами охарактеризовано результативність спортсменів, яка представлена такими компонентами:

1) теоретичні відомості про спортивну діяльність (ТВ про СД). У структуру теоретичних відомостей входили історія виду спорту, характеристика змагань, техніка безпеки на заняттях, правила змагань, компоненти тренувальних занять, видатні спортсмени та ін;

2) відвідування занять (ВЗ) фіксувалося перед початком занять;

3) мотивація до успіху (МдоУ) – одне з найважливіших завдань у спортивній підготовці плавців. Для визначення мотивації до успіху в процесі спортивної діяльності нами вибрано методику «Мотивації до успіху»;

4) рівень фізичної підготовленості (РФП). Нами проведено тестування фізичної підготовленості для спортсменів 12–13 років, які регулярно займаються плаванням. Для обрахунків отриманих результатів використано статистичні закономірності;

5) ефективність участі на змаганнях (ЕЗ) вираховували на основі створеного рейтингу спортсменів та успішних виступів на різноманітних змаганнях протягом півріччя;

6) організованість щодо виїздів на змагання (О) оцінювалася за виконанням настанов тренера щодо вчасної подачі документації, самоорганізації на змаганнях, підготовки до виїзду, дисциплінованості та серйозного ставлення.

Дослідження відбувалося протягом шести місяців. Результати показників експериментальної та контрольної груп на початковій стадії експерименту зображено в табл.1.

Таблиця 1

Порівняльна характеристика результативності показників експериментальної й контрольної груп на початку дослідження

№ з/п	Компоненти результативності спортсменів	Показники експер. групи, %	Показники контрольної групи, %
1	Теоретичні відомості про спортивну діяльність (ТВ про СД)	45	47
2	Відвідування занять (ВЗ)	82	84
3	Мотивація до успіху (МдоУ)	67	61
4	Рівень фізичної підготовленості (РФП)	44	51
5	Ефективність участі на змаганнях (ЕЗ)	35	39
6	Організованість щодо виїздів на змагання (О)	73	79

За допомогою порівняльної характеристики результатів рівнів компонентів результативності спортсменів двох груп ми спостерігали за незначною варіативністю в цих показниках, а саме: теоретичні відомості про спортивну діяльність (ТВ про СД) у хлопчиків експериментальної групи становили 45 % і в хлопчиків контрольної – 47 %; відвідування занять (ВЗ) в експериментальній групі – 82 % і 84 % – у контрольній; мотивація до успіху (МдоУ) в хлопчиків експериментальної групи – 67 % та в контрольній – 61 %; рівень фізичної підготовленості (РФП) в експериментальній групі – на рівні 44 %, а в контрольній – 51 %; ефективність участі на змаганнях (ЕЗ) у хлопчиків експериментальної групи перебувала на рівні 35 %, а в представників контрольної групи – на рівні 39 %; організованість щодо виїздів на змагання (О) в хлопчиків експериментальної групи – 73 %, у контрольній – 79 %. Ми бачимо, що показники дітей контрольної та експериментальної груп майже не відрізнялись.

Аналіз передового педагогічного досвіду – найважливіший елемент наукового дослідження. Тренеру для того, щоб використовувати передовий досвід, потрібно розв'язати низку завдань. По-перше, передовий педагогічний досвід необхідно виявити, для цього мало знати його загальні ознаки – треба вміти відрізнити його від масової практики, мати точні докази того, що цей досвід є передовим. По-друге, передовий досвід потрібно вивчити, проаналізувати, узагальнити, для чого слід установити його основні параметри. По-третє, будь-яке явище не може бути правильно вивчене й осмислене, якщо воно узяті ізольовано від навколишніх умов, поза зв'язком з іншими явищами. Така цілісність може бути досягнута лише при комплексному підході до вивчення передового педагогічного досвіду [5].

На нашу думку, сучасний тренер має розвивати в юних спортсменів ініціативу й самостійність, що вчить переборювати труднощі, готує молодих інструкторів із різних видів спорту. При цьому тренер прагне, щоб його вихованці вміли визначати мету своєї спортивної роботи; розробляти план дій; організовувати обговорення цього плану в спортивній команді; обладнати місця для проведення тренувань і змагань, підготувати спортивне спорядження й інвентар; розподіляти товаришів для виконання різних завдань; захоплювати товаришів майбутніми тренуваннями й змаганнями; організовувати в команді змагання за краще виконання різних вправ, елементів техніки; організовувати допомогу починаючим і відстаючим; проводити заходи, присвячені Олімпійським іграм, чемпіонатам світу, Європи; переконувати своїх товаришів; орієнтуватися в непередбаченій обстановці; контролювати виконання спортивних завдань; підбивати підсумки; організовувати допомогу вчителю в проведенні уроку фізкультури [6].

Особливу увагу сучасного тренера слід звертати на те, щоб прищеплювати юним спортсменам любов до спорту; бути щирими й тактовними стосовно однолітків; прислухатися до їхніх висловлень, обережно поправляти їх, якщо вони помиляються; організовувати допомогу відстаючим силами хлопців; уміти переконувати підопічних, домагатися, щоб усі розуміли справедливність сказаного; впливати на хлопців своєю захопленістю, бути впевненими в успіху; вимагати категоричного виконання своїх завдань тільки у виняткових випадках; давати доручення не лише найбільш здатним його виконати; даючи доручення, пропонувати подумати, як його краще виконати; враховувати інтереси товаришів при розподілі доручень; завести бібліотечку спортивної літератури для самоосвіти; уміти бачити спорт і переносити побачене на своє тренування; думати про завтрашній успіх; завжди приходити на тренування в гарному настрої, веселим, добрим і чуйним; не приписувати перемогу собі. Хлопці повинні почувати, що перемогли вони; не показувати свою втому; організовувати в команді випуск стінної газети або бойового листка; бути суворим до порушників; запрошувати на тренування батьків своїх товаришів; вірити у вольового товариша більше, ніж у здатного, але примхливого; завжди шукати важку роботу.

Значне місце в роботі сучасного тренера приділяється системі самостійних завдань інструкторам із видів спорту. Навчаючи інструкторів, тренер повинний прагнути, щоб тренування, яке вони проводять зі своїми однолітками, були цікавими, а головне – корисними для команди.

Аналіз результатів проведеного експерименту сприяв перевірці поставленої мети та завдань спортсменів щодо позитивного впливу застосування системи механізмів управління й організації групи спортивної підготовки.

З отриманих результатів дослідження (рис. 1) ми можемо констатувати вплив управління та організаторської роботи тренера на підвищення рівня розвитку компонентів спортивної діяльності експериментальної групи після проведеного експерименту, а саме: рівень теоретичних відомостей про спортивну діяльність покращився до – 68 %, що на 23 % краще, ніж на початку дослідження; рівень відвідування занять покращився на 12 %; рівень мотивації до успіху покращився на 20 %; фізичної підготовленості на – 19 %; ефективність участі в змаганнях зросла на 19 %; організованість щодо виїздів на змагання – на 24 %.

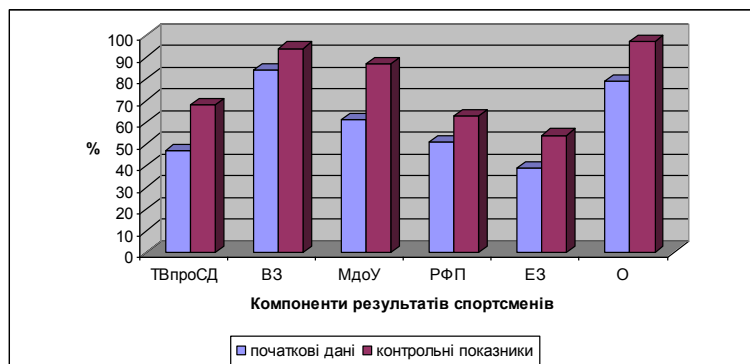


Рис. 1. Порівняльна гістограма показників результативності спортсменів експериментальної групи на початку та в кінці експерименту

Констатація отриманих фактів після дослідження вказує, що показники компонентів спортсменів контрольної групи теж підвищилися, але несуттєво (рис. 2). Так, рівень теоретичних відомостей про спортивну діяльність покращився до 54 %, що на 7 % краще, ніж на початку дослідження; рівень відвідування занять покращився до 87 %, що лише на 3 % краще, ніж на початку дослідження; рівень

мотивації до успіху – на 13 %; фізичної підготовленості – до 55 %, що лише на 4 % краще, ніж на початку дослідження; ефективність участі в змаганнях зросла на 4 %; організованість щодо виїздів на змагання також зросла лиш на 3 %.

Ми вважаємо, що підвищення рівня показників у контрольній групі спричинено індивідуальними особливостями спортсменів у процесі навчально-тренувальних занять.

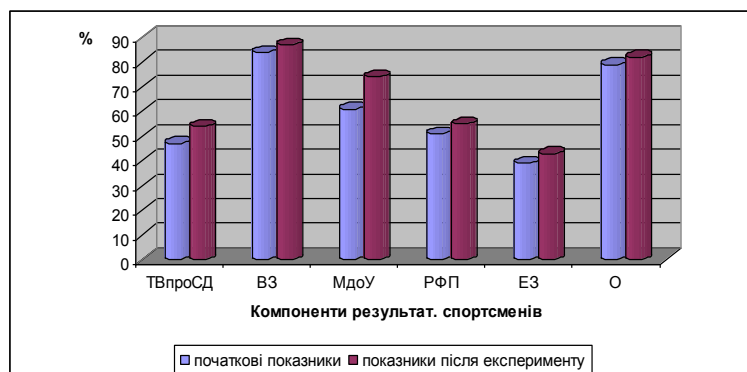


Рис. 2. Порівняльна гістограма показників результативності спортсменів контрольної групи на початку та в кінці експерименту

Результати даних контрольної групи після тривалого навчально-тренувального процесу спортивної діяльності можуть бути представлені такою характеристикою: не спостерігаються зниження показників контрольних груп; виявлено незначне покращення результатів теоретичного характеру, що зумовлено організаційною та інформаційною роботою тренера зі спортсменами; за результатами гістограми (рис. 2) можемо стверджувати про значно повільніший приріст показників після звичайної роботи тренера зі спортсменами.

Висновки й перспективи подальших досліджень. Отже, провадження системи управління та організації роботи тренера в спортивній діяльності й порівняльна характеристика даних початкової та контрольної діагностики експериментальних і контрольних груп показує значне домінування в розвитку саме спортсменів експериментальних груп, що підтверджується приростом показників та раціонального управління, організації роботи тренера в спортивній діяльності. Слід відзначити, що найбільша варіативність показників експериментальних груп від контрольних простежується в таких компонентах: організованість до виїздів на змагання в межах України – 15 % і теоретичні відомості про спортивну діяльність – 14 %. Результати нашого дослідження можуть бути запропоновані тренерам із різних видів єдиноборств для використання системи механізмів управління та організації роботи в навчально-тренувальному процесі.

Джерела та література

1. Абдуллина О. А. Общепедагогическая подготовка учителя в системе высшего педагогического образования : учеб. пособие / О. А. Абдуллина. – М. : Просвещение, 1990. – 141 с.
2. Ашмарин Б. А. Теория и методика физического воспитания / Б. А. Ашмарин. – М. : Физкультура и спорт, – 1990
3. Дьяченко М. И. Психология высшей школы / М. И. Дьяченко, Л. А. Кандыбович. – Минск : Университетское, 1993. – 368 с.
4. Сінгаєвський С. М. Оптимізація системи підготовки вчителя фізичної культури у педагогічному вузі / С. М. Сінгаєвський, О. С. Сінгаєвська // Конференція підготовки спеціалістів фізичної культури та спорту в Україні – Луцьк, 1994. – С. 241–243.
5. Коглер Аладар. Йога для спортсменов. Секреты олимпийского тренера / Аладар Коглер. – М. : ФАИР-Прогресс, 2002. – 304 с.
6. Котова О. Теоретико –методичні засади та проблеми підготовки майбутніх учителів фізичної культури / О. Котова // Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві : зб. наук. пр. Волин. нац. ун-ту ім. Лесі Українки, 2012. – № 2 (18). – С. 66–68.

Анотації

Сучасний рівень розвитку масового спорту пред'являє все більш зростаючі вимоги до особистості керівника спортивного колективу, його майстерності. Проблема педагогічної майстерності тренера – одна з центральних у теорії й практиці педагогіки спорту. Завдання дослідження – розкрити специфіку управління та організаторської роботи тренера й перевірити її вплив на підготовку спортсменів. На основі впровадження

системи механізмів управління та організації спортивної діяльності нами проведено характеристику результативності спортсменів, яка представлена такими компонентами: теоретичні відомості про спортивну діяльність (ТВ про СД); відвідування занять (ВЗ); мотивація до успіху (МдоУ); рівень фізичної підготовленості (РФП); ефективність участі на змаганнях (ЕЗ); організованість щодо виїздів на змагання (О). Проведення системи управління та організації роботи тренера в спортивній діяльності й порівняльна характеристика даних початкової та контрольної діагностики експериментальних і контрольних груп показує значне домінування в розвитку саме спортсменів експериментальних груп, що підтверджується приростом показників і раціональним управлінням, організацією роботи тренера в спортивній сфері.

Ключові слова: педагогічна майстерність тренера, організаторська робота, компоненти результативності спортсменів.

Юрій Цюпак, Татяна Цюпак. Влияние управления и организаторской работы тренера на подготовку спортсменов. Современный уровень развития массового спорта предъявляет все более возрастающие требования к личности руководителя спортивного коллектива, его мастерства. Проблема педагогического мастерства тренера – одна из центральных в теории и практике педагогики спорта. Задача исследования – раскрыть специфику управления и организаторской работы тренера и проверить ее влияние на подготовку спортсменов. На основе внедрения системы механизмов управления и организации спортивной деятельности, нами проведена характеристика результативности спортсменов, которая представлена следующими компонентами: теоретические сведения о спортивной деятельности (ТВ о СД); посещение занятий (ВЗ); мотивация к успеху (МДОУ); уровень физической подготовленности (РФП); эффективность участия в соревнованиях (ЭС); организованность по выездах на соревнования (О). Реализация системы управления и организации работы тренера в спортивной деятельности и сравнительная характеристика данных начальной и контрольной диагностики экспериментальных и контрольных групп показывает значительное доминирование в развитии именно спортсменов экспериментальных групп, что подтверждается приростом показателей и рациональному управлению, организации работы тренера в спортивной деятельности.

Ключевые слова: педагогическое мастерство тренера, организаторская работа, компоненты результативности спортсменов.

Yuriy Tsiupak, Tetyana Tsiupak. Influence of Managerial and Organizational Work of a Trainer on Preparation of Athletes. Modern level of development of mass sport shows growing demands to a personality of a leader of sports crew, his mastery. Problem of pedagogical mastery of a trainer is one of the central in theory and practice of sports pedagogy. Task of the study is to expose the specific character of management and organizational work of a trainer and check its influence on preparation of athletes. On the basis of implementation of the system of mechanisms of management and organization of sports activity, we have conducted characteristics of effectiveness of athletes which is presented by the following components: theoretical knowledge of sports activity; attendance of classes; motivation to success; level of physical preparedness; effectiveness of participation in competitions; self-discipline while competitions. Formation of the system of management and organization of the work of a trainer in sports activity and comparative characteristics of the data of initial and control diagnostics of experimental and control groups shows significant dominance of athletes of experimental groups which is proved by increase of indices and rational management, organization of work of a trainer in sports activity.

Key words: pedagogical mastery of a trainer, organizational work, components of athletes' effectiveness.

Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення

УДК 37.037

*Алла Альошина,
Олександр Бичук*

Розвиток координаційних здібностей молодших школярів у процесі адаптивного фізичного виховання

Східноєвропейський національний університет імені Лесі Українки (м. Луцьк)

Постановка наукової проблеми та її значення. Для формування життєво важливих навичок й умінь, необхідних при заняттях фізичною культурою та в повсякденному житті дитини, має бути певний рівень рухів, який залежить від ступеня розвитку рухових якостей [2; 5; 7].

В основі діяльності людини в непередбачених ситуаціях і тих, що швидко змінюються, лежать координаційні здібності. Вони різноманітні й специфічні [1; 5; 6], але їх можна диференціювати на окремі групи за особливостями прояву, критеріями оцінки та чинниками, які їх обумовлюють. Координаційні здібності поділяють на такі відносно самостійні види: здібність оцінювати й регулювати динамічні та просторово-часові параметри рухів, зберігати стійку позу (рівновага); почуття ритму; здібність довільно розслаблювати м'язи, координувати рухи.

Фундаментальні дослідження координаційних здібностей у роботах Н. А. Бернштейна [1] засвідчують неоднозначність центрального управління й м'язової відповіді. Так, науковець розглядав руховий апарат людини як багатоланкову, багаторівневу систему, яка володіє величезним надлишком ступенів вільності.

Управління будь-якими рухами, від простого до складного, пов'язані з подоланням багатьох надлишкових ступенів вільності: «Координація є не що інше, як подолання надлишкових ступенів вільності наших органів руху, тобто перетворення їх у керовані системи». Ступені вільності, що згадуються в цьому визначенні, можуть бути кінематичні й динамічні [1; 2; 4].

Необхідність цілеспрямованого розвитку та діагностики здібностей оптимально управляти рухами й регулювати їх не викликає сумніву у фахівців [2; 5; 6]. Водночас питання розвитку та контролю координаційних здібностей ще недостатньо розроблені й представляють певні труднощі для їх розвитку в процесі адаптивного фізичного виховання.

Мета статті – проаналізувати основні аспекти розвитку координаційних здібностей у дітей молодшого шкільного віку в процесі адаптивного фізичного виховання.

Для досягнення мети ми визначили такі **завдання**:

- 1) вивчити особливості прояву координаційних здібностей та фактори, які їх обумовлюють;
- 2) установити основні принципи розвитку координаційних здібностей у процесі адаптивного фізичного виховання.

Виклад основного матеріалу й обґрунтування отриманих результатів дослідження. Як засвідчує світовий досвід [6; 7], кількість осіб із відхиленням у розвитку має тенденцію до збільшення, що зумовлено низкою причин: дестабілізацією суспільства й окремих сімей, відсутністю нормальних економічних, гігієнічних та екологічних умов для майбутніх матерів і дітей різних вікових груп. У багатьох людей виникають психічні та пізнавальні недостатності, забезпечення пізнавальних контактів і потреб. Ці паталогічні фактори призводять до різних захворювань та відхилень у розвитку.

Саме тому більш повне пізнання вікових закономірностей управління рухами відкриває нові можливості для вдосконалювання рухових функцій людини в процесі її індивідуального розвитку засобами фізичного виховання.

До координаційних здібностей, які мають особливо важливе значення, відносять здібності до точності диференціювання просторових, силових і часових параметрів, здібності до рівноваги, ритму, швидкого реагування, орієнтування в просторі, а також до довільного розслаблення м'язів та вестибулярної стійкості [1; 2; 3].

Водночас серед дослідників існують близькі погляди на природу координації. Будь-яка реакція організму розглядається як результат діяльності нервової системи, узгодженої взаємодії нейронів і нервових процесів. Таку узгоджену взаємодію нейронів та нервових процесів називають координацією рефлексорних процесів [1; 3; 4].

Аналіз літературних джерел [1; 2; 5] засвідчує взаємозв'язок фізичного розвитку, функціонального стану організму й рухових здібностей дітей, що вказує на необхідність урахування особливостей формування дитячого організму.

Водночас Д. Д. Донської [2] розглядає координацію рухів як сукупність трьох видів координації: нервової, м'язової та рухової. Нервова координація – інтегральний показник взаємодії сенсорних систем організму, програмування й контролю рухів у конкретних умовах тренувальної та змагальної діяльності. М'язова координація забезпечує узгоджену діяльність рухових одиниць (внутрішньом'язова координація), м'язів-синергістів і м'язів-антагоністів (міжм'язова координація). Рухова координація спрямована на узгодження рухів окремих біологічних тіл в просторі та часі, що визначає їх процесуальну й фінальну точність.

Серед чинників, які устанавлюють рівень координації людини, потрібно насамперед виділити всебічність сприйняття й аналізу рухів, наявність уявлення динамічних, просторових і часових характеристик рухів власного тіла й різних його частин у складній взаємодії, розуміння людиною поставленого перед нею рухового завдання, формування плану та конкретного засобу виконання рухів [1; 3; 4].

До найбільш важливих чинників, що обумовлюють рівень координаційних здібностей, належить так звана моторна пам'ять – якість центральної нервової системи запам'ятовувати рухи й за необхідності відтворювати їх.

Існують різноманітні підходи та критерії оцінки координаційних здібностей, класифікації рухів різної координаційної структури. Для добору й розробки методів оцінки координаційних здібностей виправдав себе підхід, запропонований В. І. Ляхом [3; 4]. Науковець розробив комплекс показників для оцінки різноманітних координаційних здібностей. Він вважає, що для виміру більшості координаційних здібностей потрібний не одиничний тест, а батарея тестів, а головними критеріями оцінки координаційних здібностей є правильність, швидкість, раціональність та здатність виконувати рухи в непередбачуваних ситуаціях. Усі ці критерії мають кількісні та якісні показники.

Варто також зауважити, що прямостояння тіла людини поряд зі спадковими передумовами потребує постійного тренування органів і систем, які забезпечують стан рівноваги тіла. Серед механізмів зберігання рівноваги варто виділити два найбільш важливих. Перший виявляється тоді, коли основним руховим завданням є збереження рівноваги. У цьому випадку підтримка пози – результат регуляторного механізму, що діє на основі постійних корекцій. Усунення незначних порушень рівноваги відбувається за допомогою рефлексорної напруги м'язів, а позбавлення істотних порушень – швидким рефлексорним переміщенням у бік стабільної площі опори. Другий механізм реалізується, коли пізні реакції входять до складу рухів зі складною координацією й кожна з цих реакцій має попереджувальний, а не рефлексорний характер і є складовою частиною програми рухової дії [2; 4].

Розрізняють статичну та динамічну рівновагу. Виховання рівноваги може відбуватися двома способами. По-перше, через застосування так названих вправ «на рівновагу», тобто рухів і поз з утрудненими умовами зберігання рівноваги. При виконанні цих вправ не можна постійно прагнути приймати лише якомога більш нерухоме положення. Корисніші навмисні втрати рівноваги з наступним поверненням у стійке положення. Гарна рівновага не в того, хто її ніколи не втрачає, а в тих, хто її швидко відновлює.

Другий шлях заснований на роздільному вдосконаленні аналізаторів, які забезпечують зберігання рівноваги (вестибулярного й рухового). Для вдосконалення вестибулярної функції використовують вправи з прямолінійними та кутовими прискореннями.

Один із важливих методів розвитку координаційних здібностей – метод варіативного виконання вправ. Варіативність належить як до зміни характеру виконання самих рухів, так і до умов їх

виконання. Великий арсенал і варіативність рухів завжди цікавий, оскільки спонукає до розв'язання складних рухових завдань.

Діючим методологічним прийомом розвитку координаційних здібностей є виконання вправ без зорового контролю. При цьому величина відхилення – критерій розвитку цієї координаційної здібності. Такий методичний прийом сприяє підвищенню точності багатьох рухів.

Координаційні здібності розвиваються доти, поки вправа містить у собі елемент новизни. Але в міру її засвоєння ефективність розвитку координаційних здібностей знижується. Тут також потрібно відзначити, що вправи, спрямовані на розвиток координаційних здібностей, потребують великих енерговитрат і призводять до швидкого стомлення, а в стані стомлення координаційні здібності розвиваються повільно. Тому інтервали відпочинку між вправами повинні бути достатніми для повного відновлення, яке виникає в процесі багаторазового відтворення координаційно складних рухів.

Контроль координаційних здібностей проводиться в тісному зв'язку з оцінкою інших фізичних якостей. При оцінці координаційних здібностей, як правило, орієнтуються на два види вправ: стереотипні, які включають виконання заздалегідь відомих вправ, і нестереотипні – пов'язані з ефективністю виконання рухів у складних та варіативних ситуаціях.

Ефективність розвитку координаційних здібностей дітей багато в чому залежить від вікової схильності до виконання рухів різного ступеня складності, а також від використання дидактичних принципів і раціонального застосування відповідних прийомів і методів.

Аналіз літературних джерел [6; 7] засвідчує, що рухові, психічні та сенсорні порушення мають різні причини, час, ступінь ураження, супутні захворювання, різний рівень здоров'я й збережених функцій, що лімітує рухову активність дітей-інвалідів і потребує індивідуально орієнтованого підходу у виборі засобів, методів та організаційних форм в адаптивному фізичному вихованні.

Методика адаптивного фізичного виховання має свої особливості [6; 7], які обумовлені аномальним розвитком фізичної та психічної сфер дитини. Аномальний розвиток дитини завжди супроводжується порушенням моторних функцій, а також відставанням і дефіцитом рухової сфери. Саме тому для адаптивного фізичного виховання характерна корекційно-розвивальна спрямованість навчально-виховної роботи.

Варто також зауважити, що корекційно-розвивальні завдання при цьому мають бути спрямовані на забезпечення повноцінного фізичного розвитку, підвищення рухової активності та вдосконалення психічних здібностей.

Концептуальним положенням в адаптивному фізичному вихованні є взаємозв'язок і єдність організованої рухової активності й цілеспрямованого формування особистості дитини, корекція та розвиток його пізнавальних здібностей, сенсорних систем тощо. Корекційно-розвивальна спрямованість адаптивного фізичного виховання має досить широкий діапазон розв'язання педагогічних завдань, які умовно об'єднують у такі групи:

- корекція основних рухів у циклічних локомоціях;
- корекція й розвиток координаційних здібностей;
- корекція та розвиток фізичної підготовленості;
- корекція й профілактика соматичних порушень;
- розвиток пізнавальної діяльності;
- формування особистості дитини.

Реалізація поставлених педагогічних завдань у процесі адаптивного фізичного виховання реалізується за допомогою таких принципів: єдності діагностики та корекції, диференціалізації й індивідуалізації, компенсаторної спрямованості педагогічних впливів, урахування вікових особливостей, адекватності, оптимальності та варіативності педагогічних впливів, пріоритетній ролі мікросоціуму.

Використання викладених вище положень в адаптивному фізичному вихованні дітей молодшого шкільного віку сприятиме розвитку координаційних здібностей школярів.

Висновки й перспективи подальших досліджень. Координаційні здібності формуються в процесі розвитку організму дитини й залежать від індивідуальних особливостей та соціальних чинників. У процесі адаптивного фізичного виховання потрібно дотримуватися корекційно-розвивальної спрямованості за допомогою реалізації принципів єдності діагностики та корекції, диференціалізації й індивідуалізації, компенсаторної спрямованості педагогічних впливів, урахування вікових особливостей, адекватності, оптимальності та варіативності педагогічних впливів, пріоритетної ролі мікросоціуму.

Вправи для розвитку координаційних здібностей варто застосовувати на кожному занятті, у визначеному співвідношенні, починаючи із вступної частини, звертаючи увагу на їх гармонійне поєднання з вправами, спрямованими на розвиток рухових якостей, оскільки всі рухи людини в часі, просторі й за ступенем м'язових зусиль оцінюються різноманітними аналізаторами, а особливо вестибулярним і руховим.

Перспективи подальших досліджень – розробка комплексів вправ для розвитку координаційних здібностей молодших школярів залежно від нозології.

Джерела та література

1. Бернштейн Н. А. О ловкости и ее развитии / Н. А. Бернштейн. – М. : Физкультура и спорт, 1991. – 287 с.
2. Донской Д. Д. Теория строения действий / Д. Д. Донской // Теория и практика физической культуры. – 1991. – № 3. – С. 9–13.
3. Лях В. И. Координационные способности школьников / В. И. Лях. – М. : ТВТ Дивизион, 2006. – 290 с.
4. Лях В. И. Координационные способности: диагностика и развитие / В. И. Лях. – Минск : Полымя, 1989. – 160 с.
5. Теория и методика физического воспитания / под ред. Т. Ю. Круцевич. – Киев : Олимп. лит., 2008. – Т. 1. – 391 с.
6. Технологии физкультурно-спортивной деятельности в адаптивной физической культуре : учеб. пособие / под ред. С. П. Евсеева // Советский спорт. – 2004. – 296 с.
7. Частные методики адаптивной физической культуры : учеб. пособие / под ред. Л. В. Шапковой // Советский спорт. – 2004. – 464 с.

Анотації

Мета статті – проаналізувати основні аспекти розвитку координаційних здібностей у дітей молодшого шкільного віку в процесі адаптивного фізичного виховання. Для досягнення мети ми вивчили особливості прояву координаційних здібностей та фактори, які їх обумовлюють, а також визначили основні принципи розвитку координаційних здібностей у процесі адаптивного фізичного виховання. Нами проаналізовано проблему рівноваги як прояв координаційних здібностей, чинники, що сприяють її формуванню, методика розвитку та контролю координаційних здібностей. У результаті розв'язання поставлених завдань виявлено, що в процесі адаптивного фізичного виховання потрібно дотримуватися корекційно-розвивальної спрямованості за допомогою реалізації принципів єдності діагностики й корекції, диференціалії та індивідуалізації, компенсаторної спрямованості педагогічних впливів, урахування вікових особливостей, адекватності, оптимальності та варіативності педагогічних впливів, пріоритетної ролі мікросоціуму.

Ключові слова: адаптивне фізичне виховання, координаційні здібності, рівновага, діти молодшого шкільного віку.

Алла Алёшина, Александр Бычук. Развитие координационных способностей младших школьников в процессе адаптивного физического воспитания. Цель статьи – проанализировать основные аспекты развития координационных способностей у детей младшего школьного возраста в процессе адаптивного физического воспитания. Для достижения цели мы изучили особенности проявления координационных способностей и факторы, которые их обуславливают, а также определили основные принципы развития координационных способностей в процессе адаптивного физического воспитания. Нами проанализирована проблема равновесия как проявления координационных способностей, факторы, которые способствуют ее формированию, методике развития и контроля координационных способностей. В результате решения поставленных заданий выявлено, что в процессе адаптивного физического воспитания необходимо придерживаться коррекционно-развивающей направленности путем реализации принципов единства диагностики и коррекции, дифференциации и индивидуализации, компенсаторной направленности педагогических влияний, учета вековых особенностей, адекватности, оптимальности и вариативности педагогических влияний, приоритетной роли микро социума.

Ключевые слова: адаптивное физическое воспитание, координационные способности, равновесие, дети младшего школьного возраста.

Alla Aleshina, Oleksandr Bychuk. Development of Coordinating Abilities of Junior Pupils in the Process of Adaptive Physical Education. The objective: to analyze the main aspects of development of coordinating abilities of children of junior school age in the process of adaptive physical education. In order to reach the goal we have studied the peculiarities of demonstration of coordinating abilities and their predetermining factors, and defined the main principles of development of coordinating abilities in the process of adaptive physical education. We have analyzed the problem of balance as demonstration of coordinating abilities, factors that favor its formation, methodology of development and control of coordinating abilities. As a result of solving of the assigned tasks it was found out that in the process of adaptive physical education it is necessary to keep to corrective-developmental orientation by means of realization of the principles of unity of diagnostics and correction, differentiation and individualization, compensatory orientation of pedagogical influences, take into account of age peculiarities, adequacy, optimality and variability of pedagogical influences, priority role of micro society.

Key words: adaptive physical education, coordinating abilities, balance, children of junior school age.

Фізична працездатність студенток під впливом занять чирлідінгом

Херсонський державний університет (м. Херсон)

Постановка наукової проблеми та її значення. Актуальність обраної теми не викликає сумніву, оскільки здоров'я населення планети продовжує неухильно погіршуватися. Особливу тривогу в останні роки викликає стійке зниження стану здоров'я сучасної молоді.

За даними моніторингових досліджень, відомо, що майже 90 % дітей та осіб молодого віку в Україні мають різні відхилення в стані здоров'я. При цьому більш ніж у 50 % студентської молоді виявлено недостатній рівень фізичної підготовленості та низькі функціональні показники.

В останні роки з'явилася значна кількість робіт щодо пошуку інноваційних засобів, методів і підходів до організації фізичного виховання дітей та молоді. На сьогодні в Україні активно розвиваються нові види спорту, до яких належить і чирлідінг. Це складний вид спорту, у якому спортсмени виконують під музику комплекси вправ із високою інтенсивністю, складною координацією, акробатичними й гімнастичними елементами. Цей вид рухової діяльності є одним із популярних серед молоді та забезпечує індивідуалізацію фізичного розвитку в системі масового фізичного виховання.

Спираючись на дослідження багатьох науковців [2; 3], конфлікт із власною біологічною природою обумовлюється значним обмеженням рухової активності сучасної молоді. На думку генетиків [7], генотип людини, на відміну від умов її існування, змінюється дуже повільно, тому на сьогодні людський організм не здатний нормально функціонувати без певної кількості м'язового навантаження, що спроможне забезпечувати позитивний вплив на організм людини.

Вищезазначене дає підставу стверджувати, що оптимальні навантаження повинні повністю відповідати функціональним здібностям індивідуума й мати адекватний вплив на виконання м'язової роботи без зайвого напруження, оскільки наслідком перенапруження може бути перевтома, а в подальшому – розвиток передпатологічних станів і патологічних змін в організмі, що можуть бути несумісними із життям.

Розглядаючи чирлідінг як засіб фізичного виховання, Ю. Ю. Крикун [5] відзначає його позитивний вплив на різнобічний розвиток особистості, формування життєво необхідних рухових умінь і навичок, виховання фізичних та морально-вольових якостей. На думку науковця, заняття чирлідінгом також сприятливо впливають на функціонування більшості систем організму й, зокрема, на серцево-судинну та дихальну системи.

А. Н. Майсейчик [8] зазначає, що заняття чирлідінгом сприяють зміцненню здоров'я, профілактиці порушень постави, формуванню стресостійкості, прояву творчих здібностей, розвитку лідерських якостей.

Justin Carrier, Donna McKay [9] указують, що чирлідінг, завдяки своїй видовищності, емоційності й красі, здатний захопити юнаків і дівчат, налаштованих розвивати спортивні якості та підвищувати майстерність, що, зі свого боку, створюватиме позитивні рольові моделі (приклади для наслідування) для решти молоді.

Л. С. Луценко, І. О. Зінченко [6] відзначають, що чирлідінг містить координаційно складні й інтенсивні рухи, уключає елементи акробатики, спортивної та художньої гімнастики, спортивних танців. У процесі тренування в спортсменів-чирлідерів формується вагомий арсенал рухових навичок, які відрізняються координаційною точністю й складністю.

Отже, чирлідінг як вид спорту можна розглядати як ефективний засіб фізичного виховання дітей та молоді, який різнобічно впливає на організм людини й може сприяти формуванню гармонійно розвиненої особистості.

Окреслені особливості вимагають пошуку раціональних засобів підвищення показників фізичного стану студентської молоді та їх експериментального обґрунтування.

Завдання дослідження – визначити ступінь зміни рівня фізичної працездатності студенток під впливом занять чирлідінгом із дозуванням величини фізичного навантаження на основі регуляції пульсових режимів.

Для виконання поставленого завдання нами використовувалися традиційні **методи дослідження**: теоретичний аналіз й узагальнення даних науково-методичної літератури; медико-біологічні методи (визначення фізичної працездатності); методи математичної статистики.

Критеріями ефективності під час визначення параметрів фізичного навантаження є суб'єктивні й об'єктивні ознаки; загальна чи локальна втома; зміна частоти серцевих скорочень під час виконання вправ.

У ході експериментальної роботи величину фізичного навантаження визначали на основі дозування пульсових режимів із дотриманням вимог щодо початкового, робочого й кінцевого пульсових режимів.

Під час занять не менше 2–3 разів слід робити паузу для підрахунку пульсу. Через певний час ми ускладнювали вправи комплексу й підсилювали їхню дію, додаючи різні рухи руками: уперед, угору, у сторони тощо.

Тренувальний пульс визначали за формулою Марті Карвонена. Спочатку рахували пульс у спокої (на зап'ясті, шії або скроні вранці після пробудження, лежачи в ліжку), далі – індивідуальний тренувальний пульс, а для цього:

- 1) від цифри 220 відняли вік у роках;
- 2) від отриманої цифри відняли кількість ударів свого пульсу в спокої;
- 3) множили отриману цифру на 0,6 і додали до неї величину пульсу в спокої.

Наприклад, якщо студенткам 20 років і пульс у спокої дорівнює 70 ударів за хвилину, то тренувальний пульс дорівнюватиме 148 ударів за хвилину $(220 - 20 - 70) \times 0,6 + 70 = 148$.

Зберігати цю величину пульсу під час занять важко, тому ми орієнтувалися на верхній і нижній кордони тренувального пульсу. Для визначення максимально можливого навантаження потрібно додати до величини тренувального пульсу 12 (у нашому прикладі $148 + 12 = 160$). Допускати подальше збільшення частоти серцевих скорочень не можна.

Для визначення мінімального навантаження потрібно відняти від величини тренувального пульсу 12 (у нашому прикладі $148 - 12 = 136$). Це означає, що заняття при нижчому пульсі будуть неефективними.

Фізичну працездатність визначали за методикою індексу Гарвардського степ-тесту відповідно до рекомендації В. Л. Карпмана зі співавторами [4]. Частоту серцевих скорочень при навантаженні розраховували пальпаторно, а фізичну працездатність – за формулою:

$$\text{ІГСТ} = \frac{t \times 100}{(f_1 + f_2 + f_3) \times 2},$$

де $(f_1 + f_2 + f_3)$ – сума пульсу за перші 30 с кожної хвилини (2-ї, 3-ї й 4-ї хвилини) відновлюваного періоду. Величина «100» необхідна для вираження індексу Гарвардського степ-тесту в цілих числах, а число «2» – для переведення суми пульсу за 30 с проміжку часу в кількість серцебиття за хвилину.

Організація дослідження. Експериментальну роботу проводили з листопада 2014 до березня 2015 р. включно. У дослідженні брали участь студентки 2–4 курсів факультету фізичного виховання та спорту Херсонського державного університету в кількості 14 осіб. Тренувальні заняття проводили чотири рази на тиждень по 80–90 хвилин залежно від спрямування та завдань занять.

Виклад основного матеріалу й обґрунтування отриманих результатів дослідження. Фізична працездатність проявляється в різних формах м'язової діяльності й у цілому залежить від фізичної «форми» або готовності (*англ.* – *physical fitness*) людини, її придатності до фізичної роботи. У поняття «фізична працездатність», а іноді просто «працездатність» укладають різний зміст. Так, уживають терміни «працездатність як здатність до фізичної праці», «функціональна здібність», «фізична витривалість», «здатність до роботи» тощо [4].

Під терміном «фізична працездатність» (*англ.* – *physical work capacity (PWC)*) розуміють потенційну здатність людини проявити максимум фізичного зусилля в статичній, динамічній або змішаній роботі.

Цей показник відображає функціональний стан багатьох фізіологічних систем організму, однак переважно його застосовують для оцінки функціональних здібностей кардіореспіраторної системи й системи енергозабезпечення. У таких випадках використовують термін «загальна фізична працездатність».

У спортивній медицині виділяють також спеціальну фізичну працездатність, яка залежить від спортивної спеціалізації й технічної майстерності. Тривалість механічної роботи значною мірою обумовлюється забезпеченням м'язового масиву необхідною кількістю енергії. Оскільки найбільш оптимальним джерелом енергії в організмі є аеробний метаболізм, то загальна фізична працездатність значною мірою залежить від аеробних здібностей, тобто аеробної продуктивності.

Серед основних методів визначення фізичної працездатності виділяють тест PWC_{170} , тест Купера, Гарвардський степ-тест, тест Наваккі [1; 4; 7]. У ході ознайомлення з науково-методичною

літературою та методами медико-біологічних обстежень щодо визначення фізичної працездатності нами проаналізовано такі фактори, як методика проведення тесту, інтенсивність навантаження, місце проведення, обладнання й пристрої, які застосовуються при виконанні тесту. Аналіз вищеназваних факторів визначення рівня фізичної працездатності дав можливість установити, що більш доцільним для виконання поставлених нами завдань є Гарвардський степ-тест.

Групою науковців доведено [1; 7], що утримання граничної фізичної працездатності на необхідному рівні мають не тільки різні фізіологічні механізми, які її підтримують, але й різну динаміку при посиленні фізичних навантажень. Отримані середньостатистичні дані констатувального експерименту вказують на те, що більшість студенток експериментальної групи за регіональними стандартами належать до нижчого за середній та середнього рівнів фізичної працездатності.

У ході експериментальної роботи визначено позитивні зміни за показниками функціонального стану й фізичної працездатності студенток.

Функціональний стан серцево-судинної системи студенток-чирлідерів установлювали за показниками частоти серцевих скорочень до та після навантаження. Отримані результати середньостатистичних значень частоти серцевих скорочень до й після навантаження наведено в табл. 1.

Таблиця 1

Показники частоти серцевих скорочень студенток-чирлідерів у ході основного педагогічного експерименту (n=14)

Показник	Mx ± Smx		P
	ВД	КД	
До навантаження	84,7 ± 0,62	77,2 ± 0,51	< 0,001
Після навантаження	94,3 ± 0,53	78,4 ± 0,66	< 0,001

Як свідчать дані табл. 1, у ході експериментального дослідження відбулися значні позитивні зміни за показниками частоти серцевих скорочень студенток-чирлідерів: у середньому ЧСС у стані спокою зменшилася на 7,5 уд/хв, а ЧСС після навантаження, порівняно з вихідними даними, – на 15,9 уд/хв, що у відсотковому значенні становить 8,9 % і 16,9 %. В обох випадках рівень вірогідності отриманих результатів $P < 0,001$.

Аналіз отриманих результатів відновлення ЧСС до та після навантаження свідчить про те, що в 90 % досліджуваних студенток-чирлідерів ЧСС наближається до вихідної величини, у той час як на початку експерименту таких студенток у групі було приблизно 40 %. Отримані результати дають можливість стверджувати, що систематичні заняття чирлідінгом із використанням дозування фізичного навантаження через регуляцію пульсових режимів мають позитивний вплив на серцево-судинну систему, збільшують адаптаційні можливості до фізичного навантаження, поліпшують економічність роботи серця й тонус судин.

Під впливом занять чирлідінгом із використанням дозування фізичного навантаження через регуляцію пульсових режимів в експериментальній групі відбулися позитивні зміни за показниками фізичної працездатності, про що свідчать дані рис. 1.

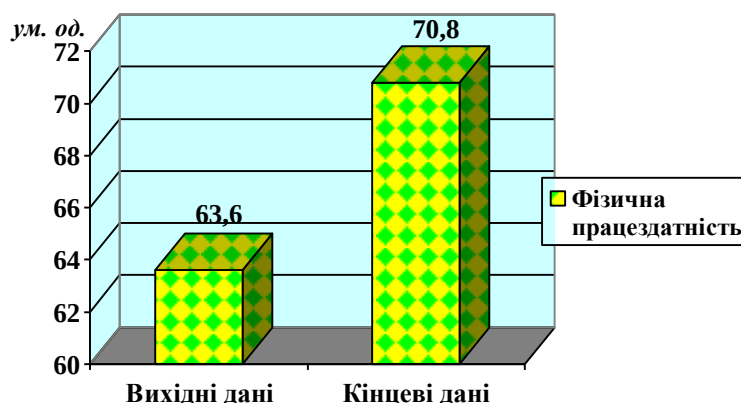


Рис. 1. Зміни за показниками фізичної працездатності під впливом занять чирлідінгом

Як свідчать результати тестування фізичної працездатності за ІГСТ, різниця між вихідними ($63,6 \pm 0,34$) і кінцевими ($70,8 \pm 0,29$) результатами експериментальної групи склала 7,2 ум. од., тобто рівень фізичної працездатності студенток під впливом занять чирлідінгом із дозуванням фізичного навантаження через регуляцію пульсових режимів покращився на 11,4 %.

Зіставлення отриманих результатів із вихідними даними показало, що досягнутий рівень у розвитку фізичної працездатності під впливом занять чирлідінгом з урахуванням пульсових режимів дозування фізичного навантаження значно покращився в студенток експериментальної групи ($P < 0,001$).

У табл. 2 наведено дані якісних показників фізичної працездатності студенток-чирлідерів експериментальної групи.

Таблиця 2

Зміни якісних показників фізичної працездатності студенток-чирлідерів (n=14)

Етап	Рівні фізичної працездатності, %				
	низький	н/середн.	середній	в/середн.	високий
ВД	14,3	35,7	50,0	—	—
КД	—	7,1	21,4	28,6	42,9

Дані табл. 2 свідчать, що розвиток фізичної працездатності зріс із низького та нижчого за середній рівня (14,3–35,7 %) і середнього (50,0 %) до середнього (21,4 %) та вищого за середній і високого (28,6–42,9 %) рівнів. При цьому варто зазначити, що наприкінці експериментальної роботи 28,6 % студенток досягли вищого за середній рівня розвитку, а 42,9 % – високого рівня фізичної працездатності, у той час, як на початку експерименту студенток-чирлідерів із таким рівнем фізичної працездатності не виявлено.

Отримані результати зі всією очевидністю свідчать про ефективність занять чирлідінгом з урахуванням пульсових режимів дозування фізичного навантаження.

Висновки й перспективи подальших досліджень. У ході вивчення проблеми нами визначено, що фізична працездатність студенток підвищується за рахунок нормалізації показників діяльності серцево-судинної системи через дозуванням фізичного навантаження з урахуванням пульсових режимів. Тому під час занять чирлідінгом для оптимізації функціонального стану варто дотримуватися вимог щодо початкового, робочого та кінцевого пульсових режимів.

Проведений аналіз результатів експериментальної роботи не вичерпує розв'язання всіх аспектів означеної проблеми. Подальшого вивчення потребує вплив занять чирлідінгом на інші показники фізичного стану студенток, що і є перспективою подальших досліджень у цьому напрямі.

Джерела та література

1. Бочкова Н. Л. Спосіб оцінки та прогнозування фізичної працездатності осіб, що займаються оздоровчими формами фізичної культури / Н. Л. Бочкова // Роль фізичної культури в оздоровчому способі життя : матеріали наук.-практ. конф. – Львів, 1994. – С. 41–42.
2. Булич Э. Г. Здоровье человека: биологическая основа жизнедеятельности и двигательная активность в ее стимуляции / Э. Г. Булич, И. В. Муравов. – Киев : Олимп. лит., 2003. – 424 с.
3. Дубровский В. И. Спортивная медицина : [учеб. для студ. высш. учеб. заведений] / В. И. Дубровский. – 2-е изд., доп. – М. : Гуманит. издат. центр ВЛАДОС, 2002. – 512 с. : ил.
4. Карпман В. Л. Тестирование в спортивной медицине / В. Л. Карпман, Э. Б. Белоцерковский, И. А. Гудков. – М. : Физкультура и спорт, 1988. – 208 с.
5. Крикун Ю. Ю. Особенности развития чирлидинга как вида спорта в Украине / Ю. Ю. Крикун // Фізичне виховання різних верств населення. – № 7. – 2007. – С. 39–41.
6. Луценко Л. С. Акробатическая подготовка в тренировочном процессе спортсменов-чирлидеров на этапе специализированной базовой подготовки / Л. С. Луценко, И. А. Зинченко // Физическое воспитание студентов творческих специальностей : сб. науч. тр. / под ред. С. С. Ермакова. – Харьков : ХГАДИ, 2010. – № 2. – С. 105–109 [Электронный ресурс]. – Режим доступа : <http://lib.sportedu.ru/Press/FVS/2010N2/p105-110.htm>
7. Майкели Л. Энциклопедия спортивной медицины / [пер. с англ. Л. Майкели, М. Дженкинс]. – СПб. : Лань, 1997. – 400 с.
8. Майсейчик А. Н. Чирлидинг : пособие для педагогов учреждений дополнительного образования / А. П. Майсейчик. – Мн. : Нац. ін-т адукації, 2011. – 135 с.
9. Carrier Justin. Complete cheerleading / Justin Carrier, Donna McKay. – Human Kinetics : USA, 2006. – 240 p.

Анотації

На сьогодні очевидно, що лише відповідний рівень рухової активності може забезпечувати позитивний вплив на організм людини. У цьому контексті, спираючись на формування вагомого арсеналу рухових навичок через заняття чирлідінгом, його цілком можна розглядати як ефективний засіб фізичного виховання студентської молоді. Завдання дослідження – визначити ступінь зміни рівня фізичної працездатності студенток під впливом занять чирлідінгом із дозуванням величини фізичного навантаження на основі регуляції пульсових режимів із використанням формули Марті Карвонена. Проведене дослідження дало змогу визначити позитивні зміни за даними функціонального стану та фізичної працездатності студенток. Так, відновлення ЧСС до й після навантаження наближається до вихідної величини в 90 % досліджуваних студенток-чирлідерів, фізична працездатність покращилася на 11,4 %, а 42,9 % студенток досягли високого рівня фізичної працездатності.

Ключові слова: фізична працездатність, студентки, заняття чирлідінгом.

Регина Андреева. Физическая работоспособность студенток под влиянием занятий чирлидингом. На сегодня очевидно, что только соответствующий уровень двигательной активности может обеспечить положительное влияние на организм человека. В этом контексте, опираясь на формирование весомого арсенала двигательных навыков через занятия чирлидингом, его вполне можно рассматривать как эффективное средство физического воспитания студенческой молодежи. Задача исследования – определить степень изменения уровня физической работоспособности студенток под влиянием занятий чирлидингом с дозировкой величины физической нагрузки на основе регуляции пульсовых режимов с использованием формулы Марти Карвонена. Проведенное исследование позволило определить позитивные изменения по показателям функционального состояния и физической работоспособности студенток. Так, восстановление ЧСС до и после нагрузки приближается к исходной величине у 90 % исследуемых студенток-чирлидеров, физическая работоспособность улучшилась на 11,4 %, а 42,9 % студенток достигли высокого уровня физической работоспособности.

Ключевые слова: физическая работоспособность, студентки, занятия чирлидингом.

Regina Andryeyeva. Physical Capacity for Work of Female Students Under the Influence of Cheerleading Practicing. It is obvious for today that only the corresponding level of motive activity can provide positive influence on human's organism. In this context, relying on the formation of huge arsenal of motive skills by means of cheerleading practicing, it can be observed as an effective means of physical education of student youth. The task of the research is to define the level of changing of the level of physical capacity of female students under the influence of cheerleading practicing with dosing the amount of physical load on the basis of regulation of pulse regimes using Martti J. Karvonen's formula. The undertaken study allowed defining positive changes on the indices of female students' functional and physical conditions. So, adjustment of heart rate before and after load approaches the initial level among 90 % of the investigated female students–cheerleaders. Their physical capacity improves on 11,4 %, and 42,9 % of female students reached high level of physical capacity.

Key words: physical capacity, female students, cheerleading practicing.

УДК 796.011.3

Ольга Андрійчук,
Андрій Шевчук,
Оксана Самчук,
Анатолій Хомич

Особливості фізичного й психологічного компонентів здоров'я студентів залежно від їхніх навчальних досягнень

Східноєвропейський національний університет імені Лесі Українки (м. Луцьк)

Постановка наукової проблеми та її значення. Починаючи із 70-х років ХХ ст., категорія якості життя населення стала привертати увагу багатьох учених і практиків у різних галузях досліджень [12]. Але, за даними Інституту демографії та соціальних досліджень імені М. В. Птухи НАН України, дотепер оцінюванню якості життя в Україні не приділялося належної уваги. Однак уключення до порядку денного роботи центральних органів виконавчої влади проблематики якості життя, створення Координаційної ради з питань якості й безпеки життя людини (згідно з Постановою Кабінету Міністрів

України від 26 грудня 2011 р. № 1393) свідчить про посилення уваги держави до питань забезпечення належної якості життя людини та реалізації конституційних прав громадян [6].

Волинська область займає 14 місце в загальноукраїнському рейтингу людського розвитку в Україні. Аналіз основних аспектів її людського розвитку демонструє, що, порівняно з «ідеальним регіоном» та найвищими інтегральними результатами окремих блоків серед регіонів України, найгірша ситуація характеризує становище у сфері добробуту та стану ринку праці. Водночас позитивні результати для області забезпечують блоки «Відтворення населення» й «Освіта», індекси яких належать до одних із найвищих на території України. На сьогодні взаємозумовленість високих освітніх здобутків науковці розглядають не лише в контексті забезпечення конкурентоспроможності на ринку праці, а й проектується на інші сфери життя індивіда та його сім'ї (умовах проживання, стані здоров'я, а отже, у тривалості і якості життя) [7].

В Україні за сприяння Програми розвитку ООН у рамках проекту «Прискорення прогресу на шляху досягнення цілей розвитку тисячоліття в Україні» у 2013 р. згруповано й видано концептуальні підходи до вимірювання якості життя населення нашої країни. Для координації міжнародних напрацювань із дослідження якості життя створено Міжнародне товариство дослідження якості життя (International Society for Quality of Life Research – ISOQOL). На сьогодні дійсними членами товариства є понад 600 науковців, які представляють 43 країни світу.

Водночас немає єдиного підходу до визначення якості життя й не може бути, адже людське життя багатогранне. Найактуальнішим моментом дослідження є вибір контингенту осіб. Ми вважаємо, що студентська молодь – той організований, перспективний прошарок населення, яке адекватно оцінює свої можливості, потреби і є багатим матеріалом для педагогічного впливу на ті складники життєдіяльності, які варто формувати, удосконалювати або замінювати.

Ми розуміємо, що самооцінка – це суб'єктивна характеристика. Вона має багато характеристик і проявів. Виділяють шість основних функцій самооцінки: функція «дзеркала», самовираження й самореалізації; саморегуляції та самоконтролю; збереження внутрішнього «Я», інтракомунікації й психологічного захисту [10]. Під час аналізу отриманих даних ми виходили з того, що всі студенти, які брали участь у дослідженні, були в однакових умовах і мали можливість повноцінно оцінити питання й дати відповідь.

На формування самооцінки впливає безліч факторів. Так, доведено, що спеціалізовані заняття на базі видів спорту сприяють підвищенню рівня неспеціальної фізкультурної освіти, у студентів збільшується критичність до себе та посилюється реальне пізнання доцільності своїх дій [9]. Проте немає чіткої позиції: чи є самооцінка фізичної підготовленості результатом уже сформованої мотивації до занять фізичним вихованням, чи, навпаки, самооцінка фізичної підготовленості почати мотивує самостійні заняття фізичними вправами. Можливо, у різних ситуаціях на перший план виходять різні варіанти. Не виключено, що оптимально працює схема: направлена мотивація – самооцінка – підтримка мотивації до посилення самостійних занять фізичним вихованням [2]. Досліджуючи самооцінку фізичної активності та її вплив на якість життя студентської молоді [13; 14; 15], встановлено взаємозв'язок між самооцінкою ефективності фізичних вправ і якістю життя.

Для порівняння можливих способів підвищення якості життя цікаві результати дослідження якості життя осіб, які займаються активним спортом, та тих, котрі надають перевагу медитації. Так, з'ясувалося, що з достовірною різницею показник життєвої активності вищий у людей, які займаються медитацією [3]. Аналіз впливу комплексної фітнес-програми на динаміку якості життя в осіб із надлишковою масою тіла довів, що існують сильні кореляційні зв'язки між параметрами якості життя й індексом маси тіла та позитивний вплив на ці показники фізичної активності [11]. Дослідження стверджують, що при самооцінці стану здоров'я серед дівчат, 65,2 % оцінили стан свого здоров'я як «добрий», а серед юнаків 30,2 % визнали свій стан здоров'я відмінним. Незадовільним свій стан здоров'я не назвав жоден юнак і лише 3,0 % дівчат [4]. За даними дослідження щодо визначення «індексу ставлення до здоров'я» серед молоді віком від 19 до 21 року у 71,2 % студентів – середні показники й у 28,2 % – низький індекс ставлення до здоров'я. Такі результати можна пояснити відсутністю зацікавленості студентів інформацією щодо підтримання здорового способу життя, неготовністю поділитися власним досвідом підтримки здоров'я, байдужим ставленням [5]. Слід зазначити, що відбувається тенденція погіршення стану здоров'я студентів, тому що збільшується їх кількість у спеціальній медичній групі, та тих студентів, які після медичного огляду були звільнені від занять [8].

Одним із цікавих моментів дослідження якості життя студентів є порівняння самооцінки студентами своїх навчальних досягнень і суб'єктивної оцінки власних можливостей.

Завдання роботи – проаналізувати показники фізичного та психологічного компонентів якості життя студентів відповідно до рівня їхніх навчальних досягнень.

Методи та організація дослідження. Існує велика кількість анкет для оцінки стану здоров'я і якості життя. Усі вони поділені на неспецифічні й специфічні. За допомогою специфічних опитувальників можна оцінити якість життя хворих із певними нозологічними формами патології. Неспецифічні опитувальники є валідними, при цьому не враховуються зміни в стані здоров'я. До таких анкет належить SF-36, яка широко застосовується в прикладних дослідженнях [16], зокрема й у нашому анкетуванні. Згідно із загальноприйнятою методикою SF-36, відповіді на кожне запитання варіюють від 0 до 100 балів (повне здоров'я). Низькі бали є показниками певних обмежень у якості життя студентів. Відповіді згруповують у вісім шкал: фізична діяльність (PF); рольова діяльність, обумовлена фізичним станом (RP); інтенсивність болю (BP); загальний стан здоров'я (GH); життєва активність (VT); соціальна діяльність (SF); рольова діяльність, обумовлена емоційним станом (RE); психічне здоров'я (MH).

Дослідження проведено на базі Східноєвропейського національного університету імені Лесі України. Залучено 513 студентів віком 17–22 роки, які навчаються на денній формі навчання.

Виклад основного матеріалу й обґрунтування отриманих результатів дослідження. Відповідно до рекомендацій [1] усі студенти згруповані в чотири групи: студенти, які оцінюють свої знання як «відмінні», «дуже добрі», «добрі», «посередні».

Із загальної кількості опитаних свої знання як відмінні оцінили лише 5 %, дуже добрі – 22 %, добрі – 50 % і посередні – 23 %. Розподіл студентів за самооцінкою навчальних досягнень відображено рис.1.

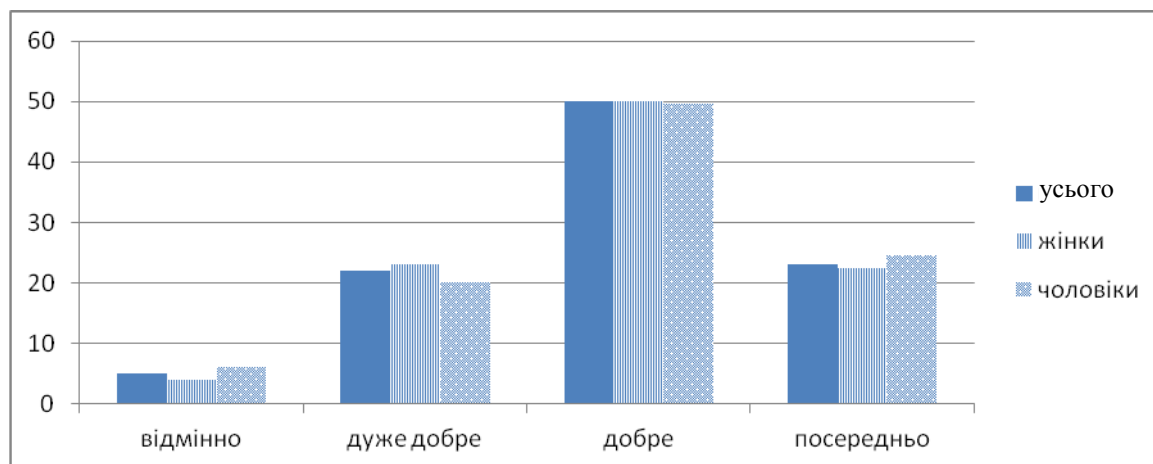


Рис. 1. Розподіл студентів за самооцінкою навчальних досягнень, %

Як випливає з даних діаграми, на самооцінку навчальних досягнень стать студента не впливає: студенти, як чоловіки, так і жінки, в однаковій відсотковій кількості представлені в кожній групі.

Аналізуючи отримані дані щодо показників якості життя студенток, ми отримали такі результати: показник фізичної активності (PF) на однаково високому рівні в студенток, які навчаються на відмінно (90,76), добре (91,01) і дуже добре (90,84), а нижчий – у студенток, котрі оцінюють свої знання як посередні (85,94). Показник «рольова діяльність, обумовлена фізичним станом (RP)» у всіх досліджуваних групах є достатньо високим: найвищим – у студенток, які оцінили свої знання як дуже добрі (71,12), і добрі (67,15), на другому місці за своїм значенням – показник RP у студенток-відмінниць (63,46), а на останньому – у тих, які вчаться, на їхню думку, посередньо (61,23). Вплив інтенсивності больового відчуття на якість життя студенток (BP) є практично однаковим у тих, котрі навчаються на «добре» (69,9) і «дуже добре» (70,18), незначно нижчий – у відмінниць (68,46), а найнижчий – у тих, які, за самооцінкою, мають посередні знання (64,47).

Загальний стан здоров'я студенток, який суб'єктивно відобразився в числове значення показника (GH), виявився таким, у студенток із дуже добрим рівнем знань він найвищий (70,52), незначно нижчий – у тих, які оцінили свої знання на «добре» (68,49), на передостанньому місці з показником (63,46) – студентки з відмінними оцінками, а найнижчий показник – у досліджуваних, які здобувають освіту посередньо (59,33). Показник життєвої активності (VT) у відмінниць є таким самим низьким, як і в студенток

із посереднім умінням засвоєння навчального матеріалу (54), вищий показник – у студенток із добрими знаннями (58,62) і найвищий – із дуже добрими (62,39).

Соціальна активність (SF) має високі показники в студенток, які оцінюють свої знання як дуже добрі (78,16) і добрі (76,63), низький показник – студентів із посереднім рівнем знань (68,11). Показник рольової активності, пов'язаної з емоційним станом (RE), має найнижчі значення у всіх досліджуваних групах: найменший – у студенток із відмінними знаннями (46,11), дещо вищий – у студенток із посередніми знаннями (49,27) і на практично однаковому рівні – у досліджуваних із добрими (58,6) і дуже добрими знаннями (59,15). Останній показник – психічне здоров'я студенток – МН – найнижчий у відмінниць (56,61), дещо вищий – у студенток із посереднім рівнем знань (58,66), найвищий – у студенток із дуже добрим, на їхню думку, рівнем знань (69,07).

У студентів-чоловіків усі досліджувані показники якості життя мають меншу варіабельність, ніж у жінок. Так, дані фізичної активності (PF) – на практично однаковому рівні (93–94) у всіх студентів, незалежно від їхніх навчальних досягнень. Показник рольової діяльності, обумовленої фізичним станом (RP), дещо вищий у студентів, які навчаються дуже добре (71,95), і найнижчий – у відмінників (65,38). Показник інтенсивності болю (BP) також найнижчий у студентів із відмінними знаннями (65,3) і найвищий – у тих, хто має дуже добрі знання (75,39). Загальний стан здоров'я, який відображається числовим значенням показника GH, найвищий – у досліджуваних, котрі оцінили свої знання як дуже добрі (77,46), у решти студентів – показники практично на одному рівні.

Показник життєвої активності – VT – прямо пропорційний самооцінці рівня знань: найвищий – у відмінників (73,07), найнижчий – у студентів, які мають посередні знання (60,81). Соціальна активність (SF) є однаково високою в студентів із відмінними (81,73), дуже добрими (82,01), добрими (81,49) знаннями та дещо нижчою – у тих, які навчаються, на їхню думку, посередньо (76,27).

Рольова активність, пов'язана з емоційним станом (RE), найвища у відмінників (74,35), а найнижча – у студентів, які оцінили свої знання як посередні (63,26). Показник психічного здоров'я (МН) також має низькі значення в цієї категорії студентів (65,63), у решти – більш високі: у відмінників – 71,07; у студентів із дуже добрими знаннями – 70,63; у студентів із добрими знаннями – 71,33. Показники якості життя студентів відображено на рис. 2 і в табл. 1.

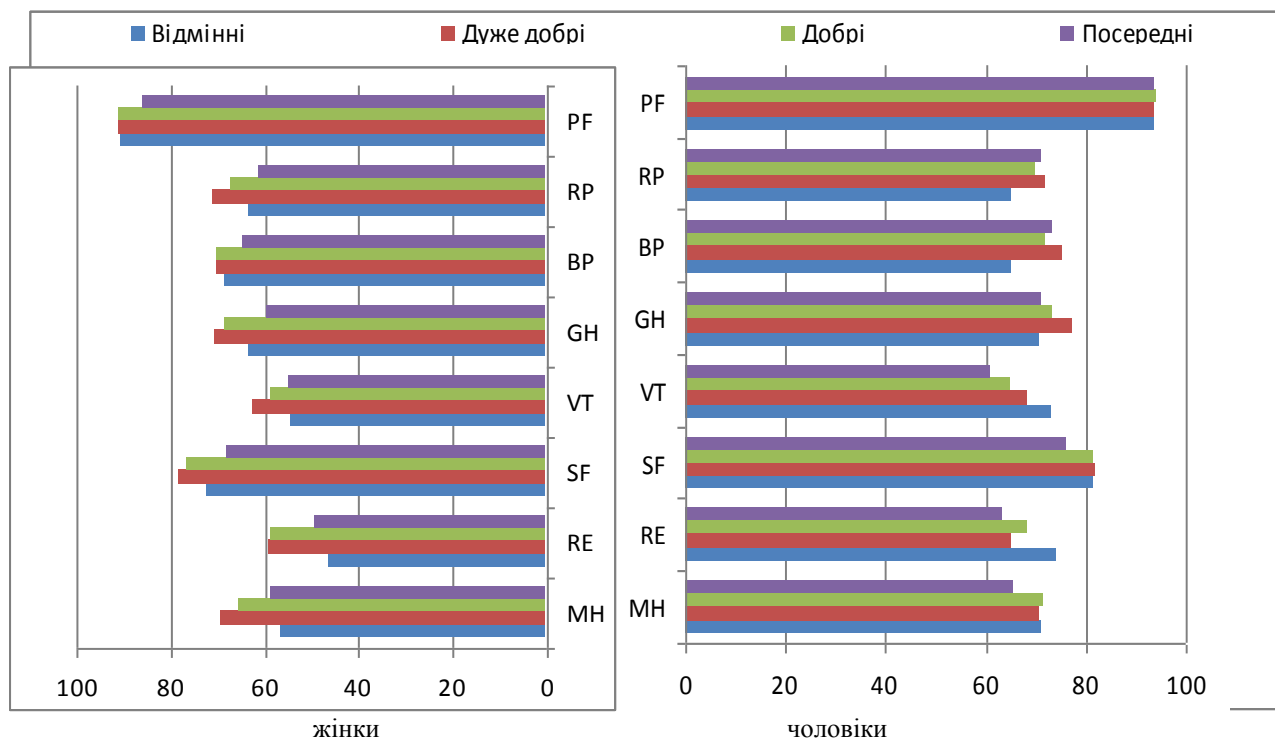


Рис. 2. Основні показники фізичного й психологічного компонентів здоров'я в якості життя студентів із різними навчальними досягненнями

Позитивним аспектом анкети, яку ми використовували в нашому дослідженні SF-36, є можливість узагальнювати отримані дані, формуючи два важливих компоненти здоров'я в якості життя студентів:

фізичний ((Physical component summary – PCS) і психологічний компоненти здоров'я (Mental component summary – MCS). Фізичний компонент здоров'я (Physical component summary – PCS) уключає показники PF, RP, BP, GH. Психологічний компонент здоров'я (Mental component summary – MCS) формується з показників VT, SF, RE, MH.

Таблиця 1

Основні показники фізичного й психологічного компонентів здоров'я в якості життя студентів із різними навчальними досягненнями

Навчальні досягнення	Стать	PF	RP	BP	GH	VT	SF	RE	MH
Відмінні	Ж n=13	90,76	63,46	68,46	63,46	54,23	72,11	46,15	56,61
	Ч n=13	93,84	65,38	65,3	70,76	73,07	81,73	74,35	71,07
	Сер. знач (X) n=26	92,3	64,42	66,88	67,11	63,65	76,92	60,25	63,84
Дуже добрі	Ж n=71	90,84	71,12	70,18	70,52	62,39	78,16	59,15	69,07
	Ч n=41	93,78	71,95	75,39	77,46	68,53	82,01	65,04	70,63
	Сер. знач (X) n=112	91,91	71,42	72,08	73,06	64,64	79,57	61,3	69,64
Добрі	Ж n=153	91,01	67,15	69,9	68,49	58,62	76,63	58,6	65,38
	Ч n=102	94,01	69,85	71,82	73,47	65,0	81,49	68,3	71,33
	Сер. знач (X) n=255	92,21	68,23	70,67	70,48	61,17	78,57	62,48	67,76
Посередні	Ж n=69	85,94	61,23	64,47	59,33	54,49	68,11	49,27	58,66
	Ч n=51	93,67	70,91	73,28	71,04	60,81	76,27	63,26	65,63
	Сер. знач (X) n=120	89,15	65,25	68,13	64,19	57,11	71,5	55,08	61,55

У студенток усіх досліджуваних груп психологічний компонент якості життя нижчий, ніж фізичний. Найнижчий показник MCS=38,69 – у студенток-відмінниць, найвищий – у тих, які оцінили свої знання як дуже добрі (44,99). Щодо фізичного розвитку (PCS), то практично у всіх студенток він перебуває на однаковому рівні (50–51,5), і дещо нижчий – у студенток із посереднім рівнем знань (48,91). На рис. 3 відображено фізичний і психологічний компонент здоров'я в якості життя студенток.

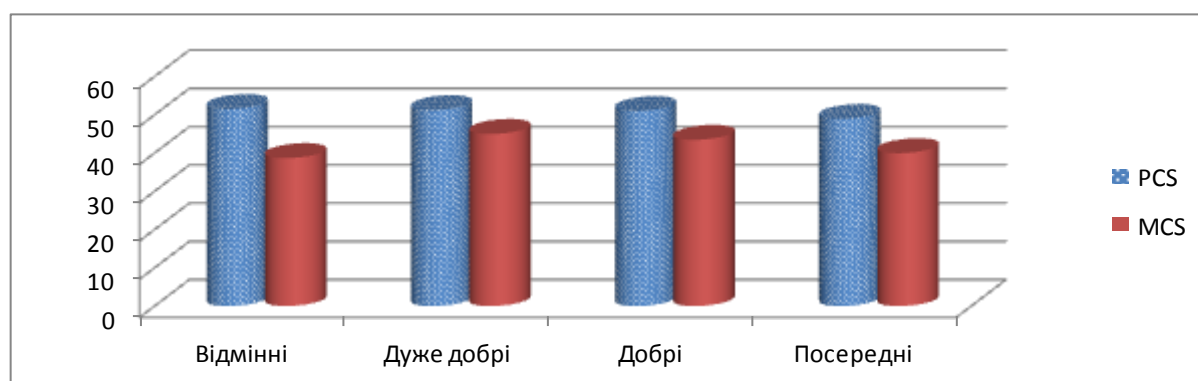


Рис. 3. Компоненти якості життя студенток із різними навчальними досягненнями, балів

У чоловічої половини студентства різниця між показниками фізичного й психологічного здоров'я відрізняється від такого ж розподілу в жінок. Так, у студентів, які засвоюють навчальний матеріал на відмінно, фізичний і психологічний компоненти здоров'я в якості життя є майже однаковими (49,56 та 49,27). У решти студентів фізичний компонент здоров'я перевищує психологічний. Найвищий показник фізичного компонента здоров'я (PCS) – у студентів, які мають дуже добрий рівень знань (52,95), найнижчий психологічний компонент здоров'я (MCS) – у тих, які мають посередні навчальні досягнення (43,79). Фізичний і психологічний компоненти здоров'я у якості життя студентів відображено на рис. 4.

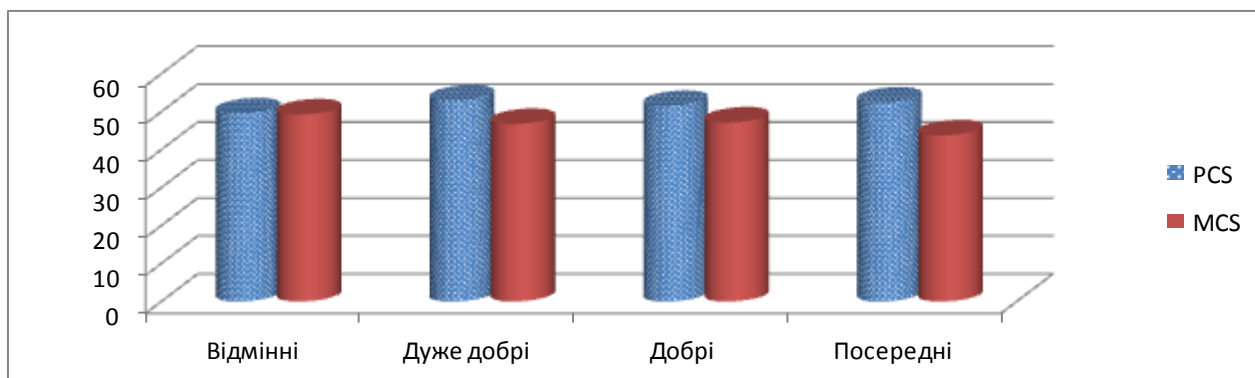


Рис. 4. Компоненти якості життя студентів із різними навчальними досягненнями, балів

Отже, проводячи аналіз фізичного й психологічного компонентів здоров'я та їх складників у студентів із різними навчальними досягненнями, ми з'ясували, що як у жінок, так і в чоловіків – найвищі показники в того контингенту студентів, які оцінюють свій рівень знань як добрий і дуже добрий. У решти досліджуваних показники відрізняються своєю варіабельністю. З усіх даних найвище значення – показника PF (фізичної активності). Щодо узагальнених показників фізичного й психологічного компонентів здоров'я, то фізичний компонент вищий, ніж психологічний, окрім студентів-відмінників, де дані перебувають на практично однаковому рівні (49). Детальні показники відображено в табл. 2

Таблиця 2

Стан здоров'я в якості життя студентів із різними навчальними досягненнями

Навчальні досягнення	Стать	Фізичний компонент здоров'я (Physical component summary – PCS)			Психологічний компонент здоров'я (Mental component summary – MCS)		
		X	S	Sx	X	S	Sx
Відмінні	Ж	51,5	6,68	1,85	38,69	11,21	3,1
	Ч	49,56	8,57	2,37	49,27	10,48	2,9
	Сер. знач (X)	50,53	7,59	1,48	43,98	11,92	2,33
Дуже добрі	Ж	51,23	7,23	0,85	44,99	10,54	1,25
	Ч	52,95	5,34	0,83	46,75	8,83	1,37
	Сер. знач (X)	51,86	6,63	0,62	45,64	9,94	0,93
Добрі	Ж	50,99	6,28	0,5	43,47	9,4	0,76
	Ч	51,48	6,49	0,64	47,14	9,93	0,98
	Сер. знач (X)	51,19	6,35	0,39	44,94	9,76	0,61
Посередні	Ж	48,91	7,57	0,91	39,97	10,0	1,2
	Ч	52,38	6,88	0,98	43,79	10,32	1,47
	Сер. знач (X)	50,35	7,46	0,68	41,55	10,26	0,94

Ми проаналізували кореляційні зв'язки між показниками, які формують фізичний і психологічний компоненти здоров'я в якості життя студентів. При трактуванні сили кореляційних зв'язків ми користувалися таблицею «Чеддока» щодо визначення тісноти зв'язку. Так, прийнято розрізняти

слабкий зв'язок ($r=0,10-0,29$), помірний ($r=0,30-0,49$), значний ($r=0,50-0,69$), сильний ($r=0,70-0,89$), дуже сильний ($r=0,90-0,99$).

У впливі на формування психічного компонента здоров'я всі показники виявляють сильний або значний вплив, окрім показника психічного здоров'я (МН) у студентів-чоловіків, які оцінюють свої знання як відмінні ($r=0,94$). Результати подано в табл. 3.

Таблиця 3

Кореляція показників психологічного компонента здоров'я в якості життя студентів із різними навчальними досягненнями

Показники MCS	Навчальні досягнення							
	відмінні		дуже добрі		добрі		посередні	
	ж	ч	ж	ч	ж	ч	ж	ч
VT	0,80	0,55	0,75	0,79	0,83	0,58	0,66	0,75
SF	0,82	0,52	0,73	0,73	0,69	0,74	0,69	0,72
RE	0,64	0,84	0,76	0,82	0,84	0,76	0,84	0,79
МН	0,85	0,94	0,86	0,87	0,88	0,75	0,87	0,86

Щодо кореляційного впливу показників на формування фізичного компонента здоров'я, то в процесі аналізу виділилися різноманітні прямі зв'язки. Слабкий зв'язок впливу показника GH на формування фізичного компонента здоров'я в чоловіків-студентів, які оцінили свій рівень знань як добрий. Помірний зв'язок – у студенток за показником GH і за даними RP, які, за самооцінкою, є відмінниками. Помірний кореляційний зв'язок також відзначається за показником GH у студентів-чоловіків, котрі оцінюють свої знання як дуже добрі, й за показником PF – у студентів-чоловіків, які вважали свої знання добрими. Решта показників виявляють значні й сильні кореляційні зв'язки (табл. 4).

Отже, досліджуючи кореляційні зв'язки в студентів із різними навчальними досягненнями, з'ясували, що на формування якості життя всі показники виявляють позитивний вплив із різною силою зв'язку.

Таблиця 4

Кореляція показників фізичного компонента здоров'я в якості життя студентів із різними навчальними досягненнями

Показник PCS	Навчальні досягнення							
	відмінні		дуже добрі		добрі		посередні	
	ж	ч	ж	ч	ж	ч	ж	ч
PF	0,54	0,77	0,57	0,63	0,73	0,38	0,61	0,64
RP	0,72	0,35	0,71	0,61	0,67	0,54	0,68	0,62
BP	0,76	0,75	0,69	0,73	0,65	0,64	0,7	0,65
GH	0,33	0,63	0,6	0,4	0,63	0,18	0,58	0,63

При трактуванні отриманих результатів ми цілком розуміємо, що відповіді респондентів були суб'єктивними, проте під час їх аналізу ми керувалися словами відомого фізіолога, академіка Олексія Олексійовича Ухтомського: «суб'єктивні показники стають об'єктивними, якщо їх правильно зрозуміти й розшифрувати».

Висновки й перспективи подальших досліджень. Досліджуючи якість життя студентів за методикою SF-36, акцентуючи увагу та гендерну приналежність на самооцінку навчальних досягнень, з'ясували, що суттєвого впливу між цими показниками не виявлено: незалежно від успішності найвищий показник у всіх студентів – це показник фізичної (PF) і соціальної активності (SF).

У подальших перспективних напрямках дослідження ми вбачаємо вивчення, дослідження інших компонентів, які впливають на якість життя молоді.

Джерела та література

1. Астафурова Г. В. Психологічні особливості студентів, успішних у навчанні / Г. В. Астафурова [Електронний ресурс]. – Режим доступу : <http://www.psych.kiev.ua>
2. Вржесневський І. І. Мотивація до самооцінки фізичної підготовленості студентами спеціальних медичних груп / І. І. Вржесневський, Т. І. Ракитіна [Електронний ресурс]. – Режим доступу :

- <http://er.nau.edu.ua:8080/bitstream/NAU/10426/1/Ракітіна%20Т.І.%20Мотивація%20до%20самооцінки%20фізичної%20підготовленості.pdf>.
3. Качество жизни у лиц, занимающихся активным спортом, и лиц, практикующих медитации цигун [Электронный ресурс]. – Режим доступа : <http://www.zyq108.com/content/15007>.
 4. Косинський Е. Самооцінка стану здоров'я студентів і їх мотивація до занять фізичним вихованням / Е. Косинський // Молода спортивна наука України. – 2011. – Т. 2. – С. 106–109.
 5. Лисенко Л. М. Особливості емоційного компоненту ставлення до здоров'я у студентів / Л. М. Лисенко [Електронний ресурс]. – Режим доступу : http://nauka.hnpu.edu.ua/sites/default/files/fahovi%20vudannia/2010/Psikhologia_35/12.html.
 6. Лібанова Е. М. Вимірювання якості життя в Україні : аналіт. доп. / Е. М. Лібанова, О. М. Гладун, Л. С. Лісогор [Електронний ресурс]. – Режим доступу : http://www.idss.org.ua/monografii/ UNDP_QoL_2013_ukr.pdf.
 7. Людський розвиток в Україні: трансформація рівня життя та регіональні диспропорції : [кол. моногр.] / відп. за вип. Л. М. Черенько, О. В. Макарова ; за ред. Е. М. Лібанової. – у 2-х т. – К. : Ін-т демографії та соціальних дослідж. ім. М. В. Птухи НАН України, 2012. – 436 с.
 8. Мозговий О. І. Загальна характеристика стану здоров'я студентів ВНЗ / О. І. Мозговий, І. С. Донченко [Електронний ресурс]. – Режим доступу : <http://web.znu.edu.ua/herald/issues/2012/FViS-2012-2/092-97.pdf>.
 9. Марченко О. Ю. Вплив занять спортом на самооцінку фізичного розвитку студентів різних груп / О. Ю. Марченко // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. – 2010. – № 8. – С. 56–60.
 10. Маслова Е. А. Психологическая природа самооценки, место самооценки в структуре самосознания личности / Е. А. Маслова [Электронный ресурс]. – Режим доступа : http://www.ucheba.com/index.htm/met_gus/k_psihologiya/k_psiholichnost/samoocenka.htm.
 11. Соловьёва Н. А. Физическая нагрузка, масса тела и качество жизни у лиц юношеского возраста с избыточной массой тела / Н. А. Соловьёва [Электронный ресурс]. – Режим доступа : <http://maradver.com/book/103-fizicheskaya-kultura-sport-i-zdorove-nacii-v-xxi-veke-materialy-konferencii/65-fizicheskaya-nagruzka-massa-tela-i-kachestvo-zhizni-u-lic-yuno>.
 12. Швець Б. Дослідження якості життя населення України / Б. Швець, Є. В. Шаталова, В. В. Коновальчик [Електронний ресурс]. – Режим доступу : http://vuzlib.com.ua/articles/book/21219-Doslidzhennja_jakosti_zhittj/1.html.
 13. Joseph R. P. (2014). Physical activity and quality of life among university students: exploring self-efficacy, self-esteem, and affect as potential mediators / R. P. Joseph, K. E. Royse, T. J. Benitez // Springer link. – 2014. – № 23. – S. 659–667 [Elektronik resourse]. – Mode of access : <http://link.springer.com/article/10.1007/s11136-013-0492-8>.
 14. Tsos A. The state of physical and psychological components of health in the quality of life of the university students / A. Tsos, A. Homych, O. Sabirov // Człowiek i Zdrowie. – T. VII., Nr. 2. – Biała Podlaska Państwowa : Szkoła Wyższa, 2013. – S. 8–12.
 15. Tsios' A. The Effect of the Places of Residence on Health Components in the Quality of Students' Life / A. Tsios', O. Andreychuk, O. Kasarda // Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві : зб. наук. пр. Східноєвроп. нац. ун-ту ім. Лесі Українки. – Луцьк : Східноєвроп. нац. ун-т ім. Лесі Українки, 2014. – № 3 (27). – С. 67–74.
 16. Ware John E. SF-36 Health Survey Update / E. Ware John [Elektronik resourse]. – Mode of access : <http://www.sf-36.org/tools/sf36.shtml>.

Анотації

Завдання статті – аналіз показників, що складають фізичний і психологічний компоненти здоров'я в якості життя студентів залежно від самооцінки навчальних досягнень. У дослідженні брали участь 513 студентів віком 17–22 роки. Залежно від самооцінки навчальних досягнень створено чотири групи студентів для порівняння: студенти, які оцінюють свої знання як «відмінні», «дуже добрі», «добрі», «посередні». Дослідження якості життя проводили за допомогою анкети SF-36, силу кореляційного зв'язку оцінювали за допомогою таблиці «Чеддока».

Отже, у студентів із різними навчальними досягненнями всі показники на формування якості життя виявляють позитивний вплив із різною силою зв'язку. Суттєвого впливу між самооцінкою навчальних досягнень і якістю життя студентів не виявлено: незалежно від успішності, найвищий показник у всіх студентів – це показник фізичної (PF) і соціальної активності (SF).

Ключові слова: *якість життя, SF-36, студенти, початкові досягнення.*

Ольга Андрійчук, Андрей Шевчук, Оксана Самчук, Анатолий Хомич. Особенности физического и психологического компонентов здоровья студентов в зависимости от их учебных достижений. *Задача статьи – анализ показателей, составляющих физические и психологические компоненты здоровья в качестве жизни студентов в зависимости от самооценки учебных достижений. В исследовании принимали участие*

513 студентов в возрасте 17–22 года. В зависимости от уровня учебных достижений создано четыре группы студентов: «отличные», «очень хорошие», «хорошие», «посредственные». Исследование качества жизни проводили с помощью анкеты SF-36, силу корреляционной связи оценивали с помощью таблицы «Чеддока». Таким образом, у студентов с различными учебными достижениями все показатели на формирование качества жизни оказывают положительное влияние с разной силой связи. Существенного влияния между самооценкой знаний и качеством жизни студентов не обнаружено: независимо от успешности высокий показатель у всех студентов имеют физическая (PF) и социальная активность (SF).

Ключевые слова: качество жизни, SF-36, студенты, учебные достижения.

Olha Andriychuk, Andriy Shevchuk, Oksana Samchuk, Anatoliy Khomych. Peculiarities of Physical and Psychological Components of the Students' Health Depending on Their Academic Achievements. Task: analysis of indicators that make up physical and psychological health components in the quality students' life based on their self-evaluation of educational achievements. Materials and methods: the study involved 513 students aged 17–22. Depending on the level of educational achievements they were divided into 4 groups: «excellent», «very good», «good», «satisfactory». Study of the quality of life has been conducted by using the SF-36 questionnaire, the strength of correlation connection was evaluated by using the «Cheddok's table». Results and conclusions: students with different educational achievements have indices all of which have positive influence with different connection strength. Significant correlation between self-evaluation of students' knowledge and life quality was not found: regardless of successfulness, physical activity and social activity have high rates among all the students.

Key words: life quality, SF-36, students, educational achievements.

УДК: 796:616.711

Оксана Аннушак

Характеристика фізичного розвитку та функціонального стану дітей молодшого шкільного віку зі сколіотичною деформацією хребта І–ІІ ступенів

Прикарпатський національний університет імені Василя Стефаника (м. Івано-Франківськ)

Постановка наукової проблеми та її значення. В Україні сколіоз, як і інші порушення постави, складає одне з найпоширеніших захворювань, яке трапляється як у дітей, так і в дорослих. За даними служби Державної статистики в Україні, на 2014 р. нараховувалося понад 320 000 дітей до 14 років із діагнозом «сколіоз». Що стосується порушень постави, то загалом ця цифра набагато більша – понад 1,5 млн дітей. Отже, на частку всіх порушень постави в дітей в Україні припадає близько 8,1 % усіх українських дітей віком до 14 років – це 1,2 % усього населення країни [6].

Деформації хребта у фронтальній площині в дітей – найбільш поширена патологія опорно-рухового апарату. Частота цього захворювання в популяції перевищує 15,0 %, у тому числі грубі сколіози з вираженими косметичними й функціональними порушеннями – 1,5–2,0 %. Серед школярів ті чи інші порушення постави мають 73,5 % дітей (Л. К. Михайлова, Т. Н. Смирнова, 1998; Е. В. Ульріх, А. Ю. Мушкін, 2002; А. Ф. Левицький, К. Е. Рихлевський, 2007).

Привертає увагу пізня діагностика цієї патології: у 51,3 % дітей уперше виявляють зміни хребта у віці 12–13 років, у тому числі 11,2 % – сколіози. При цьому від 5,0 до 12,0 % дітей зі сколіозами стають інвалідами в підлітковому віці [2].

За останні 10 років у регіонах із переважаючим міським населенням кількість хворих із порушеннями постави збільшилась у п'ять разів, а хворих, котрі підлягають лікуванню та направляються в спеціалізовані заклади, – майже 10 тис. осіб [5].

Соціальна проблема сколіотичної хвороби має низку негативних проявів, а саме: близько 30 % хворих не працюють, 66 % – не створюють сім'ї, близько 50 % – непрацездатні, а 76 % хворих жінок не одружуються й не можуть реалізувати себе в материнстві [6].

Найбільша кількість випадків деформацій припадає на вік понад сім років, а з нозологічних форм при цьому домінують виражені порушення постави з деформаціями хребта – 34,9 % [7]. У школярів у віці від 10 до 17 років порушення постави виявляються в 94,0% випадків. У деяких роботах указано

роль екологічних і природних чинників у формуванні й підвищенні рівня захворюваності, пов'язаних із поставою [3], проте достовірних даних, що підтверджують подібні думки, у наукових публікаціях нами не виявлено. Ортопедична проблема порушень постави в дитячому віці посилюється, передусім, невчасною діагностикою, а також неправильним вибором методу лікування та, як результат – великими витратами на лікування й соціальну реабілітацію [2].

Сколіотична хвороба викликає складну деформацію хребта та грудної клітки, що має тенденцію до прогресування й досягає вищого ступеня до закінчення росту та диференціації функцій організму. У хворих на сколіоз розвивається фізична неповноцінність, порушується функція серцево-судинної й дихальної систем, виникають фізичні недомагання та формується комплекс неповноцінності тілесного «Я». Діти молодшого шкільного віку, котрі мають порушення постави, відрізняються від здорових однолітків низьким рівнем морфофункціонального й фізичного розвитку [1; 4; 10].

Існує низка робіт стосовно проблем формування постави, вивчення впливу порушення постави та сколіозу на функції організму дітей різних вікових груп, у яких учені вказують на прогресування деформації хребта в молодшому шкільному віці. Зростання в цей період статичного навантаження й зменшення рухової активності обумовлених процесом навчання в школі призводить до зниження функціонального стану м'язової системи, що й провокує та посилює деформацію хребта [8; 9]. Дослідниками встановлено факт розвитку порушень із боку серцево-судинної й дихальної систем у дітей зі сколіозом навіть на початкових стадіях (I–II ступенів).

Проте, незважаючи на наявність численних досліджень, наявні наукові дані наводять різноманітні характеристики фізичних і функціональних змін, що відбуваються в дитячому організмі внаслідок виникнення сколіозу, інколи навіть суперечливі. Тому питання подальшого дослідження дітей зі сколіозами та змін, що виникають у їхньому організмі, є актуальним.

Завдання роботи – дати характеристику фізичного розвитку й функціонального стану дітей молодшого шкільного віку зі сколіотичною деформацією хребта I–II ступенів.

Методи та організація дослідження. Для досягнення поставленої мети дослідження проведено із залученням 48 дітей молодшого шкільного віку, яких поділено на дві групи – основну (ОГ) і контрольну (КГ). До основної групи увійшло 32 дітей молодшого шкільного віку зі сколіотичною деформацією хребта I–II ступенів (12 хлопців і 20 дівчат), до контрольної – 30 практично здорових дітей молодшого шкільного віку (15 хлопців та 15 дівчат).

Усім дітям проводили антропометричне обстеження із визначенням маси тіла, зросту, окружності грудної клітки (ОГК), обчислювали екскурсію грудної клітки (ЕГК), масо-зростовий індекс (МЗІ), індекс Піньє й функціональне дослідження із визначенням функціонального стану серцево-судинної системи (ЧСС, індекс Кверга (ІКв)), дихальної системи (проби Штанге та Генчі), вегетативної нервової системи (ортостатична проба). Отримані в результаті дослідження показники порівнювали з параметрами практично здорових дітей, а вірогідність відмінностей визначали за критерієм Стюдента.

Виклад основного матеріалу й обґрунтування отриманих результатів дослідження. За результатами проведеної антропометрії встановлено, що в дітей зі сколіозами спостерігається достовірно ($p < 0,05$) більше значення середнього показника маси тіла, порівняно з таким у здорових дітей. Такий результат пов'язаний, імовірно, із певним зниженням рухової активності в цих дітей (табл. 1). Відповідно, зафіксовано й достовірне збільшення показника масо-зростового індексу в дітей зі сколіозами ($p < 0,05$). Хоча значення МЗІ незначно перевищували вікову норму як у хлопців, так і в дівчат зі сколіозами, його зростання свідчило про можливість виникнення ускладнень у майбутньому (табл.1).

Знайдене достовірне погіршення екскурсії грудної клітки у дітей зі сколіозами ($p < 0,05$) свідчило про обмеження рухомості грудної клітки внаслідок наявності патологічного процесу (табл.1).

Таблиця 1

Морфофункціональні особливості дітей молодшого шкільного віку зі сколіотичною поставою

Показник	Практично здорові діти, $n=30$	Діти зі сколіозом, $n=32$
Хлопці		
	($n=15$)	($n=12$)
Маса тіла, кг	$32,1 \pm 0,75$	$37,8 \pm 0,25^*$
Зріст, см	$131,8 \pm 2,1$	$134,6 \pm 3,5$
Масо-зростовий індекс, $\text{кг}/\text{см}^2$	$0,244 \pm 0,04$	$0,276 \pm 0,01^*$

Закінчення таблиці 1

Окружність грудної клітки, см	70,2±0,58	64,2±0,43
Експерсія грудної клітки	4,6±0,13	3,1±0,14*
Індекс Піньє	24,5±0,51	33,7±1,11*
Дівчата		
	(n=15)	(n=20)
Маса тіла, кг	35,4±0,75	39,2±0,63*
Зріст, см	134,3±2,5	135,5±3,2
Масо-зростовий індекс, кг/м	0,261±0,04	0,288±0,01*
Окружність грудної клітки, см	69,5±0,31	66,7±0,39
Експерсія грудної клітки	4,51±0,15	3,91±0,16*
Індекс Піньє	25,7±1,13	30,8±1,56*

Примітка. * - $p < 0,05$.

Показники ІІ, зареєстровані в дітей зі сколіотичною деформацією хребта, також вірогідно відрізнялися й свідчили про слабку міцність тілобудови (табл. 1), тоді як у практично здорових дітей величина показника ІІ підтверджувала середню міцність тілобудови.

Результати функціонального тестування дітей наведені в табл. 2.

Таблиця 2

Особливості функціонального стану дітей молодшого шкільного віку зі сколіозом

Параметр	Практично здорові діти, n=30	Діти зі сколіозом, n=32
Хлопці		
	(n=15)	(n=12)
ЧСС, уд/хв	80,2±0,5	87,1±1,1*
Індекс Кверга	101,4±2,1	94,5±1,5*
Проба Штанге, с	36,2±1,4	29,3±1,4*
Проба Генча, с	22,4 ± 0,3	18,7 ± 0,1*
Ортостатична проба, приріст ЧСС, уд/хв	8,8±0,04	15,5±0,02*
Дівчата		
	(n=15)	(n=20)
ЧСС, уд/хв	79,3±2,13	88,7±1,56*
Індекс Кверга	100,2±1,5	93,4±1,2*
Проба Штанге, с	38,4±2,1	30,8±1,7*
Проба Генча, с	24,4±0,4	19,8 ± 0,2
Ортостатична проба, приріст ЧСС, уд/хв	9,5±0,05	19,1±0,02*

Примітка. * - $p < 0,05$.

Результати функціонального тестування дітей молодшого шкільного віку показали, що середнє значення ЧСС у дітей зі сколіотичною деформацією хребта було достовірно більшим ($p < 0,05$), порівняно зі здоровими дітьми, як у хлопців, так і в дівчат. Достовірно менші значення ІКв у дітей зі сколіозами свідчили про задовільний фізичний стан таких дітей після фізичного навантаження, тоді як у здорових дітей значення ІКв свідчили про добрий фізичний стан їхнього організму.

Проведення проб із затримкою дихання показало, що в здорових дітей молодшого шкільного віку функціональний стан дихальної системи відповідає віковій нормі, отримані значення показників проб Штанге та Генча лежали в межах нормальних величин. У дітей зі сколіозами (як у хлопців, так і в дівчат) середні значення часу затримки дихання на вдиху та на видиху були достовірно меншими за такі в здорових дітей ($p < 0,05$).

Для встановлення характеру вегетативної регуляції в дітей зі сколіозами проведено ортостатичну пробу та порівняння отриманих результатів із такими в здорових. Як видно з наведених у табл. 2 показників, у досліджуваних зі сколіотичною деформацією спостерігається достовірно збільшення приросту ЧСС на 10-й хвилині після проведення проби. Цей результат свідчив про переважання тону симпатичного відділу вегетативної нервової системи в таких дітей, порівняно зі здоровими.

Потрібно відзначити, що виявлені порушення спостерігали як у хлопчиків, так і в дівчат, тобто в дітей молодшого шкільного віку ми не спостерігали статевих відмінностей у формуванні порушень

функціонального стану під впливом сколіозу. Така особливість полегшує в майбутньому складання корекційних програм і не вимагає особливих підходів до дітей різної статі.

Отримані результати щодо фізичного розвитку дітей молодшого шкільного віку доповнюють та підтверджують результати фундаментальних наукових робіт вітчизняних і зарубіжних учених, які досліджували проблему формування рівня здоров'я дітей із деформаціями хребта. Розв'язання такої складної проблеми започатковано та знаходить своє подальше обґрунтування й розвиток у роботах багатьох відомих учених (А. Биковщенко, 1994; В. Болобан, 1990; В. Григоренко, 1990; В. Кашуба, 1990; Т. Круцевич, 2003; В. Єпіфанов, Г. Апанасенко, 1990; В. Мухін, 2000; А. Магльований, Г. Сафронова, 1997; А. Очерет, 2000; Б. Сермєєв, Б. Шермет, 1998; В. Фіщенко, М. Вовк, Е. Коба, 1985–2004; Б. Шиян, 1999 та ін.).

Проте деякі отримані результати відрізняються від даних наведених у науковій літературі. Так, М. Шрим (1999) показав, що в дітей із сколіозами спостерігається відносна брадикардія, у нашому дослідженні знайдено статистичну вірогідність рівня ЧСС у дітей зі сколіозами, яка трактувалася як тахікардія. У роботах Ю. С. Клименко (2008) зазначено, що в групі дітей зі сколіозом 40,0 % мають нормотонічний тип реакції на фізичне навантаження, 40,0 % – гіпертонічний, 10,0 % – дистонічний і 10,0 % – гіпотонічний, що вимагає подальшого дослідження таких дітей, оскільки нами встановлено, що в умовах звичайної життєдіяльності в дітей зі сколіозами переважає симпатикотонічний тип регуляції.

У роботах О. К. Хорошевої (2010) є повідомлення, що в дітей, хворих на сколіоз, дисгармонійний фізичний розвиток простежувався в 33,5 % дітей, у 40,6 % пацієнтів індекс маси тіла був меншим від вікової норми, що на тлі пониженого кісткового віку й сповільнених темпів розвитку кісткової системи свідчило про відставання хворих у біологічному розвитку, який було більш виражено у віці 10–12 років. У нашому дослідженні збільшення масо-зростового індексу зафіксовано у всіх дітей, які мали сколіотичну деформацію хребта.

Водночас отримані результати підтвердили дослідження Е. В. Макарової (1999–2003), у яких показано, що дослідження функціональних показників м'язової, серцево-судинної й дихальної систем у дітей дошкільного та молодшого шкільного віку свідчить про якісні розходження в досліджуваних зі сколіозом і здорових дітей контрольної групи.

Узагальнення робіт вітчизняних та зарубіжних науковців доводить, що проблема сколіотичної деформації хребта і її наслідки в дітей різних вікових груп є питанням, що вимагає подальшого дослідження. Імовірно, остаточний вплив цієї патології на формування фізичних і функціональних характеристик може бути доведений з урахуванням комплексних підходів до вивчення цієї патології та збільшення кількості обстежуваних дітей.

Висновки. Фізичний розвиток дітей молодшого шкільного віку зі сколіотичною деформацією хребта І–ІІ ступенів характеризується наявністю збільшеної маси тіла, зменшенням екскурсії грудної клітки та слабкою міцністю тілобудови, порівняно з практично здоровими дітьми.

Функціональний стан дітей молодшого шкільного віку зі сколіотичною деформацією хребта І–ІІ ступенів характеризується порушенням функціонування серцево-судинної й дихальної систем, що обумовлено дещо підвищеним тонусом нервових центрів симпатичного відділу автономної нервової системи.

Перспективи подальших досліджень полягають у пошуку ефективних засобів і методів корекції наявних змін у фізичному розвитку та функціональному стані організму дітей зі сколіозами.

Джерела та література

1. Бубела О. Ю. Формування правильної постави у дітей молодшого шкільного віку в домашніх умовах / О. Ю. Бубела // Сучасні проблеми розвитку теорії і методики гімнастики : зб. наук. матеріалів каф. теорії і методики гімнастики ЛДІФК. – Львів, 2000. – С. 27–29.
2. Герасименко В. В. Соматометрична програмна оцінка змін при порушеній поставі та сколіозах першого і другого ступенів, розробка методів їх ефективної корекції / В. В. Герасименко, П. Ф. Колісник // Вісник Вінницького національного медичного університету. – 2006. – № 10 (2). – С. 330–331.
3. Каладзе Н. Н. Характеристика структурно-функціональних свойств костной ткани у детей со сколиотической болезнью и их коррекция физическими методами лечения / Е. К. Хорошева, Н. Н. Каладзе // Проблемы остеологии, 2005. – Т. 8, №1–3. – С. 13–15.
4. Кашуба В. А. Биомеханика осанки : монографія / В. А. Кашуба. – Киев : Олимп. лит., 2003. – 280 с.
5. Клименко Ю. С. Фізична реабілітація дітей зі сколіотичними вадами хребта / Ю. С. Клименко // Загальна патологія та патологічна фізіологія. – 2008. – № 1. – С. 30–33.

6. Кузнецова З. М. Сколиоз в младшем школьном возрасте / З. М. Кузнецова, А. Н. Кудяшева // Педагогико-психологические и медико-биологические проблемы физической культуры и спорта. – 2007. – Т. 1, № 2. – С. 35–43.
7. Лінкевич К. Стан соматичного здоров'я дітей молодшого шкільного віку, хворих на сколіоз, на етапі адаптації до навчання у спеціалізованому закладі / Л. К. Лінкевич, Т. Мамєєва-Протопопова, Я. Ковров // Молода спортивна наука України : зб. наук. праць з галузі фізичної культури та спорту. – Вип. 9 : у 4-х т. – Львів : НВФ «Українські технології», 2005. – Т. 2. – С.182–185.
8. Хрущев С. В. Компьютерные технологии мониторинга физического здоровья школьников / С. В. Хрущев, С. Д. Поляков, А. М. Соболев // Физкультура в профилактике, лечении и реабилитации. – 2006. – № 4. – С. 4–8.
9. Шишук В. Д. Власний досвід застосування корсетів при комплексному лікуванні дітей на сколіотичну хворобу / В. Д. Шишук, Ю. В. Шкатула, О. Г. Біденко // Вісник СумДУ. – Серія : Медицина. – 2009. – № 2. – С. 174–178.
10. Grivas T. B. Suggestions for improvement of schools screening for idiopathic scoliosis / T. B. Grivas, E. S. Vasiliadis, J. P. O'Brien // Stud Health Technol Inform. – 2008. – №140. – P. 245–248.

Анотація

Сколиоз – поширена патологія серед дітей України, яка реєструється більше ніж у 1,5 млн дітей віком до 14 років. Деформація хребта призводить до порушення фізичного розвитку та функціонального стану дитячого організму. Завданнями роботи стало дослідити рівень фізичного розвитку та функціональний стан у дітей молодшого шкільного віку, які мають сколіотичну деформацію хребта I–II ступенів. Обстежено 32 дітей зі сколіозом та 16 практично здорових дітей. Виявлено такі результати: у дітей зі сколіозами знайдено вірогідне збільшення маси тіла, зменшення екскурсії грудної клітки, збільшення частоти серцевих скорочень, зменшення часу затримки дихання під час вдиху і видиху, збільшений приріст частоти серцевих скорочень під час ортостатичної проби. Можна зробити висновки: сколіоз призводить до порушення фізичного розвитку, збільшення маси тіла та погіршення тілобудови, погіршення функціонального стану серцево-судинної, дихальної систем на фоні симпатикотонії.

Ключові слова: сколіотична деформація, хребет, діти, молодший шкільний вік, фізичний розвиток, функціональний стан.

Оксана Аннушак. Характеристика физического развития и функционального состояния детей младшего школьного возраста со сколиотической деформацией позвоночника I–II степени. Сколиоз является распространенной патологией среди детей Украины, которая регистрируется более чем в 1 500 000 детей в возрасте до 14 лет. Деформация позвоночника приводит к нарушению физического развития и функционального состояния детского организма. Задача работы – исследовать уровень физического развития и функциональное состояние детей младшего школьного возраста, которые имеют сколиотическую деформацию позвоночника I–II степени. Обследовано 32 детей со сколиозом и 16 практически здоровых детей. Получены такие результаты: у детей со сколиозом найдено достоверное увеличение массы тела, уменьшение экскурсии грудной клетки, увеличение частоты сердечных сокращений, уменьшение времени задержки дыхания на вдохе и выдохе, увеличенный прирост частоты сердечных сокращений во время ортостатической пробы. Можно сделать выводы: сколиоз приводит к нарушению физического развития с увеличением массы тела и ухудшением телосложения, функционального состояния сердечно-сосудистой, дыхательной систем на фоне симпатикотонии.

Ключевые слова: сколиотическая деформация, позвоночник, дети, младший школьный возраст, физическое развитие, функциональное состояние.

Oksana Annushak. Characteristics of Physical Development and Functional State of Children of Junior School Age with Scoliosis of the Spine of I–II Stage. Scoliosis is a common pathology among children in Ukraine which is examined among over 1500000 children of the age under 14 years old. The deformation of the spine leads to disruption of physical development and functional state of a child's body. The objectives of the work were to investigate the level of physical development and functional state among children of junior school age who have the scoliotic deformity of the spine of I–II stage. It was examined 32 children with scoliosis and 16 healthy children. Results: children with scoliosis were examined a significant increase in body weight, reduction in chest rise, increase in heart rate, inhibition of the time of breathing in and out, increased heart rate gains during orthostatic test. Conclusions: scoliosis leads to disruption of physical development with an increase in body weight and body deterioration, deterioration of the functional state of the cardiovascular and respiratory systems against the backdrop of a sympathicotonia.

Key words: scoliotic deformation, spine, children, junior school age, physical development, functional state.

Динаміка та особливості прояву силових якостей школярів різних вікових груп як суттєвого фактора в розвитку їхньої рухової функції

Чернігівський національний педагогічний університет імені Т. Г. Шевченка (м. Чернігів)

Постановка наукової проблеми та її значення. Сьогодні фізична культура в загальноосвітніх навчальних закладах має на меті збереження та зміцнення здоров'я учнів, розвиток рухових якостей, навчання рухових дій, підвищення рівня їхньої фізичної підготовленості. Досягнення такої мети можливе за умови цілеспрямованого педагогічного впливу на організм школяра засобами фізичного виховання, з урахуванням індивідуальних особливостей його розвитку. Суттєвий фактор у розвитку моторики школярів – розвиток їхніх рухових якостей, які забезпечують можливість виконання рухових дій, формування рухових умінь та навичок.

На думку В. К. Бальсевича, В. А. Запорожанова, Т. Ю. Круцевич, М. О. Носка, В. П. Філіна, важливою характеристикою функціонального стану рухового апарату є сила м'язів. Її дослідження із застосуванням кистьової динамометрії, електротензодинамометрії дає можливість оцінки тонуусу скелетної мускулатури, функціонального стану м'язової системи та отримання інтегральних характеристик рівня розвитку рухової функції (О. А. Архипов, В. К. Бальсевич, С. В. Гаркуша, О. П. Головченко, Т. Ю. Круцевич, В. А. Маргазін, М. О. Носко).

Темпи розвитку силових якостей людини в різні вікові періоди мають гетерохронний характер (В. К. Бальсевич, О. В. Гогін, А. І. Стеценко). Сила різних м'язових груп розвивається з різною інтенсивністю (В. К. Бальсевич).

Вікову динаміку кистьової та станової динамометрії відображено в роботах Л. В. Волкова, J. Maciascek, R. Malina.

Однак більшість досліджень охоплюють тільки певний вік або школярів лише однієї статі. Узагальнення та порівняння досліджень, які проводили за різними методиками, також викликає певні складнощі через наявні відмінності в самих методиках дослідження та різні часові періоди проведення досліджень. Ураховуючи важливість силових якостей у розвитку рухової функції школярів і можливості отримання нових даних про цей процес, що відкрилися завдяки появі сучасних методик дослідження, доцільність, актуалізується їх дослідження в школярів від шести до 15 років.

Завдання роботи – вивчення динаміки та особливостей розвитку силових якостей школярів різних вікових груп у процесі фізичного виховання в загальноосвітньому навчальному закладі.

Виклад основного матеріалу й обґрунтування отриманих результатів дослідження. Для дослідження силових якостей школярів різних вікових груп проведено експериментальне дослідження. Визначали силу кисті (максимальна сила, здатність до утримання зусилля) із застосуванням стабілоаналізатора комп'ютерного з біологічним зворотним зв'язком «Стабілан-01» та інтегральні показники силових якостей із застосуванням тензодинамометрії в лабораторії біомеханіки Чернігівського національного педагогічного університету імені Т. Г. Шевченка. У дослідженні брав участь 901 школяр від шести до 15 років (учнів молодшої школи – 176 дівчаток і 146 хлопчиків; учнів середньої школи – 200 дівчат та 270 хлопців; учнів старшої школи – 59 дівчат і 50 хлопців).

У результаті експериментального дослідження визначено максимальну силу кисті в школярів різних вікових груп.

Так, у групі дівчат спостерігали збільшення максимальної сили кисті на 19,85 % у дівчаток семи років, порівняно з шестирічними, та рівномірне їх зростання із семи до дев'яти років (у середньому на 5–10 % за рік), більш суттєве – у 10 років (на 18,81%) і найсуттєвіше – у 12 років (на 28,73 %) із наступним поступовим збільшенням (у середньому до 5 % за рік).

У групі хлопців спостерігали іншу динаміку збільшення максимальної сили кисті на 15,29 % у хлопчиків 7-ми років, порівняно з хлопчиками шести років, рівномірне їх зростання, але більш суттєве, ніж у групі дівчаток із 7 до 9 років (у середньому на 10–12 % за рік), досить великий приріст за цим показником у 10 років (на 22,12 %) та суттєвий – у 12 років (на 27,67 %) із наступним поступовим збільшенням (до 15 % у середньому за рік) із 13 років.

Такі результати узгоджуються з даними досліджень та літературних джерел про чутливі періоди розвитку силових якостей у дітей шкільного віку.

Досліджено здатність до утримання максимального зусилля школярами різних вікових груп, що давало уявлення про рівень розвитку в них силової витривалості м'язів кисті.

У групі дівчаток спостерігали поступове збільшення цього показника із шести до 11 років (приблизно до 25 % за рік), більш стрімке збільшення – у 12 років (приріст 42,43 % за рік) та відносну стабілізацію, починаючи з 13 років (максимальний приріст – до 3% за рік). У хлопців приріст цього показника відбувався більш стрімко, ніж у дівчат. Найбільш суттєвим він був у 12 років (34,34 %). Дівчатка шести років показали здатність до утримання в середньому 7,18 кг (права рука) та 6,48 кг (ліва рука), хлопчики – у середньому 8,62 кг (права рука) і 7,65 кг (ліва рука). У п'ятнадцяти років значення цього показника змінилось у дівчат у середньому до 25,38 кг (права рука) та 24,15 кг (ліва рука); у хлопців до 41,97 кг (права рука) і 37,35 кг (ліва рука).

Суттєве збільшення показників м'язової сили в школярів у період статевого дозрівання також може бути пов'язаним з удосконаленням здатності м'язів до тривалого напруження статичного характеру, яке залежить від функціонального стану нервових центрів, які регулюють частоту, ступінь й об'єм м'язових скорочень (В. П. Філін).

Велике значення для об'єктивного визначення рівня розвитку рухових якостей школярів має застосування біомеханічних методик. Для вивчення біодинамічних параметрів моторики школярів різних вікових груп застосовано метод тензодинамографії, який дав змогу реєструвати основні показники опорних реакцій під час виконання фізичних вправ.

Досліджено біомеханічні показники опорних реакцій школярів різних вікових груп при виконанні стрибка вгору з місця, які давали змогу охарактеризувати рівень розвитку їхніх силових якостей.

Визначено: F_{max} – максимальне значення складових опорних реакцій при виконанні технічних дій (результуюча сила); $GRAD$ – градієнт сили; I – імпульс сили.

За показниками прояву максимального значення складових опорних реакцій при виконанні технічних дій (рис. 1) суттєвих відмінностей між дівчатками ($F_{max} = 497,67 \pm 67,46$ Н) та хлопчиками ($F_{max} = 503,51 \pm 72,46$ Н) у шість років не виявлено. Із семи до 13 років спостерігали поступове збільшення значення цього показника як у групі дівчаток, так і хлопчиків. Найбільший приріст простежено в групі дівчаток у віці 10 років (24,10 %), а максимальне його значення – у 13 років ($F_{max} = 1345,58 \pm 197,89$ Н) фактично наближається до аналогічного показника в групі хлопців ($F_{max} = 1366,60 \pm 179,45$ Н).

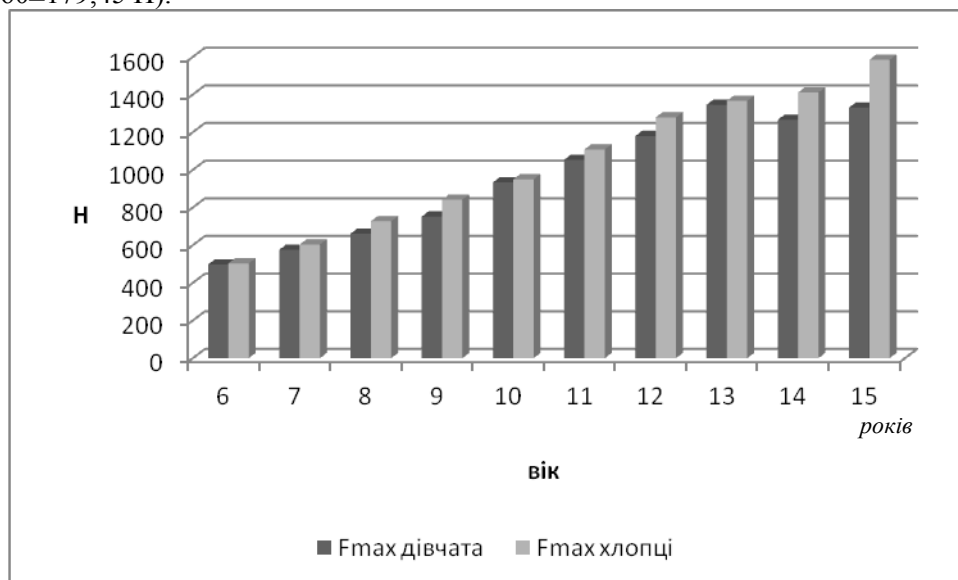


Рис. 1. Динаміка прояву максимального значення складових опорних реакцій при виконанні технічних дій (результуючої сили) у дітей шкільного віку

У групі дівчаток 14–15 років він дещо знижується та стабілізується (F_{max} дорівнює $1265,81 \pm 160,65$ Н і $1330,47 \pm 106,71$ Н, відповідно).

У групі хлопчиків досить високі темпи приросту спостерігають у 7 та 8 років (на 19,73 і 20,42 %, відповідно), далі вони вповільнюються до 12–15 % за рік. У віці 13–14 років спостерігаємо певну стабілізацію (F_{max} дорівнює $1366,60 \pm 179,45$ Н та $1411,19 \pm 190,88$ Н, відповідно) й суттєве збільшення в

15 років ($F_{\max} = 1584,40 \pm 203,83$ Н). Відмінності за показником прояву максимального значення складових опорних реакцій збільшуються у віці 14 років та стають суттєвими у 15 років ($p < 0,05$).

За показниками $F_{z\max}$, $F_{x\max}$, $F_{y\max}$ виявлено схожу динаміку з показником $F_{\max}$ із більш високою індивідуальною варіативністю в середині вибіркової сукупності, що свідчить про наявність індивідуальних відмінностей у процесі реалізації запропонованої досліджуваним технічної дії.

У результаті дослідження прояву імпульсу сили (векторної фізичної величини, яка дорівнює добутку сили на час її дії) у дітей шкільного віку також виявлено позитивну динаміку (рис. 2). Найбільший приріст спостерігається в дівчаток у 9–10 років (18,49 і 18,09 %) значення цього показника становить $63,77 \pm 9,0$ Нс та $75,31 \pm 10,82$ Нс, відповідно, та у віці 12–13 (21,47 і 17,81 %) значення цього показника становить $102,44 \pm 13,33$ Нс та $120,69 \pm 14,78$ Нс і найбільший – у 15 років (38,96 %), порівняно з чотирнадцятирічними ($I = 145,61 \pm 20,55$ Нс).

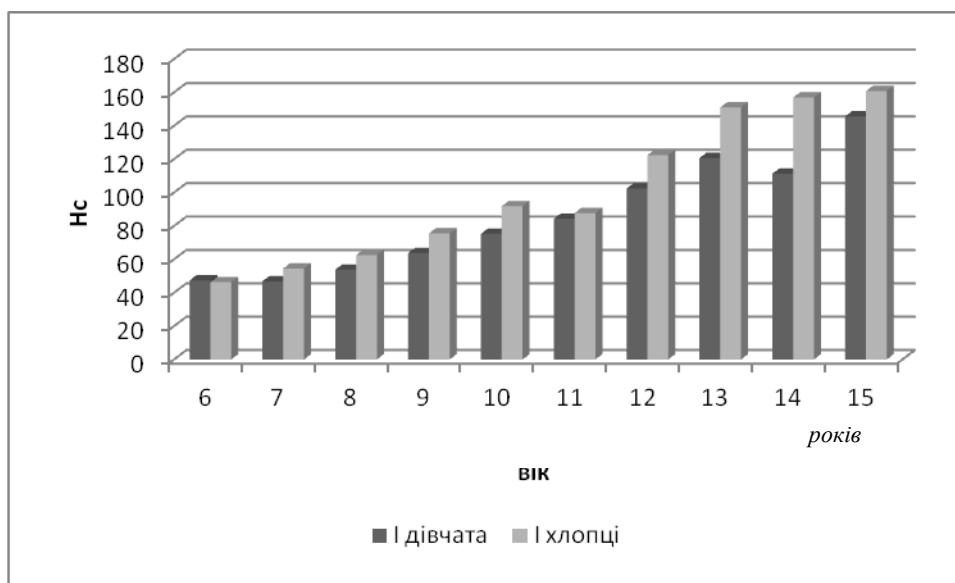


Рис. 2. Динаміка прояву імпульсу сили в дітей шкільного віку

У групі хлопців найбільший приріст виявлено в 9–10 років (20,77 та 21,57 %). Значення цього показника становить $75,53 \pm 9,59$ Нс і $91,82 \pm 9,61$ Нс та у 12–13 років (28,14% та 23,37%) його значення дорівнює $122,44 \pm 16,93$ Нс та $151,06 \pm 21,94$ Нс із наступною стабілізацією з 13 років.

Визначено градієнт сили, який характеризує швидкість нарощування сили в процесі виконання рухової дії. Особливо цінну інформацію цей показник надає про прояв вибухової сили, швидкісно-силових якостей досліджуваних.

У групі дітей 6-ти років значення цього показника вище в дівчаток ($GRAD = 1554,93 \pm 368,89$ Н/с), ніж у хлопчиків ($GRAD = 1343,03 \pm 198,68$ Н/с). Аналогічна ситуація простежується і в групі дітей 8-ми років ($GRAD = 1343,03 \pm 198,60$ Н/с та $GRAD = 1848,03 \pm 270,47$ Н/с, відповідно). Найбільшого приросту значення градієнта сили набуває в дівчаток у 8 (28,75 %) та 11–12 років (17,79 і 16,04). Значення показника градієнта сили в 11 років у дівчаток – $3023,08 \pm 281,11$ Н/с, у 12 років – $3600,54 \pm 312,45$ Н/с. У групі хлопчиків виявлено його збільшення на 25,19 % у сім років із наступним поступовим збільшенням на 15–19 % за рік до 11 років приблизно. Суттєве збільшення значення цього показника в групі хлопців виявлено у 12 років (на 28,73 %) $GRAD = 3641,53 \pm 422,92$ Н/с. Далі спостерігаємо вповільнення приросту значення показника градієнта сили до 15 років, де він має максимальне значення $3963,20 \pm 534,43$ Н/с. Відмінності між дівчатками та хлопчиками за цим показником несуттєві.

Висновки й перспективи подальших досліджень. Виявлена динаміка прояву силових якостей у школярів від шести до 15 років дала підставу зробити висновки про певні зміщення сенситивних періодів їхнього розвитку. Визначені особливості прояву силових якостей залежно від віку та статі досліджуваних можуть бути використані в процесі вдосконалення методики розвитку рухових якостей.

Джерела та література

1. Архипов О. А. Біомеханічні технології у фізичній підготовці студентів : монографія / О. А. Архипов. – К. : НПУ ім. М. П. Драгоманова, 2012. – 520 с.

2. Зациорский В. М. Физические качества спортсмена: основы теории и методики воспитания / В. М. Зациорский. – [3-е изд.] – М. : Сов. спорт, 2009. – С. 3–45.
3. Бальсевич В. К. Онтокинезиология человека / В. К. Бальсевич – М. : Теория и практика физической культуры, 2000. – 274 с
4. Круцевич Т. Ю. Общие основы теории и методики физического воспитания : [учеб. для высш. учеб. заведений физ. восп. и спорта] / Т. Ю. Круцевич. – Киев : Олимп. лит., 2003. – Т.1. – 390 с.
5. Маргазин В. А. Влияние комплексной физической реабилитации на показатели функциональных резервов системы дыхания и физического развития у детей младшего и среднего школьного возраста в период пребывания в специализированном загородном санатории / В. А. Маргазин, И. Е. Никитина, Е. И. Бычкова // Лечебная физкультура и спортивная медицина. – 2011. – №12(96). – С. 40–45.
6. Носко М. О. Рухові якості, як основні критерії рухової функції людини / М. О. Носко, О. А. Архипов // Вісник ЧНПУ. – Вип. № 107, т. II. – Серія : Педагогічні науки. Фізичне виховання та спорт. – Чернігів : ЧНПУ, 2013. – С. 67–70.
7. Носко М. О. Особливості застосування комплексного біомеханічного контролю в тренувальному процесі волейболістів високої кваліфікації / М. О. Носко, С. В. Гаркуша, О. В. Осадчий // Вісник Чернігівського держ. пед. ун-ту ім. Т. Г. Шевченка. – Вип. 35. – Серія : Пед. науки. – Чернігів : ЧДПУ, 2006. – № 35. – С. 336–341.

Анотація

На основі аналізу науково-методичної літератури визначено суттєву роль силових якостей у процесі реалізації рухової функції школярів, що зумовлює доцільність їх вивчення у віковому аспекті. Завдання роботи – вивчення динаміки та особливостей розвитку силових якостей школярів різних вікових груп у процесі фізичного виховання в загальноосвітньому навчальному закладі. У процесі експерименту досліджені найбільш суттєві показники, які характеризують рівень розвитку та особливості прояву силових якостей школярів (максимальну силу кисті, здатність до утримання зусилля, максимальне значення складових опорних реакцій при виконанні технічних дій (результуюча сила), градієнт сили, імпульс сили та ін.). Виявлена динаміка їх розвитку в школярів від 6 до 15 років є підставою, щоб зробити висновки про певні зміщення чутливих періодів розвитку силових якостей. Визначені особливості прояву силових якостей залежно від віку та статі досліджуваних можуть бути використані в процесі вдосконалення методики розвитку рухових якостей.

Ключеві слова: динамометрія; електротензодинамометрія; школярі; фізична культура; рухова функція, силові якості.

Ольга Багинская. Динамика и особенности проявления силовых качеств школьников разных возрастных групп как существенного фактора в развитии их двигательной функции. На основе анализа научно-методической литературы определена существенная роль силовых качеств в процессе реализации двигательной функции школьников, обуславливает целесообразность их изучения в возрастном аспекте. Задачей работы является изучение динамики и особенностей развития силовых качеств школьников разных возрастных групп в процессе физического воспитания в учебном заведении. В процессе эксперимента исследованы наиболее существенные показатели, характеризующие уровень развития и особенности проявления силовых качеств школьников (максимальную силу кости, способность к удержанию усилия, максимальное значение составляющих опорных реакций при выполнении технических действий (результующая сила), градиент силы, импульс силы и другие). Выведена динамика их развития у школьников от 6 до 15 лет позволила сделать выводы об определенных сдвиганиях чувствительных периодов развития силовых качеств. Определены особенности проявления силовых качеств в зависимости от возраста и пола исследуемых, которые могут быть использованы в процессе совершенствования методики развития двигательных качеств.

Ключевые слова: динамометрия; электротензодинамометрия; школьники; физическая культура; двигательная функция, силовые качества.

Olga Bahynska. Dynamics and Peculiarities of Strength Characteristics Demonstration by Pupils of Different age Groups as a Significant Factor in Development of their Motor Activity. On the basis of the analysis of scientific-methodological literature it was defined a significant role of power qualities in the process of realization of motor function of pupils, it predetermines reasonability of their study in age aspect. The objective of the work is studying the dynamics and peculiarities of development of power qualities of pupils of different age groups in the process of physical education in an educational establishment. In the process of the experiment it was studied the most significant indices that characterize the level of development and peculiarities of display of power qualities of pupils (maximal bone strength, the ability to retain effort, the maximum value of the components of the support reactions when performing technical actions (resultant force), force gradient, impulse of force, etc.). It was revealed the dynamics of development of pupils aged 6–15 which allowed us to conclude on certain shift of sensitive period of development of force qualities. It was specified the peculiarities of display of force qualities depending on age and gender of the examined ones, they may be used in the process of improvement of methodology of motor qualities development.

Key words: dynamometry, electrotensodynamometry, pupils, physical culture, motor function, force characteristics.

Загальна характеристика стану здоров'я студентів І–ІІ курсів

Кременецька обласна гуманітарно-педагогічна академія імені Тараса Шевченка (м. Кременець)

Постановка наукової проблеми та її значення. Збереження та зміцнення здоров'я студентів є складною культурно-освітньою, економічною й соціально-політичною проблемою, а підвищення рівня їхньої фізичної підготовки – найактуальнішим завданням фізичної культури, яке гостро стоїть перед українським суспільством. Проблеми фізичного виховання студентів, які за станом здоров'я належать до спеціальної медичної групи, розкрито в значній кількості наукових праць (зокрема питання теоретичних основ організації та проведення занять [5; 7], пошуку сучасних шляхів оздоровлення й наповненості змісту занять [2], індивідуалізації навантаження [1; 3] та дозування навантаження [6] в організації й проведенні занять навчального процесу тощо). Водночас, за численними науковими дослідженнями [1–9], останнім часом спостерігається стійке погіршення стану здоров'я населення, зокрема студентської молоді. Отож потреба в розв'язанні зазначеного науково-практичного завдання залишається актуальною проблемою теорії й методики фізичного виховання.

Однією з найактуальніших проблем вищих навчальних закладів України залишається проблема фізичного виховання студентів, віднесених за станом здоров'я до спеціальної медичної групи [1; 2]. Понад 50 % студентів мають низький рівень фізичної підготовленості, при цьому в більшості з них знижена або відсутня мотивація до занять фізичною культурою [1]. Серед студентської молоді наявність серйозних відхилень у стані здоров'я спостерігали у 20,6 % (за даними М. М. Бобиревої), вони, як правило, мають незадовільний стан здоров'я, низький рівень фізичного розвитку, надлишкову вагу [4]. Фізичне виховання передбачає розподіл студентів на групи за станом здоров'я: основну, підготовчу та спеціальну.

Студенти, які мають постійні або тимчасові відхилення в стані здоров'я, потребують обмеження фізичних навантажень, хоча це не є перешкодою до занять деякими фізичними вправами, тому їх відносять до спеціальної медичної групи [5, 5]. Спеціальна медична група поділяється на три підгрупи. До першої належать студенти із захворюваннями серцево-судинної та дихальної систем (група «А»). До групи «Б» зараховано студентів із захворюванням шлунково-кишкового тракту, сечовивідної системи, порушенням обміну речовин та зору, до групи «В» – осіб із порушенням функцій опорно-рухового апарату, залишковими явищами перенесеного паралічу й парезу, після перенесених травм верхніх і нижніх кінцівок, остеохондрозом хребетного стовпа, порушенням постави, сколіозом та плоскостопістю [9].

За даними В. І. Драчука (2001), у вищих закладах освіти кількість підготовчих і спеціальних медичних груп збільшується від 5,36 % на І курсі до 14,46 % – на IV-му. Також спостерігається зменшення кількості студентів основних груп із 84 % до 70,2 % [5, 3]. За даними Л. Петрук і О. Кузнецової, у Національному університеті водного господарства та природокористування у 2010/2011 н. р. із загальної кількості студентів до спеціальних медичних груп зараховано 18,5 %, у 2011/2012 н. р. – 19,1 %, у 2012/2013 н. р. – 817 осіб (19,5 % від загальної кількості студентів (4179 осіб)), із них – 199 чоловіків та 617 жінок (І–IV курсів). На першому курсі до спеціальних медичних груп віднесено лише 16,7 %, на другому – 19,8 %, на третьому – 20,5 %, на четвертому – також 20,5 %. Науковці наводять дані інших учених і вказують, що щорічно до спеціальних медичних груп зараховують від 13 до 35 % студентів [8].

Завдання роботи – вивчити стан здоров'я студентів І–ІІ курсів.

Методи й організація дослідження. Для узагальнення емпіричних даних використано аналіз загальної, спеціальної науково-методичної літератури, що розкриває сучасний стан і проблеми здоров'я студентів, організації та проведення занять із фізичної культури, медичні довідки, у яких встановлено діагноз захворювання й рекомендації стосовно віднесення студентів у групи (підготовчі, спеціальні медичні, звільнені від занять із фізичної культури). Обчислення та математичні розрахунки виконано з використанням функцій пакета аналізу «MS Excel» на базі операційної системи Windows XP.

Дослідження проводили на базі Кременецької обласної гуманітарно-педагогічної академії ім. Тараса Шевченка. Нами проаналізовано медичні довідки студентів I–II курсів груп природничо-технологічного (11-Б, 21-Б, 11-ТО, 21-ТО), гуманітарного, мистецького (11-Р, 11-М, 21-Р, 21-М), педагогічного факультетів (11-ДПК, 21-ДПК, 11-СП, 21-СП) і факультету іноземних мов (11-Н, 21-Н) за 2014/2015 н. р. за I і II семестри.

Виклад основного матеріалу й обґрунтування отриманих результатів дослідження. На основі даних, отриманих у результаті опрацювання медичних довідок із таблиці 1, видно, що загальна кількість студентів на першому й другому курсах становила 278 осіб, із них 60 подали медичні довідки з рекомендаціями лікарів щодо занять фізичною культурою та віднесенням їх до спеціальної медичної групи, що становило 21,6 % від загальної кількості студентів. Зокрема, на першому курсі довідки подало 35 осіб, або 58,3 %, на другому – 25, або 41,7 % від загальної кількості студентів, які подали довідки.

Із таблиці очевидно, що 19 осіб подали довідки з рекомендаціями лікарів стосовно звільнення від занять фізичною культурою (6,8 % від загальної кількості студентів). На першому курсі 15 осіб було звільнено від занять фізичною культурою (25,0 %), на другому курсі – чотири особи, або 6,7 %.

Таблиця 1

Захворювання студентів у групах

№ з/п	Шифр груп	Кількість студентів у групі	Звільнені		Спеціальна медична група		Підготовча	
			N	%	N	%	N	%
1	11-Н	19	3	15,8	6	31,6	-	-
2	11-Б	25	3	12,0	1	4,0	-	-
3	11- СП	16	2	12,5	1	6,3	-	-
4	11 – Р	17	1	5,9	4	23,5	-	-
5	11 – ДПК	29	1	3,4	1	3,4	-	-
6	11- ТО	21	2	9,5	3	14,3	-	-
7	11 – М	16	2	12,5	3	18,8	-	-
8	21 – Н	19	1	5,3	3	15,8	1	5,3
9	21 – М	17	1	5,9	3	17,6	-	-
10	21 – Б	27	2	7,4	3	11,1	1	3,7
11	21 ТО	13	-	-	2	15,4	-	-
12	21 – ДПК	29	-	-	10	34,5	-	-
13	21 – Р	13	-	-	-	-	-	-
14	21 СП	17	-	-	-	-	-	-
Загалом		278	8	6,5	40	14,4	2	0,7

Кількість осіб, які подали довідки з рекомендаціями лікарів про проведення зі студентами занять у спеціальній медичній групі, становила 40 чоловік – 14,4 % від загальної кількості студентів, на першому курсі – 19 осіб, або 31,7 %, на другому – 21 (35,0 %).

Також на другому курсі дві особи пред'явили довідку з рекомендаціями лікарів про заняття з фізичної культури в підготовчій групі. Більш детальна інформація стосовно навчальних груп на першому й другому курсах за довідками про захворювання студентів та рекомендаціями відображена в таблицях 1; 2.

Із табл. 2 очевидно, що більшість захворювань протилежні I медичній групі, зокрема захворювання серцево-судинної системи – 19 осіб, або 31,7 % від загальної кількості осіб, котрі подали довідки, – на першому курсі – 12 (34,3 %), на другому – сім (28,0 %). Серед серцево-судинних захворювань найбільш поширена вегето-судинна дистонія, яка часто супроводжується іншими хворобами.

У II медичній групі було 18 осіб, або 30 % від загальної кількості студентів, які подали довідки, на першому курсі – сім осіб, або 20 % від загальної кількості довідок, поданих на цьому курсі; на другому курсі – 12 осіб (44,0 %).

У групі офтальмологічних захворювань на першому курсі була одна особа (2,9 % від загальної кількості довідок, поданих на цьому курсі), на другому – одна (4,0 %). Найбільш поширене захворювання в цій нозологічній групі – міопатія (табл. 2).

У нозологічній групі із захворюваннями травної системи було два студенти на першому курсі (5,7 % від загальної кількості довідок, поданих на цьому курсі) й один – на другому курсі (4,0 %), найпоширенішим захворюванням виявився холецистит.

У нозологічній групі із захворюваннями сечовидільної системи було сім студентів (11,7 % від загальної кількості довідок, поданих на цьому курсі), на першому курсі – троє (8,6 %), на другому – четверо (16,0 %) із захворюваннями нирок (нефрит, полінефрит тощо).

У нозологічній групі із захворюваннями нервової та ендокринної систем на першому курсі навчалась одна особа (2,9 %), на другому – п'ять (20 % від загальної кількості довідок, поданих на цьому курсі). Найменше студентів мали захворювання дихальної системи (одна особа, або 1,7 %).

У III медичній групі (захворювань опорно-рухового апарату) перебувало 22 особи, тобто 36,7 %, на першому курсі – 16 осіб (45,7 %) і на другому – шість осіб (24,0 %). Серед захворювань опорно-рухового апарату найбільш поширені захворювання хребетного стовпа, зокрема сколіози різного ступеня.

Таблиця 2

Нозологічні групи студентів

Група	№	Нозологічні групи (захворювання)	1 курс				2 курс				Загалом			
			N	%	N	%	N	%	N	%	N	%	N	%
I	1	серцево-судинні	12	34,3	12	34,3	7	28,0	8	32,0	19	31,7	20	33,3
	2	дихальної системи	-	-			1	4,0			1	1,7		
II	3	шлунково-кишкового тракту	2	5,7	7	20,0	1	4,0	11	44,0	3	5,0	18	30,0
	4	сечовидільної системи	3	8,6			4	16,0			7	11,7		
	5	порушення обміну речовин	1	2,9			5	20,0			6	10,0		
	6	порушення зору	1	2,9			1	4,0			2	3,3		
III	7	опорно-рухового апарату	16	45,7	16	45,7	6	24,0	6	24,0	22	36,7	22	36,7
Загалом			35	100	35	100	25	100	25	100	60	100	60	100

Висновки. У результаті аналізу довідок про захворювання студентів та зарахуванням їх до спеціальної медичної групи чи звільнення за 2014/2015 н. р. нами встановлено, що їх частка становила 21,6 % від загальної кількості студентів, зокрема, на першому курсі – 58,3 %, на другому – 41,7 %. Із рекомендаціями лікарів, стосовно звільнення від занять фізичною культурою, кількість таких студентів становила 6,8 % від загального числа, на першому курсі – 25,0 %, на другому – 6,7 % від загальної кількості осіб, котрі подали довідки.

Частка студентів, які подали довідки з рекомендаціями лікарів про заняття в спеціальній медичній групі, становила 14,4 % від загальної кількості студентів, зокрема на першому курсі – 31,7 %, на другому – 35,0 %. Також на другому курсі дві особи пред'явили довідку з рекомендаціями лікарів про заняття з фізичної культури в підготовчій групі.

Найбільше спостерігаються захворювання серцево-судинної системи (33,3 % від загальної кількості поданих довідок). Найпоширенішим діагнозом є вегетосудинна дистонія, захворювання опорно-рухового апарату (36,7 %).

Перспективи подальших досліджень. Виявлення реального стану здоров'я студентської молоді в Україні потребує дослідження й опрацювання медичних довідок у вищих навчальних закладах різних типів і в різних її регіонах. Подальше дослідження осіб, віднесених за станом здоров'я до спеціальної медичної групи, які формують групи студентів на основі сільського та міського населення, дасть змогу виявити їх захворюваність, у тому числі планувати наповнюваність груп і більш ефективно планувати й здійснювати навчально-виховний процес із фізичної культури.

Джерела та література

1. Карпюк І. Ю. Впровадження індивідуальних програм корекції фізичної підготовленості студентів спеціального медичного відділення [Електронний ресурс] / І. Ю. Карпюк // Режим доступу : http://novyn.kpi.ua/2005-2/04_Karpyuk.pdf
2. Іваночко В. В. аналіз сучасних проблем фізичного виховання студентів спеціальної медичної групи / В. В. Іваночко, І. Б. Грибовська, Т. І. Яворський // Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова. – Вип. 2 (43). – 2014. – С. 38–43.
3. Карпюк Ірина. Індивідуалізація навчального процесу з фізичного виховання студентів спеціальних медичних груп / Ірина Карпюк // Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві : зб. наук. пр. – № 1 (21). – 2013. – С. 106–109.
4. Бобырева М. М. Совершенствование методики профессионально-прикладной физической подготовки студентов медицинских вузов : автореф. дис. на соискание ученой степени канд. пед. наук : спец. 13.00.04 «Теория и методика физического воспитания, спортивной тренировки, оздоровительной и адаптивной физической культуры» / М. М. Бобырева. – Алматы, 2008. – 27 с.
5. Дубогай О. Д. Методика фізичного виховання студентів спеціальної медичної групи : навч. посіб. для студ. вищ. навч. закл. / О. Д. Дубогай, А. В. Цьось, М. В. Євтушок. – Луцьк : Східноєвроп. нац. ун-т ім. Лесі Українки, 2012. – 276 с.
6. Подригало Л. В. Организация физического воспитания студентов, относящихся к специальным медицинским группам / Л. В. Подригало, С. А. Пашкевич, Н. И. Галашко, Л. В. Коник, В. А. Тихонова, М. В. Исаева // Физическое воспитание студентов. – Вип. 6. – 2011. – С. 75–78.
7. Павлюк Ірина. Фізичне виховання студентів спеціальних медичних груп [Електронний ресурс] / І. Павлюк. – Режим доступу : <http://dspace.nuft.edu.ua/jspui/bitstream/123456789/3532/1/SmgTezuPavlyk%20Copy.pdf>
8. Петрук Л. Особливості організації занять із фізичного виховання в спеціальній медичній групі університету / Л. Петрук, О. Кузнецова // Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві : зб. наук. пр. – № 1 (21). – 2013. – С. 216–222.
9. Ляшенко В. М. Фізичне виховання студентів спеціальної медичної групи [Електронний ресурс] / В. М. Ляшенко. – Режим доступу : http://elibrary.kubg.edu.ua/2170/1/Lyashenko_Tumanova_Marisinska_konf_GI.pdf

Анотації

На основі аналізу загальної, спеціальної, науково-методичної літератури розкрито сучасний стан та проблеми здоров'я студентів, організації та проведення занять із фізичної культури. Установлено, що, за різними даними літературних джерел, від 5 до 35 % студентів за станом здоров'я входять до спеціальних медичних груп. На основі дослідження на базі Кременецької обласної гуманітарно-педагогічної академії ім. Тараса Шевченка у 2014/2015 н. р. установлено, що в спеціальній медичній групі кількість осіб становила 14,4 % від загальної чисельності студентів. Найбільш поширеними є захворювання серцево-судинної системи (33,3 %), а діагнозом – вегето-судинна дистонія та захворювання опорно-рухового апарату (36,7 %).

Ключові слова: вищий навчальний заклад, студенти, спеціальна медична група, нозології захворювань.

Владимир Банах, Елена Довгань, Катерина Дмитрук. Общая характеристика состояния здоровья студентов I–II курсов. На основе анализа общей, специальной, научно-методической литературы раскрыты современное состояние и проблемы здоровья студентов, организации и проведения занятий по физической культуре. Установлено, что, по разным данным литературных источников, от 5 до 35 % студентов по состоянию здоровья относятся к специальным медицинским группам. На основе проведенного исследования на базе Кременецкой областной гуманитарно-педагогической академии им. Тараса Шевченко в 2014/2015 уч. г. установлено, что в специальной медицинской группе количество лиц составило 14,4 % от общего числа студентов. Наиболее распространенными являются заболевания сердечно-сосудистой системы (33,3 %), а диагнозом – вегетососудистая дистония и заболевания опорно-двигательного аппарата (36,7 %).

Ключевые слова: высшее учебное заведение, студенты, специальная медицинская группа, нозологии заболеваний.

Volodymyr Banakh, Olena Dovgan, Kateryna Dmytruk. General Characteristics of Health Condition of Students of I–II courses. On the basis of the conducted analysis of general, special, scientific-methodological literature it was revealed the modern condition and problems of students' health, organization and conducting of physical culture classes. It was defined that according to different data of literature sources from 5 % to 35 % of students because of their health condition belong to special medical groups. On the basis of the conducted study on the basis of Taras Shevchenko Kremenets Regional Humanitarian Pedagogical Academy in the 2014–2015 academic year it was found out that in special medical group the number of people equaled 14,4 % from the general number of students. The most common are diseases of cardiovascular system – 33,3 % where the most common diagnosis is vegetative-vascular dystonia, and diseases of the musculoskeletal system – 36,7 %.

Key words: higher educational establishment, students, special medical group, nosology of diseases.

УДК 796.012.12

Сергій Бондаренко

Особливості розвитку статичної витривалості та формування постави дітей 6–7 років у період адаптації до навчальних навантажень

Кіровоградський державний педагогічний університет імені Володимира Винниченка (м. Кіровоград)

Постановка наукової проблеми та її значення. Початковий період навчання в школі – це серйозний іспит для здоров'я дітей. Зменшення довільної рухової активності до 50 % (тобто пригнічення кінезофілії як життєво необхідної біологічної потреби організму) і відповідне збільшення статичного компонента, що пов'язано з характером навчальних навантажень, є для опорно-рухової системи і всього організму критично високим рівнем випробування. Про це свідчать статистичні дані поширеності нозологій серед учнів початкової школи, згідно з якими порушення й хвороби хребта та інших сегментів опорно-рухового апарату є найбільш поширеними [1; 8].

Пошук й обґрунтування способів розв'язання зазначеної проблеми дасть змогу суттєво покращити стан здоров'я учнів початкової школи, оскільки знизить деформуючий вплив статичного компонента навчальних навантажень, пов'язаних із тривалим сидінням за партою.

За даними Н. Бібік, Н. Коваль, у період навчання в початковій та середній школі кількість здорових дітей зменшується в чотири рази насамперед за рахунок збільшення вад постави (до 65 %) [3]. Отже, стратегія шкільної фізичної культури, яка традиційно спрямовується на латання дефіциту рухової активності школярів, є недостатньо ефективною стосовно збереження здоров'я учнів. Це змушує більш поглиблено вивчати вплив статичного компонента на організм школяра.

Виявлено, що саме статичний компонент навчальних навантажень найбільш стомливий, порівняно з іншими. Так, для першокласників статичне напруження тривалістю до 30 хв призводить до порушень рухливості нервових процесів, зниження розумової та м'язової працездатності, падіння рівня кисню в артеріальній крові, подовженого періоду реституції з боку деяких вегетативних функцій [1].

Наведена характеристика впливу статичного компонента виявляє невідповідність організму дітей до специфіки шкільної навчальної праці, яка проявляється відповідним зниженням функціональних резервів, а згодом – утворенням донозологічних станів і хвороб.

Однак висока ціна адаптації дітей 6–7 років до статичного компонента навчальних навантажень не є фатальною неминучістю. Застосування відповідного тренінгу витривалості до статичних навантажень із позиції теорії адаптації, на думку А. С. Ровного та інших фахівців, має позитивно впливати на відповідні функціональні системи, що підвищить стійкість до негативних (дистресових) впливів [9].

У науково-методичній літературі достатньо глибоко обґрунтована необхідність розвитку всього спектра рухових здібностей молодших школярів. Визначено дієві засоби та методи розвитку рухових здібностей, конкретизовано основні параметри навантажень, установлені сензитивні періоди їх розвитку, апробовано різні форми і моделі занять й ін.

Але всі розробки напрацьовано практично без урахування їх впливу на спроможність учнів навчатися, переборюючи сучасний прес навантажень, без погіршення стану здоров'я.

У цьому сенсі досліджень розвитку статичної витривалості як чинника поліпшення адаптивності організму дітей до статичного компонента навчальних навантажень украй недостатньо.

Завдання роботи – вивчення впливу спрямованого розвитку статичної витривалості на опорно-рухову систему учнів 6–7 років у період адаптації до навчальних навантажень.

Методи та організація дослідження. Показники статичної витривалості фіксували електротензодинамографом із використанням методики Б. М. Рибалко й обчислювали за методикою О. О. Янчевського. Стан та показники опорно-рухового апарату (зокрема постави) вивчали методом механічної гоніометрії (методика А. О. Гамбурцева). Тривалість експерименту – один навчальний рік (вересень–травень). При комплектуванні дослідних та контрольної груп дітей шести років урахували рівень фізичного розвитку, рухової підготовленості й дані останнього медогляду.

Програма спрямованого розвитку статичної витривалості складалася з оригінальних авторських рухливих ігор та ігрових завдань, що поєднували в собі дозовані статичні та статодинамічні напруження.

Виклад основного матеріалу й обґрунтування отриманих результатів дослідження. Динаміка результатів зі спрямованого розвитку статичної витривалості свідчить, що вже в середині дослідження (грудень) у дітей дослідних груп витривалість до статичних навантажень м'язових груп, що активно задіяні статичним компонентом навчальних навантажень, стала достовірно вищою, ніж у контрольній групі. Так, у хлопчиків і дівчаток із дослідних груп перевага складала в згиначах кисті 93,3–158,6 % ($t = 10,8\text{--}12,5$; $p < 0,001$), згиначах тулуба – 42,3–55,7 % ($t = 3,3\text{--}7,1$; $p < 0,01 \div 0,001$), розгиначах тулуба – 29,1–31,4 % ($t = 6,2\text{--}8,0$; $p < 0,001$).

У кінці експерименту (травень) показники статичної витривалості зазначених м'язових груп продовжували зростати й склали в дівчаток і хлопчиків 1,3–2,4 рази ($t = 10,2\text{--}19,8$; $p < 0,001$), у згиначах тулуба – 60–93,5 % ($t = 6,4\text{--}10,6$; $p < 0,001$), розгиначах тулуба – 30,9–116,5 % ($t = 3,4\text{--}7,8$; $p < 0,01 \div 0,001$).

Динаміка показників статичної витривалості аналогічних м'язових груп досліджуваної контрольної групи в ході експерименту відрізнялася загальмованістю природного розвитку, на фоні якої реєстрували також негативний тип динаміки результатів навіть відносно початку експерименту (вересень).

Виокремлення зазначених м'язових груп пов'язано з їх особливою функціональною роллю в шкільній навчальній праці (насамперед у формуванні та підтриманні навчальної посадки за партою й ін.). Однак це не свідчить про «односторонній» розвиток статичної витривалості в дітей дослідних груп, оскільки достовірне збільшення витривалості до статичних навантажень відзначено в усіх м'язових групах верхніх і нижніх кінцівок.

Паралельно проведено вивчення динаміки стану хребта протягом експерименту, що дало такі результати: більшість дітей шести років (у дослідних і контрольній групах) розпочинають шкільне навчання, маючи комплекс функціональних порушень постави. Якщо в сагітальній площині отримано показники шийного лордозу (Д1), грудного кіфозу (К1) і статичного тіла (р), що наближені до вікової норми за А. О. Гамбурцевим [5], то в показниках, які зняті у фронтальній площині, простежено іншу закономірність. Ці дані, як правило, фіксували різний ступінь асиметрії окремих біоланцюгів (положення акроміальних точок плечей, нижніх кутів лопаток) та сколіотичної орієнтації верхньо- й нижньогрудного відділів хребта в цілому. Так, сумарний ступінь сколіотичної орієнтації у всіх досліджуваних значно зміщений у бік появи клінічних ознак сколіозу. Але при візуальній оцінці лікарем перед вступом до школи це класифікувалося як допустимі відхилення та не діагностувалося. Однак маючи такий практично преморбідний стан хребта в умовах наступного інтенсивного деформуючого впливу статичного компонента навчальних навантажень, прогнозувати подальший хід формування постави й навчальної посадки як сприятливий і неускладнений немає підстав.

У кінці експерименту, коли учні досліджуваних груп мали суттєво більш високий рівень статичної витривалості, гоніометричні показники стали такими. У сагітальній площині показники шийного лордозу (Д1) та грудного кіфозу (К1) у хлопчиків дослідних і контрольної груп зросли. Але в дослідних групах збільшення складало для Д1 – 7,7 % ($t = 1,7$; $p > 0,05$), для К1 – 5,7 % ($t = 1,1$; $p > 0,05$), тобто було в межах вікової динаміки цих показників [5]. У контрольній групі збільшення шийного лордозу складало 17,6 % ($t = 3,5$; $p < 0,01$). Таке значне збільшення показника Д1 вказує на появу аномальної навички – рефлексу низько схиленої голови [2], а стрімке зростання К1 свідчить про формування кіфотичного типу постави.

У дівчаток дослідної групи в кінці експерименту відзначено зменшення показника Д1 на 2,9 % ($t = 0,7$; $p > 0,05$), що можна розглядати як тенденцію до корекції положення верхньогрудного відділу хребта. Збільшення показника К1 перебувало в межах вікової норми й складало 7,4 % ($t = 1,9$; $p < 0,05$).

У дівчаток контрольної групи динаміка показників шийного лордозу та грудного кіфозу була схожа з темпами збільшення цих результатів у хлопчиків. Так, показник Д1 збільшився на 10,5 % ($t = 2,5$; $p < 0,05$), а зростання К1 склало 16,6 % ($t = 3,3$; $p < 0,01$).

Аналіз даних, отриманих у фронтальній площині, чітко виявив дві основні тенденції формування постави. У дослідних групах чинник збільшення рівня статичної витривалості сформував значний коригувальний ефект. Локальні показники асиметрії знизилися на 64,8 – 73,0 % ($t = 2,4$ – $3,3$; $p < 0,05$ ÷ $0,01$) та на 51,8–78,9 % ($t = 4,2$ – $7,1$; $p < 0,001$) у дівчаток.

Особливо слід відзначити достовірне зниження показника сумарної сколіотичної орієнтації хребта в цілому. У хлопчиків корекція цього показника постави сягнула 65,9 % ($t = 4,0$; $p < 0,01$), у дівчаток – 69,4% ($t = 4,8$; $p < 0,001$).

У контрольній групі показники постави у фронтальній площині суттєво погіршилися. Так, асиметрія положення плечей у хлопчиків збільшилася на 22,3 % ($t = 0,7$; $p > 0,05$), нижніх кутів лопаток – на 127,9 % ($t = 3,3$; $p < 0,01$). Сумарний показник сколіотичної орієнтації погіршився на 40,6 % ($t = 1,7$; $p > 0,05$). Подібні зміни морфофункціонального стану хребта учнів 6–7 років у кінці навчального року до мінімуму скорочують межу, після якої діагностується сколіотична хвороба.

У кінці експерименту на підставі наведених гоніометричних показників досліджуваних контрольної групи у восьми випадках (чотири хлопчики й чотири дівчинки) сумарний показник сколіотичної орієнтації склав 6–10°, що діагностується в ортопедії як нефіксований сколіоз I ступеня.

Отримані дані підтверджують принципову можливість тренінгу статичної витривалості в дітей молодшого шкільного віку навіть на етапі адаптації до статичного компонента навчального навантаження. Але, на відміну від праць Е. О. Городніченка [6], Е. С. Черника [10], Е. С. Вільчовського [4] та ін., у нашому дослідженні виявлено й показано прикладну та оздоровчу значущість фактора розвитку статичної витривалості для формування постави учнів 6–7 років на етапі адаптації до статичного компонента навчальних навантажень. Уперше вивчено значення підвищення показників статичної витривалості для мінімізації негативного впливу на опорно-руховий апарат дітей статичного компонента шкільних навчальних навантажень. Зроблено спробу обґрунтувати численні функціональні порушення постави в перший рік шкільного навчання саме деформуючим впливом статичного компонента. Доведено, що тренінг статичної витривалості здатний бути специфічним бар'єром для виникнення численних порушень постави.

Висновки. Інтенсифікація сучасного процесу шкільного навчання вимагає від учнів 6–7 років специфічної адаптації до статичного компонента навчальної праці. Загальмованість розвитку або зниження рівня статичної витривалості в початковий період навчання робить дитину вразливою до порушень постави.

Проведене дослідження дає змогу позитивно відповісти на питання про можливість і доцільність спрямованого розвитку статичної витривалості в дітей у перший рік навчання. Про це свідчить значне й достовірне збільшення показника статичної витривалості, якого досягнуто в м'язових групах, що перебувають під найбільшим впливом статичного компонента навчальної праці, а саме: згиначі кисті, згиначі та розгиначі тулуба. Підвищення рівня статичної витривалості учнів 6–7 років слід розглядати як впливовий чинник формування постави та профілактики функціональних порушень і захворювань опорно-рухового апарату дітей.

Перспективи подальших досліджень полягають у розробці методики спрямованого розвитку статичної витривалості на основі закономірностей теорії адаптації учнів до навчальних і фізичних навантажень.

Джерела та література

1. Адаптация организма учащихся к учебной и физической нагрузкам / под ред. А. Г. Хрипковой, М. А. Антроповой. – М. : Педагогика, 1982. – 240 с.
2. Базарный В. Ф. Зрение у детей. Проблемы развития / В. Ф. Базарный. – Новосибирск : Наука, 1991. – 135 с.
3. Бібік Н. «Основи здоров'я» в початковій школі: методичний коментар / Н. Бібік, Н. Коваль // Початкова школа. – 2005. – № 10. – С. 42–47.
4. Вильчовский Э. С. Развитие двигательной функции у детей / Э. С. Вильчовский. – Киев : Здоровья, 1983. – 208 с.
5. Гамбурцев В. А. Гониометрия человеческого тела / В. А. Гамбурцев. – М. : Медицина, 1973. – 200 с.
6. Городниченко Э. А. Возрастные изменения статической выносливости и силы разных групп мышц у школьников 8–17 лет / Э. А. Городниченко // Развитие двигательных качеств школьников : сб. ст. – М. : Просвещение, 1967. – С. 46–80.

7. Железняк Ю. Д. Развитие статической выносливости как фактор улучшения адаптационности детей 6–7 лет к учебному труду / Ю. Д. Железняк, С. В. Бондаренко // Теория и практика физической культуры. – 1990. – № 10. – С. 32–34.
8. Моторук Т. Подолання негативного впливу сучасного інформатизованого суспільства на фізичне здоров'я школяра / Т. Моторук, А. Панченко // Здоров'я та фізична культура. – 2012 – № 20. – С. 4–9.
9. Ровний А. С. Фізіологія рухової активності / А. С. Ровний, В. А. Ровний, О. О. Ровна. – Х. : ХНАДУ, 2014. – 344 с.
10. Черник Е. С. Развитие выносливости у детей и подростков при выполнении статических поз / Е. С. Черник // Теория и практика физической культуры. – 1966. – № 8. – С. 40–42.

Анотації

Початковий період навчання в школі – це серйозний іспит для здоров'я дітей. Про це свідчать наведені статистичні дані поширеності захворювань опорно-рухової системи дітей унаслідок впливу статичного компонента навчальних навантажень. Завдання роботи – вивчення впливу спрямованого розвитку статичної витривалості на формування постави першокласників в умовах адаптації до навчальної праці. У ході річного експерименту отримано значне й достовірне зростання показників статичної витривалості основних м'язових груп, включаючи згиначі та розгиначі тулуба. Це позитивно позначилося на процесі формування постави в умовах негативного впливу статичного компонента шкільних навантажень. Так, у досліджених групах зменшення сумарної сколіотичної орієнтації хребта скелета в хлопчиків – 65,9 % ($p < 0,001$), у дівчаток – 69,4 % ($p < 0,001$). Проведене дослідження дає змогу позитивно відповісти на питання про можливість і доцільність спрямованого розвитку статичної витривалості в дітей у перший рік шкільного навчання. Підвищення рівня статичної витривалості учнів 6–7 років слід розглядати як впливовий чинник формування постави та попередження функціональних порушень опорно-рухового апарату.

Ключові слова: статична витривалість, постава, навчальні навантаження.

Сергей Бондаренко. Особенности развития статической выносливости и формирования осанки детей 6–7 лет в период адаптации к учебным нагрузкам. Начальный период обучения в школе – это серьезный экзамен для здоровья детей. Об этом свидетельствуют приведенные статистические данные распространенности заболеваний опорно-двигательной системы детей. Задача работы – изучение влияния направленного развития статической выносливости на формирование осанки первоклассников в условиях адаптации к учебному труду. Получено достоверное увеличение показателей статической выносливости основных мышечных групп, включая мышцы туловища. Это положительно сказалось на процессе формирования осанки. Так, в опытных группах уменьшение суммарной сколиотической установки составило у мальчиков 65,9 % ($p < 0,001$), у девочек – 69,4 % ($p < 0,001$). Повышение уровня статической выносливости учеников 6–7 лет следует рассматривать как важный фактор формирования здоровой осанки.

Ключевые слова: статическая выносливость, осанка, учебные нагрузки.

Serhiy Bondarenko. Peculiarities of Development of Static Endurance and Posture Formation of Children Aged 6–7 During the Period of Adaptation to Academic Loads. The initial period of training at school is a serious test for children's health. The provided statistical data of prevalence of diseases of musculoskeletal system of children prove this. Task of the work is studying of the influence of the directed development of static endurance on formation of posture of the first graders, in the conditions of adaptation to the studying process. It was obtained the reliable increase of indicators of static endurance of the main muscular groups including trunk muscles. This positively affected the process of posture formation. So in skilled groups reduction of total scoliosis installation made up among boys 65,9 % ($p < 0,001$), girls – 69,4 % ($p < 0,001$). Increase of the level of static endurance of pupils aged should be considered as an important formation factor of healthy posture.

Key words: static endurance, posture, academic loads.

УДК 37.037

Людмила Ващук

Рівень фізичної активності дівчат старшого шкільного віку

Східноєвропейський національний університет імені Лесі Українки (м. Луцьк)

Постановка наукової проблеми та її значення. Важлива проблема в сучасному світі – підвищення якості освіти та здоров'язбереження учнів і молоді. У Національній доктрині розвитку фізичної культури й спорту фізичну культуру розглянуто як найважливіший чинник здорового способу

життя, профілактики захворювань, організації змістовного дозвілля, формування гуманістичних цінностей та створення умов для всебічного гармонійного розвитку людини. Мета фізичного виховання – задоволення потреб окремих людей і суспільства в цілому у формуванні всебічно духовно й фізично розвиненої людини, сприяючи підвищенню її життєдіяльності.

На основі аналізу літературних джерел установлено, що існує проблема низької фізичної активності школярів та їх незацікавленості заняттям фізичними вправами (Безверхня, 2004; Дубогай, 2008). Аналіз програм із фізичного виховання в школах за останні 20 років дає підставу для висновку, що вони забезпечують переважно освітній, а не тренувальний рівень. Крім того, визначено, що в Україні близько 30 % шкіл мають три години на тиждень, виділених для уроків фізичної культури, решта обмежується дворазовими заняттями. Фізичне навантаження на цих уроках має розсіяний характер, і слід від нього зникає протягом 5–10 годин (Круцевич, 2000).

Як наслідок, останнім часом простежується стійке погіршення стану здоров'я дітей і молоді (Смирнова І. П., 2001; Дубогай О., 2008; Круцевич Т. Ю., 2000). У структурі захворюваності переважають хронічні неінфекційні хвороби (серцево-судинні захворювання, злоякісні новоутворення, психічні та ендокринні розлади, алергічні прояви), які характеризуються негативною динамікою. Поширеність серцево-судинної патології збільшилася за останнє десятиліття в 1,9 раза, онкологічної – на 18, бронхіальної астми – на 35,2 %.

Науковці засвідчують, що для покращення здоров'я учнів потрібно підвищити їхню фізичну активність. Ураховуючи соціальні й економічні умови, в Україні це можливо здійснити переважно за рахунок формування мотиваційно-ціннісних орієнтацій учнів до занять фізичними вправами (Апанасенко Г. Л., 2004; Паффенбаргер Р., 2003).

Підлітковий вік – це період великих можливостей для формування здорового способу життя. Наукові дослідження ґрунтуються на свідченнях, що підлітковий вік – важлива й багато в чому визначальна фаза життєвого циклу. До старшокласників слід ставитися як до особистостей, оскільки психосоціальні фактори мають таке ж важливе значення для здоров'я підлітків, як і медичні.

Здоров'я старшокласників нерозривно пов'язане з їхнім соціальним розвитком. Про це наголошувалось у регіональній моніторинговій доповіді ЮНІСЕФ 2000 р. «Молодь у світі, що змінюється». Наукові дослідження (Дубогай О., 2008; Круцевич Т. Ю., 2000) свідчать, що в підлітковому віці спостерігається значне зниження рухової активності на фоні падіння зацікавленості до уроків фізичної культури в школі та негативного ставлення до фізичної культури взагалі.

В останні десятиріччя в найбільш розвинених країнах світу спеціально організована фізична активність розглядається як потужний засіб зміцнення здоров'я населення, забезпечення високої працездатності, якості життя (М. Nocon, 2008; F. Sofi, 2008; I. Janssen, 2010 та ін.). В українському суспільстві через низку об'єктивних і суб'єктивних причин недооцінюються можливості фізичної активності у веденні здорового способу життя та зміцненні здоров'я громадян, профілактиці шкідливих звичок, передусім серед молоді, та в розв'язанні інших важливих соціально-економічних проблем (М. М. Булатова, О. Т. Литвин, 2006; В. М. Платонов, 2006; М. В. Дутчак, 2009; Т. Ю. Круцевич, 2010; Н. В. Москаленко, 2010).

Сьогодні оздоровчо-рекреаційна спрямованість передових систем фізичного виховання є основою здорового способу життя населення (R. Naul, 2003; В. М. Платонов, 2006; С. Bouchard, S. N. Blair, W. L. Haskell, 2007; М. В. Дутчак, 2009). Поряд із відмовою від шкідливих звичок, раціональним харчуванням, сприятливою екологічною ситуацією, оптимальним співвідношенням праці й відпочинку вона є чинником, що сприяє зміцненню здоров'я людей і запорукою збільшення тривалості життя. Аналіз досліджень та публікацій результативності традиційних підходів до збереження здоров'я вітчизняної системи фізичного виховання засвідчує їх декларативний характер, який не торкається засобів організації й здійснення навчально-виховної діяльності (М. М. Булатова, О. Т. Литвин, 2004, Т. Ю. Круцевич, 2006, Н. В. Москаленко, 2010; С. В. Трачук, 2011). Принциповим моментом є приведення у відповідність до реалій сьогодення системи фізичного виховання школярів та відхід від укорінених стереотипів, характерних для часів Радянського Союзу, що не дають змоги досягти поставленої мети – зміцнення й збереження здоров'я молоді, не відповідають потребам сучасного суспільства.

Пріоритет оздоровчої спрямованості фізичної культури, закріплений у державно-правових та законодавчо-нормативних документах, вимагає застосування у фізичному вихованні молоді новітніх технологій підвищення рівня фізичної активності, які можуть бути впроваджені в обов'язкові, факультативні й самостійні форми занять фізичним вихованням дітей старшого шкільного віку (Д. М. Анікеєв).

Незаперечним є факт, що здоров'я населення значною мірою визначається рівнем фізичної активності. Нині існує велика кількість методик його оцінювання. Згідно з результатами великих популяційних досліджень, найбільш прийнятним до застосування для широкого вікового діапазону

людей у різних країнах є Міжнародний опитувальник фізичної активності (International Physical Activity Questionnaire – IPAQ). 1995 р. створено Міжнародне об'єднання з представниками 20 країн, які опрацювали опитувальник IPAQ для оцінювання фізичної активності мешканців різних країн. Опрацювання міжнародних мір оцінювання фізичної активності розпочалося в Женеві 1998 р. Опитування проводили згідно з опрацьованими розробниками рекомендацій щодо методики й міжнародної термінології, які застосовуються під час проведення соціологічних досліджень (Європейське соціологічне опитування, 2002).

European Physical Activity Surveillance System (EU-PASS) оцінив IPAQ як найбільш прийнятний міжнародний спосіб оцінювання фізичної активності, її частоти, тривалості й інтенсивності на рівні популяції. Водночас серед науковців не досягнуто консенсусу щодо його застосування з огляду на дещо відмінні підходи до методології, термінології та способу обчислення рівня фізичної активності (Jaczynowski L., 2004). Навіть незначні розбіжності, наприклад базові, методологічні, термінологічні й інші, можуть призвести до істотних відмінностей при міжнародних порівняннях. International Physical Activity Questionnaire (IPAQ) характеризується відповідною методикою вимірювання. М. Booth (2000) оцінив його як єдину реальну й найбільш достовірну методику, можливу для застосування з метою дослідження великих популяцій у розвинених країнах, а також у держав, які розвиваються (Booth M., 2000). Програма IPAQ враховує відмінності культур різних народів, пристосовуючи їхні особливості до умов конкретної країни з урахуванням специфіки способу життя. Чітке дотримання термінологічної й понятійної однорідності в різних мовних версіях з одночасною стандартизацією опитувальника для оцінювання рівня рекреаційної фізичної активності обумовило те, що нині він вважається особливо рекомендованим.

Методи дослідження. Для оцінювання рівня фізичної активності застосовували опитувальник IPAQ у скороченому варіанті. Проведено опитування серед 120 дівчат старшого шкільного віку Луцьких шкіл. Зібраний матеріал піддано статистично-математичній обробці.

Завдання роботи – дослідити рівень фізичної активності дівчат старшого шкільного віку (16–17 років) та визначити відхилення в їхньому фізичному розвитку, такі як виснаження, дефіцит маси тіла, надлишок маси тіла й ожиріння.

Виклад основного матеріалу й обґрунтування отриманих результатів дослідження. У період навчального року запроваджено моніторингове дослідження щодо визначення рівня фізичної активності дівчат старшого шкільного віку. Інструментарієм для його проведення обрано анкети, які складались із ключових питань, що дають змогу визначити ступінь реалізації поставленої мети (рис. 1; 2; 3).

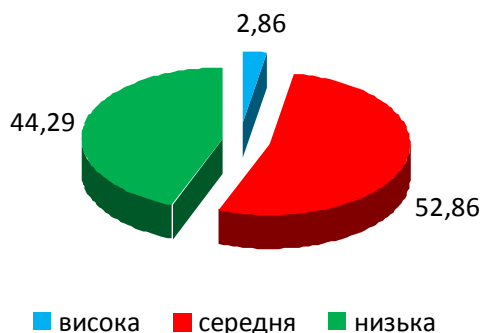


Рис. 1. Рівень фізичної активності дівчат 16 років, %

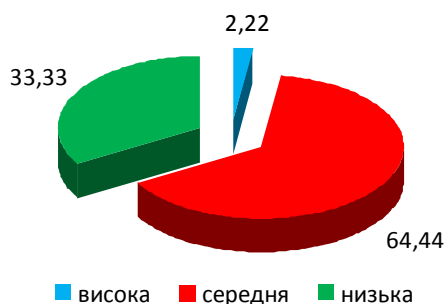


Рис. 2. Рівень фізичної активності дівчат 17 років, %

Інтенсивність тижневого навантаження отримуємо множенням часу, затраченого на виконання цього виду активності, на її інтенсивність у МЕТ. Після цього отримані результати для всіх видів активності, виконаних упродовж тижня, підсумовуються. Школярів розподіляли на групи за категоріями фізичної активності. Розробники опитувальника виділили три категорії фізичної активності:

1. Недостатня фізична активність – за умови, коли енергетичні витрати не досягають $600 \text{ МЕТ} \times \text{хв} / \text{на тиждень}$.

2. Достатня фізична активність – коли загальні енергетичні витрати перебувають у межах $600\text{--}1500 \text{ МЕТ} \times \text{хв} / \text{на тиждень}$. Такий рівень фізичної активності досягається за умови: три або більше дні інтенсивної фізичної активності, не менше ніж 20 хвилин щоденно; п'ять або більше днів помірної фізичної активності або хода пішки впродовж не менше ніж 30 хвилин; поєднання високої й помірної фізичної активності, що відповідає принаймні $600 \text{ МЕТ} \times \text{хв} / \text{на тиждень}$.

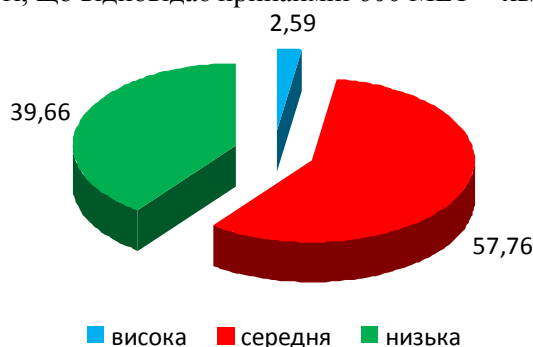


Рис. 3. Рівень фізичної активності дівчат старшого шкільного віку, %

Як бачимо, рівень фізичної активності в дівчат 16 років нижчий, ніж у досліджуваних 17 років. Так, рівень низької фізичної активності в дівчат 16 років становить близько 44 %, а в 17-річних дівчат – близько 33 %. Також бачимо незначний відсоток високого рівня фізичної активності в обох групах.

З огляду на те, що фізкультурно-спортивна діяльність як діяльність індивіда є одним з ефективних механізмів суспільного й особистого інтересу, вивчали самопочуття дівчат старшого шкільного віку під впливом фізичних навантажень. Унаслідок проведених досліджень установили, що в школярів, які активно й систематично відвідують заняття фізичної культури, виробляється певний стереотип режиму дня, підвищується впевненість у поведінці. Заняття фізичними вправами, активний руховий режим мають велике значення у формуванні здорового способу життя, духовного та фізичного розвитку студентської молоді. Вони зміцнюють здоров'я, підвищують нервово-психічну стійкість до емоційних стресів, підтримують розумову й фізичну працездатність [3; 4; 6]. Сказане вище аргументовано доводить, що встановлення рівня фізичної активності молоді має надзвичайно велике значення.

За результатами нашого дослідження, Міжнародний опитувальник фізичної активності (International Physical Activity Questionnaire – IPAQ) є простим у застосуванні й дає інформацію щодо рівня енерговитрат організму школярів для виконання навантажень різної інтенсивності. Отримані результати буде застосовано для розробки програми підвищення рівня фізичної активності дівчат старшого шкільного віку, покращення їхньої функціональної та фізичної підготовленості.

Отримані результати спонукали до визначення взаємозв'язку рівня фізичної активності дівчат 16–17 років та їх відхилення у фізичному розвитку, а саме: виснаження, дефіцит маси тіла, надлишок маси тіла й ожиріння. Задіяна методика скринінг-оцінки відхилень у фізичному розвитку школярів за індексом Кетле дала змогу визначити ці відхилення (табл. 1, рис. 4):

Таблиця 1

Нормативні значення індексу Кетле для дівчат 16–17 років ($\text{кг}/\text{м}^2$) (за А. Г. Платоновою)

Вік, років	Група				
	виснаження	дефіцит маси тіла	норма	перевищення маси тіла	ожиріння
16	14,79–16,6	16,61–18,41	18,42–22,05	22,06–23,86	23,87–25,68
17	12,64–14,87	14,88–17,4	17,12–21,59	21,6–23,83	23,84–26,07

Можемо констатувати, що показник відхилень у дівчат 16 років гірший. Так, дефіцит маси тіла становить близько 22 %, а показник перевищення маси тіла – близько 12 %, а ожиріння – майже 6 %.

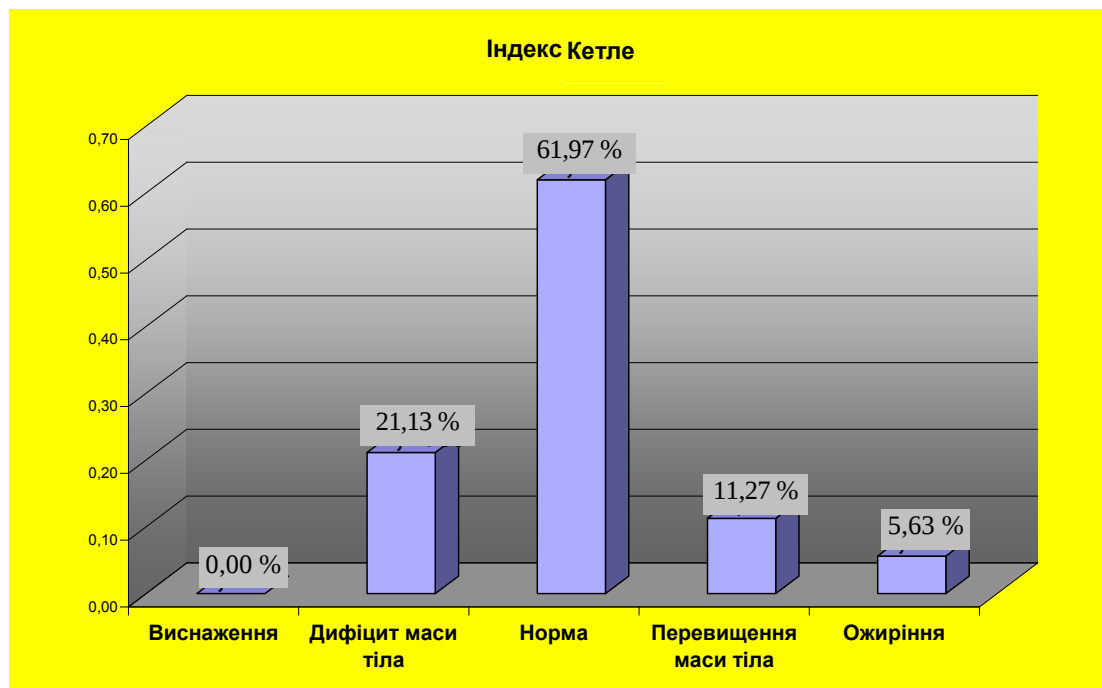


Рис. 4. Показники індексу Кетле дівчат 16 років, $\text{кг}/\text{м}^2$

Дещо відмінні результати отримано під час визначення аналогічних показників 17-річних школярок. Так, показник перевищення маси тіла більший на 8 %, ніж у дівчат 16 років, а ожиріння – близько 5 %, у той час як норма становить майже 70 %.

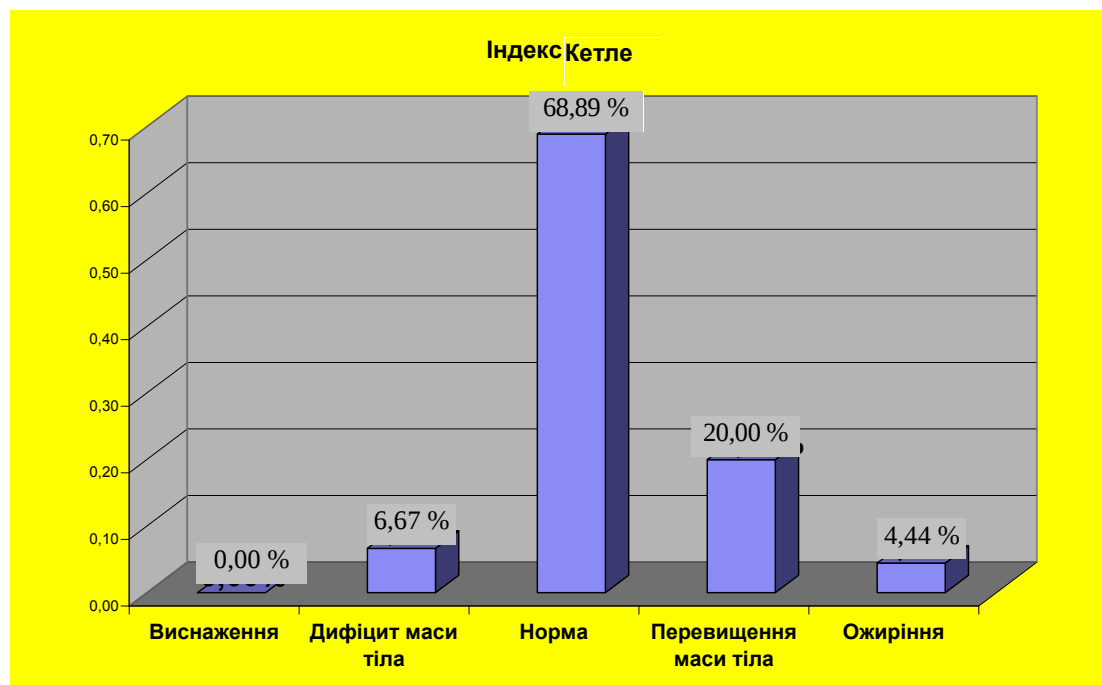


Рис. 5. Показники індексу Кетле дівчат 17 років, $\text{кг}/\text{м}^2$

Згідно з результатами таблиці середньої інтенсивності тижневого навантаження (енергетичних витрат у MET) (табл. 2) для різних видів діяльності очевидно, що енерговитрати на помірні фізичні навантаження, такі як перенесення легкого вантажу, миття вікон, підлоги й підмітання всередині

будинку та на виконання значних фізичних навантажень, таких як аеробіка, біг, швидка їзда на велосипеді, швидке плавання тощо, у вільний час досить низькі.

Таблиця 2

Середня інтенсивність тижневого навантаження за Міжнародним опитувальником фізичної активності (IPAQ)

№ з/п	Енергетичні витрати	МЕТ за тиждень
1	На виконання помірних фізичних навантажень як частину роботи	176,9±7,02
2	На пересування пішки як частину роботи	5,83±3,02
3	На пересування пішки, щоб дістатися з місця на місце	288,47±11,51
4	На помірні фізичні навантаження, такі як перенесення легкого вантажу, миття вікон, підлоги й підмітання всередині будинку	43,19±3,17
5	На пересування пішки у вільний час	219,19±14,43
6	На виконання значних фізичних навантажень, таких як аеробіка, біг, швидка їзда на велосипеді, швидке плавання тощо у вільний час	37,24±21,31
7	На виконання помірних фізичних навантажень, таких як їзда на велосипеді на помірній швидкості, гра в теніс, у вільний час	148,1±10,92

Висновки й перспективи подальших досліджень. Отже, рівень фізичної активності в дівчат 17 років вищий, ніж у 16-річних, і, як наслідок, за індексом Кетле відсоток нормальної маси тіла в досліджуваних 17 років вищий, а відсоток ожиріння – менший, що підтверджує важливість фізичної активності в житті молоді.

Отримані результати дослідження буде застосовано для розробки програми підвищення рівня фізичної активності дівчат старшого шкільного віку, покращення їхньої функціональної й фізичної підготовленості.

Джерела та література

1. Апанасенко Г. Л. Эволюция биоэнергетики и здоровья человека / Г. Л. Апанасенко. – СПб. : МГП Петрополис, 1992. – 123 с.
2. Апанасенко Г. Л. Спорт для всех и новая феноменология здоровья / Г. Л. Апанасенко // Физкультура в профилактике, лечении и реабилитации. – 2004. – № 3. – С. 20–21.
3. Безверхня Г. В. Мотивація до занять фізичною культурою і спортом школярів 5–11-х класів : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. наук з фіз. вих. і спорту : спец. 24.00.02 «Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення» / Г. В. Безверхня. – Львів, 2004. – 24 с.
4. Дубогай О. Зміст та результативність шкільної інноваційної діяльності в системі здоров'язберігаючих технологій / О. Дубогай, М. Євтушок // Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві : зб. наук. пр. – Луцьк : РВВ «Вежа» Волин. нац. ун-ту ім. Лесі Українки, 2008. – Т. 1. – С. 36–40.
5. Круцевич Т. Ю. Управління фізичним станом підлітків в системі фізичного виховання : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня д-ра наук із фіз. вих. і спорту : 24.00.02 / Т. Ю. Круцевич ; Нац. ун-т фіз. вих. і спорту України. – К., 2000. – 44 с.
6. Паффенбаргер Р. Здоровый образ жизни / Р. Паффенбаргер, Э. Ольсен. – Киев : Олимп. лит., 2003. – 320 с.
7. Платонов В. Н. Сохранение и укрепление здоровья здоровых людей – приоритетное направление современного здравоохранения / В. Н. Платонов // Спортивная медицина. – 2006. – № 2. – С. 3–14.
8. Смирнова І. П. Модифікація способу життя – головний принцип профілактики хронічних неінфекційних захворювань / І. П. Смирнова, О. О. Кваша // Лікування та діагностика. – 2001. – № 4. – С. 20–23.
9. American College of Sports Medicine. ACSM Guidelines for exercise testing and prescription. – Baltimore : Lippincott Williams & Wilkins, 2000. – 378 p.
10. Booth M. Assessment of physical activity: an international perspective / M. Booth // Res. Q. Exerc. Sport. – 2000. – Vol. 71. – P. 114–120.
11. International Physical Activity Questionnaire: 12-country reliability and validity / [C. L. Craig, A. L. Marshall, M. Sjostrom, et al.] // Med. Sci. Sport Exerc. – 2003. – Vol. 35. – P. 1381–1395.
12. Baj-Korpak J. Aktywnosc fizyczna wybranych grup społeczno-zawodowych (wzskolnictwie) / J. Baj-Korpak, A. Soroka, F. Korpak // Czlowiek i Zdrowia. – Nr 1 (IV). – S. 152–161.

13. Jaczynowski L. Kompatybilność systemów oceny aktywności fizycznej społeczeństw / L. Jaczynowski, T. Polkowski // Kultura Fizyczna – 2004. – № 9/10. – S. 5–8.
14. [Elektronik resourse]. – Mode of access : <http://www.helthcanada.ca/paguide> [Handbook for Canada's physical activity guide to healthy active living, Health Canada, Canadian Society for Exercise Physiology].
15. [Elektronik resourse]. – Mode of access : <http://www.ess.nsd.uib.no>
16. [Elektronik resourse]. – Mode of access : <http://www.ipaq.ki.se>

Анотації

Мета дослідження – оцінювання рівня фізичної активності дівчат старшого шкільного віку. Застосовували Міжнародний опитувальник фізичної активності IPAQ в адаптованому варіанті. Проведено опитування серед 120 дівчат старшого шкільного віку Луцьких шкіл. Установлено, що рівень фізичної активності в дівчат 16 років є нижчим, ніж у – 17-річних. Так, рівень низької фізичної активності в досліджуваних 16 років становить близько 44 %, а в дівчат 17 років – близько 33 %. Також бачимо незначний відсоток високого рівня фізичної активності в обох групах. Отримані результати буде застосовано для розробки програми підвищення рівня фізичної активності дівчат старшого шкільного віку, поліпшення їхньої функціональної й фізичної підготовленості.

Ключові слова: дівчата, старший шкільний вік, фізична активність, Міжнародний опитувальник фізичної активності.

Людмила Ващук. Уровень физической активности девушек старшего школьного возраста. Цель исследования – оценивание уровня физической активности девушек старшего школьного возраста. Применяли Международный опросник физической активности IPAQ в адаптированном варианте. Проведен опрос среди 120 девушек старшего школьного возраста Луцких школ. Установлено, уровень физической активности у девушек 16 лет ниже, чем у 17-летних. Так, уровень низкой физической активности у девушек 16 лет составляет около 44 %, а в 17 – около 33 %. Также видим незначительный процент высокого уровня физической активности в обеих группах. Полученные результаты будут применены для разработки программы повышения уровня физической активности девушек старшего школьного возраста, улучшения их функциональной и физической подготовленности.

Ключевые слова: девушки, старший школьный возраст, физическая активность, Международный опросник физической активности.

Liudmyla Vashchuk. Level of Physical Activity of Girls of Senior School Age. The objective of the study was to estimate the level of physical activity of girls of senior school age. We have applied an International questionnaire of activity IPAQ in an adapted variant. It was conducted a survey among 120 girls of senior school age of Lutsk schools. It was established that the level of physical activity of girls less than 16 years old is lower than of girls aged 17. So, the level of low physical activity of girls aged 16 is about 44%, and of girls aged 17 – about 33 %. Also we can see an insignificant percentage of high level of physical activity in both groups. The obtained results will be applied for the development of the program of increasing the level of physical activity of girls of senior school age, improvement of their functional and physical preparedness.

Key words: girls, senior school age, physical activity, International questionnaire of physical activity.

УДК 37.037

Олексій Горпинич

Вплив засобів фізичного виховання на розвиток рівня мотивації щодо досягнення успіху в навчальній діяльності студентів вищого навчального закладу

Дніпропетровський національний університет імені О. Гончара (м. Дніпропетровськ)

Постановка наукової проблеми та її значення. Відповідно до статті 2 закону України (Про фізичне виховання та спорт), фізичним вихованням визнається процес набуття особою знань, навичок та вмінь у сфері фізичної активності, спрямованої на вираження або вдосконалення фізичного й розумового стану людини, формування соціальних відносин шляхом участі в змагальній діяльності будь-якого рівня на організованій регулярній або епізодичній основі. У процесі фізичного виховання формується фізична культура особистості [1]. Чільне місце у вихованні студентів ВНЗ посідає

спортивно-масова та фізкультурно-оздоровча робота, мета якої – підвищення рівня фізичної підготовленості, виховання дисциплінованості, морально-вольових і психологічних якостей людини [2].

Аналіз наукової літератури свідчить, що засоби фізичного виховання та участь у спортивних заходах впливають на інтелектуальний розвиток студентів і на формування рис характеру, мобілізують їх активну й творчу боротьбу для досягнення високих спортивних результатів, виховують сміливість, рішучість, ініціативність, комунікабельність, прагнення до взаєморозуміння та взаємодопомоги, що веде до виховання ідейної спрямованості особистості й мотивації потреби в досягненні кінцевого результату [2; 3].

Доля людини та її становище в суспільстві багато в чому залежать від того, домінує в неї мотивація досягнення успіху або мотивація уникнення невдач. Помічено, що індивіди, у яких сильніше виражено прагнення до досягнення успіхів, досягають у житті більшого, ніж ті, у кого воно виражене слабо або взагалі відсутнє [5; 6]. Н. І. Конюхов визначає мотивацію досягнення як вироблений у психіці механізм досягнення, що діє за формулою: мотив «жага успіху» – активність – мета – «досягнення успіху».

Роль засобів фізичного виховання та спорту в розвитку практичного інтелекту особливо очевидна, якщо порівняти ділові якості й практичну віддачу колишніх спортсменів, які обіймають керівні посади, з особами, котрі не займаються спортом [6]. До якостей практичного інтелекту, розвинутого спортом, відносять ствердження англійського психолога Г. Айзенка про те, що характеристика швидкості розумових процесів є фундаментальним базисом інтелектуальних розбіжностей. Безперечно, що спортивні тренування та змагання вчать студентів мислити швидко й практично, з установкою на успіх.

Завдання дослідження:

- 1) визначити рівень мотивації в студентів експериментальної й контрольної групи;
- 2) провести аналіз показників навчальної успішності в обох групах;
- 3) проаналізувати взаємозв'язок між рівнем мотивації і якістю успішності в групах.

Матеріал і методи дослідження. У дослідженні взяло участь 28 студентів (хлопців) факультету міжнародної економіки Дніпропетровського національного університету ім. О. Гончара віком від 17 до 18 років, різних за рівнем успішності. Дослідження проводили на заняттях із фізичного виховання. Групи студентів розділили на дві підгрупи. Експериментальна група – студенти, які систематично відвідують заняття з фізичного виховання, тренуються в тренажерному залі двічі на тиждень і беруть участь у спортивних масових заходах. Контрольна група – студенти, котрі нерегулярно відвідують заняття з фізичного виховання, мають низькі показники фізичної підготовленості й не мають досвіду участі в спортивних змаганнях. Усі студенти не мають відхилень у стані здоров'я та віднесені до основної групи.

Після підготовки плану дослідження проведено тестування студентів за методикою А. А. Реана «Мотивація до досягнення успіху, мотивація щодо уникнення невдач». За результатами семестрового контролю також проведено аналіз показників успішності навчання студентів.

Виклад основного матеріалу й обґрунтування отриманих результатів дослідження. Одержані дані свідчать, що в студентів експериментальної групи рівень мотивації, щодо досягнення успіху вищий, ніж показник щодо уникнення невдач (рис. 1).

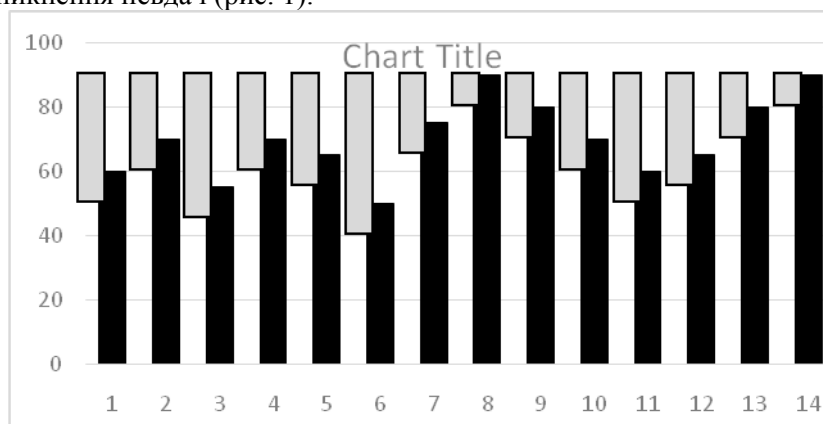


Рис. 1. Показники мотивації до досягнення успіху та уникнення невдач студентів експериментальної групи

- – мотивація до досягнення успіху;
- – мотивація до уникнення невдач.

У студентів контрольної групи виявлено, що мотивація уникнення невдач переважає над показником мотивації досягнення мети (рис. 2).

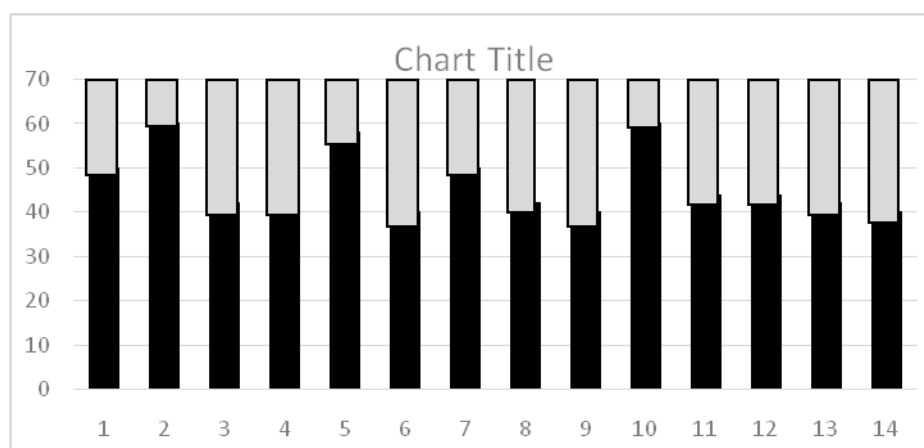


Рис. 2. Показник мотивації до досягнення успіху та уникнення невдач контрольної групи

- – мотивація до уникнення успіху;
- – мотивація до уникнення невдач.

Результати показників тестування рівня мотивації студентів на досягнення успіху відображено в таблиці. На їх основі розраховано середні показники (табл. 1).

Таблиця 1

Результати тестування рівня мотивації студентів на досягнення успіху

Рівень мотивації	Експериментальна група (n=14)		Контрольна група (n=14)		t p
	x	m	x	m	
	18,7	0,5	13,6	0,57	

За результатами семестрового контролю проведено аналіз показників успішності навчання студентів. Результати відображено в таблиці 2.

Таблиця 2

Результати аналізу успішності навчання студентів

Рівень мотивації	Експериментальна група		Контрольна група		t p
	x	m	x	m	
	87,5	2,5	72,8	2,1	

Результати аналізу показали, що в студентів експериментальної групи рівень якості навчання вищий, ніж у контрольній групі.

Проведені дослідження засвідчили, що студенти, які систематично займаються фізичними вправами, активно беруть участь у спортивно-масовій роботі, мають високу мотивацію потреби до досягнення успіху та не сприятливі до боязні невдач, до того ж виражені мотиви стійкості студентів, які мають високу успішність навчання. Студенти, котрі не регулярно відвідують заняття з фізичного виховання та не займаються спортом, мають підвищені показники рівня мотивації до уникнення невдач, що знижує кількість спроб до виконання нових завдань, а з більшої кількості спроб вірогідність удалих зменшується, мотивація спрямована до уникнення невдач.

Висновки. Аналіз науково-методичної літератури свідчить, що якісно організований процес занять із фізичного виховання, систематичне проведення спортивно-масової та фізкультурно-оздоровчої роботи суттєво впливає на вдосконалення фізичних, інтелектуальних духовних якостей студентів.

У студентів, які регулярно відвідують заняття з фізичного виховання, займаються фізичними вправами, активно беруть участь у спортивно-масовій роботі, виявлена висока успішність навчання, мотивація до досягнення успіху вища, ніж у тих, хто не займається фізичною культурою або займається нерегулярно.

У студентів, де переважала мотивація до уникнення невдач, – нижча успішність на навчальних заняттях.

Динаміка зростання рівня мотивації студентів до досягнення успіху в процесі навчання може бути досягнута через їх залучення до систематичної участі в спортивно-масовій і фізкультурно-оздоровчій роботі.

Перспективи подальших досліджень. На підставі проведеного аналізу слід рекомендувати активне залучення студентів до спортивно-масової роботи у ВНЗ.

Джерела та література

1. Проект Закону України про фізичне виховання та спорт. Розділ 1 : Загальні положення. – Стаття 2 : фізичне виховання.
2. Практикум по спортивной психологии / под ред. И. П. Волкова. – СПб. : Питер, 2002. – 288 с. – (Серия «Практикум по психологии».)
3. Психология изучения личности : учеб. пособие. – СПб. : Изд-во Михайлова В. А., 1999. – 288 с.
4. Реан А. А. Практическая психодиагностика личности / А. А. Реан. – СПб. : Изд-во СПбГУ, 2001. – 224 с.
5. Хекхаузен Х. Мотивация и деятельность / Х. Хекхаузен – СПб. : Питер; М.: Смысл, 2003. – 375 с.
6. Хекхаузен Х. Мотивация достижения успеха у спортсменів / Х. Хекхаузен. – СПб. : Мова, 2001. – 99 с.

Анотації

Мета статті – обґрунтувати актуальність залучення студентів ВНЗ до регулярних занять фізичним вихованням та спортом для підвищення рівня мотивації щодо досягнення успіху. Рівень мотивації студентів визначали за допомогою методик А. А. Реана. «Мотивація до досягнення успіху», «мотивація щодо уникнення невдач». Експериментальну й контрольну групи становили 28 студентів віком від 17 до 18 років чоловічої статі. Контрольна група (n=14) – студенти, які нерегулярно відвідували заняття з фізичного виховання, мають низькі показники фізичної підготовленості й не беруть участі в спортивно-масовій роботі. Установлено, що студенти, які систематично займаються фізичними вправами, активно беруть участь у спортивно-масовій роботі, мають високу мотивацію потреби до досягнення успіху та несприятливі до боязні невдач. Студенти групи контролю мають підвищені показники рівня мотивації щодо уникнення невдач. Отже, систематичні заняття фізичним вихованням та спортом впливають на підвищення рівня мотивації, щодо досягнення успіху.

Ключові слова: мотивація, успішність навчання, систематичні заняття.

Алексей Горпинич. Влияние средств физического воспитания в развитии уровня мотивации к достижению успеха в учебной деятельности студентов. Цель статьи – обосновать актуальность привлечения студентов вузов к регулярным занятиям физической культурой и спортом для повышения уровня мотивации по достижению успеха. Уровень мотивации студентов определяли с помощью методик А. А. Реана «Мотивация к достижению успеха», «Мотивация избегание неудач». Экспериментальную и контрольную группы составили 28 студентов возрастом от 17 до 18 лет мужского пола. Контрольная группа (n=14) – студенты, которые нерегулярно посещали занятия с физического воспитания, имеют низкие показатели физической подготовленности и не участвуют в спортивно-массовой работе. Таким образом, студенты, которые систематически занимаются физическими упражнениями, принимают активное участие в спортивно-массовой работе, имеют высокую мотивацию потребности к достижению успеха и не подвержены боязни неудач. Студенты группы контроля имели повышенные показатели уровня мотивации во избежание неудач.

Ключевые слова: мотивация, успешность в обучении, систематические занятия.

Alex Horpynych. Effect of Physical Education on the Development of Motivation to Succeed in the Training of Students of Higher Educational Institution. Purpose of the article – to prove aktualnistzalachennnyastudentiv universities to regular physical education and sport to enhance the motivation to succeed. The level of motivation of students determined using techniques AA Rean. «The motivation to succeed», «motivation of avoiding failure». The experimental and control groups were 28 students aged 17 to 18 years male article. The control group (n = 14) – studenty who regularly attended classes in physical education, have low rates of physical fitness and do not participate in sports and mass work. Determined that students who regularly engaged in exercise, active in sports and media work, are highly motivated to achieve success needs and unfavorable to the fear of failure. Students in the control group have higher performance level of motivation to avoid failure. Thus, systematic physical training and sports impact on improving motivation to achieve success.

Key words: motivation, success training, systematic exercise.

Физическая подготовленность студенток специализированного высшего учебного заведения, выполняющих работу до утомления

УО «Полесский государственный университет» (Республика Беларусь)

Постановка научной проблемы и ее значение. Проведение реформ высшей школы предъявляет повышенные требования к формированию современного уровня подготовки специалистов физического воспитания в академиях, университетах и институтах физической культуры. Важным звеном в профессиональной подготовке квалифицированных педагогических кадров является совершенствование профессионально важных двигательных качеств, которые, к сожалению, к окончанию обучения, т. е. 4–5 курсу, значительно ухудшаются.

Проблема здоровья во все времена была чрезвычайно актуальной. Дефицит двигательной активности молодого организма (7–25 лет) в России сегодня составляет от 60 до 75 % от необходимой для поддержания нормального уровня здоровья и физической кондиции. Это, в свою очередь, приводит к заметному снижению физической работоспособности молодых людей [В. П. Зайцев, С. И. Крамской, 1988]. Естественно это относится и к студенческой молодежи.

Анализ исследования по этой проблеме показывает, что за последние годы она стала еще более актуальной. В работах [Алькова С. Ю., 2003; Бальсевич В. К., Лубышева Л. И., 1995; Борисова О. В., 2002; Борисова О. В., Кудинов А. А., 2004; Виленский М. Я., Минаев Б. Н., 1973] отмечается, что количество студентов специальных медицинских групп увеличилось с 10 до 20–25 %, в некоторых вузах – 40 %. За время обучения здоровье студентов не улучшается, ряд авторов отмечает его ухудшение [Алькова С. Ю., 2003; Бальсевич В. К., Лубышева Л. И., 1995; Борисова О. В., 2002; Борисова О. В., Кудинов А. А., 2004; Виленский М. Я., Минаев Б. Н., 1973]. Это относится и к физической подготовленности, которая ухудшается от младших к старшим курсам как в обычных вузах, так и в учебных заведениях физической культуры.

В связи с этим перед нами поставлена цель – оценить физическую подготовленность студенток 4 курса Волгоградской государственной академии физической культуры по блоку двигательных тестов, выполняемых до утомления с различной направленностью.

Организация исследования. Исследование проходило на базе Волгоградской государственной академии физической культуры. В нем приняло участие 58 студенток, квалификация которых – от второго разряда до мастера спорта.

Методика исследования – тесты для мышц туловища (на гимнастической стенке).

- Тест № 1. *Подъем согнутых ног.* И. п. – вис, ноги вместе. Подъем согнутых ног, угол 90^0 в тазобедренном и коленном суставах. Выполняется на максимальное количество повторений.

- Тест № 2. *Выпрямление согнутых ног.* И. п. – вис, согнув ноги, ноги согнуты в коленях. Подъем ног до положения в вис углом. Выполнить максимальное количество раз. Указания: фиксируется только тогда, когда в тазобедренном суставе угол составляет 90^0

- Тест № 3. *Удержание прямых ног.* И. п. – вис углом. Удержание прямых ног в исходном положении (сек.). Указания: упражнение измеряется в секундах. При опускании ног ниже 90 градусов секундомер останавливается.

- Тест № 4. *Подъем ног до уровня головы.* И. п. – вис, ноги вместе. Подъем ног через сгибание в коленном суставе и выпрямление их до уровня головы. Выполняется на максимальное количество раз.

- Тест № 5. *Удержание (спина).* И. п. – вис, прогнувшись лицом к гимнастической стенке, отведение прямых ног назад. Удержание до утомления, на время (сек.).

ТЕСТЫ отжимания:

- Тест № 6. *Сгибание и разгибание рук в упоре.* И. п. – упор лежа. Сгибание и разгибание рук в упоре, локти вдоль туловища. Указания: выполняется на максимальное количество раз.

• Тест № 7. *Сгибание и разгибание рук в упоре лежа, ноги на гимнастической скамейке*. И. п. – упор лежа, ноги на гимнастической скамейке, руки на полу. Сгибание и разгибание рук, локти в стороны. *Указания*: тест фиксируется при выполнении, когда плечи находятся на уровне локтей. Выполняется на максимальное количество раз.

• Тест № 8. *Латеральное отжимание*. И. п. – упор лежа на полу.

1 – сгибание рук, локти вдоль туловища;

2 – опускание локтей вниз, упор на предплечьях;

3 – вернуться в положение согнутые руки, локти вдоль туловища;

4 – И. п. – выполняется на максимальное количество раз.

ТЕСТЫ многоскоки:

• Тест № 9. *Напрыгивание*. И. п. – стоя перед матами, напрыгивание ногами на маты. Выполняется максимальное количество напрыгиваний двумя ногами с приземлением на обе ноги. *Указания*: для выполнения теста необходима горка матов высотой от 30 до 40 см.

• Тест № 10. *Прыжки на гимнастическую скамейку*. И. п. – стоя перед скамейкой, правая нога согнута в коленном суставе, стопа стоит на полу. Прыжки с выпрыгиванием вверх со сменой ног. *Указания*. Результат фиксируется по окончании выполнения теста в минутах, секундах

• Тест № 11. *Прыжки со скакалкой*. И. п. – о. с. скакалка в руках, прыжки через скакалку ноги вместе, ноги врозь. Прыжки со скакалкой, ноги вместе – ноги врозь. Окончательный результат фиксируется, если тестируемый запнулся со скакалкой или остановился. *Указания*: фиксируется время до первой остановки в минутах или секундах.

ТЕСТЫ общего воздействия:

• Тест № 12. «Пресс». *Подъем туловища*. И. п. – лежа на полу на спине, колени согнуты, при закрепленных ногах, стопы на полу, руки скрещены на груди. *Указания*: подъем туловища, с поддержкой партнером за ноги, руки скрестно на плечах. *Указания*: при каждом подъеме испытуемый касается локтями коленей, затем возвращается в и. п. Выполнить максимальное количество подъемов туловища за 60 секунд.

• Тест № 13. «Спина». *Подъем туловища назад, с грифом на плечах*. *Указания*: для выполнения теста используется тренажер и гриф весом 20 кг.

• Тест № 14. «Руки». *Поднимание груза на прямых руках вверх*. и. п. стоя спиной к опоре, плечи касаются гимнастической стенке. Поднимание прямых рук вверх. В руках – вес 5 кг.

Изложение основного материала и обоснование полученных результатов исследования. Анализ двигательных тестов студенток 4 курса различных специализаций в *тестах для мышц туловища на гимнастической стенке*, выявил:

• в тесте *подъем согнутых ног и удержание «спина»* лучшие результаты отмечены у девушек по специализации оздоровительной аэробики ($41,6 \pm 19,0$)- ($83,0 \pm 0,05$), худшие – у студенток спортивных танцев ($20,5 \pm 5,03$). Эти тесты не требуют технического мастерства, поэтому у девушек, занимающихся оздоровительной аэробикой, – высокие результаты, т. к. в тренировочных занятиях большое внимание уделяется мышцам брюшного пресса;

• в тестах *выпрямление согнутых ног, удержание прямых ног и подъем ног до уровня головы*, т. е. тестах сложнокоординационных видов спорта, развивающих такие физические качества, как сила, координация и гибкость, лучшие показатели отмечены у студенток специализации по спортивной гимнастике и спортивной акробатике, худшие – по волейболу, за исключением теста *подъем согнутых ног*.

Анализ двигательных тестов – отжимание студенток 4 курса различных специализаций физической культуры академии – выявил следующее (табл. 1): лучшие результаты отмечены у девушек, занимающихся спортивной гимнастикой, во всех тестах, худшие результаты или самыми слабыми оказались девушки, занимающиеся спортивными танцами и волейболом.

В тесте 6 (*сгибание и разгибание рук в упоре*) упражнение выполняется с малой амплитудой, поэтому отмечается большое количество выполнений. В тесте 7 (*сгибание и разгибание рук, в упоре лежа, ноги на гимнастической скамейке*) в более сложном тесте амплитуда увеличивается, а количество выполнений уменьшается. В последнем, более сложном тесте 8 (*латеральное отжимание*), амплитуда выполнения совсем большая, а количество выполнения – еще меньше у всех участников, что говорит об отсутствии выносливости у всех участников тестирования. Например, студентки,

занимающиеся спортивной гимнастикой, 1-й тест выполнили 32 раза, последний – восемь раз; студентки, занимающиеся спортивной акробатикой, 1-й тест выполнили 26 раз, а последний – 11.

Таблица 1

Двигательные тесты – отжимания

№ п/п	Специализация	Отжимания (М±δ)		
		тест 6	тест 7	тест 8
		сгибание и разгибание рук в упоре лежа (кол-во раз)	сгибание и разгибание рук в упоре лежа, ноги на гимнастической скамейке (кол-во раз)	латеральное отжимание (кол-во раз)
1	Легкая атлетика (n=7)	9,0±7,41	6,29±5,56	3,14±2,96
2	Волейбол (n=3)	5,33±9,47	4,33±4,14	0,70±1,18
3	Художественная гимнастика (n=5)	3,80±3,00	6,0±4,29	1,29±0,86
4	Спортивная гимнастика (n=6)	24,6±10,3	25,8±16,7	13,4±16,7
5	Оздоровит. аэробика, (n=14)	10,7±9,09	16,9±10,3	5,86±4,40
6	Спортивная аэробика (n=15)	17,0±7,49	13,8±5,19	7,33±3,17
7	Спортивная акробатика (n=3)	11,0±17,3	20,0±17,8	7,00±8,28

Анализ двигательных тестов (многоскоки) студенток 4 курса различных специализаций физической культуры академии показал следующее:

- в тесте *напрыгивание на маты (тест проводится с двух ног)* лучшие результаты отмечены в студенток по специализации спортивной гимнастики (102,0±49,3), худшие – у спортсменок по художественной гимнастике (15,6±8,58). В таких видах спорта, как спортивная гимнастика, акробатика и спортивная аэробика, в занятиях чаще всего встречаются прыжки с двух ног, требующие высоких показателей силы мышц ног, соответственно, по результатам этого теста именно у спортсменок этих видов спорта отмечены наилучшие показатели;

- в тесте *напрыгивание на гимнастическую скамейку* тест проводится с одной ноги) лучшие результаты – у спортсменок специализации оздоровительной аэробики и спортивной гимнастики (114,0±0,65 – 99,0±0,64), худшие – у спортсменок по художественной гимнастике (53,0±0,74);

- в тесте *прыжки со скакалкой* лучшие результаты отмечены у девушек по специализации художественной гимнастики (75,0±0,74), худшие – по волейболу (29,0±0,16);

- в тесте *подъем туловища за 60 секунд* лучшие результаты отмечены у спортсменок по легкой атлетике (55,1±10,7), худшие – у волейболисток (28,7±2,37);

- в тесте *«Спина» подъем туловища назад, с грифом на плечах* лучшие показатели имеют студентки по спортивной гимнастике (19,0±12,9), худшие – по художественной гимнастике (3,80±2,58);

- в тесте *«Руки», поднимание груза на прямых руках вверх*, лучшие показатели имеют студентки, специализирующиеся по спортивной гимнастике (43,0±10,7), худшие – по художественной гимнастике (16,6±7,73).

Таким образом, необходимо отметить, что проведенный анализ физической подготовленности состояния двигательных тестов, выполняемых до утомления, студенток четвертого курса различных специализаций Академии физической культуры показал, что наиболее подготовленными являются студентки специализации «Спортивная гимнастика», показавшие наивысшие результаты в следующих тестах для мышц туловища на гимнастической стенке:

- выпрямление согнутых ног;
- удержание прямых ног;
- подъем ног до уровня головы.

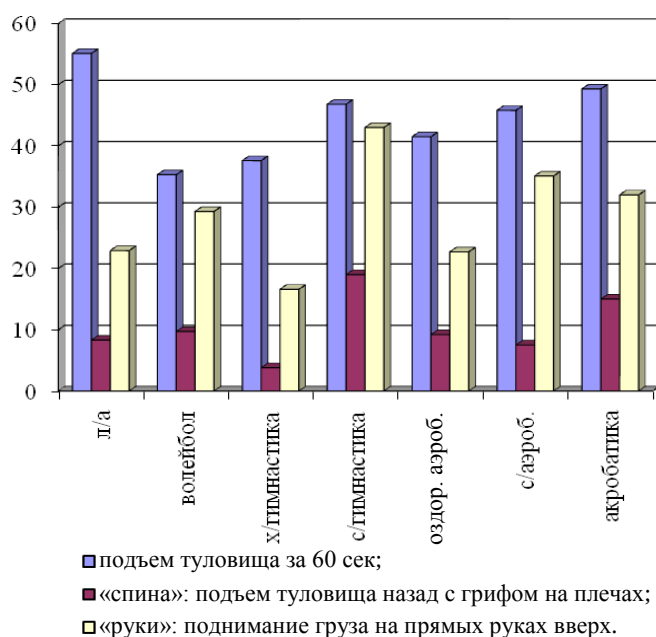


Рис. 1. Тесты общего воздействия

В тестах (отжимание):

- сгибание и разгибание рук в упоре лежа;
- сгибание и разгибание рук в упоре лежа, ноги на гимнастической скамейке;
- латеральное отжимание.

В тестах (многоскоки):

- в тесте напрыгивание на маты;
- в тесте «спина», подъем туловища назад с грифом на плечах;
- в тесте «руки», поднимание груза на прямых руках вверх, т. е. студентки специализации по

спортивной гимнастике первенствовали в девяти из 14 тестов.

Студентки специализации «Оздоровительная аэробика» первенствовали в следующих тестах: подъем согнутых ног, ноги вместе; удержание «спина»; напрыгивание на гимнастическую скамейку, т. е. эти студентки показали наилучшие результаты в трех из 14 тестов.

Студентки специализации «Художественная гимнастика» были лучшими в тесте «прыжки со скакалкой, ноги вместе, ноги врозь».

Студентки специализации «Легкая атлетика» показали лучший результат в тесте «подъем туловища за 60 секунд». Худшие результаты по восьми из 14 тестов показали студентки специализации «Волейбол».

Выводы и перспективы дальнейших исследований. Изучена физическая подготовленность студентов четвертого курса различных специализаций по блоку двигательных тестов, выполняемых до утомления с различной направленностью. Выявлено, что наиболее подготовленными являются студентки четвертого курса, которые занимаются спортивной гимнастикой, оздоровительной аэробикой и спортивной акробатикой. Наиболее слабоподготовленными являются студентки, специализирующиеся по волейболу, спортивным танцам и художественной гимнастике.

Источники и литература

1. Алькова С. Ю. Реализация дифференцированного подхода в физическом воспитании на основе субъективного опыта студентов / С. Ю. Алькова // Теория и практика физической культуры. – 2003. – № 4. – С. 10.
2. Бальсевич В. К. Физическая культура: молодежь и современность / В. К. Бальсевич, Л. И. Лубышева // Теория и практика физической культуры. – 1995. – № 4. – С. 2–8.
3. Борисова О. В. Влияние индивидуальных особенностей студентов на достижение наилучших результатов в скоростно-силовых упражнениях : материалы II междунар. науч.-практ. конф. / О. В. Борисова. – Волгоград : ВолГУ, 2002. – С. 189–191.

4. Борисова О. В. Научно-методические основы определения уровня физической подготовленности студентов : учеб.-метод. пособие / О. В. Борисова, А. А. Кудинов. – Волгоград : ВГАФК, 2004. – 49 с.
5. Виленский М. Я. Двигательная активность студентов в режиме учебно-трудовой деятельности, быта и отдыха / М. Я. Виленский, Б. Н. Минаев // Теория и практика физической культуры. – 1973. – № 3. – С. 60–64.
6. Зайцев В. П. Здоровье студентов технического высшего учебного заведения / В. П. Зайцев, С. И. Крамской // Гигиена и санитария. – М., 2003. – № 2. – С. 46–48.

Аннотации

В работе проведена оценка физической подготовленности студенток 4 курса по блоку двигательных тестов, выполняемых до утомления с различной направленностью.

Ключевые слова: физическая подготовленность, работа до утомления различной направленностью, двигательные качества.

Володимир Давидов, Наталія Колесникова, Наталія Ключко. Фізична підготовленість студенток спеціалізованого вищого навчального закладу, які виконують роботу до стомлення. У роботі здійснено оцінку фізичної підготовленості студенток 4 курсу з блоку рухових тестів, виконуваних до втоми з різною спрямованістю.

Ключові слова: фізична підготовленість, робота до стомлення різною спрямованістю, рухові якості.

Volodymyr Davydov, Nataliya Kolesnikova, Nataliya Klochko. Physical Preparation of Students of a Specialized Higher Educational Establishment Who Perform Their Work Until Fatigue. In the work it was conducted the estimation of physical preparation of students of the fourth course with the help of blocks of tests which were performed until fatigue with different orientation.

Key words: physical preparation, work until fatigue of different orientation, motor qualities.

УДК 159.922.76 [373. 3. 091. 33: 796.11]

Світлана Демчук

Особливості розвитку фізичних якостей у школярів із депривацією слуху

Національний університет фізичного виховання і спорту України (м. Київ)

Постановка наукової проблеми та її значення. Однією з важливих сторін вивчення рухової сфери дітей із депривацією слуху є аналіз рівня розвитку їхніх фізичних якостей, від яких багато в чому залежать успіхи у формуванні трудових і спортивних умінь та навичок. Установлено певний зв'язок між рівнями фізичного розвитку глухих дітей і рівнем розвитку фізичних якостей: витривалості, швидкості, м'язової сили й гнучкості [1; 3; 12]. Дисгармонія у фізичному розвитку глухих дітей шкільного віку проявляється в більш низькому, порівняно зі здоровими однолітками, рівні розвитку їхніх фізичних якостей [1; 3; 10]. У дітей із депривацією слуху зменшено м'язову рецепцію, що призводить до вповільнення розвитку швидко-силових якостей, точності рухів і практично всіх фізичних якостей (В. Г. Альохіна, 1987; Л. Д. Хода, 1999; І. Ю. Горянська, 2000).

Аналіз досліджень цієї проблеми. Аналіз літературних джерел, педагогічні спостереження та проведені дослідження свідчать про своєрідність рухової діяльності глухих: недостатньо точну координацію та невпевненість рухів, що проявляється при оволодінні руховими навичками (Н. Г. Байкіна, М. С. Бесарабов, В. В. Дзюрин, В. М. Зайцева, А. О. Костанян, І. М. Ляхова, І. М. Мусатов, З. І. Пунін, Ф. О. Рау, О. В. Романенко, В. О. Рябічев, В. І. Флері); відносну повільність оволодіння руховими навичками (І. М. Бабій, Н. Г. Байкіна, М. С. Бесарабов, А. О. Костанян, О. В. Романенко, І. І. Соловйов, В. F. Holland, R. Rinter, I. Elisenson); труднощі при збереженні в глухих статичної та динамічної рівноваги (Р. Д. Бабенкова, Н. Г. Байкіна, М. С. Бесарабов, М. Ф. Заседателев, В. О. Какузін, А. О. Костанян, І. М. Ляхова, О. В. Хохрякова); відносно низький рівень розвитку просторової орієнтації (Н. Г. Байкіна, М. С. Бесарабов, І. С. Беріташвілі, Г. Ф. Козирнов, І. М. Ляхова, О. В. Романенко, В. О. Рябічев); повільну,

порівняно зі здоровими, швидкість виконання деяких рухів та всього темпу діяльності в цілому (І. М. Бабій, Н. Г. Байкіна, М. С. Бесарабов, О. П. Гозова, Б. М. Зайцев, Г. Ф. Козирнов).

У науково-методичній літературі викладено основні положення корекційно-виховної роботи з дітьми з депривацією слуху, розвитку в них пізнавальних можливостей, мови, пам'яті, практичної діяльності (Л. С. Виготський, 1955; А. Р. Лурія, 1973; В. П. Єрмаков, Г. А. Якунін, 1990; В. В. Воронкова, 1994 й ін.). Окремі дослідження спрямовані на вивчення фізичного розвитку та рухових можливостей дітей із порушенням інтелекту, мови, зору, слуху (А. А. Дмитрієв, 1989; Н. В. Карпова, 1998; В. П. Гогольчева, 1999; Н. Л. Літош, 1999; Л. В. Харченко, 2000; І. М. Ляхова (2006); Ростомашвілі Л. Н. (2007–2014 й ін.)). Водночас дослідження, що стосуються сфери особливостей розвитку та вдосконалення фізичних якостей дітей із депривацією слуху, носять фрагментарний характер [1–4, 8, 10–12]. Отже, актуальність роботи визначається необхідністю одержання й систематизації інформації з віково-статевими закономірностями й особливостями розвитку фізичних якостей у школярів із депривацією слуху.

Завдання роботи – дослідити особливості розвитку фізичних якостей школярів із депривацією слуху.

Методи дослідження – аналіз та узагальнення літературних джерел, аналіз досвіду передових фахівців галузі.

Виклад основного матеріалу й обґрунтування отриманих результатів дослідження. Облік сенситивних періодів розвитку фізичних якостей дає змогу досягти максимального ефекту в розвитку фізичного потенціалу дітей з обмеженими можливостями. Збіг сенситивних періодів розвитку основних фізичних якостей (швидкість, сила, спритність) у дітей із депривацією слуху з відповідними періодами здорових ровесників дає змогу використовувати програми й методики здорових дітей у процесі фізичної підготовки. У шкільному віці (7–18 років) Л. Д. Ходою встановлено сенситивні періоди розвитку швидкості, сили, швидкісно-силових якостей, рівноваги (статичної), у віці від 10 до 16 років, координаційні здібності в бігу – від 8 до 12 років, гнучкості – у 8–9, 11–12 і 16–18 років. При наявному збігові з періодами здорових однолітків вони відстають у своєму формуванні від початку відповідних періодів на 1–5 років (Хода Л. Д., 2008). Губаревою Н. В. (2008) встановлено, що сенситивні періоди розвитку координаційних здібностей (КЗ) у школярів із різним ступенем порушення слуху припадають на різні вікові періоди й не збігаються зі сприятливими періодами розвитку КЗ здорових школярів (за строками й ступенем виразності). У слабкочуючих хлопчиків такими є віковий діапазон від 10 до 13 років, а в слабкочуючих дівчаток – 8–11 років. Сенситивний період для розвитку базових видів координаційних здібностей у хлопчиків із порушеним слухом охоплює вікові періоди 9–10 і 12–13 років, а в дівчаток – 8–9 і 11–12 років.

Особливості розвитку моторики дитини з депривацією слуху проявляється в розвитку всіх її фізичних якостей [2; 10; 11]. Особливо значні ці порушення в молодшому шкільному віці. До старшого шкільного віку відставання від показників однолітків скорочується, зовнішні відмінності в руховій діяльності зникають, але функціональні можливості залишаються на низькому рівні. Порушення рухової сфери в дітей із депривацією слуху, порівняно зі здоровими, проявляються в зниженні рівня розвитку основних фізичних якостей:

1. Відставання від норми в показниках сили основних м'язових груп тулуба й рук – від 18 до 40 % [8]; у силовій витривалості м'язів живота – на 88 % (Крамаренко А. Л., 2009); у силових здібностях (динамометрія кистей рук) – до 67,5 %; у становій силі – 5,2 % (Киргізов А. П., 2011);

2. В уповільненій швидкості виконання окремих рухів, швидкісно-силових якостях (на 5–10 %) [3], швидкісних якостях – від 12 до 30 % [3; 8], у бігу на 30 м – 14,8 % (Киргізов А. П., 2011); у швидкісно-силових якостях – стрибок у довжину з місця – на 32,6 % (Крамаренко А. Л., 2009); у темпі рухової діяльності в цілому, порівняно зі здоровими дітьми [5].

3. У недостатньо точній координації й непевності рухів, що особливо помітно при оволодінні навичкою ходьби [9; 10];

4. У зниженні рухливості в суглобах (на 2–12 %) [10];

5. У труднощах збереження статичної й динамічної рівноваги: відставання від норми в статичній рівновазі до 30 %, у динамічній – до 21 % [1; 11]; здатність до збереження статичної рівноваги значно нижча від показників здорових однолітків: на правій нозі – на 60 %, на лівій – на 78 % (Крамаренко А. Л., 2009), у тесті на узгодження рухів – 22,9 %; у тесті «три перекиди вперед на час» – 25,3 % (Киргізов А. П., 2011).

6. У розвитку прудкості Н. П. Лещій [10] указує на відставання від здорових однолітків у розвитку цієї фізичної якості на 40–85 %, показників у човниковому бігу – на 52 %. Дослідженнями І. М. Бабій [3] встановлено, що результати глухих у бігу на 30 м на 13–21,8 % нижчі, порівняно зі здоровими однолітками.

У витривалості (за даними досліджень) показники розвитку нижчі на 8–13 % [8; 10; 11].

8. У гнучкості (нижча на 72 %) (Крамаренко А. Л., 2009);

9. У відносно низькому рівні орієнтування в просторі [4; 11];

10. У простій зорово-моторній реакції – на 50 %.

Рухові порушення дітей із депривацією слуху лежать здебільшого у сфері координаційних проявів (І. Ю. Горянська, Л. А. Суянгулова, 2000). У цієї категорії дітей виникають труднощі під час виконання складнокоординованих рухів, знижені швидкість і спритність виконання завдань, порушена здібність до ритмізації й диференціювання силових, тимчасових і просторових параметрів рухів (Е. М. Мастюкова, 1985; 1992; Г. В. Чиркіна, 1969; Т. Б. Філічева, 1973; А. А. Дмитрієв, 1989 й ін.). У більшості дітей молодшого шкільного віку з порушеннями слуху й мови виявлено недостатній рівень сформованості дрібних рухів кистей і пальців рук (К. Mueller, 1988; В. Б. Галкіна, Н. Ю. Холутова, 1999; В. П. Дудьєв, 1999). Це зумовлює необхідність спеціальної роботи з корекції й розвитку тонких координаційних рухів рук і ручної спритності в цілому у цієї категорії дітей.

У дітей із депривацією слуху існують проблеми формування рухових функцій. Чим багатший руховий досвід у цих дітей, ширше коло рухів, якими вони володіють, тим легше вони засвоюють нові форми рухів на основі наявної координації (Е. Н. Вавілова, 1981). Координаційні здібності значною мірою визначають рівень рухових можливостей людини [2; 11]. На думку багатьох дослідників, координаційні здібності є базою й створюють передумови для успішного формування й удосконалення фізичних якостей (D. D. Biume, 1978; В. І. Лях, 1986; А. Г. Карпеев, 1998; И. И. Сулейманов, 1986 й ін.).

Базові координаційні здібності мають широкий спектр застосування й містять у собі здібність орієнтуватися в просторі, диференціювати свої м'язові відчуття й регулювати ступінь напруги м'язів, реагувати на сигнали зовнішнього середовища, здібність зберігати статичну та динамічну рівновагу, відчуття ритму (П. Хіртц, М. Людвіг, Ж. Вельнітц, 1981; В. І. Лях, 1989; І. І. Сулейманов, 1986). Удосконалення базових координаційних здібностей – це не завчання постійної формули руху, а лише передумова подальшого вивчення його різних координаційних проявів (елементів) у мінливих умовах. Удосконалення різних видів координації повинне знаходити своє застосування в здібності виконувати рухове завдання способом, який найбільш відповідає ситуації. Оптимальний рівень розвитку всіх різновидів координаційних здібностей вимагає високої стійкості й лабільності функцій аналізаторів. Діти з аномаліями в розвитку (із порушеннями мови, слуху, зору та інтелекту) мають порушення в роботі аналізаторної системи, наслідком цього є відхилення у формуванні механізмів координаційних проявів [2, 11].

Координаційні здібності – один із найбільш істотних складних елементів фізичної підготовленості. Узгодження, упорядкування різноманітних рухових дій у єдине ціле, відповідно до поставленого рухового завдання, виконують координаційні здібності людини (А. О. Костанян, 1968; В. В. Дзюрнич; І. А. Склют, 1978; Л. Т. Майорова, Н. Г. Лопіна, 2000; Горянська, 2001). Певний вплив на прояв координаційних здібностей виявляє руховий досвід дитини. Чим більшим запасом рухових умінь і навичок вона володіє, тим, як правило, вищий і її рівень координаційно-рухової сфери (С. Д. Антонюк, С. А. Корольов, А. А. Черних, 2000). У дітей із порушеннями слуху руховий досвід (база рухів) малий, звідси – низький рівень розвитку координаційних здібностей. Відповідно, специфічні координаційні здібності дітей із депривацією слуху, такі як здібність до орієнтування в просторі, диференціювання параметрів руху; рівноваги; ритму; вестибулярної стійкості, проходять процес формування й становлення більш складно та довготривало, ніж у здорових однолітків.

Дослідженнями Хмельницької І. В., 2006 встановлено, що діти 7–10 років зі слуховою депривацією відстають від здорових однолітків у розвитку рухових якостей. Найбільше статистично достовірне відставання ($P < 0,05$) спостерігається в показниках координаційних здібностей. Губаревою Н. В. (2009) встановлено, що зростання показників у школярів із депривацією слуху в більшості КЗ закінчується до 13 років, що в середньому на 1–2 роки раніше, ніж у здорових школярів. Це зумовлено основним захворюванням і вторинними відхиленнями в розвитку школярів із різним ступенем порушення слуху. Проведені дослідження показали, що в слабкочуючих і глухих школярів одного й

того самого віку рівень розвитку базових координаційних здібностей достовірно знижений, порівняно зі школярами з масових шкіл, проте ступінь зниження в різних видах КЗ неоднаковий: у слабкочуючих школярів найбільш виражене відставання, виявлене в тесті, що відбиває рівень розвитку реагуючої, кінестетичної здібності зберігати рівновагу, у глухих школярів – здібності до збереження рівноваги.

Багато авторів відзначають, що найбільші порушення в координаційній сфері глухих дітей виявлені в здібностях до збереження статичної й динамічної рівноваги (до 89 %) і відзначаються в молодшому й середньому шкільному віці (Н. С. Бессарабов, 1987; В. Л. Страковська, 1987; Л. Д. Хода, 1999; І. Ю. Горянська; Л. А. Суянгулова, 2000). Якщо різниця з координаційних здібностей між глухими й здоровими дітьми знижується до кінця шкільного віку, то у відмінностях між показниками, що характеризують здібність до статичної рівноваги, спостерігається зворотна тенденція. До 10–12-річного віку діти з депривацією слуху поступаються їхнім здоровим одноліткам у здібності до утримання рівноваги (у тесті «проба Ромберга») на 24,4 с (І. Ю. Горянська, Т. В. Синельников, 1998; Л. А. Головчиць, 2001).

Дослідження спритності в глухих дітей показало, що здібність до виконання координаційних і точних рухів у дітей із патологією слуху значно нижча, ніж у здорових. Рівень розвитку спритності досліджували за допомогою човникового бігу 3x10 м. Спостерігалась істотна різниця між глухими й здоровими школярами, яка становить до 2,5 с (Н. С. Бессарабов, 1987; Л. Г. Харитоновна, 1995; Н. В. Бичкова та ін., 1996). Прояв спритності більшою мірою залежить від пластичності коркових процесів, від здібності дитини розрізняти темп, амплітуду й напрямок рухів, ступінь напруження та розслаблення м'язів [13].

Багато авторів у своїх роботах указують на низький рівень розвитку здібності в глухих дітей шкільного віку точно оцінювати й виконувати рухи з обліком їхніх просторових, силових і тимчасових характеристик (Н. С. Бессарабов, 1987; Л. В. Плюшкіна, 1996). Тому з раннього віку потрібно проводити корекційну роботу із глухими дітьми щодо цілеспрямованого розвитку цієї важливої фізичної якості. Важливо відзначити, що правильне й точне виконання навіть простих рухів не може бути зроблене без досить високого рівня розвитку органів, що забезпечують підтримку тіла людини в рівновазі. У реакціях, спрямованих на підтримку рівноваги, бере участь низка аналізаторів: зоровий, руховий, шкірний і вестибулярний (Е. Я. Бондаревский, Б. А. Наріманов, 1981). Отже, центри, які координують м'язову діяльність, необхідну для збереження рівноваги, пов'язані з діяльністю спеціальних органів, що посилюють подразнення в ці центри. У людини ці подразнення надходять із декількох джерел, одним із яких служать нервові подразнення, отримані статорецепторами, пов'язаними із закінченням вестибулярних галузей нерва восьмої пари, у внутрішньому вусі. Тому патологічний процес у слуховому апараті, змінюючи функцію вестибулярного аналізатора, порушує здібність до рівноваги в глухих дітей (В. П. Єрмаков, Г. А. Якунін, 1990).

У результаті дослідження здібності до динамічної рівноваги виявлено зниження цих показників у глухих дітей, порівняно зі здоровими однолітками. Можна відзначити, що різниця між глухими й здоровими в показниках тесту «проходження по гімнастичній лаві», за даними багатьох авторів, становить від 0,3 до 0,9 с. Дослідження рівня розвитку реагуючої здібності глухих і здорових школярів показало, що значення досліджуваного показника в глухих дітей нижче, ніж у здорових однолітків. Різниця в показниках тесту «ловля лінійки» становить до 6–8 см. Слід зазначити, що слуховий аналізатор не відіграє особливої ролі в розвитку реагуючої здібності, тому що дитина повинна відреагувати до початку руху (падіння лінійки), який відбувається без попередньої команди. Величина часу реакції багато в чому залежить від вроджених властивостей нервової системи дітей – їхніх індивідуально-типологічних особливостей.

Важливим функціональним показником фізичної підготовленості є м'язова сила. Динаміка зміни сили м'язів кисті глухих і здорових однолітків у віковому плані майже не має відмінностей. При порівняльному аналізі сили кисті глухих і здорових школярів виявлена значна різниця. Найвища відмінність у показниках кистьової динамометрії в дітей припадає на десятирічний вік і становить 2,3 кг. Отже, можна відзначити, що сила м'язів кисті в глухих дітей значно нижча від показників здорових однолітків. Незважаючи на те, що відмінності з віком зменшуються, усе-таки у 12 років глухі діти не «наздоганяють» у розвитку сили здорових дітей. У контрольних вправах згинання-розгинання рук в упорі, стоячи на колінах, і «підтягування з вису лежачи» також прослідковується відставання глухих школярів від здорових. Так, у першому тесті різниця становить 9–12 разів, а в другому – 13–15 [5; 10].

Під час дослідження сили м'язів спини простежено дуже істотні відмінності між глухими й здоровими дітьми. Відставання станової сили в глухих школярів досягає 15–30 кг. Воно різниться здебільшого до 13–14 років. Ці дані підтверджує група дослідників, яка вказує й на низький рівень розвитку м'язової сили в дітей із депривацією слуху (І. С. Бессарабов, 1979; Т. С. Щуплецова, 1990; Л. А. Колосовська, 1996; Л. Д. Хода, 1999). Низькі показники станової сили й статичної витривалості пояснюються дефектом вестибулярного апарату, який, на їхню думку, є регулятором тону м'язів.

У вправі, що характеризує рівень розвитку силової витривалості – піднімання ніг із вису – відзначається відставання до 6–8 разів (Б. В. Сермеєв, 1983; А. А. Дмитрієв, 1987; А. А. Коржова, 1993). Низький рівень м'язової сили багато науковців пояснюють зниженням м'язового тону через порушення функції вестибулярного апарату й гіподинамії глухих дітей (В. Г. Алехіна, 1987; Ю. Р. Шевців, 1987). Дослідженням Н. Г. Байкіної, Б. В. Сермеєва, М. С. Бесарабова встановлено, що зростання витривалості тісно пов'язано з удосконаленням організму в цілому, яке, зі свого боку, пов'язано з діяльністю кардіореспіраторної системи. Відомо, що моторна зона кори головного мозку регулює м'язовий тонус відповідно до частоти й сили висхідної імпульсації від вестибулярного й рухового апаратів. Інакше кажучи, вестибулярний контроль м'язового тону є частиною системи керування тону (М. А. Фомін, 1992). Тому порушення функції вестибулярного апарату глухих дітей відбивається зниженням тону їхніх м'язів. Тонус кістякової мускулатури, як відомо, підтримується активною м'язовою діяльністю (Е. А. Коваленко, Н. Н. Туровський, 1980), звідси – зменшення рухової активності дітей із депривацією слуху, про яку згадувалося вище, теж робить свій «негативний внесок» у розвиток сили й силової витривалості цих дітей.

Більшість школярів із порушеним слухом не мають правильних уявлень про відчуття часу й відносини між одиницями виміру (А. І. Дячков, 1967; Ю. Н. Комаров, В. І. Савенков, 1990). Утрата слуху позначається на здібностях регулювати власні рухові дії. Цим значною мірою й пояснюється та обставина, що діти з депривацією слуху значно відстають у рухах від здорових однолітків у розвитку швидкості, у тому числі у швидкості рухової реакції (А. О. Костанян, 1968; Ж. І. Шиф, 1974; Б. М. Зайцев, 1974).

Аналіз спеціальної психолого-педагогічної та методичної літератури, практика роботи спеціальних шкіл-інтернатів свідчать, що і в процесі трудового навчання, і під час занять фізичною культурою глухим дітям не приділяється належної уваги щодо розвитку точності рухів (Форостян О. І, 2001). У зв'язку з цим, глухі діти за рівнем розвитку точності рухів і спритності відстають від здорових. Особливо таке відставання проявляється під час виконання вправ, що характеризуються часовим параметром точності. Помилки під час оцінки часових інтервалів сягають у глухих дітей молодшого шкільного віку 70 % від заданих величин. Таке відставання обумовлено як загальними фізичними недорозвиненнями глухих дітей, порушеннями моторики, так і недостатньою ефективністю роботи вчителя з подолання наслідків дефекту й компенсації порушених функцій (Форостян О. І., 2001).

У корекції рухової сфери дітей із депривацією слуху провідне місце належить швидко-силовим якостям (М. С. Бессарабов, В. М. Зайцева, Г. Ф. Козирнов, А. О. Костанян). Значну роль при цьому також відіграє рухова пам'ять, яка, за даними Т. В. Розанової, за своїм розвитком дещо нижча в слабкочуючих, ніж у їхніх здорових однолітків. За даними В. В. Дзюрича, А. О. Костаняна, використання спеціальних методичних прийомів позитивно відбивається на розвитку швидкості [12].

Аналізуючи рівень відмінності швидко-силових здібностей між школярами із депривацією слуху й здоровими, можна встановити, що з віком різниця збільшується. Якщо в 10 років різниця в показниках тесту «стрибок у довжину з місця» між глухими й здоровими школярами становить 9,0 см, то до 12-річного віку відмінність досягає вже 11,3 см (Я. А. Смекалов, 2000). За даними А. О. Костаняна (1963), у глухих дітей швидкісні якості трохи знижені: час рухової реакції й реакції на вибір подовжені, порівняно зі здоровими однолітками. Результати глухих у бігу на 20 м «з ходу» і 30 м зі старту поступаються результатам здорових. Ураження слуху призводить до вповільнення швидкості виконання окремих рухів і всього темпу рухової діяльності (Н. С. Бессарабов, 1987). Порушення слухового аналізатора робить менш повним та точним процес відбиття вироблених дій та ускладнює їх коректування.

Швидкість, будучи комплексною руховою якістю людини, має велике значення для успішного орієнтування й мобільності глухих дітей. Тим часом наявні численні дані про те, що рівень розвитку всіх форм прояву швидкості (час рухової реакції, частоти одиночного руху й цілісного рухового акту) у дітей із депривацією слуху значно нижчий, ніж у здорових однолітків (Ю. Р. Шевців, 1987; Н. Г. Байкіна,

1991; Н. В. Карпова, 1997). Як констатують у своїх дослідженнях Ю. А. Пеганов, Л. Г. Спіцин, Т. С. Щуплецьова, у школярів із депривацією слуху найбільше відстають швидко-силова підготовленість (у дівчат) і витривалість (у дівчат і хлопців). Виходячи з цього, науковці для ефективного розвитку фізичних якостей рекомендують виконувати на кожному занятті (не менше двох разів на тиждень) вправи, спрямовані на розвиток усіх основних якостей (сили, швидкості, витривалості), у відповідному дозуванні. Адекватність дозування визначається методом педагогічного контролю та залежить від індивідуальних особливостей дітей. На думку вчених, 70–80 % основних занять мають відводитися на розвиток фізичних якостей [4; 5; 7; 9; 13].

Отже, розглядаючи отримані результати, можна зробити висновок про те, що темпи розвитку швидко-силових якостей дітей із депривацією слуху з віком усе більше відстають від темпу їх розвитку в здорових однолітків. Це можна пояснити тим, що розвиток навички стрибка й оволодіння елементами техніки стрибка в довжину в глухих дітей відбувається значно повільніше, тому що при ураженні слуху відзначаються відхилення в рівновазі, координації рухів, руховій реакції, темпі й ритмі рухів. Крім того, глухі діти, проявляючи нестійкість, опановують шаркаючу ходу, яка заважає формуванню пружних властивостей стопи. Усе це сповільнює й ускладнює процес освоєння техніки рухових елементів стрибка. З утратою слуху в глухих значно обмежуються можливості другої сигнальної системи, яка бере безпосередню участь у формуванні всіх видів діяльності (О. В. Запорожець, П. М. Лаговський, Л. О. Орбелі, І. П. Павлов, О. П. Гозова, О. В. Романенко). Тобто без спеціальної корекційної допомоги діти з депривацією слуху не можуть повністю опанувати вміння виконувати вправи на розвиток рухових якостей, а отже, досягти рівня розвитку фізичних якостей здорових однолітків.

Висновки й перспективи подальших досліджень. Таким чином, особливості розвитку рухів у дітей із депривацією слуху пов'язані з цілим комплексом причин, при цьому кожна з них може домінувати в різних випадках індивідуально. Мовленнєві обмеження глухих виявляються значними, а розвиток фізичних якостей значно поступається їхнім здоровим ровесникам. Аналіз літературних джерел виявив, що дані особливостей фізичного розвитку, формування рухових якостей, характеру й величини рухових відхилень у дітей із депривацією слуху не систематизовані та фрагментарні. Вивчення досвіду фахівців, практики роботи з дітьми з порушеним слухом показало, що науково обґрунтованих корекційних програм виховання й удосконалення рухових якостей явно недостатньо, що слугує підставою для подальших досліджень, щоб розробити технологію корекційно-розвивального впливу на дітей із депривацією слуху засобами АФВ.

Джерела та література

1. Абилова Э. Н. Особенности развития двигательной сферы глухих детей младшего школьного возраста / Э. Н. Абилова // Дефектология. – 1992. – № 4. – С. 37–43.
2. Бабенкова Г. Д. Пути исправления дефектов моторного и физического развития учащихся младших классов вспомогательной школы средствами физической культуры : автореф. дис.... канд. пед. наук : 13.00.04. / Г. Д. Бабенкова. – М., 1966. – 17 с.
3. Бабий И. Н. Коррекция двигательной сферы глухих подростков скоростно-силовыми упражнениями : дис. канд. пед. наук : 13.00.03 / Бабий Иван Николаевич. – Киев, 2002. – 210 с.
4. Байкина Н. Г. Коррекционные основы физической культуры глухих школьников : дис. ... д-ра пед. наук / Н. Г. Байкина. – М., 1992. – 438 с.
5. Бессарабов Н. С. Возрастная динамика двигательных способностей и их формирование на уроках физкультуры у глухих школьников : автореф. дис. ... канд. пед. наук / Н. С. Бессарабов. – М., 1979. – 16 с.
6. Бірюкова Т. В. Особливості фізичного розвитку дітей з вадами слуху / Т. В. Бірюкова // Вісник Київського університету. – 2003. – № 39–41. – С. 137–139.
7. Евсеев С. П. Теория и организация адаптивной физической культуры : учебник : в 2 т. / под общ. ред. С. П. Евсеева. – М., 2002. – 448 с.
8. Колишкін О. В. Корекція рухових порушень дітей старшого шкільного віку з розладами слуху засобами адаптивного фізичного виховання : дис. канд. пед. наук : 13.00.03 / Колишкін Олександр Володимирович. – Суми, 2004. – 247 с.
9. Костанян А. О. Роль слухового восприятия в развитии двигательных способностей у школьников : автореф. дис.... д-ра пед. наук / А. О. Костанян. – М., 1970. – 33 с.
10. Лещій Н. П. Стан координаційних здібностей у глухих школярів / Н. П. Лещій // Наука і освіта. – 2002. – № 6. – С. 112–116.

11. Ляхова І. М. Теоретико-методичні основи корекції рухової сфери дітей зі зниженим слухом засобами фізичного виховання : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня д-ра пед. наук : спец. 13.00.03 «Корекційна педагогіка» / І. М. Ляхова. – К., 2006. – 44 с.
12. Сватъев А. Корекція рухової сфери у глухих дітей / А. Сватъев // Дефектологія. – 2000. – № 3. – С. 36–38.
13. Сурдопедагогіка / под ред. А. И. Дьячкова. – М. : Изд-во АПН РСФСР, 1963. – 335 с. – С. 277–280.

Анотації

Актуальність роботи визначається необхідністю одержання й систематизування інформації з віково-статевими закономірностями та особливостями розвитку фізичних якостей у школярів із депривацією слуху. Завдання дослідження – вивчити особливості розвитку фізичного стану школярів із депривацією слуху. Темпи розвитку фізичних якостей у дітей із депривацією слуху з віком усе більше відстають від темпу розвитку в здорових однолітків. Особливості розвитку рухів у дітей із депривацією слуху пов'язані з комплексом причин, при цьому кожна з них може домінувати в різних випадках індивідуально.

Ключові слова: фізичний, стан, якості, школярі, депривація, слух.

Светлана Демчук. Особенности развития физических качеств школьников с депривацией слуха.

Актуальность работы определяется необходимостью получения и систематизирования информации с возрастнo-половыми закономерностями и особенностями развития физических качеств у школьников с депривацией слуха. Задачи исследования – исследовать особенности развития физического состояния школьников с депривацией слуха. Темпы развития физических качеств детей с депривацией слуха с возрастом все больше отстают от темпа развития их здоровых ровесников. Особенности развития движений у детей с депривацией слуха связаны с целым комплексом причин, при этом каждая из них может доминировать в разных случаях индивидуально.

Ключевые слова: физический, состояние, качество, школьники, депривация, слух.

Svitlana Demchuk. Peculiarities of Development of Physical Qualities of Pupils with Hearing Deprivation.

Topicality of the work is defined by the necessity of obtaining and systematization of information with age-sex regularities of development of physical qualities of pupils with hearing deprivation. Objectives of the study: to study the peculiarities of development of physical condition of pupils with hearing deprivation. The speed of development of physical qualities of children with hearing deprivation with years passing lag behind the tempo of development of their healthy peers. Peculiarities of development of moves among children with hearing deprivation are connected with the whole number of reasons, and each of them may be a dominant one in different cases.

Key words: physical, condition, qualities, pupils, deprivation, hearing.

УДК 796.011.3:378.147

Ольга Касарда

Стан фізичної підготовленості студенток вищих навчальних закладів

Луцький національний технічний університет (м. Луцьк)

Постановка наукової проблеми та її значення. Стратегічними цілями фізичного виховання молоді є формування фізичного, морального й психічного здоров'я, усвідомленої потреби у фізичному вдосконаленні, розвитку інтересу та звички до самостійних занять фізкультурою й спортом, набуття знань і вмінь здорового способу життя [6; 7; 8; 9]. Важливим компонентом здоров'я молоді й основою подальшої працездатності є рівень фізичної підготовленості, від якого залежать рівень розвитку окремих фізичних якостей [3] та загальний індивідуальний рівень фізичної культури.

Вивчаючи індивідуальний рівень фізичної культури, який визначається показниками фізичної підготовленості, ми виходимо з того, що фізична підготовленість – це показник розвитку основних рухових якостей і навичок, результат фізичної підготовки. Загальна фізична підготовленість характеризує рівень розвитку основних фізичних якостей та навичок, необхідних в усіх видах життєдіяльності людини, а саме: сили, витривалості, швидкості, гнучкості, спритності [6]. На вивчення рівня фізичної підготовленості спрямовано праці сучасників [1; 2; 3; 4; 5], які зазначають, що стан досліджуваного питання вимагає детальнішого вивчення й аналізу через низький рівень фізичної підготовленості молоді.

Завдання роботи – визначити стан фізичної підготовленості студенток різних курсів, напрямів навчання, місця народження та проживання.

Методи та організація дослідження. Усього в нашому дослідженні брали участь 308 студенток 1–4 курсів денної форми навчання. Їх вік – 16–22 роки. Усі, хто брав участь у дослідженні, дали згоду на участь та подальше опрацювання отриманої інформації. Найбільшу групу складали випускники-бакалаври (84 студентки) – 27,27%, другу за чисельністю позицію займають першокурсники (80 осіб) – 25,98%; третє місце за кількістю осіб посідають другокурсники (75 осіб) – 24,35%, а найменшу групу – третьокурсники (69 студенток) – 22,4%.

Для аналізу впливу напрямку навчання, а отже, й освітнього навколишнього середовища, на фізичні якості та фізичну підготовленість, ми залучали до дослідження студенток різних напрямів навчання: іноземна філологія, психологія, початкова освіта, географія, міжнародні відносини. Найбільшу групу (28,89%) становили студентки факультету початкової освіти (89 осіб), другу групу у відсотковому відношенні (20,78%) складали студентки факультету міжнародних відносин (64), дещо менші групи (19,48% і 18,18%) формували майбутні психологи та географи (60 і 56 студенток, відповідно) і найменше до дослідження задіяно студенток із факультету іноземної філології – 39 осіб, що становило 12,67%.

Для дослідження впливу особливостей життєдіяльності студенток на досліджувані показники ми проаналізували дані студенток щодо місця народження. Адже на формування особистості будь-якої людини, тим паче молодшої, впливає комплекс факторів, які супроводжують її із дитинства: навколишнє середовище, особливості побуту, близькі та рідні люди тощо. Цей комплекс впливів відображається в подальшому формуванні особистості та її ставленні до власного здоров'я.

Усім досліджуваним запропоновано відзначити місце свого народження: велике місто, мале місто, містечко, селище (СМТ), село. Так, третина студенток (99 осіб) указали, що вони родом із села, чверть (77 студенток) опитаних зазначили, що народились у великому місті, 61 (19,81%) – у малому місті, 14,94% (46 осіб) – у селищі, а найменше (8,12%) респонденток (25 осіб) – із містечок.

При формуванні груп студенток для подальшої наукової роботи ми брали до уваги важливий комплекс факторів життєдіяльності студенток, що формуються залежно від місця проживання. Так, згідно з відповідями, виділено три групи: студентки, які проживають разом із батьками у власних помешканнях (зазвичай це жителі Луцька – 24,35%); студентки, які орендують (знімають) квартири для проживання, – 42,21%; мешканки гуртожитків – 31,52%.

Фізична підготовленість студенток характеризувалася такими показниками, як витривалість, швидкість, спритність, сила, гнучкість. Для оцінки фізичної підготовленості та фізичних якостей ми використовували такі види випробовувань: витривалість – біг на 2000 м; швидкість – біг на 100 м; спритність – човниковий біг 4х9; сила ніг – стрибок у довжину з місця; гнучкість – нахили тулуба вперед із положення сидячи. Під час проведення тестування дотримувалися рекомендованих правил: тестування проводити в одні й ті самі дні й години; для одержання реальних результатів тестування потрібно дотримуватися визначеної послідовності виконання студентами контрольних тестів: на спритність, швидкість, силу, витривалість, гнучкість (останні два тести можна поміняти місцями) [1].

Виклад основного матеріалу й обґрунтування отриманих результатів дослідження. Отримані середні дані показників розвитку фізичних якостей студентів різних курсів навчання подано в табл. 1.

Таблиця 1

Стан фізичної підготовленості студенток залежно від курсу навчання, $X \pm m$

Випробування	Курс навчання				р
	1	2	3	4	
Біг 2000 м, хв, с	12,12±0,09	12,15±0,09	12,25±0,11	11,57±0,11	0,255
Біг 100 м, с	17,1±0,11	17,06±0,12	16,91±0,11	17,03±0,11	0,683
Човниковий біг 4х9 м, с	11,23±0,05	11,22±0,14	11,28±0,05	11,34±0,04	0,711
Стрибок у довжину з місця, см	179,5±0,92	179,4±0,89	178,2±1,05	177,9±0,92	0,507
Нахил тулуба вперед із положення сидячи, см	13,01±0,32	12,4±0,34	12,09±0,35	12,85±0,31	0,21

Опрацюючи отримані дані, можна стверджувати, що показники фізичних якостей студенток перебувають на низькому рівні. Відзначається незначна динаміка показників протягом навчання.

Показник витривалості, згідно з результатами швидкості бігу на 2000 м, протягом перших трьох курсів навчання погіршується, а на останньому курсі – покращується. Дослідження статистичної різниці між показниками протягом років навчання у ВНЗ показало, що курс навчання не виявляє суттєвого статистично значущого впливу на фізичну витривалість студенток ($p > 0,1$).

Поряд із негативною динамікою зміни показника швидкості бігу на 2000 м динаміка показника швидкості бігу на дистанцію 100 м та човникового бігу має відносно стабільне значення. Метод дисперсійного аналізу підтвердив, що різниця між показниками в динаміці курсів навчання не є статистично значущою як для показника швидкості (біг на 100 м), так і спритності (човниковий біг) – $p > 0,1$.

Показник швидко-силових якостей, який визначали за результатами стрибків у довжину, має тенденцію до зниження протягом років навчання. Проте, за результатами дисперсійного аналізу, різниця між показниками не є статистично значущою – $p > 0,1$.

Показник гнучкості протягом перших трьох років навчання знижується й на останньому курсі – підвищується. Незважаючи на коливання показника нахилу тулуба вперед, у студенток протягом років навчання статистичної значущості різниці не виявлено ($p > 0,1$).

Узагальнюючи отримані дані, бачимо, що рівень розвитку фізичних якостей та фізичної підготовленості студенток дуже низький і не простежується позитивної динаміки за результатами більшості випробовувань протягом років навчання. Отже, є нагальна необхідність в удосконаленні існуючої системи фізичного виховання, запровадженні додаткових модифікуючих засобів і методів. До подальшої роботи можуть залучатися студенти незалежно від курсу навчання, адже цей фактор не виявив статистичної значущості на результати фізичних якостей студенток та їхньої фізичної підготовленості.

Напрямок навчання та фізичні якості студенток ми досліджували, порівнюючи отримані показники. Так, найбільш витривалими й сильнішими були майбутні психологи, найбільш швидкими та гнучкими – студентки з факультету «Іноземна філологія», найспритнішими виявилися представниці факультету «Міжнародні відносини». Статистичної різниці між показниками, згідно з методом дисперсійного аналізу, не виявлено ($p > 0,1$). Порівняльні дані подано в табл. 2.

Таблиця 2

Стан фізичної підготовленості студенток залежно від напрямку навчання, $\bar{X} \pm t$

Випробування	Напрямок навчання					p
	іноземна філологія	психологія	початкова освіта	географія	міжнародні відносини	
Біг 2000 м, хв, с	11,63±0,13	11,56±0,11	11,72±0,09	11,86±0,12	11,78±0,11	0,416
Біг 100 м, с	16,91±0,17	17,07±0,12	16,99±0,11	17,03±0,13	17,13±0,11	0,83
Човниковий біг 4x9 м, с	11,3±0,07	11,27±0,05	11,33±0,05	11,36±0,06	11,24±0,05	0,621
Стрибок у довжину з місця, см	177,5±1,39	179,8±1,21	179,1±0,84	177,0±1,04	179,5±0,99	0,29
Нахил тулуба вперед із положення сидючи, см	12,92±0,46	12,7±0,39	12,81±0,32	11,96±0,35	12,63±0,36	0,466

Ми також досліджували вплив місця народження на фізичні якості та фізичну підготовленість студенток. З'ясувалося, що статистично суттєвої різниці між усіма досліджуваними показниками: витривалості, сили, швидкості, спритності, гнучкості не було виявлено ($p > 0,1$) (табл. 3).

Безперечно, місце постійного проживання залишає свій відбиток на фізичній підготовленості та фізичних якостях особистостей. Ми проаналізували показники фізичних якостей і фізичної підготовленості студенток, залежно від місця їх постійного проживання.

Таблиця 3

Стан фізичної підготовленості студенток залежно від місця народження, $X \pm m$

Випробування	Напрямок навчання					p
	велике місто	мале місто	містечко	селище (смт)	село	
Біг 2000 м, хв, с	11,70±0,09	11,73±0,12	11,71±0,17	11,69±0,13	11,72±0,08	0,987
Біг 100 м, с	17,11±0,11	16,99±0,13	16,8±0,17	16,9±0,15	17,11±0,09	0,466
Човниковий біг 4х9 м, с	11,31±0,04	11,25±0,05	11,39±0,09	11,33±0,075	11,29±0,04	0,721
Стрибок у довжину з місця, см	178,8±0,92	179,1±1,14	178,5±1,56	180,7±1,33	177,7±0,78	0,374
Нахил тулуба вперед із положення сидячи, см	12,52±0,32	12,48±0,42	12,68±0,56	12,87±0,42	12,63±0,28	0,971

Так, з'ясувалося, що за показниками витривалості, сили, швидкості, гнучкості студенти показали статистично однакові результати ($p > 0,1$). Водночас спритність як показник фізичної якості, який визначався за результатами човникового бігу, виявляє свою залежність від місця проживання. Найбільш спритними виявилися мешканки гуртожитків. Різниця між показниками, за дисперсійним аналізом, – на рівні значущості $p < 0,05$ (табл. 4).

Таблиця 4

Показники фізичних якостей студенток залежно від місця проживання, $X \pm m$

Випробування	Напрямок навчання			p
	власне помешкання	орендована квартира	гуртожиток	
Біг 2000 м, хв, с	11,78±0,11	11,67±0,07	11,74±0,08	0,658
Біг 100 м, с	17,09±0,11	16,97±0,08	17,06±0,09	0,665
Човниковий біг 4х9 м, с	11,3±0,05	11,23±0,03	11,39±0,04	0,029
Стрибок у довжину з місця, см	178,5±0,94	179,3±0,71	178,3±0,85	0,645
Нахил тулуба вперед із положення сидячи, см	12,52±0,31	12,8±0,25	12,44±0,31	0,62

Висновки й перспективи подальших досліджень. Результати дослідження засвідчують, що курс, напрям навчання та місце народження не виявляють суттєвого статистично значущого впливу на показники фізичної витривалості, швидкості, спритності, сили, гнучкості студенток ($p > 0,1$). Проте місце проживання виявляє статистично значущий вплив на окремі фізичні якості студенток (різниця між показниками, за дисперсійним аналізом, – на рівні значущості $p < 0,05$).

Джерела та література

1. Види фізичних вправ, що виносяться на перевірку й оцінку [Електронний ресурс]. – Режим доступу : http://studopedia.ru/2_91390_vidi-fizichnih-vprav-shcho-vinosyatsya-na-perevirku-y-otsinku.html
2. Головатенко О. М. Фізична підготовленість студентів ВНЗ: методика розвитку та удосконалення / О. М. Головатенко, Я. І. Олексієнко, І. О. Дудник. – Черкаси : Вид. від. ЧІБС, 2013. – 70 с.
3. Uhb,fy U/ G/ Aipbxyf gilujndktyicnm cneltynid d Erhfyi | U/ G/ Uhb,fy // American Journal of Scientific and Educational Researc. – 2014. – № 2 (1 (4)). – С. 286–291.
4. Данило С. М. Моніторинг стану фізичної підготовленості / С. М. Данило [Електронний ресурс]. – Режим доступу : <http://bo0k.net/index.php?p=achapter&bid=17655&chapter=1>
5. Дух Т. І. Порівняльний аналіз рівня фізичної підготовленості студентів вищих навчальних закладів / Т. І. Дух // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання та спорту. – 2012. – № 8. – С. 39–43
6. Присяжнюк С. І. Фізичне виховання : навч. посіб. / С. І. Присяжнюк, В. П. Краснов, М. О. Третяков [та ін.]. – К. : Центр учб. л-ри, 2007. – 192 с.
7. Файдевич В. Особливості та напрями укладання нормативних вимог із фізичного виховання для студентів ВНЗ України / В. Файдевич, С. Козіброцький // Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві : зб. наук. пр. Волин. нац. ун-ту ім. Лесі Українки. – Луцьк : Волин. нац. ун-т ім. Лесі Українки, 2012. – № 4 (20). – С. 55–58.
8. Цьось А. Рухова активність у мотиваційно-ціннісних орієнтаціях студентів / А. Цьось, А. Шевчук, О. Касарда // Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві : зб. наук. пр. Східноєвроп. нац. ун-ту ім. Лесі Українки. – Луцьк : Східноєвроп. нац. ун-т ім. Лесі Українки, 2014. – № 4 (28). – С. 83–87.

9. Цьось А. Особливості фізичного і психологічного компонентів здоров'я в якості життя студентів / А. Цьось, О. Пришва, О. Самчук // Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві : зб. наук. пр. Східноєвроп. нац. ун-ту ім. Лесі Українки. – Луцьк : Східноєвроп. нац. ун-т ім. Лесі Українки, 2013. – № 3 (23). – С. 201–209.

Анотації

Мета статті – аналіз показників, що визначають фізичну підготовленість студенток. У дослідженні брали участь 308 студенток 1–4 курсів денної форми навчання. Залежно від напрямку навчання згруповано в п'ять груп: іноземна філологія, психологія, початкова освіта, географія, міжнародні відносини; відповідно до місця проживання виділено три групи: мешканці гуртожитків, орендованих квартир, власних помешкань; залежно від місця народження – п'ять груп: народжені у великих містах, у малих містах, у містечках, у селищах, у селах. Результати та висновок: курс навчання, напрям навчання та місце народження не виявляють суттєвого статистично значущого впливу на досліджувані показники фізичної підготовленості (витривалості, швидкості, спритності, сили, гнучкості) студенток ($p > 0,1$). Проте місце проживання виявляє статистично значущий вплив на показники спритності студенток (різниця між показниками за дисперсійним аналізом – на рівні значущості $p < 0,05$).

Ключові слова: фізична підготовленість, студентки, вищі навчальні заклади.

Ольга Касарда. Состояние физической подготовленности студенток высших учебных заведений.

Цель статьи – анализ показателей, определяющих физическую подготовленность студенток. В исследовании принимали участие 308 студенток 1–4 курсов дневной формы обучения. В зависимости от направления обучения были сгруппированы пять групп: иностранная филология, психология, начальное образование, география, международные отношения; в соответствии с местом жительства выделено три группы: жители общежитий, арендуемых квартир, собственных помещений; в зависимости от места рождения – пять групп: рожденные в больших городах, в малых городах, в поселках, деревнях. Таким образом, курс обучения, его направленность и место рождения не проявляют статистически значимого влияния на исследуемые показатели физической подготовленности (выносливости, быстроты, ловкости, силы, гибкости) студенток ($p > 0,1$). Однако место проживания оказывает статистически значимое влияние на показатели ловкости студенток (разница между показателями по дисперсионной анализу – на уровне значимости $p < 0,05$).

Ключевые слова: физическая подготовленность, студентки, высшие учебные заведения.

Olha Kasarda. Condition of Physical Fitness of Female Students in Higher Educational Institutions.

Aim: to analyse parameters that determine physical fitness of female students. *Materials:* the study involved 308 full-time students of 1–4 years of studies. Depending on speciality five groups were created: foreign philology, psychology, primary education, geography, international relations; according to the place of residence three groups were created: residents of dormitories, rented apartments, owned apartments; depending on the place of birth – five groups were distinguished: born in big cities, small cities, towns, big villages, small villages. Results and conclusion: year of studies, field of study, and the place of birth do not show a statistically significant effect on studied parameters of physical fitness (endurance, speed, agility, strength, flexibility) of female students ($p > 0,1$). However, place of residence has a statistically significant impact on indexes of students' agility (difference between the indexes under the dispersion analysis at the level of $p < 0,05$).

Key words: physical preparedness, female students, higher educational establishments.

УДК 37.037

Тетяна Круцевич,
Оксана Марченко,
Тетяна Імас

Проблема гендеру у фізичному вихованні дітей, підлітків і молоді

Національний університет фізичного виховання і спорту України;
Полтавський університет споживчої кооперації України

Постановка наукової проблеми та її значення. Головне завдання нашої країни сьогодні – збереження генофонду нації. Фізичне виховання сприяє формуванню не тільки фізичного, а й духовного здоров'я молоді через систематичну спеціально організовану рухову активність, яка є свідомою руховою діяльністю. Діяльність людини відбувається через формування мети (мотиву), вибір засобів,

процесу діяльності й результату. У літературі є дані, що мотивація діяльності юнаків і дівчат відрізняється (Р. Уейнберг, О. Гоулд, 2001, Є. П. Ільїн, 2010, Т. Ю. Круцевич, 2012), а на формування їх мотивації впливають різні фактори (зовнішні й внутрішні). Дослідження лімітуючих і стимуляційних факторів мотивації до рухової активності та дотримання факторів здорового способу життя осіб різної статі дасть можливість визначити організаційно-методичні умови залучення більшої кількості дітей, підлітків і молоді до систематичних занять фізичною культурою й спортом.

Мета роботи – визначення проблемного поля використання гендерного підходу у фізичному вихованні дітей, підлітків і молоді за результатами літературних джерел.

Виклад основного матеріалу й обґрунтування отриманих результатів дослідження. Мета фізичної культури особистості – усебічний та різнобічний розвиток фізичних і духовних здібностей людини, її самореалізація в розвитку духовних і фізичних здібностей за допомогою фізкультурної діяльності, освоєння інших цінностей фізичної культури (В. К. Бальсевич, Л. І. Лубишева, 2003).

Відзначають, що змішане виховання й навчання в школах можна назвати безстатевим, тому що протягом декількох поколінь зникає з навчальних закладів статособистісна самоідентифікація в молодих людей, а особливо в хлопчиків (В. Ф. Базарний, 2005). Результатом цього є пригнічення й нейтралізація чоловічих задатків у хлопчиків і жіночих – у дівчаток, що негативно позначається на здоров'ї, у тому числі й репродуктивній функції молоді. Тому вчені звертають увагу на гендерну диференціацію у вихованні та навчанні підростаючого покоління як фактор збереження людини на популяційному рівні (Л. В. Тарасенко, 2007).

Підґрунтям дослідження проблем гендеру у фізичному вихованні можна вважати роботи вітчизняних учених. Так, Г. В. Безверхня (2004) досліджує мотиви та інтереси школярів 5–11 класів до занять фізичною культурою й спортом, їх структуру та динаміку в процесі вікового розвитку, особливості прояву в осіб різної статі, із різними властивостями ВНД і залежно від регіону проживання. Визначено, що структура термінальних й інструментальних цінностей юнаків і дівчат старших класів відрізняється за рейтингом і має взаємозв'язок із ціннісними орієнтаціями у сфері фізичної культури (М. М. Саїнчук, 2011). У дослідженнях О. Ю. Марченко сформульовано поняття «індивідуальна фізична культура» й виявлено особливості її формування в студентів. У докторській дисертації О. А. Томенка (2012) індивідуальну фізичну культуру молоді розглянуто як кінцевий результат неспеціальної фізкультурної освіти. Н. Є. Пангелова (2014) в докторській дисертації довела особливості взаємозв'язку між показниками пізнавальних процесів, мовлення й функціонального стану 4-річних хлопчиків і дівчаток. Виявлено гендерні особливості ознак психологічної статі в студенток, які займаються спортом, що визначаються наявністю в 50 % маскуліних ознак, які не впливають на прояв фемінних якостей, котрих більше, ніж у дівчат, які не займаються спортом (О. О. Біліченко, 2014).

У фізичному вихованні дітей та молоді переважно закладено статевий диморфізм, що ґрунтується на біологічних відмінностях між чоловіками й жінками. Виявивши психоціальні та соціокультурні ролі чоловіків і жінок, учені вживають термін «гендер» і «гендерні відмінності». Однак, на думку зарубіжних науковців (Ш. Берн, 2009, Є. П. Ільїн, 2009), питання про застосування понять «гендер» і «стать» ще не знайшло свого вирішення. Програми фізичного виховання в загальноосвітніх школах розраховані на середньостатистичну дитину й передбачають різницю лише в тестових нормативах для хлопчиків і дівчат. Відсутність гендерного підходу до формування особистості дітей може не лише деформувати процес їхнього психічного розвитку, а й негативно позначитися на їхньому фізичному здоров'ї. У зв'язку з цим залучення дітей і молоді до систематичних занять фізичними вправами як основного чинника здорового способу життя можливе за умови диференційованого гендерного підходу.

У сучасних дослідженнях І. В. Євстігнєвої [2] доведено, що основними критеріями гендерного виховання учнів основної школи в процесі фізичного виховання є когнітивний, емоційно-ціннісний, мотиваційний та поведінковий. О. В. Фащук [8] досліджено особливості ставлення підлітків до уроку фізичної культури з урахуванням гендерної ідентифікації. О. І. Шиян, О. В. Фащук [10] обґрунтували актуальність дослідження проблеми існування гендерних стереотипів і дисбалансу у фізичному вихованні підлітків. А. В. Заїкін [4] розробив та науково обґрунтував авторську модель професійної підготовки майбутніх учителів фізичної культури до виховання ЗСЖ молодших школярів на засадах гендерного підходу, що передбачає забезпечення гендерно орієнтованої спрямованості змісту психолого-педагогічних дисциплін. Б. Т. Сахаєв [6] виявив, що вікова динаміка фізичного розвитку й фізичної підготовленості студентів-юнаків і студентів-дівчат не ідентична. Науковець довів, що

гуманізація процесу фізичного виховання та виховання гендерної культури позитивно впливає на психічний стан студентів і розуміння однакової привабливості таких якостей, як маскуліність та фемінність для кожної людини незалежно від статі. Г. Ф. Дульмухаметова [1] визначила існування бар'єрів щодо реалізації статевої диференціації навчання молодших школярів у навчально-виховному процесі. А. С. Дамадаєва [2], аналізуючи дослідження гендерної диференціації та соціалізації в спорті, не виявила загальних закономірностей. У статті підкреслено, що критико-аналітичний огляд наукових досліджень доводить досить низький рівень вивченості проблеми гендерної психології в межах спортивної діяльності. Л. Н. Слепова [7] визначає, що організація навчального процесу фізичного виховання потребує від викладача знань про гендерні особливості студентів. Ш. К. Шахов [9] констатує, що велика частина гендерних стереотипів формується значною мірою за допомогою ЗМІ. В. І. Лукашук [5] зазначає, що спорт як діяльність формує андрогінний тип особистості в жінок та призводить до підсилення маскуліності в чоловіків.

Слід звернути увагу на поняття «гендерної свідомості» (Ш. Берн, 2009; А. Л. Ворожбітова, 2008), яке розглядається як сукупність ціннісних орієнтацій, що відображають відносини статі крізь призму усталених у суспільстві гендерних стереотипів. Результат усвідомлення ціннісного ставлення (позитивного чи негативного) до цих стереотипів залежить не лише від об'єктивного змісту, а й від особливостей суб'єкта, його інтересів, що визначаються як приналежність до певного гендеру як соціальної статі, так і індивідуальними рисами особистості (О. Л. Ворожбітова, 2008).

Дослідження Д. В. Колесова (2000) спростували думку німецького психолога Моля про «нейтральності» дитячого віку. Вивчаючи співвідношення чоловічого (тестостерон) і жіночого (екстрадіол) статевих гормонів в осіб із 3-х до 21 року, він робить висновок, що природа статевої приналежності людини вже сформована в період внутрішньоутробного розвитку. Це підтверджується й дослідженнями інших учених (Ш. Берн, 2009; Т. В. Бендас, 2005 й ін.).

У теорії фізичної культури, як ні в якій іншій гуманітарній дисципліні, постійно враховуються природні основи статевих відмінностей. Численні дослідження в галузі спорту стосуються переважно статевого диморфізму, доводячі проявлення особливостей жіночого організму в спорті і відмінностей в оцінках спортивних досягнень чоловіків та жінок як представників різних біологічних статей (С. Соха, 1999; Т. Соха, 1991; М. Месснер, 2000; Л. Г. Шахліна, 2006, 2010).

У працях із соціології фізичної культури простежуються вплив спорту на особистість спортсмена, питання соціально-психологічної адаптації (Л. І. Лубишева, 2001; Н. С. Ціпунова, 2008; С. С. Родоманова, 2007; Н. А. Бондаренко, 2007; Є. П. Ільїн, 2009 та ін.).

В гендерному підході до навчання й виховання є роботи таких дослідників, як М. М. Куїнджі та Є. Д. Лапоновая (2005), Н. В. Козловська (2006), С. А. Чубарова (2007), В. Д. Єремєєва (2008), Л. В. Тарасенко (2007).

Виходячи з аналізу досить обмеженої кількості публікацій щодо гендерного підходу у фізичному вихованні дітей, підлітків і молоді, які переважно стосуються урахування біологічної статі, ми не знайшли відомостей про вікові особливості формування ознак психологічної статі (маскуліність, фемінність, андрогінність) у дітей і підлітків, не виявлено взаємозв'язку між цими ознаками й мотивацією діяльності, ціннісними орієнтаціями у сфері фізичної культури та спорту, фізичною підготовленістю й здоров'ям, які впливають на соціальні умови та формування гендерних стереотипів поведінки юнаків і дівчат, що й обумовлює актуальність нашого дослідження.

Висновки. Отже, у фізичному вихованні дітей та молоді потрібно застосовувати не лише біологічний підхід, що ґрунтується на статевому диморфізмі, який обумовлює диференціювання фізичних навантажень і нормативів фізичної підготовленості, а й гендерний підхід, що, згідно з думкою багатьох учених, припускає, що різниця в поведінці, сприйнятті, ціннісних орієнтацій чоловіків і жінок визначається не стільки фізіологічними особливостями, скільки соціалізаційними механізмами, вихованням і культурними традиціями регіону проживання.

Перспективами подальших досліджень є визначення вікової динаміки ціннісних орієнтацій у сфері фізичної культури й спорту хлопців і дівчат 5–9 класів.

Джерела та література

1. Дульмухаметова Г. Ф. Педагогические условия половой дифференциации обучения младших школьников : дис. ... канд. пед. наук : 13.00.01 / Г. Ф. Дульмухаметова. – Казань, 2011. – 245 с.
2. Дамадаева А. С. Специфика гендерной дифференциации личности в спорте / А. С. Дамадаева // Ученые записки университета имени П. Ф. Лесгафта. – 2012. – № 10. – С. 54–58

3. Євстігнєєва І. В. Гендерне виховання учнів основної школи на уроках фізичної культури : дис. канд. пед. наук : 13.00.7 / І. В. Євстігнєєва. – Луганськ, 2012. – 228 с.
4. Заїкін А. В. Підготовка майбутніх учителів фізичної культури до виховання здорового способу життя молодших школярів на засадах гендерного підходу : дис. ... канд. пед. наук : 13.00. 07 / А. В. Заїкін. – Х., 2011. – 251с.
5. Лукашук В. І. Особливості гендерної соціалізації у спорті / В. І. Лукашук // Вісник Харківського національного університету імені В. Н. Каразіна – № 993 – 2012. – С. 27–29.
6. Сахаев Б. Т. Гуманистический подход в физическом воспитании студентов с учетом их гендерных особенностей : дис. на соискание ученой степени канд. пед. наук : 13.00.01 / Б. Т. Сахаев. – Алмата, 2010. – 234 с.
7. Слепова Л. Н. Гендерный подход к физическому воспитанию студентов / Л. Н. Слепова, Т. Н. Хаирова, Л. Б. Дижонова // Современные наукоемкие технологии. – 2010. – № 5. – С.129–130.
8. Фашук О. В. Гендерні особливості фізичного виховання підлітків : дис. ... канд. наук з фізичного виховання і спорту : 24.00.02 / О. В. Фашук. – Івано-Франківськ, 2011. – 248 с.
9. Шахов. Ш. К. Гендерная психология спорта: культурно-образовательный аспект / Ш. К. Шахов, А. С. Дамадаева // Вестник МГУКИ. – 2011. – № 2. – С. 27–29.
10. Шиян О. І. Проблеми гендерних стереотипів та дисбалансу у сфері фізичної культури і спорту / О. І. Шиян, О. В. Фашук // Спортивна наука України. – 2012. – № 3. – С. 40–44.

Анотації

У статті йдеться про гендерний підхід у фізичному вихованні в навчальних закладах. Наводяться результати дослідження численних науковців, що свідчать про різницю прояву не лише біологічних ознак при виконанні фізичних вправ, реакції на фізичні навантаження в хлопців і дівчат, а й про різницю в їхніх ціннісних орієнтаціях, мотивах, інтересах до занять окремими видами спорту, що переважно залежить від їх психологічної статі, що обумовлює дослідження проблеми гендеру у фізичному вихованні дітей, підлітків і молоді.

Ключові слова: фізичне виховання, підлітки, гендер.

Татьяна Круцевич, Оксана Марченко, Татьяна Имас. Проблема гендера в физическом воспитании детей, подростков и молодежи. В статье речь идет о гендерном подходе в физическом воспитании в учебных заведениях. Приводятся результаты исследования многочисленных авторов, свидетельствующих о разнице проявления не только биологических признаков при выполнении физических упражнений, реакции на физические нагрузки у юношей и девушек, но и о разнице в их ценностных ориентациях, мотивах, интересах к занятиям отдельными видами спорта, что в большей степени зависит от их психологической стати, обуславливает исследование проблемы гендера в физическом воспитании детей, подростков и молодежи.

Ключевые слова: физическое воспитание, подростки, гендер.

Tetyana Krutsevych, Oksana Marchenko, Tetyana Imas. The Problem of Gender in Physical Education of Children, Teenagers and Young People. The article deals with the gender approach in physical education in educational establishments. The results of research of numerous authors show the difference of manifestation of not only biological factors while performing of physical exercises, reaction on physical loads of boys and girls, but also about the difference in the value orientations, motives, interest to classes of some kinds of sports, they mainly depend on their psychological component, causes studying of the problem of gender in physical education of children, teenagers and the youth.

Key words: physical education, teenagers, gender.

УДК 796.035

Олена Кузнєцова,
Богдан Зубрицький,
Олена Сініцина

Визначення рівня фізичної підготовленості студентів першого курсу університету

Національний університет водного господарства та природокористування (м. Рівне)

Постановка наукової проблеми та її значення. Один із головних принципів фізичного виховання – принцип оздоровчої спрямованості, зміст якого полягає в забезпеченні оздоровчого ефекту в процесі

занять фізичними вправами (Платонов В. М., Булатова М. М., 1995; Линець М. М., 1997; Куц О. С., 2003; Круцевич Т. Ю., 2000; Магльований А. В. зі співавт., 2007), сьогодні стає вкрай актуальним для фізичного виховання студентської молоді.

Важливим компонентом здоров'я, основою високої працездатності та життєздатності, базою, завдяки якій відбувається вся рухова діяльність людини, є рівень фізичної підготовленості. У зв'язку з цим зміцнення здоров'я й підвищення фізичної підготовленості студентів на основі ефективних, науково обґрунтованих програм із фізичного виховання має першочергове соціально-економічне значення (Вацеба О. М., Козіброцький С. П., 2003, 2005; Бойчук Т. 2007; Круцевич Т. Ю., 2008; Грибан Г. П., 2012; Присяжнюк С. І., 2013; та ін.), – одне з першочергових завдань кафедр фізичного виховання у вищих навчальних закладах України. Водночас кафедри фізичного виховання з використанням сучасних методик фізичної підготовки не задовольняють природну біологічну потребу студентської молоді в руховій активності.

Тестовий контроль фізичного розвитку й фізичної підготовленості студентів – методологічна основа управління системою фізичного виховання у ВНЗ.

Пошуки способів підвищення рівня фізичного розвитку та фізичної підготовленості студентів розглянуто в роботах Г. П. Грибана, 2009–2013; А. В. Магльованого, 1997, 1998, 2009–2011; Т. О. Лози, 2012; О. Т. Кузнецової, 2006–2013; С. І. Присяжнюка, 2002–2008 й ін. науковців.

Багаторічний педагогічний досвід та наукові дослідження вчених дають підстави стверджувати, що фізична підготовленість студентів вищих навчальних закладів закладається ще в ранні роки, у юності, особливо під час навчання в школі. Від того, наскільки буде підготовленим абітурієнт, із яким рівнем здоров'я він прийде до вищого навчального закладу, залежать зміст і рівень навантаження на заняттях із фізичного виховання у вищих навчальних закладах, а в кінцевому результаті – рівень його фізичної підготовленості [3].

Аналіз досліджень цієї проблеми. У наукових джерелах наведено дані про фізичний розвиток і рівень фізичної підготовленості випускників загальноосвітніх шкіл [2; 4; 7]. Протягом багатьох років спостерігається значне погіршення здоров'я й зниження рівня фізичної підготовленості учнівської молоді. Лонгитюдні дослідження фізичної підготовленості абітурієнтів та студентів перших курсів Національного університету водного господарства та природокористування протягом 2008–2014 рр. засвідчили, що понад 50 % із них мають незадовільну фізичну підготовленість, значні фізичні вади, захворювання [6]. Науковець указує, що в абітурієнтів, які прийшли на перший курс ВНЗ, спостерігається низький рівень фізичної підготовленості. За динамікою середніх показників фізичної підготовленості протягом аналізованого періоду не відбулося стовідсоткового складання нормативних вимог. Крім того, статистично не відрізняються дані результатів контрольних випробувань у період із 2008 і до сьогодні [6].

Проведені протягом 2009/2010 н. р. дослідження фізичної підготовленості 20 абітурієнток та 80 студенток перших курсів Волинського національного університету імені Лесі Українки підтверджують цю тенденцію [7, 39–42]. Н. Семенова, А. Магльований стверджують, що фізична підготовленість студентської молоді 15–17 років із різним рівнем здоров'я перебуває в прямому зв'язку з обсягом рухів, які реалізуються в повсякденній діяльності [9, 136–142].

Професор Г. П. Грибан, здійснивши оцінку стану здоров'я студентів у навчальному процесі з фізичного виховання [1, 25] і провівши аналіз динаміки показників фізичної підготовленості студентів різних років навчання, зазначив, що кількісний склад студентів, віднесений до того чи іншого рівня фізичної підготовленості, є різним, проте в цілому він характеризує низький стан фізичної підготовленості студентської молоді України, особливо жінок [2, 108]. Кількість жінок із поганим і дуже поганим рівнем фізичної підготовленості на першому курсі у 9,3 раза перевищує кількість чоловіків з аналогічним рівнем фізичної підготовленості. Відмінність показників у різних учених залежить від загальної вибірки студентів, спеціальності, регіону, методики проведення навчальних занять, рівня фізичної підготовленості студентів до вступу у ВНЗ, періоду тестування тощо [2, 109]. У дослідженні науковець проаналізував результати тестів ще радянських часів, порівняв із сучасними результатами аналогічних тестів та зробив висновок, що рівень фізичної підготовленості батьків не був кращим, ніж його мають їхні діти – сучасні студенти [2, 110].

Як відомо, робоча програма з навчальної дисципліни «Фізичне виховання» передбачає періодичну оцінку фізичної підготовленості студентів лише за 3–5 основними та 2–3 варіативними (переважно для студентів спеціальних медичних груп) тестами [8], що не дає можливості повністю

оцінити інші сторони підготовленості молоді. За допомогою спеціальних досліджень доведено, що адаптація студентів до вимог навчального процесу відбувається на фоні недостатнього рівня фізіологічних функцій організму [3; 5]. На першому курсі рівень фізичної підготовленості студентів низький, на другому – може дещо підвищуватися, на третьому – знову знижується, що є результатом зіставлення впливу збільшення навчального навантаження, соціальних, екологічних та психологічних чинників життєдіяльності [3; 5].

У зв'язку з вищезазначеним потрібно об'єднати дослідження великої кількості науковців і проаналізувати вдосконалення методичної системи фізичного виховання студентів.

Завдання роботи – визначити рівень фізичної підготовленості студентів перших курсів.

Методи та організація дослідження. Для досягнення мети використано наступні методи: *теоретичні* – пошуково-бібліографічний метод (вивчення джерел, матеріалів видань із проблеми дослідження); метод порівняльного аналізу (порівняльний аналіз даних науково-методичної літератури); *емпіричні* – тестування студентів, педагогічне спостереження за процесом фізичного виховання, якісний та кількісний аналіз результатів; *статистичні* – групування й розподіл первинних емпіричних даних, графічне відображення результатів дослідження.

Дослідження проводили на кафедрі фізичного виховання Національного університету водного господарства та природокористування (НУВГП) у м. Рівне у 2014/2015 н. р. У ньому брали участь 337 юнаків і 201 дівчина (усього 538 студентів).

Виклад основного матеріалу й обґрунтування отриманих результатів дослідження. Фізична підготовленість – це готовність студента до виконання фізичних навантажень, що передбачені навчальною програмою. Вона розкриває рівень розвитку фізичних якостей, якого досягнуто в процесі фізичного виховання. Фізична підготовленість – результат фізичної активності студентів, їх інтегральний показник, тому що під час виконання фізичних вправ у взаємозв'язок вступають практично всі органи й системи організму [3]. Фізична підготовленість студентської молоді має зв'язок із рівнем фізичного здоров'я, але не можна однозначно стверджувати, що студент, який має високий рівень фізичного здоров'я, також має й високий рівень фізичної підготовленості. Тому результати рухових тестів студентів із «безпечним» рівнем можуть слугувати еталонним показником для розвитку рухових якостей студентів із нижчими рівнями фізичного здоров'я.

Очевидно, фізична підготовленість повинна бути орієнтована на покращення здоров'я студентів і лише опосередковано – на результати рухових тестів [9].

Протягом 2014/2015 н. р., зазвичай у вересні, студенти-юнаки в кількості 337 осіб (92,24 %) брали участь у тестуванні швидкісних здібностей – біг 100 м; 332 (90,87 %) виконали контрольну вправу «стрибок у довжину з місця»; у тестуванні силових здібностей – контрольна вправа «підтягування на перекладені» – узяло участь також 332 (90,87 %) студенти першого курсу. Дівчата стали учасниками складання таких тестів: біг 100 м – 200 студенток (93,50 %); стрибок у довжину з місця – 201 особа (93,97 %); піднімання тулуба в сід – 200 осіб (93,50 %).

За результатами педагогічного контролю згідно з вимогами робочої програми у 2014/2015 н. р. фізична підготовленість студентів перших курсів з бігу на 100 м на початку навчального року (вихідні показники) дорівнює чотирьом балам (юнаки) та двом балам (дівчата), у стрибках у довжину з місця – три бали (юнаки) та 2 (дівчата), підтягування на перекладині – 2 бали (юнаки) і піднімання тулуба в сід – 2 (дівчата) [8].

У кінці навчального року (кінцеві показники) в юнаків відбулося покращання результату в стрибках у довжину з місця, дівчата набагато гірше виконали цей тест (табл. 1). Відмінності статистично достовірні. Варто зазначити, що впродовж усіх років спостереження в більшості юнаків виникали труднощі з виконанням нормативу «підтягування на перекладині»; у дівчат – «піднімання тулуба в сід» (останні два роки – біг 100 м). Динаміка середніх результатів виконання різнобічних тестових вправ упродовж 2008–2015 рр. свідчить про відсутність тенденції до зростання.

На нашу думку, однією з причин зниження рівня фізичної підготовленості студентів перших курсів є існуючий стан фізичного виховання у загальноосвітніх школах, де реалізація завдань фізичного виховання здійснюється традиційно й спрямована лише до складання контрольних нормативів.

Методично правильно побудований процес підготовки з фізичного виховання молоді з використанням адекватних форм організації та методів контролю, зі свого боку, сприятиме приросту результатів фізичної підготовленості. При цьому потрібно знати, що система оцінювання має бути гуманною, неприпустима дискримінація особистості, обмеження її гідності у зв'язку з різним рівнем фізичних можливостей. Центром уваги викладача стають не результати тестів фізичної підготовленості, а ставлення студентів до цього виду діяльності, рівень сформованої мотивації, потреба в заняттях

Таблиця 1

**Динаміка показників фізичної підготовленості студентів I курсу
Національного університету водного господарства та природокористування**

Види випробувань	Вихідні показники					Кінцеві показники					P
	$\overline{X}$	σ_x^2	σ_x	v, %	m	$\overline{X}$	σ_x^2	σ_x	v, %	m	
	юнаки										
Біг 100 м, с	14,12	0,083	0,29	2,04	0,11	14,05	0,045	0,212	2,00	0,01	P>0,05
Стрибок у довжину з місця, см	225,11	64,338	8,02	3,56	0,44	229,19	0,006	0,077	3,00	0,01	P<0,001
Підтягування, разів	9,82	2,244	1,50	15,25	0,084	9,01	1,117	1,056	8,8	0,06	P<0,001
	дівчата										
Біг 100 м, с	17,88	0,086	0,29	1,64	0,020	17,82	0,035	0,187	1,007	0,08	P>0,05
Стрибок у довжину з місця, см	166,82	31,91	5,64	3,402	0,39	160,67	0,001	0,042	2,4	0,17	P<0,001
Піднімання тулуба в сід разів	32,37	9,762	3,124	9,65	0,22	33,96	1,174	1,0835	2,5	0,176	P<0,001

* Граничні значення критерію Ст'юдента *t* (надійність підрахунку: $P = 0,95$ ($\alpha = 0,05$) – 1,96

фізичними вправами після отримання заліку, на канікулах, після закінчення ВНЗ. При цьому стандарти в навчальному процесі необхідні як соціальна норма фізичної підготовленості студентів та базис формування всієї системи фізичного виховання, інакше процес фізичного виховання буде спрямований не на формування здоров'я, а може звестися до активного відпочинку або розваг. Нормативи не є «догмою» для студентів, а лише орієнтиром і стимулом до покращення вихідного рівня їхньої фізичної підготовленості.

На кафедрі фізичного виховання НУВГП розроблено диференційовані оцінні таблиці, що враховують вікові та статеві особливості студентського контингенту й дають змогу отримати оперативну інформацію про стан фізичної підготовленості юнаків і дівчат, котрі навчаються у вищому навчальному закладі [6].

Крім того, передбачено механізм нарахування балів залежно від динаміки результатів дослідження розвитку фізичних здібностей студентів та запропоновано інструмент перерахунку отриманих даних відповідно до особливостей Європейської кредитно-трансферної системи (ЄКТС).

Загалом, пропонується підхід спрямований не лише на забезпечення зворотного зв'язку від студентів до викладача в процесі розв'язання освітніх й оздоровчих завдань, а й дає змогу здійснювати диференціацію студентського контингенту за рівнем підготовленості, що, з одного боку, знижує вірогідність перенапруження різних функцій організму майбутніх фахівців, а з іншого – закладає підґрунтя для підвищення мотивації до основних і самостійних занять, сприяє задоволенню потреб молодих людей і реалізації їхнього власного творчого потенціалу.

Висновки. Аналіз спеціальної літератури дає підставу стверджувати, що наявні методи організації фізичного виховання не забезпечують підвищення фізичної підготовленості значної частини студентської молоді в період навчання у вищих навчальних закладах. Аналіз фізичного розвитку студентів різних регіонів України характеризує низький рівень їхньої фізичної підготовленості, особливо жінок. Визначення рівня фізичної підготовленості має важливе значення під час рухового режиму, вибору чи складання програм оздоровчих тренувань, а також для оцінки ефективності дії певних фізичних навантажень на організм. Отже, своєчасна та якісна діагностика поточного рівня фізичної підготовленості студентів різних спеціальностей має важливе прикладне значення. Тому надзвичайно важливо використовувати нові методичні підходи й інноваційні технології для експрес-оцінки та формування поточного рівня фізичної підготовленості студентів.

За даними проведеного тестування виявлено, що найнижчі результати всі студенти показали у визначенні сили, зокрема дівчата – у визначенні швидкісних здібностей, тобто показники відповідали оцінці 2 бали. Середньостатистичний результат тесту «стрибок у довжину з місця» у дівчат свідчить про низький рівень фізичної підготовленості, що, відповідно, оцінюється 1 балом.

Отримані результати рівня фізичної підготовленості студентів першого курсу дають підстави зробити висновок, що 7 % студентів I курсу НУВГП на кінець навчального року мають вищий за середній рівень фізичної підготовленості, 21 % – середній, 37 % – нижчий за середній; 28 % – низький.

Перспективи подальших досліджень. Подальші дослідження будуть спрямовані на розв'язання науково-методичних проблем навчального процесу з фізичного виховання, спрямованих на покращення рівня фізичної підготовленості студентів.

Джерела та література

1. Грибан Г. Оцінка стану здоров'я студентів в навчальному процесі з фізичного виховання / Григорій Грибан // Молода спортивна наука України : зб. наук. праць з галузі фізичного виховання, спорту і здоров'я людини. – Вип. 15 : у 4-х т. – Львів : ЛДУФК, 2011. – Т. 4. – С. 25–29.
2. Грибан Г. П. Динаміка фізичної підготовленості студентів в історичному аспекті / Г. П. Грибан // Вісник Чернігівського національного педагогічного університету імені Т. Г. Шевченка : зб. наук. пр. – Чернігів : ЧНПУ, 2013. – Вип. 112. – Т. 1. – Серія : Педагогічні науки. Фізичне виховання та спорт. – С. 106–111.
3. Грибан Г. П. Особливості фізичної підготовленості студентів вищих навчальних закладів України / Г. П. Грибан // Вісник Чернігівського національного педагогічного університету імені Т. Г. Шевченка : зб. наук. пр. – Чернігів : ЧНПУ, 2014. – Вип. 118. – 418 с. – С. 88–93.
4. Круцевич Т. Ю. Научные подходы к определению нормативов физической подготовленности школьников и студентов / Т. Ю. Круцевич, Д. Даджани, Т. И. Лошицкая // Современный Олимпийский и Паралимпийский спорт и спорт для всех : материалы XII Междунар. науч. конгресс. – М., 2008. – Т. 3. – С. 129–130.

5. Кузнєцова О. Т. Оздоровче тренування студентів : навч. посіб. / О. Т. Кузнєцова. – К. : Вид-во Європейського ун-ту, 2010. – 310 с. – С. 37–42.
6. Кузнєцова О. Т. Динаміка рівнів фізичної підготовленості студентів-першокурсників технічних ВНЗ / О. Т. Кузнєцова // Молода спортивна наука України : зб. наук. пр. – Вип. 18 : у 4-х т. – Львів : ЛДУФК, 2014. – Т. 2 – С. 69–74.
7. Ніколаєв Ю. Визначення рівня фізичної підготовленості й рухової активності студенток І-х курсів навчання та дівчат випускного 11-го класу (абітурієнток) / Юрій Ніколаєв, Сергій Ніколаєв // Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві : зб. наук. пр. – № 3 (11), 2010. – С. 39–42.
8. Робоча програма навчальної дисципліни «Фізичне виховання» для студентів всіх напрямів підготовки [За вимогами Європейської кредитно-трансферної системи]. – Рівне : НУВГП, 2013. – 28 с.
9. Семенова Н. Характеристика рівня добової рухової активності студенток І–ІІ курсів медичного коледжу / Наталія Семенова, Анатолій Магльований // Молода спортивна наука України : зб. наук. пр. з галузі фізичного виховання, спорту і здоров'я людини. – Вип. 16 : у 4-х т. – Львів : ЛДУФК, 2012. – Т. 4. – С. 136–142.

Анотації

Тестовий контроль фізичного розвитку й фізичної підготовленості студентів – методологічна основа управління системою фізичного виховання у вищих навчальних закладах. Своєчасна і якісна діагностика поточного рівня фізичної підготовленості студентів має важливе прикладне значення. Завдання дослідження спрямовані на оцінку рівня фізичної підготовленості студентів першого курсу університету, з'ясування причин зниження рівня фізичної підготовленості студентів-першокурсників та встановлення способів її вдосконалення під час навчання у вищому навчальному закладі. У статті проаналізовано результати досліджень науковців щодо показників рівня фізичної підготовленості молоді. Представлено результати тестування фізичної підготовленості студентів першого курсу на початок та кінець навчального року. Найнижчі результати – у визначенні сили, вибухової сили та швидкісних здібностей, тобто показники відповідали оцінці «2» та «1». 50 % студентів першого курсу мають нижчий за середній і низький рівні фізичної підготовленості.

Ключові слова: фізична підготовленість, рівень, студенти, тестування.

Елена Кузнєцова, Богдан Зубрицький, Елена Синицина. Определение уровня физической подготовленности студентов первого курса университета. Тестовый контроль физического развития и физической подготовленности студентов является методологической основой управления системой физического воспитания в высших учебных заведениях. Своевременная и качественная диагностика текущего уровня физической подготовленности студентов имеет важное прикладное значение. Задачи исследования направлены на оценку уровня физической подготовленности студентов первого курса университета, выяснение причин снижения уровня физической подготовленности студентов первого курса и установление путей ее совершенствования при обучении в высшем учебном заведении. В статье проанализированы результаты исследований учеными уровня физической подготовленности молодежи. Представлены результаты тестирования физической подготовленности студентов первого курса в начале и конце учебного года. Самые низкие результаты показаны в определении силы, взрывной силы и скоростных способностей, то есть показатели соответствовали оценке «2» и «1». 50 % студентов первого курса имеют ниже среднего и низкий уровни физической подготовленности.

Ключевые слова: физическая подготовленность, уровень, студенты, тестирование.

Olena Kuznetsova, Bogdan Zubrytskyi, Olena Sinistina. Defining of the Level of Physical Preparedness of Students of the First Course of University. Test control of students' physical development and physical preparedness is the methodological basis of management of the system of physical education at higher educational establishments. Timely and qualitative diagnosis of the current level of students' physical preparedness has great practical meaning. The research tasks are directed on estimation of the level of physical preparedness of students of the first course of university, defining the reasons of lowering the level of physical preparedness of students of the first course and defining the ways of its improvement while studying at higher educational establishment. In the article it was analyzed the results of studying of the level of physical preparedness among the youth. It was presented the results of testing of physical preparedness of students of the first course at the beginning and at the end of an academic year. The lowest results were shown in defining force, explosive force and speed abilities, in other words the indices corresponded with marks «2» «1». 50 % of students of the first course have below the average or low level of physical preparedness.

Key words: physical preparedness, level, students, testing.

Фізична культура в здоровому способі життя студента*Східноєвропейський національний університет імені Лесі Українки (м. Луцьк)*

Постановка наукової проблеми та її значення. Одне з головних стратегічних завдань національної освіти – виховання молоді в дусі відповідального ставлення до власного здоров'я. Основними чинниками створення гармонійно розвинутої особистості є фізична культура та спорт. Саме завдяки цим компонентам людина зосереджує всі внутрішні ресурси організму для досягнення поставленої мети, підвищує продуктивність праці, виробляє потребу в здоровому стилі життя. На сучасному етапі розвитку суспільства зростають вимоги до фізичної підготовки людей, адже саме витривалість нерідко головна в процесі трудової діяльності людини.

Заняття фізичною культурою та спортом мають велике значення у формуванні здорового способу життя, духовного й психічного розвитку студентської молоді. Заняття фізичними вправами зміцнюють здоров'я, підвищують нервово-психічну стійкість до емоційних стресів, фізичну та розумову працездатність [1–5].

Проблема збереження й зміцнення здоров'я, підвищення розумової та фізичної працездатності студентів привертає увагу науковців у зв'язку зі значною інтенсифікацією навчального процесу, збільшенням інформації, необхідної для майбутньої професії й зменшення обсягу фізичних навантажень у закладах освіти [4].

В умовах вищої школи принципово важлива робота з активізації кожного студента щодо його фізичного розвитку, реальної участі в різноманітних формах фізкультурно-спортивної діяльності [3].

Дослідження Врублевського та інших науковців [1] засвідчують, що систематичні заняття фізичними вправами, дотримання правильного рухового й гігієнічного режиму є найефективнішими засобами попередження багатьох захворювань і підтримання нормального рівня працездатності організму.

Завдання роботи – проаналізувати ставлення студентів до фізичної культури й спорту, їхнє розуміння здорового способу життя та його значення.

Методи дослідження – аналіз й узагальнення літературних джерел, анкетування, методи математичної статистики

Виклад основного матеріалу й обґрунтування отриманих результатів дослідження. Останнім часом зростає увага до здорового способу життя студентів. Насамперед це пов'язано зі стурбованістю суспільства здоров'ям спеціалістів, яких готує вища школа, і зростанням захворюваності в процесі професійної підготовки, оскільки внаслідок цього знижується працездатність. Розв'язати цю важливу соціальну проблему можливо, досягнувши стратегічної мети фізичного виховання. Тобто сформувати фізичну культуру студента як системну та інтегровану рису особистості, яка є невід'ємним компонентом загальної культури майбутнього спеціаліста [2; 5].

У нашому дослідженні потрібно було визначити, яке розуміння студенти, які ведуть або не ведуть здоровий спосіб життя, укладають у це поняття. За результатами анкетування (табл. 1), 80,27 % опитаних розуміють здоровий спосіб життя як відмову від шкідливих звичок, стільки ж, майже 80,95 %, – систематичні заняття спортом і правильне харчування (87,75 %). Дещо менша кількість студентів, які взяли участь в опитуванні, надала перевагу дотриманню режиму дня (60,94 %) та правил гігієни. Занепокоює той факт, що лише 28,57 % респондентів розглядають медичне спостереження як складову частину в структурі здорового способу життя.

Таблиця 1

Розуміння студентами поняття «здоровий спосіб життя»

Показник (відповідь респондентів)	Результати, %
Відмова від шкідливих звичок	80,27
Систематичні заняття спортом	80,95
Медичне спостереження	28,57
Правильне харчування	87,75

Закінчення таблиці 1

Дотримання правил гігієни	52,38
Відвідування салонів краси	6,12
Дотримання режиму дня	60,94

Для виявлення ставлення студентів до фізичної культури й спорту ми провели зі студентами Східноєвропейського університету імені Лесі Українки анкетування. Усього в опитуванні взяло участь 1470 респондентів.

За результатами опитування (табл. 2) очевидно, що під час навчання в університеті у 44,89 % студентів ставлення до фізичної культури та спорту залишилося без змін. Покращився цей показник у 46,25 % опитаних, а погіршився – у 6,46 %.

Серед контингенту студентів, у яких під час навчання у вищому навчальному закладі ставлення до фізичної культури покращилося, 64,7 % вважають, що причиною цього є усвідомлення ними, що фізична культура важлива для здоров'я. 50 % опитаних зацікавила особа викладача. Помічають результат від занять фізичними навантаженнями 27,94 % респондентів. 17,68 % студентської молоді вважають, що в університеті проходять цікаві, змістовні та добре організовані заняття. Покращилося самопочуття в 33,82 % студентів; під час навчання зрозуміли, що здатні на більше, 14,7 %, а переоцінили цінності 11,46 %. Більше пізнали вправ 20,58 %, а 26,47 % досліджуваних не бажають мати проблеми через пропуски занять.

У контингенті студентів (100 осіб), у яких погіршилося ставлення до фізичної культури в університеті, 90 % вважають однією з причин цього те, що навантаження не приносить задоволення, а 80 % указують, що немає розроблених індивідуальних програм. Також студентам не подобається примусовий характер занять. Незначна частина опитаних (20 %) на заняттях із фізичного виховання, на їхню думку, отримують надто великі навантаження. Нецікаво займатися 30 % опитаних і ще ж стільки відчують, що займаються не тим.

Таблиця 2

Ставлення студентів до фізичної культури й спорту

Показник (відповіді)	%
Залишилося без змін	44,89
Покращилося	46,25
Погіршилося	6,46
Важко відповісти	2,4
<i>Причини покращення ставлення студентів до фізичної культури й спорту</i>	
Фізична культура – важлива для здоров'я	64,7
Цікаві викладачі	50
Цікаві, добре організовані заняття	17,68
Зрозуміла (в), що здатна (ий) на більше	14,7
Бачу результат	27,94
Переоцінка цінностей	11,46
Небажання мати проблеми через пропуски	26,47
Більше пізна- (в)- ла вправ	20,58
Покращилося самопочуття	33,82
<i>Причини погіршення ставлення студентів до фізичної культури та спорту</i>	
Поганий викладач	0
Навантаження не приносить задоволення	90
Немає індивідуальної програми	80
Великі навантаження	20
Примусовий характер занять	70
Погані умови	40
Нецікаво	50
Займаюся не тим	50

Загальновідомо, що ставлення до здоров'я, здорового способу життя тісно пов'язане з ціннісними орієнтаціями особистості, тобто з тим, які життєві орієнтири має людина, на яке місце ставить турботу про свій фізичний стан у низці інших цінностей. Для аналізу цієї ціннісної структури, що визначає важливість здорового способу життя для студентів сучасного Луцького ВНЗ, учасникам дослідження пропонувалося проранжувати такі параметри: матеріальний достаток; нові враження, подорожі; спілкування з друзями; здоров'я; успіх в особистому житті.

У результаті виявлено, що серед життєвих пріоритетів більшість (80,9 %) студентів на перше місце ставить здоров'я (табл. 3). Це означає, що сучасна студентська молодь вважає, що здоров'я – це найцінніше, що є в людини.

Таблиця 3

Життєві пріоритети студентів університету, %

Показник	Місце пріоритетів за важливістю					
	1	2	3	4	5	6
Нові враження, подорожі	4,08	5,44	8,16	14,3	20,4	26,5
Навчання, професійне визнання, кар'єра	4,76	18,4	22,4	18,4	8,8	5,4
Матеріальне благополуччя	0,68	6,12	16,3	10,9	16,3	27,2
Здоров'я	80,9	7,27	3,63	5,45	0,9	1,8
Спілкування з друзями	1,8	20	18,2	20,9	27,3	12,7
Успіх в особистому житті	10,9	30,9	20	20	12,7	4,54

На перше місце успіх в особистому житті ставить 10,9 % опитаних. Слід відзначити, що значна частина респондентів приділяє увагу цьому пріоритету. Так, 30,9 % ставлять його на друге місце за рейтингом, а 20 % і 20% – відповідно, на 3-тє й четверте місця. Цікавий той факт, що студенти мало уваги приділяють матеріальному благополуччю.

Висновки й перспективи подальших досліджень. За результатами нашого дослідження виявлено, що студентська молодь здебільшого правильно розуміє, у чому полягає здоровий спосіб життя, проте медичному спостереженню вони приділяють мало уваги й цей факт викликає занепокоєння. Ставлення студентів під час навчання в університеті переважно покращується або залишається без змін. На першому місці серед життєвих пріоритетів опитаних перебуває здоров'я. Перспективи подальших досліджень полягають у розробці нових методик фізичного вдосконалення студентської молоді й покращення їхнього здоров'я на основі особистісних мотиваційних і ціннісних аспектів.

Джерела та література

1. Врублевский В. П. Комплексность использования физических нагрузок, как средство укрепления здоровья / В. П. Врублевский // Тезисы доклада Международной научной конференции. – Минск, 1994. – С. 21–24.
2. Грибан Г. Аналіз стану здоров'я студентів вищих навчальних закладів / Г. Грибан, Т. Кутик // Спортивний вісник Придніпров'я. – 2004. – № 7. – С. 130–132.
3. Массовая физическая культура в вузе / под ред. В. А. Маслякова, В. С. Матяжова. – М. : Высш. шк., 1991. – 320 с.
4. Митчик О. П. Ставлення студенток до фізичного виховання і спорту / О. П. Митчик // Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві : зб. наук. пр. Волин. нац. ун-ту ім. Лесі Українки. – Луцьк, 2008. – Т. 2. – С. 183–185.
5. Сіренко Р. Формування знань і вмінь студентів у процесі залучення до здорового способу життя / Р. Сіренко, Ю. Дубревський // Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві : зб. наук. пр. Волин. нац. ун-ту ім. Лесі Українки. – Луцьк, 2008. – Т. 2. – С. 242–244.

Анотації

У статті розглянуто питання про особливості розуміння студентами поняття здорового способу життя, ставлення до фізичної культури й спорту під час навчання в університеті та їхніх життєвих пріоритетів.

Ключові слова: здоров'я, здоровий спосіб життя, фізична культура, студенти.

Александр Митчик, Ирина Клиш, Александр Панасюк. Физическая культура в здоровом образе жизни студента. В статье рассматриваются вопросы об особенностях понимания студентами здорового образа жизни, отношения к физической культуре и спорту во время обучения в университете, а также их жизненных приоритетов.

Ключевые слова: здоровье, здоровый образ жизни, физическая культура, студенты.

Oleksandr Mytchyk, Iryna Klish, Oleksandr Panasiuk. Physical Culture in Healthy Lifestyle of a Student. The article deals with the question of peculiarities of understanding by students of healthy lifestyle, attitude to physical culture and sport during studying at the university, and also their life priorities.

Key words: health, healthy lifestyle, physical culture, students.

УДК 37.037

Олесь Пришва

Інтегральний спосіб оцінювання впливу фізичної активності та харчування на фізичний стан чоловіків

Східноєвропейський національний університет імені Лесі Українки (м. Луцьк)

Постановка наукової проблеми та її значення. Здоров'я є найважливішою цінністю людини, що залежить від багатьох чинників, як від екологічності навколишнього середовища, соціального клімату, спадковості, так і від особистісних звичок у харчуванні, фізичній активності, відпочинку тощо. Серед них сімейні традиції, особистісні звички харчування й фізична активність мають найбільший вплив на формування довгострокового здорового фізичного стану [5; 10] та найлегше піддаються корегуванню.

Водночас важливим і малодослідженим залишається щоденний вплив ФА й Х на фізичний стан людини [18].

Аналіз спеціальної літератури засвідчив, що, незважаючи на актуальність теми й розмаїття публікацій, проблема залишається недостатньо розробленою. Дослідження в добовому циклі взаємозалежності ФА та харчування в масових дослідженнях є проблематичним [6; 21], оскільки вплив на фізичний стан людини вони здійснюють одночасно й зазвичай різнонаправлено. Вплив надмірного харчування на фізичний стан людини розглянуто в роботах [9; 14]. Деякі дослідження доводять можливість збільшення рівня фізичної активності зі збільшенням спожитих калорій [9]. Інші вважають, що переїдання не стимулює ФА [8; 11]. Проте недостатнє харчування також знижує ФА [13]. Примусове зменшення ФА не приводить до зменшення об'єму харчування, а лише стимулює набір ваги тіла [15; 20; 17].

Визначити вплив одного показника без впливу іншого в масових дослідженнях доволі проблематично. Тому актуальною є спроба поєднання цих даних з оцінкою їх впливу на фізичний стан.

Завдання роботи – дослідити вплив інтегральної оцінки спожитих продуктів та фізичної активності на фізичний стан чоловіків із різною добовою фізичною активністю.

Організація та методи досліджень. В експерименті взяло участь 68 осіб 25–50 років без шкідливих звичок і хронічних захворювань, котрі дотримуються здорового способу життя.

Щодня протягом п'яти днів фіксували загальну вагу спожитих продуктів, фізичну активність, щовечора вимірювали вагу тіла, ЧСС, АТ. Маса продуктів фіксувалася на електронних кухонних вагах у грамах із точністю до 2 г. Вагу тіла вимірювали на електронних вагах Soehnle із точністю до 50 г. Фізичну активність досліджували в пройдених кроках за допомогою біореєстратора BASISB1[7], ЧСС й АТ вимірювали автоматичним електронним тонометром Contec 08A тричі з інтервалом до 2 хв.

Фізичний стан чоловіків оцінювали за індексом маси тіла (ІМТ), обчислюваним у $\text{кг}/\text{м}^2$,

Вплив ФА та харчування на фізичний стан чоловіків оцінювали за індексом адаптаційного потенціалу серцево-судинної системи Баєвського (АПБ) [1]. Значення АПБ обчислювали в абсолютних одиницях (*а. о.*) за формулою:

$$\text{АПБ} = 0,011 \cdot \text{ЧСС} + 0,014 \cdot \text{АТ} \cdot c + 0,008 \cdot \text{АТ} \cdot d + 0,014 \cdot \text{Вік} + 0,009 \cdot \text{МТ} - 0,009 \cdot \text{ДТ} - 0,273,$$

де ЧСС – частота серцевих скорочень ($\text{уд}/\text{хв}$); АТс – систолічний артеріальний тиск, (мм рт. ст); АТд – діастолічний артеріальний тиск (мм рт. ст); МТ – маса тіла (кг); ДТ – довжина тіла (см); Вік – вік обстежуваного (років).

Відносну вагу добової їжі розраховували таким чином:

спожиті продукти у грамах / вагу тіла в кілограмах.

Інтегральний показник (ІП) обчислювали так:

кількість пройдених кроків /спожиті грами їжі.

ІП розраховувались за кількістю загальних пройдених кроків (ІПз) та бігових кроків високої інтенсивності (ІПб)

Розподіл результатів за групами відбувався за кількістю пройдених у середньому за день кроків: до 10 000 кроків – група з низькою ФА; друга група із високою ФА – результати із кількістю кроків понад 10 000 [12; 22].

Результати обробляли методами параметричної статистики у програмах EXEL та Statgraphics 16.

Виклад основного матеріалу й обґрунтування отриманих результатів дослідження. У результаті аналізу фізіологічних показників чоловіків (табл. 1) відзначено достовірно різний ($p < 0,05$) віковий контингент у групах із різною добовою фізичною активністю. Із низькою ФА середній вік чоловіків склав 41,28 років, із високою – 29,84 р. ІМТ в обох групах не мав достовірної різниці, у групі з низькою фізичною активністю – $27,66 \text{ кг/м}^2$, із високою фізичною активністю – $27,73 \text{ кг/м}^2$. АПБ між двома групами чоловіків мав достовірну різницю ($p < 0,05$), у групі з низькою ФА він становив 1,82 а. о., у групі з високою ФА – 1,75 а. о. Кількість пройдених кроків за добу в групі чоловіків із низькою ФА була 4111,98, у групі з високою ФА – 11352,38, що у 2,8 раза більше ($p < 0,05$). Кількість кроків високої інтенсивності (бігових) у групі чоловіків із низькою ФА була 72,28, із високою ФА – 1006,08, що в 14 разів більше ($p < 0,05$).

Таблиця 1

Фізіологічні показники чоловіків із різною фізичною активністю

№, з/п	Назва показника	ФА чоловіків		
		низька (n=236) $\bar{X}$ (σ)	висока (n=104) $\bar{X}$ (σ)	(p)
1	Вік, років	41,28 (3,68)	29,84 (4,73)	<0,05
2	ІМТ, кг/м^2	28,66 (0,57)	27,63 (0,55)	>0,05
3	АПБ, а.о.	1,82 (0,22)	1,75 (0,14)	<0,05
4	Пройдені кроки за добу, кількість	4111,98 (1182,21)	11352,38 (2124,19)	<0,05
5	Бігові кроки за добу, кількість	72,28 (4,14)	1006,08 (8,15)	<0,05
6	Відносна вага їжі за добу, г/кг	29,14 (8,40)	32,94 (10,87)	>0,05
7	Іпз, крок/г	1,34 (0,39)	3,99 (1,19)	<0,05
8	Іпб, крок/г	0,03 (0,00)	0,38 (0,01)	<0,05

Відносна вага їжі, спожитої за добу чоловіками з низькою ФА, склала 29,14 г/кг, у чоловіків із високою ФА – 32,94 г/кг ваги тіла, що достовірної різниці між групами не становило ($p > 0,05$). ІПз із низькою ФА становив 1,34 кроків на грам спожитої їжі, у чоловіків із високою ФА – 3,99 крок/г, що в три рази достовірно більше ($p > 0,05$). ІПб у чоловіків із низькою ФА становив 0,03 на грам спожитої їжі, у чоловіків із високою ФА – 0,38 крок/г, що достовірно більше ($p > 0,05$).

Кореляційний аналіз відносної ваги спожитої їжі, ФАта ІП засвідчив достовірні середні й слабкі зв'язки з фізичним станом чоловіків (табл. 2). Спожита відносна вага їжі за добу в групі чоловіків із низькою добовою ФА має зворотний середній зв'язок ($r = -0,463$) із показником АПБ. У групі чоловіків із високою ФА достовірного зв'язку не виявлено.

Таблиця 2

Тіснота зв'язку показників харчування та фізичної активності з фізичним станом чоловіків зрілого віку

№ з/п	Назва показника	Із низькою ФА	Із високою ФА
1	Відносна вага їжі за добу, г/кг	-0,463	-0,158
2	Загальна кількість кроків за добу	0,287	0,212
3	Кількість кроків високої інтенсивності, бігових	0,421	0,298
4	ІП загальної кількості пройдених кроків на один спожитий грам їжі за добу, крок/г	0,567	0,396
5	ІП бігових кроків високої інтенсивності на один грам їжі за добу, крок/г	-0,623	0,575

* Жирним шрифтом відзначено кореляцію з достовірністю $p < 0,05$.

Загальна кількість кроків, пройдених за добу, у чоловіків із низькою ФА має прямий слабкий зв'язок ($r=0,287$) з АПБ. У чоловіків із високою ФА загальна кількість кроків значної тісноти та достовірності зв'язку з АПБ не має. Кількість кроків високої інтенсивності в групі чоловіків із низькою ФА має прямий слабкий зв'язок із показником АПБ ($r=0,421$), у групі з високою добовою ФА також відзначено прямий слабкий зв'язок з АПБ ($r=0,298$).

ІІз у групі чоловіків із низькою добовою ФА має прямий середньої тісноти зв'язок ($r=0,567$) з АПБ. У групі чоловіків із високою ФА також існує достовірний прямий слабкий зв'язок ($r=0,396$). ІІб у групі чоловіків із низькою добовою ФА має зворотний достовірний зв'язок середньої тісноти ($r=-0,623$) з АПБ. У групі чоловіків із високою фізичною активністю цей зв'язок прямий середньої тісноти ($r=0,575$).

Розподілені за загальною кількістю пройдених кроків результати щоденної фізичної активності чоловіків сформували у дві достовірно різні групи, порівняння яких дало змогу оцінити інформативність інтегрального показника ФА та об'єму харчування на фізичний стан чоловіків.

Достовірна різниця у віці між групами чоловіків підтвердила попередні дослідження [3]: чоловіки з 40 років ведуть менш активний спосіб життя, ніж у 30 років. Показники ІМТ в обох групах перевищують норму на $3,7 \text{ кг/м}^2$ у групі з низькою ФА та на $2,6 \text{ кг/м}^2$ – у групі з високою ФА, що свідчить про їх надлишкову вагу. За даними досліджень [2], надлишкову вагу в Україні має близько 40 % дорослого населення. АПБ у групі з низькою ФА був вищим за норму на 0,02 а. о. У групі з високою ФА АПБ нижчий від вікової норми на 0,05 а. о. й достовірно кращий, ніж в іншій групі, що цілком закономірно відповідно до віку та ФА. Відносна вага спожитої їжі статистично не відрізнялась у двох групах, незважаючи на вікову різницю й ФА. Результати загальної кількості пройдених кроків за добу, за якими й відбувався поділ на групи, суттєво відрізняються. У групі з низькою ФА кількість пройдених кроків склала лише половину від рекомендованих фахівцями [22], із високою ФА кількість кроків перевищувала рекомендовану на 1300. Водночас фізична активність високої інтенсивності за результатами кількості кроків у біговому режимі в групі з високою ФА була в 13 разів більшою, ніж у групі з низькою ФА. Запропонований нами ІІ кількості кроків на один спожитий грам їжі за добу мав суттєву достовірну різницю, як між загальною кількістю кроків (у 2,97 раза), так і між кількістю кроків високої фізичної інтенсивності (у 12,66 раза) чоловіків різних груп ФА.

Зворотний зв'язок між відносною вагою спожитої їжі та напруженням адаптаційних систем свідчить про залежність збільшення АПБ унаслідок зменшення відносної ваги спожитих продуктів у групі чоловіків із низькою ФА. Відомо [9; 21], що збільшення ФА людини вимагає збільшення її енерговитрат, які організм поповнює в результаті харчування. Відповідно, можемо припустити, що зі зменшенням харчування зменшується й ФА, що й спричиняє зростання АПБ. У групі з високою ФА достовірної залежності між цими показниками не спостерігали.

Загальна кількість кроків, пройдених за добу чоловіками, має слабкий зв'язок з адаптаційними показниками чоловіків у групі з низькою ФА. У групі з високою ФА тіснота зв'язку не інформативна. Добова кількість кроків високої фізичної інтенсивності прямо впливає на адаптаційні системи організму в обох групах, більше в групі з низькою ФА, що пояснюється довшим процесом відновлення адаптаційних систем організму, для яких недостатньо декількох годин після інтенсивної ФА.

Прямий вплив ІІз має більший кореляційний показник в обох групах на адаптаційний потенціал чоловіків, ніж окремо спожита вага їжі та кількість пройдених кроків. Із його збільшенням збільшуються й напруженість адаптаційних систем організму чоловіків. У групі чоловіків із низькою ФА цей показник більший, ніж у чоловіків із високою ФА, що може свідчити про його значніший вплив на адаптаційні системи організму чоловіків із низькою добовою ФА.

Різний вплив ІІб на адаптаційні системи чоловіків відзначено по групах. У чоловіків групи з низькою ФА зворотний зв'язок середньої тісноти з АПБ свідчить про зменшення напруженості адаптаційних систем організму внаслідок необ'ємної, але інтенсивної ФА, що помічено й в інших дослідженнях [4; 16]. У чоловіків із високою добовою ФА спостерігаємо середню тісноту зв'язку, що обумовлено прямолінійним зростанням АПБ унаслідок підвищення ІІб, що пояснюється напруженням адаптаційних систем організму внаслідок збільшення кількості бігових кроків на один грам спожитої їжі.

Висновки. У результаті дослідження виявлено, що запропонований інтегральний показник кількості пройдених кроків на один спожитий грам їжі має найбільшу кореляційну тісноту з фізичним станом чоловіків в обох групах, порівняно з кожним окремим показником, що свідчить про більшу його інформативність у цьому виді досліджень. Також ІІ має більшу значимість у чоловіків із низькою ФА.

Перспективи подальших досліджень полягають у визначенні впливу запропонованого нами ПІ в інших категоріях населення.

Джерела та література

1. Баевский Р. М. Донозологическая диагностика в оценке состояния здоровья / Р. М. Баевский, А. П. Берсенева // Валеология: диагностика, средства и практика обеспечения здоровья. – СПб. : Наука, 1993. – С. 33–48.
2. Мальчевська Т. Ожиріння та раціональне харчування / Т. Мальчевська // Новостимедицины и фармации. Справочник специалиста. – 2010. – № 21 (349). – С. 18–19.
3. Пришва О. Особливості фізичної активності чоловіків зрілого віку / О. Пришва // Молодіжний науковий вісник Східноєвропейського національного університету імені Лесі Українки. Фізичне виховання і спорт. – 2013. – Вип. 10. – С. 59–63.
4. Пришва О. Вплив інтенсивності фізичної активності чоловіків зрілого віку на їхній фізичний стан / О. Пришва // Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві. – 2014. – № 4. – С. 77–83.
5. Bauer K, et al. Familial correlates of adolescent girls' physical activity, television use, dietary intake, weight, and body composition / K. Bauer et al. // International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity. – 2011. – № 8. – P. 25 [Elektronik resourse]. – Mode of access : <http://www.ijbnpa.org/content/8/1/25>
6. Goris A. H. C. Physical activity, fatintake and body fat / A. H. C. Goris, K. R. Westerterp // Physiol Behav. – 2008. – 94. – P. 164–168 [Elektronik resourse]. – Mode of access : <http://www.mybasis.com/>
7. Joosen AMCP, Bakker AHF, Westerterp KR. Metabolic efficiency and energy expenditure during short-term overfeeding // Physiol Behav. – 2005. – 85. – P. 593–597.
8. Levine J. A. Role of nonexercise activity thermogenesis in resistance to fat gain in humans / J. A. Levine et al. // Science. – 1999. – 283. – P. 212–214.
9. Hilstbye T. et al. The effect of the home environment on physical activity and dietary intake in preschool children / T. Hilstbye et al. // International Journal of Obesity. – 2013. – 37. – P. 1314–1321.
10. Pasquet P. Massive overfeeding and energy balance in men: the Guru Walla model. / P. Pasquet et al. // Am J Clin Nutr. – 1992. – № 56. – P. 483–490.
11. Physical Activity Guidelines for Americans. Office of Disease Prevention & Health Promotion, US Department of Health and Human Services. – October, 2008.
12. Redman L. M. Metabolic and behavioral compensations in response to caloric restriction: implications for the maintenance of weight loss / L. M. Redman et al. // PLoS ONE. – 2009. – № 4. – P. 4377.
13. Siervo M. Efficiency of autoregulatory homeostatic responses to imposed caloric excess in lean men / M. Siervo et al. // Am J Physiol Endocrinol Metab. – 2008. – № 294. – P. 416–424.
14. Stubbs R. J. A decrease in physical activity affects appetite, energy, and nutrient balance in lean men feeding ad libitum / R. J. Stubbs et al. // Am J Clin Nutr. – 2004. – № 79. – P. 62–69.
15. Westerterp K. R. Plasqui G. Physical activity and human energy expenditure / K. R. Westerterp // Curr Opin Clin Nutr Metab Care. – 2004. – № 7. – P. 607–613.
16. Westerterp K. R. Physically active lifestyle does not decrease the risk of fattening / K. R. Westerterp, G. Plasqui // PLoS ONE. – 2009. – № 4. – P. 47–45.
17. Westerterp K. R. Obesity and physical activity / K. R. Westerterp // Int J Obes. – 1999. – 23. – P. 59–64.
18. Westerterp K. R. Physical activity, food intake, and body weight regulation: insights from doubly labeled water studies / K. R. Westerterp // Nutrition Reviews. – 2010. – Vol. 68(3). – P. 148–154.
19. Williams P. T. Asymmetric weight gain and loss from increasing and decreasing exercise / P. T. Williams // Med Sci Sports Exerc. – 2008. – Vol. 40. – P. 296–302.
20. Wu T. Long-term effectiveness of diet-plus-exercise interventions vs. diet-only interventions for weight loss: a meta-analysis / T. Wu et al. // Obes Rev. – 2009. – № 10. – P. 313–323.
21. Wyatt H. R. Using electronic step counters to increase lifestyle physical activity: Colorado on the Move / H. R. Wyatt et al. // J. Phys Activity Health. – 2004. – № 1. – P. 181–190.

Анотація

Розглянуто особливості взаємозв'язку фізичного стану чоловіків із різною добовою фізичною активністю із запропонованим нами інтегральним показником кількості пройдених кроків, поділених на спожиті грами їжі за добу. Досліджено їхній фізичний стан, фізичну активність, вагу спожитої їжі за добу. Визначено взаємозв'язки інтегрального показника з їхнім фізичним станом.

Ключові слова: фізична активність, інтегральний показник, харчування.

Олесь Пришва. Интегральный способ оценивания влияния физической активности и питания на физическое состояние мужчин. Рассмотрены особенности взаимосвязи физического состояния мужчин с разной суточной физической активностью с разработанным нами интегральным показателем количества пройденных шагов, деленных на употребленный грамм пищи за сутки. Исследованы их физическое состояние, физическая активность, вес употребленной пищи за сутки. Определена взаимосвязь интегрального показателя с их физическим состоянием.

Ключевые слова: физическая активность, интегральный показатель, питание.

Oles Pryshva. An Integral Method of Estimating the Impact of Physical Activity and Nutrition on Physical Condition of Men. It was discovered peculiarities of interaction of physical condition of men with different daily activity, with the developed by us integral index – of the number of the passed steps divided into the eaten gram of food for a day. It was studied their physical condition, physical activity, weight of the eaten food for a day. It was defined the correlation of integral index with their physical condition.

Key words: physical activity, integral index, nutrition.

УДК 796.011.3:378

Андрій Розтока

Стан фізичної підготовленості учнів 5–6 класів загальноосвітніх навчальних закладів

Східноєвропейський національний університет імені Лесі Українки (м. Луцьк)

Постановка наукової проблеми та її значення. Зацікавленість молодого покоління та шляхи їх залучення до систематичних занять фізичними вправами впливають на перебудову сучасних загальноосвітніх навчальних закладів. Основою національної школи є фізичний розвиток, загартування й зміцнення здоров'я дітей. Насамперед це обумовлено індивідуальними особливостями, мотивацією, наявністю вільного часу та щоденне використання фізичних вправ.

Аналіз досліджень цієї проблеми. Науковими дослідження [1; 2; 4; 7; 9] доведено, що високий рівень фізичного стану є одним із передових умов доброго здоров'я. Зі зниженням цього потенціалу погіршується не лише фізична, а й розумова працездатність дитини. Тому школярам потрібно систематично займатися фізичними вправами та покращувати фізичний і функціональний стан організму.

У дослідженнях А. Г. Сухарева [10] встановлено, що найчастіше причиною різних відхилень у фізичному розвитку та стані здоров'я дітей є недостатня рухова активність, яка прогресує з кожним роком. Першочергова роль в оздоровчому тренуванні належить розвитку фізичних якостей. У процесі фізичного виховання пропонується використовувати комплексний підхід, що забезпечує тренувальний вплив занять на всі компоненти моторики або переважний вплив на недостатньо розвинені фізичні якості.

На думку науковців [2; 3; 5; 6; 8; 9], середній шкільний вік є найбільш сприятливим для виховання фізичних якостей, тому їхній розвиток – пріоритетний напрям у дослідженні фізичного виховання школярів 5–6 класів.

Завдання роботи – визначити рівень фізичної підготовленості учнів 5–6 класів.

Методи дослідження – рухові тести, спрямовані на оцінку кожної фізичної якості.

Виклад основного матеріалу й обґрунтування отриманих результатів дослідження. Загальна фізична підготовленість – результат фізичної активності людини, його інтегральний показник, тому що в процесі виконання фізичних вправ у взаємодію вступають практично всі органи й системи організму. Результати визначення фізичної підготовленості підлітків подано в табл. 1.

Важливою характеристикою фізичної підготовленості є сила (здатність переборювати зовнішній опір або протидіяти йому за допомогою м'язових зусиль). У роботі досліджено власно силові та швидко-силові якості учнів 5–6 класів. Важливе значення силовій підготовки полягає в тому, що формується необхідна м'язова маса, яка забезпечує не тільки рухи тіла, але й виробництво енергії. Недостатній розвиток сили призводить до розвитку хвороб обміну речовин, викривлення хребта, порушення функцій органів черевної порожнини. Фізичні навантаження силової спрямованості позитивно впливають на зниження неврозів, психоемоційних перевантажень, адаптації до умов життя.

Загалом аналіз тесту «підтягування на перекладині у висі» свідчить про стрибкове зростання сили в дівчаток і поступове – у хлопчиків. Результати дослідження свідчать, що дівчата 11–12 років виконують силові тестові завдання з такими показниками: підтягування у висі лежачи – 3,22–5,48 разів, вис на зігнутих руках – 10,14–14,07 с, стрибок у довжину з місця – 110,4–124,3 см, підйом у сід за 30 с – 12,48–12,27. У хлопців ці показники дещо інші. Так, підтягування у висі – 3,69–4,01 разів, вис на зігнутих руках – 19,15–16,52 с, стрибок у довжину з місця – 152,3–158,3 см, підйом у сід за 30 с – 18,86–17,94 разів.

Таблиця 1

Рівень фізичної підготовленості школярів 5-6 класів ($\bar{X} \pm S\bar{x}$)

Показник	Стать	Вік, років	
		11	12
Підтягування у висі лежачи, <i>разів</i>	Д	3,22±0,37	5,48±0,78
Підтягування у висі, <i>разів</i>	Х	3,69±0,39	4,01±0,62
Вис на зігнутих руках, <i>с</i>	Д	10,14±1,71	14,07±1,92
	Х	19,15±1,63	16,52±1,93
Стрибок у довжину з місця, <i>см</i>	Д	110,4±2,09	124,3±3,07
	Х	152,3±1,82	158,3±2,77
Підйом у сід за 30 с, <i>разів</i>	Д	12,48±0,84	12,27±0,73
	Х	18,86±0,56	17,94±0,54
Біг 1000 м, <i>хв, с</i>	Д	10,34±0,48	10,02±0,38
Біг 1500 м, <i>хв, с</i>	Х	12,17±0,39	11,82±0,26
Човниковий біг, 4 x 9 м, <i>с</i>	Д	13,57±0,37	13,48±0,39
	Х	12,22±0,40	12,75±0,33
Біг 60 м, <i>с</i>	Д	11,84±0,26	11,82±0,22
	Х	10,88±0,18	10,69±0,24
Нахил уперед із положення сидячи, <i>см</i>	Д	4,89±1,24	6,02±1,18
	Х	1,35±0,61	1,64±0,89

Отже, результати тестування засвідчують, що рівень розвитку сили в підлітків різний і міняється у зв'язку з ростом та розвитком організму. Тому учні 11–12 років характеризуються нерівномірним розвитком силових здібностей.

Витривалість характеризується здатністю людини тривалий час виконувати роботу без зниження її продуктивності. Загальна витривалість ґрунтується на функції аеробної системи, до якої входять серцево-судинна, дихальна та кровообігу. Тому люди з низьким рівнем розвитку витривалості частіше хворіють на гіпертонію й атеросклероз та інші захворювання.

Результати тестування свідчать, що дівчата 5–6 класів долають дистанцію 1000 м у середньому за 10,34–10,02 хв. Хлопці пробігали 1500 м за 12,17–11,82 хв. Загалом і в хлопців, і в дівчаток цього віку спостерігаємо тенденцію до зростання результатів із витривалості, після чого настає стабілізація.

У фізичній культурі та оздоровчому тренуванні важливим є виховання здатності до прояву швидкості в цілісній руховій діяльності. Швидкість характеризується здатністю виконувати максимальну кількість рухів за певний проміжок часу. Винятково важливе значення ця якість має в циклічних рухових діях. Тому дослідження швидкості ґрунтувалося на аналізі динаміки показників бігу підлітків на 60 м.

Результати бігу учнів на 60 м становлять 11,84–11,82 с (дівчата) і 10,88–10,69 с (хлопці). Розвиток швидкості в дівчат 11–12 років не характеризується чіткими закономірностями змін. У хлопців швидкість перебуває на рівні 10,88–10,69 с.

Загалом, рівень розвитку швидкості в школярів, відповідно до вимог шкільної програми, дещо вищий і здебільшого відповідає достатньому рівню.

Успішне розв'язання рухових завдань залежить, передусім, від уміння узгоджено, одночасно та послідовно виконувати певні рухи. При цьому рухові дії можуть здійснюватися за чітко обумовленою схемою або нестандартно, залежно від ситуації, що складається в процесі рухової діяльності. У зв'язку з цим важливе значення в навчальній та оздоровчій діяльності має спритність (здатність людини швидко оволодівати новими складнокоординаційними руховими діями й перебудувати свою роботу у зв'язку з обставинами, що змінилися).

Результати дослідження засвідчують, що учні виконують човниковий біг 4x9 м за 13,57–13,48 с (дівчата), 12,22–12,75 с (хлопці). Відносно інтенсивний період зростання спритності в хлопців спостерігається у віці 13–15 років. У дівчат виражених періодів розвитку спритності не виявлено. Результати тестування свідчать, що розвиток спритності в підлітків перебуває на початковому й середньому рівнях. Потрібно зазначити, що такий стан характерний для всіх вікових груп учнів.

Стан фізичної підготовленості та здоров'я школярів певною мірою залежить від еластичності м'язів і зв'язок, що характеризує така фізична якість, як гнучкість (здатність людини виконувати рухи в суглобах із великою амплітудою). Водночас через недостатню еластичність м'язів, зв'язок і сухожиль людина не може повністю реалізувати ці можливості.

Результати вимірювання дали підстави констатувати, що учні 11–12 років виконують тестову вправу для оцінки гнучкості з такими показниками: дівчата – 4,89–6,02 см, хлопчики – 1,35–1,64 см. Гнучкість поступово, але непрямолинійно підвищується. Найбільш виражені періоди її розвитку в дівчат – 11–13; 15 років, у хлопців – 12–15. Із результатів досліджень можна зробити висновок, що гнучкість у дівчат розвинена недостатньо й оцінюється початковим і середнім рівнями.

Отже, потрібно зазначити, що простежується тенденція до зниження рівня фізичної підготовленості в підлітків, що обумовлює необхідність розробки оздоровчих і корекційних фізичних навантажень.

Висновки й перспективи подальших досліджень. Аналіз наукової та методичної літератури вказує на необхідність пошуку шляхів підвищення рухової активності як запоруку гармонійного росту й розвитку дітей усіх вікових категорій. Установлено, що за показниками розвитку сили, швидкості, витривалості, спритності та гнучкості, відповідно до вимог шкільної програми, учні загалом мають початковий і середній рівні компетенції. Виняток складають лише виконання тестів вису на зігнутих руках і стрибка в довжину з місця. Простежується тенденція зниження рівня фізичної підготовленості в дівчат та хлопців середнього шкільного віку. У процесі росту й розвитку фізичні якості підлітків постійно, але нерівномірно зростають, що є основою для розробки та впровадження оздоровчих і корекційних фізичних навантажень.

Джерела та література

1. Булатова М. М. Сучасні фізкультурно-оздоровчі технології у фізичному вихованні / М. М. Булатова, Ю. А. Усачов // Теорія і методика фізичного виховання ; за ред. Т. Ю. Круцевич. – К. : Олімп. л-ра, 2008. – С. 320–354.
2. Оптимізація фізичного виховання дитини у вітчизняній системі освіти: монографія / Е. С. Вільчковський, Н. Ф. Денисенко, А. В. Цюсю, Б. М. Шиян та ін. – Запоріжжя : ЗОШПО, 2010. – 250 с.
3. Дубогай О. Зміст та результативність шкільної інноваційної діяльності в системі здоров'язберігаючих технологій / О. Дубогай, М. Євтушок // Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві : зб. наук. пр. – Луцьк : РВВ «Вежа» Волин. нац. ун-т ім. Лесі Українки, 2008. – Т. 1. – С. 36–40.
4. Круцевич Т. Ю. Управління фізичним станом підлітків в системі фізичного виховання : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня д-ра наук із фіз. вих. і спорту : 24.00.02 / Т. Ю. Круцевич ; Нац. ун-т фіз. вих. і спорту України. – К., 2000. – 44 с.
5. Митчик О. П. Індивідуалізація фізичного виховання підлітків у загальноосвітній школі : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. наук з фіз. вих. і спорту : 24.00.02 «Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення» / О. П. Митчик ; ЛДІФК. – Львів, 2002. – 19 с.
6. Муравов И. В. Оздоровительные эффекты физической культуры и спорта / И. В. Муравов. – Киев : Здоровье, 1989. – 286 с.
7. Педагогічна діагностика в системі фізичного виховання учнів загальноосвітніх навчальних закладів : кол. моногр. / [Н. О. Белікова, В. В. Захожий, С. П. Козібродський та ін.] ; за наук. ред. д-ра наук з фіз. вих. А. В. Цюсю. – Луцьк : Східноєвроп. нац. ун-т ім. Лесі Українки, 2015. – 240 с.
8. Сітовський А. М. Диференційований підхід у фізичному вихованні підлітків з різними темпами біологічного розвитку (на прикладі школярів 7-х класів) : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. наук з фіз. виховання і спорту : 24.00.02 / А. М. Сітовський ; Львів. держ. ун-т фіз. культури. – Львів, 2008. – 20 с.
9. Суворова Т. І. Система контролю фізичного стану дівчат 11–17 років у процесі фізичного виховання : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. наук з фіз. вих. і спорту : 24.00.02 / Т. І. Суворова ; ЛДІФК. – Львів, 2003. – 20 с.
10. Сухарев А. Г. Двигательная активность и здоровье подрастающего поколения / А. Г. Сухарев. – М. : Знание, 1976. – 63 с.

Анотації

Зміцнення здоров'я, підвищення фізичної підготовленості, формування потреби й зацікавленості здоровим способом життя є однією з найбільш важливих проблем сьогодення. Завдання роботи – визначити рівень фізичної підготовленості учнів 5–6 класів. Методи дослідження – рухові тести, спрямовані на оцінку кожної фізичної якості. Виявлено тенденцію зниження рівня фізичної підготовленості в дівчат та хлопців 5–6 класів. Установлено, що за показниками розвитку сили, швидкості, витривалості, спритності й гнучкості, відповідно до вимог шкільної програми, учні загалом мають початковий і середній рівні компетенції. Виняток складає лише виконання тестів вису на зігнутих руках і стрибка в довжину з місця. У процесі росту та розвитку фізичні якості підлітків постійно, але нерівномірно зростають, що є основою для розробки й впровадження оздоровчих і корекційних фізичних навантажень.

Ключові слова: учні 5–6 класів, розвиток, фізична підготовленість, рухові тести.

Андрей Росток. Состояние физической подготовленности учащихся 5–6 классов общеобразовательных учебных заведений. Укрепления здоровья, повышение физической подготовленности, формирование потребности и интереса к здоровому образу жизни – одна из наиболее важных проблем современности.

Задачи работы – определить уровень физической подготовленности учащихся 5–6 классов. Методы исследования – двигательные тесты, направленные на оценку каждого физического качества. Выявлена тенденция снижения уровня физической подготовленности у девушек и парней 5–6 классов. Установлено, что по показателям развития силы, быстроты, выносливости, ловкости и гибкости, в соответствии с требованиями школьной программы, ученики имеют начальный и средний уровни компетенции. Исключение составляет только выполнение тестов весу на согнутых руках и прыжка в длину с места. В процессе роста и развития физические качества подростков постоянно, но неравномерно растут, что является основой для разработки и внедрения оздоровительных и коррекционных физических нагрузок.

Ключевые слова: учащиеся 5–6 классов, развитие, физическая подготовленность, двигательные тесты.

Andriy Roztoka. Condition of Physical Preparedness of Pupils of 5–6th Grades of Comprehensive Educational Establishments. Strengthening of health, the increase of physical preparedness, formation of the necessity and interest in healthy lifestyle is one of the most significant problems nowadays. The objectives of the work are to define the level of physical preparedness of pupils of the 5–6th grades. Methods of the study: motor tests aimed at the evaluation of each physical quality. The results and conclusions: it was revealed the tendency of lowering the level of physical preparedness of girls and boys of 5–6th grades. It was determined that depending on the indices of the development of power, speed, endurance, agility and flexibility according to the demand of the curriculum, pupils generally have elementary and secondary levels of the competence. The exception is performing the tests of hang on bent arms and long jumps from a place. In the process of growth and development, physical qualities of teenagers constantly and unevenly grow, and that is the basis for the development and implementation of health improving and correctional physical loads.

Key words: pupils of 5–6th grades, development, physical preparedness, motor tests.

УДК 355.233.22:355.12

Сергій Романчук

Технології самоосвіти в галузі фізичної підготовки та спорту командирів курсантських підрозділів вищих військових навчальних закладів

Академія сухопутних військ імені гетьмана Петра Сагайдачного (м. Львів)

Постановка наукової проблеми та її значення. Зміни, що відбуваються в сучасному суспільстві, призвели до зміни парадигми освіти, що вимагає її модернізації й розробки нової моделі вищої військової школи. У зв'язку з цим основна мета військово-професійної освіти полягає в підготовці висококваліфікованих компетентних офіцерів, здатних до професійного зростання та професійної мобільності в умовах інформатизації суспільства. У матеріалах із модернізації військової освіти компетентнісний підхід проголошений як одне з важливих концептуальних положень оновлення змісту військової освіти. У якості центрального поняття висувається поняття «ключові компетентності», що об'єднує знання, уміння, навички та інтелектуальну складову частину освіти. При цьому велика увага приділяється самоосвіті як головному компоненту підвищення компетентності фахівців.

У зв'язку з парадигмою військової освіти, що змінюється, і посиленням акценту на самоосвітнянську діяльність невід'ємним елементом професійної компетентності офіцера стає його компетентність і в галузі фізичної підготовки й спорту. Формування самоосвітньої компетентності офіцерських кадрів – завдання, яке зберігає свою актуальність, незважаючи на те, що проблемі самоосвіти приділяється достатня увага. Робіт щодо проблеми самоосвіти в галузі фізичної підготовки офіцерів нам не вдалося виявити. Самоосвітнянська діяльність командирів курсантських підрозділів ВВНЗ у галузі фізичної підготовки й спорту має величезне значення для підвищення рівня фізичної підготовленості курсантів. На відміну від більшості цивільних ВНЗ, де проведення основних форм фізичної підготовки покладається на викладачів відповідної кафедри, у ВВНЗ ці обов'язки виконують командири курсантських підрозділів. Вони беруть участь і в проведенні навчальних занять із курсантами та в організації спортивних заходів [1–3].

В опублікованих матеріалах звернуто увагу на недостатній рівень методичної підготовленості командирів підрозділів і відзначено необхідність пошуку нових педагогічних технологій, спрямованих на вдосконалення системи педагогічного керівництва їхньою самоосвітнянською діяльністю в галузі фізичної підготовки й спорту [4–6].

Актуальність цього дослідження зумовлена наявністю суперечностей між високими вимогами, що ставляться до знань, навичок та вмінь командирів курсантських підрозділів ВВНЗ у фізичній підготовці й спорті та відсутністю науково розробленої технології педагогічного керівництва їх самоосвітою в цій галузі.

Дослідження проводили відповідно до плану наукової й науково-технічної діяльності служби фізичної підготовки та спорту Командування Сухопутних військ Збройних сил України за темою «Формування професійних якостей майбутнього офіцера засобами фізичної підготовки під час навчання у ВВНЗ», шифр «Взаємозв'язок» (номер державної реєстрації – 0106U010783).

Завдання роботи:

1) визначити закономірні залежності саморозвитку офіцерів у самоосвітній діяльності в галузі фізичної підготовки й спорту;

2) обґрунтувати педагогічну технологію керівництва самоосвіти командирів курсантських підрозділів ВВНЗ у галузі фізичної підготовки та спорту.

Методи дослідження – аналіз методичної й наукової літератури; педагогічні методи (спостереження, анкетування); експеримент; методи математичної статистики.

Організація дослідження. Наукова робота тривала протягом 2013–2015 рр. на базі Академії сухопутних військ імені гетьмана Петра Сагайдачного й була поділена на декілька етапів. На першому етапі (вересень–грудень 2013 р.) проведено аналіз останніх наукових досліджень у галузі самоосвіти та фізичної підготовки військовослужбовців; здійснено анкетування з метою визначення рівня мотивації командирів курсантських підрозділів (n=26) і науково-педагогічних працівників кафедри фізичного виховання, спеціальної фізичної підготовки й спорту (n=20) щодо самоосвіти. На другому етапі (січень – травень 2014 р.) обґрунтовано педагогічну технологію керівництва самоосвітою командирів курсантських підрозділів ВВНЗ у галузі фізичної підготовки та спорту, яка була поділена на «підготовчий», «організаційний», «діяльнісний» та «аналітичний» етапи. На третьому етапі (червень 2014 – квітень 2015 р.) перевірено ефективність авторської технології, для чого сформовано контрольну (n=21) й експериментальну (n=18) групи методом підбору рівноцінних пар. Проведено математичну обробку отриманих результатів та сформульовано висновки досліджень.

Виклад основного матеріалу й обґрунтування отриманих результатів дослідження. Аналіз самоосвітньої діяльності офіцерів уможливив установлення низки закономірних залежностей у їх саморозвитку. По-перше, на якість самоосвіти впливають рівень і спрямованість розвитку мотивації курсових офіцерів. Отримані в ході досліджень результати свідчать про те, що високого рівня саморозвитку досягають лише ті з них, у яких склалися стійкі соціальні та внутрішні мотиви: переконаність у необхідності поліпшити якість фізичного виховання курсантів; прагнення принести своєю самоосвітньою діяльністю найбільшу користь; бути не гірше від інших; завоювати авторитет у колег тощо.

В офіцерів із середнім рівнем саморозвитку домінують мотиви соціальної ідентифікації, а з низьким – мотиви, спрямовані не на досягнення результату, а на те, щоб уникнути покарання, критики з боку керівників. Офіцери, у яких соціальні внутрішні мотиви взаємообумовлені мотивами соціальної ідентифікації, більш стійкі до впливу несприятливих факторів.

По-друге, зміст і спрямованість освіти залежать від професійної підготовленості й захоплень офіцерів. Хід та результати експериментальної роботи засвідчили, що процес саморозвитку починається, як правило, із пошуку методичних прийомів, що забезпечують успішне проведення навчально-тренувальних занять із курсантами, а потім охоплює організаційні та змістовні аспекти самонавчання й, в останню чергу, поширюється на виконання виховних завдань. У міру зростання професійної майстерності офіцерів у процесі пошуку «свого стилю» вони приходять до розуміння виховної ролі занять спортом.

Також встановлено, що офіцери, які мають аналітичний склад розуму, досягають великих успіхів в оновленні змісту самоосвіти. Водночас ті з них, які мають гуманітарні нахили, найбільш активно проявляють себе в розробці засобів самоосвіти. Офіцери з «технічною жилкою» воліють у процесі самонавчання максимально використовувати технічні засоби.

По-третє, підвищення рівня саморозвитку залежить від спрямованої самоосвітньої діяльності офіцерів. Практика свідчить, що офіцери, які володіють навичками самостійної роботи, більш ефективно беруть участь у творчому пошуку нових прийомів, методів проведення та організації навчальних занять, вносять більш суттєві й значущі пропозиції в оновлення навчально-тренувального процесу з фізичного виховання курсантів ВВНЗ.

Вивчення спеціальної літератури дало змогу виявити сутність самоосвіти командирів курсантських підрозділів ВВНЗ у галузі фізичної підготовки й спорту як цілеспрямовану систематичну пізнавальну діяльність. Самоосвіта протікає на основі самодіяльності особистості офіцера відповідно до її індивідуальних можливостей, особливостей організації та проведення фізичної підготовки, спортивних заходів із курсантами ВВНЗ.

Проведені дослідження засвідчили, що цілями самоосвіти є розширення знань, умінь і навичок офіцерів у галузі фізичної підготовки й спорту; особисте самовдосконалення, засноване на самоконтролі; оволодіння знаннями з теорії та методики організації фізичної підготовки на основі глибоких, перспективних внутрішніх мотивів і власної ініціативи.

Аналіз самоосвітньої діяльності командирів курсантських підрозділів у галузі фізичної підготовки й спорту свідчить про те, що педагогічне керівництво цим процесом має бути спрямоване на розвиток у курсових офіцерів внутрішніх мотивів до самоосвіти, формування мети самоосвітньої діяльності, визначення основних способів самонавчання та самостійної підготовки, розвиток впевненості у своїх силах і здібностях у процесі самоосвіти.

Найбільш високий кореляційний зв'язок встановлено між стійкою мотивацією до самоосвіти в курсових офіцерів у галузі фізичної підготовки та ефективністю проведення ними спортивних заходів із курсантами (табл. 1).

Таблиця 1

**Кореляційні зв'язки ефективності професійної діяльності з основними компонентами
готовності до самоосвіти командирів курсантських підрозділів ВВНЗ
у галузі фізичної підготовки та спорту**

Компоненти готовності до самоосвіти в галузі фізичної підготовки та спорту	Ефективність професійної діяльності командирів
Стійка мотивація до самоосвітньої діяльності в галузі фізичної підготовки та спорту	0,65
Націленість на пошук нових, більш ефективних способів виконання професійних завдань у галузі фізичної підготовки та спорту	0,59
Рівень розвитку знань, навиків та вмінь щодо проведення занять із фізичної підготовки	0,43
Упевненість у своїх силах та здібностях у процесі самоосвіти	0,41

У процесі дослідження та проведеного аналізу самоосвітньої діяльності командирів курсантських підрозділів у галузі фізичної підготовки й спорту встановлена структура готовності до самоосвіти, яка складається з трьох рівнів.

На 1-му рівні формується готовність до «копіювальної» діяльності. В офіцерів переважають зовнішня мотивація до самоосвіти та низький рівень саморегуляції. Вони осмислено наслідують, копіюють дії викладачів кафедри фізичного виховання, спеціальної фізичної підготовки й спорту ВВНЗ при проведенні спортивних заходів із курсантами.

На 2-му рівні формується готовність до відтворювальної діяльності при збереженні переважання зовнішньої мотивації. На цьому рівні офіцери в змозі самостійно відтворити засвоєний спільно з викладачем кафедри фізичного виховання, спеціальної фізичної підготовки і спорту методичний прийом та використовувати його в аналогічних умовах.

На 3-му рівні формується готовність до власної самоосвітньої діяльності. Цей рівень готовності характеризується наявністю в офіцерів внутрішньої мотивації до самоосвіти та високого рівня саморегуляції.

Для визначення умов, необхідних для поліпшення якості педагогічного керівництва самоосвітою курсових офіцерів нами проведено спеціальне опитування викладачів і командирів курсантських підрозділів, у якому взяли участь 46 осіб. Опитування дало змогу обґрунтувати й проранжувати педагогічні умови, необхідні для покращення якості педагогічного керівництва самоосвітою командирів курсантських підрозділів ВВНЗ у галузі фізичної підготовки й спорту (табл. 2).

Нами розроблено й науково обґрунтовано педагогічну технологію керівництва самоосвітою командирів курсантських підрозділів ВВНЗ у галузі фізичної підготовки та спорту, що складається з підготовчого, організаційного, діяльнісного й аналітичного етапів.

Таблиця 2

Рангова структура умов, необхідних для покращення якості педагогічного керівництва самоосвітою командирів курсантських підрозділів ВВНЗ у галузі фізичної підготовки й спорту

Ранг	Умови, які необхідні для покращення якості педагогічного керівництва самоосвітою	Внесок фактора, %
1	Стійка внутрішня мотивація офіцерів до самоосвіти в галузі фізичної підготовки й спорту	18,7
2	Наявність часу, необхідного для самоосвіти офіцерів у галузі фізичної підготовки та спорту	11,3
3	Максимальна реалізація індивідуальних можливостей офіцерів у самоосвіті	10,2
4	Позитивне ставлення та методична допомога викладачів кафедри фізичного виховання, спеціальної фізичної підготовки й спорту до самовдосконалення офіцерів	9,8
5	Наставництво досвідчених педагогів кафедри фізичного виховання, спеціальної фізичної підготовки та спорту стосовно курсових офіцерів	8,8
6	Спортивні традиції ВВНЗ, поширення позитивного досвіду в проведенні спортивних заходів із курсантами	8,7
7	Інтерес викладачів кафедри фізичного виховання, спеціальної фізичної підготовки й спорту до самоосвіти курсових офіцерів і готовність до взаємодії з ними	8,6
8	Наявність методичних рекомендацій щодо проведення самонавчання та самостійної роботи для командирів курсантських підрозділів	8,3
9	Високий рівень оволодіння навичками проведення самостійної роботи офіцерами	8,2
10	Проведення заходів із формування впевненості в офіцерів у своїх силах у процесі самоосвітньої діяльності	7,4

На підготовчому етапі оцінили вихідний рівень підготовленості офіцерів у галузі фізичної культури, наявність усвідомленої потреби в самоосвітній діяльності та її мотивів, ступінь сформованості в офіцерів навичок і вмінь до самостійної роботи в галузі фізичної підготовки.

На організаційному етапі розробили цілі й зміст самостійної роботи, визначили складнощі самостійних завдань, виходячи з індивідуальних можливостей офіцерів, проводили інструктажі перед виконанням самостійної роботи.

На діяльнісному етапі надавали методичну допомогу офіцерам під час виконання самостійних завдань і виникаючих при цьому труднощів; своєчасно вживали заходів щодо покращення якості проведення фізичної підготовки з курсантами.

На аналітичному етапі здійснювали контроль за самоосвітою офіцерів, вносили корективи в процес самоосвіти, виходячи з появи нових вимог, викладених у керівних документах у галузі фізичної підготовки й спорту; аналізували ступінь зростання професійної майстерності та досягнення мети із самоосвіти офіцерів у галузі фізичної підготовки й спорту.

Ця технологія була апробована в ході проведення педагогічного експерименту. Його результати свідчать про високу ефективність розробленої технології педагогічного керівництва самоосвітньою діяльністю командирів курсантських підрозділів ВВНЗ у галузі фізичної підготовки й спорту. Динаміка зміни рівня саморозвитку командирів курсантських підрозділів при цьому в експериментальній групі (ЕГ) була достовірно вищою, ніж у контрольній (КГ). Так, наприкінці педагогічного експерименту рівень саморозвитку в ЕГ склав $3,98 \pm 0,10$ бала (за 5-бальною шкалою), а в КГ – достовірно менше $3,68 \pm 0,11$ бала ($t=2,018$; $p < 0,05$). Сформованість педагогічних умінь і стійкість самоосвітньої діяльності при проведенні фізичної підготовки з курсантами в курсових офіцерів в ЕГ була достовірно вищою, ніж в КГ.

Висновки. Отже, педагогічне керівництво самоосвітою офіцерів являє собою відносно тривалий процес, що включає кілька етапів. Динаміка цього процесу залежить від індивідуальних особливостей особистості офіцера, його професійно-педагогічної підготовленості, розвитку мотивації, організації самостійної роботи. У саморозвитку проявляється низка особливостей і залежностей, знання та облік яких дає змогу ефективніше використовувати технологію педагогічного керівництва цим процесом.

Перспективами подальших досліджень вважаємо вивчення мотивації курсантів, які навчаються на командних спеціальностях, до самоосвітньої діяльності в галузі фізичної підготовки й спорту та обґрунтування педагогічної технології керівництва їхнім самовдосконаленням під час навчання у ВВНЗ і подальшій офіцерській службі.

Джерела та література

1. Аналіз існуючої системи підготовки офіцерів та вимог до керівників, що залучені до проведення занять в період первинної військово-професійної підготовки / О. Г. Піддубний, О. М. Ольховий, Г. Г. Лисак, Б. П. Смірнов // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту : зб. наук. пр. / [за ред. С. С. Єрмакова]. – Х., 2004. – № 1. – С. 41–42.
2. Бородин Ю. А. Мотивація курсантів технічних військових навчальних закладів до занять фізичною підготовкою і спортом : навч. посіб. / Ю. А. Бородин, В. М. Романчук, С. В. Романчук. – Житомир : ЖВІРЕ, 2006. – 122 с.
3. Глазунов С. И. Проблемы мотивации к физическому совершенствованию офицеров Вооруженных сил Украины / С. И. Глазунов // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту : наук. моногр. / [за ред. С. С. Єрмакова]. – Х., 2007. – № 1. – С. 16–20.
4. Гусак О. Д. Роль фізичної підготовки у вирішенні завдань психологічної підготовки військовослужбовців / О. Д. Гусак, С. В. Романчук // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту : наук. моногр. / [за ред. С. С. Єрмакова]. – Х., 2011. – № 4. – С. 61–65.
5. Корольчук М. С. Актуальні проблеми психофізіології військової діяльності : зб. наук. пр. / М. С. Корольчук. – К. : Правові джерела, 2002. – Вип. 1. – С. 185–192.
6. Ольховий О. М. Модульно-рейтингова система підготовки офіцерів-керівників до занять з фізичної підготовки : автореф. дис. ... канд. наук з фіз. виховання і спорту : спец. 24.00.02 «Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення» / О. М. Ольховий. – Львів, 2005. – С. 14–15.
7. Романчук С. В. Недостатки программы формирования мотивации курсантов ВВНЗ к занятиям физической подготовкой и спортом / С. В. Романчук // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту : наук. моногр. / [за ред. проф. С. С. Єрмакова] – Х. : ХДАДМ (ХХП), 2007. – № 1. – С. 173–176.

Анотації

Актуальність дослідження зумовлена наявністю суперечностей між високими вимогами, що пред'являються до знань, навичок та вмінь командирів курсантських підрозділів ВВНЗ у фізичній підготовці й спорті, та відсутністю науково розробленої технології педагогічного керівництва їх самоосвітою в цій галузі. Завдання роботи – визначити закономірні залежності саморозвитку офіцерів у самоосвітній діяльності в галузі фізичної підготовки та спорту й обґрунтувати педагогічну технологію керівництва самоосвітою командирів курсантських підрозділів ВВНЗ у галузі фізичної підготовки та спорту. На основі ранжування педагогічних умов необхідні для покращення якості педагогічного керівництва самоосвітою офіцерів. Обґрунтовано й перевірено педагогічну технологію керівництва самоосвітою командирів курсантських підрозділів ВВНЗ у галузі фізичної підготовки та спорту, що складається з підготовчого, організаційного, діяльнісного й «аналітичного» етапів. Результати дослідження свідчать про високу ефективність розробленої технології. Динаміка зміни рівня саморозвитку командирів курсантських підрозділів при цьому в експериментальній групі (ЕГ) була достовірно вищою, ніж у контрольній (КГ). Так, наприкінці педагогічного експерименту рівень саморозвитку в ЕГ склав $3,98 \pm 0,10$ бала, а в КГ – достовірно менше – $3,68 \pm 0,11$ бала ($t=2,018$; $p < 0,05$).

Ключові слова: мотивація, командири курсантських підрозділів, фізична підготовка й спорт, педагогічна технологія.

Сергей Романчук. Технологии самообразования в области физической подготовки и спорта командиров курсантских подразделений высших военных учебных заведений. Актуальность исследования обусловлена наличием противоречий между высокими требованиями, предъявляемыми к знаниям, навыкам и умениям командиров курсантских подразделений вуза в физической подготовке и спорте, и отсутствием научно разработанной технологии педагогического руководства их самообразованием в данной области. Задачами работы было определить закономерные зависимости саморазвития офицеров в образовательной деятельности в области физической подготовки и спорта и обосновать педагогическую технологию руководства самообразованием командиров курсантских подразделений вуза в области физической подготовки и спорта. На основе ранжирования педагогических условий необходимо улучшение качества педагогического руководства самообразованием офицеров. Обоснованная и проверенная педагогическая технология руководства самообразованием командиров курсантских подразделений вуза в области физической подготовки и спорта состоит из подготовительного, организационного, деятельностного и аналитического этапов. Результаты свидетельствуют о высокой эффективности разработанной технологии. Динамика изменения уровня саморазвития командиров курсантских подразделений при этом в экспериментальной группе (ЭГ) была достоверно выше, чем в контрольной (КГ). Так, в конце педагогического эксперимента уровень саморазвития в ЭГ составил $3,98 \pm 0,10$ балла, а в КГ – достоверно меньше – $3,68 \pm 0,11$ балла ($t = 2,018$; $p < 0,05$).

Ключевые слова: мотивация, командиры курсантских подразделений, физическая подготовка и спорт, педагогическая технология.

Sergii Romanchuk. Self-educational Technologies of the Commanders of Cadets' Subunits of Higher Military Educational Institutions in the Field of Physical Training and Sports. The topicality of the research is based on the presence of contradictions between the high demands which are put on the knowledge, skills and abilities of the commanders of cadets' subunits of HMEI in physical training and sports and lack of scientifically developed technology of educational guidance by their self-education in this field. The research objectives were to determine the regular dependence of officers' self-development in the self-educational activity in the field of physical training and sports and to justify the educational guidance technology of the commanders of cadets' subunits self-education at HMEI in the field of physical training and sports. The quality of educational guidance by officers' self-education is based on the ranking of educational conditions which are necessary to improve. The educational guidance technology of the commanders of cadets' subunits self-education at HMEI in the field of physical training and sports is grounded and tested and it consists of such stages as: «preparatory», «organizational», «active» and «analytical». The results show the high efficiency of the developed technology. The dynamics of changes in the level of self-education of the commanders of cadets' subunits in the experimental group (EG) was significantly higher than in the control group (CG). At the end of the pedagogical experiment the level of the EG self-development was $3,98 \pm 0,10$ points, and significantly less was in CG $3,68 \pm 0,11$ points ($t = 2,018$; $p < 0.05$).

Key words: motivation, commanders of cadets' subunits, physical training and sports, pedagogical technology.

УДК 796.012.2/617.75-057.874

Ліліана Рядова

Динаміка розвитку координаційних здібностей дітей середнього шкільного віку з вадами зору під впливом спеціально спрямованих вправ і рухливих ігор

Харківська державна академія фізичної культури (м. Харків)

Постановка наукової проблеми та її значення. Порушення зорової системи негативно позначаються на формуванні рухових здібностей, зокрема координаційних (орієнтації в просторі, збереження статичної й динамічної рівноваги, зниження точності та домірності рухів, уповільнення швидкості виконання окремих рухів, темп рухів тощо). Це викликає порушення функціонального стану всього організму [4].

Рівень розвитку координаційних здібностей у школярів із вадами зору має свої особливості й залежить від віку та функціонального стану аналізаторів [2; 5].

Уважається, що координаційні здібності відіграють важливу роль у забезпеченні успішної життєдіяльності школярів із вадами зору, зокрема середніх класів в умовах навколишнього середовища, сучасного суспільства й побуту.

Л. Є. Шестерова [12] для розвитку координаційних здібностей здорових дітей середнього шкільного віку на уроках фізичної культури використовувала спеціальні вправи та рухливі ігри, спрямовані на покращення окремих показників функціонального стану сенсорних систем. Установлено їх позитивний вплив на розвиток указаних здібностей досліджуваних.

Л. В. Харченко [11], Ю. Ф. Курамшин [8], І. Ю. Горська [3], Л. Ю. Коткова [6], В. В. Андреев [1] та ін. розглядали проблему розвитку окремих проявів координаційних здібностей дітей середнього шкільного віку з вадами зору. Розроблено методико-практичні рекомендації, засоби й методи їх покращення на уроках фізичної культури.

Зниження активності зорового аналізатора у зв'язку з його порушеннями, на думку фахівців, викликає зниження або відставання в розвитку координаційних здібностей. Аналіз літературних джерел свідчить про відсутність робіт щодо використання спеціально спрямованих вправ у фізичному вихованні дітей середнього шкільного віку з вадами зору, що зумовило актуальність проблеми, яка досліджується.

Органи відчуттів відіграють провідну роль у розпізнаванні, тлумаченні та використанні інформації для орієнтації в просторі: зорова сенсорна система (для слабозорих – залишковий зір) здійснює функції зорової уваги, фіксації, стеження, акомодатії; слухова – слухової уваги, локалізації, розпізнавання, розрізнення звуків; тактильна – кінестетичне, температурне й дотикове розпізнавання, розрізнення [2].

Вестибулярна сенсорна система відіграє важливу роль у просторовій орієнтації. Вона отримує, передає та аналізує інформацію про прискорення чи сповільнення, які виникають у процесі прямолінійного чи обертального руху, а також при зміні положення голови в просторі [7].

Школярі з порушеннями зору мають більш низький рівень розвитку координаційних здібностей і фізичного розвитку, порівняно зі здоровими однолітками [11]. Здебільшого це пов'язано із захворюваннями органа зору, що впливає на розвиток рухового потенціалу.

Завдання роботи – дослідити зміни показників орієнтування в просторі, координованості та диференціювання просторових параметрів рухів дітей середнього шкільного віку з вадами зору під впливом спеціальних вправ і рухливих ігор, спрямованих на активізацію окремих показників функціонального стану сенсорних систем.

Методи дослідження – аналіз та узагальнення науково-методичної літератури; тестування; педагогічний експеримент і методи математичної статистики.

Організація дослідження. Дослідження проводили на базі комунального закладу «Харківська спеціальна загальноосвітня школа-інтернат І–ІІІ ступенів № 12» Харківської обласної ради та на базі комунального закладу освіти «Навчально-реабілітаційний центр № 12» Дніпропетровської обласної ради для дітей із вадами зору. У ньому брали участь 117 учнів експериментальних і 85 учнів контрольних груп. Вони були поділені за класами на шість експериментальних і шість контрольних груп.

Експеримент проводили протягом одного навчального року. До змісту уроків фізичної культури школярів середніх класів із вадами зору експериментальних груп додатково включали спеціальні вправи та рухливі ігри, спрямовані на підвищення функціонального стану зорового, слухового, вестибулярного й тактильного аналізаторів. Під час проведення експерименту уроки з фізичної культури в контрольних групах проводилися за «Програмою з фізичної культури для учнів 5–10 класів зі зниженим зором», розробленою Б. В. Сермесвим, Ю. В. Павловим та ін. [9].

Для підвищення окремих показників функціонального стану зорового аналізатора на уроках із фізичної культури використовували такі вправи: «Погляд у далеч», «Рухливий олівець», «Вісімки», «Великий палець», «Екскурс очей», «Мітка на склі» й комплекси вправ, спрямованих на зміцнення м'язів очей, зниження стомлення очей, акомодційного м'яза та полегшення зорової роботи на близькій відстані, сприяння об'єднаній роботі обох очей, покращення циркуляції внутрішньоочної рідини й кровообігу та розслаблення м'язів очей, загальнорозвивальні вправи в поєднанні із вправами для очей, рухливі ігри: «День і ніч», «Хто далі кине», «Влучно в ціль» й ін.

Для зміни окремих показників функціонального стану слухового аналізатора до змісту уроків включали музичний супровід зі зміною темпу та ритму, тембру й гучності при подачі команд, вправи на увагу з використанням звукових подразників і перешкод, рухливі ігри: «Виклик номерів», «Голбол» та ін.

Для впливу на окремі показники функціонального стану вестибулярного аналізатора використовували повороти на місці на 90°, 180°, 270° і 360° із різних вихідних положень із подальшим утриманням рівноваги, повороти на 180° у русі та ін., рухливі ігри, наприклад «Вертуни», «Прийом – оберт – передача», «Команда, яка обертається» та ін.

Для дії на окремі показники функціонального стану тактильного аналізатора використовували вправу «Резинка», упізнання фігур, цифр і літер, «написаних» на правій та лівій руці, упізнання предметів, фігур, цифр на дотик правою й потім лівою руками, рухливі ігри («Впізнай хто», «Рука») та ін.

Кількість повторень кожної вправи коливалося від 6–8 до 8–12 разів. Тривалість рухливих ігор складала 5–10 хвилин. У ході проведення уроків поступово збільшувалося навантаження, яке диференціювали залежно від захворювання зорового аналізатора, віку, статі та фізичної підготовленості дітей. Дозування змінювалося за рахунок кількості повторень кожної вправи, швидкості виконання тощо.

Спеціальні вправи включали в підготовчу, основну й завершальну частини уроку всіх видів програми фізичної культури та підбирали до їх змісту; давали у вигляді домашніх завдань. Вони проводилися як ігровим, так і строго регламентованим методами.

Показники розвитку координаційних здібностей дітей середнього шкільного віку з вадами зору експериментальних і контрольних груп визначали до та після проведення експерименту й досліджували в один і той самий час, у тих самих умовах, що й до виконання фізичного навантаження.

Виклад основного матеріалу й обґрунтування отриманих результатів дослідження. Показники координаційних здібностей дітей середнього шкільного віку з вадами зору визначали за методами, запропонованими Л. П. Сергієнком [10] і відображеними в таблиці 1.

Упровадження в зміст уроків фізичної культури школярів середніх класів із вадами зору спеціальних вправ і рухливих ігор, спрямованих на підвищення окремих показників функціонального стану

Таблиця 1

Показники орієнтації в просторі, здатності до диференціювання просторових параметрів та координованості рухів дітей середнього шкільного віку з вадами зору експериментальних груп до та після експерименту

Клас	Стать	n	Біг до пронумерованих набивних м'ячів, с		«Човниковий» біг 3X10 м, с		Тест Копилова «Десять вісімок», с		Z1,2 (+)	Z3,4 (+)	Z5,6 (+)	p1,2	p3,4	p5,6
			до експери- менту	після експери- менту	до експери- менту	після експери- менту	до експери- менту	після експери- менту						
			± σ	± σ	± σ	± σ	± σ	± σ						
5	Х	15	11,5±3,3	10,5±2,5	12,0±2,0	10,3±1,3	19,3±6,1	12,8±5,1	15	15	15	< 0,05	< 0,05	< 0,05
	Д	6	10,8±1,4	9,5±0,8	11,2±0,6	10,4±0,6	17,3±3,8	11,7±1,5	6	6	6	< 0,05	< 0,05	< 0,05
6	Х	15	9,9±1,3	9,2±0,8	11,1±2,4	10,3±1,6	16,6±4,9	12,0±3,8	15	15	15	< 0,05	< 0,05	< 0,05
	Д	10	10,3±1,5	9,4±1,1	11,7±3,2	10,1±1,3	16,5±6,2	12,3±4,1	10	10	10	< 0,05	< 0,05	< 0,05
7	Х	6	9,9±1,2	9,0±0,3	9,9±0,8	9,2±0,4	14,5±3,1	11,1±1,6	6	6	6	< 0,05	< 0,05	< 0,05
	Д	16	11,3±1,9	9,9±1,3	12,1±1,3	10,7±1,0	16,0±4,4	12,9±2,4	16	16	16	< 0,05	< 0,05	< 0,05
8	Х	15	9,4±1,3	8,9±0,8	10,1±0,8	9,1±0,4	13,1±2,0	11,5±1,6	15	15	15	< 0,05	< 0,05	< 0,05
	Д	6	9,6±1,5	9,1±0,8	11,0±0,7	10,0±0,6	12,4±2,5	10,5±0,6	6	6	6	< 0,05	< 0,05	< 0,05
9	Х	8	9,7±1,0	8,9±0,5	10,0±0,9	9,1±0,4	15,1±3,0	11,3±2,5	8	8	8	< 0,05	< 0,05	< 0,05
	Д	6	11,1±1,4	10,1±1,1	11,0±1,3	10,0±0,9	14,2±3,8	11,0±2,5	6	6	6	< 0,05	< 0,05	< 0,05
10	Х	6	11,6±0,8	10,4±0,8	10,5±0,3	9,8±0,4	14,4±1,2	11,7±2,0	6	6	6	< 0,05	< 0,05	< 0,05
	Д	8	12,9±1,4	11,5±0,7	11,1±0,1	10,4±1,2	14,3±0,6	11,4±0,4	8	8	8	< 0,05	< 0,05	< 0,05

n – кількість учнів; с – секунда; Z – критерій «знаків»; p – достовірність відмінностей за критерієм «знаків».

зорової, слухової, вестибулярної та тактильної сенсорних систем сприяло підвищенню рівня розвитку координаційних здібностей.

Здатність орієнтуватись у просторі як один із видів координаційних здібностей оцінювалася за допомогою бігу до пронумерованих набивних м'ячів. До експерименту найкращі показники цієї здібності спостерігали в хлопців і дівчат 8 класу ($9,4 \pm 1,3$ с; $9,6 \pm 1,5$ с, відповідно). Після проведення експерименту показники орієнтації в просторі у школярів експериментальних груп достовірно покращилися. Найбільш суттєвий приріст показників спостерігався в хлопців 10 та дівчат 7, 10 класів (- 10,3 і - 12,4, -10,9 %, відповідно). Аналіз показників здатності до диференціювання просторових параметрів рухів у школярів експериментальних груп, яка визначалася за результатами човникового бігу 3X10 м, до експерименту, свідчить про те, що найбільш значні вони в хлопців 7 та дівчат 8, 9 класів ($9,9 \pm 0,8$ с й $11,0 \pm 0,7$ с; $11,0 \pm 1,3$ с, відповідно). Після проведення експерименту простежено достовірне покращення досліджуваних здібностей. Найбільш значні зрушення цієї здібності спостерігали в хлопців 5 та дівчат 6 класів (- 14,2 і - 13,7 %, відповідно).

Результати тесту Копилова десять «вісімок» свідчать про те, що найкращі показники координованості рухів школярів експериментальних груп до експерименту спостерігали в хлопців та дівчат 8 класу ($13,1 \pm 2,0$ с і $12,4 \pm 2,5$ с). Після експерименту показники достовірно покращилися. Найбільш вагомий приріст спостерігали в хлопців і дівчат 5 класу (- 33,7 % та - 32,4 %).

Уважається, що значний приріст показників досліджуваної здібності пов'язаний із тим, що вік 10–11 років підпадає під сенситивний період розвитку координаційних здібностей. Застосування спеціальних вправ і рухливих ігор, спрямованих переважно на покращення окремих показників функціонального стану сенсорних систем, позитивно вплинуло на розвиток досліджуваної здібності.

Показники розвитку координаційних здібностей у деяких учнів контрольних груп після проведення експерименту також незначно підвищилися. Незважаючи на це, достовірних відмінностей між досліджуваними показниками до та після експерименту в цього контингенту не спостерігали.

Отримані результати дослідження координаційних здібностей дітей середнього шкільного віку з вадами зору до проведення експерименту підтверджують думки фахівців [2; 3; 11] щодо більш пізніх термінів сенситивних періодів їхнього розвитку. При цьому в хлопців із вадами зору сенситивний період розвитку здатності до диференціювання просторових параметрів рухів настає раніше, ніж у дівчат.

Показники розвитку орієнтації в просторі, здатності до диференціювання просторових параметрів і координованості рухів після проведення експерименту відповідають указаним авторами сенситивним періодам розвитку координаційних здібностей.

Отже, найбільш сприятливим періодом розвитку досліджуваних видів координаційних здібностей у хлопців експериментальних груп виявився вік 10–11 та 15–16 років, у дівчат – 10–12 і 15–16 років.

Висновки. Аналіз й узагальнення науково-методичної та спеціальної літератури стосовно досліджуваної проблеми свідчить про важливу роль функціонального стану аналізаторів, зокрема зорового в розвитку координаційних здібностей. З огляду на це у доступній нам літературі недостатньо уваги приділено проблемі покращення функціонального стану сенсорних систем, зокрема зорової, і розвитку координаційних здібностей дітей середнього шкільного віку з порушеннями зору.

Попереднє дослідження розвитку координаційних здібностей дає змогу виявити, що найбільш значні показники здатності до орієнтації в просторі та диференціювання просторових параметрів рухів спостерігали в учнів 8 класу; координованості рухів – у хлопців 7 та дівчат 8, 9 класів.

Результати повторного дослідження свідчать про достовірне покращення в школярів експериментальних груп усіх досліджуваних видів координаційних здібностей ($p < 0,05$).

Найбільш суттєвий приріст показників орієнтації в просторі відзначено в хлопців 10 та дівчат 7, 10 класів; здатності до диференціювання просторових параметрів рухів – у хлопців 5 та дівчат 6 класів; координованості рухів – у школярів 5 класу.

Результати учнів контрольних груп суттєво не змінилися й носять недостовірний характер ($p > 0,05$).

Спеціально спрямовані вправи та рухливі ігри позитивно вплинули на розвиток здатності до орієнтації в просторі, диференціювання просторових параметрів і координованості рухів. Це сприяло відповідності вказаних видів координаційних здібностей, здебільшого здатності до диференціювання просторових параметрів і координованості рухів сенситивним періодам розвитку координаційних здібностей дітей із вадами зору.

Перспективи подальших досліджень включають дослідження впливу спеціально спрямованих вправ і рухливих ігор на рівень розвитку здатності до збереження статичної й динамічної рівноваги, відчуття ритму, диференціювання часових і силових параметрів рухів, довільного розслаблення м'язів.

Джерела та література

1. Андреев В. В. Комплексная коррекция двигательных способностей школьников 12–17 лет с депривацией зрения на основе дифференцированного подхода : автореф. дис. на соискание учёной степени канд. пед. наук : спец. 13.00.04 «Теория и методика физического воспитания, спортивной тренировки, оздоровительной и адаптивной физической культуры» / Андреев Виктор Викторович. – Набережные Челны, 2012. – 24 с.
2. Бегидова Т. П. Основы адаптивной физической культуры : [учеб. пособие] / Т. П. Бегидова. – М. : Физкультура и спорт, 2007. – 192 с.
3. Горская И. Ю. Теоретические и методологические основы совершенствования базовых координационных способностей школьников с различным состоянием здоровья : автореф. дис. на соискание учёной степени д-ра пед. наук : 13.00.04 «Теория и методика физического воспитания, спортивной тренировки, оздоровительной и адаптивной физической культуры» / Горская Ирина Юрьевна. – Омск, 2001. – 47 с.
4. Демирчоглян Г. Г. Специальная физическая культура для слабовидящих школьников / Г. Г. Демирчоглян, А. Г. Демирчоглян. – М. : Сов. спорт, 2000. – 160 с.
5. Ермаков В. П. Основы тифлопедагогики: развитие, обучение и воспитание детей с нарушениями зрения / В. П. Ермаков, Г. А. Якунин. – М. : ВЛАДОС, 2000. – 240 с.
6. Коткова Л. Ю. Коррекционно-развивающая методика совершенствования двигательных качеств и координационных способностей слабовидящих школьников 14–15 лет : дис. на соискание учёной степени канд. пед. наук : спец. 13.00.04 «Теория и методика физического воспитания, спортивной тренировки и оздоровительной физической культуры» / Лариса Юрьевна Коткова. – Омск, 2005. – 259 с.
7. Кузьменко І. Вплив спеціально спрямованих вправ на функціональний стан зорового та вестибулярного аналізаторів школярів середніх класів / І. Кузьменко // Молода спортивна наука України. – Львів, 2001. – Т. 2. – С. 110–114.
8. Курамшин Ю. Ф. Физическая культура / Ю. Ф. Курамшин. – М. : Издат. центр «Академия», 2000. – 480 с.
9. Програма з фізичної культури для учнів зі зниженим зором: 5–10 класи / уклад. Б. В. Сермеев, Ю. В. Павлов [та ін.]. – К. : ІСДО, 1995. – 56 с.
10. Сергієнко Л. П. Тестування рухових здібностей школярів / Л. П. Сергієнко. – К. : Олімп. л-ра, 2002. – 440 с.
11. Харченко Л. В. Совершенствование базовых координационных способностей школьников 8–12 лет с нарушением зрения : автореф. дис. на соискание учёной степени канд. пед. наук : спец. 13.00.04 «Теория и методика физического воспитания, спортивной тренировки и оздоровительной физической культуры» / Харченко Любовь Валерьевна. – Омск, 1999. – 19 с.
12. Шестерова Л. Є. Вплив рівня активності сенсорних функцій на удосконалення рухових здібностей школярів середніх класів : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. наук з фіз. вих. та спорту : спец. 24.00.02 «Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення» / Л. Є. Шестерова. – Х. : ХДАФК, 2004. – 18 с.

Анотації

Природна основа розвитку координаційних здібностей – анатомо-фізіологічні задатки, зокрема функціональний стан сенсорних систем. Рівень розвитку досліджуваних видів указаних здібностей у школярів середніх класів із вадами зору визначали за допомогою тестів: біг до пронумерованих набивних м'ячів, «човниковий» біг 3X10 м, тест Копилова – «Десять вісімок». Достовірність відмінностей показників, що досліджувалися до та після проведення експерименту, визначали за критерієм «знаків». У статті представлено результати впливу спеціальних вправ і рухливих ігор, спрямованих переважно на активізацію окремих показників функціонального стану аналізаторів, на розвиток координаційних здібностей. Під їх впливом достовірно покращився рівень розвитку здатності до орієнтації в просторі, диференціювання просторових параметрів і координованості рухів у дітей середнього шкільного віку з вадами зору.

Ключові слова: аналізатор, вади зору, діти, координаційні здібності, сенсорні системи, функціональний стан.

Лилиана Рядовая. Динамика развития координационных способностей детей среднего школьного возраста с нарушениями зрения под влиянием специально направленных упражнений и подвижных игр. Естественной основой развития координационных способностей являются анатомо-физиологические задатки, в частности функциональное состояние сенсорных систем. Уровень развития исследуемых видов указанных способностей у школьников средних классов с нарушениями зрения определялся с помощью тестов: бег к пронумерованным набивным мячам, «челночный» бег 3X10 м, тест Копылова «Десять восьмёрок». Достоверность различий исследуемых показателей до и после проведения эксперимента определялась по критерию «знаков». В статье представлены результаты влияния специальных упражнений и подвижных игр, направленных преимущественно на активизацию отдельных показателей функционального состояния анализаторов, на развитие

координационных способностей. Под их влиянием достоверно повысился уровень развития способности к ориентации в пространстве, дифференцирования пространственных параметров и координированности движений у детей среднего школьного возраста с нарушениями зрения.

Ключевые слова: анализатор, дети, координационные способности, нарушение зрения, сенсорные системы, функциональное состояние.

Liliana Ryadova. The Dynamics of Development of Coordinating Abilities of Children of the Average School Age With Visual Impairments Under the Influence of Specially Oriented Exercises and Outdoor Games. The natural basis for the development of coordinating abilities are anatomical and physiological inclinations, in particular functional state of the sensory systems. The level of development of the studied kinds of these abilities among middle school pupils with visual impairments was determined by means of tests: running to the numbered stuffedballs, «shuttle» running 3X10 meters, test of Kopylov ten «eights». The significance of differences of the studied parameters before and after the experiment was determined by the criterion of «the characters». In the article it is presented the results of the influence of special exercises and outdoor games aimed mainly at activation of some indices of functional condition of analyzers, on the development of coordinating abilities. Under their the influence significantly increased the level of development of the ability to spatial orientation, differentiation of the spatial parameters and coordination of movements among children of average school age with visual impairments.

Key words: analyzer, children, coordinating abilities, visual impairments, sensory systems, functional condition.

УДК 796.012.412.5.796.035 (07)

Sergiy Savchuk,
Volodymyr Kovalchuk

Health and Structure of Morbidity College Students

Lutsk National Technical University (Lutsk)

Health is not a constant, a state of the human body, which dynamically changes not only influenced by the environment, but also depends on the lifestyle and behavior, brought [6, 247–250; 10 29–46; 11, 292–297] that 50 % of health depends on lifestyle and it's twice the total role of hereditary biological effects and disadvantages of medical service.

As the research [3, 21; 5, 89–91] health students can and should be managed by the organization and implementation of actions aimed at maintaining and strengthening primarily physical health.

The health of students can be characterized as morbidity with temporary disability (acute disease), and the prevalence of chronic diseases (chronic disease). The latter is a more objective measure, because it depends on the outbreaks of infections of the upper respiratory tract, incomplete accounting certificates of temporary incapacity students and possible to obtain information without existing disease more.

To characterize the incidence of students with our specialist regional hospital (in the therapist, neurologist, surgeon-urologist, endocrinologist, ophthalmologist, otolaryngologist) conducted an in-depth medical examination of students I–IV courses, which included measurement of pulse rate, blood pressure, if indicated – blood, urine, electrocardiography, ultrasound.

Medical examination covered 319 students, of which 231 were boys and girls – 88 first-year students were 76 people, the second – 91 third – 83, the fourth – 87. The size of the students as sex and education period was almost identical. The results of data analysis in-depth medical examinations are given in Table. 1 and 2.

Table 1

The Incidence Technical University Students (Cases per 100 Students $M \pm m$)

Classes diseases by International Classification of Diseases	Morbidity		
	Boys, n =231	Girls, n =88	Together, n =319
Diseases of the endocrine system, eating disorders and metabolic disorders	36,8±3,1	48,9±5,2	40,1±2,7
Diseases of the nervous system and sensory organs	38,2±3,2	49,5±5,2	44,1±2,7

Table 1

Diseases of the circulatory system	2,9±1,1	2,8±1,8	2,9±0,9
Respiratory diseases	8,2±1,8	6,8±2,7	7,8±1,5
Digestive diseases	8,2±1,8	12,5±3,3	10,4±1,7
Diseases of the genitourinary system	3,0±1,1	5,4±3,8	4,5±1,1
Diseases of the skin and subcutaneous tissue	2,4±0,91	4,1±2,0	3,4±0,9
Diseases of the musculoskeletal system and connective tissue	3,9±1,3	3,8±2,0	3,9±1,1
Total	103,1±6,2	142,0±12,8	112,5±6,2

Among the surveyed students was considered healthy 28,4 %. Chronic diseases were detected in 71,6 % of students, among them one disease were 54,9 %, two – 33,8 %, three – 9,6 %, four – 0,7 % of students.

Table 2

The Morbidity Structure Technical University Students (% of Diseases)

Classes diseases by International Classification of Diseases	Morbidity		
	Boys, n=231	Boys, n=231	Boys, n=231
Diseases of the endocrine system, eating disorders and metabolic disorders	35,9±3,1	35,5±5,0	35,3±2,6
Diseases of the nervous system and sensory organs	38,0±3,2	37,6±5,1	37,8±2,7
Diseases of the circulatory system	2,4±0,9	2,4±1,5	2,3±0,7
Respiratory diseases	8,1±1,8	4,8±2,3	6,9±0,4
Digestive diseases	8,1±1,8	8,8±3,0	8,3±2,9
Diseases of the genitourinary system	2,0±0,9	4,8±2,3	3,3±0,9
Diseases of the skin and subcutaneous tissue	1,3±0,6	2,9±1,8	2,2±0,7
Diseases of the musculoskeletal system and connective tissue	4,2±1,3	3,2±1,8	3,9±1,1
Total	100,0	100,0	100,0

The overall level of chronic disease was 112,5±6,2 100 students, including Under – 103,1±6,2, Women – 142,0±12,8, ie girls incidence was 1,4 times higher. In the last decade, health research students (boys) technical universities were devoted to solitary [1, 17; 2, 70–71; 3, 21]. Comparison of the results with those obtained by us showed that we surveyed students had slightly lower chronic disease.

As the level and structure of morbidity of students – technical college differ significantly from those of students of humanitarian universities [4, 19; 5, 89–91; 6, 247–250; 7, 15–18; 8, 31–36].

First place in the level and share in the overall incidence occupy diseases of the nervous system and sensory organs – 44,1±12,7 cases per 100 students and 37,8±2,7 % in the structure of morbidity. This class of diseases represented mainly vegetative-vascular dystonia, which was found in 21,3 % of students refractive errors – 16,7 %, especially diseases of the nervous system were found in 9,8 % of students.

Second place – 40,1±2,7 cases per 100 students and 35,3±2,6 % in the structure – occupy endocrine disease, eating disorders and metabolic disorders. Almost entirely this class of diseases causing different degrees of hyperplasia of the thyroid gland.

Third place went to rank diseases of the digestive system (10,4±1,7 cases per 100 students, 8,3±2,9 % – in the structure), the fourth – respiratory (respectively 6,9 and 7,8±1,5±1,4 %). Other classes are diseases in general structure chronic diseases account for 11,7 % and 14,7 attacks per 100 students.

At all stages of education are girls higher than boys, levels of chronic disease: the first year – at 1,17 g., The second – 1,5 g., The third – to 1.41 g., The fourth – 1,41 The total level of detected chronic diseases in significantly higher girls – 142,0±12,8 against 103,1±6,2 ($p < 0,01$).

Dynamics of chronic disease by years of study (in percentage relative to the amount specified in the first year) of boys – 72,1 %, 96,4 %, 70,4 % (probable reduction, $p < 0,05$); girls – 92,4 %.

115,5 %, 85,3 %, in the third year there is a tendency to increased levels of chronic disease with subsequent decrease relative to initial values (decline improbable, $p > 0,05$).

For the totality of surveyed students (boys and girls together) characteristic is a tendency to reduce chronic disease: $127,6 \pm 12,9$ cases per 100 students in the first year, $100,0 \pm 10,4$ – the second, $107,2 \pm 11,1$ – the third, $104,8 \pm 10,9$ – fourth ($p > 0,05$).

The structure of the chronic diseases in the dynamics of learning virtually unchanged: diseases of the endocrine system, eating disorders and metabolic $36,1$ % in the first year and $40,2$ % – in the fourth; diseases of the nervous system and sensory organs – respectively $36,1$ % and $37,8$ %; diseases of the circulatory system – $1,1$ % and $2,4$ %; respiratory diseases – $8,2$ % and $8,5$ %; diseases of the digestive system – $8,2$ % and $6,1$ %; diseases of the genitourinary system – $3,1$ % and $1,3$ %; diseases of the skin and subcutaneous tissue – $3,1$ % and $1,3$ %; diseases of the musculoskeletal system and connective tissue – $4,1$ % and $2,4$ %.

These data give grounds to assert that the state of health of students of higher technical educational institution unsatisfactory. 72 % of them have chronic diseases, almost 37 % – dysfunction of the thyroid gland, which is tied to the fact that the Volyn region, where living and studying in high school students apply to areas of endemic goiter and that of Volyn area is a zone of radioactive contamination, which at one time or another lived on the eve of the students entering the university. Much of diseases of the nervous system, including vascular dystonia may be associated with prolonged neuro-emotional stress that accompanies the learning process. However, the condition of the nervous system depends on factors such as lifestyle, habits, motivational guidance, the attitude to physical education, quality health care, the level of material security and so on.

References

1. Drozd A. The physical condition of students in Western Ukraine and its correction by means of physical education : author. thesis. candidate. Science. with fiz.vyhov. and sports : 24.00.02 / Volyn state. University Lesya Ukrainian / A. V. Drozd. – Lutsk, 1998. – 17 p.
2. Ivanov G. G. Characteristics STATUS health for students learning in Years vuze : abstracts. V Internat. nauch. and practical. conf [«Tradytson. and netradytson. Methods ozdorovlenyya children»] / G. G. Ivanov, V. P. Vorontsov. – Izhevsk : Publishing House of Udmurt. University Press, 1996. – S. 70–71.
3. Ivanov G. E. Optimization of sports and recreation activities in technical higher educational institutions by valeological education students : thesis. candidate. Science. with nat. Foster's. and sports : 24.00.02. – Physical. culture, Phys. education of different groups of the population / G. E. Ivanov ; Volyn state. University. Lesya Ukrainian. – Lutsk, 2000. – 21 p.
4. Malimon O. O. Differentiated approach to physical education students : Thesis. candidate. Science. with nat. Foster's. and sports : 24.00.02 / Volyn state. University Lesya Ukrainian / A. A. Malimon. – Lutsk, 1998. – 19 p.
5. Potashnyuk I. V. Higher education and health of students: science / I. V. Potashnyuk // Journal of VSU [«Journal Volyn state. Univ them. L.: Biology, medicine»]. – Lutsk, 1997. – № 1. – S. 89–91.
6. Potashnyuk R. Z. Socio-Sanitary Health Research students : 11 All-Ukrainian. scientific-practic. Conf. [«The concept of training specialists of physical culture in Ukraine»] / R. Z. Potashnyuk, V. Y. Panasyuk, O. H. Shkarovetska. – Kyiv ; Luck : Tower, 1996. – S. 247–250.
7. Savchuk S. A. Medical and biological aspects of physical training of students of technical specialties : materials of the International Scientific Conference [«Actual Problems of Physical Culture and Sport in the current socio-economic and environmental conditions»] / S. A. Savchuk. – Zaporozhye, 2000. – P. 15–18.
8. Savchuk S. A. Characteristics of the morphological characteristics of the students : [«Pedagogy, psychology and medical-biological problems of physical education and sport»] / S. A. Savchuk, R. Z. Potashnyuk. – Kharkiv, 2001. – № 13. – P. 31–36.
9. Baevskyy R. M. Sostoyanyy prediction on the verge of norms and pathology / R. M. Baevskyy. – M. : Medicine, 1979. – 298 p.
10. Fekc Y. Approche antropoliometrique des etudiants en STAPS / Y. Fekc, I. Furki, I. Feki // Bul. Sc. Et. Tech, de Z0 ISSEP. – K. : Said, 1995. – № 64. – P. 29–46.
11. Biddle S. Exercise and psychosocial health Research Quartor for exercise and sport / S. Biddle. – 1995. – P. 292–297.

Annotations

The article presents data on the prevalence of diseases among the students Lutsk National Technical University, based on a detailed medical review.

Key words: chronic disease, students, disease, epidemic outbreaks.

Сергій Савчук, Володимир Ковальчук. Здоров'я й структура захворюваності студентів коледжу.

У статті представлено дані про поширеність захворювань серед студентів Луцького національного технічного університету на основі детального медичного огляду.

Ключові слова: хронічні захворювання, студенти, хвороби, епідемічні спалахи.

Сергей Савчук, Владимир Ковальчук. Здоровье и структура заболеваемости студентов колледжа.

В статье представлены данные о распространенности заболеваний среди студентов Луцкого национального технического университета, на основе детального медицинского обзора.

Ключевые слова: хронические заболевания, студенты, болезни, эпидемические вспышки.

УДК 796.412–053.81–055.2:613.71

**Тетяна Синиця,
Людмила Шестерова,
Сергій Синиця**

Зміни фізичної підготовленості жінок першого зрілого віку під впливом занять з оздоровчої аеробіки

Полтавський національний технічний університет імені Юрія Кондратюка (м. Полтава);

Харківська державна академія фізичної культури (м. Харків);

Полтавський національний педагогічний університет імені В. Г. Короленка (м. Полтава)

Постановка наукової проблеми та її значення. Розвиток науково-технічного прогресу сприяє виникненню гіпокінезії – зниженню рухової активності населення. Малорухомий спосіб життя та постійна втома після роботи або навчання спричиняють погіршення функціонального, фізичного й психічного стану населення. Особливо це стосується жінок, які виконують репродуктивну функцію та повинні постійно підтримувати на належному рівні стан здоров'я [2].

Останнім часом усе більше жінок звертають увагу на заняття фітнесом, оздоровчою аеробікою, туризмом тощо з метою підвищення рівня рухової активності, а разом із тим і покращення зовнішніх форм, зниження ваги тіла, покращення рівня здоров'я та самопочуття [4]. Новинки сфери оздоровчої фізичної культури й рекреації також заохочують нових прихильників до ведення здорового способу життя та безпосередньо занять різними видами рухової активності, у тому числі оздоровчою аеробікою [8]. Тому вважаємо доцільним проведення досліджень щодо впливу занять з оздоровчої аеробіки на стан фізичної підготовленості жінок першого зрілого віку.

Сучасні види оздоровчої фізичної культури збирають велику кількість прихильників, до яких належать і ті, хто займається, і дослідники, які їх вивчають [3; 7]. Поява нових видів оздоровчої аеробіки привертає до себе увагу жінок, а ця прихильність несе зацікавленість науковців до вивчення психологічних чинників відвідування занять та різноманітних змін в організмі осіб різного віку під впливом фітнесу, шейпінгу, степ-аеробіки тощо.

Так, С. М. Іващенко [4] дослідила мотиваційну спрямованість молодих осіб (чоловіки та жінки від 17 до 25 років), які займаються фітнесом. Я. В. Першегуба [8] визначив концептуальні підходи до формування мотивації до здорового способу життя, занять фізичною культурою й оздоровчого харчування у фітнесі. Т. Кутек, Л. Погребенник [7] вивчали мотиви до занять оздоровчою аеробікою жінок 20–30 років, визначали структуру та зміст програми занять відповідно до рівня фізичного стану й особистих потреб жінок досліджуваного віку. Т. П. Козій, О. О. Тарасова [6] дослідили зміни антропометричних показників жінок середнього віку в процесі занять аквааеробікою та шейпінгом. Г. Жук [3] визначила оздоровчий вплив занять аквафітнесом на рівень здоров'я молодших школярів. О. Є. Черненко, А. М. Гурєєва [11] дослідили вплив занять базовою аеробікою й фітбол-аеробікою на рівень фізичної підготовленості дівчат 18–20 років. Н. В. Богдановська [2] вивчала вплив систематичних занять оздоровчою аеробікою на рівень фізичного здоров'я та загальної захворюваності жінок 20–30 років. Ю. Беляк, Я. Яців [1] досліджували динаміку показників морфологічного стану жінок зрілого віку (20–55) під впливом занять оздоровчим фітнесом. С. Калитка, В. Кренделєва, Н. Мацкевич, Т. Овчаренко, В. Козак [5] проаналізували вплив занять аеробікою на фізичну підготовленість дівчат 18–19 років в умовах ВНЗ. С. В. Синиця [10] досліджував динаміку розвитку фізичних якостей студентів під впливом занять зі «Спортивно-педагогічного вдосконалення (оздоровча аеробіка)».

Під час аналізу досліджень впливу окремих видів оздоровчої аеробіки (аквааеробіки, аквафітнесу, шейпінгу, фітбол-аеробіки) на стан здоров'я, антропометричні та морфофункціональні показники, фізичну підготовленість жінок різного віку не виявлено робіт, які б розкривали вплив занять з оздо-

ровочої аеробіки на фізичну підготовленість жінок першого зрілого віку (21–35 років), тож тема дослідження «Зміни фізичної підготовленості жінок першого зрілого віку під впливом занять з оздоровчої аеробіки» є актуальною.

Завдання роботи – дослідити зміни показників фізичної підготовленості за системою КОНТРЕКС-2 жінок першого зрілого віку (21–35 років) під впливом занять з оздоровчої аеробіки.

Методи дослідження включають теоретичний аналіз й узагальнення літературних джерел, систему оцінки рівня фізичної підготовленості дорослого населення КОНТРЕКС-2; методи математичної статистики.

Виклад основного матеріалу й обґрунтування отриманих результатів дослідження. Дослідження фізичної підготовленості жінок першого зрілого віку проводили за системою КОНТРЕКС-2, що передбачало врахування 11 показників (вік, норма маси тіла, артеріальний тиск, пульс у спокої, гнучкість, швидкість, динамічна сила, швидкісна витривалість, швидкісно-силова витривалість, загальна витривалість, відновлюваність пульсу).

Досліджуваній контингент – жінки першого періоду зрілого віку (21–35 років), які працюють у Полтавському нафтогазовидобувному управлінні «Полтаванавтогаз». Жінки експериментальної групи (ЕГ) відвідували заняття з оздоровчої аеробіки за експериментальною програмою тричі на тиждень по 1 год протягом чотирьох місяців. Досліджувані контрольної групи (КГ) самостійно займались оздоровчою аеробікою вдома за відеоуроками або іншими джерелами.

Заняття за експериментальною програмою передбачали відвідування занять з аеробних, силових, або анаеробних та комбінованих видів оздоровчої аеробіки. Заняття включали класичну й танцювальну аеробіку, степ-аеробіку, фітбол-аеробіку, бокс-аеробіку, фітнес-йогу, пілатес, шейпінг, АВТ, АBL, версе тренінг, КІК-СВ та ін.

Показники, що характеризують стан фізичної підготовленості жінок першого зрілого віку, знімалися на початку дослідження й через чотири місяці відвідування занять.

Кожен досліджуваний показник оцінювався за бальною шкалою. Потім вони сумувалися й отриманий результат характеризував стан фізичної підготовленості [9].

Вік досліджуваних відповідав кількості балів. Серед жінок ЕГ по одній представниці були у віці 22, 23, 24, 25, 26, 27, 28 і 31 рік, по дві – 29, 32 і 35 років, три досліджувані – у віці 33 роки, по чотири – 30 та 34 роки.

Норма маси тіла оцінювалася за формулою й результат переводився в бали. Так, у 8 % досліджуваних вага відповідала нормі або ж була дещо меншою за норму, тож вони отримали по 30 балів. 8 % жінок мали вагу, яка на 1 кг перевищувала норму, що відповідало 25 балам, у 16 % – вага перевищувала норму на 2 кг і вони отримали по 20 балів, 12 % жінок мали вагу, яка перевищила норму на 3 кг, і ці особи отримали по 15 балів, по 8 % досліджуваних мали вагу, яка перевищувала норму на 4 і 5 кг, отже, вони отримали по 10 та 5 балів, решта – 40 % учасниць дослідження – мали вагу, яка перевищила норму понад 6 кг і вони не отримали жодного бала.

Артеріальний тиск (далі – АТ) у нормі мав відповідати показникам формули [9], і за це нараховували 30 балів. Тож згідно з результатами, показники АТ відповідали нормі у 8 % жінок, перевищували норму систолічний, або діастолічний тиск, у межах 5 мм рт. ст. у 20 % жінок (25 балів), у 16 % жінок спостерігалися відхилення від норми в межах 10 мм рт. ст. (20 балів), у 12 % жінок АТ перевищував норму до 15 мм рт. ст. (15 балів), 24 % досліджуваних отримали по 10 балів, оскільки їхній АТ перевищив норму до 20 мм рт. ст., решта 20 % отримали по 5 балів за відхилення від норми в межах 25 мм рт. ст.

Пульс у спокої оцінювали так: за кожен удар менше 90 нараховувався 1 бал. Отже, у 16 % досліджуваних пульс становив 65 уд/хв, у 24 % пульс коливався в межах від 67 до 70 уд /хв, 16 % – 72 уд /хв, у 20 % жінок пульс коливався в межах від 74 до 80 уд /хв, у 24% учасниць – у межах від 81 до 86 уд/хв.

Гнучкість оцінювали за допомогою нахилу тулуба вперед із положення стоячи на гімнастичній лаві. Відповідно до критеріїв оцінки залежно від віку, за Л. П. Сергієнком [9], 24 % учасниць ЕГ отримали 7 балів, 8 % – 6 балів, по 4 % – 5 і 4 бали, відповідно, 8 % – 3 бали, решта (52 %) жінок – 0 балів.

Швидкість оцінювали за результатами якнайшвидшого схоплення лінійки, що падає, ведучою рукою. Результати тестування засвідчили невисокі показники в цьому тесті, тобто більшість жінок (76 %) схопили лінійку на позначці, значно вищій за їхню вікову норму, а отже, не отримали жодного бала. Лише по 12 % жінок отримали по 2 та 8 балів.

Динамічну силу оцінювали за результатами стрибка вгору з місця. Бали нараховувалися відповідно до норм, запропонованих Л. П. Сергієнком [9], і засвідчили, що 72 % досліджуваних виконали завдання,

проте їхній результат був нижчим за норму, 20 % за виконання завдання отримали 4 бали, і лише 8 % – 6 балів.

Піднімання прямих ніг до кута 90° із положення лежачи на спині протягом 20 с оцінювало швидкісну витривалість жінок. Результати тестування показали, що 64 % жінок не набрали жодного бала, 16 % отримали 3 бали, 12 – 6, 8 % – 9 балів.

Швидкісно-силову витривалість оцінювали за виконанням згинання та розгинання рук в упорі лежачи на колінах протягом 30 с. Із цим завданням досліджуваним було дещо складніше впоратися, і 80 % із них не досягли норми, а отже, не набрали жодного бала, 12 % мали 4 бали, і 8 % – 8 балів.

Загальну витривалість оцінювали за самостійне виконання вправ на розвиток витривалості п'ять разів на тиждень, а саме біг, або їзда на велосипеді протягом 15 хв із частотою пульсу не менше 170 уд./хв⁻¹. Із завданням не впоралася жодна учасниця дослідження, чотири рази на тиждень виконували завдання 12 % жінок та отримали по 25 балів, три рази на тиждень займалися 24 % досліджуваних й отримали по 20 балів, двічі на тиждень – 12 %, що відповідало 10 балам, один раз на тиждень – 28 %, що відповідало 5 балам, решта – 24 % учасниць дослідження – жодного разу не виконали завдання на загальну витривалість, тож не отримали жодного бала.

Відновлюваність пульсу визначали, вимірюючи його в стані спокою, та після 20 глибоких присідань протягом 40 с через 2 хв відпочинку за 10 с й отримане число множилося на 6. Результати дослідження показали невисокі показники, оскільки відповідність пульсу початковій величині була наявна у 8 % жінок, у 12 % учасниць дослідження пульс перевищував початкову величину на 10 ударів і це відповідало 20 балам, 16 % досліджуваних отримали 10 балів, 12 % жінок – по 5, решта – 52 % – досліджуваних не отримали жодного бала.

Показники фізичної підготовленості жінок КГ на початку дослідження майже не відрізнялися від показників жінок ЕГ. Результати тестування фізичної підготовленості на початку експерименту наведено в таблиці 1.

Таблиця 1

Розподіл жінок за рівнями фізичної підготовленості на початку дослідження

Рівень фізичної підготовленості		
Шкала за Сергієнком Л. П.	ЕГ (n=25), $\bar{x} \pm \delta$	КГ (n=25), $\bar{x} \pm \delta$
Низький (50 і менше балів)	34,42 $\pm$ 4,12	35,65 $\pm$ 4,38
Нижчий за середній (51–90)	78,9 $\pm$ 5,36	74,18 $\pm$ 5,63
Середній (91–160)	130,5 $\pm$ 5,71	132,17 $\pm$ 4,35
Вищий за середній (161–250)	182 $\pm$ 0	179 $\pm$ 0
Високий (251 і вище)	-	-

Аналіз отриманих даних показав недостатній рівень фізичної підготовленості жінок обох груп на початку дослідження.

Через чотири місяці відвідування занять з оздоровчої аеробіки рівень фізичної підготовленості позитивно зрушився в жінок ЕГ ($\chi^2_{\text{емп.}} < \chi^2_{\text{кр.0,05}}$; $\chi^2_{\text{емп.}} = 8,874$; $\chi^2_{\text{кр.0,05}} = 7,81$), порівняно з досліджуваними КГ (табл. 2).

Таблиця 2

Розподіл жінок ЕГ та КГ за рівнем фізичної підготовленості

Рівень фізичної підготовленості	Кількість жінок, %			
	ЕГ (n = 25)		КГ (n = 25)	
	до експерим.	після експерим.	до експерим.	після експерим.
Низький	28	20	24	20
Нижчий за середній	44	32	44	40
Середній	24	36	28	36
Вищий за середній	4	12	4	4
Високий	0	0	0	0
$\chi^2_{\text{емп.}}$	8,874		1,586	
$\chi^2_{\text{кр.}}$	7,81		7,81	
Відмінність	сукупності різні $\chi^2_{\text{емп.}} > \chi^2_{\text{кр.}}$		сукупності однакові $\chi^2_{\text{емп.}} < \chi^2_{\text{кр.}}$	

На відміну від ЕГ, у КГ суттєвих зрушень рівня фізичної підготовленості не відбулося. Кількість жінок із низьким рівнем фізичної підготовленості знизилася з 28 до 20 %, нижчого за середній рівня досягли 44 % досліджуваних. Із 28 до 32 % зросла кількість жінок, яким властивий середній рівень. Відсоток жінок із вищим за середній та високим рівнем фізичної підготовленості не змінився. Хоча й спостерігаються певні позитивні зміни, але вони не досягають рівня статистичної значущості ($\chi^2_{\text{емп.}} < \chi^2_{\text{кр.0,05}}; \chi^2_{\text{емп.}} = 1,586; \chi^2_{\text{кр.0,05}} = 7,81$).

Принагідно передбачити, що подальше впровадження експериментальної програми занять з оздоровчої аеробіки сприятиме збільшенню кількості жінок, які досягнуть вищого за середній та високого рівнів.

Висновки. Проведене дослідження показало, що вихідні показники фізичної підготовленості жінок першого зрілого віку (21–35 років) перебувають на нижчому за середній рівні як у ЕГ, так і в КГ. Відвідування занять з оздоровчої аеробіки за експериментальною програмою сприяло підвищенню рівня фізичної підготовленості жінок ЕГ, про що свідчать результати дослідження ($\chi^2_{\text{емп.}} < \chi^2_{\text{кр.0,05}}; \chi^2_{\text{емп.}} = 8,874; \chi^2_{\text{кр.0,05}} = 7,81$).

Перспективи подальших досліджень полягають у дослідженні впливу занять з оздоровчої аеробіки за експериментальною програмою на рівень фізичної підготовленості жінок першого зрілого віку впродовж одинадцяти місяців.

Джерела та література

1. Беляк Ю. Динаміка морфологічних показників жінок під впливом занять оздоровчим фітнесом / Ю. Беляк, Я. Яців // Молода спортивна наука України. – 2007. – Т. IV. – С. 24–28.
2. Богдановська Н. В. Вплив оздоровчої аеробіки на функціональний стан організму жінок 20–30 років / Н. В. Богдановська // Вісник Запорізького національного університету. – Запоріжжя, 2013. – № 1 (10). – С. 89–93.
3. Жук Г. Вплив занять аквафітнесом на рівень здоров'я молодших школярів / Г. Жук // Молода спортивна наука України. – 2011. – Т. 2. – С. 52–55.
4. Іващенко С. М. Визначення показників домінуючої мотивації у осіб молодого віку, які займаються фітнесом за типовими фітнес-програмами / С. М. Іващенко // Теорія і методика фізичного виховання і спорту. – 2012. – № 1. – С. 118–121.
5. Калитка С. Вплив занять аеробікою на фізичну підготовленість дівчат 18–19 років / С. Калитка, В. Кределева, Н. Мацкевич, Т. Овчаренко, В. Козак // Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві : зб. наук. пр. Волин. нац. ун-ту ім. Лесі Українки. – Луцьк, 2010. – № 4 (12). – С. 39–42.
6. Козій Т. П. Вплив фізичних навантажень під час занять аквааеробікою та шейпінгом на динаміку антропометричних показників жінок / Т. П. Козій, О. О. Тарасова // Вісник Чернігівського національного педагогічного університету. – Серія : Педагогічні науки. Фізичне виховання та спорт. 2012. – С. 96–101.
7. Кутек Т. Оздоровча аеробіка як ефективний засіб зміцнення здоров'я жінок 20–30 років / Тамара Кутек, Людмила Погребенник // Молода спортивна наука України : зб. наук. пр. – Львів, 2004. – Вип. 8, т. 3. – С. 188–192.
8. Першегуба Я. В. Системні підходи до формування мотивацій до здорового способу життя, занять фізичною культурою та використанням оздоровчого харчування в осіб, які займаються фітнесом / Я. В. Першегуба // Теорія і методика фізичного виховання і спорту. – 2012. – № 2. – С. 68–72.
9. Сергієнко Л. П. Спортивна метрологія: теорія і практичні аспекти : підручник / Л. П. Сергієнко. – К. : КНТ, 2010. – 776 с.
10. Синиця С. В. Динаміка розвитку фізичних якостей студентів під впливом занять зі «Спортивно-педагогічного вдосконалення (оздоровча аеробіка)» / С. В. Синиця // Спортивний вісник Придніпров'я. – Дніпропетровськ, 2010. – № 2. – С. 168–171.
11. Черненко О. Є. Вплив занять різними видами оздоровчої аеробіки на рівень фізичної підготовленості дівчат 18–20 років / О. Є. Черненко, А. М. Гурєєва // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. – 2010. – № 3. – С. 145–147.

Анотація

У статті досліджено динаміку показників фізичної підготовленості жінок першого зрілого віку (21–35 років) під впливом занять з оздоровчої аеробіки, порівняно зміни цих показників між жінками, які займались оздоровчою аеробікою за експериментальною програмою, та тих, які займались оздоровчою аеробікою вдома самостійно. Підтверджено позитивні зміни показників фізичної підготовленості за системою КОНТРЕКС-2.

Ключові слова: жінки, перший зрілий вік, фізична підготовленість, оздоровча аеробіка, КОНТРЕКС-2.

Татьяна Синица, Людмила Шестерова, Сергей Синица. Изменение физической подготовленности женщин первого зрелого возраста под влиянием занятий оздоровительной аэробикой. В статье исследована

динамика показателей физической подготовленности женщин первого зрелого возраста (21–35 лет) под влиянием занятий оздоровительной аэробикой. Сравниваются изменения этих показателей среди женщин, занимающихся оздоровительной аэробикой по экспериментальной программе, и тех, которые занимались оздоровительной аэробикой в домашних условиях самостоятельно. Подтверждены позитивные изменения показателей физической подготовленности за системой КОНТРЕКС-2.

Ключевые слова: женщины, первый зрелый возраст, физическая подготовленность, оздоровительная аэробика, КОНТРЕКС-2.

Tetiana Synytsia, Sergiy Synytsia, Liudmyla Shesterova. Changes in Physical Preparedness of Women of the First Mature Age Under the Influence of Health-improving Aerobics. The article examines the dynamics of indices of physical preparedness of women of the first mature age (21–35 years) under the influence of classes of health-improving aerobics. It was compared the changes of these indices among women who practice health-improving aerobics according with an experimental program and who practiced health-improving aerobics at home independently. It was proved positive changes of indices of physical preparedness according to the system KONTREX-2.

Key words: women, first mature age, physical preparedness, health-improving aerobics, KONTREX-2.

УДК 37.037

Ярослав Смаль

Сім'я як чинник залучення до народної фізичної культури дітей 5–6 років

Східноєвропейський національний університет імені Лесі Українки (м. Луцьк)

Постановка наукової проблеми та її значення. Одним із чинників соціалізації сучасної людини є освітнє середовище, за сприятливих умов якого відбувається реалізація задатків і здібностей підростаючої особистості, здійснюється задоволення пізнавальних потреб та прагнень до фізичного розвитку. Сім'я – природне середовище первинної соціалізації дитини, джерело її матеріальної й емоційної підтримки, засіб збереження та передавання культурних цінностей від покоління до покоління. Упродовж життєвого шляху особистості сім'я є тим найближчим мікросоціальним оточенням, яке опосередковує та визначає своєрідність культурного досвіду дитини.

Особливості фізичного виховання дитини в умовах сім'ї розглянуто Е. С. Вільчковським, І. Гребенниковим, П. Лесгафтом, А. Макаренком, В. Сухомлинським, В. Федяєвою та ін. Етнопедagogічні основи батьківства розкрито в працях М. Стельмаховича, О. Ярошинської та інших науковців, своєрідність дитячо-батьківських відносин розглядали Н. Вальнер, Ю. Верхотурова, І. Дідук та ін.

Завдання роботи – охарактеризувати сім'ю як чинник залучення до народної фізичної культури дітей 5–6 років.

Виклад основного матеріалу й обґрунтування отриманих результатів дослідження. Українська сім'я – основний носій ідей, способу мислення, традицій і звичаїв, що передаються з покоління в покоління. Вона є найважливішою структурною одиницею для зберігання окремої етнічної культури й психології, формування національної свідомості. Українська родина виплекала систему цінностей, які пізніше лягли в основу концепції українського виховання.

Відомо, що в сім'ї закладаються основи особистості. Як спрямовуюча сила й зразок для наслідування вона відіграє важливу роль у становленні підростаючого покоління, формування, збереження й зміцнення його здоров'я. Сім'я – це перший колектив, який дає людині поняття про життєві орієнтири та цінності, про те, як вести себе в суспільстві. У ній юний громадянин отримує перші практичні навички відносин з іншими людьми, засвоює норми поведінки, які регулюють різні ситуації щоденного спілкування. Пояснення та навчання батьків, їхній власний приклад, сімейна атмосфера виробляють у дітей звички поведінки й критерії оцінки добра та зла, допустимого й недопустимого, справедливого та несправедливого.

Сім'я завжди була й залишається основною складовою частиною народних цінностей, основною школою життя для людини, у ній закладаються основи виховання майбутніх батьків та матерів.

Із молоком матері діти вбирають у себе той національний дух, який формує з них типових представників свого народу, бо «виховання, створене самим народом і побудоване на народних основах,

має ту виховну силу, якої нема в найкращих системах, побудованих на абстрактних ідеях або запозичених в іншого народу» [8, 100]. Про це свідчить і притча про плани людини на життєвий вік: на рік – сіяти жито, на десять – садити дерево, на віки – виховувати дітей.

Українська сім'я прищеплювала дітям національні та загальнолюдські цінності, що відповідало потребам і завданням нації. Принципи та засоби народної фізичної культури знайшли відображення й утілення в рідній мові, фольклорі, національних звичаях, традиціях, обрядах, рухливих іграх, танцях, національних видах спорту, забавах (табл. 1). Українська система родинного виховання сприяє піднесенню самосвідомості, формуванню сукупності уявлень про український народ, його самобутність, історичний шлях [9, 49–52].

Таблиця 1

Принципи та засоби народної фізичної культури

Засоби народної фізичної культури					
фольклор		ігри, танці, національні види спорту			традиції
малі фольклорні жанри	народні пісні	ігри	танці	національні види спорту	
забавлянки; лічилки; потішки; примовки; загадки; прислів'я; приказки; скоромовки	обрядові; колискові; побутові; історичні; коломийки	дидактичні; рухливі; ігри мовленнєвої спрямованості; обрядові; із відображенням трудових процесів та побуту	хороводи; побутові; сюжетні; обрядові; веснянки; гайвки.	бойовий гопак; асгарда; рукопаш. гопак; спас.	звичаї; обряди; національні свята.

За інформацією з етнографічних джерел, наші предки від самого народження дитини приділяли значну увагу її фізичному вихованню, особливо гігієні, загартуванню організму, правильному та якісному харчуванню, регулюванню емоцій тощо. На їхнє переконання, «... під впливом регулярних дій (сонця, повітря, води) відбувалося поступове пристосування організму до змін, що сприяло профілактиці різноманітних захворювань, зміцненню здоров'я» [7, 40]. Старших дітей виховували за допомогою міфів та казок: розкривали суть дій та досягнень вигаданих героїв, уселяючи при цьому віру в їхню фізичну силу, необхідність наслідування позитивних вчинків. У такий спосіб предки вчили нащадків долати життєві негаразди, що вимагало затрати сил, розуму. Фізичний розвиток особистості допомагав їй виробляти позитивні риси характеру: наполегливість, дисциплінованість, рішучість, здатність виживати в найскладніших умовах.

О. Духнович писав: «Людину представляють натура, наука і звичай; природну схильність одержує людина від самої природи, що складає її характер, але науки і звичаї дають вправи і настанови або виховання» [4, 3]. Засоби української народної фізичної культури знайшли повне відображення в підручниках, букварях, книгах і календарях для народного читання. Науковець уключив до системи виховання дітей обробіток ґрунту, народні рухливі ігри, танці, стрибки, біг, лазіння по деревах, риболовство, збирання ягід і грибів тощо, тобто такі види вправ, які близькі та рідні селянським дітям.

В. Ільницький зазначав, що виховання має бути «природним, воно повинно розвивати всі задатки, здібності душі в гармонійному ладі так, як їх природа або радше Бог в людській душі утворив. А центральною ланкою системи виховання має бути сім'я, яка є єдиним місцем плекання всіх чеснот і шляхетних почуттів у людині» [5, с. 173].

Виховання дітей в українських сім'ях проходило в органічній єдності з укладом життя народу, його історією, культурними й побутовими традиціями. Воно ґрунтувалося на принципах духовності, народності, гуманізму, природовідповідності, зв'язку з життям народу. Традиційна українська родина дотримувалась у житті духовних і морально-етичних засад виховання. Це споконвічна любов батьків до дітей, збереження пам'яті предків, культ матері, доброзичливі стосунки між родичами, шанобливе ставлення до рідної мови, дотримання народних чеснот і норм християнської моралі. Із ранніх років родичі прищеплювали дітям кращі моральні почуття: любов до людей, милосердя, працелюбність, любов до землі – матері-годувальниці, навчали любити її всією душею. Батьки змалечку залучали дітей до посильної праці, самообслуговування. Праця виступала могутнім чинником родинного виховання.

Складовою частиною народної моралі була турбота про формування патріотичних почуттів. Любов до рідного краю, батьківської землі, до славетної історії своїх предків звучить в усіх жанрах усної народної творчості («Кожному мила своя сторона», «Людина без вітчизни – як соловей без пісні» тощо). Український народ у героїчних казках та легендах від покоління до покоління

передавав імена та подвиги тих, хто відстоював незалежність батьківщини (козак Голота, Богдан Хмельницький, кошовий Іван Сірко та ін.).

Батьки намагалися сформувати в дитини потребу знати свій родовід і по батьковій, і по материній лінії, виховати в дітей гідність, честь і гордість за своїх предків, прагнення та готовність зберігати, примножувати здобутки родоvodu. Для досягнення цієї мети залучали дітей до практичного продовження родинних звичаїв, реалізації сімейних планів, мрій, надій, традицій, віковичних прагнень українського народу. Дитина серцем, душею і розумом відчуває потреби всієї рідні, інших людей, починає турбуватися про інтереси всього роду, народу, нації. Народ здавна застосовує у вихованні значення роду, родоvodu («Ой роде наш красний, роде наш прекрасний», «Козацькому роду, нема переводу»). Сім'я з давніх-давен формувала культ Матері й Батька, Бабусі та Дідуса, культ Роду й Народу.

Батьки заохочували дітей до обміну знаннями про Україну як державу, її етнос, історичну долю, ментальність, культуру, національних героїв. Саме в сім'ї, яка завжди визначається певними національними рисами, особливостями, дитина засвоює спосіб мислення свого народу, ознайомлюється з історією Батьківщини.

Вивчення народних пісень, заняття народними танцями, рухливими іграми, національними видами спорту, забавами мають бути предметами дошкільної науки, які насамперед повинні заохочуватися в домашньому оточенні, а далі – у різних приватних школах чи дитячих дошкільних закладах [2, 2].

Якщо дитина чує з уст матері народні пісні, казки й оповідання з рідної історії, бачить на стінах кімнати історичні картини й краєвиди та слухає пояснення до них від рідні, бачить у хаті народну обстановку, зживається з народними звичаями під час релігійних, народних свят і торжеств, тоді, – вважає Ю. Дзерович, – у душі дитини вкорінюється патріотизм, і далі його плекання стає дуже легеньким [3, 217]. Українська родина творила свою народну культуру: пісню, казку, танок, ігри, забави – і на цій основі утверджувалися почуття, які сприяють збереженню національного ества та єднанню родини.

Практика народного виховання передбачає формування в кожній дитини моральних оцінок із позицій добра й справедливості, застерігає від помилок у родинному вихованні, що спричинені нехтуванням батьків своїми виховними обов'язками, підміною справжнього виховання лише піклуванням про благополуччя, відсутністю єдиних виховних вимог [1]. Не випадково в багатьох народних оповіданнях ідеться про боротьбу проти злих сил за утвердження добра. Добро завжди перемагає зло.

Засоби народної фізичної культури покликані навчити дошкільнят ненавидіти зло й боротися з ним, змалку прилучатися до народної пісні, танцю, ігор, забав, художньої творчості, жити й творити за законами, які виплекав народ. Засвоєння рідної пісні, казки, мови відбувалось у рідній хаті та було природним [2, 3].

Слід зауважити, що сімейне виховання, на відміну від громадського, завжди індивідуалізоване. Батьки мають можливість щоденно й глибоко пізнавати внутрішній світ дитини, її прагнення, почуття, використовувати методи та засоби виховного впливу з урахуванням її індивідуальних особливостей. Батьки завжди вчать своїх дітей добра. Спостереження, бесіда, розмова дають можливість батькам з'ясувати ціннісні орієнтири, поведінку дитини в різних ситуаціях.

У сучасних умовах розвитку українського суспільства змінилося ставлення громадян до проведення вільного часу, якого в багатьох людей не вистачає, тому що доводиться багато працювати, щоб матеріально забезпечити сім'ю. Організація та проведення дозвілля дітей потребує особливої ретельності, оскільки потрібно враховувати можливості вивільнення ними часу після навчання та інших занять. Незаперечною є теза: «Важливим фактором формування духовного й психічного здоров'я дошкільників є організація дозвілля, потенціал якого полягає в широких пізнавальних, просвітницьких, рекреаційних, творчих можливостях, що створює умови для формування здорової особистості» [6, с. 180]. Саме діяльність батьків та педагогів із залучення дітей до різноманітних занять, розваг, змагань, пізнання невідомого в природі чи у сфері історичного минулого сприяє їхньому фізичному та духовному оздоровленню.

Багатовікова практика сімейного виховання визнала ефективним використання масових форм у формуванні національної свідомості дитини. Слід підкреслити, що в багатьох сім'ях існувала добра традиція відзначення національних українських і релігійних свят, на які діти йшли разом із батьками. Їх святкування глибоко западало в дитячі душі, пробуджуючи перші усвідомлення себе як невід'ємної частинки всієї української спільноти. Зокрема, це участь дітей і батьків у народних святах, обрядах, за допомогою яких дитина має змогу виявити свої почуття, думки, емоції. Діти можуть брати участь у вертепах, колядках, засіванні, гаївках тощо. Дитина засвоює шанобливе ставлення до видатних українських

історичних і культурних діячів, повагу до ідеалів, за які вони боролися, бере участь у вшануванні їхньої пам'яті, у догляді за їхніми могилами. Особливе значення в сімейному вихованні має й народна символіка. Українська сім'я навіть в умовах ополячення зберегла національні традиції, що передавалися дітям від батьків.

Багатовіковим людським досвідом доведено, що, по-перше, рівень родинного виховання зумовлюється станом самої родини; по-друге, родинне виховання має національний характер; по-третє, цей процес відбувається в родині традиційній за умов державної самостійності народу. Саме тому могутньою силою у виховному плані для нас була, є та залишається традиційна українська родина з українським родинним національним вихованням дітей, адекватним сучасним і майбутнім потребам нашого суспільства.

Висновки й перспективи подальших досліджень. На основі аналізу педагогічної спадщини минулого й сьогодення можна зробити висновок, що питання родинного виховання бере початки з глибоких часів. Українська сім'я, незважаючи на багатовікові намагання окупантів денационалізувати український народ, зберегла традиції народної фізичної культури, історичну пам'ять, волелюбність, прагнення до незалежності свого народу, виховувала в дітей любов до Батьківщини, працьовитість, прищеплювала загальнолюдські цінності. Цей досвід повинен бути використаний у процесі обговорення основ подальшої розбудови української національної системи освіти й виховання, зокрема родинного.

Отже, обґрунтовуючи вплив сім'ї як фактора формування народної фізичної культури в старших дошкільників, ми дійшли висновку про необмеженість можливостей цього впливу й важливість забезпечення відомих і найсприятливіших напрямів, серед яких – орієнтація на врахування досвіду старших членів сім'ї в справі неперервної підтримки здорового способу життя; турбота батьків про емоційну стабільність й емоційне благополуччя своїх дітей; підтримка бажання дітей щодо участі в спортивних факультативах, гуртках, секціях; організація повноцінного дозвілля; надання можливості брати участь у фізкультурно-оздоровчих заходах; використання засобів народної фізичної культури для пізнання своїх фізичних можливостей; урахування психічного, духовного, соціального аспектів зміцнення сімейного довілля.

Джерела та література

1. Андрусак М. Греко-католицьке духовенство в національних змаганнях (XVIII–XX ст.) / М. Андрусак // Календар для всіх на 1937 рік. Шестий річник. – Львів : Наклад Івана Тиктора, 1936. – С. 44–48.
2. Богачевська О. Любов до рідного / О. Богачевська // Жіноча доля. – 1928. – Ч. 11. – С. 2–3.
3. Дзерович Ю. Педагогіка / Ю. Дзерович. – Львів : Накл. Греко-катол. Богослов. академії, 1937. – 240 с.
4. Духнович А. Народная педагогия в пользу училищ и учителей сельских / А. Духнович / Ч. 1 : Педагогия общая. – Львів, 1857. – 112 с.
5. Партицький О. Гадки про вихованє домашнє / О. Партицький // Газета школьна. – 1877. – Ч. 21. – С. 173.
6. Про становище молоді в Україні (щодо підтримки молоді сім'ї, посилення соц. захисту дітей та молоді у 2001–2006 рр.) : щорічна доп. Президентів України, Верховній Раді України, Кабінету Міністрів України / Т. В. Безулік, А. І. Білий, Є. І. Бородін та ін. – К. : Гопак, 2006. – 360 с.
7. Скар О. І. Педагогічна культура сім'ї / О. І. Скар. – К. : Т-во «Знання», 1984. – 48 с.
8. Ушинський К. Д. Про народність у громадському вихованні : [у 2-х т.] / К. Д. Ушинський // Вибрані пед. тв. – К. : Рад. шк., 1983. – Т. 1. – С. 43–103.
9. Чепіль М. Використання виховних традицій народної педагогіки у формуванні національної свідомості дітей і молоді / М. Чепіль // Наукові записки Острозької академії. Психологія і педагогіка. – Острог, 2000. – Вип. 1. – С. 49–59.

Анотації

У статті охарактеризовано сім'ю як чинник залучення до народної фізичної культури дітей 5–6 років; визначено особливості виховання дітей старшого дошкільного віку в умовах сім'ї; охарактеризовано сучасний стан виховання дошкільнят батьками. Сім'я є першим і найважливішим інститутом соціалізації дитини. На жаль, більшість батьків змушені займатися «пошуком» засобів існування, тому діти проводять дуже багато часу (9–10 годин на день) у дошкільних навчальних закладах і, отже, вплив сімейного виховання на формування особистості дитини відіграє значну роль. Повноцінне виховання дошкільника відбувається в умовах тісної співпраці сім'ї та дошкільного закладу. Як відомо, сім'я є першим і найважливішим інститутом соціалізації дитини. Якщо вимоги, які пред'являються до дитини в дошкільному навчальному закладі й сім'ї, не узгоджені, то виховання корисних навичок і звичок буде дуже ускладненим. Загальновідомо, що закріплення будь-якого вміння відбувається при багаторазовому повторенні. Тому наше дослідження сьогодні дуже актуальне.

Дошкільні установи повинні перетворитись у відкритий соціально-педагогічний комплекс із широкою участю батьків, вихователів та дітей. Ця співпраця взаємопов'язана в інтересах сім'ї та дошкільного закладу.

Ключові слова: сім'я, діти, старший дошкільний вік, виховання, народні рухливі ігри, забави, розваги, народна фізична культура, фізичні вправи.

Ярослав Смаль. Семья как фактор привлечения к народной физической культуре детей 5–6 лет. В статье охарактеризована семья как фактор привлечения к народной физической культуре детей 5–6 лет; определены особенности воспитания детей старшего дошкольного возраста в условиях семьи; охарактеризовано современное состояние воспитания дошкольников родителями. Семья является первым и важнейшим институтом социализации ребенка. Но поскольку большинство родителей вынуждены заниматься «поиском» средств существования, то дети проводят очень много времени (9–10 часов в день) в дошкольных учебных заведениях, поэтому влияние семейного воспитания на формирование личности ребенка играет значительную роль. Полноценное воспитание дошкольника происходит в условиях тесного сотрудничества семьи и дошкольного учреждения. Как известно, семья является первым и важнейшим институтом социализации ребенка. Если требования, предъявляемые к ребенку в дошкольном учебном заведении и семье, не согласованы, то воспитание полезных навыков и привычек будет очень затруднено. Общеизвестно, что закрепление любого умения происходит при многократном повторении. Поэтому наше исследование сегодня очень актуально. Дошкольные учреждения должны превратиться в открытый социально-педагогический комплекс с широким участием родителей, воспитателей и детей. Это сотрудничество взаимосвязано в интересах семьи и дошкольного учреждения.

Ключевые слова: семья, дети, старший дошкольный возраст, воспитание, народные подвижные игры, забавы, развлечения, народная физическая культура, физические упражнения.

Yaroslav Smal. Family as a Factor of Attraction to Native Physical Culture of Children Aged 5–6 Years Old. The article characterizes a family as a factor of attraction to native physical culture of 5–6 year old children; it was defined the peculiarities of upbringing of children of senior preschool age in family conditions; it was characterized modern condition of upbringing of preschoolers by parents. Family is the first and the most important institution of socialization of a child. As most of parents are forced to devote themselves to «search» of means of existence, children spend a lot of time (9–10 hours a day) in kindergartens that's why influence of family upbringing on formation of child's personality plays significant role. Full-value upbringing of a preschooler takes place in conditions of close cooperation of a family and a preschool establishment. As it is known, family is the first and the most important institution of socialization of a child. If demands that are made to a child in a preschool educational establishment and a family are not coordinated, then educational of useful skills and habits will be complicated. It is known that setting of any skill happens after many-time repetition. That is why our study is topical. Preschool establishments should become an open socio-pedagogical complex with wide participation of parents, kindergarten teachers and children.

Key words: family, children, senior preschool age, education, national outdoor games, play, entertainment, national physical culture, physical exercises.

УДК 355.233.22

Ольга Улыбина

Сравнительный анализ результатов анкетирования студенческой молодежи России и Украины по проблемам физического воспитания

Забайкальский государственный университет (Чита, Россия)

Постановка научной проблемы и ее значение. В условиях современной жизни взрослые и дети становятся заложниками малоподвижного образа жизни, ухудшение экологической обстановки снижает иммунитет человека и он легко поддается воздействию агрессивной окружающей среды, усиливается болезненность, развивается риск приобретения различных хронических недугов. В связи с этим необходимо указать на то, что даже в таких условиях физически крепкий и закаленный человек имеет достаточно высокий уровень качества жизни. Актуальность взаимодействия физической подготовки человека, ребенка с элементами применения закаливающих процедур очевидна [5].

Закаливание – важнейшая часть физического воспитания детей дошкольного возраста. Лучшими средствами закаливания являются естественные силы природы: воздух, вода, солнце. Под закаливанием понимают повышение сопротивляемости организма главным образом низким температурам, поскольку

причиной ряда заболеваний (верхних дыхательных путей, воспаление легких, нефриты, ревматизм) является охлаждение организма.

Цель закаливания – выработать способность организма быстро приводить работу органов и систем в соответствие с меняющейся внешней средой. Способность организма приспосабливаться к определенным условиям внешней среды вырабатывается многократным воздействием того или иного фактора (холод, тепло) и постепенным увеличением его дозировки [5].

Воздействие закаливающих процедур затрагивает практически все системы организма как единого целого. Под их влиянием изменяется, прежде всего, состояние нервной и эндокринной систем, что отражается на их регуляторной функции и способности активновзаимодействовать с окружающей средой. В начальном периоде закаливания наблюдается усиление функции гипофиза, коры надпочечников и щитовидной железы.

В последующем участие желез внутренней секреции в формировании устойчивости к действию закаливающих процедур несколько уменьшается. Приспособление организма затрагивает не только центральные структуры головного мозга, т. е. отражается на системном уровне, но и более интимные механизмы [5].

В процессе закаливания функциональные изменения затрагивают тканевый и клеточный уровни. В частности, меняются активность клеточных ферментов в сторону повышения их активности, химический состав и физико-химическое состояние клеток. Изменение нервной регуляции при закаливании организма связано с формированием новых условных рефлексов [2].

Закаливание – обязательный элемент физического воспитания, имеющий большое значение для укрепления здоровья, повышения сопротивляемости инфекциям и увеличения работоспособности.

Сущность закаливания заключается в тренировке терморегуляторного аппарата, в развитии защитных реакций организма к повреждающему действию тех или иных факторов окружающей среды. В результате закаливания повышается устойчивость организма к неблагоприятным воздействиям погодных факторов [3, 45–46].

Задача работы – проанализировать результаты социологического опроса по вопросам закаливания в ЗабГУ и ПГТУ

Изложение основного материала и обоснование полученных результатов исследования. В рамках Всемирного дня здоровья 6 апреля 2015 г. в Забайкальском государственном университете на факультете социально политических систем впервые в практике организации конференций в режиме он-лайн проведен круглый стол «Здоровье – основа долголетия», в ходе которого состоялось обсуждение актуальных вопросов, одним из которых был «Элемент физического воспитания – закаливание». Организаторами данной конференции явились «Забайкальский государственный университет» (г. Чита, Россия), ГВУЗ «Приазовский государственный технический университет» (г. Мариуполь, Украина). Цель конференции заключалась в привлечении общественности к проблемам здоровья подрастающего поколения и молодёжи для определения тактики совместных действий по защите здоровья и благополучия людей.

В нашей работе представлен анализ результатов социологического опроса по вопросам закаливания в ЗабГУ и ПГТУ. В данном направлении выступали О. В. Улыбина (ФСПС ЗабГУ г. Чита, Россия) и М. И. Ведясов (ГВУЗ «ПГТУ» г. Мариуполь, Украина). В анкетировании приняло участие 120 студентов ЗабГУ и 84 – ПГТУ. Анкетирование включало семь вопросов.

По результатам опроса, 71 % студентов ЗабГУ и 60% – ПГТУ отмечают наличие знаний о закаливании. Однако отсутствие информации о закаливании отмечают 29 % студентов ЗабГУ и 40 % – ПГТУ. Из данных ответов следует, что 1/3 опрошенных не владеет информацией о закаливании и в данном направлении нужно проводить работу.

Следующий вопрос определил, из каких же источников студенты ЗабГУ и ПГТУ получают информацию о закаливании: 50 % студентов ЗабГУ и 20 % – в ПГТУ из Интернета, 34 % ЗабГУ и 18 % ПГТУ – из газет и журналов. Анализируя ответы, можно сделать вывод о том, что СМИ занимают главенствующую позицию по источникам получаемой информации.

Более 2/3 опрошенных студентов не занимаются закаливанием организма, а именно 80 % студентов ЗабГУ и 72 % ПГТУ, и лишь 1/3 опрошенных занимается закаливанием (20 % ЗабГУ и 28 % – ПГТУ). Эти данные заставляют нас задуматься, о каком же здоровом поколении может идти речь. Мы считаем, что для этого необходимо прочитать лекции и показать видеоролики студентам о том, какую важную роль для нашего организма играет закаливание.

Анализируя дальнейшие ответы студентов ЗабГУ и ПГТУ, установили, что в среднем в день студент проходит 4 км.

На вопрос: «Принимаете ли Вы контрастный душ?» 2/3 студентов ЗабГУ (72 %) и ПГТУ (75%) ответили отрицательно, так как не считают это целесообразным, а 1/3 опрошенных принимают контрастный душ и отмечают, что после этого чувствуют себя бодро в течение дня.

Неутешительными были ответы студентов ЗабГУ и ПГТУ на вопрос: «Делаете ли Вы зарядку по утрам?». 69 % студентов ЗабГУ и 61 % – ПГТУ ответили, что не делают зарядку по утрам, 30 % студентов ЗабГУ и 24 % – ПГТУ дали ответ «иногда» и 1 % студентов ЗабГУ и 15 % – ПГТУ – «Делаю зарядку по утрам». Анализируя ответы, делаем вывод; студенты не знают, что именно от такого элемента, как физическая зарядка, зависит психическое и физическое самочувствие человека.

Также студентам был поставлен вопрос: «Какой образ жизни, на Ваш взгляд, является самым привлекательным и престижным?». Удивил единодушный ответ студентов ЗабГУ и ПГТУ – 100% – здоровый образ жизни. Однако получается парадокс, как такое возможно? Анализируя ответы студентов на все вопросы, можно сделать вывод, что более 50 % опрошенных не хотят вести здоровый образ жизни и ничего не делают, чтобы его соблюдать.

Таким образом, анализируя ответы студентов, принявших участие в анкетировании, можно сделать вывод: отношение к своему здоровью, включающему элементы закаливания, носит поверхностный характер.

Закаливание организма – это система мероприятий, направленных на повышение устойчивости организма к многообразным влияниям внешней среды. Повышение устойчивости человека к различным неблагоприятным факторам окружающей среды является основой современного человека [1; 22–23].

Можно повысить устойчивость к нескольким факторам внешней среды лишь в том случае, если организм систематически подвергается повторному действию именно данной комбинации раздражителей.

Так, в процессе закаливания организм подвергается следующим изменениям:

- улучшается работа нервной и эндокринной систем (возбудимый становится спокойнее, инертный – бодрее);
- активизируются обменные процессы: кровообращение, дыхание, состав крови и т. д.;
- повышаются работоспособность и выносливость;
- сон становится спокойнее и глубже;
- повышаются устойчивость к метеофакторам и сопротивляемость различным заболеваниям [7, 69–70].

Процедуры закаливания – это достаточно эффективное средство обретения здоровья и физической формы. Закаливание – это комплекс мероприятий, который должен находиться под жестким контролем специалиста и даже в случае самостоятельного проведения закаливающих процедур их контроль обязателен.

Улучшение общего самочувствия и аппетита, спокойный сон, повышенный эмоциональный тонус, ровное настроение, высокая умственная и физическая работоспособность, отсутствие простудных заболеваний, повышенный интерес к жизни – таковы показатели эффективности закаливающих процедур, как считает В. В. Марков [6, 36].

Общеизвестно, что занятия физической культурой и закаливанием лучше всего начинать в детстве. В практике детских дошкольных и школьных учреждений сейчас широко применяются разнообразные методы и формы закаливания.

Мнения специалистов разделяются в вопросе начала применения закаливающих процедур. Автор [2, 113] считает, что в раннем детстве не стоит начинать закаливания со стрессовых нагрузок, окуная младенца в холодную прорубь. Но альтернативные высказывания [4, 251] нельзя сбрасывать со счетов, потому что закалывать ребенка многие родители в силу модных тенденций стремятся именно таким неординарным способом.

Выводы и перспективы дальнейших исследований. При закаливании детей необходимо учитывать особенности развития детского организма. Его кровеносные сосуды не достигают еще необходимой терморегуляционной способности, неэкономно отдают тепло во внешнюю среду. Поэтому дети теряют тепла значительно больше, чем взрослые, при меньшей способности восстанавливать его – таково экспертное мнение специалистов в этой области.

В настоящее время мотивация заняться закаливанием крайне низкая, поэтому в дальнейшем мы планируем пропагандировать закаливание и здоровый образ жизни в целом. В данном направлении необходимо проводить работу на конференциях, круглых столах, занятиях по валеологии и основах социальной медицины.

Источники и литература

1. Вайнабаум Я. С. Гигиена физического воспитания и спорта / Я. С. Вайнабаум, В. И. Коваль, Т. А. Радионова. – М. : Академия, 2010.
2. Гавриленко Б. С. Физические факторы в воспитании детей и подростков / Б. С. Гавриленко. – Киев : Пороги, 2013.
3. Ганженко Ю. В. Физическая культура / Ю. В. Ганженко. – СПб. : Речь, 2011.
4. Дибнер В. Д. Физкультура, возраст, здоровье / В. Д. Дибнер, И. М. Синельникова. – М. : Физкультура, 2011.
5. Закаливание как элемент физического развития [Электронный ресурс]. – Режим доступа : chrome-extension://oemmnndcblbboiebfnladdacbfmadadm/ http://detsad4-luga.ucoz.ru/Fizo/zakalivanie.pdf.
6. Марков В. В. Основы здорового образа жизни / В. В. Марков. – М. : Академия, 2011.
7. Мильнер Е. Г. Формула жизни: Медико-биологические основы оздоровительной физической культуры / Е. Г. Мильнер. – М. : Физкультура и спорт, 2012.

Аннотации

В данной работе представлен сравнительный анализ результатов анкетирования среди студентов России и Украины по проблемам физического воспитания. Особое внимание в статье обращается на элемент физического воспитания – закаливание. Основной метод исследования – социологический опрос.

Ключевые слова: закаливание, физическое воспитание, студенты.

Ольга Улибина. Порівняльний аналіз результатів анкетування студентської молоді Росії й України з проблем фізичного виховання. У цій роботі представлено порівняльний аналіз результатів анкетування серед студентів Росії та України з проблем фізичного виховання. Особливу увагу в статті звернено на елемент фізичного виховання – загартовування. Основний метод дослідження – соціологічне опитування.

Ключові слова: загартовування, фізичне виховання, студенти.

Olga Ulybina. Comparative Analysis of the Results of Questioning of Student Youth of Russia and Ukraine on the Problems of Physical Education. This paper presents comparative analysis of the results of the questioning of students of Russia and Ukraine on the problems of physical education. In the article special attention is paid to the element of physical education - hardening. The main method of the research is a sociological survey.

Key words: hardening, physical education, students.

УДК 796.421-055.1

Сергій Футорний,
Світлана Калитка,
Нінель Мацкевич,
Ольга Рода,
Владимир Михалевський

Вплив занять оздоровчою ходьбою на фізичний стан чоловіків другого зрілого віку

Національний університет фізичного виховання і спорту України (м. Київ);
Східноєвропейський національний університет імені Лесі Українки (м. Луцьк)

Постановка наукової проблеми та її значення. Оздоровча фізична культура відіграє важливу роль у розв'язанні проблеми збереження здоров'я, підвищення опору організму до несприятливих факторів зовнішнього середовища, підтримки належного рівня фізичної працездатності, творчої активності, а в цілому – покращення якості життя осіб зрілого віку [1].

На сьогодні в нашій країні склалася критична ситуація зі станом здоров'я населення: близько 70 % дорослих мають низький і нижчий за середній стан здоров'я, у тому числі у віці 40–59 років (81,2 % людей); різко зросла захворюваність, особливо на гіпертонію (утричі), стенокардію (2,4 раза), інфаркт міокарда (на 30 %). [9].

За даними ВООЗ, до 70 % відхилень у здоров'ї людини є психосоматичними. Неврози, гіпертонія, зайва вага, остеохондроз – професійні захворювання людей розумової праці, причиною яких поряд зі стресами є гіподинамія [9; 10].

Здорового способу життя дотримуються тільки 26,7 % чоловіків, значна кількість опитуваних веде неправильний спосіб життя [10]. Підвищення інтенсифікації розумової праці значної кількості працівників потребує пошуку радикальних способів підвищення працездатності й відновлення організму [2]. При цьому зміцнення здоров'я передбачає використання засобів фізичної культури, які сприяють підвищенню стійкості організму до несприятливих умов зовнішнього середовища, до розумового напруження, стресових ситуацій, різних захворювань [3; 4; 5; 6; 7].

Тому, на нашу думку, розв'язання проблеми рухової активності чоловіків і залучення до занять оздоровчою ходьбою сприятимуть покращенню їхнього здоров'я.

Завдання роботи – визначити особливості впливу оздоровчої ходьби на фізичний стан чоловіків другого зрілого віку.

Методи та організація дослідження – аналіз науково-методичної та спеціальної літератури, анкетування, антропометрія (вимірювання довжини та маси тіла), фізіологічні методи (визначення частоти серцевих скорочень (ЧСС), артеріального тиску систолічного (АТсист.) та діастолічного (АТдіаст.), біохімічні (визначення вмісту холестерину у крові), педагогічні (педагогічне спостереження й педагогічне тестування), методи математичної статистики.

У дослідженні взяли участь 12 практично здорових чоловіків 37–58 років, які займаються оздоровчою ходьбою. Заняття проводили протягом шести місяців 5–7 разів на тиждень тривалістю 45–60 хв. У стані відносного спокою вимірювали АТ, ЧСС та ЧСС під час тренування. На початку й у кінці дослідження визначали вміст холестерину в крові.

Програма тренувань складалась із трьох рівнів: I – 4–5 км, II – 5–6 км, III – 6–8 км. За умови, що ЧСС під час тренування не перевищувала $130 \text{ уд} \cdot \text{хв}^{-1}$ та тривалість подолання дистанції не перевищувала 45 хв, кожен чоловік індивідуально переходив на вищий рівень тренувань.

Виклад основного матеріалу й обґрунтування отриманих результатів дослідження. У європейських країнах особливої популярності набувають вулична ходьба та біг на довгі дистанції. У змаганнях беруть участь люди різного віку й фізичної підготовленості. Яскравим прикладом можуть бути міжнародні змагання з бігу та ходьби, де учасники, кількість яких перевищує 6000 осіб, стартують у м. Манд і фінішують у м. Марвежоль (Франція), долаючи 22,4 км та два гірські хребти висотою 1300 м і 900 м над рівнем моря. Подолання такого маршруту потребує від учасників прояву високого рівня фізичної підготовленості й функціональних можливостей, особливо для людей зрілого та похилого віку.

Ходьба – найбільш простий і природний рух людини. Техніка оздоровчої ходьби має незначні відмінності від звичайної: махова нога ставиться на п'яту з поступовим перекатом на всю стопу, випрямлена в колінному суглобі; крок дещо довший за рахунок сильнішого відштовхування стопою та більшої амплітуди повороту таза навколо вертикальної осі; руки опущені вниз, рухаються вільно в напрямку вперед-назад.

Заняття оздоровчою ходьбою проводять на свіжому повітрі протягом року у вільний та зручний час, у зручному одязі й взутті та не потребують спеціального інвентарю й спортивної форми.

Аналіз самооцінки здоров'я чоловіків показав, що гарний його стан мають 41,67 %, задовільний – 25,00 % і незадовільний – 33,33 %. У результаті наших досліджень виявлено деякі відхилення в стані здоров'я чоловіків: у 58,33 % – ознаки тахікардії, 33,33 % – надлишкова маса тіла й підвищений вміст холестерину у крові, 25,00 % – больові відчуття в попереку, 16,67 % – головний біль і підвищений артеріальний тиск, у 25,00 % – млявість та слабкість.

На початку дослідження та після 6-ти місяців занять оздоровчою ходьбою нами проведено тест – ходьба 3 км. Визначено, що після шестимісячних занять чоловіки долали цю дистанцію вірогідно швидше ($p < 0,05$), із меншою кількістю кроків ($p < 0,01$) за рахунок збільшення їх довжини ($p < 0,05$), при цьому тривалість кроку вірогідно не відрізнялась, що вказує на збільшення сили м'язів ніг (табл. 1).

Таблиця 1

Показники фізичного стану чоловіків другого зрілого віку до початку та після шести місяців занять оздоровчою ходьбою

Показник	До початку занять, $X \pm m$	Після 6-ти місяців занять, $X \pm m$	P
Довжина тіла, см	179,25 $\pm$ 3,03	179,81 $\pm$ 3,04	$p > 0,05$
Маса тіла, кг	88,34 $\pm$ 5,22	82,18 $\pm$ 4,43	$p < 0,05$

Закінчення таблиці 1

Індекс Кетле, $г \cdot см^{-1}$	492,83±6,92	457,04±6,13	p<0,01
ЧСС, $уд \cdot хв^{-1}$	85,38±2,73	69,33±2,41	p<0,01
АТ систолічне, мм рт. ст	128,59±2,42	122,92±3,67	p<0,05
АТ діастолічне, мм рт. ст	85,22±2,12	81,73±2,81	p<0,05
Індекс Руф'є	8,68±1,31	5,11±1,27	p<0,05
Холестерин (ЛПНП), $ммоль \cdot л^{-1}$	4,16±0,21	3,01±0,13	p<0,05
Подолання дистанції 3 км, с	1740,50±12,67	1500,44±12,34	p<0,05
Кількість кроків на 3 км, шт	4487,53±16,02	4185,33±15,87	p<0,01
Довжина кроку, см	66,85±3,79	71,68±3,68	p<0,05
Тривалість кроку, с	0,38±0,09	0,36±0,07	p>0,05

Заняття оздоровчою ходьбою позитивно впливають і на стан здоров'я чоловіків другого зрілого віку. Нами виявлено зниження маси тіла ($p<0,05$) й індексу Кетле ($p<0,01$) до нормальних величин. Значно покращився стан серцево-судинної системи, на що вказують зниження ЧСС у стані відносного спокою ($p<0,01$), АТ ($p<0,05$), індексу Руф'є ($p<0,05$) та вмісту холестерину в крові ($p<0,05$), що свідчить про покращення фізичної працездатності й розвиток витривалості чоловіків.

Відомо, що для віку 50–59 років у чоловіків характерні високі темпи старіння рухової функції [3; 4]. Особливо відчутно процеси інволюції позначаються на швидкості скорочення м'язів тулуба, передпліччя, стегна й гомілок. Інволюційні перебудови, погіршуючі швидкісні властивості м'язів, лежать і в основі зниження силових здібностей. Установлено, що заняття оздоровчою ходьбою 5–7 разів на тиждень мають суттєвий вплив на розвиток сили м'язів тулуба та ніг, а також на витривалість, на що вказує значне зростання часу подолання дистанції 3 км та покращення показників стану серцево-судинної системи.

М'язова робота аеробного характеру в цьому віці поліпшує еластичність судинних стінок і знижує периферійний опір [7]. Особливо яскраво виражений цей ефект при атеросклерозі й гіпертонії, що особливо важливо для реабілітації та профілактики серцево-судинних захворювань. Тривалу роботу середньої й малої інтенсивності можна вважати основним тренувальним та оздоровлюючим чинником для людей другого зрілого віку. На відміну від аеробного, можливості креатинін-фосфатного й гліколітичного механізмів звільнення енергії в цьому віці дуже обмежені: знижені потужність і місткість механізмів ресинтезу АТФ, несвоєчасно мобілізуються вуглеводні ресурси, зростає їх енергетична вартість.

Після 50 років величини метаболічних та ергометричних показників фізичної працездатності знижуються на 30–50 %, однак зберігається здатність виконувати роботу помірної й низької інтенсивності [5; 6]. Ці режими широко практикують для розвитку аеробної витривалості, використовуючи переважно навантаження циклічного характеру: ходьбу, біг, плавання, велосипедний і лижний спорт. Потужність навантаження (% МПК) і її тривалість (хв) визначають залежно від статі, віку та фізичного стану. Для підвищення емоційності цих занять можна застосовувати змагальний метод, але з установкою виключно на тривалість роботи без збільшення її інтенсивності.

Заняття оздоровчою ходьбою потрібно чергувати з вправами на гнучкість. Збільшення рухливості в суглобах обмежує до певної міри розвиток таких вікових хвороб, як остеохондроз і поліартрит [10]. При розвитку гнучкості можна застосовувати різні вправи на розтягування м'язів або допомогу партнера.

Висновки. Аналіз анкетних даних самооцінки здоров'я чоловіків другого зрілого віку показав, що гарний його стан мають 41,67 %, задовільний – 25,00 % і незадовільний – 33,33 %. У результаті наших досліджень виявлено деякі відхилення в стані серцево-судинної системи й зниження працездатності чоловіків

Визначено, що після шестимісячних занять оздоровчою ходьбою чоловіки долали дистанцію 3 км вірогідно швидше ($p<0,05$), із меншою кількістю кроків ($p<0,01$) за рахунок збільшення їх довжини ($p<0,05$). При цьому тривалість кроку вірогідно не відрізнялася, що вказує на збільшення сили м'язів ніг. Виявлено зниження маси тіла ($p<0,05$) та індексу Кетле ($p<0,01$) до нормальних величин. Значно покращився стан серцево-судинної системи, на що вказують зниження ЧСС у стані відносного спокою ($p<0,01$), АТ ($p<0,05$), індексу Руф'є ($p<0,05$) і вмісту холестерину в крові ($p<0,05$), що свідчить про покращення фізичної працездатності й розвиток витривалості чоловіків.

Перспективою подальших досліджень у цьому напрямі є розробка методичних рекомендацій із занять оздоровчою ходьбою для людей різного віку й статі та дослідження впливу різних тренувальних режимів на їхній організм.

Джерела та література

1. Акопян Е. С. О кондиционных возможностях пожилых / Е. С. Акопян // Олімпійський спорт і спорт для всіх : тези Міжнар. наук. конгресу (20–23 верес. 2005). – К., 2005. – 535 с.
2. Белкина Н. В. Туризм как средство оздоровления людей, занятых умственным трудом / Н. В. Белкина // Олімпійський спорт і спорт для всіх : тези Міжнар. наук. конгресу (20–23 верес. 2005). – К., 2005. – 541 с.
3. Благій О. Л. Програмування самостійних фізкультурно-оздоровчих занять для осіб другого зрілого віку : автореф. дис. ... канд. наук з фіз. виховання і спорту : / О. Л. Благій ; Україн. держ. ун-т фізичного виховання і спорту. – К., 1997. – 24 с.
4. Вілмор Дж. Х. Фізіологія людини / пер. з англ. : Дж. Х. Вілмор, Д. Л. Костілл. – К. : Олімп. л-ра, 2003. – 656 с.
5. Иващенко Л. Я. Программирование занятий оздоровительным фитнесом / Л. Я. Иващенко, А. Л. Благий, Ю. А. Усачев. – Киев : Олимп. лит., 2008. – 198 с.
6. Круцевич Т. Ю. Рекреация у фізичній культурі різних груп населення : навч. посіб. / Т. Ю. Круцевич, Г. В. Безверхня. – К. : Олімп. л-ра, 2010. – 248 с.
7. Мухін В. М. Фізична реабілітація / В. М. Мухін. – К. : Олімп. л-ра, 2005. – 471 с.
8. Пензай С. А. Фізичний стан чоловіків II зрілого віку – викладачів вищих навчальних закладів / С. А. Пензай // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. – 2013. – № 2. – С. 52–55 [Електронний ресурс]. – Режим доступу : doi:10.6084/m9.figshare.639259
9. Ріпак І. Педагогічні шляхи підвищення обсягів та вдосконалення змісту рухової активності чоловіків 30–40 років, зайнятих розумовою працею / І. Ріпак // Молода спортивна наука України. – 2003. – Т. 2. – № 7. – С. 389–392.
10. Wellard I. Body-reflexive pleasures: exploring bodily experiences within the context of sport and physical activity / I. Wellard // Sport, Education and Society. – 2012. – Vol. 17(1). – P. 21–33.

Анотації

У статті висвітлено особливості впливу оздоровчої ходьби на фізичний стан чоловіків другого зрілого віку. У дослідженні взяли участь 12 практично здорових чоловіків 37–58 років, які займаються оздоровчою ходьбою. Заняття проводили протягом шести місяців 5–7 разів на тиждень тривалістю 45–60 хв. Визначено, що після шестимісячних занять оздоровчою ходьбою чоловіки долали дистанцію 3 км вірогідно швидше, із меншою кількістю кроків за рахунок збільшення їх довжини, що вказує на збільшення сили м'язів ніг. Виявлено зниження маси тіла та індексу Кетле до нормальних величин. Значно покращився стан серцево-судинної системи, що свідчить про покращення фізичної працездатності та розвиток витривалості чоловіків.

Ключові слова: оздоровча ходьба, чоловіки, другий зрілий вік, фізична підготовленість, функціональний стан.

Сергей Футорный, Светлана Калитка, Нинель Мацкевич, Ольга Рода, Владимир Михалевский.
Влияние занятий оздоровительной ходьбой на физическое состояние мужчин второго зрелого возраста. В статье освещены особенности влияния оздоровительной ходьбы на физическое состояние мужчин второго зрелого возраста. В исследовании приняли участие 12 практически здоровых мужчин 37–58 лет, которые занимаются оздоровительной ходьбой. Занятия проводились в течение шести месяцев 5–7 раз в неделю продолжительностью 45–60 мин. Определено, что после шестимесячных занятий оздоровительной ходьбой мужчины преодолевали дистанцию 3 км достоверно быстрее, с меньшим количеством шагов за счет увеличения длины шагов, что указывает на увеличение силы мышц ног. Установлено снижение массы тела и индекса Кетле до нормальных величин. Значительно улучшилось состояние сердечно-сосудистой системы, что свидетельствует об улучшении физической работоспособности и развитии выносливости мужчин.

Ключевые слова: оздоровительная ходьба, мужчины, второй зрелый возраст, физическая подготовленность, функциональное состояние.

Sergiy Futorny, Svitlana Kalytk, Ninel Matskevych, Olha Roda, Volodymyr Mykhalevskyi.
Influence of Recreational Walking on Physical Condition of Men of the Second Mature Age. The article highlights the peculiarities of influence of recreational walking on physical condition of men of the second mature age. 12 practically healthy men aged 37–58 who practice recreational walking participated in the research. The practices were conducted during 6 months 5–7 times per week with duration of 45–60 minutes. It was defined that after six months of practicing of recreational walking, men covered a distance of 3 km quicker, with less number of steps, as they increased length of steps, that indicates the increase of legs muscles strength.

Key words: recreational walking, men, second mature age, physical preparedness, functional condition.

Аналіз показників фізичного розвитку студентської молоді*Львівський національний медичний університет імені Данила Галицького (м. Львів)*

Постановка наукової проблеми та її значення. Фізичне виховання являє собою спеціалізований педагогічний процес цілеспрямованої систематичної дії на людину фізичними вправами, який розв'язує низку важливих завдань. Одне з них – удосконалення основних показників фізичного розвитку [7], адже фізичний розвиток характеризується якісними змінами морфологічних і функціональних ознак організму, основа якого – біологічні процеси, зумовлені спадковими генетичними факторами, а також умовами зовнішнього середовища й зовнішнім впливом. Ураховуючи той факт, що анатомо-фізіологічні особливості – один з основних факторів, які визначають рівень здоров'я, розвиток і прояв фізичних якостей студентів [1], оперативна оцінка показників фізичного розвитку студентів та адекватний вплив на них є передумовою ефективного виконання основних завдань процесу фізичного виховання у вищих навчальних закладах.

Аналіз наукової й методичної літератури [1–8] засвідчив, що значна кількість науковців займається вивченням різних аспектів процесу фізичного виховання студентської молоді. Зокрема, І. В. Зеніна (у співавторстві) експериментально довела, що зростання обсягу рухової активності студентів та підвищення рівня їхнього фізичного стану може бути зумовлено лише правильно поетапно організованою мотивацією [5]. Натомість Т. П. Гусев установив, що рівень фізичної підготовленості значно зростає внаслідок цілеспрямованого впливу на так звані професійні фізичні якості [3]. У той же час Д. І. Цись виявив значку ефективність занять із фізичного виховання саме спортивної спрямованості, що полягала в позитивній динаміці показників силових якостей студентів, які займалися [8].

В окремих наукових роботах висвітлено результати дослідження окремих показників фізичного розвитку студентів [4; 6]. Так, С. Савчук виявив, що показники рівня фізичного розвитку студентів є переважно середніми та нижчими за середні й не покращуються в процесі навчання. Окрім того, встановлено, що значна кількість студентів характеризується дефіцитом маси тіла [6]. А от О. В. Дрозд, вивчаючи фізичний стан студентів 17–21 років, не виявив суттєвої різниці показників їхнього фізичного стану [4].

Проте ці наукові результати лише частково розкривають питання рівня фізичного розвитку студентів. Окрім того, нами не виявлено досліджень, у яких би здійснювався аналіз однорідності студентів основної групи за показниками фізичного розвитку, що й зумовлює актуальність дослідження в цьому напрямі.

Завдання роботи – проаналізувати кількісні показники фізичного розвитку студентів I–II курсів та вивчити однорідність вибірки студентів I–II курсів.

Методи дослідження – аналіз та узагальнення, педагогічне спостереження з використанням інструментальних методик, методи математичної статистики.

Організація дослідження. У дослідженні взяли участь студенти I та II курсів медичного факультету ЛНМУ ім. Данила Галицького, які за станом здоров'я віднесені до основної групи фізичного виховання, у тому числі 46 – студенти I курсу, 67 – II, 93 – I, 112 – II. Основні показники, що характеризують фізичний розвиток, ми визначали за допомогою станового та кистьового динамометрів, ростоміра, ваги та сантиметрової стрічки.

Виклад основного матеріалу й обґрунтування отриманих результатів дослідження. Аналіз досліджених нами показників (табл. 1) дав підставу встановити, що середній показник маси тіла в хлопців I курсу становив 66,8 кг. Це свідчить про недостатню масу тіла в студентів, що підтверджує дані С. Савчук [6]. Аналізуючи довжину тіла хлопців I курсу, ми встановили, що середній їх показник – 178,3 см. Слід зазначити, що отримані нами дані є достатньо наближеними до даних літератури [4; 6]. Середній показник окружності грудної клітки під час вдиху в студентів I курсу склав 92,6 см. Показники динамометрії правої та лівої кисті в студентів I курсу – 27,5 та 25,3 кгс. Результати станової динамометрії хлопців I курсу склали 141,2 кгс.

Таблиця 1

Показники фізичного розвитку студентів І курсу

№ з/п	Показник фізичного розвитку		Хлопці (n=46)			Дівчата(n=93)		
			М	SD	V	М	SD	V
1	Маса тіла, кг		66,8	8,7	0,13	54,9	6,3	0,11
2	Довжина тіла, см		178,3	6,3	0,04	166,6	5,7	0,03
3	Окружність грудної клітки, см	вдих	92,6	6,3	0,07	87,6	5,5	0,06
4		видих	86,5	6,9	0,08	82,1	5,2	0,06
5	Кистьова динамометрія, кгс	права	27,5	10,8	0,39	10,1	7,0	0,69
6		ліва	25,3	11,6	0,46	8,8	6,4	0,73
7	Станова динамометрія, кгс		141,2	21,3	0,15	78,2	23,1	0,30

Аналіз досліджених нами показників фізичного розвитку студентів, які навчаються на другому курсі (табл. 2), дав підставу встановити, що всі без винятку показники студентів II курсу були вищими, порівнянно зі студентами I курсу.

Таблиця 2

Показники фізичного розвитку студентів II курсу

№ з/п	Показник фізичного розвитку		Хлопці (n=67)			Дівчата(n=112)		
			М	SD	V	М	SD	V
1	Маса тіла, кг		70,4	11,5	0,16	56,0	8,5	0,15
2	Довжина тіла, см		178,3	6,1	0,03	165,1	16,1	0,10
3	Окружність грудної клітки, см	вдих	94,4	7,6	0,08	88,2	6,5	0,07
4		видих	89,2	8,1	0,09	83,1	8,0	0,10
5	Кистьова динамометрія, кгс	права	31,1	13,4	0,43	14,3	6,9	0,48
6		ліва	27,2	11,4	0,42	11,1	6,7	0,21
7	Станова динамометрія, кгс		148,3	22,9	0,15	80,9	23,0	0,68

Так, середній показник маси тіла в хлопців був вищий на 4 %, ніж у їхніх колег із I курсу, і становив 70,4 кг. Варто зазначити, що отримані результати свідчать про недостатню масу тіла. Довжина тіла в хлопців II курсу у середньому сягала 178,3 см. Показники окружності грудної клітки під час вдиху склали 94,4 см, а на видиху – 89,2 см. Середні показники динамометрії правої та лівої кисті в студентів II курсу дорівнювали 31,1 і 27,2 кгс відповідно. Результати станової динамометрії – 148,3 кгс.

Аналізуючи показники фізичного розвитку дівчат I курсу (табл. 1), ми встановили, що середній показник маси їхнього тіла – 54,9 кг. Слід зазначити, що такі результати можуть свідчити про недостатню масу тіла студенток.

Водночас довжина тіла в середньому дорівнювала 166,6 см, що підтверджує результати попередніх досліджень у цьому напрямі [6].

Окружність грудної клітки під час вдиху становила 87,6 см, а під час видиху – 82,1 см. Середні показники динамометрії правої та лівої кисті в студенток I курсу мали такі значення: права – 10,1 кгс, ліва кисть – 8,8 кгс. Станова динамометрія становила 78,2 кгс. Показники фізичного розвитку студенток II курсу (табл. 2) були досить наближеними до показників їхніх колег із I курсу.

Середній показник маси тіла в дівчат II курсу становив 56 кг. Ці дані є наближеними до проаналізованої літератури [4; 8]. Довжина тіла в середньому складала 165,1 см. Середні показники окружності грудної клітки під час вдиху й видиху становили 88,2 і 83,1 см. Показники динамометрії правої та лівої кисті в студенток II курсу були кращими й у середньому дорівнювали 14,4 та 11,1 кгс. З одного боку, це може бути обумовлено систематичними заняттями з фізичного виховання студенток II курсу, а з другого – віковими особливостями приросту м'язової маси та, як наслідок, – силових можливостей. Станова динамометрія дівчат II курсу становила 80,9 кгс. Варто зазначити, що отримані нами дані є наближеними до результатів, отриманих Д. І. Цись [8].

Аналізуючи однорідність вибірки студентів та студенток I курсу (табл. 1), ми простежили їх однорідність за показниками довжини тіла та окружності грудної клітки як при вдиху, так і при видиху. Водночас середня однорідність вибірки нами встановлена лише за даними маси тіла студентів. Неоднорідною вибірка була в показниках динамометрії (кистьової й станової).

Тоді як хлопці II курсу (табл. 2) – однорідні в довжині тіла та окружності грудної клітки. У показниках маси тіла й становій динамометрії в них спостерігається середня однорідність, а в результатах кистьової динамометрії вибірка була неоднорідною.

Натомість дівчата II курсу, як і студенти I курсу, – однорідні у показниках довжини тіла та окружності грудної клітки; середньої однорідності – у показниках маси тіла й неоднорідні – у результатах динамометрії.

Висновки. Установлено, що показники маси тіла студентів I–II курсів коливались у межах близько 40–110 кг; довжини тіла – 168–178 см; окружності грудної клітки – 88–95 (вдих), 82–90 (видих); кистьової динамометрії.

Виявлено однорідність вибірки студентів (хлопці і дівчата) I курсу та дівчат II курсу в показниках довжини тіла, окружності грудної клітки як на вдиху, так і на видиху; середня однорідність – у показниках маси тіла, а неоднорідними вибірки були в показниках динамометрії.

Хлопці II курсу продемонстрували однорідність у довжині тіла та окружності грудної клітки; середню однорідність – у масі тіла та становій динамометрії; неоднорідними вони були в кистьовій силі.

Перспективи подальших досліджень полягають в обґрунтуванні та експериментальній перевірці комплексної програми з фізичного виховання студентів I та II курсів з урахуванням рівня їхнього фізичного розвитку.

Джерела та література

1. Аршавский И. А. Физиологические механизмы и закономерности индивидуального развития / И. А. Аршавский. – М. : Наука, 1982. – С. 270.
2. Глазирін І. Д. Основи диференційованого фізичного виховання / І. Д. Глазирін – Черкаси : Відлуння-Плюс, 2003. – С. 352.
3. Гусев Т. П. Напрямки розвитку та удосконалення професійно важливих фізичних якостей студентської молоді у вищих медичних навчальних закладах / Т. П. Гусев, А. П. Дяченко, Л. М. Пустолякова, В. В. Чекмарьова // Спортивна медицина, лікувальна фізкультура та валеологія. – Одеса, 2014. – С. 60–62.
4. Дрозд О. В. Фізичний стан студентської молоді західного регіону України та його корекція засобами фізичного виховання : дис. ... канд. наук з фіз. виховання і спорту : 24.00.01 / О. В. Дрозд. – К., 1998. – С. 24.
5. Зеніна І. В. Обґрунтування комплексу заходів, що спрямовані на формування мотивацій студентів до рухової активності в процесі фізичного виховання / І. В. Зеніна, К. М. Смірнов, О. Г. Черевичко, Є. М. Щеглов // За матеріалами II Всеукраїнської науково-практичної конференції. – 2011. – С.51.
6. Савчук С. Оцінка рівня фізичного розвитку студентів вищого технічного закладу освіти / С. Савчук // Фізичне вих. спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві : зб. наук. пр. – Львів, 2009. – № 1. – С. 58–61.
7. Тищенко В. О. Вдосконалення навчального процесу з фізичного виховання студентів вищих навчальних закладів / В. О. Тищенко, І. Ю. Чапля // За матеріалами II Всеукраїнської науково-практичної конференції. – К., 2011. – С.76.
8. Цись Д. І. Спортивна спрямованість занять з фізичного виховання – один із чинників підвищення фізичної підготовленості студентської молоді / Д. І. Цись // Слобожанський науково-спортивний вісник. – 2013 – №1. – С. 5–7.

Анотації

Фізичне виховання являє собою спеціалізований педагогічний процес цілеспрямованої систематичної дії на людину фізичними вправами, який розв'язує низку важливих завдань. Одне з них – удосконалення основних показників фізичного розвитку. Завдання статті – проаналізувати кількісні показники фізичного розвитку студентів I–II курсів; вивчити однорідність вибірки студентів I–II курсів. Застосовано такі методи, як аналіз та узагальнення, педагогічне спостереження, методи математичної статистики. У дослідженні взяли участь студенти I та II курсів медичного факультету ЛМНУ ім. Данила Галицького, які за станом здоров'я віднесені до основної групи фізичного виховання. Установлено, що показники маси тіла студентів I–II курсів коливались у межах близько 40–110 кг; довжини тіла – 168–178 см; окружності грудної клітки – 88–95 (вдих), 82–90 см (видих); кистьової (права й ліва) – 1–36 та 1–20 кгс – і становій динамометрії – 20–180 кгс. Виявлено однорідність вибірки студентів (хлопці та дівчата) I курсу й дівчат II курсу у показниках довжини тіла, окружності грудної клітки як на вдиху, так і на видиху; середня однорідність – у показниках маси тіла, а неоднорідними вибірки були в показниках динамометрії. Хлопці II курсу продемонстрували однорідність у довжині тіла й окружності грудної клітки; середню однорідність – у масі тіла та становій динамометрії. Неоднорідними вони були в кистьовій силі.

Ключові слова: студенти, фізичне виховання, фізичний розвиток.

Алла Хохла, Ольга Карпук, Ольга Базилевич. Аналіз показателів фізичного розвитку студентської молоді. Фізичне виховання представляє собою спеціалізований педагогічний процес ціле-направленого систематичного впливу на людину фізичними вправами, який вирішує ряд

важких задач. Одна из них – это усовершенствование основных показателей физического развития. Задача статьи – проанализировать количественные показатели физического развития студентов I–II курсов; изучить однородность выборки студентов I–II курсов. Использованы такие методы, как анализ и обобщение, педагогическое наблюдение, методы математической статистики. В исследовании приняли участие студенты I и II курсов медицинского факультета ЛНМУ им. Данила Галицкого, которые по состоянию здоровья отнесены к основной группе физического воспитания. Установлено, что показатели массы тела студентов I–II курсов колебались в пределах около 40–110 кг; длины тела – 168–178 см; окружности грудной клетки – 88–95 (вдох), 82–90 см (выдох); кистевой (правая и левая) – 1–36 и 1–20 кгс и становой динамометрии – 20–180 кгс. Выявлена однородность выборки студентов (юноши и девушки) I курса и девушек II курса в показателях длины тела, окружности грудной клетки как на вдохе, так и на выдохе; средняя однородность – в показателях массы тела, а неоднородными выборки были в показателях динамометрии. Ребята II курса продемонстрировали однородность в длине тела и окружности грудной клетки; среднюю однородность – в массе тела и становой динамометрии. Неоднородными они были в кистевой силе.

Ключевые слова: студенты, физическое воспитание, физическое развитие.

Alla Khokhla, Olha Karpiuk, Olha Bazylevych. The Analysis of Indices of Physical Development of Student Youth. Physical education is a specialized pedagogical process focused systematic action on human exercise that solves a number of important tasks. One of them – the improvement of the main indicators of physical development. Tasks Articles – analyze quantitative indicators of physical development of students and II courses; Students study the homogeneity of the sample and II courses. Applied methods such as analysis and synthesis, teacher observation, methods of mathematical statistics. Students of I–II courses of Lviv National Medical University who according to their health condition were sorted to the main group of physical education took part in the survey. It was found out that indices of body mass of students of I–II courses vary within – 40–110 kg; body height – 168–178 cm; chest circumference – 88–95 (inhalation); 82–90 cm (exhalation), carpal (right, left) 1–36 and 1–20 kilogram-force and torso dynamometer 20–180 kilogram-force. It was found out the homogeneity of selection of students (boys and girls) of the I course and girls of the II course in indices of body height, chest circumference both in inhalation and exhalation; average homogeneity – in indices of body mass, and inhomogeneous were in indices of dynamometry. Students of the II course demonstrated homogeneity in body weight and chest circumference; average homogeneity – in body mass and torso dynamometer. And inhomogeneous in carpal force.

Key words: students, physical education, physical development.

УДК 37.037

**Оксана Цьось,
Ігор Андрійчук**

Особливості фізичного й психологічного компонентів здоров'я населення залежно від місця проживання

*Східноєвропейський національний університет імені Лесі Українки (м. Луцьк);
Луцька міська поліклініка № 3*

Постановка наукової проблеми та її значення. Якість життя молодих людей залежить від багатьох чинників, зокрема соціокультурного впливу середовища, у якому навчаються молоді люди, їхнього емоційного та психологічного стану, побутових умов, матеріального забезпечення, якості медичного обслуговування тощо. У нашій роботі розглянуто відмінності показників якості життя залежно від місця проживання. Оскільки екологічний стан міського й сільського середовищ, спосіб життя міського та сільського населення значно різняться між собою [5], доцільно дослідити відмінності в якості життя молодих осіб, що є мультидисциплінарним питанням, а тому анкет та опитувальників для визначення його рівня існує багато, проте опитувальник SF-36, за даними E. Ware, є багатоцільовою, короткою формою обстеження стану здоров'я, незалежно від віку, наявності хвороб чи прийому певних медикаментів. Використання саме його є виправданим при дослідженні загальних і специфічних популяцій населення [11]. Його рекомендують застосовувати для опитування осіб віком понад 14 років. SF-36 пристосоване для використання методом інтерв'ю, особистого заповнення або опитування по телефону [1; 2; 12]. Міжнародний опитувальник SF-36 має бути адаптований до населення тієї країни, де проводиться дослідження. Так, адаптацію на українську мову та апробацію здійснено в 1998–2014 рр. [6; 9; 10].

Дослідження, проведені серед студентів Лівану щодо оцінки якості їхнього життя, показало, що в студентів, які вивчають бізнес та економіку, показник якості життя вищий, порівняно з однолітками, котрі вивчають здоров'я. Показник має пряму залежність від соціально-демографічних і поведінкових характеристик молодих людей [7]. Дослідження, проведене Ю. Павловою, Є. Приступою, В. Тулайдан, засвідчило, що студенти факультетів фізичної культури, фізіотерапії, туризму та рекреації характеризуються кращим станом здоров'ям, стійкістю до стресів, пристосованістю зі значними розумовими й емоційними навантаженнями під час навчання, порівняно зі студентами гуманітарного профілю. Українські студенти, котрі навчаються на факультеті фізичного виховання та спорту, також мають переваги щодо фізичної форми, вищий рівень рухової активності, рідше пропускають заняття через хворобу [3]. Вплив харчового раціону на якість життя молоді став предметом вивчення С. М. Пересічної [4].

Аналіз останніх досліджень із вивчення якості життя молоді засвідчив, що недостатньо уваги приділено вивченню залежності рівня якості життя від місця постійного проживання. Саме це сприяло вибору напрямку нашого дослідження.

Завдання роботи – дослідження впливу місця проживання на фізичний і психологічний компоненти здоров'я в якості життя населення Волинської області.

Методи та організація дослідження. Усього в дослідженні взяло участь 320 осіб віком 19–21 рр. При опрацюванні даних, отриманих за допомогою опитувальника SF-36, ми користувалися відповідними рекомендаціями й інструкціями із виділенням таких компонентів якості життя, як загальний фізичний (PCS-physical component summary) і психологічний компоненти здоров'я (MCS-mental component summary). Силу кореляційного зв'язку оцінено за допомогою таблиці Чеддока.

Виклад основного матеріалу й обґрунтування отриманих результатів дослідження. Для вивчення якості життя мешканців Волинської області та порівняння отриманих даних респондентів згруповано в три групи залежно від місця проживання: мешканці великих міст, жителі малих міст та містечок, жителі селищ і сіл.

Так, з усіх досліджуваних 121 особа була з великих міст (37,8 %), 106 – із малих міст та містечок (33,1 %) і 93 досліджуваних – із селищ та сіл (29,1 %). Дані відображено на рис. 1 й у табл. 1. В анкетуванні взяли участь 137 чоловіків (42,8 %) і 183 жінки (57,2 %).

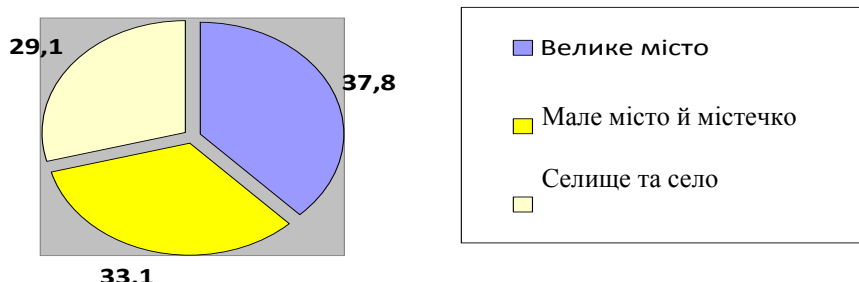


Рис. 1. Розподіл респондентів залежно від місця проживання, %

Таблиця 1

Розподіл респондентів за статтю та місцем проживання

Респонденти			Місце проживання					
			велике місто		мале місто й містечко		селище й село	
	Σ	%	n	%	n	%	n	%
Чоловіки	137	42,8	50	36,5	54	39,4	33	24,1
Жінки	183	57,2	71	38,8	52	28,4	60	32,8
Усього			121	37,8	106	33,1	93	29,1

Серед чоловіків найбільш чисельну групу складають мешканці малих міст і містечок (39,4 %), 36,5 % – проживають у великих містах, а 24,1 % – у селищах та селах (рис. 2).

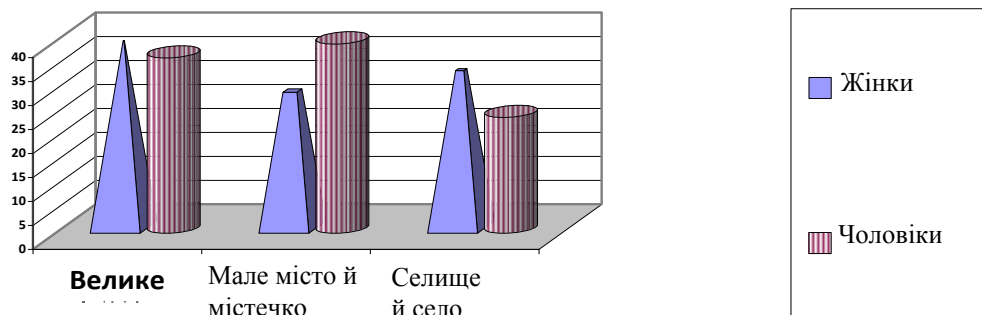


Рис. 2. Розподіл досліджуваних за статтю й місцем проживання, %

Серед жінок найбільшу відсоткову кількість становлять жительки великих міст (38,8 %), 32,8 % опитаних проживають у селищах і селах Волинської області й 28,4 % – мешканки малих міст та містечок.

Згідно з результатами, отриманими при використанні анкети SF-36, виділяють дві великі складові стану здоров'я та якості життя – фізичний і психологічний компоненти. Аналізуючи якість життя жителів Волинської області крізь призму місця проживання та статеві приналежності, з'ясували, що фізичний компонент здоров'я найбільш виражений у чоловіків, які проживають у великих містах ($53,5 \pm 0,9$), а найнижчий – у мешканців селищ і сіл ($49,7 \pm 1,2$).

У жінок виявилася така сама закономірність: у жителів великих міст показник становив $52,6 \pm 0,7$, і в осіб, які мешкають у селищах і селах, – $49,5 \pm 0,9$. У чоловіків, котрі проживають у великих містах, селищах та селах, фізичний компонент здоров'я має вищі показники, ніж у жінок, проте дані PCS у мешканок малих міст і містечок перевищує аналогічний показник у чоловіків ($51,2 \pm 0,8$ та $50,8 \pm 0,7$, відповідно).

Щодо даних MCS – психологічного компонента здоров'я, – то в чоловіків найвищий показник у жителів малих міст і містечок ($49,3 \pm 1,0$), а найнижчий – $41,8 \pm 1,7$ – у мешканців селищ та сіл. У жінок психологічний компонент має однакове значення як у представників малих міст, містечок, так і селищ та сіл ($43,2 \pm 1,5$ і $43,2 \pm 1,2$); у жителів великих міст показник психічного компонента здоров'я є дещо вищим – $43,6 \pm 1,2$. Щодо гендерного порівняння показника психологічного компонента здоров'я в якості життя, то в чоловіків, які проживають у великих містах, малих містах та містечках, він вищий, ніж у жінок, а в мешканців селищ і сіл – нижчий.

За допомогою критерію Фішера, порівнюючи дисперсії незалежних вибірок щодо місця проживання, виявлено, що лише різниця середніх значень показників психологічного компонента здоров'я в чоловіків та жінок, які проживають у малих містах і містечках, має статистичну різницю на рівні значущості $p < 0,01$. Різниця між іншими середніми показниками психологічного та фізичного компонентів здоров'я в якості життя в чоловіків і жінок залежно від місця проживання не була статистично значущою $p > 0,1$. Детальні дані подано в табл. 2.

Таблиця 2

Показники фізичного й психологічного компонентів здоров'я в якості життя респондентів залежно від місця проживання

Місце проживання респондентів		Фізичний компонент здоров'я (Physical component summary – PCS)			Психологічний компонент здоров'я (Mental component summary – MCS)		
		X	δ	m	X	δ	m
Велике місто	чоловіки	53,5	6,5	0,9	44,3	10,5	1,4
	жінки	52,6	6,1	0,7	43,6	10,0	1,2
	p	0,48			0,68		
Мале місто й містечко	чоловіки	50,8	5,6	0,7	49,3	7,4	1,0
	жінки	51,2	5,9	0,8	43,2	10,8	1,5
	p	0,71			<0,01		
Селище і село	чоловіки	49,7	6,6	1,2	41,8	10,0	1,7
	жінки	49,5	6,9	0,9	43,2	9,1	1,2
	p	0,78			0,5		

Отже, у всіх досліджуваних осіб фізичний компонент переважає над психологічним компонентом здоров'я, незалежно від статевої приналежності та місця проживання. Наші дані підтверджують результати, отримані при проведенні дослідження щодо вивчення якості життя студенток Ханти-Мансійської державної медичної академії [7]. Фізичний компонент здоров'я осіб більш виражений у жителів великих міст (у чоловіків і жінок). Показник психологічного компонента здоров'я має найбільше значення в чоловіків, які проживають у малих містах і містечках, та в жінок із великих міст (рис. 3).

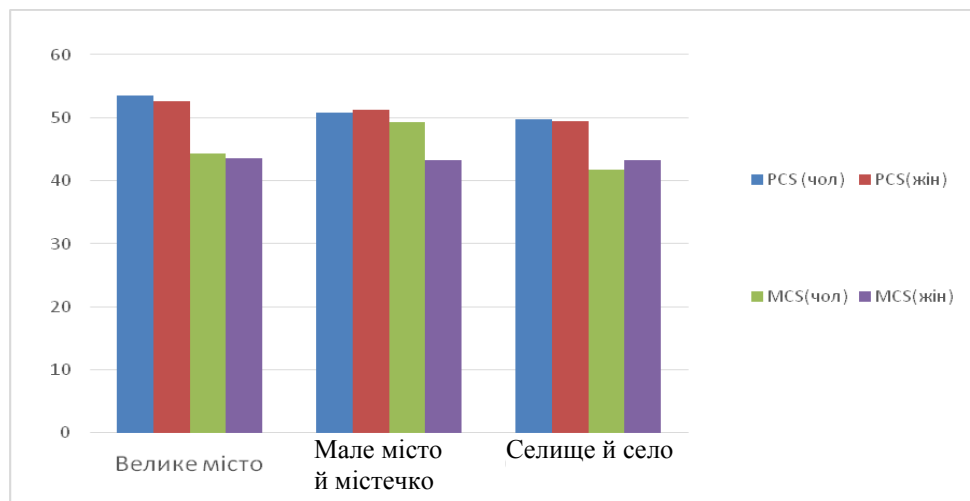


Рис. 3. Показники фізичного й психологічного компонентів здоров'я в якості життя респондентів залежно від місця проживання, балів

Згідно із загальноприйнятою методикою обчислення та аналізу результатів проведеної анкети SF-36, відповіді на кожне запитання варіюють від 0 до 100 балів. Низькі бали є показниками певних обмежень у якості життя студентів, а 100 балів – повного здоров'я. Фізичний компонент здоров'я (Physical component summary – PCS) уключає чотири показники: фізична діяльність (PF); професійна діяльність, обумовлена фізичним станом (RP); інтенсивність болю (BP); загальний стан здоров'я (GH). Психологічний компонент здоров'я (Mental component summary – MCS) формують також чотири показники: життєва активність (VT); соціальна діяльність (SF); професійна діяльність, обумовлена емоційним станом (RE); психічне здоров'я (MH).

З усіх досліджуваних груп осіб показник фізичної діяльності має найбільш високе значення в чоловіків, котрі проживають у великих містах (PF=94,9), а найменше – у жінок, які постійним місцем проживання вказали селище й село (PF=88,66). Показник професійної діяльності, обумовленої фізичним станом, був найвищим у жінок із великих міст (RP=75,71), а найнижчим – у жінок із селищ та сіл (RP=61,25). Щодо показника інтенсивності болю, то найвищі бали зафіксовано в чоловіків, які постійно проживають у великих містах (BP=74,48), а найнижчі – у чоловіків із селищ і сіл (BP=61,42). Показник загального стану здоров'я «набрав» найбільше балів у чоловіків, у яких місцем постійного проживання є великі міста (GH=75,82), а найменше – у тієї ж половини опитаних, але, які мешкають у селах і селищах (GH=61,84).

Отже, у жінок, які брали участь у дослідженні, із показників фізичного компонента здоров'я в якості життя найбільш вагомим є показник фізичної діяльності у мешканок малих міст та містечок (PF=92,21), а найменш – показник професійної діяльності, обумовленої фізичним станом (RP=61,42). У чоловіків-респондентів зі складників фізичного компонента здоров'я найбільший вплив на якість життя виявляє показник фізичної діяльності в жителів великих міст (PF=94,9), а найменший – показник болю в мешканців селищ і сіл (BP=61,42). Ці дані відображено в табл. 3.

Показники, що формують психологічний компонент здоров'я чоловіків, які брали участь у дослідженні, виявляють певний вплив залежно від місця проживання. Так, усі досліджувані показники були найвищими в жителів малих міст і містечок (VT=69,35); (SF=83,79); (RE=77,16); (MH=72,14), а найнижчими – у чоловіків із селищ та сіл (VT=58,48); (SF=71,96); (RE=48,48); (MH=64,48).

Згідно з відповідями жінок на запропоновану анкету SF-36, найвищими є показники життєвої активності, соціальної й професійної діяльності, обумовленої емоційним станом у представниць великих міст (VT=61,12; SF=78,16; RE=59,62), а щодо показника психічного здоров'я найбільше балів у представниць

Таблиця 3

Основні показники фізичного компонента здоров'я в якості життя, балів

Місце проживання	Стать	PF	RP	BP	GH
Велике місто	Ж	91,97	75,71	73,77	69,42
	Ч	94,9	73,0	74,48	75,82
Мале місто й містечко	Ж	92,21	66,82	68,05	69,19
	Ч	94,53	69,91	68,51	75,53
Селище і село	Ж	88,66	61,25	67,46	66,15
	Ч	88,93	70,45	61,42	61,84

малих міст та містечок (МН=67,61). Найнижчі показники психологічного компонента здоров'я жінок різняться залежно від місця проживання. Так, дані життєвої активності, соціальної діяльності та психічного здоров'я мали найменше значення в мешканок селищ і сіл (VT=57,83; SF= 74,16 МН=65,2); показник професійної діяльності, обумовленої емоційним станом, – у жителів малих міст та містечок (RE= 51,28).

Отже, з усіх досліджуваних показників психічного компонента здоров'я жінок найбільше значення мав показник соціальної діяльності в мешканок великих міст (SF=78,16), а найменше – професійної діяльності, обумовленої емоційним станом у представниць малих міст та містечок, (RE=51,28). У чоловіків найбільшого значення також набув показник соціальної діяльності в жителів малих міст і містечок (SF=83,79), а найменше – професійної діяльності, обумовленої емоційним станом у мешканців селищ та сіл (RE=48,48) (табл. 4).

Таблиця 4

Основні показники психологічного компонента здоров'я в якості життя, балів

Місце проживання	Стать	VT	SF	RE	МН
Велике місто	Ж	61,12	78,16	59,62	65,63
	Ч	63,7	78,25	62,0	67,12
Мале місто й містечко	Ж	60,76	75,24	51,28	67,61
	Ч	69,35	83,79	77,16	72,14
Селище й село	Ж	57,83	74,16	55,55	65,2
	Ч	58,48	71,96	48,48	64,48

Аналізуючи всі компоненти якості життя жінок залежно від місця проживання, бачимо, що найвищим у всіх досліджуваних групах є показник фізичної діяльності (PF), на другому місці – дані соціальної діяльності (SF).

Щодо третього за величиною показника, то він різний залежно від місця проживання жінок. Так, у мешканок великих міст це показник професійної діяльності, обумовленої фізичним станом (RP); у представниць малих міст та містечок – дані загального стану здоров'я (GH); у жительок селищ і сіл – показник інтенсивності болю (BP). Найнижчим у всіх групах є показник професійної діяльності, обумовленої емоційним станом (RE). Дані відображено на рис. 4.

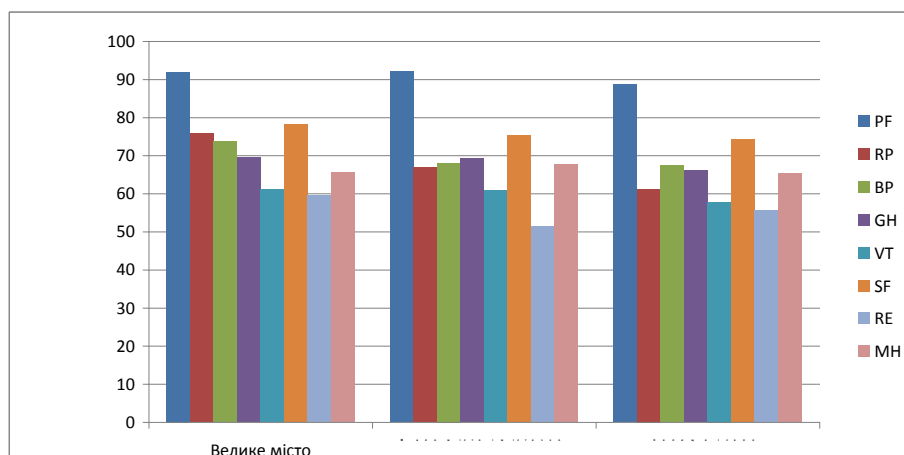


Рис. 4. Компоненти якості життя жінок залежно від місця проживання, балів

У всіх респондентів чоловічої статі найвищим є показник фізичної діяльності (PF). Другу позицію займає соціальна активність (SF). Третє місце серед показників якості життя чоловіків належить різним даним, залежно від місця проживання опитаних. Так, у жителів великих міст це показник загального стану здоров'я (GH), у чоловіків і малих міст та містечок – дані професійної діяльності, обумовленої емоційним станом (RE), у селищних і сільських жителів – показник професійної діяльності обумовленої фізичним станом (RP). Щодо даних із найменшою кількістю балів, то в чоловіків із великих міст, селищ і сіл це показник професійної діяльності, обумовленої емоційним станом (RE), а в жителів малих міст та містечок – дані інтенсивності болю (BP). На рис. 5 відображено дані щодо компонентів якості життя чоловіків залежно від місця проживання.

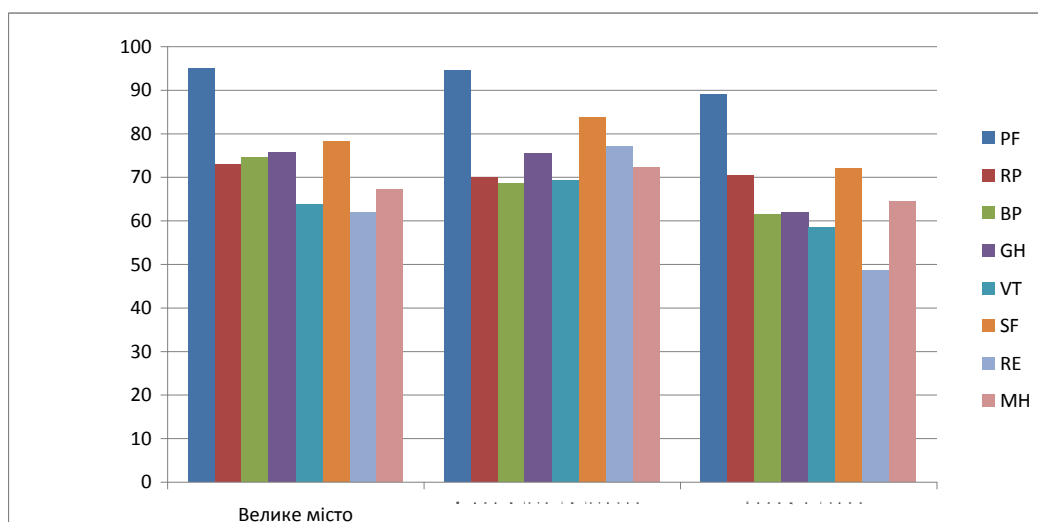


Рис. 5. Компоненти якості життя чоловіків залежно від місця проживання, балів

Вивчаючи вплив місця проживання на якість життя, ми проаналізували кореляційні зв'язки (r) між отриманими показниками на формування фізичного й психологічного компонентів здоров'я. Згідно з таблицею Чеддока щодо тісноти кореляційного зв'язку, виділяють слабкий (СлЗ) ($r=0,1-0,29$), помірний (ПЗ) ($r=0,3-0,49$), значний (ЗЗ) – ($r=0,5-0,69$), сильний (СнЗ) – ($r=0,7-0,89$), дуже сильний (ДсЗ) ($r=0,9-0,99$) зв'язки.

Так, усі показники фізичного компонента здоров'я чоловіків виявляють значну кореляційну силу зв'язку на формування якості життя, окрім даних інтенсивності болю (BP) у жителів селищ і сіл, де сила зв'язку виявилася сильною ($r=0,77$). Усі психологічні показники якості життя чоловіків із великих міст відображають сильні кореляційні зв'язки формування психологічного компонента здоров'я. У жителів малих міст і містечок дані життєвої активності (VT) та соціальної діяльності (SF) виявляють значний зв'язок, а показник професійної діяльності, обумовленої емоційним станом (RE), та дані психічного здоров'я (MH) – сильний зв'язок на формування психологічного компонента здоров'я. У чоловічої половини населення селищ і сіл показники життєвої активності (VT) та професійної діяльності, обумовленої емоційним станом (RE), виявляють сильний кореляційний зв'язок, дані соціальної діяльності (SF) – значний зв'язок, а показник психічного здоров'я (MH) – дуже сильний зв'язок на психологічний компонент здоров'я (табл. 5).

Таблиця 5

Кореляція показників фізичного та психологічного компонентів здоров'я в якості життя чоловіків залежно від місця проживання

Показник якості життя	Місце проживання					
	велике місто		мале місто й містечко		селище й село	
	r	сила зв'язку	r	сила зв'язку	R	сила зв'язку
PF	0,51	ЗЗ	0,66	ЗЗ	0,64	ЗЗ
RP	0,61	ЗЗ	0,53	ЗЗ	0,63	ЗЗ
BP	0,65	ЗЗ	0,59	ЗЗ	0,77	СнЗ
GH	0,53	ЗЗ	0,61	ЗЗ	0,62	ЗЗ

Закінчення таблиці 5

VT	0,71	СнЗ	0,59	ЗЗ	0,84	СнЗ
SF	0,73	СнЗ	0,52	ЗЗ	0,65	ЗЗ
RE	0,79	СнЗ	0,73	СнЗ	0,8	СнЗ
MH	0,86	СнЗ	0,79	СнЗ	0,91	ДсЗ

Фізичний компонент здоров'я жінок, який уключає чотири досліджувані показники, формується з різною силою їх впливу. Так, у мешканок селищ, сіл та великих міст дані виявляють значний зв'язок, окрім показника інтенсивності болю (BP) у міських жительок, де зв'язок виявився дуже сильним. Показники фізичної діяльності (PF) й загального стану здоров'я (GH) виявляють помірний зв'язок; дані професійної діяльності, обумовленої фізичним станом (RP), – значний зв'язок, а показник інтенсивності болю (BP) – сильний зв'язок на загальну складову фізичного компонента здоров'я жінок, які постійно проживають у малих містах та містечках.

Дані, які формують психологічний компонент здоров'я жінок, переважно виявляють сильний кореляційний вплив, окрім показника психічного здоров'я (MH) у жінок із малих міст та містечок і даних життєвої активності (VT) у мешканок селищ та сіл, де зв'язки виявилися дуже сильними й значними (табл. 6).

Таблиця 6

Кореляція показників фізичного та психологічного компонентів здоров'я в якості життя жінок залежно від місця проживання

Показник якості життя	Місце проживання					
	велике місто		мале місто й містечко		селище й село	
	г	сила зв'язку	г	сила зв'язку	г	сила зв'язку
PF	0,59	ЗЗ	0,44	ПЗ	0,69	ЗЗ
RP	0,66	ЗЗ	0,61	ЗЗ	0,64	ЗЗ
BP	0,71	СнЗ	0,74	СнЗ	0,65	ЗЗ
GH	0,59	ЗЗ	0,31	ПЗ	0,69	ЗЗ
VT	0,81	СнЗ	0,79	СнЗ	0,65	ЗЗ
SF	0,73	СнЗ	0,74	СнЗ	0,72	СнЗ
RE	0,79	СнЗ	0,83	СнЗ	0,74	СнЗ
MH	0,87	СнЗ	0,91	ДсЗ	0,85	СнЗ

Слабкого зв'язку між показниками фізичного й психологічного компонентів здоров'я в якості життя не виявлено. Це свідчить, що всі досліджувані компоненти є вагомими та важливими для формування якості життя осіб, незалежно від постійного місця проживання.

Висновки й перспективи подальших досліджень. Вивчаючи фізичний і психологічний компоненти здоров'я в якості мешканців жителів Волинської області за допомогою анкети SF-36, виявили, що у всіх респондентів фізичний компонент здоров'я в якості життя переважає над психологічним. Порівнюючи дані щодо місця проживання, бачимо, що серед чоловіків фізичний компонент здоров'я вищий у представників великих міст ($PCS=53,5\pm0,9$), а психологічний – у мешканців малих міст та містечок ($mCS=49,3\pm1,0$). Водночас у жінок із великих міст фізичний і психологічний компоненти якості життя вищі ($PCS=52,6\pm0,7$; $mCS=43,6\pm1,2$), порівняно з показниками представниць інших населених пунктів.

Аналізуючи показники, які формують фізичний та психологічний компоненти здоров'я, бачимо, що, незалежно від гендерної приналежності та місця проживання, показники фізичної (PF) й соціальної діяльності (SF) є найбільш вагомими серед досліджуваних компонентів якості життя. Щодо показника з найменшою кількістю балів у структурі якості життя, то у всіх жінок і чоловіків із великих міст, селищ та сіл ним виявився показник професійної діяльності, обумовленої емоційним станом (RE), а в чоловіків із малих міст і містечок – дані інтенсивності болю (BP).

Дослідження сили кореляційного зв'язку досліджуваних показників на формування фізичного та психологічного компонентів здоров'я в якості життя виявило, що у всіх респондентів, незалежно від статі, переважають значні й сильні зв'язки, окрім показника психічного здоров'я (MH), який має дуже сильний зв'язок на формування психологічного компонента здоров'я в чоловіків із селищ і сіл та в жінок із малих міст і містечок; а також показників фізичної діяльності (PF) та загального стану здоров'я (GH) жінок із малих міст і містечок, які виявляють помірний зв'язок на формування фізичного компонента здоров'я в якості життя.

До подальших перспективних напрямів дослідження ми відносимо вивчення, дослідження інших компонентів, які впливають на якість життя.

Джерела та література

1. Инструкция по обработке данных, полученных с помощью опросника SF-36 [Электронный ресурс]. – Режим доступа : <http://therapy.irkutsk.ru/doc/sf36a.pdf>
2. Методика оценки качества жизни [Электронный ресурс]. – Режим доступа : <http://5psy.ru/testi/metodika-ocenki-kachestva-jizni.html>
3. Павлова Ю. Рівень соматичного здоров'я сучасної молоді (на прикладі студентів Ужгородського національного університету) / Ю. Павлова, Є. Приступа, В. Тулайдан // Молода спортивна наука України. – 2011. – Вип. 15, т. 4. – С. 91–99.
4. Пересічна С. М. Скринінгова оцінка впливу харчування на здоров'я студентів / С. М. Пересічна // Perspective Innovations In Science, Education, Production And Transport [Електронний ресурс]. – Режим доступу : <http://www.sworld.com.ua/konfer37/265.pdf>.
5. Стольберг Ф. В. Экология города / Ф. В. Стольберг. – Киев : Либра, 2000. – 464 с.
6. Фещенко Ю. І. Процедура адаптації міжнародного опитувальника оцінки якості життя MOS SF-36 в Україні. Досвід застосування у хворих бронхіальною астмою / Ю. І. Фещенко, Ю. І. Мостовой, Ю. В. Бабійчук // Укр. пульмонолог. журн. – 2002. – № 3. – С. 9–11.
7. Sabbah I. Health related quality of life of university students in Lebanon: Lifestyles behaviors and socio-demographic predictors / I. Sabbah, H. Sabbah, R. Khamis, S. Sabbah // Health. – 2013 [Elektronik resourse]. – Mode of access : <http://www.scirp.org/journal/PaperDownload.aspx?paperID=34199>
8. Shalamova E.Yu. Physical Health And Quality Of Life Students First-Year And Second-Year Of Medical Faculty Khmgma / E. Yu. Shalamova, V. R. Safonova, O. V. Kazantseva // Modern problems of science and education. – 2012. – № 6 [Elektronik resourse]. – Mode of access : <http://www.science-education.ru/en/106-7591>.
9. Tsos A. The state of physical and psychological components of health in the quality of life of the university students / A. Tsos, A. Homych, O. Sabirov // Człowiek i Zdrowie. – T. VII, Nr. 2. – Biała Podlaska : Państwowa Szkoła Wyższa, 2013. – S. 8–12.
10. Tsios' A. The Effect of the Places of Residence on Health Components in the Quality of Students' Life / A. Tsios', O. Andreychuk, O. Kasarda // Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві : зб. наук. пр. Східноєвроп. нац. ун-ту ім. Лесі Українки. – Луцьк : Східноєвроп. нац. ун-т ім. Лесі Українки, 2014. – № 3 (27). – С. 67–74.
11. Ware John E. SF-36 Health Survey Update [Elektronik resourse]. – Mode of access : <http://www.sf-36.org/tools/sf36.shtml>.
12. Ware J. E. The MOS 36-item short-form health survey (SF-36) / J. E. Ware // Med Care. – 1992. – Jun. – 30(6). – P. 73–83.

Анотація

Мета статті – аналіз показників, що складають фізичний і психологічний компоненти здоров'я в якості життя, відповідно до анкети SF-36 у жителів Волинської області. У дослідженні брали участь 320 осіб у віці 19–21 рр. Залежно від місця проживання сформовано три групи осіб для порівняння: мешканці великих міст, малих міст, селищ та сіл. Кожну групу поділено на дві підгрупи залежно від статі респондентів. Із досліджуваних показників фізичного та психологічного компонентів здоров'я в якості життя найвищим є показник фізичної діяльності як у чоловіків (94,9) так і в жінок (91,97 бала) із великих міст; найнижчим – показник професійної діяльності, обумовлений емоційним станом: у жінок із малих міст – 51,28 і в чоловіків із селищ та сіл – 48,48. Кореляційні зв'язки між даними, які формують компоненти здоров'я, були переважно значимими й сильними. Отже, у жителів Волинської області фізичний компонент здоров'я вищий, ніж психологічний, незалежно від статевих приналежностей та місця проживання. Статистично значущою ($P < 0,01$) виявилася різниця середніх значень показників психологічного компонента здоров'я в чоловіків і жінок, які проживають у малих містах. Різниця між іншими середніми даними психологічного й фізичного компонентів здоров'я в якості життя в чоловіків і жінок залежно від місця проживання не була статистично значущою ($P > 0,1$).

Ключові слова: здоров'я, якість життя, місце проживання, міста, селища, села, SF-36,

Оксана Цесь, Ігорь Андрейчук. Особенности физического и психологического компонентов здоровья населения в зависимости от места проживания. Цель статьи – анализ показателей, составляющих физический и психологический компоненты здоровья в качестве жизни, согласно анкете SF-36 у жителей Волинской области. В исследовании принимали участие 320 человек в возрасте 19–21 гг. В зависимости от места проживания сформированы три группы лиц для сравнения: жители крупных городов, малых городов, поселков и сел. Каждая из них разделена на две подгруппы в зависимости от пола респондентов. Из исследуемых показателей физического и психологического компонентов здоровья в качестве жизни самым высоким есть показатель физической деятельности как у мужчин (94,9), так и у женщин (91,97 баллов) из крупных городов,

самым низким – показатель профессиональной деятельности, обусловленный эмоциональным состоянием: у женщин с малых городов и поселков – 51,28 баллов и у мужчин из сел и деревень – 48,48. Корреляционные связи между показателями, которые формируют компоненты здоровья, были преимущественно значительными и сильными. Таким образом, у жителей Волынской области физический компонент здоровья выше, чем психологический, независимо от половой принадлежности и места проживания. Статистически значимой ($p < 0,01$) оказалась разница средних значений показателей психологического компонента здоровья у мужчин и женщин, проживающих в малых городах. Разница между другими средними показателями психологического и физического компонентов здоровья в качестве жизни у мужчин и женщин в зависимости от места жительства не была статистически значимой ($P > 0,1$).

Ключевые слова: здоровье, качество жизни, место жительства, город, поселок, село, SF-36,

Oksana Tsos, Ihor Andriychuk. Peculiarities of Physical and Psychological Health Components of the Society Depending on the Place of Their Residence. Aim: to analyze indexes that constitute physical and psychological components of health in the quality of life according to questionnaire SF-36 among the residents of Volyn region. Materials: the study involved 320 people aged 19–21. Depending on the place of residence, 3 groups of people were formed for the comparison: residents of large cities; small cities and towns, and villages. Each group was subdivided into two subgroups depending on the gender of respondents. Results: from the studied parameters of physical and psychological health components of the quality of life, the highest index is that of physical activity among both men (94,9 points) and women (91,97 points) from big cities, the lowest one is the index of professional activity due to the emotional state among women from small towns (51,28 points) and men from villages (48,48 points). Correlated connections between the parameters that form health components were mostly significant and strong. Conclusion: among residents of Volyn region, the physical health component is higher than the psychological health component regardless of gender and place of residence. Statistically significant ($P < 0,01$) difference was observed between average indices of the psychological health component among men and women who live in small cities and towns. The difference between other average indices of psychological and physical health components of the quality of life among men and women depending on the place of residence was not statistically significant ($P > 0,1$).

Key words: health, life quality, location (place of residence), city, town, village, SF-36.

УДК 37.037

Анатолій Цьось,
Юзеф Бергер,
Олександр Сабіров

Рівень фізичної активності студентів вищих навчальних закладів

Східноєвропейський національний університет імені Лесі Українки;
Державна вища школа імені Папи Яна Павла II у Білій Підлясці (Польща);
Національний технічний університет України «Київський політехнічний інститут»

Постановка наукової проблеми та її значення. Результати наукових досліджень [1; 2; 7] засвідчують, що понад 50 % чинників, які обумовлюють тривалість життя й стан здоров'я людини, визначаються способом життя і, зокрема, фізичною активністю (поєднання всіх рухів, які виконує людина в процесі життєдіяльності). Дефіцит фізичної активності особливо негативно позначається на стані здоров'я різних груп населення [8; 9; 15]. Тому проблема компенсації негативних наслідків її дефіциту залишається першочерговою педагогічною, соціальною, медичною та економічною проблемою.

Протягом останніх років проведено чимало досліджень щодо вивчення медико-біологічних і педагогічних основ фізичної активності [3; 6; 11; 12; 13; 14]. Доведено, що рухова діяльність виконує роль своєрідного регулятора розвитку організму, є необхідною умовою для становлення й удосконалення дитини як біологічної істоти та соціального суб'єкта [2; 8]. Закономірності й взаємозв'язки рухової активності та фізичного стану вивчали Л. Я. Іващенко [5], О. А. Пирогова [10], Т. Ю. Круцевич [6]. Як свідчать наукові дані [4; 8; 13; 15], достатній обсяг рухової діяльності дітей забезпечує добре здоров'я та належний фізичний розвиток. Водночас наукові дослідження засвідчують, що в студентів спостерігається значне зниження фізичної активності [6; 12; 16; 17].

Для програмування оздоровчої спрямованості фізичних навантажень доцільно використовувати комплексний підхід, що забезпечує тренувальний вплив занять на всі компоненти моторики або переважний вплив на недостатньо розвинені фізичні якості. Актуальний також пошук ефективних засобів підвищення фізичної активності населення, які б сприяли розвитку позитивної мотивації до занять фізичними вправами, формували основи самостійної оздоровчої діяльності.

Завдання роботи – визначення рівня фізичної активності студентів вищих навчальних закладів.

Методи та організація дослідження. Фізична активність визначається сумою рухів, які виконуються людиною в процесі життєдіяльності. Під час вимірювання рухової активності науковці використовують різні критерії та методики, що дають змогу отримати достатньо об'єктивну інформацію й не потребують складної апаратури. До них належать тривалість рухового компонента в добовому «бюджеті» часу, яка виявляється за одиницю часу (у хвилинах, годинах), або у відсотках відносно тривалості доби (24 год). Методика хронометражу заснована на реєстрації видів діяльності людини протягом доби. Вона дає змогу отримати повну інформацію про тривалість її окремого виду, а також відпочинку, фізичних навантажень тощо.

Особливо важливою методика визначення фізичної активності населення стає за необхідності використання результатів дослідження, порівняно з іншими країнами. Тому ми застосовували методику The International Physical Activity Questionnaire (IPAQ) – Міжнародний опитувальник фізичної активності, – валідність і достовірність якого перевірено в понад 20 наукових працях.

Проект IPAQ розпочато в 1996 р., коли група вчених запропонувала розробити стандартну анкету для моніторингу фізичної активності населення. Анкета включає комплекс питань стосовно інтенсивності й тривалості фізичних навантажень на роботі, удома, у вільний час. Загальна оцінка фізичної активності за тиждень подається в метах. Згідно із затвердженими рекомендаціями щодо опрацювання та аналізу результатів анкетування, виділяють три рівні рухової активності: високий, середній і низький. Усього в педагогічному дослідженні брало участь 395 студентів (хлопців) 1–4 курсів денної форми навчання Східноєвропейського національного університету імені Лесі Українки й Національного університету «Київський політехнічний інститут». Учасниками анкетування стали студенти семи фахів (географія, фізичне виховання й спорт, математика, міжнародні відносини, фізика, філологія, правознавство (рис. 1)).

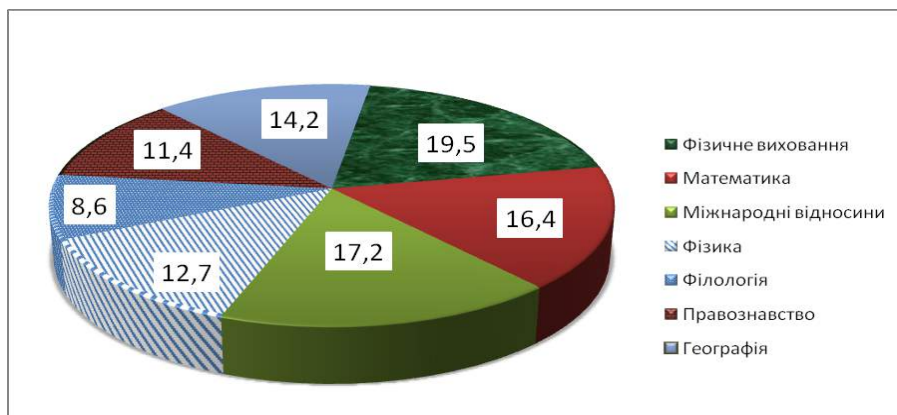


Рис. 1. Розподіл студентів за напрямками навчання, %

Із першого курсу до анкетування залучено 100 осіб, що становить 25,3 %, із другого курсу – 107 (27,1 %), третього – 95 (24 %) та четвертого курсів – 93 студенти (23,6 %). Такий відсотковий розподіл дає підстави стверджувати, що всі вікові групи студентів були представлені в достатній і практично однаковій мірі.

Виклад основного матеріалу й обґрунтування отриманих результатів дослідження. Результати дослідження засвідчили, що в більшості опитаних 262 особи (66,3 %) спостерігається низький рівень фізичної активності, у майже чверті студентів – середній і лише в 6,8 % – високий рівень активності (рис. 2).

Вивчаючи віковий чинник у формуванні рівня фізичної активності, ми проаналізували отримані дані щодо курсу навчання студентів. Так, з'ясувалося, що високий рівень фізичної активності є найнижчим у першокурсників (6 %). Проте в процесі навчання у ВНЗ збільшилася кількість таких осіб: на другому курсі – 7,5 %; на третьому – 7,4 % і на четвертому – 6,5 %. Водночас це зростання незначне й суттєво не позначається на кількості локомоцій студентів.

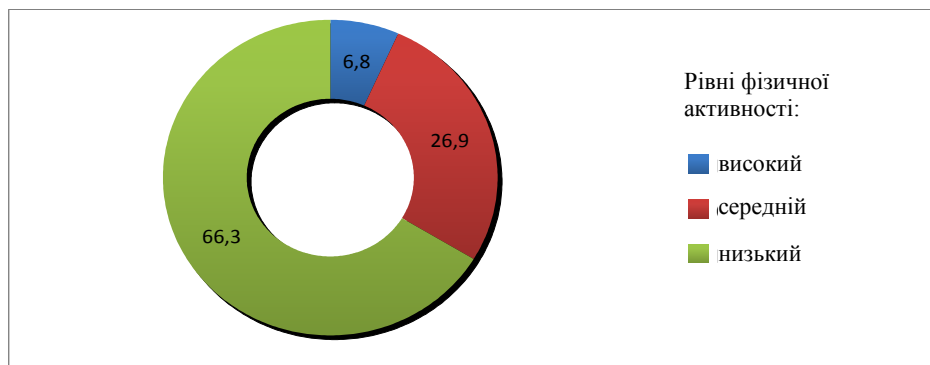


Рис. 2. Розподіл студентів за рівнем фізичної активності, %

Позитивний той факт, що зменшується кількість студентів із низьким рівнем фізичної активності. Якщо на першому курсі їх було 70 %, то на четвертому – на 10 осіб менше (64, %). Проте більшість студентів продовжують мати низький рівень фізичної активності.

Щодо середнього рівня фізичної активності, то кількість досліджуваних, які його мають, коливається у вузькому діапазоні – 24–29 %. Детальний розподіл студентів за рівнем фізичної активності подано в табл. 1.

Таблиця 1

Розподіл студентів за курсом та рівнем фізичної активності

Курс	Рівень фізичної активності					
	високий		середній		низький	
	n	%	n	%	n	%
1	6	6,0	24	24,0	70	70,0
2	8	7,5	28	26,2	71	66,3
3	7	7,4	27	28,4	61	64,2
4	6	6,5	27	29,0	60	64,5
Усього	27	6,8	106	26,9	262	66,3

Динаміка зміни фізичної активності залежно від курсу навчання засвідчила, що в студентів високий її рівень має стабільно низький відсоток, порівняно із середнім і низьким рівнями, які відзначаються нелінійною динамікою (рис. 3).

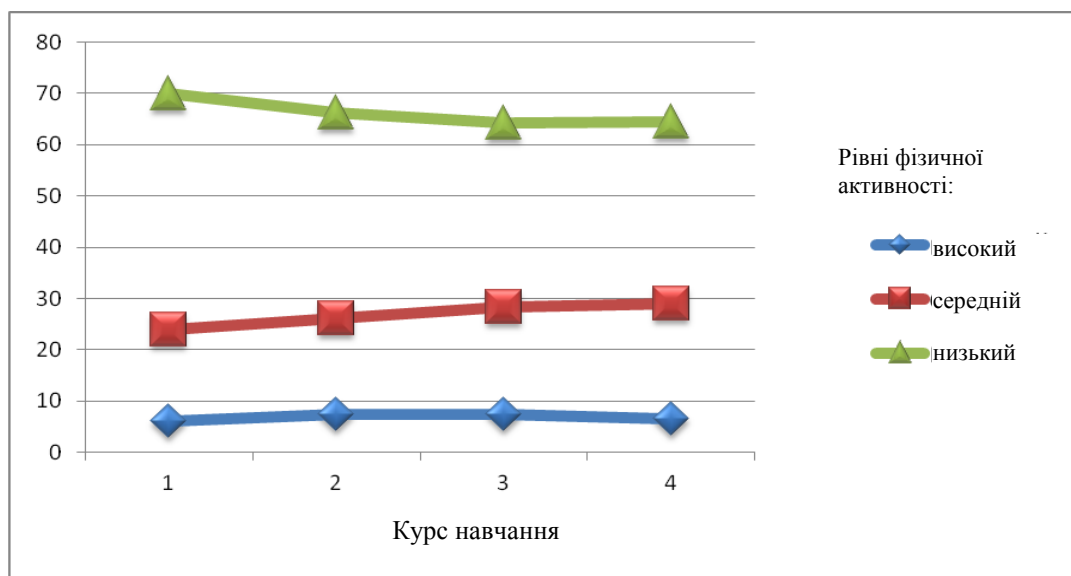


Рис. 3. Динаміка рівнів фізичної активності студентів, %

Такий результат динаміки фізичної активності пояснюємо тим чинником, що саме на першому курсі навчання студенти формуються як свідомо молодь і, прислуховуючись до порад викладачів

щодо здорового способу життя загалом та важливості фізичної культури зокрема, починають перебудовувати свій звичний спосіб проведення вільного часу.

Аналізуючи отримані дані, ми розуміємо, що для перетворення «пасивного» студента в «активного» щодо фізичної активності, велике значення мають як одногрупники, однокурсники, так і професорсько-викладацький склад, який сприяє формуванню відповідального ставлення за своє здоров'я. У зв'язку з цим вивчали та порівнювали рівні фізичної активності студентів залежно від обраного фаху.

Із загальної кількості осіб, у яких виявлено високий рівень фізичної активності, найбільшу групу складають студенти інституту фізичної культури та здоров'я (29,7 %, що закономірно), другу позицію займають правники (22,2 %), в однаковій кількості представлені представники факультетів географії, математики, міжнародних відносин – по 11,1 %; останнє місце поділяють майбутні фізики й філологи – по 7,4 %.

Щодо формування групи із середнім рівнем фізичної активності, то найбільшу з них складають студенти інституту фізичної культури та здоров'я (21,7 %), другі в рейтингу – студенти інституту міжнародних відносин – 17,9 % і замикає трійку лідерів – група математиків – 17 %.

Низький рівень фізичної активності переважає серед досліджуваних інституту фізичної культури та здоров'я й інституту міжнародних відносин – по 17,6 %. Найменшу групу складають філологи (9,2 %). Дані відображено в таблиці 2 і на рис. 4.

Таблиця 2

Розподіл студентів за рівнем фізичної активності та напрямом навчання

Напрямок навчання	Рівень фізичної активності								
	високий			середній			низький		
	n	%*	% ^{1*}	n	%*	%**	n	%*	%**
Географія	3	11,1	5,4	14	13,2	25,0	39	14,9	69,6
Фізичне виховання	8	29,7	10,4	23	21,7	29,9	46	17,6	59,7
Математика	3	11,1	4,6	18	17,0	27,7	44	16,8	67,7
Міжнародні відносини	3	11,1	4,4	19	17,9	27,9	46	17,6	67,7
Фізика	2	7,4	4,0	12	11,3	24,0	36	13,7	72,0
Філологія	2	7,4	5,9	8	7,6	23,5	24	9,2	70,6
Правознавство	6	22,2	13,3	12	11,3	26,7	27	10,2	60,0
Всього	27		6,8	106		26,9	262		66,3

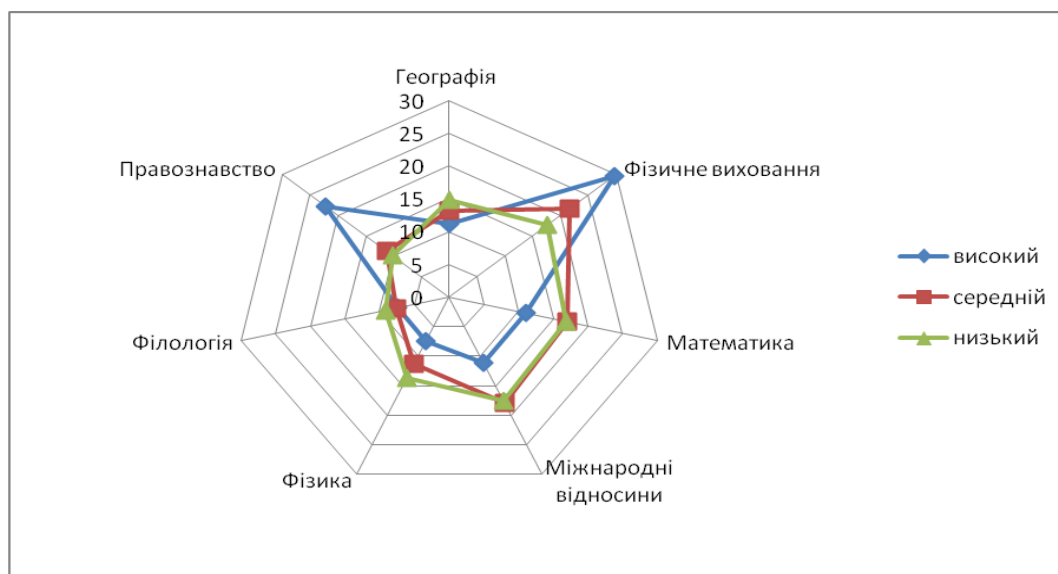


Рис. 4. Порівняльний розподіл студентів за рівнем фізичної активності та напрямом навчання, %

*Серед студентів одного рівня рухової активності.

** Серед студентів одного напрямку навчання.

Отже, із загальної когорти студентів виділились окремі групи, які займають лідируюче становище у формуванні загального рівня фізичної активності серед студентської молоді. Так, найбільш вагомий формоутворювальний вплив мають студенти інституту фізичної культури та здоров'я, майбутні юристи та представники інституту міжнародних відносин.

Для детальнішого вивчення впливу навчального середовища на формування рівня фізичної активності ми їх проаналізували за обраним напрямом навчання. Так, з'ясувалося, що на географічному факультеті чверть студентів мають середній рівень фізичної активності, лише 5,4 % – високий і 69,6 % – низький рівень. Студенти фізичного виховання й спорту відзначаються вищими показниками рівнів фізичної активності: 10,4 % – високим; третина – середнім і 59,7 % – низьким рівнями.

Серед студентів-математиків та інституту міжнародних відносин рівні фізичної активності практично однаково розподілені: високий рівень фізичної активності – у 4,6 % і 4,4 %; низький – у 67,7 % студентів. Серед майбутніх фізиків найменше осіб із високим рівнем фізичної активності – лише 4 %, чверть із досліджуваних мають середній і 72 % – низький рівень.

Філологи займають серединну позицію в рейтингу груп щодо високого рівня фізичної активності – 5,9 %, чверть студентів виявили середній рівень та понад 70 % – низький. Серед майбутніх правознавців найбільше осіб (у відсотковому відношенні) із високим рівнем фізичної активності – 13,3 %; 26,7 % – середній рівень і 60 % – низький.

Отже, незалежно від обраного напрямку навчання в студентів переважає низький рівень фізичної активності, у межах 23–30 % – середній і лише у двох досліджуваних групах (майбутні юристи та представники інституту фізичної культури та здоров'я) – високий рівень фізичної активності (понад 10 %).

Розподіл студентів залежно від напрямку навчання й рівня фізичної активності відображено на рис. 5

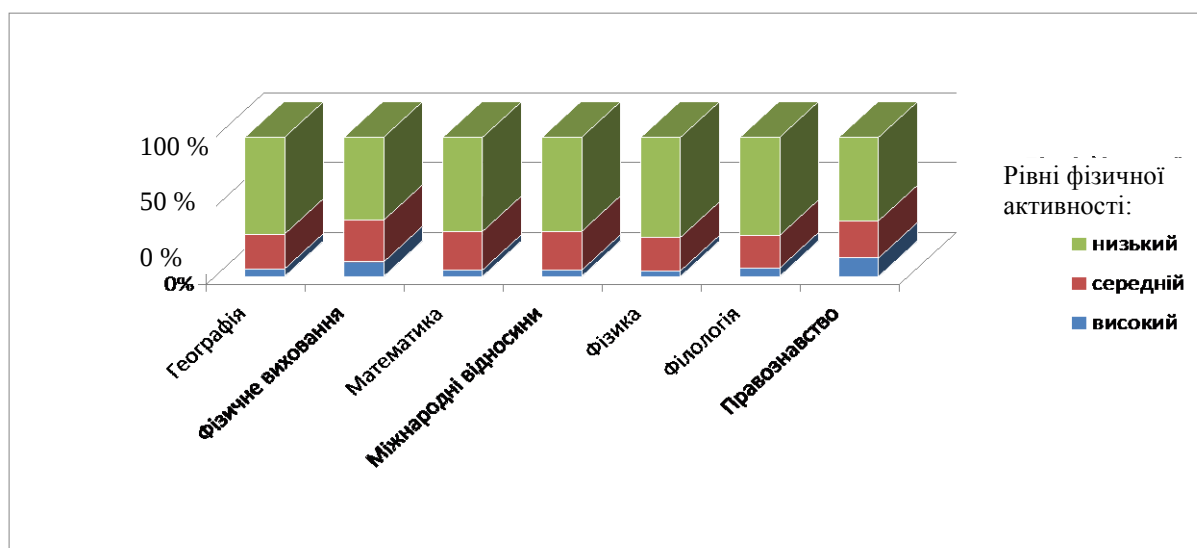


Рис. 5. Розподіл студентів за напрямом навчання та рівнем фізичної активності, %

Констатуючи наявний стан фізичної активності в студентів залежно від обраного фаху навчання, ми зацікавилися питанням її динаміки в процесі навчання. Проаналізовано відповіді студентів різних років та напрямів навчання. Порівняли отримані результати, акцентуючи увагу на обраний фах. Так, виявилось, що чверть філологів-першокурсників мають високий рівень фізичної активності. Це – найвищий показник серед усіх груп першокурсників. Проте вже на наступних курсах не знайдено жодного студента з високим рівнем фізичної активності. У двох групах першокурсників (факультети математики й фізики) немає жодної особи з високим рівнем фізичної активності, проте саме в представників цих груп переважає низький рівень фізичної активності (75 %). На наступних (другому та третьому) курсах студенти інституту фізичної культури й здоров'я займають найбільшу нішу серед усіх груп із високим рівнем фізичної активності, але на четвертому курсі вони поступаються майбутнім юристам (20 % осіб – високий рівень фізичної активності).

На другому курсі найбільше представників низького рівня фізичної активності зафіксовано серед фізиків (76,5 %), на третьому й четвертому курсах навчання – серед філологів (85,7 % і 77,8 %, відповідно). Детальний розподіл студентів різних курсів і напрямів навчання відображено в таблиці 3.

Таблиця 3

Розподіл студентів за рівнем фізичної активності, курсом та напрямом навчання

Напря́м навча́ння	Курс навчання																							
	1						2						3						4					
	Рівень фізичної активності																							
	високий		середній		низький		високий		середній		низький		високий		середній		низький		високий		середній		низький	
	п	%*	п	%*	п	%*	п	%*	п	%*	п	%*	п	%*	п	%*	п	%*	п	%*	п	%*	п	%*
Географія	1	7,2	3	21,4	10	71,4	1	8,3	3	25,0	8	66,7	1	6,3	4	25,0	11	68,7	0	-	4	28,6	10	71,4
Фізичне виховання	0	-	5	25,0	15	75,0	3	15,8	5	26,3	11	57,9	3	15,0	7	35,0	10	50,0	2	11,1	6	33,3	10	55,6
Математика	0	-	4	25,0	12	75,0	1	5,3	4	21,0	14	73,7	1	6,3	6	37,5	9	56,2	1	7,2	4	28,6	9	64,2
Міжнародні відносини	1	5,9	6	35,3	10	58,8	1	5,6	4	22,2	13	72,2	0	-	4	26,7	11	73,3	1	5,6	5	27,8	12	66,6
Фізика	0	-	3	25,0	9	75,0	1	5,9	3	17,6	13	76,5	1	9,1	3	27,3	7	63,2	0	-	3	30,0	7	70,0
Філологія	2	25	1	12,5	5	62,5	0	-	4	40,0	6	60,0	0	-	1	14,3	6	85,7	0	-	2	22,2	7	77,8
Правознавство	2	15	2	15,4	9	69,2	1	8,3	5	41,7	6	50,0	1	10,0	2	20,0	7	70	2	20	3	30,0	5	50,0
Усього	6		24		70		8		28		71		7		27		61		6		27		60	

* Студентів на курсі навчання на обраним напрямом.

Динаміку зміни рівнів фізичної активності залежно від напрямку навчання відображено на рис. 6 – 8.

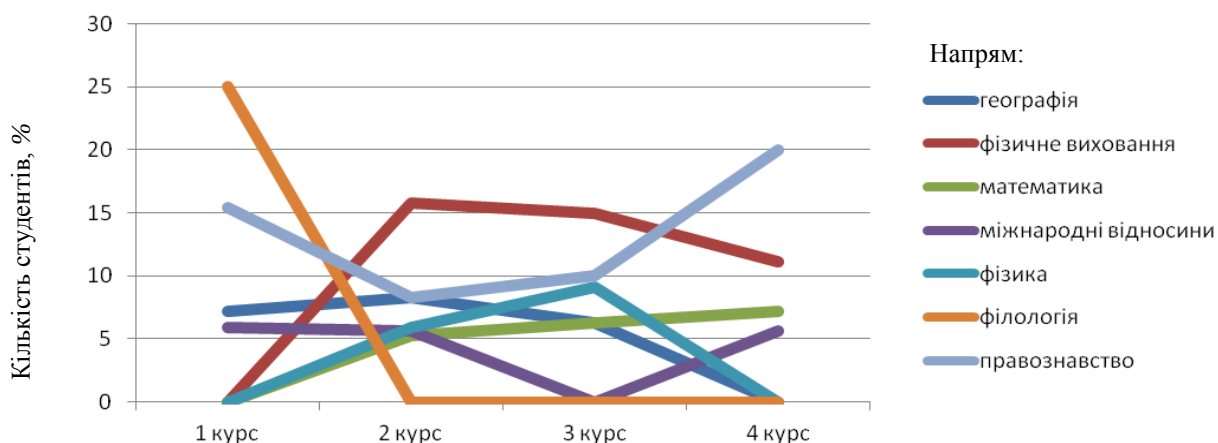


Рис. 6. Динаміка зміни високого рівня фізичної активності, залежно від курсу та обраного фаху, %

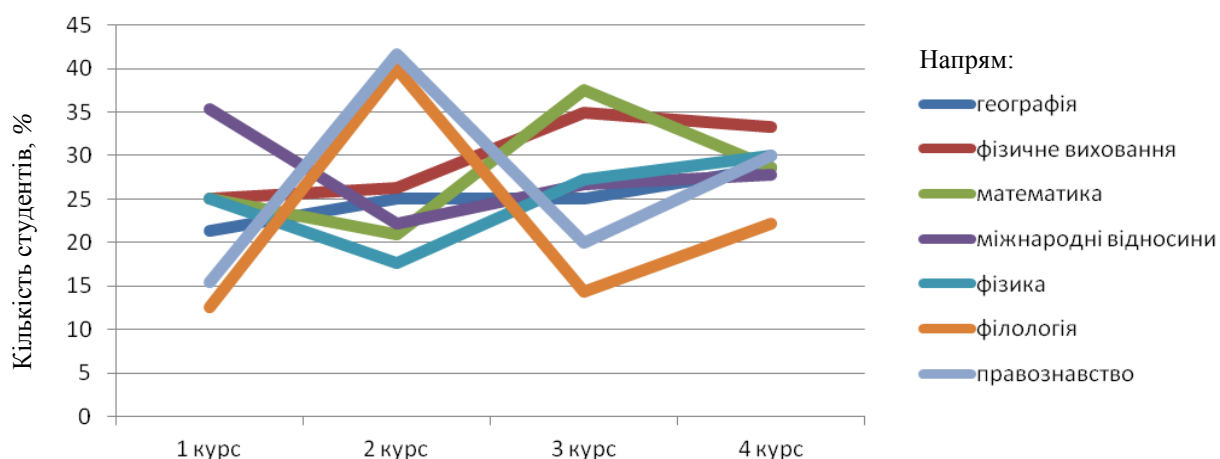


Рис. 7. Динаміка зміни середнього рівня фізичної активності, залежно від курсу та обраного фаху, %

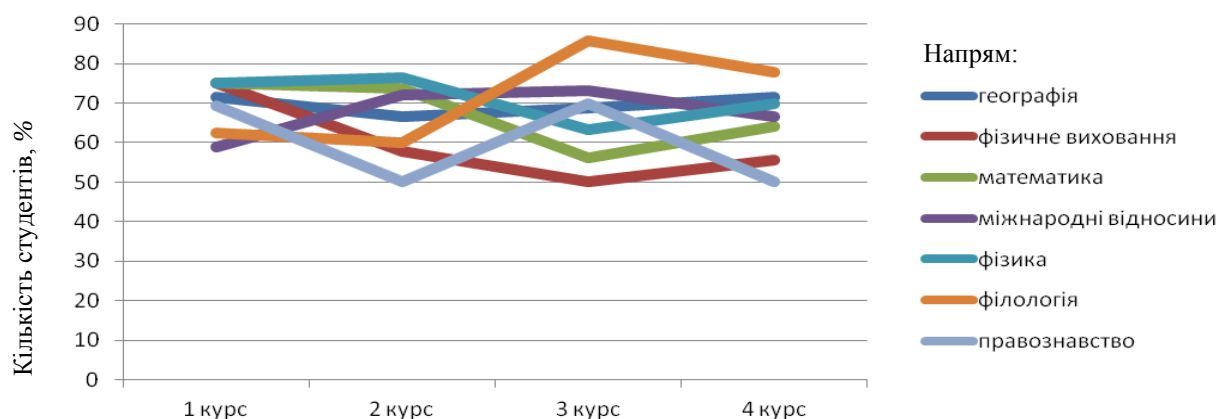


Рис. 8. Динаміка зміни низького рівня фізичної активності, залежно від курсу та обраного фаху, %

Як очевидно з діаграми, динаміка високого рівня фізичної активності для кожного напрямку навчання є своєрідною й неповторною. Так, у майбутніх філологів крива різко падає на другому курсі та залишається без змін до кінця навчання, а в студентів-математиків – поступово наростає. У респондентів інституту фізичної культури та здоров'я і юристів усе навпаки: у представників фізичного

виховання динаміка наростає на 1–2 курсі, утримується на 2–3 та незначно спадає на 3–4 курсах, а в правознавців вона спадає на 1–2 курсах, утримується – на 2–3 і зростає на 3–4 курсах).

Криві, які демонструють динаміку середнього рівня фізичної активності, мають деяку подібність між певними напрямками навчання. Так, вони практично однакові в студентів-філологів та юристів: 1–2 курси – зростає, 2–3 – спадає й 3–4 – знову зростає.

Зміна чисельності осіб із середнім рівнем фізичної активності на інших напрямках навчання не є такою різко мінливою, а переважає поступове наростання.

Цілеспрямована праця щодо усвідомлення негативних ефектів гіподинамії повинна була відобразитися на динаміці зміни низького рівня фізичної активності в бік зменшення таких студентів. Проте на двох напрямках навчання (філологія й правознавство) протягом 2–3 курсів простежується різке збільшення кількості осіб із низьким рівнем фізичної активності.

Отже, аналізуючи фізичну активність студентів, можна стверджувати, що вона низька, а наявні чинники впливу на формування здорового способу життя з дотриманням правил щодо адекватності фізичних навантажень є недостатньо ефективними. Це підтверджує важливість залучення студентів до самостійних і спеціально організованих спортивних занять у позанавчальний час.

Висновки й перспективи подальших досліджень. Визначення рівня фізичної активності студентів вищих навчальних закладів, використовуючи методику The International Physical Activity Questionnaire (ІРАQ) (міжнародний опитувальник фізичної активності), засвідчило, що в більшості респондентів (66,3 %) спостерігали низький рівень фізичної активності. Майже чверть досліджуваних (26,9 %) мають середній рівень фізичної активності й лише 6,8 % – високий.

Установлено, що рівень фізичної активності є найнижчим у першокурсників (6 %). У процесі навчання дещо збільшилася кількість осіб із високим рівнем активності: на другому курсі – 7,5 %; на третьому – 7,4 % і на четвертому – 6,5 %. Водночас таке зростання незначне й суттєво не позначається на кількості локомоцій студентів. Обраний фах суттєво не впливає на рівень фізичної активності молоді.

Ураховуючи стан здоров'я та фізичної підготовленості студентів, які брали участь у дослідженні, можна стверджувати, що визначений рівень фізичної активності є недостатнім і не сприяє підтриманню належного функціонального стану організму.

Тренувальний ефект має високий рівень фізичної активності, до якого належать самостійні або спеціально організовані заняття фізичними вправами. Але цей компонент фізичної активності переважає переважно лише у вигляді обов'язкових навчальних занять фізичними вправами. Якщо таких занять немає, тоді відсутній високий рівень фізичної активності.

У подальшому потрібно розробити адаптовані програми фізичної активності залежно від мотивації студентів.

Джерела та література

1. Амосов М. М. Роздуми про здоров'я / М. М. Амосов. – К. : Здоров'я, 1990. – 168 с.
2. Апанасенко Г. Л. Медицинская валеология / Г. Л. Апанасенко, Л. А. Попова. – Киев : Здоровья, 1998. – 246 с.
3. Бальсевич В. К. Физическая активность человека / В. К. Бальсевич, В. А. Запоржанов. – Киев : Здоровья, 1987. – 224 с.
4. Дубогай О. Зміст та результативність шкільної інноваційної діяльності в системі здоров'язберігаючих технологій / О. Дубогай, М. Євтушок // Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві : зб. наук. пр. – Луцьк : РВВ «Вежа» Волин. нац. ун-т ім. Лесі Українки, 2008. – Т. 1. – С. 36–40.
5. Иващенко Л. Я. Программирование занятий оздоровительным фитнесом / Л. Я. Иващенко, А. Л. Благий, Ю. А. Усачев. – Киев : Наук. світ, 2008. – 198 с.
6. Круцевич Т. Ю. Рекреация у фізичній культурі різних груп населення / Т. Ю. Круцевич, Г. В. Безверхня. – К. : Олімп. л-ра, 2010. – 248 с.
7. Купер К. Аэробика для хорошего самочувствия / К. Купер. – М. : Физкультура и спорт, 1989. – 191 с.
8. Муравов И. В. Оздоровительные эффекты физической культуры и спорта / И. В. Муравов. – Киев : Здоровье, 1989. – 286 с.
9. Паффенбаргер Р. С. Здоровый образ жизни / Р. С. Паффенбаргер, Э. Ольсен. – Киев : Олимп. лит., 1999. – 320 с.
10. Пирогова Е. А. Совершенствование физического состояния человека / Е. А. Пирогова. – Киев : Здоровье, 1989. – 167 с.
11. Рибковський А. Г. Системна організація рухової активності людини / А. Г. Рибковський, С. М. Канішевський. – Донецьк : [б. в.], 2003. – 436 с.
12. Ровний А. С. Фізіологія рухової активності / А. С. Ровний, В. А. Ровний, О. О. Ровна. – Х. : [б. в.], 2014. – 344 с.

13. Сухарев А. Г. Двигательная активность и здоровье подрастающего поколения / А. Г. Сухарев. – М. : Знание, 1976. – 63 с.
14. Уилмор Дж. Х. Физиология спорта и двигательной активности / Дж. Х. Уилмор, Д. Л. Костил. – Киев : Олимп. лит., 1997. – 504 с.
15. Фомин Н. А. Физиологические основы двигательной активности / Н. А. Фомин, Ю. Н. Вавилова // Физкультура и спорт. – 1991. – 224 с.
16. Цюсь А. Рухова активність у мотиваційно-ціннісних орієнтаціях студентів / А. Цюсь, А. Шевчук, О. Касарда // Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві : зб. наук. пр. Східноєвроп. нац. ун-ту ім. Лесі Українки. – Луцьк : Східноєвроп. нац. ун-т ім. Лесі Українки, 2014. – № 4 (28). – С. 83–87.
17. Bergier B. Factors determining physical activity of Ukrainian students / B. Bergier, A. Tsos, J. Bergier // Annals of Agricultural and Environmental Medicine. – 2014. – Vol. 21, №. 3. – S. 613–616.

Анотація

Завдання роботи – визначення рівня фізичної активності студентів вищих навчальних закладів. Серед методів – методика The International Physical Activity Questionnaire (IPAQ) (міжнародний опитувальник фізичної активності). Усього в педагогічному дослідженні брало участь 395 студентів (хлопців) 1–4 курсів денної форми навчання Східноєвропейського національного університету імені Лесі Українки та Національного університету «Київський політехнічний інститут». У більшості респондентів (66,3 %) спостерігали низький рівень фізичної активності. Майже чверть опитаних (26,9 %) мають середній рівень фізичної активності й лише 6,8 % – високий. Високий рівень фізичної активності є найнижчим у першокурсників (6 %). У процесі навчання дещо підвищилася кількість осіб із високим рівнем активності: на другому – 7,5 %; на третьому – 7,4 % і на четвертому – 6,5 %. Водночас таке зростання незначне й суттєво не позначається на кількості локомоцій студентів. Обраний фах суттєво не впливає на рівень фізичної активності молоді. Отже, встановлений рівень фізичної активності є недостатнім і не сприяє підтриманню належного функціонального стану організму. Тренувальний ефект має високий рівень фізичної активності, до якого належать самостійні або спеціально організовані заняття фізичними вправами. Але цей компонент фізичної активності перебуває переважно лише у вигляді обов'язкових навчальних занять фізичними вправами. Якщо таких занять немає, тоді відсутній високий рівень фізичної активності.

Ключові слова: фізична активність, IPAQ, студенти.

Анатолій Цюсь, Юзеф Бергер, Александр Сабиров. Уровень физической активности студентов высших учебных заведений. Задачи работы – определить уровень физической активности студентов высших учебных заведений. Среди методов – использована методика The International Physical Activity Questionnaire (IPAQ) (международный опросник физической активности). Всего в педагогическом исследовании участвовало 395 студентов (юношей) 1–4 курсов дневной формы обучения Восточноевропейского национального университета имени Леси Украинки и Национального университета «Киевский политехнический институт». У большинства респондентов (66,3 %) наблюдается низкий уровень физической активности. Почти четверть опрошенных (26,9 %) имеют средний уровень физической активности и только 6,8 % – высокий. Высокий уровень физической активности является самым низким в первокурсников (6 %). В процессе обучения несколько повысилось количество лиц с высоким уровнем активности: на втором курсе – 7,5 %; на третьем – 7,4 % и на четвертом – 6,5 %. В то же время такой рост незначительный и существенно не сказывается на количестве локомоций студентов. Избранные специальности существенно не влияют на уровень физической активности молодежи. Таким образом, установленный уровень физической активности является недостаточным и не способствует поддержанию надлежащего функционального состояния организма студентов. Тренировочный эффект имеет высокий уровень физической активности, к которому относятся самостоятельные или специально организованные занятия физическими упражнениями. Но этот компонент физической активности находится преимущественно лишь в виде обязательных учебных занятий физическими упражнениями. Если таких занятий нет, тогда отсутствует высокий уровень физической активности.

Ключевые слова: физическая активность, IPAQ, студенты.

Anatoly Tsos, Jozef Berhyer, Alexander Sabirov The Level of Physical Activity of Students in Higher Education. Objectives work – determining the level of physical activity of students in higher education. Among methods – methodology The International Physical Activity Questionnaire (IPAQ) (International Physical Activity Questionnaire). All in educational research involved 395 students (boys) 1–4 courses full-time Eastern National University and Lesi Ukrainian National University «Kyiv Polytechnic Institute». Most respondents (66.3%) observed low levels of physical activity. Almost a quarter of respondents (26,9 %) have an average level of physical activity, and only 6,8 % – high. High levels of physical activity is the lowest in the first year (6 %). The training slightly increased number of people with high levels of activity: on the second – 7,5 %; the third – 7,4% and in the fourth – 6,5 %. However, this growth is slight and does not significantly affect the number locomotions students. The chosen profession does not significantly affect the level of physical activity of young people. So, set the level of physical activity is insufficient and does not contribute to the maintenance of good functional condition of the body. Training effect has a high level of physical activity, which includes independent or specially organized physical exercise. But this component of physical activity is usually only in the form of mandatory training exercise. If there are no classes, then there is no high level of physical activity.

Key words: physical activity, IPAQ, students.

Лікувальна фізична культура, спортивна медицина й фізична реабілітація

УДК 796.035+615.82

Ігор Григус

Регенерація функціонального стану хворих на інтермітуючу бронхіальну астму

Національний університет водного господарства та природокористування (м. Рівне)

Постановка наукової проблеми та її значення. Бронхіальна астма – хронічне запальне захворювання дихальних шляхів, яке характеризується варіабельною бронхіальною обструкцією та гіперреактивністю бронхів – підвищеною їх чутливістю до різних подразнювальних стимулів [2; 4; 7].

Питома вага бронхіальної астми складає від 0,6 до 2% від усієї патології органів дихання. Згідно з літературними даними, на бронхіальну астму страждають у різних країнах світу від 1 до 10 % жителів, щорічно вмирають близько 2 млн людей. Розрахункова поширеність бронхіальної астми в Україні – понад 3 млн хворих, а діагноз встановлюється лише в кожному восьмому випадку, особливо це стосується пацієнтів із поєднанням ХОЗЛ та бронхіальної астми [1; 3; 5; 6].

Усе наведене вище обумовлює необхідність упровадження індивідуально орієнтованих програм із фізичної реабілітації хворих на бронхіальну астму.

Завдання роботи – оцінити ефективність індивідуально орієнтованих програм із фізичної реабілітації для відновлення функціонального стану кардіореспіраторної системи у хворих на інтермітуючу бронхіальну астму.

Виклад основного матеріалу й обґрунтування отриманих результатів дослідження. Дослідження проводили на базі Рівненської обласної клінічної лікарні. Накопичення результатів дослідження відбувалося в міру поступлення пацієнтів на стаціонарне лікування в пульмонологічне відділення. Під нашим спостереженням перебувало 42 хворих на інтермітуючу бронхіальну астму (КГ (n=14) та ОГ (n=28)), у яких короточасні напади ядухи виникали рідше, ніж 1 раз у тиждень, були короточасні загострення хвороби (від декількох годин до декількох днів), нічні приступи астми траплялися два рази на місяць або рідше, відсутність ознак порушення й нормальна функція зовнішнього дихання між загостреннями, задишка в них з'являлася тільки при швидкому підйомі сходами або повільному бігу й швидко зникла після припинення навантаження. Вентиляційної недостатності в них не було або були незначні зміни окремих спірографічних показників: пікової швидкості видиху (ПШВ) або об'єму форсованого видиху за першу сек (ОФВ1), добові коливання <20%.

Ступінь тяжкості хворих оцінювали на підставі суб'єктивного й об'єктивного обстеження. За результатами оцінювання ергометричних даних толерантності до фізичного навантаження визначили, що хворі належать до четвертого ступеня (незначне зниження або рухові можливості збережені).

Проаналізувавши науково-методичну літературу та враховуючи дані обстежень і проблеми, які найчастіше трапляються в пацієнтів, ми розробили індивідуально орієнтовані програми фізичної реабілітації хворих, які ґрунтувалися на результатах обстеження функціонального стану й особливостях протікання хвороби.

Хворі КГ лікувалися за загальноприйнятою методикою, із респондами ОГ ми проводили, за їх згодою, додатково до загальноприйнятого лікування, індивідуально орієнтовані програми фізичної реабілітації, що включали ЛФК, масаж і фізіотерапевтичні процедури. Для складання індивідуальних

програм враховували весь комплекс змін (морфологічних, фізіологічних та психологічних) і керувалися правилами, що передбачали партнерство, визначення рухових можливостей пацієнта, різносторонність впливу, комплексність та поступовість. Хворі перебували на тренувальному або інтенсивно-тренувальному режимі.

За допомогою функціональної проби Руф'є ми визначали фізичну працездатність хворих. Цю пробу вибрали через її особливість, що після відносно невеликого навантаження визначається ЧСС у різні періоди відновлення.

За результатами функціональної проби Руф'є на початку дослідження (рис. 1) встановлено, що у всіх хворих КГ (100 %) задовільна фізична працездатність. У хворих ОГ показники були такими: у трьох (10,71 %) – погана й у 25 (89,29 %) – задовільна.

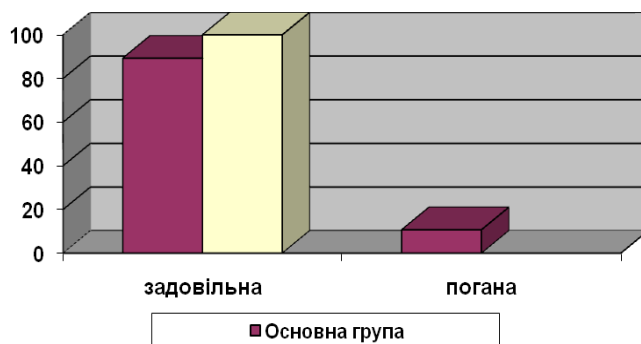


Рис. 1. Фізична працездатність хворих за результатами функціональної проби Руф'є на початку дослідження, %

Погана й задовільна фізична працездатність обмежувала активність хворих, вимагала проведення відповідного лікування та корекції.

Наприкінці дослідження за результатами функціональної проби Руф'є (рис. 2) виявлено, що у восьми (57,14 %) хворих КГ задовільна фізична працездатність та в шести (42,86 %) – середня. У хворих ОГ показники були значно вищими: у шести (21,43 %) – задовільна, у 13 (46,43 %) – середня та у дев'яти (32,14 %) – добра, що пояснюється правильністю підбраної програми фізичної реабілітації. Завдяки індивідуалізованій програмі вдалося відновити фізичну працездатність і підвищити її.

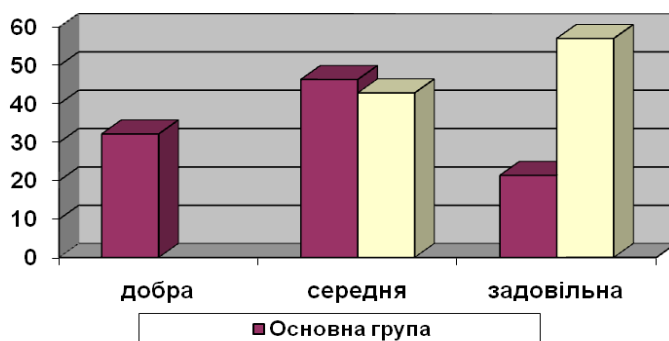


Рис. 2. Фізична працездатність хворих за результатами функціональної проби Руф'є наприкінці дослідження, %

Рівень здоров'я, якість життя й фізична працездатність напряму залежать від функціонального стану серцево-судинної та дихальної системи. А основними параметрами діяльності кардіореспіраторної системи, які просто визначити, є ЖСЛ, тривалість затримки дихання й ЧСС. Оцінювали функцію цих систем на початку та наприкінці дослідження за допомогою визначення індексу Скібінські (рис. 3 і 4).

Як бачимо, вихідний рівень функціонального стану дихальної та серцево-судинної системи у хворих обох груп був задовільним, у КГ він складав за індексом Скібінські $22,86 \pm 1,29$ і в ОГ – $22,82 \pm 0,87$.

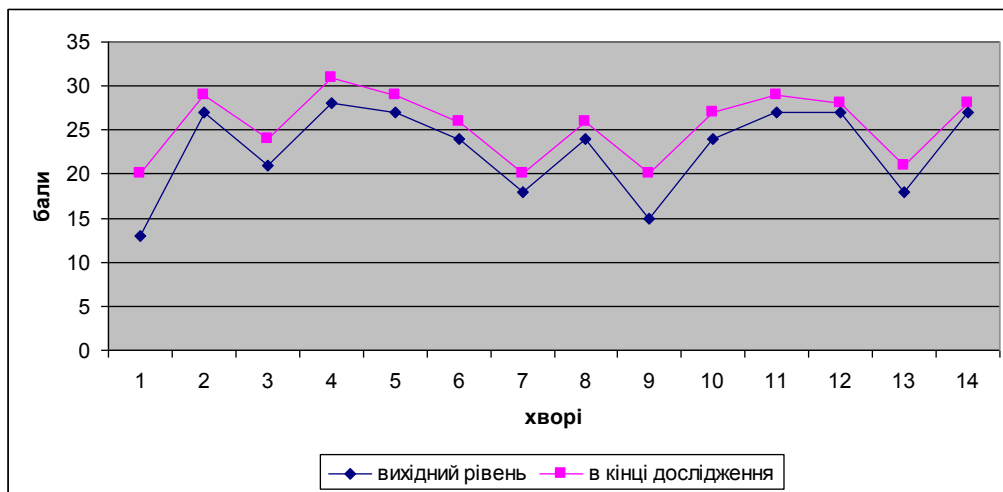


Рис. 3. Функція кардіореспіраторної системи (за індексом Скібінські) у хворих КГ на початку й наприкінці дослідження

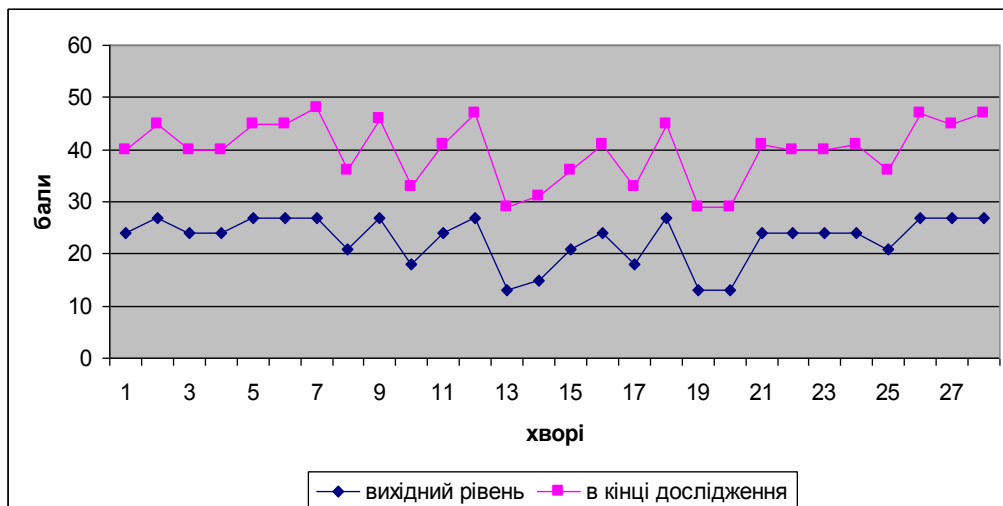


Рис. 4. Функція кардіореспіраторної системи (за індексом Скібінські) у хворих ОГ на початку й наприкінці дослідження

Наприкінці дослідження в пацієнтів КГ індекс Скібінські дорівнював $25,57 \pm 1,00$, тобто він дещо підвищився, але теж відповідав задовільному рівню. У хворих ОГ – $39,86 \pm 1,11$ ($p < 0,05$), а це – уже добрий рівень. При однакових вихідних даних на початку дослідження в обох групах хворих на інтермітуючу бронхіальну астму за умови загальноприйнятого лікування значне підвищення індексу Скібінські в ОГ можна пояснити застосуванням фізичної реабілітації, що сприяла покращенню функціонального стану кардіореспіраторної системи.

Таке ж покращання функції дихальної й серцево-судинної систем відзначено за результатами проведення проб Штанге та Генчі при порівнянні (табл. 1 і 2).

Таблиця 1

Функціональний стан дихальної й серцево-судинної систем (за результатами проб Штанге та Генчі) у пацієнтів обох груп на початку дослідження

Хворі	Проба Штанге ($\bar{x} \pm m$), с	Проба Генчі ($\bar{x} \pm m$), с
Контрольна група (n=14)	$37,79 \pm 0,46$	$18,86 \pm 0,24$
Основна група (n=28)	$37,57 \pm 0,30$	$18,61 \pm 0,15$

Якщо на початку дослідження час затримки дихання на вдиху (у хворих КГ – $37,79 \pm 0,46$ с; у хворих ОГ – $37,57 \pm 0,30$ с) та на видиху (КГ – $18,86 \pm 0,24$ с; ОГ – $18,61 \pm 0,15$ с) був у хворих обох груп майже однаковим, то наприкінці в пацієнтів ОГ він значно покращився.

Таблиця 2

**Функціональний стан дихальної й серцево-судинної систем
(за результатами проб Штанге та Генчі) у пацієнтів обох груп
наприкінці дослідження**

Хворі	Проба Штанге ($\bar{x} \pm m$), с	Проба Генчі ($\bar{x} \pm m$), с
Контрольна група (n=14)	$39,07 \pm 0,43$	$20,21 \pm 0,39$
Основна група (n=28)	$50,46 \pm 0,52$	$29,00 \pm 0,18$

У хворих КГ наприкінці дослідження показники за результатами проб Штанге стали $39,07 \pm 0,43$ с, а за результатами проб Генчі – $20,21 \pm 0,39$, що свідчить про деяке підвищення функціональних можливостей кардіореспіраторної системи. На відміну від цього, у пацієнтів ОГ відзначено покращення проб. Так, час затримки дихання на вдиху став $50,46 \pm 0,52$ с ($p < 0,05$), а на видиху – $29,00 \pm 0,18$ с ($p < 0,05$), що відповідає можливостям здорових нетренованих людей. Тобто за допомогою фізичної реабілітації в пацієнтів ОГ удалося відновити функцію кардіореспіраторної системи.

Результати проведення фізичної реабілітації ми розглядали в динаміці, що дало змогу об'єктивно встановити ефективність реабілітаційної програми.

У хворих ОГ раніше відзначалася позитивна динаміка: зменшення клінічних симптомів астми, приступи задишки стали менш інтенсивними, виникали рідше, були менш вираженими, зменшився кашель, покращилося відходження харкотиння, зникали хрипи в легенях, збільшилася рухомість нижніх легеневих країв (на $1,5 \pm 0,3$ см), покращилися сон і самопочуття, значно зменшилися дози бронхолітиків.

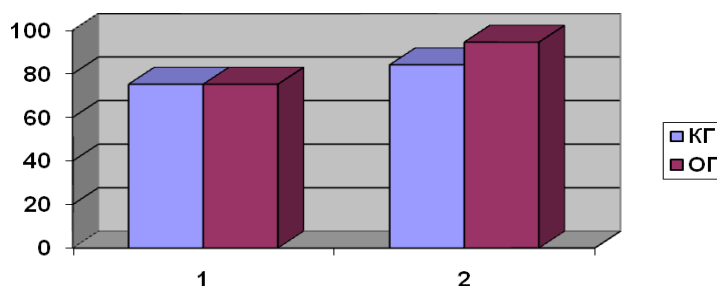
Особливо важливо те, що астма в них стала контрольованою, що підтверджується статистично достовірним підвищенням середніх показників функції зовнішнього дихання (ФЗД) при порівнянні (табл. 3 і рис. 5). Дослідження ФЗД у хворих на бронхіальну астму є обов'язковим і дає змогу об'єктивувати ступінь бронхіальної обструкції, її зворотність і варіабельність (добові й тижневі коливання), а також ефективність лікування та реабілітації, що проводяться.

Таблиця 3

**Зведена динаміка показників ОФВ1 (% від належних величин) у хворих на інтермітуючу
бронхіальну астму обох груп на початку й наприкінці дослідження**

Хворі з діагнозом: бронхіальна астма І, інтермітуюча; групи, кількість		На початку дослідження	У кінці дослідження
		$\bar{x} \pm m$	$\bar{x} \pm m$
Контрольна група	n=14	$79,14 \pm 1,31$	$86,56 \pm 1,08$
Основна група	n=28	$78,93 \pm 1,77$	$94,60 \pm 1,09$

При аналізі показників ПШВ ми бачимо, що на початку дослідження вони були у КГ $75,22 \pm 1,57$ %, у ОГ – $75,25 \pm 2,28$ %; наприкінці – $84,08 \pm 1,09$ % і $94,48 \pm 1,16$ %.



**Рис. 5. Середні значення показників ПШВ
(у % від належних величин) у хворих на інтермітуючу бронхіальну астму**

Примітки. 1 – на початку дослідження; 2 – наприкінці дослідження.

Якщо на початку дослідження середні показники ОФВ1 у хворих на бронхіальну астму КГ були $79,14 \pm 1,31$ %, ОГ – $78,93 \pm 1,77$ %; то наприкінці дослідження – $86,56 \pm 1,08$ % та $94,60 \pm 1,09$ %, відповідно. Середні показники ОФВ1 у хворих на бронхіальну астму ОГ, які займалися за розробленою програмою, перевищують такі в респондентів КГ.

Аналізуючи середні значення показників ОФВ1 і ПШВ хворих на інтермітуючу бронхіальну астму обох груп, ми бачимо, що на початку дослідження ці показники значно не відрізнялися, а наприкінці в пацієнтів ОГ вони стали вищими (наблизилися до належних), що свідчить про покращання прохідності дрібних бронхів, що особливо важливо для хворих на бронхіальну астму. Підвищення середніх значень показників ФЗД у досліджуваних ОГ наприкінці пов'язане зі специфічним впливом проведених реабілітаційних заходів.

Висновки. Підвищення фізичної працездатності, покращання функціонального стану кардіореспіраторної системи та показників функції зовнішнього дихання в пацієнтів основної групи свідчать про позитивний вплив занять фізичною реабілітацією за розробленою методикою на рухові можливості хворих на інтермітуючу бронхіальну астму. Коли астма перебуває під контролем, пацієнти можуть вести активний спосіб життя, не обмежені у звичайних фізичних навантаженнях або вправах, у них відновлюється функціональний стан.

Перспективи подальших досліджень убачаємо в перевірці практичної реалізації індивідуально орієнтованих програм фізичної реабілітації хворих у післялікарняному періоді.

Джерела та література

1. Григус І. М. Застосування медичної реабілітації при бронхіальній астмі / І. М. Григус, Ю. М. Сусловцев // Експериментальна та клінічна фізіологія і біохімія. – 2011. – № 1(53). – С. 89–96.
2. Григус І. М. Фізична реабілітація в пульмонології : навч. посіб. / І. М. Григус. – Рівне : НУВГП, 2015. – 258 с.
3. Boulet L. P. Asthma and obesity. Clin. Exp. Allergy. – 2013. – Vol. 43 (1). – P. 8–21.
4. Carolan B. J. Clinical phenotypes of chronic obstructive pulmonary disease and asthma: recent advances / B. J. Carolan, E. R. Sutherland // The Journal of Allergy and Clinical Immunology. – 2013. – Vol. 131, № 3. – P. 627–634.
5. Grygus I. Kontrola astmy oskrzelowej na etapie medycznej rehabilitacji / I. Grygus // Wartość rehabilitacji w świadomości współczesnego człowieka. – Rzeszów : Wydawnictwo Uniwersytetu Rzeszowskiego, 2013. – S. 73–81.
6. Melen E. Genome-wide association study of body mass index in 23 000 individuals with and without asthma / E. Melen, et al. // Clin. Exp. Allergy. – 2013. – Vol. 43 (4). – P. 463–474.
7. Weiss S. T. New approaches to personalized medicine for asthma: Where are we? / S. T. Weiss // The Journal of Allergy and Clinical Immunology. – 2012. – Vol. 129, № 2. – P. 327–334.

Анотації

Бронхіальна астма – хронічне запальне захворювання дихальних шляхів, яке характеризується варіабельною бронхіальною обструкцією та гіперреактивністю бронхів. Питома вага бронхіальної астми складає від 0,6 до 2 % від усієї патології органів дихання, на неї страждають у різних країнах світу від 1 до 10 % жителів, в Україні – понад 3 млн хворих, щорічно вмирають близько 2 млн людей. За допомогою застосування індивідуально орієнтованих програм фізичної реабілітації вдалося добитися покращання функціонального стану пацієнтів основної групи, про що свідчать зростання показників фізичної працездатності, функціонального стану кардіореспіраторної системи та показників функції зовнішнього дихання. Коли астма перебуває під контролем, пацієнти можуть вести активний спосіб життя, не обмежені у звичайних фізичних навантаженнях або вправах, у них відновлюється функціональний стан.

Ключові слова: бронхіальна астма, фізична реабілітація, функціональний стан, регенерація.

Игорь Григус. Регенерация функционального состояния больных интермиттирующей бронхиальной астмой. Бронхиальная астма – хроническое воспалительное заболевание дыхательных путей, характеризующееся вариабельной бронхиальной обструкцией и гиперреактивностью бронхов. Удельный вес бронхиальной астмы составляет от 0,6 до 2 % от всей патологии органов дыхания, страдают на нее в разных странах мира от 1 до 10 % жителей, в Украине – более 3 млн больных, ежегодно умирают около 2 млн человек. С помощью применения индивидуально ориентированных программ физической реабилитации удалось добиться улучшения функционального состояния пациентов основной группы, о чем свидетельствуют рост показателей физической работоспособности, функционального состояния кардиореспираторной системы и показателей функции внешнего дыхания. Когда астма находится под контролем, пациенты могут вести активный образ жизни, не ограничены в обычных физических нагрузках или упражнениях, в них восстанавливается функциональное состояние.

Ключевые слова: бронхиальная астма, физическая реабилитация, функциональное состояние, регенерация.

Ihor Hryhus. Regeneration of Functional Condition of the ill With Intermittent Bronchial Asthma. *Bronchial asthma is a chronic disease of respiratory tracts that are characterized with variable bronchial obstruction and hyperreactivity of bronchial tubes. Specific weight of bronchial asthma is from 0,6 to 2 % from the whole pathology of respiratory organs. In different countries of the world from 1 to 10 % of population suffers from this disease. In Ukraine – over 3 million people, yearly about 2 million people die. With the help of applying of individually oriented programs of physical rehabilitation it was managed to obtain improvement of functional condition of patients of the main group which is proved by the increase of indices of physical workability, functional condition of cardiorespiratory system and indices of the function of external breathing. When asthma is under control, patients can lead healthy life-style, people are not limited in their ordinary physical loads or exercises, their functional condition is restored.*

Key words: bronchial asthma, physical rehabilitation, functional condition, regeneration.

УДК 796.035+615.82

Микола Майструк

Методичні аспекти проведення фізичної реабілітації хворих на хронічне обструктивне захворювання легень

Національний університет водного господарства та природокористування (м. Рівне)

Постановка наукової проблеми та її значення. Хронічне обструктивне захворювання легень (ХОЗЛ) залишається однією з найважливіших проблем охорони здоров'я. Згідно з даними, опублікованими Світовим банком та Всесвітньою організацією охорони здоров'я (ВООЗ), передбачається, що у 2020 р. вона вийде на 5-те місце зі збитку, що наноситься хворобами в глобальному масштабі. Більше того, хоча в останні роки ХОЗЛ привертає все більшу увагу з боку медичної спільноти, це захворювання залишається відносно невідомим або малозначущим для широких верств населення, а також для офіційних представників органів охорони здоров'я та урядових структур [1; 6].

ХОЗЛ виникає в результаті впливу комплексу факторів ризику протягом тривалого часу. Найчастіше захворюваність на ХОЗЛ прямо залежить від поширеності куріння тютюну; однак у багатьох країнах значущим фактором ризику ХОЗЛ також є забруднення повітря всередині приміщень у результаті спалювання деревини та інших видів біоорганічного палива [3; 5].

ХОЗЛ – одна з провідних причин захворюваності та смертності в усьому світі, що призводить до істотного економічного й соціального збитку, причому рівень його зростає. За розрахунками, у Європейському Союзі загальні прямі витрати на хвороби органів дихання складають приблизно 6 % усього бюджету охорони здоров'я, при цьому витрати на лікування ХОЗЛ досягають 56 % від цих витрат (38,6 млрд євро). У США прямі витрати на лікування ХОЗЛ склали 29,5 млрд дол., а непрямі – 20,4 млрд дол. [6]. Найбільший економічний збиток приносить лікування загострень ХОЗЛ. Не дивно, що є виражений прямий взаємозв'язок між ступенем тяжкості ХОЗЛ і витратами на її лікування, а в міру прогресування захворювання відбувається перерозподіл витрат [2; 4].

Можна припустити, що поліпшення прогнозу ХОЗЛ закладено в GOLD (2015), де рекомендована комбінована оцінка симптомів і ризиків загострень, що є основою ведення пацієнтів із ХОЗЛ як нефармакологічного, так і фармакологічного спектра. Не повинен недооцінюватися й сприятливий ефект від реабілітації та фізичної активності. І нарешті, потрібно виявляти коморбідні захворювання; і якщо вони наявні, то лікувати їх потрібно так само, як і в тому випадку, якщо б їх не мав пацієнт із ХОЗЛ [6; 7].

Завдання роботи – охарактеризувати методологічні аспекти проведення фізичної реабілітації хворих на хронічне обструктивне захворювання легень.

Виклад основного матеріалу й обґрунтування отриманих результатів дослідження. Характерні клінічні прояви ХОЗЛ уключають хронічну й прогресуючу задишку, кашель і виділення мокротиння. Задишка – кардинальний симптом ХОЗЛ, що є провідною причиною зниження якості життя, толерантності до фізичного навантаження та працездатності. У типових випадках хворі ХОЗЛ описують задишку як відчуття утруднення дихання, тяжкості в грудній клітці, нестачі повітря й/або задуха. Хронічний кашель і продукція мокроти можуть спостерігатися задовго до розвитку обмеження прохідності дихальних шляхів і, навпаки, істотне порушення прохідності дихальних шляхів

може розвиватися в осіб без попереднього кашлю та/або виділення мокротиння. Поєднання задишки, кашлю й виділення мокротиння дає змогу припустити наявність ХОЗЛ із високою ймовірністю.

Усі вищенаведені симптоми детермінують проведення відповідної тривалої медикаментозної терапії, яка не завжди дає очікувані результати. І це вимагає пошуку ефективних шляхів відновлення рівня фізичного здоров'я пацієнтів, фізичної працездатності та покращення якості життя, чому й має сприяти фізична реабілітація.

На підставі аналізу науково-методичної літератури та отриманих результатів обстеження хворих на хронічне обструктивне захворювання легень на початку дослідження розроблено методичні рекомендації для проведення фізичної реабілітації цих хворих:

- а) застосування обґрунтованих методів патогенетичного лікування;
- б) загальні та спеціальні завдання й спрямованість загального та спеціального фізичного тренування;
- в) раннє активне використання відновлювальних засобів (ЛФК, масаж, фізіотерапевтичні процедури);
- г) комплексність методів фізичної реабілітації, що застосовуються в умовах відновлювального лікування;
- г) активна участь хворого в реабілітаційному процесі.

Основні завдання реабілітаційних заходів у хворих на ХОЗЛ ми вбачаємо в зменшенні проявів хвороби й покращенні якості життя; зниженні активності неспецифічного запалення в бронхах; сповільненні ремоделювання бронхів; зниженні гіперчутливості та гіперреактивності бронхів; зменшенні впливу тригерів, що провокують загострення хвороби; покращенні бронхіальної прохідності за рахунок зниження набряку слизових, нормалізації бронхіальної секреції та стимуляції мукоциліарного кліренсу; відновленні адекватної вегетативної нервової регуляції бронхів; сповільненні гіпотрофічних процесів у дихальній мускулатурі, підвищенні ефективності її роботи; підтриманні раціональних вентиляційно-перфузійних співвідношень за рахунок формування правильного стереотипу дихання, покращення рівномірності вентиляції легень і стимуляції мікроциркуляції; покращенні характеру перебігу хвороби за рахунок фізичної реабілітації; сприятливому впливі на супутню патологію, яка погіршує перебіг ХОЗЛ. Першочергово слід добиватися покращення фізичної справності хворих, потім – показників спірометрії, які в них покращуються тільки завдяки фармакотерапії.

Під час розроблення комплексної концепції фізичної реабілітації ми враховували основні принципи: своєчасність і якомога раніший початок; усебічність (досягнення в процесі тренування всебічного, гармонійного розвитку як основи здоров'я); свідомість і соціальна спрямованість (повне усвідомлення пацієнтом мети, завдань та методів тренування; ефективно й раннє повернення хворих до побутових і трудових процесів, у суспільство й сім'ю); наочність (проведення всього процесу навчання та тренування з найбільшою наочністю для тих, хто займається, показування фізичних вправ підтверджує пояснення); поступовість та етапність (поступове підвищення обсягу й інтенсивності навантаження, що має особливо важливе значення для забезпечення оздоровчого ефекту тренування); систематичність і повторність (необхідна кількість повторень вправ, дій, занять, мікро- й макроциклів, що забезпечує досягнення та закріплення необхідних рухових навичок і досягнутого рівня функціональних можливостей організму). Необхідним компонентом повторності повинне бути правильне поєднання роботи й відпочинку на основі взаємозв'язку процесів стомлення та відновлення залежно від конкретних завдань; безперервність і послідовність протягом усіх етапів реабілітації; комплексність застосування всіх доступних та необхідних реабілітаційних заходів; доступність й індивідуалізація (відповідність клінічному прояву хвороби, побудова навчально-тренувального процесу з урахуванням індивідуальних особливостей тих, хто займаються, тобто в строгій відповідності з віком і статтю, здоров'ям, рівнем фізичного розвитку й підготовленості). Особливу роль у реалізації принципу індивідуалізації тренування мають дані лікарського контролю; використання методів контролю адекватності навантажень та ефективності реабілітації.

Методика фізичної реабілітації ґрунтувалась на дидактичних принципах (наочність, доступність, систематичність занять, розподіл фізичного навантаження, поступовість і послідовність виконання вправ, індивідуальний підхід; правильний добір і визначення тривалості виконання фізичних вправ; оптимальна кількість повторень кожної вправи; фізіологічний темп виконання рухів; адекватність силового напруження й можливостей хворого; ступінь складності й ритму рухів).

Усі принципи тренування взаємозалежні й взаємозумовлені.

Методичні прийоми дозування фізичного навантаження – добір вихідних положень; обсяг м'язових груп, що беруть участь у русі; чергування м'язових груп; ступінь складності вправ; збільшення або

зменшення числа повторень кожної вправи; темп виконання вправ; амплітуда руху; ступінь силової напруги м'язів; кількість і характер виконання вправ (активні, пасивні й ін.); уключення в процедуру пауз для відпочинку, дихальних вправ, вправ на розслаблення; наявність позитивного емоційного фактора.

Для дозування фізичного навантаження використовували зміну вихідного положення, темпу, амплітуди, ступеня м'язового напруження, кількості й тривалості виконуваних вправ, пауз для відпочинку, вводили вправи на розслаблення.

Методи, що застосовуються в процесі реабілітації хворих на хронічне обструктивне захворювання легень:

- медикаментозна терапія з розмаїтістю способів постачання медикаментів до організму;
- сорбційні методи (гемосорбція, плазмафорез, імунофорез й ін.);
- апаратна фізіотерапія (постійні, імпульсні та змінні струми, струми високої частоти, магніто-терапія, високочастотна електромагнітна терапія, світлолікування, уключаючи лазеротерапію, ультразвук, вібротерапія, вакуум-терапія);
- методи керованого середовища (галотерапія, галоінгаляційна терапія, сільвінітова штучна спе-леотерапія, дозована аероіонізація, малопотокова оксигенотерапія, оксигеногелієва терапія, озono-терапія, нормобарична гіпокситерапія, аерофітотерапія);
- допоміжна вентиляція легенів (позитивний тиск наприкінці видиху, вентиляція з безперервним позитивним тиском, осциляторна модуляція дихання, спонукальна спірометрія, флатертерапія, вико-ристання дихальних тренажерів);
- бальнеотерапія: душі, аплікації теплоносіїв (парафін, озокерит, глина, грязі, пісок, камені), кріоте-рапія, ванни (прісні, контрастні, хлоридно-натрієві, ароматичні, перлинні, кисневі, вуглекислі, сухо-повітряні вуглекислі, радонові, радонові еманції), баня, сауни;
- психотерапія;
- рефлексотерапія;
- лікувальна фізична культура, зокрема методики респіраторної гімнастики, постурального дренажу;
- тренування правильного стереотипу дихання, кінезотерапія;
- дозовані фізичні тренування; тренування дихальної мускулатури; лікувальне харчування;
- освітні програми для пацієнтів; створення сприятливого зовнішнього оточення (мінімізація алергенів, поллютантів, перевага негативної аероіонізації).

Під час обстеження пацієнтів та проведення фізичної реабілітації дотримувалися таких вимог до тестування з навантаженнями, розроблених ВООЗ: навантаження повинне підлягати кількісному вимірюванню; точному відтворенню при повторному застосуванні; утягувати в роботу не менше 2/3 м'язової маси й забезпечувати максимальну інтенсифікацію фізіологічних систем; характеризуватися простотою та доступністю; повністю унеможливити складнокоординовані рухи; забезпе-чувати можливість ресстрації фізіологічних показників під час виконання тесту.

Критерії дозування фізичних навантажень. Вирішальною умовою забезпечення оптимального оздоровчого ефекту при використанні засобів фізичної культури є відповідність величини наванта-жень функціональним можливостям організму.

Для дозування фізичних навантажень у хворих на ХОЗЛ ми враховували класифікацію легеневої недостатності (ЛН), використовувану в Україні, яка виділяє три ступені:

– ЛН 1-го ступеня: з'являється задишка, якої раніше не було, під час звичного фізичного наван-таження (рівень звичного навантаження індивідуальний для кожного пацієнта й залежить від фізичного стану та режиму повсякденної фізичної активності);

– ЛН 2-го ступеня: задишка з'являється при незначному фізичному навантаженні (ходьба по рівній місцевості);

– ЛН 3-го ступеня – задишка турбує в стані спокою.

Способи регламентації навантажень: за відносною потужністю; за абсолютним і відносним значенням кількості повторень вправ (кількість повторень у відсотках до максимальної кількості повторень); за величиною фізіологічних параметрів (ЧСС, енергетичні витрати); за суб'єктивними відчуттями.

Фізичне навантаження повинне бути адекватним функціональним можливостям хворого й не бути ні надмірно малим, ні надмірно великим, оскільки в одному випадку не надасть достатнього лікувального ефекту, а в іншому – погіршить стан хворого.

Фізичне навантаження в ЛФК дозується шляхом вибору початкових положень, підбору фізичних вправ, їх тривалості, кількістю повторень кожної вправи, темпом, амплітудою рухів, ступенем силової напруги, складністю рухів, їх ритмом, кількістю загальнорозвивальних і дихальних вправ, використанням емоційного чинника та щільності навантаження в заняттях лікувальною гімнастикою.

Важливим елементом у регулюванні навантаження під час занять фізичною реабілітацією є початкове положення тіла, яке залежить від рухового режиму, призначеного лікарем. Розрізняють три основні початкові положення – лежачи, сидячи й стоячи, – кожне з яких має свої варіанти.

При дозуванні величини навантажень відповідно до рівня максимального споживання кисню (МСК) або максимальної працездатності необхідне проведення тестів субмаксимальної або максимальної потужності, на підставі яких графічно визначаються конкретні значення тренувальних рівнів навантажень. В оздоровчому тренуванні діапазон рекомендованої потужності коливається в досить широких межах, становлячи 40–90 % МСК. Найбільш міцно закріпилася точка зору про переважне використання в тренувальних програмах навантажень помірної потужності (40–60 % МСК), що забезпечують стимуляцію аеробних джерел енергопродукції.

Дозування фізичних навантажень за ЧСС. Регламентація навантажень з урахуванням рівня максимального споживання кисню або максимальної працездатності в умовах використання масових форм фізичної культури досить утруднена. Тому в практиці навантаження частіше дозують за ЧСС. Лінійна залежність між потужністю навантаження й зсувами, що виникають під її впливом у різних системах організму, стала основою використання ЧСС для оцінки інтенсивності фізичного навантаження як у спортивній практиці, так і в практиці оздоровчої фізичної культури.

При виборі навантаження рекомендували використовувати потужність дії з розрахунку 75 % від максимального пульсу. Розрахунок максимального пульсу проводили за формулою:

$$\text{ЧСС}_{\text{max}} = (210 - 0,65 \times \text{вік}) \times 0,7,$$

де вік проставляється в роках.

Дозування навантажень за кількістю повторень фізичних вправ. Метод дозування фізичних вправ у заняттях передбачає облік максимальної кількості повторень протягом певного проміжку часу (15–30 с).

Тренувальна величина навантаження виражається у відсотках від індивідуального максимуму повторень або у відносних одиницях.

Контроль величини обсягу навантаження, залежно від інтенсивності, проводили за п'ятьма зонами: I – низька інтенсивність (ЧСС до 130 уд/хв); II – середня інтенсивність (ЧСС – 130–154 уд/хв); III – велика інтенсивність (ЧСС – 155–172 уд/хв); IV – висока інтенсивність (ЧСС – 173–187 уд/хв); V – максимальна інтенсивність (ЧСС – 188 уд/хв і вище).

При проведенні фізичної реабілітації у хворих на ХОЗЛ ми не застосовували вправи високої й максимальної інтенсивності.

Висновки. Зважаючи на те, що ХОЗЛ – одна з провідних причин захворюваності та смертності в усьому світі, що призводить до істотного економічного та соціального збитку, виникає об'єктивна необхідність наукової розробки й упровадження концепції фізичної реабілітації цієї категорії пацієнтів. Тільки на підставі ретельного аналізу науково-методичної літератури та отриманих результатів обстеження хворих можливо розробити методичні аспекти для проведення фізичної реабілітації хворих на ХОЗЛ.

Перспективи подальших досліджень ми вбачаємо в перевірці практичної реалізації положень концепції фізичної реабілітації хворих на ХОЗЛ.

Джерела та література

1. Григус І. М. Фізична реабілітація в пульмонології : навч. посіб. / І. М. Григус. – Рівне : НУВГП, 2015. – 258 с.
2. Aaron S. D. Time course and pattern of COPD exacerbation onset / S. D. Aaron et al. – Thorax, 2012. – 67. – S. 238–43.
3. Abbatecola A. M. Practical management problems of chronic obstructive pulmonary disease in the elderly: acute exacerbations / A. M. Abbatecola, A. Fumagalli, D. Bonardi, E. E. Guffanti // Curr Opin Pulm Med. – 2011. – 17. – Suppl. 1. – S. 49–54.
4. Alexander J. L. Is harmonica playing an effective adjunct therapy to pulmonary rehabilitation? / J. L. Alexander, C. L. Wagner // Rehabil Nurs. – 2012. – 37. – S. 207–12.
5. Grygus I. Obecny stan przewlekłej obturacyjnej choroby płuc / I. Grygus, M. Maistrak // Journal of Health Sciences. – 2013. – 3(10). – S. 729–744.

6. [Elektronik resourse]. – Mode of access : <http://www.goldcopd.org/> Global Strategy for the Diagnosis, Management and Prevention of Chronic Obstructive Pulmonary Disease, GOLD Executive Summary // American journal of respiratory and critical care medicine. – Updated, 2015.
7. Zainuldin R. Prescription of walking exercise intensity from the incremental shuttle walk test in people with chronic obstructive pulmonary disease / R. Zainuldin, M. G. Mackey, J. A. Alison // Am J Phys Med Rehabil. – 2012. – 91. – S. 592–600.

Анотації

Хронічне обструктивне захворювання легень (ХОЗЛ) залишається однією з найважливіших проблем охорони здоров'я. Згідно з даними, опублікованими Світовим банком та ВООЗ, передбачається, що у 2020 р. вона вийде на 5-те місце за збитками, що наносяться хворобами в глобальному масштабі. Зважаючи на те, що ХОЗЛ – одна з провідних причин захворюваності та смертності в усьому світі, що призводить до істотного економічного й соціального збитку, виникає об'єктивна необхідність наукової розробки та впровадження концепції фізичної реабілітації цієї категорії пацієнтів. Тільки на підставі ретельного аналізу науково-методичної літератури та отриманих результатів обстеження хворих можливо розробити методичні аспекти для проведення фізичної реабілітації хворих на ХОЗЛ, які враховують основні завдання реабілітаційних заходів, методики, критерії дозування фізичного навантаження.

Ключові слова: хронічне обструктивне захворювання легень, фізична реабілітація, методичні аспекти, дозування.

Николай Майструк. Методические аспекты проведения физической реабилитации больных хронической обструктивной болезнью легких. Хроническая обструктивная болезнь легких (ХОБЛ) остается одной из важнейших проблем здравоохранения. Согласно данным, опубликованным Всемирным банком и ВОЗ, предполагается, что в 2020 г. она выйдет на пятое место по ущербу, наносимому болезнями в глобальном масштабе. Учитывая то, что ХОБЛ – одна из ведущих причин заболеваемости и смертности во всем мире, что приводит к весьма существенному экономическому и социальному ущербу, возникает объективная необходимость научной разработки и внедрения концепции физической реабилитации этой категории пациентов. Только на основании тщательного анализа научно-методической литературы и полученных результатов обследования больных возможно разработать методические аспекты для проведения физической реабилитации больных ХОБЛ, которые учитывают основные задачи реабилитационных мероприятий, методики, критерии дозирования физической нагрузки.

Ключевые слова: хроническая обструктивная болезнь легких, физическая реабилитация, методические аспекты, дозирование.

Mykola Maystruk. Methodological Aspects of Physical Rehabilitation Conducting of the ill With Chronic Obstructive Pulmonary Disease. Chronic obstructive pulmonary disease stays one of the most important diseases of health care. According to the data published by the World Bank and the World Health Organization, it is supposed that in 2020 it will take the fifth place according to the damage that is caused by diseases in global scale. Taking into account that chronic obstructive pulmonary disease is one of the leading reasons of sickness rate and mortality in the whole world that leads to significant economic and social lass, appears objective necessity in scientific development and implementation of the concept of physical rehabilitation of this category of patients. Only on the basis of thorough analysis of scientific-methodological literature and obtained results of the examination of the ill it may be developed the methodological aspects for conducting of physical rehabilitation of the ill with chronic obstructive pulmonary disease that take into account the main tasks of rehabilitation measures, methodologies, criteria of dosing of physical loads.

Key words: chronic obstructive pulmonary disease, physical rehabilitation, methodological aspects, dosing.

Олімпійський і професійний спорт

УДК 796.03

Светлана Атаманюк,
Юрий Римар

Уровень физической подготовленности начинающих гребцов на этапе начальной подготовки в начале и в конце эксперимента

Запорожский национальный технический университет (г. Запорожье)

Постановка научной проблемы и ее значение. Одной из наиболее актуальных тем спорта в настоящее время является подготовка резерва [1; 5; 6; 8].

Подбор тренировочных средств и методов, соответствующих подготовленности юношей в академической гребле, рациональное построение тренировочных занятий, знание особенностей и закономерностей в подготовке, имеют существенное значение в воспитании гребцов-академистов.

Академическая гребля относится к циклическим видам спорта, для которых характерно значительное проявление выносливости и скоростно-силовых способностей. Комплексное развитие этих способностей требует применения широкого круга средств и методов подготовки. При этом многие вопросы по развитию основных физических способностей у юных гребцов еще недостаточно полно изучены, требуют научного обоснования, особенно в современных условиях [2; 3; 4; 7].

Необходима конкретизация представления о начальной физической подготовке в академической гребле у юношей. Необходимо уточнить возможность развития выносливости в сочетании со скоростной подготовкой. Одни специалисты указывают на целесообразность развития на первых этапах многолетнего совершенствования выносливости в основном аэробного характера, причем некоторые подчеркивают, что стайерская специализация в юном возрасте – предпосылка последующих успехов и в спринте. Другие же, напротив, считают, что большой объем длительной равномерной работы исключает изначальную ценность детского спорта – удовлетворять потребность в движениях в эмоционально окрашенной форме.

Задача работы – определить уровень физической работоспособности и физической подготовленности юных гребцов на этапе начальной подготовки в начале и после формирующего эксперимента.

Методы исследования включают метод определения уровней физической работоспособности и физической подготовленности с использованием компьютерной программы «ОБЕРІГ».

Изложение основного материала и обоснование полученных результатов исследования. Результаты предварительного обследования юных спортсменов, проведенного нами в начале подготовительного периода годового цикла спортивной подготовки (начало констатирующего эксперимента), позволили установить следующее.

Показано, что в начале подготовительного периода для юных спортсменов характерны ниже среднего показатели, характеризующие уровень их силовых, скоростно-силовых способностей, общей выносливости, ловкости, а также общей физической работоспособности (табл. 1).

Так, в начале констатирующего эксперимента мальчики выполняли $5,35 \pm 0,31$ подтягиваний на высокой перекладине, осуществляли $40,28 \pm 0,74$ подъемов туловища за 60 с, пробегали 1500 м за $415,92 \pm 3,21$ с, прыгали в длину с места на $184,88 \pm 0,67$ см, имели результат в челночном беге 3 по 10 метров – $8,62 \pm 0,13$ с. Индекс физической работоспособности (ИР) составлял $11,81 \pm 0,32$ у. е. К завершению формирующего эксперимента зарегистрированы существенные достоверные изменения показателей физической подготовленности мальчиков экспериментальной группы и уровня их физической работоспособности (табл. 1).

Таблиця 1

Показатели физической работоспособности и физической подготовленности юных гребцов экспериментальной группы в начале и после формирующего эксперимента ($\bar{X} \pm S$)

Показатель	Начало	Окончание	t	P
Индекс физической работоспособности, у. е.	11,30±0,56	9,46±0,42**	2,63	<0,01
Подтягивания на высокой перекладине, раз	5,61±0,39	14,81±0,48***	14,88	<0,001
Челночный бег 3 по 10 м, с	8,58±0,10	8,29±0,04**	2,69	<0,01
Прыжок в длину с места, см	173,51±0,64	185,33±2,12***	5,34	<0,001
Бег на 1500 м, с	420,21±2,98	388,51±0,79***	10,28	<0,001
Кол-во подъемов туловища за 60 с, раз	41,16±0,79	49,44±0,48***	8,96	<0,001
Уровень физической подготовленности, баллы	53,71±1,52	67,69±1,92***	5,71	<0,001

Примечание: ** - $p < 0,01$; *** - $p < 0,001$ по сравнению с началом формирующего эксперимента.

Соответственно этим изменениям у мальчиков экспериментальной группы существенно повысился и уровень их физической подготовленности (с 53,71±1,52 до 67,69±1,92 балла), который рассматривался, как и в середине формирующего эксперимента, как средний.

Подтвердили представленные данные и результаты анализа внутригруппового перераспределения мальчиков экспериментальной группы по уровню их физической подготовленности к завершению формирующего эксперимента (табл. 2).

Таблиця 2

Внутригрупповое распределение юных гребцов экспериментальной группы по уровню физической подготовленности в начале и после формирующего эксперимента (% от общего числа мальчиков)

Функциональные классы	Начало	Окончание
Низкий	11,20	0 (-11,20)
Ниже среднего	49,60	15,20 (-34,40)
Средний	28,00	73,60 (+45,60)
Выше среднего	11,20	0 (-11,20)
Высокий	0	11,20 (+11,20)

После формирующего эксперимента значительно (до 73,60 % или на 45,60 %) увеличилось число мальчиков со средним уровнем физической подготовленности. На 11,20 % снизилось число детей в низком и выше среднего структурных подразделениях и на такое же число увеличилась численность мальчиков с высоким уровнем их физической подготовленности.

В связи с представленными данными можно было констатировать высокую эффективность предложенной нами программы тренировочных занятий на этапе начальной подготовки, способствовавших выраженному улучшению физического состояния юных гребцов и его отдельных компонентов.

Достаточно существенными оказались у мальчиков экспериментальной группы и позитивные изменения параметров кардиореспираторной системы их организма.

Высокую эффективность разработанной нами программы планирования тренировочных занятий для мальчиков 12–13 лет на этапе начальной подготовки подтвердили результаты сравнительного анализа величин указанных параметров, зарегистрированных после формирующего эксперимента у юных гребцов экспериментальной и контрольной групп.

Таблиця 3

Показатели физической работоспособности и физической подготовленности юных гребцов контрольной и экспериментальной групп после формирующего эксперимента ($\bar{X} \pm S$)

Показатель	КГ	ЭГ	t	P
Индекс физической работоспособности, у. е.	10,89±0,25	9,46±0,42**	2,89	<0,01
Подтягивания на высокой перекладине, раз	7,14±0,29	14,81±0,48***	13,68	<0,001

Окончание таблицы 3

Челночный бег 3 по 10 м, с	8,45±0,10	8,29±0,04	1,49	>0,05
Прыжок в длину с места, см	176,21±0,41	185,33±2,12***	4,22	<0,001
Бег на 1500 м, с	402,55±2,68	388,51±0,79***	5,03	<0,001
Кол-во подъемов туловища за 60 с, раз	42,44±0,62	49,44±0,48***	8,93	<0,001
Уровень физической подготовленности, баллы	58,93±1,57	67,69±1,92***	3,53	<0,001

Примечание: ** - $p < 0,01$; *** - $p < 0,001$ по сравнению с контрольной группой.

Как видно из результатов табл. 3, после формирующего эксперимента для юных гребцов экспериментальной группы характерны достоверно более лучшие, чем у их сверстников из контрольной группы, показатели в силовом тесте (соответственно, $14,81 \pm 0,48$ и $7,14 \pm 0,29$ раз), скоростно-силовом тесте ($185,33 \pm 2,12$ и $176,21 \pm 0,41$ см), тесте на общую выносливость (соответственно, $388,51 \pm 0,79$ и $402,55 \pm 2,68$ с), тесте на уровень развития ловкости ($8,29 \pm 0,04$ с и $8,45 \pm 0,10$ с) и достоверно лучшая величина индекса физической работоспособности (соответственно, $9,46 \pm 0,42$ у. е. и $10,89 \pm 0,25$ у. е.).

Следствием этого стало существенное преимущество мальчиков экспериментальной группы в общем уровне их физической подготовленности – соответственно $67,69 \pm 1,92$ балла для юных гребцов экспериментальной группы и $58,93 \pm 1,57$ – для юных гребцов контрольной группы.

Выводы и перспективы дальнейших исследований. В целом полученные в ходе формирующего эксперимента материалы свидетельствуют о том, что применение на начальном этапе многолетней спортивной подготовки юных гребцов 12–13 лет авторской программы планирования тренировочных занятий способствовало существенному повышению общего физического состояния мальчиков данного возраста.

Установлено, что применение в тренировочном процессе юных гребцов на этапе начальной подготовки авторской программы планирования тренировочных занятий способствовало достоверному улучшению всех показателей, характеризующих уровень их физической работоспособности.

К окончанию формирующего эксперимента для юных гребцов экспериментальной группы было характерно достоверное ($p < 0,05$) увеличение числа подтягиваний на высокой перекладине (с $5,61 \pm 0,39$ до $14,81 \pm 0,48$ раза), подъемов туловища за 60 с (с $41,16 \pm 0,79$ до $49,44 \pm 0,48$ раза), прыжка в длину с места (с $173,51 \pm 0,64$ см до $185,33 \pm 2,12$ см). Достоверно снизилось также время на преодоление 1500 м (с $420,21 \pm 2,98$ до $388,51 \pm 0,70$ с) и челночного бега 3 по 10 м (с $8,58 \pm 0,10$ с до $8,29 \pm 0,04$ с).

Источники и литература

1. Агеев, Ш. К. Основные аспекты современной системы подготовки квалифицированных спортсменов в академической гребле / Ш. К. Агеев // Поволжская государственная академия физической культуры, спорта и туризма. – Казань, 2012. – 8 с.
2. Андреева Л. Я. Исследование системы физической подготовки юношей-новичков (13–15 лет) в академической гребле в годичном цикле подготовки / Л. Я. Андреева, Л. А. Егоренко // Ученые записки университета имени П. Ф. Лесгафта. – СПб., 2006. – Вып. 20. – С. 12–17.
3. Богуславська В. Ю. Удосконалення функціональної та фізичної підготовленості веслувальників на етапі попередньої базової підготовки фізичними навантаженнями аеробного та анаеробного спрямування / В. Ю. Богуславська // Фізична активність, здоров'я і спорт : наук. журн. – Львів : ЛДУФК, 2012. – № 4(10). – С. 50–56.
4. Гуцин Г. А. О некоторых возможностях развития силовой и специальной выносливости в академической гребле / Г. А. Гуцин // Современное состояние проблемы подготовки спортсменов в водных видах спорта. – Л. : ЛНИИФК, 1990. – С. 156–162.
5. Дунаев А. Д. Исследование тренировочных нагрузок в круглогодичной подготовке гребцов-академистов 16–18 лет / А. Д. Дунаев // Научно-методические работы по гребному спорту. – Л., 1973. – С. 55.
6. Егоренко Л. И. Исследование подготовки юношей-гребцов в условиях общеобразовательной школы интерната спортивного профиля : автореф. дис. ... канд. пед. наук / Л. И. Егоренко. – Л., 1980. – 23 с.
7. Иванов В. В. Комплексный контроль подготовки спортсменов / В. В. Иванов. – М. : ФиС, 1987. – 256 с.
8. Маліков М. В. Фізіологія фізичних вправ у запитаннях та відповідях : навч. посіб. М. В. Маліков. – Запоріжжя : ЗНУ, 2006. – 218 с.

Аннотації

В статье дается оценка текущей физической работоспособности и физической подготовленности юных гребцов-академистов в начале и после формирующего эксперимента. В исследовании принимали участие 50 юных гребцов в возрасте 12 лет. Проверен анализ уровней физической работоспособности, физической подготовленности в начале и после формирующего эксперимента. Результаты предварительного обследования юных спортсменов, проведенного нами в начале подготовительного периода годичного цикла спортивной подготовки (начало констатирующего эксперимента), позволили установить следующее. Показано, что в начале подготовительного периода для юных спортсменов были характерны показатели ниже среднего уровня, характеризующие уровень их силовых, скоростно-силовых способностей, общей выносливости, ловкости, а также общей физической работоспособности. После формирующего эксперимента значительно (до 73,60 % или на 45,60 %) увеличилось число мальчиков со средним уровнем физической подготовленности. На 11,20 % снизилось число детей в низком и выше среднего структурных подразделениях и на такое же число увеличилось число мальчиков с высоким уровнем физической подготовленности. В связи с представленными данными можно было констатировать высокую эффективность предложенной нами программы тренировочных занятий на этапе начальной подготовки, способствовавших выраженному улучшению физического состояния юных гребцов и его отдельных компонентов.

Ключевые слова: анализ, академическая гребля, эксперимент, физическая подготовленность.

Світлана Атаманюк, Юрій Римар. Рівень фізичної підготовленості веслувальників-початківців на етапі початкової підготовки на початку та в кінці експерименту. У статті дається оцінка поточної фізичної працездатності й фізичної підготовленості юних веслярів-академістів на початку та після формувального експерименту. У дослідженні брали участь 50 юних веслярів у віці 12 років. Перевірено аналіз рівнів фізичної підготовленості, фізичної працездатності на початку та після формувального експерименту. Показано, що на початку підготовчого періоду для юних спортсменів характерні нижчі від середнього показники, що характеризують рівень їхніх силових, швидкісно-силових здібностей, загальної витривалості, спритності, а також загальної фізичної працездатності. Після формувального експерименту значно (до 73,60 % або на 45,60 %) збільшилася кількість хлопчиків із середнім рівнем фізичної підготовленості. На 11,20 % зменшилося число дітей у низькому і вищому за середній структурних підрозділах і на таке ж число збільшилася кількість хлопчиків із високим рівнем їхньої фізичної підготовленості. У зв'язку з наведеними даними можна було констатувати високу ефективність запропонованої програми тренувальних занять на етапі початкової підготовки, що сприяло вираженому покращенню фізичного стану юних веслярів і його окремих компонентів.

Ключові слова: порівняльний аналіз, академічне веслування, експеримент, фізична підготовленість.

Svitlana Atamaniuk, Yuriy Rimar. The level of Physical Preparedness of Rowers-beginners at the Stage of Initial Training at the Beginning and at the end of the Experiment. This article assesses current physical workability and physical preparedness of young boar-rowers at the beginning and at the end of the formative experiment. The study involved 50 young rowers at the age of 12. It was checked the analysis of the levels of physical preparedness, physical workability at the beginning and at the end of the formative experiment. It was shown that at the beginning of the preparatory period for the young athletes was characterized by below average indices of the level of their strength, speed-strength abilities, endurance, agility and overall physical health. After a formative experiment significantly (up to 73,60 % or 45,60 %) increased the number of boys with an average level of physical fitness. On 11,20 % decreased the number of children in lower and upper structural units and the same number had increased the number of boys with a high level of physical fitness. In connection with the submitted data, it was possible to ascertain the high efficiency of our proposed program training sessions at the stage of initial training, contributed to a pronounced improvement in the physical condition of young paddlers and its components.

Key words: comparative analysis, boar-racing, experiment, physical preparedness.

УДК 378.147:796.417.2

Наталія Бачинська

Основні положення технології підготовки й тренувальних навантажень у парній акробатиці на етапах багаторічного вдосконалення

Дніпропетровський національний університет імені Олеся Гончара (м. Дніпропетровськ)

Постановка наукової проблеми та її значення. У спортивній акробатиці метою системи багаторічної підготовки спортсменів є підтримання оптимальної динаміки розвитку фізичних якостей і

функціональних можливостей, досягнення максимально можливого для кожного спортсмена спортивного результату (Гібадулін В. Р., 2005; Пилук М. М., 2000; Савчин С., 2000) [2; 7; 9].

У результаті вивчення низки програм для ДЮСШ, СДЮШОР зі спортивної акробатики, а також наукових публікацій, дисертаційних робіт ми виокремили й, отже, сформуvalи основні напрями структури багаторічної підготовки в цьому виді спорту.

Оптимальним віком для тренувань у групі початкової підготовки спортивної акробатики вважається період 5–6 років. Якщо починати заняття акробатикою пізніше, досягти гарної гнучкості юному акробатові буде складніше і його спортивна кар'єра почнеться значно пізніше, ніж в однолітків. Ураховуючи сучасні вимоги, можна констатувати той факт, що юні акробати 10–11 років освоюють рівень змагальної програми для майстрів спорту [3–5].

Одним із головних і важливих складових успішного досягнення високого спортивного результату в спортивній акробатиці є підбір партнерів, з урахуванням амплуа верхнього й нижнього, за віковими, антропометричним, а також фізичним даними [5; 6].

Теоретичний аналіз та узагальнення спеціальної літератури засвідчили, що питання вдосконалення структури багаторічної підготовки в акробатиці не знайшли належного наукового обґрунтування й тому потребують доопрацювання з урахуванням вимог цього виду спорту.

Аналізуючи вищесказане, можна констатувати, що на сучасному етапі спортивної акробатики в Україні потрібне розроблення концепції диференційованого підходу до тренування акробатів з урахуванням видів парно-групової акробатики, амплуа, статі, віку, функціональних особливостей спортсменів.

Завдання роботи – визначити загальну структуру та положення етапів багаторічної підготовки в акробатиці; розробити нормативні рівні тренувальних навантажень у видах парної акробатики.

Методи дослідження:

- 1) теоретичний аналіз спеціальної науково-методичної літератури й узагальнення;
- 2) педагогічний контроль за тренувальною та змагальною діяльністю спортсменів-акробатів;
- 3) анкетування;
- 4) ретроспективний аналіз;
- 5) методи математичної статистики.

Виклад основного матеріалу й обґрунтування отриманих результатів дослідження. Специфіка парної акробатики полягає в тому, що в складі пар займаються різні за віком спортсмени. У тренувальній діяльності тренер повинен ураховувати різні фактори, наприклад підбір спортсменів з урахуванням як вікових, так і антропометричних показників (вага тіла, зріст). Ці дані значущі під час виставлення оцінки за артистизм виконання змагальної програми.

Ураховуючи те, що, наприклад, у спортсменів амплуа «верхні» в період статевого дозрівання спостерігається інтенсивний ріст і набір ваги, перед тренером стоїть одне з головних завдань – збереження на найбільш тривалий часовий період складу пари. Якщо відбувається заміна партнера, то заново складається змагальна програма, відбувається зміна композицій. За свою спортивну кар'єру спортсмени амплуа «нижні» міняють від двох до чотирьох партнерів «верхніх» [5; 6].

Як відомо, багаторічний процес підготовки спортсменів охоплює шість етапів: 1) попередньої підготовки (групи початкової підготовки першого й другого років навчання); 2) початкової спортивної спеціалізації (навчально-тренувальні групи 1–2 роки навчання); 3) поглибленого тренування в обраному виді (навчально-тренувальні групи третього, четвертого та п'ятого років навчання); 4) спортивного вдосконалення (перший, другий, і третій роки навчання); 5) вищої спортивної майстерності (весь період); 6) збереження досягнень [8; 9].

Розробка й упровадження концепції планування навчально-тренувального процесу на етапах багаторічної підготовки спрямовані на виконання таких завдань: 1) збереження та зміцнення здоров'я тих, хто займається; 2) планомірний розвиток фізичних якостей: гнучкості, спритності, сили, координаційних здібностей, функції рівноваги; 3) визначення обраного виду акробатики; 4) розширення рухового арсеналу юних спортсменів; 5) оволодіння технікою акробатичних елементів, зв'язок, композицій; 6) безперервне придбання змагального досвіду; 7) поступове підвищення рівня функціональної підготовленості; 8) планомірне освоєння допустимих тренувальних навантажень; 9) розвиток почуття партнерства; 10) створення й збереження стійкого інтересу до занять.

Навчально-тренувальний процес уключає освоєння елементів парної акробатики, занять із хореографії, стрибків на батуті та акробатичній доріжці. У цей період основними формами навчально-тренувального процесу є групові навчально-тренувальні заняття; робота за індивідуальними планами; відновлювальні заходи; участь у змаганнях; педагогічне тестування; медичний контроль; навчально-тренувальні збори.

Оптимальні межі становлення спортивної майстерності акробатів

Оптимальний віковий діапазон, роки	Спортивний стаж, роки	Спортивна кваліфікація (розряд)
7–10	3–4 роки	1 дорослий
11–13	5	КМС
13–14	5–6	КМС
14–15	6	МС
15–16	7–8	МС
16–17	9	МС
17 і більше	9	МСМК

Особливостями концепції багаторічної підготовки акробатів на сучасному етапі є тривалість тренувального процесу протягом 10–15 років від новачка до майстра спорту (МС) та майстра спорту міжнародного класу (МСМК). Дані, що стосуються оптимального віку освоєння класифікаційної програми з акробатики, представлені в табл. 1.

Протягом останніх десятиліть спостерігається тенденція до поступового зниження віку досягнення високої спортивної майстерності [3–5, 7].

Основні завдання та спрямованість етапів багаторічної підготовки акробатів. Під час планування тренувального процесу в навчально-тренувальних групах спортивного вдосконалення й вищої спортивної майстерності навчальний процес поділяється на підготовчий, змагальний і перехідний.

У групах спортивного вдосконалення та вищої спортивної майстерності навчальний процес доцільно планувати, виходячи з п'яти періодів (двох підготовчих, двох змагальних і перехідного – літнього).

Тривалість підготовчого періоду становить у середньому від двох до п'яти місяців. До основних завдань цього періоду належать усебічна фізична підготовка; становлення техніки окремих акробатичних елементів і зв'язок, вправ; освоєння програми відповідного розряду; складання композицій.

Середня тривалість змагального періоду становить приблизно 4–6 місяців [4; 5; 7].

До основних завдань змагального періоду відносять удосконалення техніки елементів і композицій; роботу над стабільністю та надійністю змагальної програми; досягнення високого рівня спортивної форми; успішний виступ на відповідальних і головних змаганнях.

Тривалість перехідного періоду становить у середньому 1–2 місяці. У перехідному періоді доцільно планувати активний відпочинок. Широко використовуються рухливі ігри, плавання. До основних завдань перехідного періоду відносять планомірне й поступове зниження тренувального навантаження; підтримання досягнутого рівня загальної, спеціальної фізичної та технічної підготовленості; активний відпочинок; застосування оздоровчих заходів; проведення навчально-тренувального процесу в умовах спортивно-оздоровчого табору.

Особливостями тактичної спортивної підготовки в акробатиці є знання правил змагань; володіння кількома варіантами змагальної програми, що містить оригінальні елементи й зв'язки; здатність відтворити сприятливе враження на суддів; уміння швидко й правильно зреагувати та перебудуватися в конкретній змагальній ситуації.

Із року в рік підвищується питома вага обсягу навчально-тренувальних навантажень на технічну й хореографічну підготовку. Поступово збільшується, стабілізується, а потім зменшується обсяг навчально-тренувальних навантажень, спрямованих на загальну фізичну підготовку [6; 7].

Вивчення низки стандартних програм з акробатики для ДЮСШ, СДЮШОР [3–5] дало змогу виявити ряд недоліків, а саме: наводяться приблизні плани розподілу навчального матеріалу за групами та розділами підготовки, загальнорічний обсяг тренувальної роботи, тижневі режими представлені в годинах, окремі показники – у відсотках; відсутнє планування (за загальною кількістю елементів) окремих компонентів, таких як парно-групові, індивідуальні елементи, стрибки на акробатичній доріжці, батуті; відсутня різниця в плануванні навантажень між жіночими й чоловічими парами та групами.

В авторській програмі використано підхід (за аналогією із С. Савчиним, 2000, який зроблено в спортивній гімнастиці) із застосуванням ретроспективного аналізу тренувальних навантажень провідних акробатів, які досягли високих спортивних результатів [9].

Проведено аналіз основних параметрів навантажень в акробатиці: загальна кількість парних елементів, змагальних композицій, рівень їх складності, інтенсивність, а також модельних параметрів навантажень змагального періоду підготовки, відображених у роботах провідних фахівців у цьому виді спорту (Пілюк М. М., 2000; Малиновський С. К., 2003). Ці фактори й низка інших показників цілком відображають зміст навантажень та їх ефективність в акробатиці [6; 7].

У результаті такого аналізу виділяється низка кількісних параметрів величини тренувального навантаження, параметрів їх розподілу, які простежуються в значному відсотку випадків успішної багаторічної підготовки акробатів високої кваліфікації. На підставі одержаних результатів розроблено та уточнено нормативні рівні тренувальних навантажень спортсменів.

Аналіз нормативних параметрів обсягу й інтенсивності тренувальних навантажень, а також рівень їх труднощів уможливили розподіли їх на великі, значні, середні та малі. У цій статті представлені нормативні дані за показниками загальної кількості парних елементів у жіночих, чоловічих і змішаних парах.

За показниками загальної кількості парних елементів (табл. 2), навантаження розподілено за групами й роками в навчально-тренувальних групах (НТГ), групах спортивного вдосконалення (ГСВ), у групі вищої спортивної майстерності (ГВСМ).

Таблиця 2

Нормативні дані за показниками загальної кількості парних елементів

Величина навантаження	НТГ (роки навчання)			ГСВ (роки навчання)		ГВСМ
		1–2	3–5	1	2–3	Весь період
Чоловічі пари (кількість елементів)						
Малі	min	250	280	290	300	320
	max	275	320	330	350	380
Середні	min	280	330	340	360	390
	max	320	380	390	440	490
Значні	min	330	390	400	450	500
	max	380	450	460	530	580
Великі	min	390	460	470	540	590
	max	440	505	520	625	690
Жіночі пари (кількість елементів)						
Малі	min	200	235	265	285	330
	max	235	265	280	320	370
Середні	min	240	270	290	330	380
	max	280	330	350	390	470
Значні	min	290	340	360	400	490
	max	340	400	410	490	580
Великі	min	350	410	420	500	590
	max	390	465	480	590	675

У змішаних парних вправах навантаження розподілено таким чином: 1) НТГ 1–2-го років навчання: малі навантаження – 330–380 елементів, середні – 390–460, значні – 470–540, великі – 550–630; 2) НТГ 3–5-й рік: малі навантаження – 360–430; середні – 440–520; значні – 530–630; великі – 640–730; 3) ГСВ 1-й рік: малі навантаження – 380–460; середні – 470–550; значні – 560–650; великі – 660–745; 4) ГСВ 2–3-й роки: малі навантаження – 400–520; середні – 530–650; значні – 660–760; великі – 770–890; 5) ГВСМ: малі навантаження – 450–570; середні – 580–710; значні – 720–840; великі – 850–1000 елементів.

На основі мети та завдань етапів багаторічної підготовки, модельних параметрів навантажень провідних акробатів використано елементи нормативного прогнозування [9].

Висновки й перспективи подальших досліджень. Потрібно відзначити, що недостатня розробленість питань раціонального планування тренувальних навантажень збільшує ймовірність недостатнього контролю за ефективністю, а отже, і результативністю багаторічної підготовки спортсменів.

Слід відзначити, що технічна підготовка в спортивній акробатиці сприятиме підвищенню спортивної майстерності лише в тому випадку, якщо враховуватимуться обсяг й інтенсивність навантаження на всіх етапах багаторічного вдосконалення.

Подальші дослідження планується провести в напрямі планування тренувальних навантажень за показниками індивідуальних елементів, амплуа, статі спортсменів, розрахунку інтенсивності заняття з урахуванням видів парно-групової акробатики.

Джерела та література

1. Ахметов Р. Ф. Теоретико-методичні основи управління системою багаторічної підготовки спортсменів швидко-силових видів спорту (на матеріалі дослідження стрибків у висоту) : дис. ... д-ра наук з фіз. виховання та спорту : 24.00.01 / Р. Ф. Ахметов. – Житомир, 2006. – 468.
2. Гибаддулин И. Г. Управление тренировочным процессом биатлонистов в системе многолетней подготовки [Электронный ресурс] : дис. ... д-ра пед. наук : 13.00.04. / И. Г. Гибаддулин. – М. : РГБ, 2005. – 309 с.
3. Дополнительная образовательная программа по спортивной акробатике / сост. : Г. А. Петрова, М. Б. Семенов, С. Г. Кузенков, Ю. Н. Решетникова, В. С. Чумак. – Гатчина, 2011. – С. 12–24.
4. Дополнительная образовательная учебная программа : спортивная акробатика / сост. : Савоник Л. В. – Мурманск, 2008. – 39 с.
5. Дополнительная образовательная программа физкультурно-спортивной направленности «Спортивная акробатика» (для детей и подростков 7–18 лет, обучающихся до 21 года) / С. Ю. Бердинских, Е. Ю. Гонцова. – Слободского, 2008. – 96 с.
6. Малиновский С. К. Методика совершенствования специальной физической подготовки акробатов на этапе начальной спортивной специализации : дис. ... канд. пед. наук / С. К. Малиновский. – Хабаровск, 2003. – 172 с.
7. Пилук Н. Н. Построение и реализация системы соревновательной деятельности акробатов высокой квалификации : дис. ... д-ра пед. наук : 13.00.04 / Н. Н. Пилук. – М. : РГБ, 2003 (из фондов Российской государственной библиотеки). – С. 4–10.
8. Платонов В. Современная стратегия многолетней спортивной подготовки / В. Платонов, К. Сахновский, М. Озимек // Наука в олимпийском спорте. – 2004. – С. 3–13.
9. Савчин С. Теоретико-методологические основы нормирования тренировочных нагрузок в спортивной гимнастике в процессе становления спортивного мастерства : дис. ... д-ра наук по физ. воспитанию и спорту : 24.00.01 / С. Савчин. – Киев, 2000. – 427 с.
10. Features of construction of structures in long-term training acrobatics at the modern stage / N. V. Bachinskaya // Physical education of students. – 2015. – № 1. – P. 3–10 [Elektronik resourse]. – Mode of access : <http://dx.doi.org/10.15561/20755279.2015.0101>.

Анотації

У статті представлено загальну структуру багаторічної підготовки з акробатики. Визначено основні завдання та спрямованість етапів підготовки спортсменів. Розроблено та уточнено нормативні рівні тренувальних навантажень у видах парної акробатики. Отримані результати можна використати під час побудови тренувальних програм акробатів. Отже, технічна підготовка в спортивній акробатиці сприятиме підвищенню спортивної майстерності за умови обліку обсягу та інтенсивності навантаження на всіх етапах багаторічного вдосконалення.

Ключові слова: парна акробатика; технологія підготовки; планування; тренувальні навантаження.

Наталья Бачинская. Основные положения технологии подготовки и тренировочных нагрузок в парной акробатике на этапах многолетнего совершенствования. В статье представлена общая структура многолетней подготовки в акробатике. Определены основные задачи и направленность этапов многолетней подготовки спортсменов. Разработаны и уточнены нормативные уровни тренировочных нагрузок в видах парной акробатики. Полученные результаты могут быть использованы при построении тренировочных программ акробатов. Таким образом, техническая подготовка в спортивной акробатике будет способствовать повышению спортивного мастерства при учете объема и интенсивности нагрузки на всех этапах многолетнего совершенствования.

Ключевые слова: парная акробатика, технология подготовки, тренировочные нагрузки.

Nataliya Bachynska. The Main Principles of the Technology of Preparation and Training Loads in Pair Acrobatics on the Stages of Long-term Improvement. The article presents the general structure of long-term training in acrobatics. It was defined the main tasks and orientations of the stages of many-years training of athletes. We have developed and specified the normative levels of training loads in the kinds of pair acrobatics. The obtained results can be used while building the training programs for acrobats. Conclusions: technical training in sports acrobatics will improve sports mastery in case of taking into account the amount and intensity of loads at all stages of long-term improvement.

Key words: pair acrobatics, training technology, planning, training loads.

Удосконалення нападаючого удару в юних волейболістів

*Східноєвропейський національний університет імені Лесі Українки (м. Луцьк);
Київський національний економічний університет імені Вадима Гетьмана (м. Київ)*

Постановка наукової проблеми та її значення. Нападаючі удари – це найефективніший спосіб атакуючих дій команди. Виконуються ці технічні прийоми в стрибку з розбігу в сітки. Нападаючий удар викликає захоплення глядачів і приносить величезне задоволення самим волейболістам. Незважаючи на зовнішню уявну простоту гри, техніка волейболу дуже складна. Це насамперед пояснюється тим, що всі технічні прийоми гри виконуються при короткочасному зіткненні рук і м'яча. До того ж ці прийоми потрібно виконувати завжди ефективно, незважаючи ні на які зміни умов гри [1].

Сучасний волейбол ставить високі вимоги до технічної майстерності спортсменів. Тому технічна підготовка волейболістів набуває більшої значущості.

Спостерігаючи за нападаючими гравцями, можна побачити, як зросло значення фізичної підготовки. Спортсмени повинні володіти великим набором технічних прийомів, які неможливо виконати без належної фізичної підготовки: прийом, атака, силова подача, переміщення й захисні дії на задній лінії, блок.

Є всі підстави характеризувати нападаючий удар як найважливіший, вирішальний технічний елемент гри: 60–65 % виграних командою очок приносить напад [2–3].

Завдання дослідження – визначити ефективність спеціальних вправ у вдосконаленні прямого нападаючого удару та експериментальному обґрунтуванні методики юнаків 2–3 розряду з волейболу.

Методи та організація дослідження. Для розв'язання поставленої проблеми здійснено вивчення науково-методичної літератури з досліджуваної проблеми, оцінку показників фізичної підготовленості; проведено експеримент; статистичну обробку даних; здійснено аналіз експериментальної роботи.

Педагогічний експеримент проводили на базі спортивного комплексу СНУ ім. Лесі Українки. В експерименті брали участь юнаки, які мають 2–3 розряд, навчаються в інституті фізичної культури та здоров'я. Складено дві групи: експериментальну (вісім осіб) і контрольну (вісім чоловік). Розподіл у групи відбувся після попереднього тестування, щоб рівень фізичної й технічної підготовленості груп був приблизно однаковим. Заняття проводили тричі на тиждень (понеділок, середа, п'ятниця) по дві академічні години. Експериментальна група займалася за розробленою нами методикою, а контрольна – за раніше застосовуваною.

Виклад основного матеріалу й обґрунтування отриманих результатів дослідження. Процес удосконалення техніки суто індивідуальний, але основна спрямованість тренувань для студентів така, щоб за допомогою різних вправ і методичних прийомів виробити в гравців надійність, різнобічність технічних дій у процесі змагань. Цієї досконалості можна досягти тільки багаторазовим повторенням вправ, створюючи певні труднощі при виконанні нападаючих ударів (додаткове фізичне навантаження, нестандартне виконання завдань, психічне навантаження).

Група запропонованих нами тренувальних засобів була спрямована на підвищення рівня розвитку прямого нападаючого удару та являла собою комплекс вправ із набивними м'ячами, стрибкових вправ на місці та в русі, а також комплексу вправ для вдосконалення техніки прямого нападаючого удару.

Для визначення вихідного рівня розвитку фізичної підготовленості на початку педагогічного експерименту ми протестували обидві групи. Визначали результати човникового бігу, стрибка в довжину, метання набивного м'яча (2 кг) із місця.

Дослідженнями не виявлено статистично значимої різниці між розвитком фізичної підготовленості експериментальної й контрольної груп на початку констатувального експерименту.

Після двох місяців тренувань за запропонованою нами методикою проведено повторне тестування, що й повино було вказати на сильні та слабкі сторони висунутої нами гіпотези (табл. 1).

Таблиця 1

Показники фізичної підготовленості на початку та в кінці експерименту

Етап дослідження	Експериментальна група	Контрольна група	t	P
	$\bar{X} \pm m$	$\bar{X} \pm m$		
Стрибок у довжину з місця				
До експерименту	246,1±1,1	246,2±0,9	0,13	P >0,05
Після експерименту	251,8±1,3	248,2±0,9	2,20	P <0,05
Метання набивного м'яча				
До експерименту	8,6±0,1	8,5±0,1	0,73	P >0,05
Після експерименту	9,1±0,1	8,7±0,1	2,13	P <0,05
Човниковий біг				
До експерименту	9,10±0,02	9,30±0,01	0,18	P >0,05
Після експерименту	8,60±0,01	9,10±0,01	2,19	P <0,05

Результати тестування в кінці експерименту дають підставу констатувати більш високий приріст в експериментальній групі, порівняно з контрольною. За всіма тестами в експериментальній групі ми спостерігаємо достовірне покращення результатів.

У порівняльному аналізі даних експериментальної та контрольної груп виявлено, що в тесті «Стрибок у довжину з місця» на початковому етапі експерименту групи перебувають практично на одному рівні. Приріст рівня розвитку досліджуваної якості склав в експериментальній групі 5,7 см, а в контрольній – 2 см. Обробка результатів експерименту за допомогою математичної статистики показала, що в експериментальній групі виявлено статистично достовірні результати (p <0,05).

У порівняльному аналізі даних експериментальної й контрольної груп виявлено, що в тесті «Метання набивного м'яча вагою 2 кг» на початковому етапі експерименту групи перебувають практично на одному рівні. Приріст рівня розвитку досліджуваної якості склав в експериментальній групі 0,5 м, а в контрольній – 0,2 м. Обробка результатів експерименту за допомогою математичної статистики показала, що в експериментальній групі виявлено статистично достовірні результати (p < 0,05).

У порівняльному аналізі даних експериментальної та контрольної груп виявлено, що в тесті «Човниковий біг» на початковому етапі експерименту групи перебувають практично на одному рівні. Приріст рівня розвитку досліджуваної якості склав в експериментальній групі 0,5 с, у контрольній – 0,2 с.

Обробка результатів експерименту за допомогою математичної статистики засвідчила, що в експериментальній групі виявлено статистично достовірні результати (p < 0,05).

Для визначення вихідного рівня розвитку технічної підготовленості на початку педагогічного експерименту ми протестували обидві групи. Визначили результати нападаючого удару із зони № 4 в зону № 1 і 5 та нападаючий удар із зони № 2 в зону № 1 і 5

Після двох місяців тренувань за запропонованою нами методикою проведено повторне тестування (табл. 2).

Таблиця 2

Показники технічної підготовленості на початку та в кінці експерименту

Етап дослідження	Експериментальна група	Контрольна група	t	P
	$\bar{X} \pm m$	$\bar{X} \pm m$		
Нападаючий удар із зони № 4 в зону № 5 і № 1				
До експерименту	26,2±0,9	27±0,8	0,64	P >0,05
Після експерименту	31,0±0,8	28,6±0,7	2,18	P <0,05
Нападаючий удар із зони № 2 в зону № 1 і № 5				
До експерименту	26,1±0,9	25,8±0,6	0,25	P >0,05
Після експерименту	30,8±1	28,1±0,6	2,19	P <0,05

Результати тестування в кінці експерименту є підставою, щоб констатувати більш високий приріст в експериментальній групі, порівняно з контрольною.

У порівняльному аналізі даних експериментальної та контрольної груп виявлено, що в тесті «нападаючий удар із зони № 4 в зону № 5 і 1» на початковому етапі експерименту групи перебувають

«практично на одному рівні. Приріст середнього значення рівня розвитку досліджуваної якості склав в експериментальній групі 4,8, а в контрольній – 1,6. Обробка результатів експерименту за допомогою математичної статистики показала, що в експериментальній групі виявлено статистично достовірні результати ($p < 0,05$).

У порівняльному аналізі даних експериментальної та контрольної груп виявлено, що в тесті «нападаючий удар із зони № 2 у зони № 1 і 5» на початковому етапі експерименту групи перебувають практично на одному рівні. Приріст рівня розвитку середнього значення досліджуваної якості склав в експериментальній групі 4,7, а в контрольній – 2,3. Обробка результатів експерименту за допомогою математичної статистики засвідчила, що в експериментальній групі виявлено статистично достовірні результати ($p < 0,05$).

Висновки й перспективи подальших досліджень. У результаті аналізу даних літературних джерел виділено особливості техніки прямого нападаючого удару. Аналіз теоретичних джерел засвідчив, що методика вдосконалення техніки виконання прямого нападаючого удару в групі підвищення спортивної майстерності (волейбол) розроблена недостатньо.

У нашу методику вдосконалення техніки виконання прямого нападаючого удару включено комплекси спеціальних вправ, спрямованих на вдосконалення техніки прямого нападаючого удару.

Установлено, що систематичне застосування розробленої методики дає змогу оптимізувати процес технічної підготовки волейболістів.

Розроблена методика щодо вдосконалення техніки виконання прямого нападаючого удару в ході педагогічного експерименту довела свою ефективність. Результати, отримані в процесі педагогічного експерименту, свідчать про достовірне покращення показників як у фізичній, так і в технічній підготовленості юних волейболістів.

Джерела та література

1. Ашмарин В. А. Теория и методика физического воспитания : учеб. для студ. фак. физической культуры / В. А. Ашмарин. – М. : Просвещение, 1990. – 38 с.
2. Беляев А. В. Волейбол на уроках физической культуры / А. В. Беляев. – М. : Физкультура и спорт, 2005. – 144 с.
3. Беляев А. В. Волейбол на уроках физической культуры / А. В. Беляев. – М. : Физкультура и спорт, 2005. – 14 с.
4. Железняк Ю. Д. Спортивные игры: совершенствование спортивного мастерства : учеб. для студ. высш. учеб. заведений / Ю. Д. Железняк, Ю. М. Портнов. – М. : Издат. центр «Академия», 2004. – 400 с.
5. Ильин Е. П. Психофизиология физического воспитания (факторы, влияющие на эффективность спортивной деятельности) / Е. П. Ильин. – М. : Просвещение. – 223 с.
6. Поповский В. М. Модельные характеристики волейболистов высокой квалификации. Совершенствование методов и средств спортивной тренировки / В. М. Поповский. – Л. : [б. и.], 1979. – С. 78–79.
7. Платонов В. Н. Подготовка квалифицированных спортсменов / В. Н. Платонов. – М. : Физкультура и спорт. 1986. – 286 с.
8. Хапко В. Е. Совершенствование мастерства волейболистов / В. Е. Хапко, В. Н. Маслов. – Киев : Здоровье. 1990. – 128 с.

Анотації

У роботі показано, що науково обґрунтована й розроблена технологія вдосконалення нападаючого удару волейболістів при раціональному співвідношенні вправ з урахуванням основних педагогічних умов, які визначають її ефективність, дає змогу підвищити загальний рівень спортивної майстерності гравців. Проведено аналіз тренувального процесу юних волейболістів, спрямованого на підвищення рівня технічної та фізичної майстерності. Обґрунтовано ефективність педагогічного експерименту із застосуванням комплексів спеціальних фізичних вправ, які спрямовано на розвиток фізичної та технічної підготовки волейболістів. Установлено, що систематичне застосування розробленої методики дає змогу оптимізувати процес технічної підготовки волейболістів.

Ключові слова: нападаючий удар, функціональна підготовка, фізичні вправи.

Александр Валькевич, Валерий Кузнецов. *Совершенствование нападающего удара у юных волейболистов.* В работе показано, что научно обоснованная и разработанная технология совершенствования нападающего удара волейболистов при рациональном соотношении упражнений с учетом основных педагогических условий, определяющих ее эффективность, позволят повысить общий уровень спортивного мастерства игроков. Проведен анализ тренировочного процесса юных волейболистов, направленного на повышение уровня технического и

физического мастерства. Обоснована ефективність педагогического експеримента с применением комплексов специальных физических упражнений, которые направлены на развитие физической и технической подготовки волейболистов. Установлено, что систематическое применение разработанной методики позволяет оптимизировать процесс технической подготовки волейболистов.

Ключевые слова: нападающий удар, функциональная подготовленность, физические упражнения.

Oleksandr Valkevych, Valeriy Kuznetsov. Improvement of Attacking Blow of Young Volleyball Players. In the work it is shown that scientifically grounded and developed technology of improvement of attacking blow of volleyball players in case of rational correlation of exercises, taking into account the main pedagogical conditions that define its effectiveness, allows to increase general level of sports mastery of players. It was conducted the analysis of the training process of young volleyball players that is oriented at increasing the level of technical and physical mastery. It was grounded the effectiveness of the conducted pedagogical experiment with applying of complexes of special physical exercises that are oriented at the development of physical and technical preparation of volleyball players. It was found out that systematic applying of the developed methodology allows optimizing the process of technical preparation of volleyball players.

Key words: attacking blow, functional preparedness, physical exercises.

УДК: 796.83

Саїда Гасанова

Особенности атакующих действий высококвалифицированных женщин-боксеров

Національний університет фізичного виховання і спорту України (г. Київ)

Постановка научной проблемы и её значение. На основании показателей, реализующих соревновательную деятельность, многие ученые математически рассчитывали коэффициенты атакующих и защитных действий, позволяющих оценивать соревновательный бой [1; 3]. Зная величины указанных коэффициентов и сравнивая их с такими же показателями других спортсменов или со средними показателями группы боксеров такого же класса и массы тела, можно выявить сильные и слабые стороны и определить соответствующие коррективы в тренировочный процесс. Подсчитывая число ударов и защит разных видов, а также определяя их эффективность, можно выявить некоторые особенности индивидуальной манеры ведения боя, а также находить погрешности в отдельных боевых действиях [2], при этом фиксируя различные боевые действия (например атакующие, встречные и ответные удары или защиты с помощью рук, ног, туловища). По числу таких действий можно количественно определить, какая форма боя характерна для ведущих боксеров мира, страны или отдельного спортсмена. Например, если преобладают атакующие удары, соответственно, боксер больше склонен к манере проведения боя в стиле боксера-темповика. Вычисляя коэффициенты эффективности атакующих, ответных и встречных ударов, можно объективно оценить их результативность и наметить пути совершенствования [1; 4].

В теории и методике мужского бокса установлена четкая концепция изучения закономерностей соревновательной деятельности, разработаны модели наиболее оптимальных действий спортсменов в ринге, но результаты экспериментальных и теоретических исследований по данной проблеме в женском боксе немногочисленны и трудно поддаются систематизации из-за разных целей, задач и методов этих исследований, что снижает ценность полученных научных данных и затрудняет их применение в процессе спортивной подготовки.

На основании вышеизложенного нами сформирована цель нашей работы.

Задача работы – изучить особенности атакующих действий высококвалифицированных женщин-боксеров на основе количественного анализа поединков.

Методы и организация исследований. Нами использовались следующие методы исследований: анализ и обобщение данных научно-методической литературы, видеосъемка, анализ соревновательной деятельности на основе видеоматериалов боксерских поединков, методы математической статистики.

В исследованиях приняли участие 25 высококвалифицированных женщин-боксеров. Всего проанализировано 22 поединка как на всеукраинских, так и на международных соревнованиях.

Изложение основного материала и обоснование полученных результатов исследования. Анализ соревновательной деятельности в боксе (как в мужском, так и в женском) показывает, что в основе выявления победителя находятся атакующие действия спортсменов: факт удара, беспрепятственно дошедшего до цели. Другие показатели, влияющие на определение победителя в бою (например технические и тактические действия боксеров), не влияют в значительной мере на результат поединка.

Таким образом, атакующие действия спортсменок являются одним из основных факторов, влияющих на исход поединка.

Вместе с тем на атакующие действия женщин-боксеров влияет ряд факторов, одним из которых является дистанция ведения боя. Поэтому перед непосредственным анализом атакующих действий спортсменок нами проведен анализ дистанции ведения поединка. Полученные данные представлены на рис. 1.

Мы видим, что практически две трети поединка 66,3 % времени боя спортсменки находятся на дальней дистанции, 12,1 % – на средней, всего лишь 6,7 % – на ближней и 14,9 % – в клинче. Следует отметить, что, находясь на ближней дистанции в бою, спортсменки практически не проводят атакующих действий (либо клинчуют, либо их разводят рефери в ринге).

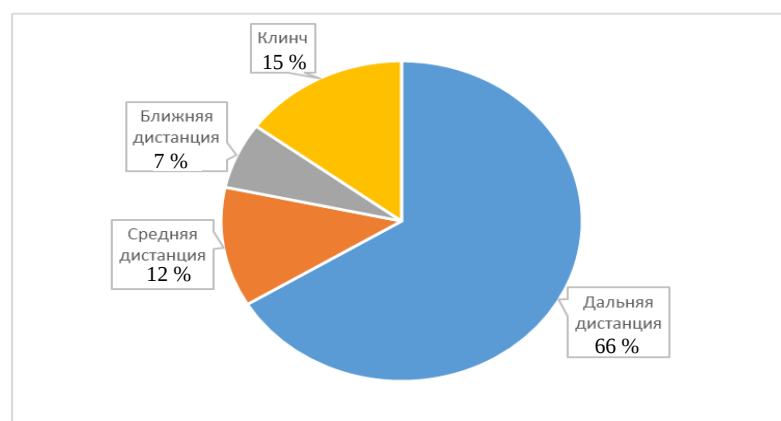


Рис. 1. Распределение времени нахождения высококвалифицированных женщин-боксеров на разных дистанциях на протяжении поединка

Проведя анализ атакующих действий высококвалифицированных женщин-боксеров (данные представлены в табл. 1), мы можем констатировать, что спортсменки наиболее часто используют прямые удары, которые составляют 89,7 % от общего их количества. Боковые удары составляют 6,3 %, а удары снизу – только 4 %.

Таблица 1

Количественные показатели ударных действий высококвалифицированных женщин-боксеров (n=25)

Показатель	x	S	V, %
Коэффициент эффективности ударов	0,2	0,03	15,0
Среднее количество ударов в минуту, уд/мин	7,6	0,12	1,58
Среднее время, приходящееся на один удар, с	7,89	0,84	10,65
Количество прямых ударов	69,8	7,2	10,32
Количество боковых ударов	4,2	0,86	20,48
Количество ударов снизу	3,1	0,42	13,55
Общее количество ударов	78,3	8,91	11,38
Коэффициент эффективности ударов:			
– на дальней дистанции	0,18	0,04	22,22
– на средней дистанции	0,21	0,04	19,05
– на ближней дистанции	0,22	0,03	13,64

Такое распределение ударных действий согласуется с тем, что большую часть поединка спортсменки проводят на дальней и средней дистанциях. Общее количество ударов за поединок составило в среднем 78,3 при этом время, приходящееся на один удар, составило 7,89 секунды, а количество ударов в минуту – 7,6.

Наиболее важным показателем является коэффициент эффективности ударов (отношение количества ударов, которые достигли цели, к общему их количеству), данный показатель составил 0,2, то есть только каждый пятый удар достигает цели. Это связано с правильно выбранным временем, точностью нанесения удара и реакцией соперницы на атакующие действия.

В женском боксе поединок состоит из четырех раундов длительностью по 2 мин. Нами проанализировано распределение ударов по раундам. Динамика ударов на протяжении боя представлена на рис. 2.

Такое распределение атакующих действий обуславливается тактической схемой боя, которая является наиболее распространенной. В первом раунде соперницы обычно ставят перед собой задачу выявить сильные и слабые стороны соперника и построить оптимальную тактику ведения боя, для чего наносят значительное количество ударов. Во втором и третьем раундах – меньшее количество ударов с большей точностью. В четвертом раунде количество ударов опять увеличивается, это связано с тем, что в последнем раунде спортсменки стараются нарастить темп поединка и одержать уверенную победу. По мере повышения уровня утомления спортсменки пытаются компенсировать снижение точности ударов, увеличивая их количество.

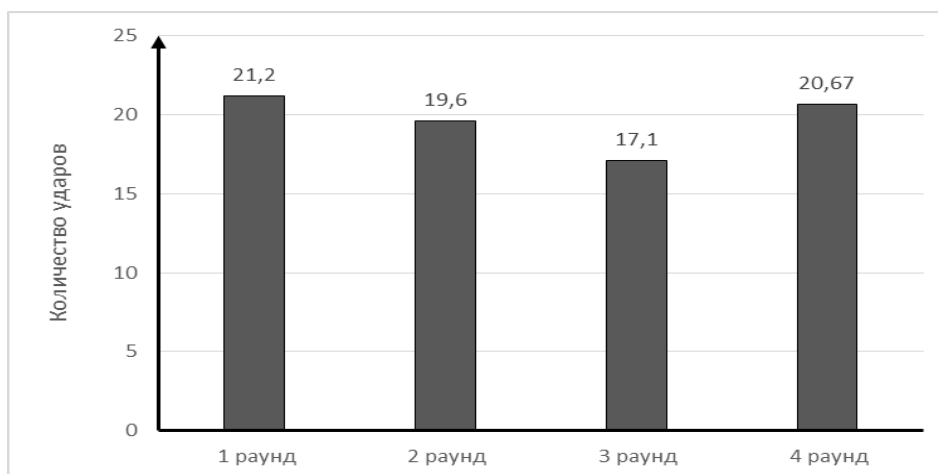


Рис. 2. Динамика ударов на протяжении боя

Выводы. Анализ специальной литературы показал, что соревновательная деятельность женщин-боксеров недостаточно исследована и требует изучения различных параметров, а именно: коэффициентов эффективности атаки и защиты, плотности соревновательного боя, количества ударов, дошедших и не дошедших до цели, нахождение спортсменок в разных дистанциях боя. Вышеперечисленные параметры дадут возможность сопоставить показатели действий спортсменок и на их основе разработать модельные характеристики.

Анализ соревновательной деятельности высококвалифицированных женщин-боксеров позволил определить, что 66,3 % времени боя спортсменки боксируют на дальней дистанции, чем обусловлены основные показатели действий спортсменок на протяжении боя. Установлено, что в объеме атакующих действий прямые удары составляют – 89,7 %, боковые – 6,3 %, удары снизу – 4 %.

Динамика атакующих действий на протяжении боя у высококвалифицированных женщин-боксеров практически полностью соответствует одной из наиболее оптимальных тактических схем.

Перспективы дальнейших исследований связаны с определением взаимосвязей между показателями соревновательной деятельности и функциональной подготовленности спортсменок.

Источники и литература

1. Лисицын В. В. Специфика технико-тактической подготовки женщин-боксеров высокого класса / В. В. Лисицын. – М. : ЛЕНАНД, 2014. – 352 с.
2. Лисицын В. В. Школа бокса как основа технико-тактической подготовки женщин-боксеров / В. В. Лисицын // Ученые записки ун-та им. П. Ф. Лесгафта. – 2013. – № 9 (108). – С. 94–104.

3. Меркулова Р. А. О взаимосвязи функционального состояния и спортивных результатов боксеров высокого класса / Р. А. Меркулова // Всесоюзная конференция XIX. Спортивная медицина и управление тренировочным процессом. – М., 1978. – С. 57–58.
4. Платонов В. Н. Общая теория подготовки спортсменов в олимпийском спорте / В. Н. Платонов. – Киев : Олимп. лит., 1997. – 583 с.

Аннотации

В теории и методике женского бокса не выявлена четкая концепция изучения закономерностей соревновательной деятельности, не разработаны модели наиболее оптимальных действий спортсменок в ринге, результаты экспериментальных и теоретических исследований по данной проблеме в женском боксе немногочисленны и трудно поддаются систематизации. Задача работы – изучить особенности атакующих действий высококвалифицированных женщин-боксеров на основе количественного анализа поединков. Получены данные о количественных показателях атакующих действий спортсменок: о количестве и видах ударов, коэффициентах эффективности ударов. Проанализирована динамика распределения атакующих действий в течении боя. Она у высококвалифицированных женщин-боксеров практически полностью соответствуют одной из наиболее оптимальных тактических схем.

Ключевые слова: женский бокс, атакующие действия, коэффициент эффективности ударов.

Гасанова Саїда. Особливості атакуючих дій висококваліфікованих жінок-боксерів. У теорії та методі жіночого боксу не виявлено чіткої концепції вивчення закономірностей змагальної діяльності, не розроблено моделі найбільш оптимальних дій спортсменок у ринзі, результати експериментальних і теоретичних досліджень із цієї проблеми в жіночому боксі нечисленні й важко піддаються систематизації. Завдання роботи – вивчити особливості атакуючих дій висококваліфікованих жінок-боксерів на основі кількісного аналізу поєдинків. Отримано дані про кількісні показники атакуючих дій спортсменок: про кількість і види ударів, коефіцієнти ефективності ударів. Проаналізовано динаміку розподілу атакуючих дій у перебігу бою. Вона практично повністю відповідає одній із найбільш оптимальних тактичних схем.

Ключові слова: жіночий бокс, атакуючі дії, коефіцієнт ефективності ударів.

Saida Gasanova. Peculiarities of Offensive Actions of Highly Qualified Female Boxers. The theory and methodology of female boxing has not revealed a clear concept of studying of regularities of competitive activity, it was not developed the models of the most optimal actions of female athletes in the ring, the results of experimental and theoretical studies on the issue in female boxing are not numerous and difficult to systematize. The objective of the work is to study the peculiarities of offensive actions of highly qualified female boxers on the basis of quantitative analysis of matches. It was obtained the data on quantitative indices of offensive action of athletes: number and types of blows, effectiveness coefficient of blows. It was analyzed the dynamics of distribution of offensive actions during a combat. Dynamics of offensive actions during a combat among highly qualified female boxers practically always corresponds with one of the most optimal tactical schemes.

Key words: female boxing, attacking actions, effectiveness coefficient of blows.

УДК 766.323.2:616.28

Ольга Каковкина,
Юлия Родина

Значение психологической подготовки в оптимизации спортивной деятельности у спортсменов-инвалидов

Днепропетровский государственный институт физической культуры и спорта (г. Днепропетровск)

Постановка научной проблемы и её значение. Трудно переоценить уникальность роли физической культуры и спорта в реабилитационных процессах, ведь именно эта сфера влияет на улучшение здоровья инвалидов, дает новый смысл жизни, возвращает их в социум и дает возможность занять достаточно высокие социальные ступени. Все это оказывает влияние на психическое состояние и признание людей с недостатками физического развития [6].

Спорт высших достижений инвалидов, по мнению многих ученых, развивается по тем же законам, которые лежат в основе достижений здоровых людей, но с учетом специфических особенностей (необходимость адаптации правил соревнований и сооружений к функциональным возможностям инвалидов, использование специфических систем диагностики для классификации, отбора и формирования стартовых групп или команд в различных видах спорта) [4].

Подбор средств и методов для коррекции учебно-тренировочного процесса, направленного на достижение наилучших результатов, должен осуществляться, прежде всего, на основании учета нозологических особенностей, функционального и психического состояния, двигательных возможностей спортсменов-инвалидов. Современные тенденции развития спорта для людей с ограниченными возможностями (увеличение видов спорта, возрастающая конкуренция) предполагают более внимательное отношение не только к биологическим характеристикам спортсменов-инвалидов, но и социально-психологическим. Проблема исследования заключается в том, что спортсменам-инвалидам трудно приспосабливаться к новым видам деятельности, включая спортивную, в связи с тем, что они имеют ограниченные адаптационные возможности [5].

Исходя из этого, возникает необходимость разработки психологических методик, с помощью которых спортсмены-инвалиды смогут быстрее адаптироваться к спортивной деятельности, особенно ее соревновательной сферы, не поддаваться эмоциональным расстройствам, повысить эффективность психологической реабилитации, устойчивости к стрессам, психической надежности данного контингента путем тренировочной и соревновательной деятельности.

Второй важной задачей является помощь тренеру в организации соревновательного процесса, оптимизации его течения и устранения психологических проблем, которые возникают во время соревнований у спортсменов-инвалидов.

Задача работы – определить перспективные направления исследования особенностей психологической подготовки спортсменов-инвалидов.

Методы исследования – анализ специальной научной и методической литературы, материалов сети Интернет, передового практического опыта и обобщение полученных данных, метод сравнения и сопоставления.

Изложение основного материала и обоснование полученных результатов исследования. Данной проблеме посвящен ряд работ, выполненных О. А. Каковкиной, которая исследовала баскетболистов с нарушениями слуха на основании учета нозологических особенностей, функционального и психического состояния, двигательных возможностей спортсменов-инвалидов. Результатом его стал подбор средств и методов для коррекции учебно-тренировочного процесса, направленного на достижение высоких результатов [2].

Как сказано выше, для спортсменов-инвалидов двигательная активность, которую обеспечивает спорт, – это и стимул борьбы, личного самоутверждения, и средство реабилитации в обществе.

Одним из важных факторов, определяющих высокие достижения в спорте, является учет психологических свойств личности спортсмена, в частности, индивидуальные свойства нервной системы, соревновательная конкурентоспособность, уровень эмоциональной стабильности, спортивной мотивации и др. [1].

Когда задачи, которые поставил тренер, не реализуются спортсменами в соревнованиях, а много тренерских указаний оказываются не выполненными, то в таких случаях жалуются на слабую психологическую подготовленность спортсмена или команды, неумение реализовывать свои потенциальные возможности, и это, прежде всего, обусловлено недостаточной психической надежностью. Поэтому в современных условиях спортивной борьбы вопросы диагностики и прогнозирования психической надежности деятельности спортсменов являются одной из важнейших научно-практических задач подготовки спортсменов-инвалидов.

Необходимую психологическую подготовку спортсменов возможно обеспечить, только благодаря их круглогодичной подготовке, а также управлению их нервно-психическим восстановлением. Дело в том, что во время подготовки каждого спортсмена и всей команды формируется специфические морально-психологические свойства, а именно:

- повышенный интерес к спорту;
- четкое соблюдение тренировочного режима;
- усиленное чувство долга перед командой и тренером и др.

Именно путем времяуправления нервно-психологическим восстановлением спортсменов-инвалидов возможно снять нервно-психическое напряжение. Также происходит восстановительный процесс психической работоспособности после изнурительных тренировок или соревнований. Нервно-психическое восстановление возможно организовать с помощью различных видов отдыха, рекреации, а также способами устного влияния, но для более заметного и стойкого результата необходимо уделять внимание именно регулярной психологической подготовке, которая должна применяться систематически в течении всего тренировочного года, и особенно это важно для спортсменов-инвалидов, у которых нерегулярные интервенции из области применения психологических методов будут только усугублять неполную адаптированность к спортивной деятельности.

Таким образом, именно психологическая подготовка выполняет важную роль в формировании состояния готовности спортсмена и команды к успешному выступлению на соревнованиях и должна быть органично внедрена в учебно-тренировочный процесс на всех этапах совершенствования спортсменов-инвалидов.

В спорте инвалидов также можно применять психолого-педагогические взаимосвязанные методы. Речь идет о «психологизации» основных сторон спортивной подготовки – физической, технической, тактической – и применении в их рамках вербальных и невербальных методик с целью влияния на психику спортсмена. К ним относятся разные физические упражнения, которые выполняются в разных условиях. Например:

- выполнение упражнений на фоне неблагоприятных физических факторов внешней среды, а также сбивающих факторов, усложняющих восприятие информации (световых, звуковых эффектов и т. д.);
- выполнение упражнений с ограничением ведущих анализаторов (зрительных, слуховых, двигательных и т. д.), что развивает специализированное восприятие;
- выполнение упражнений, связанных с некоторой степенью риска, усложненных, что воздействуя на волевую сферу, формирует такие качества, как решительность, смелость, самообладание и др.;
- использование сложных игровых упражнений, которые требуют нестандартных действий, проведение контрольных матчей без подсказок тренера с целью развития оперативного и тактического мышления, а также самостоятельности и инициативности;
- применение тренировочных ситуаций, которые будут воссоздавать жесткое противоборство, умение бороться «до победного конца», полностью выкладываясь;
- выполнение упражнений на пределе возможностей, что может вызывать значительное утомление и болевые ощущения с целью совершенствования волевых качеств.

Для оценки успешности применения различных приемов психологической и психолого-педагогической подготовки применяют такие методы, как психолого-педагогическое наблюдение и психологическое тестирование. Однако они не всегда отвечают на вопрос о действительном состоянии, переживаемым спортсменом, в них есть доля субъективности, отсутствие хороших схем адаптации психологических тестов к специфике личности инвалида, его внутренних переживаний и дополнительных давлений как на внутреннее эмоциональное состояние, так и возможных искривлений в формировании блока восприятия себя, а также личностных сторон.

Традиционная диагностика психофизиологического состояния спортсмена использует аппаратные методики по исследованию сердечного ритма, изменений артериального давления, психомоторики и в каждого из этих исследований есть свои трудности, связанные с трудностями исследований больших групп спортсменов (что касается игроков), а также с мобильностью исследования и получения результатов. Как показывают исследования К. Г. Короткова, А. К. Коротковой и др. [3], именно применение инновационных методик дает возможность решать проблемы определения психофизического состояния и осуществлять влияние разных применяемых методик на состояние организма спортсмена.

Одной из таких методик есть метод газоразрядной визуализации (ГРВ) биоэлектрографии, разработанный совместно Санкт-Петербургским государственным университетом информационных технологий, механики и оптики (ИТМО) и Санкт-Петербургским научно-исследовательским институтом физической культуры (СПбНДИФК). Этот метод широко применяется в 63 странах мира в разных отраслях науки, в том числе в спорте. Использование метода ГРВ на этапах обнаружения проблем адаптации и выявления эффективности разработанных методик позволяет расширить информационный круг, который определяется исследованием спортсменов-инвалидов.

Вместе с этим разработка новых психологических методик, способствующих улучшению адаптационных возможностей исследуемого контингента, дает возможность повысить эффективность тренировочного и соревновательного процесса спортсменов-инвалидов, в том числе в игровых видах спорта.

Результаты исследования с помощью метода ГРВ дают основу для построения модели многоуровневой регуляции состояния спортсменов-инвалидов в их спортивной деятельности и улучшают информативность работы тренера и спортивного психолога.

Выводы. Спортсмены-инвалиды имеют определенные трудности в разных видах деятельности, в том числе спортивной, в связи с ограниченными адаптационными возможностями. Особой задачей в работе со спортсменами-инвалидами является помощь тренеру в оптимизации учебно-тренировочного процесса, путем устранения возникающих психологических проблем. Современный спорт, в том числе спорт инвалидов, требует применения инновационных методик, одной из которых является метод газоразрядной визуализации. Применение метода ГРВ в спорте открывает новые возможности для улучшения работы тренера и спортивного психолога, дает возможность проведения экспресс-диагностики психофизического состояния спортсменов разного уровня.

Перспективы дальнейших исследований. Дальнейшая работа по исследованию спортсменов-инвалидов будет проводиться в направлении оптимизации их соревновательного процесса.

Источники и литература

1. Ильин Е. П. Психология спорта: (серия «Мастера психологии») / Е. П. Ильин. – СПб. : Питер, 2011. – 352 с.
2. Каковкіна О. А. Перспективні напрями наукових досліджень особливостей психологічної підготовки баскетболістів з вадами слуху / О. А. Каковкіна // Вісник Чернігівського національного педагогічного університету. – Серія : Педагогічні науки. Фізичне виховання та спорт. – 2013. – Вип. 112. – Т. 1. – С.151–154.
3. Коротков К. Г. Инновационные технологии в спорте: исследование психофизиологического состояния спортсменов методом газоразрядной визуализации / К. Г. Коротков, А.К.Короткова. – М. : Сов. спорт, 2008. – 280 с.
4. Приступа Е. Особенности системы спортивных соревнований инвалидов / Е. Приступа // Наука в олимпийском спорте. – 2002. – №2. – С. 36–41.
5. Родина Ю.Д. Психологические аспекты подготовки спортсменов-инвалидов и использование метода газоразрядной визуализации) / Ю. Д. Родина, С. В. Овчаренко, Я. В. Малойван // Тезисы XIII международного научного конгресса по ГРВ биоэлектрографии «Наука. Информация Сознание». – СПб., 2009. – С.115–117.
6. Шапкова Л. В. Частные методики адаптивной физической культуры : учебник / Л.В. Шапкова. – М.: Сов. спорт, 2007. – 608 с.

Аннотации

В работе рассматривается связь между физическим и психоэмоциональным состоянием спортсменов-инвалидов, а также ее влияние на соревновательную и учебно-тренировочную деятельность. Рассматривается современный способ исследования состояний человека методом газоразрядной визуализации.

Ключевые слова: психофизиология, спортивная деятельность, спортсмены-инвалиды, предстартовые состояния, газоразрядная визуализация, инновационный подход.

Ольга Каковкіна, Юлія Родіна. Значення психологічної підготовки в оптимізації спортивної діяльності в спортсменів-інвалідів. У роботі розглянуто зв'язок фізичного й психоемоційного станів спортсменів-інвалідів та його вплив на змагальну та навчально-тренувальну діяльність. Розглянуто сучасний засіб дослідження стану людини методом газоразрядної візуалізації.

Ключові слова: психофізіологія, спортивна діяльність, спортсмени-інваліди, предзмагальні стани, газоразрядна візуалізація, інноваційний підхід.

Olha Kakovkina, Yulia Rodina. The Meaning of Psychological Training in Optimization of Sports Activity Among Athletes with Disabilities. The article deals with the connection between physical and psychoemotional conditions of sportsmen with disabilities and its influence of competitive and educational–training activity. It is considered modern means of human condition studying by means of gas-discharge visualization.

Key words: psychophysiology, sports activity, sportsmen with disabilities, pre-contest conditions, gas-discharge visualization, innovative approach.

Взаємозв'язок між фізичною та технічною підготовленістю юних борців*Херсонський державний університет (м. Херсон)*

Постановка наукової проблеми та її значення. Практика спорту та спеціальні дослідження свідчать, що рухи борця – це результат узгодження діяльності ЦНС і периферійних відділів рухового апарату, зокрема м'язової системи. Без прояву м'язової сили жодні фізичні вправи, тим більше прийоми, виконати неможливо. Спортивна боротьба, характеризується комплексним проявом рухових якостей [1]

Н. Г. Кулик зі співавтором відзначають, що фізична підготовка є невід'ємною частиною кожного виду спорту. Нині в більшості видів спорту в тренуванні застосовують різноманітні додаткові загальнорозвивальні спеціальні вправи. Фізична підготовка – основа спортивного тренування. Без достатньо розвинутих силових і швидкісних здібностей, витривалості, гнучкості не можна досягти результатів навіть за хорошої технічної та тактичної підготовленості [2].

В. І. Столяров стверджує, що хороша фізична підготовка – основа для вдосконалення всіх сторін підготовки борця. Загалом їй потрібно приділяти багато уваги як початківцям, так і спортсменам високого класу [3].

А. Д. Суханов указує, що загальна фізична підготовка передбачає різнобічний розвиток фізичних якостей, функціональних можливостей та систем організму спортсмена, злагодженість їх прояву в процесі м'язової діяльності. У сучасному спортивному тренуванні загальна фізична підготовленість пов'язується не з різнобічною фізичною досконалістю взагалі, а з рівнем розвитку якостей і здібностей, які мають опосередкований вплив на спортивні досягнення й ефективність тренувального процесу в конкретному виді спорту. Засобами загальної фізичної підготовки є вправи, які чинять загальний вплив на організм та особистість спортсмена. До них належать різні види пересування (біг, ходьба на лижах, плавання, рухливі й спортивні ігри, вправи з обтяженнями та ін.) [4].

Отже, у зв'язку з постійним збільшенням навантаження в боротьбі задля досягнення високого спортивного результату великої вагомості набувають фізична та технічна підготовленість юних борців.

Завдання роботи – визначення змісту фізичної й технічної підготовки юних борців; виявлення та обґрунтування взаємозв'язку між їхньою фізичною й технічною підготовленістю.

Матеріали та методи дослідження. Для виконання поставлених завдань нами обстежено 20 борців-новачків 11–14 років. Усіх спортсменів розділено на дві групи. До першої увійшли борці – 13–14 років, які навчаються в ДЮСШ № 3, а до другої – 11–12 років, учні ДЮСШ «Спартак» м. Херсона.

Тестування рівня фізичної й технічної підготовленості юних борців проводили відповідно до нормативів навчальної програми для дитячо-юнацьких спортивних шкіл та спеціалізованих навчальних закладів спортивного профілю.

Виклад основного матеріалу й обґрунтування отриманих результатів дослідження. Фізична й технічна підготовка юних борців є педагогічним процесом, спрямованим на досконале оволодіння спортсменом системою прийомів боротьби, що сприяє досягненню високих спортивних результатів. Цей складний, логічно побудований багаторічний процес містить конкретні завдання, а саме: створення уявлень щодо техніки боротьби; збільшення обсягу й різноманітності рухових умінь і навичок.

Дослідження засвідчило, що спортсмени 1-ї групи переважають у спеціальній фізичній підготовленості борців 2-ї групи. В обох групах достатньо високі показники зі спеціальної фізичної підготовки. Із тесту «переворотом з упору головою в килим й у зворотному напрямку» у першій групі високого рівня досягли всі борці, а в другій – 80 %. За показниками гнучкості 80 % юних борців першої групи мали високий рівень, а в другій групі – 70 %. А ось показники з тесту «забігання на голову», які демонструють спеціальні швидкісні якості борця, перебувають на достатньо низькому

рівні. Знову ж це обумовлено тим, що в підготовчий період основну увагу приділяли розвитку сили та витривалості, тоді як розвитку швидкості більше уваги приділятиметься в змагальному періоді.

Дослідження дало нам змогу визначити, чи існує взаємозв'язок між технічною й фізичною підготовленістю юних борців, а також між окремими компонентами спеціальної фізичної та загальної фізичної підготовки.

Аналізуючи значення коефіцієнтів кореляції, можна судити про наявність незначного зв'язку між технічною й фізичною підготовленістю в першій групі. Так, серед великої кількості проведених кореляційних зв'язків виявлено два, що відповідали середньому рівню; зокрема між показниками швидкісно-силового характеру: стрибком у довжину (ЗФП) та перекидами з упору головою в килим (СФП), який становить $r = 0,6$. Також помічено зв'язок між показниками швидкісно-силового характеру (забігання навколо голови) і гнучкістю. Залежність між цими показниками дорівнює $r = 0,7$, що також свідчить про середній рівень кореляційного зв'язку.

Аналізуючи коефіцієнти кореляції в другій групі, можна констатувати те, що простежується більша кількість взаємозв'язків між даними технічної та фізичної підготовленості, а також, що деякі з них мають досить високу залежність. Так, між показниками швидкісно-силового характеру (стрибок у довжину та перевороти з упору головою в килим) цей зв'язок становить ($r = 0,5$). Між човниковим бігом і забіганням навколо голови, які визначають спритність як загального, так і спеціального характеру, встановлено зв'язок, який складає ($r = 0,6$), що свідчить про залежність між цими показниками. Досить високий коефіцієнт кореляції виявлено між гнучкістю й показником швидкісно-силового характеру (забігання навколо голови) та гнучкістю й показником спеціальної спритності борця (перекиди з упору головою в килим), який дорівнює ($r = 0,7$) в обох випадках. Також простежується зв'язок між човниковим бігом і перекидами з упору головою в килим, який складає ($r = 0,6$). А найбільш істотні взаємозв'язки простежили між даними ЗФП, а саме між стрибком у довжину (швидкісно-силовий показник) та підтягуванням на перекладині (силовий показник). Їх залежність складає ($r = 0,8$), що свідчить про високий рівень) і між показниками СФП (забіганнями навколо голови та перекидами з упору головою в килим). Коефіцієнт кореляції в цьому випадку склав ($r = 0,9$). Ми бачимо, що причиною високих кореляційних зв'язків в останніх двох випадках є спорідненість у виді підготовки в структурі виконання тестів.

Узагальнюючи отримані результати, можна пояснити таку відмінність кореляційних коефіцієнтів у двох групах тим, що хоча в першій групі задіяно спортсменів, які дещо досвідченіші й трохи кращі за показниками, але вони демонстрували результати, які дуже відрізнялись один від одного, хоча й були кращими, ніж у другій групі. Трохи слабкіші спортсмени другої групи демонстрували доволі посередні результати, але за рахунок їх щільності ми змогли простежити наявність кореляційних зв'язків і більшу їх кількість, на відміну від борців першої групи.

Для визначення взаємозв'язку між технічною та фізичною підготовленістю спочатку визначали середній результат за всіма тестами, окремо – із загальної фізичної підготовленості, спеціальної фізичної підготовленості, технічної підготовленості в тренувальній практиці та змагальній практиці. Потім ми переводили отримані результати в рівні й відповідно до них виставляли оцінку, визначали середній показник для кожного з видів підготовки та за середніми показниками проводили кореляцію.

Визначення показників із технічної підготовленості в змагальній і тренувальній практиці відображено в таблиці 1.

Таблиця 1

Рівень технічної підготовленості юних борців у процесі спортивної діяльності, %

Вид діяльності Рівень	Тренувальна		Змагальна	
	1 гр.	2 гр.	1 гр.	2 гр.
Високий (3)	30	50	40	10
Середній (2)	30	40	20	50
Низький (1)	40	10	40	40

Якщо порівнювати високий рівень тренувальної та змагальної діяльності (табл. 1), то можна помітити, що під час змагань кількість борців із високим рівнем техніко-тактичної підготовленості зріс на 10 % у першій групі, тоді як у другій групі – навпаки, зменшився на 40 %. Це зумовлено як

віковими особливостями, так і тим, що борці другої групи дуже мало брали участь у змаганнях, а отже, у них бракувало досвіду, а це, зі свого боку, призвело до хвилювання, яке вилилось у низькі показники техніко-тактичної підготовки в змагальній діяльності.

Аналізуючи коефіцієнти кореляції середніх показників фізичної та технічної підготовленості, можна сказати, що, як і під час аналізу окремих показників технічної й фізичної підготовленості, більше наявних зв'язків спостерігаємо в другій групі.

Так, порівнюючи кореляційний зв'язок між ЗФП і СФП, можемо сказати, що і в першій, і в другій групі він складає ($r = 0,5$). Взаємозв'язок між загальною фізичною та технічною підготовленістю в тренувальній практиці в першій групі не спостерігається, тоді як у другій він є слабким і складає ($r = 0,4$). Кореляція спеціальної фізичної підготовленості між технічною підготовленістю в тренувальній практиці незначна в першій групі ($r = 0,2$), а в другій вона має досить високий показник ($r = 0,7$). Також досить високий показник кореляційного зв'язку помітний між ЗФП і технічною підготовленістю в змагальній практиці в другій групі ($r = 0,7$), але він відсутній у спортсменів першої групи. Однаковий кореляційний взаємозв'язок в обох групах спостерігається між спеціальною фізичною та технічною підготовленістю в змагальній практиці (він дорівнює ($r = 0,5$)). А зв'язок між технічною підготовленістю в тренувальній та в змагальній практиці є різним: для першої групи він складає ($r = 0,5$) та ($r = 0,7$), відповідно.

Висновки. Результати проведених нами тестів свідчать про те, що взаємозв'язок між технічною та фізичною підготовленістю існує, але в кожній групі він проявляється по-різному.

Так, взаємозв'язок між загальною фізичною й технічною підготовленістю в тренувальній практиці в першій групі не спостерігається, тоді як у другій він слабкий і складає ($r = 0,4$).

Кореляція спеціальної фізичної підготовленості між технічною підготовленістю в тренувальній практиці незначна в першій групі ($r = 0,2$), а в другій має досить високий показник ($r = 0,7$).

Також високий показник кореляційного зв'язку помічаємо між загальною фізичною та технічною підготовленістю в змагальній практиці в другій групі ($r = 0,7$), але він відсутній у спортсменів першої групи.

А зв'язок між технічною підготовленістю в тренувальній практиці та в змагальній є різним. Для першої групи він складає ($r = 0,5$) і ($r = 0,7$), відповідно.

На нашу думку, наявність високого рівня залежності між загальною фізичною та технічною підготовленістю в змагальній практиці в другій групі можна пояснити тим, що менш досвідчені юні борці другої групи прагнули компенсувати слабкі сторони загальної фізичної підготовки (ЗФП) кращим виконанням технічних дій.

Перспективою подальших досліджень у сфері підготовки юних борців є розробка методики оптимального співвідношення фізичних і технічних вправ на підготовчому етапі спортивного тренування.

Джерела та література

1. Алиханов И. И. Техника и тактика вольной борьбы / И. И. Алиханов. – М. : Физкультура и спорт, 1986. – 304 с.
2. Кулик Н. Влияние продолжительности вольных схваток в развитии работоспособности борцов / Н. Кулик, С. Елисеев // Теория и практика физической культуры. – 1999. – № 2. – С. 52.
3. Спорт и жизнь : сб. ст. / под ред. В. И. Стоярова, З. Кравчука – М. : Физкультура и спорт, 1979. – 278 с.
4. Суханов А. И. Теория и практика управления физическим состоянием человека на основе комплексных физкультурно-оздоровительных коррекций : дис. ... д-ра пед. наук / А. И. Суханов. – СПб. : [б. и.], 2002. – 351 с.

Анотації

Мета статті – визначення змісту фізичної та технічної підготовки юних борців; виявлення та обґрунтування взаємозв'язку між їхньою фізичною й технічною підготовленістю. У дослідженні брало участь 20 борців-новачків 11–14 років. Всіх спортсменів поділено на дві групи. До першої увійшли борці 13–14 років, які навчаються в ДЮСШ № 3, а до другої – 11–12 років, учні ДЮСШ «Спартак» м. Херсона. Показано рівні фізичної та технічної підготовленості юних борців. Із тесту «переворотом з упору головою в килим й у зворотному напрямку» в першій групі високого рівня досягли всі борці, а в другій – 80 %. За показниками гнучкості 80 % юних борців першої групи мали високий рівень, а в другій групі – відповідно, 70 %. Під час змагань кількість борців із високим рівнем техніко-тактичної підготовленості зріс на 10 % у першій групі, тоді як у

другій – навпаки, зменшився на 40 %. Установлено досить високий коефіцієнт кореляції в другій групі між гнучкістю й показником швидко-силового характеру (забігання навколо голови) та гнучкістю й показником спеціальної спритності борця (перекиди з упору головою в килим), який дорівнює ($r = 0,7$) в обох випадках. Отже, у сфері підготовки юних борців має втілюватися методика оптимального співвідношення фізичних і технічних вправ на підготовчому етапі спортивного тренування.

Ключові слова: юні борці, фізична підготовленість, технічна підготовленість, кореляція, спортивне тренування.

Борис Кедровский, Олег Шалар, Иван Издебский. Взаимосвязь между физической и технической подготовленностью юных борцов. Цель статьи – определение содержания физической и технической подготовки юных борцов; выявление и обоснование взаимосвязи между их физической и технической подготовленностью. В исследовании приняло участие 20 борцов-новичков 11–14 лет. Все спортсмены поделены на две группы. В первую вошли борцы 13–14 лет, обучающиеся в ДЮСШ № 3, а во вторую – 11–12 лет, учащиеся ДЮСШ «Спартак» г. Херсона. Показано уровни физической и технической подготовленности юных борцов. По тесту «переворотом из упора головой в ковер и в обратном направлении» в первой группе высокого уровня достигли все борцы, а во второй – 80 %. По показателям гибкости 80 % юных борцов первой группы имели высокий уровень, а во второй группе – соответственно, 70 %. Во время соревнований количество борцов с высоким уровнем технико-тактической подготовленности вырос на 10 % в первой группе, тогда как во второй – наоборот, уменьшился на 40 %. Установлен достаточно высокий коэффициент корреляции во второй группе между гибкостью и показателем скоростно-силового характера (забегание вокруг головы) и гибкостью и показателем специальной ловкости борца (кувырки из упора головой в ковер), который равен ($r = 0,7$) в обоих случаях. В сфере подготовки юных борцов должна воплощаться методика оптимального соотношения физических и технических упражнений на подготовительном этапе спортивной тренировки.

Ключевые слова: юные борцы, физическая подготовленность, техническая подготовленность, корреляция, спортивная тренировка.

Kedrovskiy Borys, Shalar Oleh, Izdebskiy Ivan. Interrelation Between Physical and Technical Preparedness of Young Wrestlers. Objective: defining of physical and technical training of young wrestlers; revealing and grounding of interrelation of their physical and technical preparedness. Material: the study involved 20 wrestlers–beginners aged 11–14. All athletes were divided into two groups. The first group consisted of wrestlers aged 13–14 enrolled in the sports school № 3, and the second one was 11–12 years old pupils of sports school «Spartak», Kherson. Results: the results showed the levels of physical and technical preparedness of young wrestlers. On the test «by the coup from the stop head in the carpet and in the opposite direction» in the first group reached a high level all wrestlers, and in the second group – 80 %. In terms of flexibility 80 % of young wrestlers of the first group had a high level, and in the second group – 70 %, respectively. During the competition the number of wrestlers with a high level of technical and tactical training rose 10% in the first group, while the fighters of the second group, conversely, decreased by 40 %. Set a fairly high correlation coefficient in the second group between flexibility and indicator speed-power character (running around the head), and flexibility and indicator special agility of a wrestler (somersaults from the stop head in the carpet) that is equal to ($r = 0,7$) in both cases. Conclusions: in the training of young wrestlers should be embodied method of the optimal ratio of physical and technical exercises in the preparatory stage of sports training.

Key words: young wrestlers, physical preparedness, technical preparedness, correlation, sports training.

УДК 796.03

Андрій Ковальчук,
Олександр Куц

Динаміка фізичної працездатності волейболісток та її взаємозв'язок із фізичною підготовленістю в процесі річного тренувального циклу

Вінницький державний педагогічний університет імені Михайла Коцюбинського (м. Вінниця);
Херсонський державний університет (м. Херсон)

Постановка наукової проблеми та її значення. Однією з ключових проблем сучасної спортивної науки є підготовка спортивного резерву в межах вищого навчального закладу [1; 5]. Серед найбільш динамічно розвинутих у ВНЗ видів спорту особливу увагу приділяють спортивним іграм і, зокрема,

студентському волейболу [3; 8]. У зв'язку з цим набула актуальності для сучасних фахівців проблема, пов'язана з вирішенням питань підвищення спортивної майстерності студенток-волейболісток, спроможних захищати честь університету на змаганнях різного рангу [2; 7].

Для досягнення спортсменками вищої спортивної майстерності від педагога-тренера вимагається вміле планування тренувального процесу з урахуванням особливостей навчальної діяльності студенток [6]. У зв'язку з цим потрібно відзначити, що на сьогодні в теорії й методиці студентського волейболу відсутні спеціальні робочі програми для системної та ефективної підготовки волейболісток. Зростання рівня їхньої майстерності в процесі навчання в університетах й інститутах прирівнюється до груп спортивного вдосконалення ДЮСШ та вищої спортивної майстерності, що не зовсім логічно внаслідок причин, указаних раніше.

Проведене дослідження дало змогу встановити, що розв'язанню проблеми вдосконалення технічної підготовки волейболісток, зокрема фізичної працездатності, у річному тренувальному циклі приділено незначну увагу, а це, насамперед, не сприяє високим спортивним досягненням у ході офіційних змагань різного масштабу.

Проте принципи побудови тренувального процесу для команд високого класу тут не підходять у зв'язку з невідповідністю рівня тренувальних і змагальних навантажень, мети й завдань тренувань, рівня технічної, тактичної та фізичної підготовленості. Необхідний пошук нових технологій планування й побудови тренувального процесу волейболісток.

Тому для організації ефективної підготовки волейболісток потрібно підбирати оптимальні тренувальні засоби й методи фізичної працездатності в річному циклі тренувань.

Успішний розвиток фізичної працездатності більше визначає спортивний результат, необхідний високий рівень спеціальної фізичної підготовленості, яка характеризується розвитком фізичних і психофізіологічних якостей. Серед провідних спеціальних фізичних якостей, які визначають рівень розвитку швидкісно-силових здібностей, швидкісної витривалості, координації рухів і функціональних характеристик, фізична працездатність відіграє особливу роль

Завдання роботи – дослідити динаміку фізичної працездатності волейболісток під впливом експериментальної методики.

Для реалізації поставленої мети й завдань дослідження використано традиційні **методи дослідження**: теоретичний аналіз та узагальнення даних науково-методичної літератури, методи визначення фізичної працездатності, порівняння та зіставлення, математичної статистики.

Організація дослідження. У дослідженнях брали участь збірна жіноча команда м. Глухова на базі Глухівського національного університету імені Олександра Довженка (експериментальна група) – 15 осіб і контрольна група зі студентів 1–4 курсів цього університету – 16 осіб.

Виклад основного матеріалу й обґрунтування отриманих результатів дослідження. Групою авторів доведено [Ром-25, 54,134 та ін.], що утримання PWC_{170} і граничної фізичної працездатності на необхідному рівні мають не тільки різні фізіологічні механізми, які її підтримують, але й різну динаміку при посиленні фізичних навантажень. Отримані середньостатистичні дані констатувального експерименту вказують на те, що більшість студенток за регіональними стандартами належать до середнього рівня фізичної працездатності.

Під впливом занять за авторською методикою в експериментальних групах відбулися позитивні зміни, про що свідчать дані таблиці 1.

Таблиця 1

Динаміка фізичної працездатності волейболісток на етапі формувального експерименту

Показник соматичного здоров'я	Група	Етап дослід.	$Mx \pm Smx$	t	P
Фізична працездатність при пульсі 170 кГм/хв	ЕГ	ВД КД	$662,6 \pm 21,3$ $795,1 \pm 26,4$	3,9	< 0,001
	КГ	ВД КД	$652,1 \pm 23,2$ $717,3 \pm 27,6$	1,8	> 0,05

Примітка: ЕГ – експериментальна група, КГ – контрольна група;

ВД – вихідні дані, КД – кінцеві дані.

Як свідчать результати тестування фізичної працездатності за нашою методикою, із використанням методу колового тренування й повторно-прогресуючого методу, різниця між вихідними та кінцевими

даними в експериментальній групі склала 132,5 кГм/хв. У контрольній групі, де застосовувалася загальноприйнята методика, – 65,2 кГм/хв.

Варто відзначити, що досягнутий рівень у розвитку фізичної працездатності під впливом авторської методики свідчить про те, що у волейболісток ЕГ простежено достатньо високий рівень фізичної працездатності, що є міцною основою для формування технічної підготовленості спортсменок з урахуванням амплуа волейболісток.

Нами також на етапі формуального педагогічного експерименту проведено дослідження взаємозв'язку фізичної працездатності й спеціальної фізичної підготовленості волейболісток експериментальної групи.

У працях вітчизняних науковців доведено, що між фізичною підготовленістю, руховою активністю та фізичною працездатністю існує тісний взаємозв'язок [5; 6]. Результати формуального експерименту свідчать про досягнутий достатньо високий рівень розвитку у волейболісток ЕГ указаних показників фізичної підготовленості й фізичної працездатності.

Якщо на констатувальному етапі експерименту взаємозв'язок практично був відсутній або незначний ($P > 0,05$), то у формуальному, завдяки впровадженню авторської методики, він значно зріс, про що свідчать дані табл. 2.

Таблиця 2

Взаємозв'язок показників фізичної працездатності й фізичної підготовленості

Показник спеціальної фізичної підготовленості	Фізична працездатність при пульсі 170 кГм/хв
Силова витривалість, <i>разів</i>	0,774
Швидкісна витривалість, <i>с</i>	0,698
Сила м'язів ніг, <i>разів</i>	0,864
Біг 10 м із прискоренням, <i>с</i>	0,723
Човниковий біг 4 x 9 м, <i>с</i>	0,654
Кидок набивного м'яча 4 кг, <i>м</i>	0,743
Гнучкість, <i>см</i>	0,556
Стрибок із розбігу з торканням метричної розмітки, <i>см</i>	0,623
Стрибок угору з місця, <i>см</i>	0,498
Стрибок у довжину з місця, <i>см</i>	0,487
Частота рухів руки, <i>разів</i>	0,478

Дані таблиці 2 свідчать, що найбільш значними рівнями взаємозв'язків виявилися коефіцієнти сили м'язів ніг ($r = 0,864$), силовою витривалістю ($r = 0,774$) і бігом на 10 м із прискоренням. Досить високими рівнями характеризуються взаємозв'язки з показниками спеціальної фізичної підготовленості: швидкісної витривалості, спритності, стрибків із розбігу з торканням метричної розмітки в межах із $r = 0,623$ до $r = 0,698$. Помірний рівень взаємозв'язків відзначено щодо інших показників взаємозв'язків.

Наші експериментальні дані збігаються з аналогічними показниками інших науковців [1; 5; 6 та ін.].

Висновки й перспективи подальших досліджень. Отримані результати дослідження фізичної працездатності та її взаємозв'язок із показниками спеціальної фізичної підготовленості переконливо свідчать, що під впливом авторської методики волейболістки суттєво покращили свої результати.

Джерела та література

1. Железняк Ю. Д. Совершенствование системы подготовки спортивных резервов в игровых видах спорта : автореф. ... дис. на соискание науч. степени д-ра пед. наук : спец. 13.00.04 «Теория и методика физического воспитания, спортивной тренировки и оздоровительной физической культуры» / Ю. Д. Железняк. – М., 1981. – 48 с.
2. Ильин Е. П. Психология физического воспитания : учебник / Е. П. Ильин. – СПб. : [б. и.], 2000. – 486 с.
3. Коновалова М. П. Организация и методика повышения уровня физического статуса студентов гуманитарного вуза на основе использования волейбола : автореф. дис. на соискание науч. степени канд. пед. наук : спец. 13.00.04 «Теория и методика физического воспитания, спортивной тренировки и оздоровительной физической культуры» / М. П. Коновалова. – Краснодар, 2001. – 25 с.
4. Колчагин В. А. Планирование учебно-тренировочной работы по волейболу : метод. указ. / В. А. Колчагин, К. П. Леонтьев. – Смоленск : СГИФК, 1994. – 23 с.

5. Костюков В. В. Особенности подготовки олимпийского резерва в волейболе в условиях вуза // Олимпийское движение и социальные процессы : межвуз. сб. / В. В. Костюков, М. П. Коновалова. – Краснодар, 1996. – С. 85–86.
6. Осадчий О. В. Вплив спеціальних засобів навантаження на стан технічної майстерності волейболістів різних вікових груп : автореф. дис. на здобуття наук. ступення канд. наук з фіз. вих. і спорту : спец. 24.00.01 «Олімпійський і професійний спорт» / О. В. Осадчий – Х. : ХДАФК, 2007. – 21 с.
7. Фомин Е. В. Исследования факторов, определяющих взаимосвязь физической и технической подготовки волейболистов : автореф. дис. на соискание науч. степени канд. пед. наук : спец. 13.00.04 «Теория и методика физического воспитания, спортивной тренировки и оздоровительной физической культуры» / Е. В. Фомин. – М. : ВНИИФК, 1980. – 26 с.
8. Фурманов А. Г. Студенческий волейбол / А. Г. Фурманов. – Минск : Выш. шк., 1983. – С. 175.

Анотації

У статті висвітлено динаміку фізичної працездатності волейболісток та її взаємозв'язок із спеціальною фізичною підготовленістю в процесі річного тренувального циклу. Доведено, що під впливом експериментальної методики в експериментальній групі відбулися суттєві позитивні зміни на 20 %, у контрольній групі, де використовували традиційну методику, позитивні зрушення становили 10 %.

Ключові слова: волейболістки, фізична підготовленість, фізична працездатність, тренувальний цикл, методика, позитивні зміни.

Андрей Ковальчук, Александр Куц. Динамика физической трудоспособности волейболисток и ее взаимосвязь с физической подготовленностью в процессе годичного тренировочного цикла. В статье освещены динамика физической работоспособности волейболисток и ее взаимосвязь со специальной физической подготовленностью в процессе годичного тренировочного цикла. Доказано, что под влиянием экспериментальной методики в экспериментальной группе произошли существенные положительные изменения на 20 %, в контрольной группе, где использовалась традиционная методика, положительные сдвиги составляли 10 %.

Ключевые слова: волейболистки, физическая подготовленность, физическая работоспособность, тренировочный цикл, методика, положительные изменения.

Andriy Kovalchuk, Oleksandr Kuts. Dynamics of Physical Capacity of Female Volleyball Players and Its Interrelation with the Physical Training in the Process of Annual Training Cycle. The article highlights the dynamics of physical performance of female volleyball players and its relationship with special physical preparedness during annual training cycle. It is proved that under the influence of experimental techniques in the experimental group there have been substantial improvements by 20 %, in the control group which used the traditional technique improvements were 10 %.

Key words: female volleyball players, physical preparedness, physical capacity, training cycle, methodology, positive changes.

УДК: 796.42.071.4+796.015

Олена Козлова

Сучасна система змагань із легкої атлетики та її вплив на змагальну діяльність спортсменів високої кваліфікації

Національний університет фізичного виховання і спорту України (м. Київ)

Постановка наукової проблеми та її значення. До початку проведення чемпіонатів світу з легкої атлетики (1983 р.) спортивний календар був досить стабільним, підготовка спортсменів високої кваліфікації спрямована на успішний виступ на Олімпійських іграх і чемпіонатах Європи, які почали проводити в 1964 р. в Осло. Наприклад, у СРСР побудова підготовки здійснювалася на основі організаційно методичних принципів, притаманних радянській системі, яка в ці роки займала лідируючі позиції у світі. Управління «спортивною формою» було пов'язане з певною, найбільш раціональною для індивідуума загальною кількістю змагань, стартів із максимальною мобілізацією можливостей організму й відповідним підведенням спортсменів до головних змагань року. Календар змагань із легкої атлетики включав незначне число змагань за кордоном.

На початку 1980-х років під впливом стрімких процесів професіоналізації та комерціалізації спорту почалися зміни в легкій атлетичі, які вплинули на розширення спортивного календаря. Уже в 1990-ті роки участь у змаганнях атлетів високої кваліфікації стала носити хаотичний характер, що призвело до порушення закономірностей і принципів підготовки до головних змагань (Олімпійські ігри, чемпіонати світу) та, безумовно, негативно вплинуло на результати виступів у них спортсменів.

Наявні наукові дані й досвід передової спортивної практики переконливо свідчать про те, що спроби інтенсифікувати процес підготовки за рахунок кількісних характеристик, у тому числі й змагальної діяльності, є не лише безрезультатними, а й призводять до перетренованості спортсмена, перенапруження функціональних систем і, як результат – до передчасного припинення спортивної кар'єри [7]. Разом із тим досвід передової спортивної практики переконливо підтверджує, що зміщення акценту на якісні характеристики при раціональному виступі в змаганнях не тільки дає змогу забезпечити спортсменові подальше зростання результатів, але і є найважливішим чинником, що забезпечує вихід на пік готовності в головних змаганнях.

Аналіз науково-методичної літератури [1; 6] засвідчив, що більшість представленої інформації, на жаль, ґрунтується на узагальненні робіт радянських фахівців 1970–1980 рр. Це стосується як системи змагань, так і змагальної діяльності атлетів високої кваліфікації.

У зв'язку з цим розширення знань щодо змагань та змагальної діяльності легкоатлетів виявляється винятково актуальним стосовно як науки, так і практики.

Зв'язок роботи з науковими планами, темами. Дослідження проводили згідно зі Зведеним планом НДР у сфері фізичної культури і спорту на 2011–2015 рр. Міністерства України у справах сім'ї, молоді та спорту за темою 2.2. «Теоретико-методичні основи підготовки спортсменів високої кваліфікації в умовах професіоналізації (на прикладі легкої атлетики)», номер державної реєстрації – 0111U001721.

Завдання роботи – підвищення результативності змагальної діяльності спортсменів високої кваліфікації на основі систематизації знань про сучасну систему змагань із легкої атлетики.

Методи дослідження – теоретичний аналіз й узагальнення науково-методичної літератури та інформації світової мережі Internet, змагальної діяльності легкоатлетів високої кваліфікації; передового практичного досвіду підготовки збірних команд, найсильніших спортсменів світу, які спеціалізуються з різних дисциплін легкої атлетики (опитування тренерів і спортсменів); методи статистичного аналізу.

Виклад основного матеріалу й обґрунтування отриманих результатів дослідження. Під впливом професіоналізації та комерціалізації суттєвої реформації в 1980–1990 рр. зазнали системи змагань, що склалися в міжнародних спортивних федераціях. Особливо помітна в цьому напрямі діяльність ІААФ.

До 1980 р. Олімпійські ігри були офіційним чемпіонатом світу з легкої атлетики [5]. У 1978 р. прийнято історичне рішення – провести чемпіонат світу окремо від Олімпійських ігор через п'ять років. У серпні 1983 р. в Гельсинкі відбувся перший чемпіонат світу, який мав величезний успіх. У його програму включено нові види, яких не було під час змагань у програмі ігор XXII Олімпіади в Москві, а саме: біг на 3000 м і 400 м із бар'єрами (жінки).

До початку проведення чемпіонатів світу з легкої атлетики (1983 р.) спортивний календар був досить стабільним, підготовка спортсменів високої кваліфікації спрямувалася на успішний виступ на Олімпійських іграх і чемпіонатах Європи. Із приходом у 1981 р. на пост президента ІААФ Прімо Небіоло в легку атлетику почали вкладати великі гроші. За короткий час комерційна спрямованість у проведенні змагань зажадала від організаторів унесення змін до правил, регламентів, ретельного вибору місць проведення, реклами, відповідних маркетингових заходів, що дають змогу отримувати доходи.

Із 1985 р. всі найбільші змагання інтегровано в чотирирічний цикл, відомий як Всесвітня легкоатлетична серія ІААФ [2]. Перший цикл Всесвітньої серії включав перший Кубок світу з марафону, чемпіонат світу серед юніорів та фінал Гран-прі [5]. У табл. 1 наведено змагання Всесвітньої легкоатлетичної серії ІААФ за останні роки.

ІААФ внесла серйозні інвестиції в її успіх, субсидувала тренування, проїзд та витрати з розміщення спортсменів, котрі представляють національні федерації. Під впливом сфери бізнесу суттєвої реформації зазнала традиційна система змагань із легкої атлетики, оскільки з'явилася велика кількість змагань за персональними запрошеннями. Уперше такі змагання організовано в 1985 р. – змагання серії Гран-прі ІААФ (Mobil Grand Prix IAAF).

Таблиця 1

Змагання Всесвітньої легкоатлетичної серії ІААФ

Рік					
2010	2011	2012	2013	2014	2015
Чемпіонат світу в приміщенні	–	Чемпіонат світу в приміщенні	–	Чемпіонат світу в приміщенні	–
Чемпіонат світу з кросу	Чемпіонат світу з кросу	–	Чемпіонат світу з кросу	–	Чемпіонат світу з кросу
Кубок світу зі спортивної ходьби	–				–
Чемпіонат світу серед юніорів	–	Чемпіонат світу серед юніорів	–	Чемпіонат світу серед юніорів	–
–	Чемпіонат світу серед юнаків і дівчат	–	Чемпіонат світу серед юнаків і дівчат	–	Чемпіонат світу серед юнаків і дівчат
–	Чемпіонат світу	–	Чемпіонат світу	–	Чемпіонат світу
Кубок світу	–	–	–	Континентальний кубок	–
Чемпіонат світу з бігу по шосе (напівмарафон)	–	Чемпіонат світу з бігу по шосе (напівмарафон)	–	Чемпіонат світу з бігу по шосе (напівмарафон)	–

Уведення практики продажу прав телетрансляцій змагань разом із рекламою сприяло розширенню мережі змагань за персональними запрошеннями. Передісторією було те, що в 1993 р. чотири популярних легкоатлетичних турніри, що входять у серію Гран-прі ІААФ, – Мобіл Бішлетт Геймз (Exxon Mobil Bislett Games) в Осло, Вельткласе (Weltklasse Zürich) у Цюриху, Меморіал ІвованДамм (Memorial Van Damme) у Брюсселі та ІСТАФ (ISTAF) у Берліні – були об'єднані в так звану «Золоту четвірку». Суть такого об'єднання полягала в тому, що спортсмени, які перемогли в одних і тих самих видах легкої атлетики цих чотирьох змагань, отримували спеціальні призи у вигляді золотих злитків. У 1998 р. до «Золотої четвірки» приєдналися ще два турніри – Голден Гала (GoldenGalaRoma) у Римі та ХеркулісHerculisZepter) в Монте-Карло. Нове об'єднання отримало назву Золотої ліги, яка мала спеціальний приз (джек-пот) в 1 млн дол. США. Участь зірок світової легкої атлетики одночасно у всіх перерахованих змаганнях викликала підвищений інтерес глядачів, але з 2010 р. Золоту лігу реформовано, а її місце зайняла Діамантова ліга (DiamondLeague). «Це буде перший турнір, який вийде на рамки Європи», – заявив у Лозанні президент Міжнародної асоціації легкоатлетичних федерацій ЛамінДіак. Він висловив сподівання, що турнір стане конкурентом головним світовим спортивним серіям – гоночній «Формулі-1» і тенісному «Великому шолому». ЛамінДіак зазначив, що «світова легка атлетика потребує проекту, який би приніс їй хороший дохід». Було підписано контракти із «зірками» легкої атлетики, згідно з якими найкращі спортсмени світу (світова легкоатлетична еліта) заздалегідь підтвердили свою участь у цих змаганнях. Переможці Діамантової ліги стали володарями головного призу – Діамант у чотири карати. Призовий фонд склав 6 млн 630 тис. дол.

Реформація була пов'язана з прагненням ІААФ упорядкувати календар і структуру статусів міжнародних комерційних турнірів, щоб, з одного боку, зробити календар змагань більш глобальним і сприяти залученню зірок світової легкої атлетики не тільки на європейські, але й на американські й азіатські старты, а з іншого – привнести в легку атлетику елемент регулярності, властивий, наприклад, командним видам спорту або біатлону. Розподіл змагань Діамантової ліги в різних легкоатлетичних видах у 2015 р. наведено в табл. 2.

Професіоналізація й комерціалізація легкоатлетичного спорту сприяла розширенню календарів ІААФ, континентальних асоціацій та окремих національних федерацій. Якщо на початку 1990-х років календар ІААФ уключав незначну кількість (45–65) змагань [8; 9], то в останнє десятиліття ці показники збільшилися на 26,97–32,37 % [4].

Таблица 1

Розподіл змагань Діамантової ліги в різних легкоатлетичних видах у 2015 р.

Вид легкої атлетики в програмі змагань	Місце проведеннязмагань, дата																											
	Доха, 15.05		Шанхай, 17.05		Eugene 29–30.05		Рим, 04.06		Бірмінгем, 07.06.		Осло, 11.06.		Нью-Йорк 13.07		Париж, 04.07		Лозанна, 09.07		Монако, 17.07		Лондон, 24-25.07		Стокгольм, 30.07		Цюрих, 03.09		Брюссель, 11.09	
	м	ж	м	ж	м	ж	м	ж	м	ж	м	ж	м	ж	м	ж	м	ж	м	ж	м	ж	м	ж	м	ж	м	ж
Біг 100 м	■			■	■	■		■			■		■	■	■	■			■		■	■		■	■	■	■	
Біг 200 м		■	■		■		■	■	■	■			■	■			■	■		■	■		■		■		■	■
Біг 400, 300* м		■	■		■	■		■	*	■			■	■	■	■		■	■	■	■		■		■		■	■
Біг 800 м	■			■	■		■		■	■			■	■			■		■		■	■		■	■	■	■	
Біг 1500 м		■	■			■		■		■	■				■			■	■	■			■		■			■
Біг 3000 /5000 м		■		■	■		■		■	■						■	■		■		■	■		■	■		■	
1 миля*, 1000, 10 000 м					■					*			■	■							■						■	
Біг 3000 м із перешкодами	■		■		■			■		■				■	■		■		■		■			■		■		■
Біг 100/110 м із бар'єрами		■	■		■		■	■	■		■	■	■	■	■		■	■	■	■	■	■		■		■		■
Біг 400 м із бар'єрами	■			■	■		■	■		■	■			■	■		■		■		■	■		■	■	■	■	
Стрибок у висоту		■	■		■			■					■	■			■		■	■	■		■					■
Стрибок із жердиною	■			■	■		■			■				■			■	■	■		■	■			■	■	■	
Стрибок у довжину		■	■			■		■		■			■	■			■		■	■	■	■	■	■	■	■	■	
Потрійний стрибок	■			■	■		■		■			■	■		■	■	■	■	■	■			■	■		■		■
Штовхання ядра	■			■	■		■		■			■	■		■	■	■	■	■	■			■	■		■		■
Метання диска		■	■		■			■		■			■				■			■	■		■		■			■
Метання списа	■			■		■		■				■	■			■	■	■	■	■			■	■		■		■

Сучасна система змагань із легкої атлетики перебуває в безперервному розвитку й характеризується глобалізацією й розширенням спортивних календарів, появою нових форматів і категорій змагань для отримання доходів від їх проведення, що значно ускладнює підготовку до них. Вона має складну ієрархічну структуру, яка об'єднує змагання форматів олімпійського та професійного спорту й функціонує на міжнародному, регіональному, національному та місцевому рівнях [3] (рис. 1).

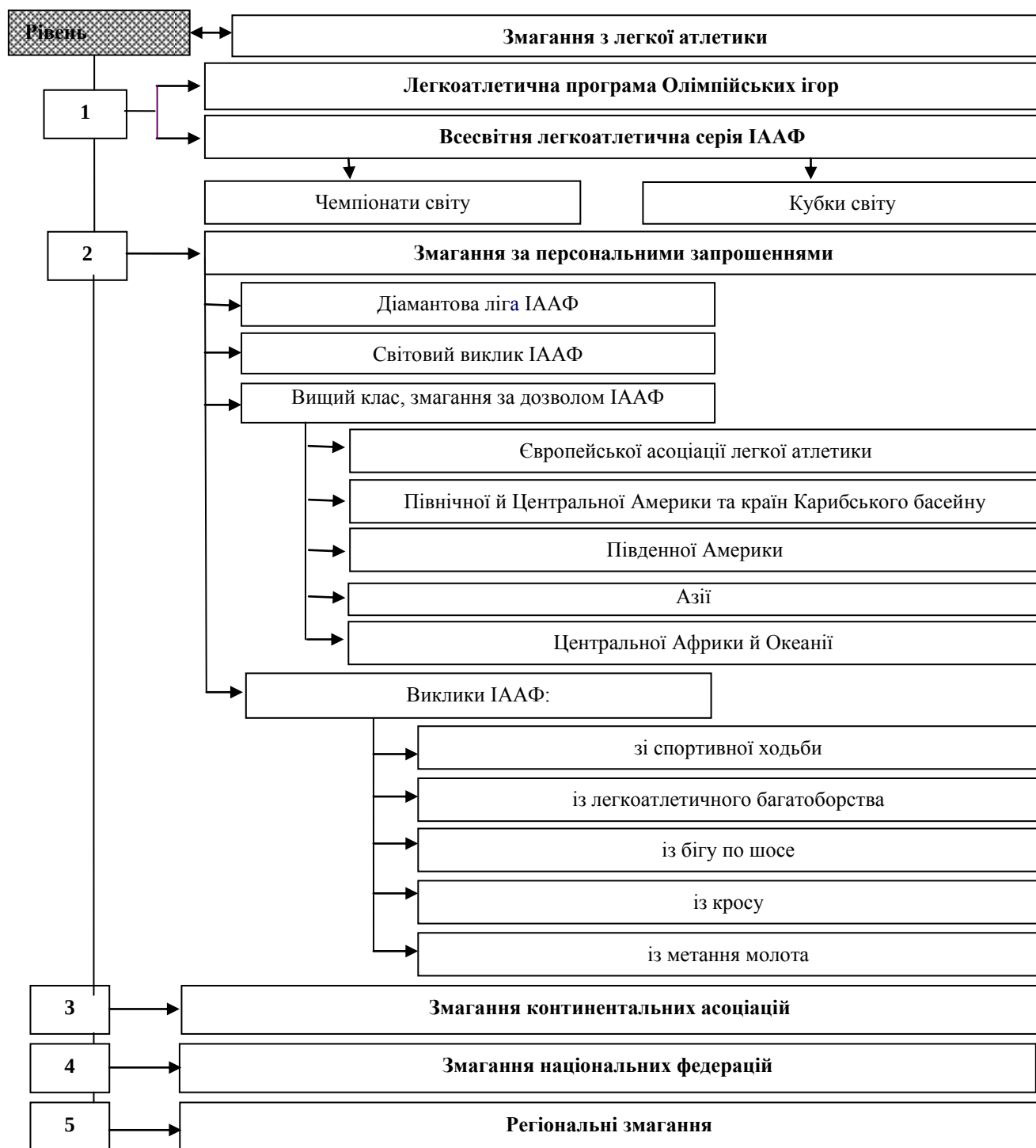


Рис. 1. Ієрархічна структура змагань із легкої атлетики

Розширилася мережа змагань і географія їх проведення на різних континентах із тенденцією проведення престижних змагань на основних «ринках» світу для забезпечення визнання та підвищення популярності легкоатлетичного спорту. Найбільша кількість змагань із легкої атлетики в календарі ІААФ проводиться в Європі (понад 50 % загальної кількості).

У зв'язку з інтенсивною професіоналізацією й комерціалізацією змагання за персональними запрошеннями переважно заповнили спортивний календар ІААФ і стали проводитися протягом усього року. Вони характеризуються звуженням програми (наприклад Брильянтова ліга – 32 види), порівняно з найбільшими міжнародними форумами (легкоатлетична програма Олімпійських ігор, чемпіонати світу – 47). У них відбувається орієнтація на ті види, які найцікавіші для глядачів (наявність лідерів, здатних забезпечити високу конкуренцію), компактна організація, націлена на проведення змагань протягом одного дня за скороченою програмою в одне коло для обмеженої кількості учасників.

Престижні змагання за персональними запрошеннями, у яких переважно бере участь світова легкоатлетична еліта, стали проводити серіями з короткими інтервалами між ними – 3–6 днів – із заохоченням безперервної участі легкоатлетів у них у вигляді системи очок, грошових винагород і розіграшу джек-поту у вигляді золотих злитків (1998–2002 рр.), 1 млн дол. США (2003–2009 рр.), діаманта в чотири карати (із 2010 р.).

Незважаючи на значне розширення спортивного календаря та появу великої кількості престижних високооплачуваних одноденних змагань за персональними запрошеннями, підготовка спортсменів високої кваліфікації спрямована на досягнення найвищих спортивних результатів на Олімпійських іграх, чемпіонатах світу, про що переконливо свідчить передовий практичний досвід найсильніших легкоатлетів. В останні роки спостерігається оптимізація основних параметрів змагальної практики спортсменів високої кваліфікації в різних видах легкої атлетики. Якщо в 1990 рр. кількість змагань у найсильніших спортсменів світу, які спеціалізуються в бігу на короткі, середні, довгі дистанції, легкоатлетичних стрибках і метаннях, коливалась у діапазоні 25–36 у чоловіків і 20–29 у жінок, то у 2000-ті ці показники знизилися на 4,20–21,53 % і 4,47–15,07 %, відповідно ($p < 0,05$) (рис. 2).

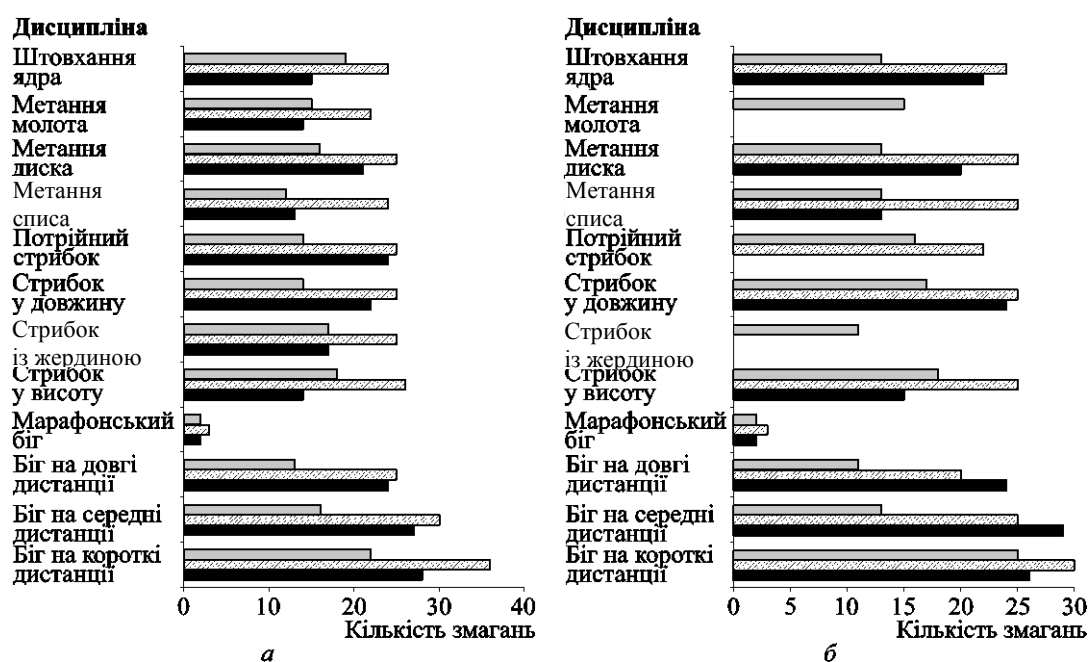


Рис. 2. Кількість змагань найсильніших легкоатлетів світу в різних дисциплінах легкої атлетики в 1970–2011 рр.:

■ – 2000-ті pp.; ■ – 90-ті pp.; ■ – 70-80-ті pp.; ■ – а – чоловіки; б – жінки.

Більшість (90 %) спортсменів – переможці та призери Олімпійських ігор, чемпіонатів світу, перша десятка світового рейтингу (чоловіки – $n = 87$; жінки – $n = 79$) у середньому виступають у змаганнях 14–18 разів, а 10 % – 10–24 рази протягом року, що дає змогу показувати найвищі спортивні результати в головних змаганнях і підвищити якісні характеристики змагальної діяльності в значущих комерційних турнірах.

Аналіз змагальної діяльності найсильніших спортсменів світу уможливив виокремлення таких тенденцій, характерних для їхньої змагальної діяльності:

– оптимізація змагальної практики протягом року спортсменів, які спеціалізуються в різних видах легкої атлетики, незважаючи на значне розширення спортивного календаря, із метою успішного виступу

на Олімпійських іграх, чемпіонатах світу, а також підвищення якісних характеристик змагальної діяльності у престижних турнірах за персональними запрошеннями для демонстрації високих спортивних результатів протягом сезону в межах 1–3 % особистого результату;

– збільшення кількості основних змагань у циклічних та ациклічних видах легкої атлетики в чоловіків і жінок (спортивна еліта) до 50–60 % загальної кількості змагань протягом року;

– розширення в часі та розподіл виступів легкоатлетів у змаганнях протягом 4–5 місяців (весна–літо–осінь) із високими грошовими стимулами при зменшенні кількості виступів легкоатлетів усередині країни й різким збільшенням за кордоном на різних континентах;

– виступ спортсменів високої кваліфікації (спортивна еліта – чоловіки та жінки), які спеціалізуються в різних дисциплінах легкої атлетики, переважно в престижних одноденних змаганнях за персональними запрошеннями з високими призовими фондами;

– серійний розподіл участі в змаганнях (легкоатлетична еліта – $n = 31$) протягом змагального періоду – від однієї до чотирьох серій із короткими інтервалами часу між стартами в серії (3–6 днів). Кількість стартів у конкретній серії розподіляється суто індивідуально й перебуває в діапазоні від двох до п'яти разів;

– обмеження змагальної практики на етапі безпосередньої підготовки до головних змагань. Установлено, що з 15 переможців і призерів ігор XXIX Олімпіади в Пекіні (біг на короткі дистанції та бар'єрний біг – чоловіки) в останній тиждень перед головними змаганнями року не виступав ніхто, за два тижні – 15 % бігунів узяли участь в одному змаганні, за три тижні – 38 % спортсменів стартували один раз. За чотири тижні до ігор XXIX Олімпіади в змаганнях (Золота ліга, Супер Гран-прі) узяли участь 54 % бігунів, за п'ять тижнів – 77 % спортсменів на етапах Золотої ліги та Гран-прі.

Аналіз змагальної практики легкоатлетів-стрибунів – олімпійських чемпіонів і призерів ігор XXIX Олімпіади на етапі безпосередньої підготовки до головних змагань – засвідчив, що в останній тиждень і за два тижні до головних змагань не виступав ніхто. За три тижні до ігор XXIX Олімпіади змагалися 44 % легкоатлетів, за чотири тижні – 55 % чоловіків. За п'ять тижнів до головних змагань виступали 78 % спортсменів. За шість тижнів до ігор XXIX Олімпіади 55 % стрибунів виступили в змаганнях один раз, а 45 % легкоатлетів не брали в них участі.

Жінки за три тижні до ігор XXIX Олімпіади не змагалися; за чотири тижні в змаганнях виступили всі спортсменки (стрибок у висоту та з жердиною). За п'ять тижнів до головних змагань виступали 57 % жінок, а за шість тижнів до ігор XXIX Олімпіади участі в них не брали 43 % спортсменок;

– зменшення кількості змагань у найсильніших легкоатлетів світу, починаючи з 2000 р., у різних дисциплінах від 4,20 до 21,53 % у чоловіків та від 4,47 до 15,07 % – у жінок, порівняно з попереднім десятиріччям ($p < 0,05$), незважаючи на розширення спортивного календаря (рис. 2).

Висновки. Сучасна система змагань із легкої атлетики перебуває в безперервному розвитку та характеризується розширенням спортивних календарів, появою нових форматів і категорій змагань для одержання доходів від їхнього проведення, має складну ієрархічну структуру, що поєднує змагання форматів олімпійського й професійного спорту та функціонує на міжнародному, регіональному, національному й регіональному рівнях.

Процес упорядкування змагань спрямований на підвищення ефективності змагальної діяльності легкоатлетів у головних змаганнях й оптимальній їх кількості за персональними запрошеннями. Змагання повинні бути строго ранжировані та ґрунтуватися на підпорядкуванні нижніх рівнів (одноденні за персональними запрошеннями, у приміщеннях, із видів) верхнім (головним змаганням) без порушення традиційної ієрархії (підготовчі, контрольні, підводящі й відбіркові).

Підвищення ефективності змагальної діяльності спортсменів високої кваліфікації припускає перехід кількісних характеристик у якісні на основі:

- зменшення кількості змагань до 12–16 у системі річної підготовки;
- раціонального розподілу стартів до головних змагань (Олімпійські ігри, чемпіонати світу) і після них;
- підписання контрактів на участь у змаганнях у строки, які не порушують закономірностей виходу на пік готовності в головних змаганнях;
- оптимізації й індивідуалізації участі в змаганнях спортсменів високої кваліфікації для демонстрації найвищих спортивних результатів у головних змаганнях року при підвищенні якісних характеристик змагальної діяльності в оптимальній кількості престижних турнірів на рівні 1–3 % особистого спортивного результату;

- скорочення участі в серіях змагань із короткими інтервалами (не більше двох разів протягом року);

- припинення змагальної практики за 2–3 тижні до головних змагань чотириліття.

Перспективи подальших досліджень. Результати проведених досліджень відкривають перспективи для дослідження в єдності із системою змагань і змагальною діяльністю спортсменів проблем раціональної побудови спортивного тренування й використання факторів підвищення ефективності тренувальної й змагальної діяльності.

Джерела та література

1. Артюшенко О. Ф. Легка атлетика. Теорія і методика викладання : [навч. посіб.] / О. Ф. Артюшенко. – Черкаси : Брама-Україна, 2008. – 632 с.
2. Глед Б. Справочник ИААФ по организации и проведению соревнований / Б. Глед, Б. Роу. – Лондон : ИААФ, 2007. – 271 с.
3. Козлова Е. К. Подготовка спортсменов высокой квалификации в условиях профессионализации легкой атлетики : [монография] / Е. К. Козлова. – Киев : Олимп. лит., 2012. – 368 с.
4. Козлова Е. К. Современная система соревнований и соревновательная деятельность спортсменов высокой квалификации в условиях профессионализации легкой атлетики / Е. К. Козлова // Наука в олимпийском спорте. – 2013. – № 2. – С. 31–36.
5. Конституция вступает в силу 1 ноября 2013 года. – ИААФ, 2013. – 90 с.
6. Легкая атлетика : учебник / [под. общ. ред. Н. Н. Чеснокова, В. Г. Никитушкина]. – М. : Физическая культура, 2010. – 448 с.
7. Платонов В. Н. Периодизация спортивной тренировки. Общая теория и ее практическое применение / В. Н. Платонов. – Киев : Олимп. лит., 2013. – 624 с.
8. IAAFCompetition [Электронный ресурс] : по данным IAAF. – Режим доступа : <http://www.iaaf.org/competition/>
9. IAAFCalendar [Электронный ресурс] : по данным IAAF. – Режим доступа : <http://www.iaaf.org/competition/calendar/>

Анотації

Актуальність проблеми обумовлена принципіальними змінами, що відбулися в легкій атлетиці та вплинули на систему змагань. Мета роботи – підвищення результативності змагальної діяльності спортсменів високої кваліфікації на основі систематизації знань про сучасну систему змагань із легкої атлетики. Сучасна система змагань із легкої атлетики перебуває в безперервному розвитку й характеризується розширенням спортивних календарів, появою нових форматів та категорій змагань для одержання доходів від їхнього проведення, має складну ієрархічну структуру, що поєднує змагання форматів олімпійського й професійного спорту та функціонує на міжнародному, регіональному, національному й регіональному рівнях. Отже, підвищення ефективності змагальної діяльності спортсменів високої кваліфікації припускає перехід кількісних характеристик у якісні на основі зменшення кількості змагань до 12–16 у системі річної підготовки; раціонального розподілу стартів до головних змагань (ігри Олімпіад, чемпіонати світу); підписання контрактів на участь у змаганнях у строки, які не порушують закономірностей виходу на пік готовності в головних змаганнях; оптимізації й індивідуалізації участі в змаганнях спортсменів високої кваліфікації; скорочення участі в серіях змагань із короткими інтервалами; припинення змагальної практики за 2–3 тижні до головних змагань чотириліття.

Ключові слова: система змагань, легка атлетика, спортсмени високої кваліфікації.

Елена Козлова. Современная система соревнований и ее влияние на соревновательную деятельность спортсменов высокой квалификации. Актуальность проблемы обусловлена принципиальными изменениями, которые произошли в легкой атлетике и повлияли на систему соревнований и участие спортсменов в соревнованиях. Цель работы – повышение результативности соревновательной деятельности на основе систематизации знаний об современной системе соревнований по легкой атлетике. Современная система соревнований по легкой атлетике находится в непрерывном развитии и характеризуется расширением спортивных календарей, появлением новых форматов и категорий соревнований для получения доходов от их проведения, имеет сложную иерархическую структуру, объединяет состязания форматов олимпийского и профессионального спорта и функционирует на международном, региональном, национальном и региональном уровнях. Таким образом, повышение эффективности соревновательной деятельности спортсменов высокой квалификации предполагает переход количественных характеристик в качественные на основе уменьшения количества соревнований до 12–16 в системе годичной подготовки, рационального распределения стартов до главных соревнований (игры Олимпиад, чемпионаты мира); подписания контрактов на участие в соревнованиях в сроки, которые не нарушают закономірностей выхода на пик готовности в главных соревнованиях; оптимизации и индивидуализации участия в соревнованиях спортсменов высокой квалификации; сокращения участия в сериях соревнований с короткими интервалами; прекращение соревновательной практики за 2–3 недели до главных соревнований четырехлетия.

Ключевые слова: система соревнований, легкая атлетика, спортсмены высокой квалификации.

Olena Kozlova. Modern System of Competitions and its Influence on the Competitive Activity of Athletes of High Qualification. Topicality of the work is preconditioned by the principle changes that have occurred in track and field athletics and influenced the competition system and athletes' participation in competitions. Objective. Increase of the efficiency of competitive activity on the basis of knowledge systematizing on the modern system of track and field competitions. Results of the work. The modern system of track and field competitions is continuously developed and characterized by extension of competition calendars, appearance of new competition formats and categories for gaining profit from their conducting, has complicated hierarchical structure, unites competitions formats of Olympic and professional sport and functions on international, regional, national levels. Conclusions. Improvement of competitive activity efficiency of highly skilled athletes offers transition of quantitative characteristics into qualitative ones on the basis of: reduction of competitions to 12–16 in the system of annual preparation, rational distribution of starts before the major competitions (the Olympic Games, world championships); signing of contracts for participation in competitions in terms which do not disturb the regularities of reaching the peak performance in the major competitions; optimization and individualization of highly skilled athletes; decrease of participation in the series of competitions with short intervals; termination of competitive practice within 2–3 weeks before major competitions of four-year period.

Key words: system of competitions, track and field athletics, athletes of high qualification.

УДК 796.7

*Ольга Кувалдіна,
Олег Рибак,
Людмила Рибак*

Варіативність результатів спеціальних ділянок як критерій успішності ралійного екіпажу в багатоетапних змаганнях

*Національний університет кораблебудування імені адмірала Макарова (м. Миколаїв);
Львівський державний університет фізичної культури (м. Львів)*

Постановка наукової проблеми та її значення. Скромні результати українських екіпажів на чемпіонатах світу та Європи з ралі значною мірою обумовлені недосконалістю системи їх підготовки [1]. Обґрунтування об'єктивних критеріїв для оцінювання показників змагальної діяльності спортсменів-ралістів дасть змогу індивідуалізувати підготовку, удосконалити тактику й стратегію їхньої участі в багатоетапних змаганнях і повніше проявити наявні потенційні можливості.

Відомо, що стабільність показників змагальної діяльності досягається раніше, ніж їх ефективність [2], тому головним педагогічним завданням на етапі становлення й удосконалення технічної майстерності є стабілізація рухових дій із подальшим удосконаленням деталей [3]. Для підтвердження ефективності авторської методики стенограмної підготовки ралійних екіпажів фахівці [4] порівнювали коефіцієнти варіації (КВ) часів проходження трас спеціальних ділянок (СД) у відсотках від часу лідера, показаних екіпажами експериментальної й порівняльної груп – учасниками п'ятиетапного Кубка Лиманів із ралі 2010 р. Середні значення КВ результатів екіпажів обох груп, які на першому етапі практично не відрізнялися (5,21 і 5,23 %), на завершальному етапі Кубка для екіпажів експериментальної групи, що показали достовірно вищі результати, зменшилися до 0,98 %, а для екіпажів порівняльної групи – лише до 3,34 %. За останні три етапи середнє значення КВ для екіпажів експериментальної групи знизилося до 2,04 %, а для екіпажів порівняльної – лише до 2,70 % (середнє за всі етапи значення КВ екіпажів експериментальної групи становило 2,69 %, а екіпажів порівняльної групи – 3,87 %).

На відміну від інших видів спорту, де дистанція є незмінною, а показаний спортсменом часовий результат або часове відставання від лідера дає можливість об'єктивно оцінити його виступ, спортивні результати конкретних ралійних екіпажів на окремих СД доцільно представляти у вигляді середньої швидкості або у відсотках (чи частках) від часу переможця на цій СД (чи лідера ралі) – у вигляді так званого зведеного результату [5]. Ураховуючи довжину та інші характеристики СД, середню швидкість або зведений результат можна покласти в основу порівняння проходження різними екіпажами окремих СД, а також використати для розрахунку низки інших важливих показників їхньої

змагальної діяльності. Стабільність проходження екіпажем дистанції доцільно оцінювати власне за КВ зведеного результату. Науковці [5], досліджуючи результативність учасників багатоетапних чемпіонатів РП із ралі 2010–2012 рр., виявили статистичний взаємозв'язок підсумкового місця в чемпіонаті з КВ середнього зведеного результату СД екіпажів у класі (ранговий коефіцієнт кореляції $r = 0,470$) та зі стабільністю потенційних можливостей екіпажу в класі на окремих етапах ($r = 0,694$).

Незважаючи на виявлений зазначеними вище фахівцями вплив стабільності результатів ралійних екіпажів на окремих СД на успішність їхньої змагальної діяльності, показники й критерії для об'єктивного оцінювання рівня такої стабільності, необхідної для високого підсумкового результату в багатоетапних змаганнях, належно не обґрунтовано, що й обумовлює актуальність обраної теми дослідження.

Роботу виконано згідно з темою 2.17 «Моделювання біомеханічних систем у складнокоординатних видах спорту» (номер державної реєстрації – 0111 U 006473), Зведеного плану науково-дослідної роботи у сфері фізичної культури та спорту на 2011–2015 рр.

Завдання роботи. Для вдосконалення й індивідуалізації підготовки українських ралійних екіпажів до міжнародних багатоетапних змагань найвищого рівня потрібно: а) виявити показники для об'єктивного порівняння показаних результатів і потенційних можливостей ралійних екіпажів у багатоетапних змаганнях із результатами лідерів і конкурентів; б) обґрунтувати критерії варіативності результатів екіпажу на окремих СД для об'єктивного оцінювання його підготовленості до участі в багатоетапних змаганнях.

Методи та організація дослідження. Для розв'язання поставлених завдань застосовано аналіз та узагальнення літературних джерел за темою дослідження, педагогічне спостереження змагальної діяльності ралійних екіпажів – учасників національної серії з міні-ралі «Кубок Лиманів 2014», констатувальний педагогічний експеримент, документальний метод (аналіз результатів змагань), а також методи математичної обробки й інтерпретації отриманих результатів.

Нами розраховано й проаналізовано коефіцієнти варіації зведених до часів переможців СД результати екіпажів-учасників усіх чотирьох етапів Кубка (усього 81 екіпаж). До педагогічного експерименту залучено спортсменів на трьох етапах багаторічного спортивного вдосконалення (спеціалізованої базової підготовки (СБП), підготовки до вищих досягнень (ПВД) та максимальної реалізації індивідуальних можливостей (МРІ)), що дало змогу порівняти КВ їхніх зведених результатів на окремих СД упродовж спортивного сезону. Нами також порівнювалися КВ зведених результатів СД призерів конкретних етапів у їхніх класах автомобілів з екіпажами, що фінішували на подальших місцях, та з екіпажами, які не закінчили дистанцію, а також КВ зведених результатів екіпажів-призерів багатоетапного Кубка з аналогічними показниками екіпажів, які посіли в підсумку Кубка з четвертого по восьме місця, та екіпажів, що посіли в цьому багатоетапному змаганні подальші місця. Такий поділ екіпажів на групи дав змогу визначити взаємозв'язок КВ їхніх зведених результатів на результати окремого змагання-етапу, на підсумкові результати багатоетапного Кубка й на рівень їхнього кваліфікації за етапом багаторічного спортивного удосконалення, як кумулятивний показник.

Виклад основного матеріалу й обґрунтування отриманих результатів дослідження. Потенційні можливості екіпажу можна виразити у вигляді середнього зведеного результату проходження ним тих СД, під час подолання яких не було негативного впливу на цей результат незапланованих чинників (псування автомобіля, розворотів, покидання траси, сторонніх перешкод тощо). Відношення розрахованих таким способом потенційних можливостей екіпажу до фактичного середнього зведеного часу проходження всіх СД ралі (у частках або у відсотках) виражає ступінь реалізації його потенційних можливостей.

КВ можна розраховувати за всіма пройденими екіпажем СД. Проте жоден з учасників ралі не застрахований від впливу на результат СД випадкових чи непередбачених чинників. Тому для порівняння доцільно, крім середнього КВ зведених результатів проходження конкретним екіпажем усіх СД ралі, розраховувати так званий «КВ-1» без урахування зведеного результату однієї СД із найгіршим результатом.

КВ зведених результатів проходження СД чотирьох етапів Кубка різними групами екіпажів зведено в табл. 1 й наведено на рис. 1.

Таблиця 1

**Коефіцієнти варіації зведених до часів лідера результатів ралійних екіпажів – учасників
«Кубка Лиманів 2014» (середні дані)**

КВ, %	КВ-1, %	КВ, %	КВ-1, %	КВ, %	КВ-1, %
Призери етапу		Призери Кубка		Екіпажі на етапі МРІ	
1,5805±0,2944	0,9923±0,1662	2,4653±0,5874	1,3312±0,2583	1,7614±0,6799	0,9316±0,1765
Екіпажі, що фінішували		Екіпажі на 4–8 місцях у Кубку		Екіпажі на етапі ПВД	
6,9124±2,4793	2,8102±0,6324	4,2237±0,7482	2,0768±0,5724	2,5701±1,4886	1,3400±0,5849
Екіпажі, що зійшли з дист.		Екіпажі на подальших місцях		Екіпажі на етапі СБП	
7,5194±2,8888	2,7068±0,4775	8,1495±3,6440	2,4508±0,5434	4,2082±0,0439	2,4612±0,9554

Середнє значення КВ зведених результатів СД призерів «Кубка Лиманів 2014» становив 2,4653±0,5874 %, а КВ-1 – 1,3312±0,2583, екіпажів, що в підсумку зайняли місця з четвертого по восьме – КВ= 4,2237±0,7482, а КВ-1=2,0768±0,5724, КВ зведених результатів екіпажів, які посіли нижче за восьме місце – КВ=8,1495±3,6440, а КВ-1=2,4508±0,5434. Варіативність зведених результатів екіпажів на етапі МРІ становила лише КВ=1,7614±0,6799, а КВ-1=0,9316±0,1765, екіпажів на етапі ПВД – КВ=2,5701±1,4886, КВ-1=1,3400±0,5849; екіпажів на етапі СБП – КВ=4,2082±0,0439, КВ-1=2,4612±0,9554. Низька варіативність зведених результатів на окремому етапі змагання (КВ=1,5805±0,2944 і КВ-1=0,9923±0,1662) характерна лише для лідерів цих ралі.

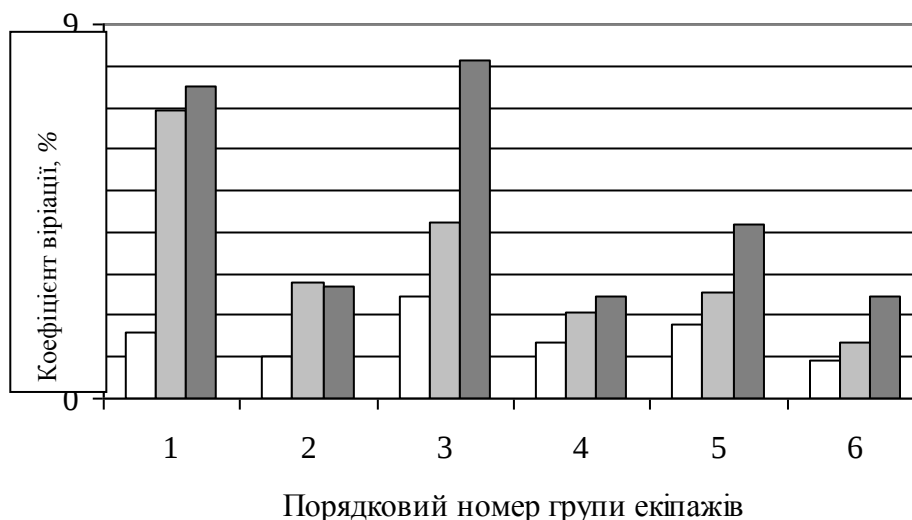


Рис. 1. Коефіцієнти варіації зведених до часів лідера результатів ралійних екіпажів – учасників «Кубка Лиманів 2014» (середні дані): – група лідерів; – екіпажі, що зайняли подальші місця; – «аутсайдери»; 1 – КВ учасників етапу Кубка; 2 – КВ-1 учасників етапу Кубка; 3 – КВ учасників Кубка; 4 – КВ-1 – учасників Кубка; 5 – КВ екіпажів на різних етапах багаторічного спортивного вдосконалення; 6 – КВ-1 екіпажів на різних етапах багаторічного спортивного вдосконалення

Отримані результати дають змогу стверджувати, що середні значення запропонованих нами критеріїв КВ і КВ-1-призерів багатоетапного змагання істотно нижчі, ніж аналогічні показники екіпажів, які зайняли місця з четвертого по восьме, а середні значення КВ та КВ-1 цих екіпажів вищі, ніж ті, що, за підсумками Кубка, зайняли подальші місця (різниця статистично достовірна для $p < 0,05$).

Середнє значення варіативності зведених результатів призерів окремих етапів Кубка (особливо за критерієм КВ) істотно нижче від варіативності таких результатів усіх інших учасників цього етапу (і навіть нижче за середнє значення КВ екіпажів на етапі МРІ). Це дає змогу рекомендувати критерій КВ для оцінювання потенційних можливостей ралійного екіпажу займати високі місця не лише в багатоетапних змаганнях, а й на окремих етапах. У якості еталонних значень КВ-1 можна рекомендувати показники спортсменів на етапі МРІ і ПВД, близькі до 1 %. Значення ж КВ не повинно перевищувати 1,5–1,7 %, та значень КВ-1 більше, ніж на 1 %. Більші індивідуальні значення та

різниці між ними зазначених критеріїв свідчать про недостатню підготовленість і наявність резервів її істотного підвищення.

Педагогічна настанова на стабільність зведених результатів на окремих СД дасть змогу повніше реалізувати потенційні можливості екіпажів. Порівняння значень КВ і КВ-1 конкретного екіпажу між собою та з наведеними в табл. 1 і на рис. 1 середніми даними дасть змогу оцінити рівні стабільності реалізації його потенційних можливостей та індивідуальної спортивно-технічної майстерності. Низькі показники середніх зведених результатів свідчать про недостатню середню швидкість ралійного екіпажу й необхідність її підвищення, а різниця між значеннями КВ і КВ-1 понад 1 % – про низьку реалізаційну ефективність екіпажу. Потенційні можливості екіпажу доцільно оцінювати за значеннями КВ-1 його зведеного результату: до 1 % – високі; до 2 % – посередні; понад 2 % – низькі. Запропонована методика диференційованого оцінювання результативності ралійного екіпажу в багатоетапних змаганнях за варіативністю його зведених результатів на окремих СД дає змогу не тільки об'єктивно оцінювати його потенційні можливості та порівнювати їх із можливостями суперників, а й індивідуалізувати його підготовку, звертаючи увагу на можливі резерви підвищення середньої швидкості, на стабілізацію зведених результатів чи підвищення реалізації потенційних можливостей за рахунок зниження різниці між значеннями критеріїв КВ і КВ-1. Така методика, що ґрунтується на аналізі доступних усім результатів учасників змагань, на відміну від спеціального тестування можливостей обраних екіпажів, дає змогу оцінювати майстерність екіпажів-конкурентів, порівнювати їхні потенційні можливості, а також прогнозувати й підвищувати результативність окремих екіпажів у багатоетапних змаганнях.

Характерною рисою варіативності зведених результатів екіпажів, які виступали на автомобілях різних класів, є нижча за критерієм КВ-1 варіативність у класі Р8, порівняно з іншими, тоді як за критерієм КВ подібна залежність відсутня. Це потрібно враховувати при плануванні та індивідуалізації підготовки екіпажів, що виступають на автомобілях різних класів, хоча загальні закономірності й шкали, описані вище, доцільно застосовувати незалежно від класу автомобіля, на якому екіпаж бере участь у змаганнях.

Отримані нами результати підтверджують тезу авторів [2; 3] про підвищення стабільності показників змагальної діяльності з кваліфікацією спортсменів. Підтвердилися також висновки фахівців [5] про доцільність застосування для оцінювання результативності ралійних екіпажів зведеного до часу переможця СД результату, розрахунку потенційних можливостей екіпажів за середнім зведеним результатом тих СД, де не було непередбачених перешкод, а також наявність тісного статистичного взаємозв'язку між стабільністю результатів екіпажів на окремих СД і підсумковими результатами багатоетапних змагань із ралі.

Порівняння отриманих нами даних здебільшого не суперечать значенням розрахованих авторами [4] КВ результатів проходження ралійними екіпажами – учасниками формульного педагогічного експерименту на етапі СБП – послідовних СД різних етапів Кубка Лиманів 2010. До експерименту КВ екіпажів експериментальної та порівняльної груп становили 5,21 і 5,23 %, а розрахований нами показник для групи на цьому ж етапі – $4,2082 \pm 0,0439$ % (для порівняння: КВ екіпажів, що за підсумками Кубка 2014, зайняли місце з четвертого по восьме – $4,2237 \pm 0,7482$ %, а КВ екіпажів, що на другому етапі Кубка 2014 фінішували поза призовими місцями, – $6,9124 \pm 2,4793$ %). Середні КВ наведених у роботі [4] результатів СД екіпажів експериментальної та порівняльної груп після експерименту – за три останні етапи Кубка 2010 – знизилися до 2,04 і 2,70 %, відповідно, а більшість екіпажів перейшли до наступного етапу багаторічного спортивного вдосконалення – ПВД. Для порівняння: розраховане нами значення КВ для екіпажів на етапі ПВД становить $2,5701 \pm 1,4886$ %, а для призерів Кубка 2014 – $2,4653 \pm 0,5874$ %.

До нових результатів слід віднести обґрунтування критеріїв «КВ» і «КВ-1» для об'єктивного оцінювання показаної та потенційної результативності ралійних екіпажів у багатоетапних змаганнях, визначення їх кількісних значень для екіпажів на етапах СБП, ПВД і МРІ, а також для лідерів, екіпажів, які зайняли подальші місця та не закінчили дистанцію на окремому етапі й у заліку багатоетапного змагання, а також практичні рекомендації стосовно індивідуалізації підготовки екіпажів на підставі оцінювання стабільності їхніх зведених результатів на окремих СД ралі.

Висновки. Середнє значення зведених відносно часу переможця результатів проходження екіпажем усіх СД ралі в частках чи у відсотках, або середня швидкість на всіх СД без урахування

дорожніх чи інших штрафів, дає змогу об'єктивно порівнювати його швидкісні можливості з лідерами класу чи з іншими конкурентами. Різниця між середнім значенням зведеного результату конкретного ралійного екіпажу, розрахованим за результатами всіх СД, і цим же показником, визначеним без урахування однієї СД, результат якої погіршили певні чинники, дає змогу оцінити його потенційні можливості в багатоетапному змаганні.

Варіативність зведених результатів екіпажу на всіх СД ралі, представлена у вигляді КВ або КВ-1, – об'єктивний критерій для оцінювання його підготовленості, оскільки тісно пов'язана з підсумковими місцями, зайнятими екіпажами в багатоетапному змаганні, та ще тісніше – з етапом їхнього багаторічного спортивного вдосконалення. Різниця між значеннями КВ і КВ-1 екіпажу понад 1 % може свідчити про низьку реалізаційну ефективність його спортивно-технічних можливостей, а потенційні можливості доцільно оцінювати за значеннями КВ-1 зведеного результату: до 1 % – високі; до 2 % – посередні; понад 2 % – низькі.

Перспективи подальших досліджень у цьому напрямі. Уточнення зразкових значень критеріїв КВ та КВ-1 для ралійних екіпажів на окремих етапах багаторічного спортивного вдосконалення, що виступають на автомобілях різних класів і груп, дасть змогу індивідуалізувати їхню підготовку до багатоетапних змагань.

Джерела та література

1. Рибак О. Ю. Безпека змагальної діяльності в автомобільному спорті : монографія / О. Ю. Рибак. – Львів : ЛДУФК, 2013. – 420 с. : ілюстр.
2. Донской Д. Д. Строеение действия (биомеханическое обоснование строения спортивного действия и его совершенствования) / Д. Д. Донской. – М. : Физкультура, образование, наука, 1995. – 70 с.
3. Платонов В. Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте: общая теория и ее практические приложения : учеб. тренера высш. квалификации / В. Н. Платонов. – Киев : Олимп. лит., 2004. – 808 с.
4. Rybak L. Vynogradskyi B. Improvement of rally crews pace notes training / L. Rybak et al. // Journal of Physical Education and Sport (JPES). – 2014. – Vol. 14. – Art. 31. – P. 198–204, doi:10.7752/jpes.2014.02031.
5. Кувалдіна О. В. Підготовка кваліфікованих ралійних екіпажів до багатоетапних змагань / Ольга Кувалдіна, Олег Рибак // Молода спортивна наука України : зб. наук. пр. з галузі фіз. виховання, спорту і здоров'я людини / за заг. ред. Є. Приступи. – Львів, 2014. – Вип. 18, т. 1. – С. 132–137.

Анотації

Критерії оцінювання варіативності проходження екіпажами спеціальних ділянок, що обумовлює високу результативність багатоетапних ралі, не обґрунтовані. У роботі виявлено показники й обґрунтовано критерії варіативності зведених до лідера результатів екіпажу на окремих спеціальних ділянках, необхідні для оцінювання його потенційних можливостей та індивідуалізації підготовки до багатоетапних змагань. Різниця між коефіцієнтами варіації зведеного результату всіх ділянок ралі (КВ) й без урахування гіршої ділянки (КВ-1) понад 1 % свідчить про низьку реалізаційну ефективність потенційних можливостей екіпажу. Їх доцільно оцінювати за величиною КВ-1: нижче 1 % – високі, 1–2 % – посередні, понад 2 % – низькі.

Ключові слова: ралі, екіпаж, результат, варіативність, критерій, багатоетапне змагання

Ольга Кувалдіна, Олег Рибак. Вариативность результатов специальных участков как критерий успешности раллийного экипажа в многоэтапных соревнованиях. Критерии оценивания вариативности прохождения экипажами специальных участков, которая обуславливает высокую результативность в многоэтапных ралли, не обоснованы. В работе установлены показатели и обоснованы критерии вариативности приведенных к лидеру результатов экипажа на отдельных специальных участках, необходимые для оценивания его потенциальных возможностей и индивидуализации подготовки к многоэтапным соревнованиям. Разница между коэффициентами вариации приведенного результата всех участков ралли (КВ) и без учета худшего участка (КВ-1) более 1% свидетельствует о низкой реализационной эффективности потенциальных возможностей экипажа. Их целесообразно оценивать по величине КВ-1: ниже 1 % – высокие, 1–2 % – посредственные, более 2 % – низкие.

Ключевые слова: ралли, экипаж, результат, вариативность, критерий, многоэтапное соревнование

Olha Kuvaldina, Oleh Rybak. Variability of the Results of Special Sections as Criteria of Successfulness of a Rally Crew in Many-stage Competitions. Criteria of evaluation of variability of passing by crews of special sections that predetermines high effectiveness in many-stage rallies are not grounded. In the work it is revealed the indices and grounded the criteria of variability of oriented on the leader, results of the crew on specific special sections that are necessary for estimation of its potential possibilities and individualization of preparation for many-stage competitions. The difference between the variation coefficients of the consolidated result of all sections of the rally (VC) excluding

worse sections (VC-1) of more than 1 % indicates the crew's low efficiency potential. They should be evaluated according to index CV-1: below 1 % – high, 1–2 % – satisfactory, over 2 % – low.

Key words: rally, crew, result, variability, multi-stage competition criterion.

УДК 796.03

*Роман Райтер,
Орест Лесько,
Орест Борик*

Основні напрями спеціальної фізичної підготовки в рукоборстві

Львівська національна академія мистецтв, (м. Львів)

Постановка наукової проблеми та її значення. Армспорт – один із засобів фізичного виховання. Він популярний серед молоді, а його універсальність дає психофізичну можливість займатися ним людям будь-якого віку й статі. Армспорт – один із доступних, цікавих, емоційних видів спорту, який сприяє розвитку спритності, кмітливості, волі, сили, витривалості тощо [1; 2; 4; 5]. На теренах України це відносно новий вид спорту, тому технічна й силова підготовка підготовка, яка складає основу навчально-тренувального процесу, вимагають постійного пошуку сучасних методів навчання. Рукоборець повинен опановувати технічні прийоми та постійно вдосконалювати їх з урахуванням його індивідуальних фізичних і морально-вольових якостей [3; 8]. Удосконалення прийомів й індивідуальної техніки не дадуть результату, якщо для успішного їх виконання в рукоборця немає найнеобхіднішої якості – сили.

Існують різні види сили з різним зв'язком між ними та масою тіла. Відомо про існування тісного зв'язку між масою тіла й силою, де сила залежить від величини активної м'язової маси. Як правило, чим більша активна м'язова маса людини, тим більша його максимальна й абсолютна сила. Це основне правило логічно випливає з того факту, що сила значною мірою залежить від поперечного перетину волокон або, інакше кажучи, – від обсягу м'язів. Але максимальна сила має першорядне значення для спортсменів, насамперед (як правило) не пов'язаних із ваговими категоріями, тобто для тих, у кого основна мета на змаганнях полягає в тому, щоб подолати опір суперника або спортивного снаряда. Тим самим не виключається й той факт, що люди невеликі на зріст й легкі за вагою можуть також мати відносно високий потенціал сили. Якщо знехтувати цим правилом, то зростання спортивної майстерності значно затримається [3; 7].

Тому для швидкого проведення свого технічного прийому, для ефективного нав'язування своїх дій, на наш погляд, велике значення має правильно підібрана програма СФП і контроль за процесом силової підготовки.

Аналізуючи дослідження провідних спеціалістів у галузі фізичної підготовки рукоборців, можна зазначити, що в літературі ще немає достатнього наукового обґрунтування розвитку необхідних силових якостей. Тому подається вона здебільшого в популярній формі [2; 7; 8].

Завдання роботи – пошук способів розвитку необхідних фізичних якостей і доступних методів контролю за процесом формування фізичної підготовки.

Методи дослідження. Для вивчення цього питання нами застосовано такі методи дослідження: аналіз науково-методичної літератури, опитування спеціалістів, які працюють у галузі армспорту, аналіз відеоматеріалів спортсменів різної кваліфікації, динамометрія для визначення сили м'язів, антропометричні вимірювання з метою визначення довжини окремих ланок тіла й вагових співвідношень.

Виклад основного матеріалу й обґрунтування отриманих результатів дослідження. Відомо, що чим більша активна м'язова маса людини, тим більша його максимальна й абсолютна сила. Це основне правило логічно випливає з того факту, що сила значною мірою залежить від поперечного перетину волокон або, інакше кажучи, – від обсягу м'язів. Максимальна сила має першорядне значення для спортсменів, не пов'язаних із ваговими категоріями. Водночас не виключається й той факт, що невеликі на зріст й легкі за вагою люди можуть також мати відносно високий потенціал сили.

Із теорії спорту відомо, що для спортсменів, прив'язаних до норм вагових категорій, максимальна сила не відіграє такої великої ролі, для них набагато важливіше відношення максимальної сили до маси власного тіла, тобто відносна сила (коли його нервово-м'язова система зможе розвинути максимальну кількість сили на 1 кг маси тіла).

Відомо, що підготовлені в силовому відношенні особи з невеликою власною вагою мають більшу відносну силу, ніж особи з великою власною вагою, тобто в них вищий індекс відносної сили.

Тому для визначення спеціально-підібраних вправ програми СФП ми вивчали рівень розвитку сили м'язів, які беруть безпосередню участь у поєдинку з обрахуванням індексу відносної сили.

Однак це не означає, що через тренування поперечного перерізу м'язів погіршується, як часто стверджують, відносна сила. Як відомо з літератури [8], 10-відсоткове збільшення м'язової маси приводить до 20–25-відсоткового підвищення базової сили. Отже, збільшення м'язової маси завжди пов'язане з підвищенням відносної сили.

Підвищення відносної сили дає змогу обтяженим м'язам спортсмена мати чудові швидкісно-силові показники. Тому тренування м'язового поперечника повинно бути зорієнтоване переважно на підвищення сили в «робочій мускулатурі».

Для тих, хто займається рукоборством, головна мета полягає звичайно, у тому, щоб підвищити рівень відносної сили, зміцнюючи максимальну силу й знижуючи масу тіла. Цей шлях особливо корисний спортсменам із надлишковим жировим прошарком.

Можливість підвищення сили без зміни маси тіла пов'язана з тим, що максимальна сила залежить не тільки від поперечника м'язів – вона визначається також внутрішньом'язовою координацією [8]. При відповідному виборі тренувального методу цей варіант розвитку сили досить результативний. Для молодих спортсменів найбільш коштовними є тренувальні програми, у яких передбачається швидкий розвиток сили, а також раціональний і пропорційний приріст активної м'язової маси.

Успіху в рукоборстві добиваються спортсмени, які, володіючи високими показниками максимальної сили, здатні проявляти високі показники швидкісної сили.

Для вимірювання сили м'язів ми використовували динамометр «Абалакова». Вимірювали силу групи м'язів, які здійснювали згинання в ліктьових суглобах, при згинанні, розгинанні й пронації в променево-зап'ястих суглобах, силу м'язів кисті, спини та стартової позиції.

Щоб визначити залежність між максимальною й швидкісною силою, проведено трьохмісячний експеримент, у якому брали участь 36 спортсменів (21 – першого розряду, 11 – КМС, 2 – МС, 2 – МС міжнародного класу). У процесі експерименту тренування було спрямоване на розвиток максимальної сили, під час якого долалися субмаксимальні й максимальні опори (у 40 і 60 % від максимальної сили). Результати експерименту засвідчили, що збільшилася максимальна сила (приблизно на 17 %), і швидкість (приблизно на 21 %). При тренуванні із застосуванням 100 % навантаження значно збільшилися максимальна сила й швидкість, під час роботи із субмаксимальними та максимальними вагами; при підйомі малих ваг такого впливу на збільшення швидкості виявлено не було.

Експеримент засвідчив, що факт про це, що тренування, спрямоване на подолання субмаксимальних і максимальних опорів (тобто тренування на розвиток максимальної сили) приводить до появи «повільних» м'язів, не відповідає дійсності.

Під час другого експерименту вдалося визначити, що швидкість згинання ліктя в момент подолання опору, що становить 20 % від максимальних силових можливостей, на 40 % залежить від максимальної сили, а якщо долається опір, що становить 50 % від максимальних силових можливостей, то швидкість згинання вже більш ніж на 70 % залежить від максимальної сили, що підтверджує тісний зв'язок між максимальною й швидкісною силою. Отже, дослідження, підтверджують, що зовнішню силу (силу опору суперника) можна подолати лише тоді, коли внутрішня сила (сила м'язової тяги) її перевищує. Прискорення при цьому збільшується на стільки, наскільки внутрішня сила перевершує зовнішню.

Отже, чим більший зовнішній опір подолано, тим більшого значення набуває максимальна сила для виконання роботи швидкісно-силового характеру.

Слід також відзначити, що при подоланні не дуже великих («незначних») зовнішніх опорів максимальна сила практично не має ніякого впливу, а в деяких випадках виявляє навіть негативний вплив на швидкість руху. Отже, для швидкості виконання руху вирішального значення набуває здатність нервово-м'язової системи вже на початку робочої напруги дуже швидко розвивати силу (стартова сила) і з її допомогою швидко виконувати рух. Цю властивість слід урахувати під час тренування рукоборців.

Із погляду фізіології, позитивний вплив тренування максимальної сили на швидкісно-силові показники пояснюється переважно тим, що завдяки великим опорам збільшується кількість, а також поперечник скорочувальних елементів (міофібрил), особливо у швидких FT-Волокон (тренування м'язового поперечника); зростає здатність до мобілізації великої кількості швидких рухових одиниць (тренування внутрішньом'язової координації).

Збільшення поперечного перерізу швидких волокон і покращення внутрішньом'язової координації впливають на розвиток швидкісно-силових якостей лише в тому випадку, якщо при тренуванні з високими навантаженнями не погіршується здатність FT-волокон до швидкого скорочення. Зокрема, це означає, що через високі навантаження й пов'язані з ними відносно повільні рухи (як і звичайно при тренуванні максимальної сили) ні в якому випадку не повинна втратитися здатність до швидкого «наведення мостів» між філаментами міозину та актину й швидкого розриву цих з'єднань після скорочення [8].

Аналіз дослідження в інших швидкісно-силових видах спорту засвідчує, що висока швидкість скорочення може зберігатися й навіть значно підвищуватися, якщо при розвитку максимальної сили постійно застосовуватиметься вибухова сила. У цьому випадку вже в початковій фазі напруги за мінімальну одиницю часу потрібно мобілізувати більшість наявного потенціалу сили. Високий рівень розвитку максимальної сили є, таким чином, беззастережною умовою для виконання швидких рухів при долати значних опорів. Тренування, спрямоване на розвиток максимальної сили, позитивно впливає й на розвиток швидкісно-силових якостей.

У процесі експерименту виявилось, що основними показниками успіху борця є показники індексу відносної сили м'язів, які здійснюють згинання в ліктьових суглобах, згинання й пронацію в променево-зап'ястних суглобах і сили м'язів стартової позиції. Пропонований нами метод визначення групи м'язів, від яких залежить результат поєдинку, індексу їх відносної сили дав змогу визначити вправи СФП і одержувати достатньо об'єктивну інформацію про розвиток сили.

Висновки й перспективи подальших досліджень. Використання динамометрії дає можливість визначити групи м'язів, від яких залежить результат поєдинку, індекс їхньої відносної сили, а також вправи СФП і сприяє своєчасному контролю за навчально-тренувальним процесом.

Підвищення відносної сили сприяє обтяженим м'язам спортсмена мати чудові швидкісно-силові показники. Тренування м'язового поперечника повинно бути зорієнтоване переважно на підвищення сили в «робочій мускулатурі».

Тренування спрямоване на розвиток максимальної сили, під час якого долаються субмаксимальні й максимальні опори (у 40 та 60 % від максимальної сили), сприяють збільшенню максимальної сили (приблизно на 17 %) і швидкості (на 21 %) під час тренування із застосуванням 100 % навантажень, значному збільшенню максимальної сили й швидкості під час роботи із субмаксимальними й максимальними вагами; у разі підйому малих ваг такого впливу на збільшення швидкості не спостерігаємо.

Опір суперника можна подолати лише тоді, коли внутрішня сила (сила м'язової тяги) перевищує його опір. Прискорення при цьому збільшується на стільки, наскільки внутрішня сила перевершує зовнішню. Отже, чим більший зовнішній опір подолано, тем більшого значення набуває максимальна сила для виконання роботи швидкісно-силового характеру.

Джерела та література

1. Живора П. В. Армспорт. Техніка, тактика, методика навчання : навч. посіб. для студ. вищ. навч. закл. / П. В. Живора, А. І. Рахматова. – М. : Академія, 2001. – 112 с.
2. Іваницький Б. Армспорт у вищих навчальних закладах : навч. посіб. / Богдан Іваницький, Володимир Мартин. – Львів : ЛДУФК, 2012. – 78 с.
3. Качай мускули. Armpower. – 2003. – № 9–10. – 19 с.
4. Петренко В. А. Залізнi руки : навч.-метод. посіб. з основ армспорту / В. А. Петренко. – Х. : [б. в.], 2000. – 96 с.
5. Правила змагань з армспорту. Українська федерація армспорту. – Х. : [б. в.], 2003. – 56 с.
6. Російська асоціація армспорту [Електронний ресурс] – Режим доступу : <http://www.armsport-rus.ru>.
7. Сайт Миколи Обухова [Електронний ресурс] – Режим доступу : <http://www.obuhovsport.ru>.
8. Юрген Х. Современная силовая тренировка / Х. Юрген, Т. Харольд. – Шпортферлаг Берлин, 1988. – 335 с.

Анотації

Армспорт – один із доступних, цікавих, емоційних видів спорту, який сприяє розвитку спритності, кмітливості, волі, сили, витривалості тощо, на теренах України відносно новий. Його технічна й силова підготовка, яка

складає основу навчально-тренувального процесу, вимагають постійного пошуку сучасних методів навчання. Тому завданням роботи став аналіз технічних прийомів, індивідуальних фізичних і морально-вольових якостей для раціональної побудови навчально-тренувального процесу та пошуків основних напрямів СФП у тренуванні рукоборця. У статті за допомогою аналізу науково-методичної літератури, опитування спеціалістів, котрі працюють у галузі армспорту, аналізу відеоматеріалів спортсменів різної кваліфікації, вивчення рівня фізичної підготовки спортсменів високої кваліфікації рекомендуються основні напрями побудови програми СФП для студентів-новачків із метою підвищення ефективності навчально-тренувального процесу.

Ключові слова: армспорт, динамометр, технічний прийом, рукоборець, рухова діяльність.

Роман Райтер, Орест Лесько, Орест Борик. Основные направления специальной физической подготовки в рукоборстве. Армспорт – один из доступных, интересных, эмоциональных видов спорта, который способствует развитию ловкости, смекалки, воле, силы, выносливости и т. д., на территории Украины относительно новый. Его техническая и силовая подготовка, которая составляет основу учебно-тренировочного процесса, требует постоянного поиска современных методов обучения. Поэтому задачей работы был анализ технических приемов, индивидуальных физических и морально-волевых качеств для рационального построения учебно-тренировочного процесса и поисков основных направлений СФП в тренировке рукоборца. В статье путем анализа научно-методической литературы, опроса специалистов, работающих в области армспорта, анализа видеоматериалов спортсменов разной квалификации, изучения уровня физической подготовки спортсменов высокой квалификации, рекомендуются основные направления построения программ СФП для студентов-новичков с целью повышения эффективности учебно-тренировочного процесса.

Ключевые слова: армспорт, динамометр, технический прием, рукоборец, двигательная деятельность.

Roman Rayter, Orest Lesko, Orest Boryk. Main Courses in Special Physical Preparation in Arm Wrestling. Arm sport is one of accessible, interesting, emotional kinds of sport that helps in developing sleight, intelligence, will, strength, endurance, etc. and it is rather new on the territory of Ukraine. Its technical and power preparation that are the basis of the educational-training process demand constant search for modern methods of studying. That is why the task of this work was the analysis of technical holds, individual physical and moral-volitional qualities for rational formation of educational-training process and search of new courses in special physical preparation in a wrestlers training. In the article by means of the analysis of methodological literature, survey of specialists in the scope, analysis of video materials of sportsmen of different qualifications, it is recommended the main courses of formation of the program of special physical preparation for students-beginners for the purpose of increasing the effectiveness of educational-training process.

Key words: arm sport, dynamometer, technique, arm wrestler, motor activity.

УДК 612.176:796.966

Людмила Тайболина,
Елена Талатынник,
Галина Гатилова

Сравнительный анализ показателей адаптационных изменений сердечной мышцы и уровня работоспособности у квалифицированных хоккеистов

Национальный университет физического воспитания и спорта Украины (г. Киев)

Постановка научной проблемы и ее значение. Современное развитие хоккея предъявляет к игроку возрастающие требования к его подготовке и резервным возможностям организма. Оптимизация и направленность тренировочного воздействия являются благоприятной предпосылкой для прогрессирования в спорте высших достижений. Хоккей – не только один из самых быстрых и захватывающих командных видов спорта. По сути, он является самым сложнокоординационным [4; 5; 7; 8].

Спорт высших достижений в хоккее предъявляет особые требования к силовой и скоростно-силовой подготовленности квалифицированных спортсменов. Высокий уровень специальной скоростно-силовой подготовленности спортсменов способствует скорости манёвра, увеличению силы бросков, экономизации энергии при выполнении различных игровых приёмов, неожиданным изменениям направления, высоким скоростям и внезапным остановкам, связанным с борьбой за шайбу и силовой борьбой у борта. Все эти качества можно развивать и формировать на базе хорошей функциональной подготовленности и высоких адаптационных возможностей организма спортсменов [1; 2; 3].

При изучении влияния спорта на сердечную мышцу не был в достаточной степени выяснен вопрос о функциональном состоянии сердца у квалифицированных хоккеистов, о связи между уровнем физической работоспособности и его функциональными особенностями от различной направленности тренировочного процесса [6].

Анализ отечественной и зарубежной литературы показал, что на сегодня изучение функционального состояния различных физиологических систем организма в процессе интенсивных физических нагрузок в спорте, а в частности – в хоккее с шайбой, имеет важное значение для обеспечения оптимального контроля и повышения эффективности тренировочного процесса в целом [О. Н. Кудря, 2008; Ю. С. Ванюшин, 2009, С. А. Кугаевский, 2012].

Особое место в данном вопросе отводится кардиореспираторной системе и особенностям функционирования сердца. Общеизвестно, что характер дыхательной и сердечной деятельности в значительной степени предопределяет эффективность приспособления организма к физическим нагрузкам различного объема и интенсивности [Г. Л. Фельдман с соавт., 1996; М. Ю. Ванюшин, 2001; П. В. Ямборко, И. В. Антипов, 2003, Ф. А. Иорданская, 2005].

Общие представления о приспособительных реакциях сердца к мышечной деятельности сложились около 30 лет назад [В. Л. Карпман, С. В. Хрущев, Ю. А. Борисова, 1973; Р. Е. Мотылянская; Н. Д. Граевская, 1975; Ф. З. Меерсон, 1978; Г. Е. Калугина, 1984; З. Б. Белоцерковский, А. А. Лыхнюк, 1987]. Уже тогда было установлено, что увеличенная при физической работе потребность в кислороде удовлетворяется вследствие усиления деятельности органов дыхания и сердца и что мощность и длительность работы лимитируются главным образом функциональными возможностями органов кровообращения.

Вместе с тем большинство исследований относительно отмеченной проблемы посвящено изучению системных реакций кардиореспираторной системы на разнообразные виды мышечной деятельности, без детализации особенностей изменения при этом структурных и функциональных характеристик сердца [Р. М. Баевский, 1988; Ю. С. Ванюшин, 1997].

Связь с планом НИР. Работа выполнена в соответствии со Сводным планом НИР в сфере физической культуры и спорта на 2011–2015 г., по теме 2.2.5 «Мониторинг процесса адаптации квалифицированных спортсменов с учётом их индивидуальных особенностей».

Задача работы – провести сравнительный анализ результатов векторкардиографии эргоспирометрии у квалифицированных хоккеистов различного игрового амплуа и определить наиболее значимые показатели адаптационных изменений в сердечной мышце и уровня работоспособности для обеспечения оптимального контроля и повышения эффективности тренировочного процесса в целом.

Методы и организация исследований. Для определения функционального состояния сердца квалифицированных спортсменов применялся метод количественной пространственной векторкардиографии предсердий и желудочков по ортогональной системе отведений Венгера и Хупкена функциональном комплексе DX-NT – VCG. Векторкардиограмма предсердий и желудочков регистрировалась в трёх взаимно перпендикулярных плоскостях: фронтальной, сагитальной и горизонтальной. Определялись проекции моментных векторов каждой 0,01 с, а также проекция начального (Н), главного (Г) и конечного (К) векторов – желудочковой петли, проекции правого (Р₁), левого предсердий (Р₃) и обоих предсердий (Р₂) – предсердной петли. Эта информация служила для расчёта модулей моментных векторов каждой 0,01 с; углов (Е_х, Е_у, Е_z), характеризующих их пространственную ориентацию и пространственную площадь петель QRS, Р и Т. Применяемый метод расширяет возможности выявления адаптационных перестроек структуры и функции сердца с учётом его анатомического строения.

Изучалось проявление работоспособности спортсменов и реакция кардиореспираторной системы на интенсивные нагрузки, позволяющие определить аэробные и анаэробные возможности организма. Мощность аэробных механизмов энергообеспечения физической работы характеризовалась мощностью «критической» нагрузки (W_{кр}) при выполнении работы ступенчатовозрастающей мощности, выполняемой «до отказа», а также мощности работы на уровне анаэробного порога (W_{ап}).

Для оценки реакции кардиореспираторной системы на тестирующие нагрузки использовался автоматизированный эргоспирометрический комплекс «OxyconPro» («Jäger-VIASYS»). Регистрировали потребление кислорода (VO₂), выделение углекислого газа (VCO₂), газообменное отношение (RER – VO₂/VCO₂), частоту сердечных сокращений (HR), частоту дыхания (BF), минутный объем дыхания (VE), дыхательный объем (V_{tex}), эффективность и экономичность выполненной работы (VO₂/W).

Исследования проводили в конце подготовительного периода адаптивных сдвигов функциональных характеристик сердечной мышцы и уровня работоспособности у 17 квалифицированных спортсменов-хоккеистов клуба «Сокол» в возрасте от 24 до 38 лет, спортивный стаж которых составлял от 12 до 22 лет (табл. 1).

Таблица 1

**Рост и масса тела квалифицированных спортсменов-хоккеистов
различного игрового амплуа, $M \pm t$**

Игровые амплуа	Возраст	Стаж	Масса тела, кг	Рост, см
Нападающие	29,17±1,94	19,74±0,29	84,25±2,06	180,77±1,71
Защитники	26,72±2,92	16,45±0,21	91,76±2,49	184,33±2,92

Изложение основного материала и обоснование полученных результатов исследования. Сравнительный анализ объёмного электрического поля сердца выявил у защитников более высокий потенциал желудочков. Пространственная площадь петли QRS на 20,10 % превышала ($p < 0,05$) таковую у нападающих. Причём это происходило за счёт второй половины желудочковой петли (QRS).

Так, площадь треугольника Г-К на 22,79 % превышала площадь треугольника Н-Г первой половины петли QRS. Это происходило за счёт увеличения площади моментных треугольников 30–40 мс ($p < 0,001$), 40–50 мс ($p < 0,001$) и в меньшей степени повышалась электродвижущая сила (ЭДС) моментных треугольников 20–30 мс на 14,39 % и 50–60 мс на 20,25 %, то есть боковой стенки правого, а также свободной и боковой стенки левого желудочка (рис. 1). На этом же участке деполяризации отмечалось преимущественное увеличение моментных векторов. Так, модуль вектора 30 мс повысился на 26,36 %, 40 мс – на 17,48 %, 50 мс – на 5,02 %.

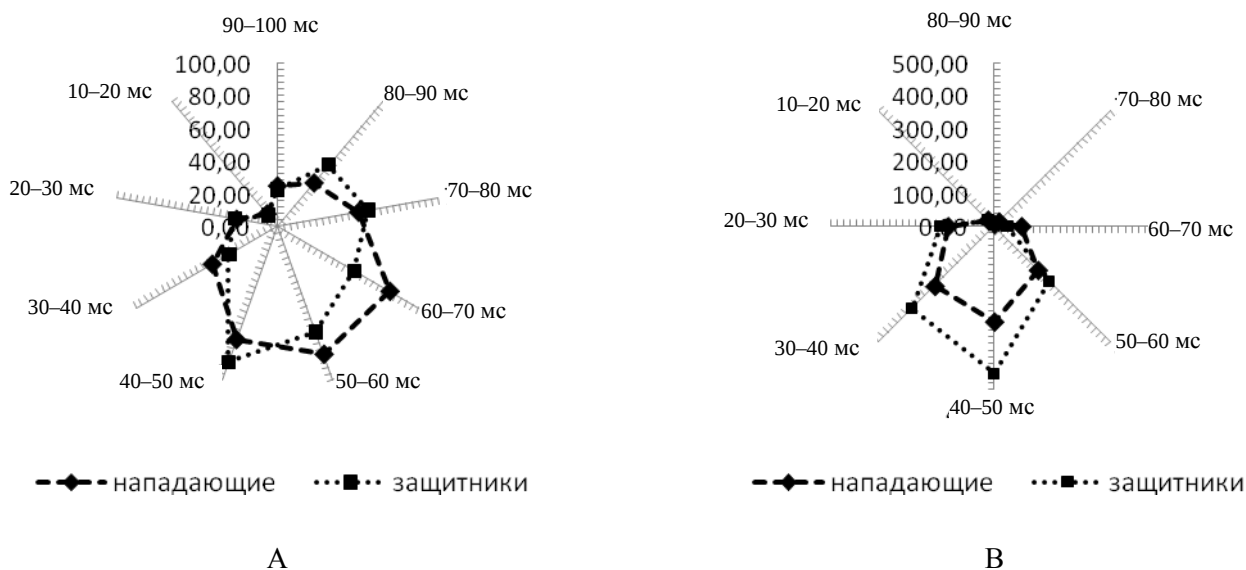


Рис. 1. Величины пространственной площади моментных треугольников предсердной петли (А) и желудочковой петли (В) у высококвалифицированных хоккеистов различного игрового амплуа

Характерной особенностью в графике электрической активности желудочков нападающих являлось повышение величины моментных векторов 60 мс и 70 мс с отклонением и вверх, вправо и вперёд; ростом угловой скорости между векторами центростремительного колена петли. Увеличение площади моментного треугольника 60–70 мс на 51,79 %. Эти изменения привели к повышению потенциала заднебазальной стенки преимущественно правого желудочка. Существенных различий между площадью первой и второй половины желудочковой петли не выявлено. Площадь Δ Г-К на 4,60 % превышала площадь Δ Н-Г.

Метаболическое обеспечение миокарда у нападающих было лучше, о чем свидетельствует соотношение процессов деполяризации и реполяризации. Коэффициент Г/Т у нападающих – 2,80, у защитников – 3,26. При этом общая площадь петли Т у нападающих составляла $93,10 \pm 8,44$ ммс, у защитников – $106,22 \pm 6,22$ ммс. Более оптимальное соотношение процессов де- и реполяризации регистрировалось у нападающих.

Общая площадь предсердной петли существенных различий у хоккеистов различного амплуа не имела: у нападающих – $481,15 \pm 7,61$ ммс, у защитников – $486,82 \pm 9,43$ ммс. При практически одинаковой площади объёмного электрического поля предсердий коэффициент, характеризующий отношение биопотенциалов свободной стенки левого желудочка и суммарной ЭДС предсердий, выше у защитников Γ/P_2 – 26,04 мс против 23,82 мс у нападающих. У защитников напряжённое функционирование сердечно-сосудистой системы меньше.

Выявлены отличия среди хоккеистов с различным амплуа по уровню физической работоспособности и реакций КРС, соотношению аэробных и анаэробных возможностей организма в условиях ступенчато-повышающейся работы. Так, наибольшая физическая работоспособность различного характера отмечалась у хоккеистов-нападающих $r=0,69$ ($p<0,05$) и у защитников.

По результатам анализа выявлено, что у нападающих меньше частота дыхания ($55,00 \pm 3,35$ л/мин) и больше дыхательный объём ($32,44 \pm 1,42$ мл/кг), чем у защитников ($BF-57,33 \pm 2,88$ л/мин; $V_{tex}-28,96 \pm 1,15$ мл/кг), это свидетельствует о более эффективном и экономичном функционировании КРС. При этом общая работоспособность была выше у защитников, т.е. по времени прохождения нагрузочного теста в лабораторных условиях. Это связано с более длительным пребыванием на ледовой площадке и меньшими заменами игроков. При этом у нападающих была выше мощность «критической» нагрузки ($W_{кр.} 4,24 \pm 0,15$ Вт·кг⁻¹) при выполнении работы ступенчато-повышающейся мощности, выполняемой «до отказа», а также мощность работы на уровне анаэробного порога ($W_{ап} 3,46 \pm 0,10$ Вт·кг⁻¹), чем у защитников ($W_{кр.} 4,09 \pm 0,19$ Вт·кг⁻¹; $W_{ап} 3,33 \pm 0,13$ Вт·кг⁻¹), что свидетельствует об увеличении специальной работоспособности и тренированности у хоккеистов-нападающих.

Таким образом, в результате проведённых обследований выявлены достоверные различия адаптационной перестройки сердечной мышцы и уровнем работоспособности у хоккеистов различного амплуа. Эти изменения обусловлены определенными функциями и задачами, которые выполняют игроки во время матча. Так, у нападающих, участвующих в организации обороны и атак, создании атакующих ситуаций более ярко выражены функциональные возможности сердца к выполнению работы анаэробного характера на фоне умеренных аэробных. При этом у них отмечается высокий уровень метаболического обеспечения миокарда. Сердечно-сосудистая система у спортсменов испытывает большее напряжение при выполнении физических нагрузок.

Для защитников, основной функцией которых является оборона, умение прекрасно двигаться на коньках, так как они выполняют множество манёвров во время игры, характерной особенностью является высокий уровень функциональных возможностей сердца к выполнению работы аэробного характера и анаэробного (силы). Они выполняют физические нагрузки с меньшим напряжением функционирования сердечно-сосудистой системы, при этом уровень метаболического обеспечения миокарда несколько снижен.

Выводы. Функциональные особенности организма у хоккеистов различного игрового амплуа позволяют определить наиболее оптимальный характер игровой деятельности спортсменов, а также индивидуализировать тренировочный процесс, выявить признаки нарушения разных отделов сердечной мышцы.

Квалифицированные спортсмены-хоккеисты отличаются по уровню физической работоспособности, аэробным возможностям и соотношению анаэробных и аэробных процессов в энергообеспечении напряжённой физической работы.

Высокие резервные возможности организма позволяют игрокам действовать с высокой интенсивностью, особенно, когда замены хоккеистов происходят внезапно и игроки вступают в игру без предварительной разминки.

Перспективы дальнейших исследований будут направлены на детальное изучение особенностей адаптационных сдвигов сердечно-сосудистой системы и уровня работоспособности хоккеистов разного игрового амплуа с учётом периода подготовки, индивидуальных особенностей спортсменов. В таком случае можно рассчитывать на создание эффективной системы управления и контроля функциональной подготовленности спортсменов.

Источники и литература

1. Белоцерковский З. Б. Реакция сердца на изменение нагрузок / З. Б. Белоцерковский, Б. Г. Любина // Медицина и спорт. – 2005. – № 4. – С. 33–34.

2. Ванюшин Ю. С. Взаимосвязь сердечно-сосудистой и дыхательной систем как инновационный способ оценки функциональных возможностей организма спортсменов / Ю. С. Ванюшин, М. Ю. Ванюшин // Теория и практика физической культуры. – 2009. – №10. – С. 68.
3. Зайцев В. К. Технологии тренировки функциональных систем организма хоккеиста / В. К. Зайцев // Академический Проект. – 2006. – 224 с.
4. Кугаевский С. А. Индивидуализация как одно из направлений оптимизации тренировочного процесса хоккеистов 14–16 лет / С. А. Кугаевский // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. – 2012. – С.72–75.
5. Никонов Ю. В. Подготовка квалифицированных хоккеистов / Ю. В. Никонов // Олимпийская литература. – Киев, 2008. – 352 с.
6. Павлов С. Е. «Секреты» подготовки хоккеистов / С. Е. Павлов // Физкультура и спорт. – М., 2008. – 224 с.
7. Платонов В. Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте / В. Н. Платонов // Олимпийская литература. – Киев, 2004. – 808 с.
8. Савин В. П. Теория и методика хоккея / В. П. Савин // Академия. – М., 2003. – 400 с.

Аннотации

Изучение изменений функционального состояния организма у квалифицированных спортсменов-хоккеистов в процессе адаптации к интенсивным тренировочным нагрузкам представляет практический и научный интерес. Цель работы – определить наиболее значимые показатели адаптационных изменений в сердечной мышце и уровня работоспособности у квалифицированных хоккеистов различного игрового амплуа. Результаты работы и высокий потенциал желудочков, меньшее напряжение предсердий наблюдали у защитников. Метаболическое обеспечение миокарда у нападающих было лучше, о чем свидетельствует соотношение процессов деполяризации и реполяризации. Наибольшая физическая работоспособность различного характера отмечалась у хоккеистов-нападающих $r=0,69$ ($p<0,05$), а наименьшая – у защитников. Можно сделать выводы, что функциональные особенности организма у хоккеистов различного игрового амплуа позволяют определить наиболее оптимальный характер игровой деятельности спортсменов, а также индивидуализировать тренировочный процесс.

Ключевые слова: векторкардиография, адаптация, объемное электрическое поле, сердечная мышца, моментные вектора, предсердия, желудочки.

Людмила Тайболіна, Олена Талатиннік, Галина Гатілова. Порівняльний аналіз показників адаптаційних змін серцевого м'яза й рівня працездатності у кваліфікованих хокеїстів. Вивчення змін функціонального стану організму у кваліфікованих спортсменів-хокеїстів у процесі адаптації до інтенсивних тренувальних навантажень становить практичний і науковий інтерес. Мета роботи – визначити найбільш значущі показники адаптаційних змін у серцевому м'язі й рівня працездатності у кваліфікованих хокеїстів різного ігрового амплуа. Результати роботи: вищий потенціал шлуночків і меншу напругу передсердь спостерігали в захисників. Метаболічне забезпечення міокарда в нападників було краще, про що свідчить співвідношення процесів деполяризації й реполяризації. Найбільша фізична працездатність різного характеру відзначалась у хокеїстів-нападників $r = 0,69$ ($p < 0,05$), а найменша – у захисників. Можна зробити висновки, що функціональні особливості організму в хокеїстів – різного ігрового амплуа, що дають змогу визначити найбільш оптимальний характер ігрової діяльності спортсменів, а також індивідуалізувати тренувальний процес.

Ключові слова: векторкардіографія, адаптація, об'ємне електричне поле, серцевий м'яз, моментні вектора, передсердя, шлуночки.

Liudmyla Taybolina, Olena Talatynnik, Halyna Hatilova. Comparative Analysis of Indices of Adaptive Changes of a Heart Muscle and Level of Workability of Qualified hockey Players. The study of changes in functional state of an organism among qualified hockey players in the process of adaptation adapting to intense training loads has practical and scientific interest. Objective of the work. To identify the most significant indices of adaptive changes in a heart muscle and level of working capacity of qualified hockey players of various roles. The results of the work. Higher potential of ventricles and less stress of atriums was experienced among defenders. Metabolic provision of myocardium for forwards was better, as evidences the ratio of depolarization and repolarization processes. Highest physical performance of different character was observed among hockey forwards $r = 0,69$ ($P < 0,05$), and the lowest one among defenders. Conclusions. Functional features of organisms of hockey players of a different playing role allows to define the most optimal character of playing activity of athletes, and to individualize training process.

Key words: vector-cardiography, adaptation, volume electric field, cardiac muscle, moment's vector, atriums, ventricles.

Тренувальні методи й вправи в структурі багаторічного тренувального процесу кваліфікованих бігунів на середні дистанції

Вінницький державний педагогічний університет імені Михайла Коцюбинського (м. Вінниця)

Постановка наукової проблеми та її значення. Вивчення досвіду підготовки в спорті високих досягнень сприяє пошуку способів підвищення ефективності тренувального процесу, удосконаленню засобів і методів впливу на організм, прогресу результатів у вибраній спеціалізації.

Високі досягнення в спорті, як відомо, пов'язані з високими навантаженнями [7], вплив яких має бути адекватним досягнутому рівню підготовленості.

У цьому зв'язку важливим є вивчення методичних підходів, які використовуються в тренуванні витривалості, структури й змісту застосування вправ, співвідношення та динаміки тренувальних навантажень на різних етапах річного циклу. Завдання підготовки на різних етапах річного циклу визначається доцільністю застосування тих чи інших засобів і методів удосконалення рухових якостей [3; 5].

Завдання – вивчення підготовки висококваліфікованих бігунів на середні дистанції на прикладі спеціалізації 800 м.

Для реалізації поставленої мети й завдань дослідження використано традиційні методи дослідження: теоретичний аналіз та узагальнення даних науково-методичної літератури, вивчення методів і вправ у структурі багаторічного тренувального процесу кваліфікованих бігунів на середні дистанції, порівняння та зіставлення, методи математичної статистики.

Організація дослідження. Для написання статті використано понад 200 джерел науково-методичної літератури, протокольні матеріали збірних команд України та експертні оцінки провідних фахівців із бігу на середні дистанції.

Виклад основного матеріалу й обґрунтування отриманих результатів дослідження. Як свідчить наш досвід, у тренуванні бігунів на середні дистанції найбільш поширеним є безперервний метод. Багатократне подолання довгих дистанцій із відносно невисокою швидкістю дає змогу засвоювати значні об'єми навантажень, покращує кардіореспіраторну функцію організму. Частота використання на заняттях безперервного методу залежить від етапу підготовки.

На початку річного циклу тривалий біг – основний засіб розвитку витривалості. Об'єм бігу на одному занятті коливався від 8 до 20 км при частоті ЧСС 130–150 уд/хв і концентрації лактату в крові не більше 2–3 мМ/л, що відповідало потужності роботи на рівні АП.

Така форма тренування характерна для відносно стійкого стану організму, при якому провідним енергетичним субстратом є вільні жирові кислоти. Незначне закислення в цих умовах визначається надлишком пірувата [9].

На базових етапах підготовки швидкості тривалість бігу збільшувалася з 3,3 до 3,6 м/с, що відповідало часу 5,00 і 4,40 хв на 1 км шляху. При цьому довжина пробігання дистанцій коливалась у межах від 10 до 30 км. Відповідні реакції організму на таку роботу характеризувалися підйомом ЧСС до 160–170 уд/хв і підвищенням рівня лактату в крові до 4 мМ/л, залежно від швидкості бігу й профілю траси. У цих умовах зростає роль вуглеводів, утилізація вільних жирових кислот пригнічується. Закислення внутрішнього середовища організму переважно компенсується буферними системами крові. Рівень O_2 -споживання зростає до 80 % від максимуму, що відповідає потужності роботи на рівні АНП.

Для підвищення аеробної продуктивності застосовували навантаження в режимі А-АН-переходу, коли концентрація лактату в крові складала 3–6 мМ/л; утворення надійної функціональної бази витривалості є основою вдосконалення спеціальної витривалості [4]. Як відомо, м'язову роботу на рівні АП забезпечують повільні м'язові волокна (МВ). При перебільшенні АНП у роботу частково залучаються й швидкі [8; 11].

На етапі базової підготовки з бігу на середні дистанції тривалий безперервний біг використовують як основний тренувальний засіб. При цьому динаміка середньої швидкості бігу мала тенденцію до підвищення.

Проте на етапах безпосередньої підготовки до змагань низькоінтенсивне бігове навантаження набувало переважно відновлювальної спрямованості. Тривалість аеробних навантажень на одному занятті не перевищувало 30–50 хв. Швидкість бігу при цьому складала 3,3 м/с або 5,00 хв/км, що забезпечувало ефективне відновлення після інтенсивних тренувань.

Вивчення розподілу аеробних навантажень у річному циклі дало змогу виявити дві закономірності. По-перше, при тривалому безперервному навантаженні величина концентрації лактату в крові не залежить від довжини дистанції. Варіації показників лактату могли бути зумовлені індивідуальною реакцією на навантаження, що пов'язано, мабуть, із відмінностями в складі швидких і повільних м'язових волокон у спортсменів [12].

По-друге, при аналізі показників концентрації лактату й швидкості темпового бігу простежується експоненціальна залежність цих показників, що вказують на відмінності в енергозабезпеченні м'язової роботи при однакових параметрах фізичного навантаження.

Зміна дистанційної швидкості бігу вносила розмаїтість у тренування, розширюючи вплив на організм. Принципове положення такої форми роботи, названої Г. Холмером у кінці 40-х років фартлеком, знайшло практичну реалізацію в підготовці провідних вітчизняних бігунів на середні дистанції.

Значний ефект у розвитку аеробних можливостей дає не тільки «чисто» аеробне, але й анаеробно-лактатне навантаження у вигляді короткочасних повторів із невеликими інтервалами відпочинку. При виконанні короткочасної інтенсивної роботи продукти анаеробного розпаду слугують сильним стимулятором дихальних процесів [3]. Тому фартлек використовується як один із дієвих засобів підвищення аеробної продуктивності. Тривалий біг на одному занятті в цьому випадку коливається від 30 до 70 хв. Залежно від швидкості бігу й профілю дистанції ЧСС складала 150–180 уд/хв, концентрація лактату в крові зростала до 8 мМ/хв.

Інший різновид безперервного бігу пов'язаний зі значним збільшенням швидкості бігу. У практиці такий біг називається темповим. Основна його спрямованість – розширення функціональних можливостей за допомогою анаеробних джерел енергоутворення. Тривалість темпового бігу складала 15–25 хв, відстань, яку пробігав спортсмен, становила від 5 до 10 км. На початку базового етапу швидкість темпового бігу змінювалась у межах 3,7–3,9 м/с (4,30–4,10 хв/км). Концентрація лактату при такій потужності роботи досягала 10 мМ/л, а ЧСС – 185 уд/хв. Отже, використання темпового бігу на базових етапах річного циклу сприяло вдосконаленню аеробної продуктивності переважно в режимі змішаного А_н-А-енергозабезпечення.

Крім розглянутих варіантів безперервного тривалого бігу, застосовували й інші вправи, які характеризують чергування фаз роботи та відпочинку.

На базових етапах підготовки велике значення мають розвиток швидкісно-силових якостей [1; 2]. Методика сполученого розвитку витривалості й м'язової сили успішно застосовується кваліфікованими бігунами на 800 м [6]. Різноманітні швидкісно-силові вправи, які виконуються в сполученні з навантаженнями аеробного характеру, зміцнюють опорно-руховий апарат, покращують координацію рухів. Розповсюдження отримали різні стрибкові вправи – через перешкоду, у довжину з місця, із ноги на ногу та ін. Потужність цих вправ досягає максимуму, тривалість виконання не перевищує 15 с, а їх переважну спрямованість оцінюють як анаеробно-алактатну.

Вивчення досвіду підготовки провідних вітчизняних бігунів на середні дистанції показало, що до 1982 р. вправи швидкісно-силової спрямованості використовували в недостатніх об'ємах, епізодично [8]. Пріоритетними вважали методи тривалого безперервного й темпового бігу на різні дистанції.

Методичні підходи до розвитку витривалості подано в основних положеннях інтервального методу, розробленого В. Гершлером і Г. Рейнделлом [10]. Упровадження такого методу в практику сприяло засвоєнню більш інтенсивних навантажень і, як наслідок, – досягненню відчутного прогресу у бігових дистанціях.

Висновки й перспективи подальших досліджень. Отже, у процесі вивчення досвіду підготовки бігунів на середні дистанції визначено такі особливості:

1. У практиці тренування знайшла застосування як одно -, так і двоциклова структура річного циклу. Вибір варіанта періодизації підготовки неоднозначний і визначається індивідуально.

2. Установлено, що розвитку швидкісно-силових можливостей відводили незначне місце в процесі тренування витривалості. Епізодичне застосування швидкісно-силових засобів компенсувалося виконанням великих об'ємів роботи, переважно аеробної й компенсаторної спрямованості, що знижувало

частку інтенсивних навантажень у сумарних показниках і призводило до збільшення «валового» об'єму низькоінтенсивних навантажень. Перемінний характер динаміки результатів більшості спортсменів опосередковано вказував на деякий «застій» у розвитку методики тренування.

3. Аналіз тренувальної діяльності й спортивних досягнень висококваліфікованих бігунів на середні дистанції виявив як позитивні, так і негативні сторони концепції централізованої підготовки. З одного боку, груповий підхід стимулює спортсменок, створюючи умови «штучної» конкуренції. З іншого боку, така організація занять практично виключає індивідуалізацію тренування.

Джерела та література

1. Жданович Л. Н. Взаимосвязь силовой и функциональной подготовки в круглогодичной тренировке квалифицированных бегунов на средние дистанции / Л. Н. Жданович, В. А. Сиренко // Развитие выносливости в циклических видах спорта : тез. докл. Всесоюз. науч.-практич. конф. – М. : ВНИИФК, 1987. – С. 56.
2. Зациорский В. М. Физические качества спортсмена: основы теории и методики воспитания / В. М. Зациорский – 2-е изд. – М. : ФиС, 1970. – 200 с.
3. Карпман В. Л. Изменение физической работоспособности спортсменов / В. Л. Карпман. – М. : ФиС, 1974. – 95 с.
4. Коротков А. Н. Научно-методические и организационные основы подготовки сборной команды СССР по бегу на средние дистанции к играм XXIII Олимпиады : метод. рек. / под общ. ред. А. Н. Коробкова, В. Н. Селуянова. – М. : ГЦОЛИФК, 1983. – 68 с.
5. Коротков А. Н. Бег на средние дистанции: принципы планирования тренировки в годичном цикле / А. Н. Коротков, Н. И. Волков // Легкая атлетика. – М., 1983. – № 12. – С. 6–9.
6. Новоселов М. М. Индивидуализация тренировочной деятельности квалифицированных бегунов на средние дистанции : автореф. дис. на соискание науч. степени канд. пед. наук : спец. 13.00.04 «Теория и методика физического воспитания, спортивной тренировки и оздоровительной физической культуры» / М. М. Новоселов – М. : РГАФК, 1996. – 25 с.
7. Озолин Н. Г. Проблемы объема и интенсивности нагрузок / Н. Г. Озолин, Л. С. Хоменков // Науч.-спортив. вестник. – 1980 – № 1. – С. 15–19.
8. Яковлев Н. Н. Биохимия выносливости / Н. Н. Яковлев // XI Всесоюз. науч. конф. по физиологии, морфологии, биомеханике и биохимии мышечной деятельности / Н. Н. Яковлев. – Свердловск, 1970. – С. 511–514.
9. Raindell H. Physiologische Grundlagen des intervalltrainings. In Trainingsmethoden Traentsuche und Forderung / H Raindell. – Deutsch. Duisburg, 1961. – S. 43.
10. Sjodin B. Onset of blood lactate accumulation and marathon running performance / B. Sjodin, I. Jacobs // Int J. Sports Med. – 1981. – Vol 2, N 1. – P. 23–26.
11. Skinner J. The Transition from Aerobic to Anaerobic Metabolism / J. Skinner., T. McLellan // Res. Quart. For Exercise and Sport. – 1980. – V. 51, N 1. – P. 234–248.

Анотація

У роботі проаналізовано власний досвід та інших фахівців із підготовки бігунів на середні дистанції, розкрито педагогічні підходи до застосування ефективних методів і використання засобів на основі біохімічного аналізу крові після фізичних навантажень у тренувальному процесі.

Ключові слова: бігуни, середні дистанції, педагогічні підходи, ефективні методи, засоби, фізичне навантаження, тренувальний процес, структура.

Виктория Турлюк. Тренировочные методы и упражнения в структуре многолетнего тренировочного процесса квалифицированных бегунов на средние дистанции. В работе сделан анализ своего опыта и других специалистов по подготовке бегунов на средние дистанции, раскрыты педагогические подходы к использованию эффективных методов и средств, на основе биохимического анализа крови после физических нагрузок в тренировочном процессе.

Ключевые слова: бегун, средние дистанции, педагогические подходы, эффективные методы, средства, физические нагрузки, тренировочный процесс, структура.

Viktoriia Turliuk. Training Methods and Exercises in Structure of Long-term Training Carbro Skilled Runners on Midranges. In-process the done analysis of it and other specialists of experience of preparation of runners on midranges, exposed pedagogical approaches to application of effective methods and use of facilities, on the basis of biochemical blood tests after the physical loadings in a training process.

Key words: runners, midranges, pedagogical approaches effective methods, facilities, physical loadings, training process structure.

Вікова динаміка розвитку швидкісно-силових якостей у футболістів*Східноєвропейський національний університет імені Лесі Українки (м. Луцьк)*

Постановка наукової проблеми та її значення. Футбол – один із наймасовіших і найпопулярніших видів спорту у всьому світі. Як засіб фізичного виховання він сприяє розвитку організму людини, зміцненню здоров'я, підвищенню працездатності та росту спортивної майстерності [1; 5; 6].

Проте, як зазначається в проєкті Концепції Державної цільової соціальної програми «Футбол України: здоров'я, престиж та єдність нації» на 2013–2017 рр., футбол в Україні ще не використовується широкими верствами населення як ефективний засіб подолання гіпокінезії, а також формування й ведення здорового способу життя, відволікання дітей та молоді від негативного впливу «вулиці». Футболом і його різновидами в Україні станом на 1 січня 2012 р. регулярно займалося лише 295 тис. осіб, або 0,6 % від загальної кількості населення.

Про позитивний вплив занять футболом на розвиток рухових якостей та зміцнення здоров'я школярів указує Г. Коломоєць [3]. Проте, на думку науковців, шкільна навчальна програма із футболу містить найпростіші елементи техніки й дії в нападі та захисті, що не впливають на розвиток фізичних якостей учнів. Водночас футбол має великі можливості як мотиваційно-емоційний компонент виховання моральних якостей молодших школярів. У праці С. І. Петренко доведено, що під час занять футболом рівень адаптації 12-річних футболістів залежить від їхнього біологічного віку, який не завжди збігається з паспортним [8]. На етапі спеціалізованої базової підготовки у 15–16-річних футболістів виявлено прямі взаємозв'язки показників рівня розвитку силових і швидкісно-силових якостей і латентним часом простою моторної реакції [5].

Вивчаючи існуючу систему підготовки футболістів, науковці [2] звертають увагу на тактичний аспект підготовки футболістів у віці 17–20 років. Водночас автори акцентують у своїй праці, що одним із перспективних напрямів є розробка та оновлення змісту всього тренувального процесу в юних футболістів, ураховуючи різні функціональні обов'язки в команді, що обумовлено специфікою рухової діяльності. Для підвищення ефективності навчально-тренувального процесу футболістів О. Ю. Лускань пропонує використовувати тренажерні пристрої як невід'ємний елемент тренувального процесу [6]. О. М. Копилов, Г. Б. Жигadlo, О. В. Демидова вважають, що головний шлях зростання ефективності управління руховою діяльністю футболістів є мобілізація наявних резервів організму, до яких належить самопідготовка [4].

Аналіз останніх напрацювань щодо підготовки професійних футболістів засвідчує той факт, що існують системні напрацювання в цій галузі, проте недостатньо уваги приділено вивченню фізичної підготовленості загалом та швидкісно-силових якостей зокрема юних футболістів залежно від їх вікової групи, адже саме анатомо-фізіологічні особливості дитячого й підліткового віку виявляють найбільший вплив на результати тестувань, випробовувань, змагань.

Завдання дослідження – визначення вікової динаміки розвитку швидкісно-силових якостей у футболістів.

Методи та організація дослідження. У дослідженні брали участь 238 хлопчиків віком 8–17 років, які професійно займаються футболом. Розподіл респондентів за віком подано в табл. 1.

*Таблиця 1***Розподіл осіб, які брали участь у дослідженні**

Вік, років	Кількість осіб	%
8	28	11,76
9	19	7,98
10	26	10,93
11	30	12,61
12	22	9,24
13	21	8,83

Закінчення таблиці 1

14	28	11,76
15	27	11,34
16	17	7,14
17	20	8,41
Усього	238	100

Відсоткова вікова характеристика досліджуваної групи хлопчаків, дає підстави стверджувати, що всі вікові групи представлені практично однаково. Дослідження швидкісно-силових якостей, ми проводили за тестом «Стрибок у довжину з місця». Доведено інформативність і виправданість використання саме цього випробовування [1; 7]. Кожному учаснику надавали три спроби, зараховували найкращий результат.

Виклад основного матеріалу й обґрунтування отриманих результатів дослідження. Середньогрупові результати тестування відображено в таблиці 2.

Таблиця 2

Стан розвитку швидкісно-силових якостей футболістів

Вік, років	Показник					
	<i>min</i>	<i>max</i>	<i>X</i>	<i>%*</i>	<i>δ</i>	<i>m</i>
8	139	198	162,4		14,38	2,718
9	155	174	163,5	0,67	5,49	1,26
10	145	195	170,4	4,22	13,42	2,799
11	140	192	169,2	-0,7	15,01	2,74
12	145	199	180,7	6,79	12,54	2,736
13	169	222	193,0	6,81	13,92	3,114
14	173	230	198,2	2,69	11,37	2,97
15	213	250	228,0	15,03	10,73	2,342
16	220	250	237,1	3,99	8,746	2,121
17	226	285	249,9	5,39	16,15	3,806

Так, у юних восьмирічних футболістів середнє значення розвитку швидкісно-силових якостей становить $162,4 \pm 2,718$ см, найменше значення – 139 см, найкращий результат – 198 см. У дев'ятирічних спортсменів середній показник зріс на 0,67 % і становив $163,5 \pm 1,26$ см. У десять років хлопці свій середній результат щодо зазначеного тесту збільшили на 4,22 %, порівняно з дев'ятирічними спортсменами, до позначки $170,4 \pm 2,79$ см. Причому мінімальне значення було 145 см, а максимальне – 195 см.

Одинадцятирічні футболісти «показали» результат, що нижчий від показників їхніх молодших колег: середній показник на 0,7 % нижчий, ніж у десятирічних хлопчаків, – $169,2 \pm 2,74$ см; найнижчий результат – 140 см, а найвищий – 192 см. У дванадцять років спортсмени потішили результатом випробовування, який значно різнився – середнє значення зросло на 6,79 %, порівняно з попередньою віковою групою, і становило $180,7 \pm 2,73$ см. У тринадцятирічних футболістів середній результат стрибка в довжину з місця становив $193,0 \pm 3,11$ см, що на 6,81 % вище; мінімальний результат – 169 см, максимальний – 222 см. Спортсмени 14 років свій середній результат збільшили на 2,69 %, до $198,2 \pm 2,97$ см; найнижчий результат – 173 см і найвищий – 230 см. Середній показник швидкісно-силових якостей у п'ятнадцятирічних різко відрізняється від показника в інших вікових групах: приріст становив 15,03 % ($228,0 \pm 2,34$ см), при цьому найгірший результат – 213 см, а найвищий – 250 см. У шістнадцятирічних футболістів середній показник стрибка в довжину з місця був $237,1 \pm 2,12$ см, що на 3,99 % вище, ніж у п'ятнадцятирічних юнаків. Найстарша вікова група спортсменів збільшила свої результати на 5,39 % до $249,9 \pm 3,81$ см, найнижчий результат – 226 см, найвищий – 285 см.

Аналізуючи отримані дані, бачимо, що зміни показника швидкісно-силової якості футболістів не відбулося прямолінійно відповідно до збільшення віку спортсменів, а вона має зигзагоподібну форму й навіть із негативним показником (в одинадцятирічних хлопчаків показники нижчі, ніж у десятирічних спортсменів). Найбільша різниця (15,03 %) відзначена між показниками в групах

* % зміни, порівняно з попереднім роком.

чотирнадцятирічних і п'ятнадцятирічних хлопців. На рис. 1 відображено відсоткову зміну середній показників проведеного тесту в різних вікових групах.

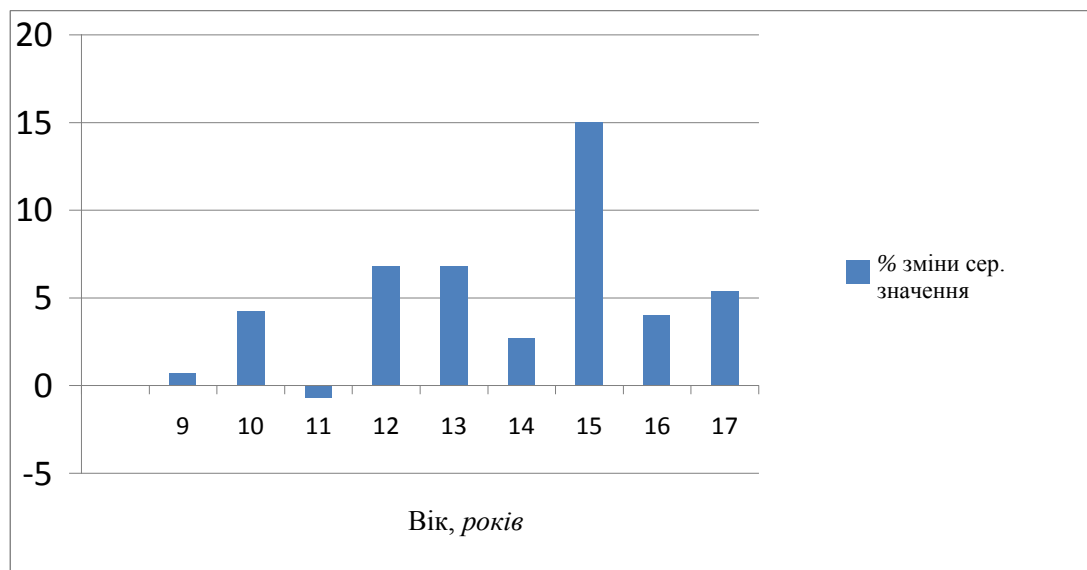


Рис. 1. Динаміка зміни середнього показника швидкісно-силових якостей за результатом тесту «Стрибок у довжину з місця»

Залежно від показаного результату ми виділили п'ять рівнів розвитку швидкісно-силових якостей із присудженням кожному рівню відповідної кількості балів: 5 балів – високий рівень; 4 бали – вищий за середній рівень; 3 бали – середній рівень; 2 бали – нижчий за середній рівень та 1 бал – низький рівень. Відповідно до віку й результатів тестування згруповано показники швидкісно-силових якостей за тестом «Стрибок у довжину з місця» (табл. 3).

Аналізуючи подані дані, бачимо, що у дев'ять років у юних футболістів існує мінімальна різниця між показниками швидкісно-силових якостей різних рівнів. Якщо для восьмирічних спортсменів різниця між результатом, що характеризує високий рівень швидкісно-силових якостей (5 балів) і низький рівень (1 бал), становить 23,43 %, то для дев'ятирічних футболістів – лише 9,6 %; для десятирічних – 21,14 %; одинадцятирічок – 23,47 %; для дванадцятирічних спортсменів – 24,39 %; для тринадцятирічних футболістів – 19,54 %; для чотирнадцятирічних хлопчиків – 24,95 %; для п'ятнадцятирічних – 17,21 %; для шістнадцятирічних юних спортсменів – 13,74 % і 17,65 % – для сімнадцятирічних футболістів.

Таблиця 3

Рівні швидкісно-силових якостей футболістів за результатами тесту «Стрибок у довжину з місця»

Вік, років	Рівень швидкісно-силових якостей, балів				
	Високий, 5 балів	вищий за середній, 4 бали	середній, 3 бали	Нижчий за середній, 2 бали	низький, 1 бал
8	183,9	173,1	162,4	151,6	140,8
9	171,8	167,6	163,5	159,4	155,3
10	190,6	180,5	170,4	160,4	150,3
11	191,7	180,5	169,2	157,9	146,7
12	205,8	193,3	180,7	168,2	155,6
13	213,9	203,4	193,0	182,6	172,1
14	230,8	216,4	202,0	187,6	173,2
15	249,4	238,7	228,0	217,2	206,5
16	254,6	245,9	237,1	228,4	219,6
17	274,1	262,0	249,9	237,8	225,7

Графічно дані відображено на рис. 2.

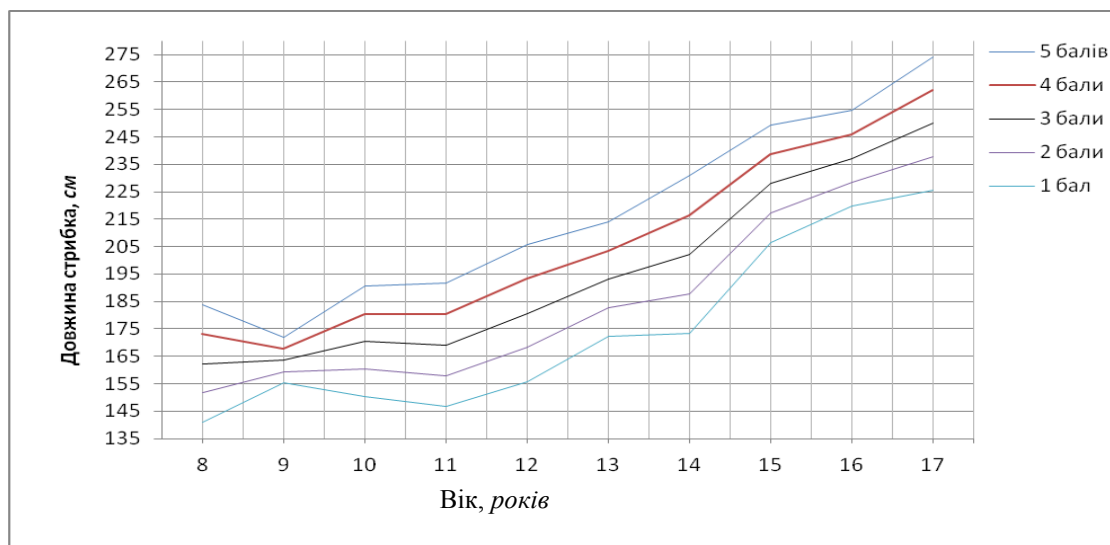


Рис 2. Вікова динаміка швидкісно-силових якостей за тестом «Стрибок у довжину з місця»

Висновки й перспективи подальших досліджень. Вікові анатомо-фізіологічні зміни, які відбуваються в організмі хлопчиків, накладають свій відбиток на прояв швидкісно-силових якостей. Загалом швидкісно-силові якості футболістів постійно, але нерівномірно зростають. Найвищі темпи зростання швидкісно-силових якостей виявлено в 13–15 років.

До перспективних напрямів дослідження відносно вивчення всього комплексу показників фізичних якостей спортсменів, розробку можливих програм, які сприятимуть підвищенню досліджуваних показників та зміцненню здоров'я.

Джерела та література

1. Карпа І. Я. Структура фізичної підготовленості кваліфікованих футболістів на етапі підготовки до вищих досягнень / І. Я. Карпа // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. – № 9. – 2011. – С. 53–56.
2. Ковальчук А. М. Удосконалення ігрової майстерності курсантів і студентів військових навчальних закладів України засобами міні-футболу / А. М. Ковальчук, А. М. Петренко, Ю. С. Баран // Вісник ЛДУ БЖД. – № 8. – 2013. – С. 233–238.
3. Коломоець Г. Розвиток рухових якостей та зміцнення здоров'я школярів засобами футболу / Г. Коломоець // Теорія та методика фізичного виховання. – № 11. – 2007. – С. 30–32.
4. Копилов О. М. Педагогічний контроль у процесі футбольного тренування / О. М. Копилов, Г. Б. Жигадло, О. В. Демидова // Науковий вісник МДУ ім. В. О. Сухомлинського. – № 24. – 2009. – С. 61–64.
5. Линець М. Н. Результативно-значущі різновиди фізичних якостей футболістів на етапі спеціалізованої базової підготовки / М. Н. Линець, Н. А. Трохимчук, І. П. Войтович // Слобожанський науково-спортивний вісник. – 2013. – № 5. – С. 155–159.
6. Лускань О. Ю. Методика і ефективність застосування тренажерів і технічних засобів навчання в учбово-тренувальному процесі студентів, які займаються футболом / О. Ю. Лускань // Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова. – № 12. – 2013. – С. 90–95.
7. Педагогічна діагностика в системі фізичного виховання учнів загальноосвітніх навчальних закладів : кол. моногр. / [Н. О. Белікова, В. В. Захожий, С. П. Козібродський та ін.] ; за наук. ред. д-ра наук з фіз. вих. А. В. Цюся. – Луцьк : Східноєвроп. нац. ун-т ім. Лесі Українки, 2015. – 240 с.
8. Петренко С. І. Визначення адаптації до фізичних навантажень юних футболістів із різним рівнем біологічного розвитку / С. І. Петренко // Слобожанський науково-спортивний вісник. – 2012. – № 5. – С. 106–108.

Анотації

Завдання статті – визначити вікову динаміку розвитку швидкісно-силових якостей футболістів. У дослідженні брали участь 238 хлопчиків 8–17 років, які професійно займаються футболом. Залежно від віку створено 10 груп юних футболістів, які проходили тест «Стрибок у довжину з місця». Кожному учаснику надавалося три спроби, зараховували найкращий результат. Отже, вікові анатомо-фізіологічні зміни, які відбуваються в організмі хлопчиків, накладають відбиток на прояв швидкісно-силових якостей. Загалом швидкісно-силові

якості футболістів постійно, але нерівномірно, зростають. Найвищі темпи зростання швидкісно-силових якостей виявлено в 13–15 років.

Ключові слова: вікова динаміка, футболісти, швидкісно-силові якості.

Артем Федецкий. Возрастная динамика развития скоростно-силовых качеств у футболистов.

Задача статьи – определить возрастную динамику развития скоростно-силовых качеств футболистов. В исследовании принимали участие 238 мальчиков 8–17 лет, которые профессионально занимаются футболом. В зависимости от возраста сгруппированы 10 групп юных футболистов, которые выполняли тест «Прыжок в длину с места». Каждому участнику предоставлялось три попытки, засчитывали лучший результат. Таким образом, возрастные анатомо-физиологические изменения, которые происходят в организме мальчиков, оставляют свой отпечаток на проявлении скоростно-силовых качеств. В общем скоростно-силовые качества футболистов постоянно, но неравномерно растут. Самые высокие темпы роста скоростно-силовых качеств обнаружены в 13–15 лет.

Ключевые слова: возрастная динамика, футболисты, скоростно-силовые качества.

Artem Fedetskyi. Age Dynamics of the Development of Football Players' Speed-power Qualities. Objective: to determine the age dynamics of the development of football players' power-speed qualities. Materials: the study involved 238 boys aged 8–17 who are engaged in professional football. Depending on the age, 10 groups of young players were formed. They underwent the test «Long jump from the place». Each participant had three attempts, the best result was counted. Results and conclusion: age anatomical and physiological changes that occur in boys' bodies have impact on power-speed qualities. On the whole, football players' power-speed qualities increase continuously, but not evenly. The highest rates of growth of power-speed qualities has been detected among people aged 13–15.

Key words: age dynamics, football players, power-speed qualities.

НАШІ АВТОРИ

	Алі Абдулкарім Джасім Аль-Убайді – аспірант, Львівський державний університет фізичної культури, м. Львів. <i>Контактна інформація:</i> 79007 м. Львів вул. Костюшка, 11, Львівський державний університет фізичної культури. E-mail: antik6600@ukr.net
	Андрєєва Олена Валеріївна – доктор наук з фізичного виховання і спорту, професор, Національний університет фізичного виховання і спорту України, м. Київ. <i>Контактна інформація:</i> 03680, м. Київ, вул. Фізкультури, 1, Національний університет фізичного виховання і спорту України, факультет здоров'я, фізичного виховання та туризму, кафедра здоров'я, фітнесу та рекреації. Сл. тел. (044) 287-64-38.
	Андрєєва Регіна Ігорівна – кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент, Херсонський державний університет, м. Херсон. <i>Контактна інформація:</i> 73000, м. Херсон, вул. 40 років Жовтня, 27, Херсонський державний університет, факультет фізичного виховання та спорту, кафедра медико-біологічних основ фізичного виховання та спорту. E-mail: reginaandr@mail.ru
	Андрійчук Ігор Савич – лікар, КЗ «Луцька міська поліклініка № 3», м. Луцьк. <i>Контактна інформація:</i> 43000, м. Луцьк, вул. Стефаника, 3а, КЗ «Луцька міська поліклініка № 3».
	Андрійчук Ольга Ярославівна – доктор наук з фізичного виховання і спорту, професор, Східноєвропейський національний університет імені Лесі Українки, м. Луцьк. <i>Контактна інформація:</i> 43000, м. Луцьк, вул. Потапова, 9, СХУ ім. Лесі Українки, інститут фізичної культури і здоров'я, кафедра здоров'я людини та фізичної реабілітації. E-mail: andriiolla@mail.ru.
	Аннушак Оксана Василівна – аспірант, ДВНЗ «Прикарпатський національний університет імені Василя Стефаника», м. Івано-Франківськ. <i>Контактна інформація:</i> 76025, м. Івано-Франківськ, вул. Шевченка, 57, ДВНЗ «Прикарпатський національний університет імені Василя Стефаника», факультет фізичного виховання і спорту. Сл. тел. (0342) 59-60-60. E-mail: ksenia-av@mail.ru
	Атаманюк Світлана Іванівна – кандидат наук з фізичного виховання і спорту, завідувач кафедри олімпійських та неолімпійських видів спорту, Запорізький національний технічний університет, м. Запоріжжя. <i>Контактна інформація:</i> 69063, м. Запоріжжя, вул. Гоголя, 64-А, Запорізький національний технічний університет, факультет управління фізичною культурою та спортом, кафедра олімпійських та неолімпійських видів спорту. Сл. тел. (0617) 69-83-08.
	Багінська Ольга Володимирівна – кандидат педагогічних наук, доцент, доцент кафедри педагогіки, психології і методики фізичного виховання, Чернігівський національний педагогічний університет імені Т. Г. Шевченка, м. Чернігів. <i>Контактна інформація:</i> 14013, м. Чернігів, вул. Гетьмана Полуботка, 53, Чернігівський національний педагогічний університет ім. Т. Г. Шевченка, факультет фізичного виховання. Сл. тел. (04622) 3-14-94. E-mail: olga-baginskaya@yandex.ru
	Базилевич Ольга Сергіївна – студентка II курсу медичного факультету, Львівський національний медичний університет імені Данила Галицького, м. Львів. <i>Контактна інформація:</i> 79010 м. Львів, вул. Пекарська, 69, ЛНМУ ім. Д. Галицького. Сл. тел. (032) 275-76-32.
	Банах Володимир Ігорович – кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент кафедри медико-біологічних основ фізичного виховання, Кременецька обласна гуманітарно-педагогічна академія імені Тараса Шевченка, м. Кременець. <i>Контактна інформація:</i> 47003, м. Кременець, вул. Лицейна, 1, Кременецька обласна гуманітарно-педагогічна академія ім. Тараса Шевченка. Сл. тел. (03546) 2-27-07. E-mail: volodyabakah@gmail.com

	Бачинська Наталія Василівна – кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент кафедри фізичного виховання та спорту, Дніпропетровський національний університет імені Олеся Гончара, м. Дніпропетровськ. <i>Контактна інформація:</i> 49010, м. Дніпропетровськ, просп. Гагаріна, 72, Дніпропетровський національний університет ім. Олеся Гончара, кафедра фізичного виховання та спорту. E-mail: nat2nat@mail.ru.
	Бергєр Юзеф – доктор габілітований, професор, ректор Державної вищої школи імені Папи Яна Павла II у Білій Підлясці. <i>Контактна інформація:</i> м. Біла-Підляська, Польща, Державна вища школа імені Папи Римського Івана Павла II в м. Біла-Підляська. E-mail: j.bergier@pswbp.pl
	Благій Олександра Леонідівна – кандидат педагогічних наук, доцент, в. о. завідувача кафедри здоров'я, фітнесу та рекреації, м. Київ. <i>Контактна інформація:</i> 03680, м. Київ, вул. Фізкультури, 1, Національний університет фізичного виховання і спорту України, факультет здоров'я, фізичного виховання та туризму, кафедра здоров'я, фітнесу та рекреації. Сл. тел. (044) 287-64-38. E-mail: blagiy-s@bigmir.net
	Бондаренко Сергій Васильович – кандидат педагогічних наук, доцент, завідувач кафедри теорії та методики олімпійського і професійного спорту, Кіровоградський державний педагогічний університет, м. Кіровоград. <i>Контактна інформація:</i> 25006, м. Кіровоград, вул. Шевченка, 1, Кіровоградський державний педагогічний університет (КДПУ) ім. Володимира Винниченка, факультет фізичного виховання, кафедра теорії та методики олімпійського і професійного спорту. Сл. тел. (0522) 22-18-34. E-mail: sergeybondarenko1955@mail.ru
	Борик Орест Іванович – старший викладач кафедра фізичного виховання, Львівська національна академія мистецтв, м. Львів. <i>Контактна інформація:</i> 79011, м. Львів, вул. Кримська, 30, Львівська національна академія мистецтв, кафедра фізичного виховання. Сл. тел. (0322) 76-14-82.
	Бугаєвський Костянтин Анатолійович – кандидат медичних наук, доцент кафедри фізичної реабілітації, спортивної медицини, фізичного виховання і здоров'я, Запорізький державний медичний університет, м. Запоріжжя. <i>Контактна інформація:</i> 69035, м. Запоріжжя, просп. Маяковського, 26, Запорізький державний медичний університет. Сл. тел. (061)239-14-74. E-mail: apostol_luka@ukr.net
	Валькевич Олександр Васильович – кандидат наук з фізичного виховання та спорту, Східноєвропейський національний університет імені Лесі Українки, м. Луцьк. <i>Контактна інформація:</i> 43000, м. Луцьк, вул. Грушевського, 2 а, спорткомплекс СНУ ім. Лесі Українки, інститут фізичної культури і здоров'я, кафедра олімпійського і професійного спорту. E-mail: wowk1976@mail.ru
	Ващук Людмила – аспірант, Східноєвропейський національний університет імені Лесі Українки, м. Луцьк. <i>Контактна інформація:</i> 43000, м. Луцьк, вул. Потапова, 9, СНУ ім. Лесі Українки, інститут фізичної культури і здоров'я, кафедра теорії фізичного виховання, фітнесу та рекреації. Сл. тел. (0332)24-21-78. E-mail: Lady.vashuk@mail.ru
	Вілнчевський Петр – доктор педагогічних наук, ад'юнкт кафедри валеології і виховання фізичного університету ім. Яна Кохановського, філія в м. Пйотркув-Трибунальський, Польща. <i>Контактна інформація:</i> 97-300, Piotrków Trybunalski, ul. J. Słowackiego, 114/118, Uniwersytet Jana Kochanowskiego w Kielcach, Filia w Piotrkowie Trybunalskim, Zakład Pedagogiki Zdrowia i Wychowania Fizycznego.
	Вільчковський Едуард Станіславович – доктор педагогічних наук, професор, член-кореспондент НАПН України, Східноєвропейський національний університет імені Лесі Українки, м. Луцьк. <i>Контактна інформація:</i> 43000, м. Луцьк, вул. Винниченка, 30, СНУ ім. Лесі Українки, інститут фізичної культури і здоров'я.

	Власюк Роман Анатолійович – асистент кафедри теоретичних основ і фізичного виховання, Тернопільський національний педагогічний університет імені Володимира Гнатюка, м. Тернопіль. <i>Контактна інформація:</i> 46027, м. Тернопіль, вул. М. Кривоноса, 2, ТНПУ, факультет фізичного виховання. <i>Сл. тел.</i> (0352) 43 60 80.
	Волков Володимир Леонідович – доктор педагогічних наук, професор кафедри олімпійського і професійного спорту, інститут фізичного виховання та спорту Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова, м. Київ. <i>Контактна інформація:</i> 01601, м. Київ, вул. Пирогова, 9, Національний педагогічний університет ім. М. П. Драгоманова, кафедра олімпійського і професійного спорту. <i>Сл. тел.</i> (044) 234-11-08.
	Гасанова Саїда Фарухівна – старший викладач кафедри фізичного виховання і спорту, Київський національний університет будівництва і архітектури, м. Київ. <i>Контактна інформація:</i> 03680, м. Київ, вул. Повітрофлотський проспект, 31, Київський національний університет будівництва і архітектури, кафедра фізичного виховання і спорту. <i>Сл. тел.</i> (044)248-30-25. <i>E-mail:</i> saidabox@ukr.net
	Гатілова Галина Дмитрівна – кандидат біологічних наук старший науковий співробітник лабораторії теорії і методики спортивної підготовки і резервних можливостей спортсменів, Науково-дослідний інститут Національного університету фізичного виховання і спорту України, м. Київ. <i>Контактна інформація:</i> 03680, м. Київ, вул. Фізкультури, 1, лабораторія теорії та методики спортивної підготовки та резервних можливостей спортсменів. <i>Сл. тел.</i> (044) 287-69-21. <i>E-mail:</i> galina.gatilova@gmail.com
	Горпинич Олексій Олександрович – кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент, Дніпропетровський національний університет імені О. Гончара, м. Дніпропетровськ. <i>Контактна інформація:</i> 49010, м. Дніпропетровськ, просп. Гагаріна, 72, ДНУ ім. О. Гончара, кафедра фізичного виховання та спорту.
	Грибан Григорій Петрович – доктор педагогічних наук, професор, завідувач кафедри фізичного виховання та рекреації, Житомирський державний університет імені Івана Франка, м. Житомир. <i>Контактна інформація:</i> 10008, м. Житомир, вул. Велика Бердичівська, 40, Житомирський державний університет ім. Івана Франка, факультет фізичного виховання і спорту. <i>Сл. тел.</i> (0412) 43-14-17. <i>E-mail:</i> gribang@mail.ru
	Григус Ігор Михайлович – доктор медичних наук, професор, завідувач кафедри здоров'я людини і фізичної реабілітації, Національний університет водного господарства та природокористування, м. Рівне. <i>Контактна інформація:</i> 33028, м. Рівне, вул. Чорновола, 49, Національний університет водного господарства та природокористування, кафедра здоров'я людини і фізичної реабілітації. <i>Сл. тел.</i> (0362) 23-41-61. <i>E-mail:</i> grigus.igor@yandex.ua
	Грицюк Сергій Анатолійович – аспірант, Східноєвропейський національний університет імені Лесі Українки, м. Луцьк. <i>Контактна інформація:</i> 43000, м. Луцьк, вул. Винниченка, 30, інститут фізичної культури і здоров'я. <i>E-mail:</i> lisowyk.ua@mail.ru
	Давидов Володимир Юрійович – доктор біологічних наук, професор кафедри фізичної культури і спорту, Поліський державний університет, м. Пінськ, Білорусь. <i>Контактна інформація:</i> 225710, Білорусь, м. Пінськ, вул. Дніпровської Флотилії, 23, Поліський державний університет. <i>Сл. тел.</i> + 375 (165) 31 21 60. <i>E-mail:</i> v-dovydov55@list.ru
	Демчук Світлана Петрівна – кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент кафедри теорії та методики фізичного виховання, Рівненський державний гуманітарний університет, м. Рівне. <i>Контактна інформація:</i> 66010, м. Рівне, вул. Дубенська, 66. <i>E-mail:</i> d_sveta@ukr.net

	Дикий Олег Юрійович – старший викладач кафедри педагогіки та психології, методист з фізичної культури відділу виховної роботи Волинського інституту післядипломної педагогічної освіти. Контактна інформація: 43000, м. Луцьк, вул. Винниченка, 31, Волинський інститут післядипломної педагогічної освіти. Сл. тел. (0332) 24-22-35. E-mail: olehdiky@ukr.net
	Дмитрук Катерина – студентка II курсу 21 Ф групи факультету фізичного виховання, м. Кременець. Контактна інформація: 47003, м. Кременець, вул. Ліцейна, 1, Кременецька обласна гуманітарно-педагогічна академія ім. Тараса Шевченка. Сл. тел. (03546) 2-27-07.
	Довгань Олена Михайлівна – кандидат біологічних наук, професор кафедри медико-біологічних основ фізичного виховання, м. Кременець. Контактна інформація: 47003, м. Кременець, вул. Ліцейна, 1, Кременецька обласна гуманітарно-педагогічна академія ім. Тараса Шевченка. Сл. тел. (03546) 2-27-07.
	Дубогай Олександра Дмитрівна – доктор педагогічних наук, професор, завідувач кафедри фізичного виховання та здоров'я, інститут фізичного виховання та спорту Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова, м. Київ. Контактна інформація: 01601, м. Київ, вул. Пирогова, 9, Національний педагогічний університет ім. М. П. Драгоманова, кафедра фізичного виховання та здоров'я. Сл. тел. (044) 234-11-08.
	Єднак Валерій Дмитрович – доцент, кандидат педагогічних наук, Тернопільський національний педагогічний університет імені Володимира Гнатюка, м. Тернопіль. Контактна інформація: 46027, м. Тернопіль, вул. М. Кривоноса, 2, ТНПУ, факультет фізичного виховання. Сл. тел. (0352) 43-60-80.
	Зубрицький Богдан Дмитрович – доцент, завідувач кафедри фізичного виховання, Національний університет водного господарства та природокористування, м. Рівне. Контактна інформація: 33028, м. Рівне, вул. Чорновола, 49, Національний університет водного господарства та природокористування, кафедра фізичного виховання. Сл. тел. (0362) 23-41-61.
	Іздебський Іван Олександрович – магістр, Херсонський державний університет, м. Херсон. Контактна інформація: 73000, м. Херсон, вул. 40 років Жовтня, 27, Херсонський державний університет, факультет фізичного виховання і спорту. Сл. тел. (0552) 32-67-65.
	Імас Тетяна Володимирівна – кандидат наук з фізичного виховання та спорту, викладач кафедри теорії і методики фізичного виховання, Національний університет фізичного виховання і спорту України, м. Київ. Контактна інформація: 03680, м. Київ, вул. Фізкультури, 1, Національний університет фізичного виховання і спорту України, факультет здоров'я, фізичного виховання та туризму, кафедра теорії і методики фізичного виховання. Сл. тел. (044) 287-46-24. E-mail: bagira_72@list.ru
	Каковкіна Ольга Анатоліївна – кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент кафедри педагогіки і психології, Дніпропетровський державний інститут фізичної культури і спорту, м. Дніпропетровськ. Контактна інформація: 49094, м. Дніпропетровськ, вул. Набережна Перемоги, 10, Дніпропетровський державний інститут фізичної культури і спорту. Сл. тел. (0562) 46-05-61. E-mail: o.elfimova@mail.ru
	Карпюк Ольга Валентинівна – студентка II курсу медичного факультету, Львівський національний медичний університет імені Данила Галицького, м. Львів. Контактна інформація: 79010 м. Львів, вул. Пекарська, 69, ЛНМУ ім. Д. Галицького. Сл. тел. (032) 275-76-32.

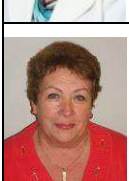
	Карпнюк Роман Петрович – доктор педагогічних наук, професор, ректор Академії рекреаційних технологій і права, відмінник освіти України, заслужений тренер України, почесний працівник фізичної культури і спорту, м. Луцьк. <i>Контактна інформація:</i> 43000, м. Луцьк, вул. Карбишева, 2, Академія рекреаційних технологій і права. Сл. тел. (03322) 8-55-90.
	Касарда Ольга Зіновіївна – викладач, Луцький національний технічний університет, м. Луцьк. <i>Контактна інформація:</i> 43000, м. Луцьк, вул. Львівська, 75, ЛНТУ, кафедра фізичного виховання. Сл. тел. (0332) 26-80-79. E-mail: david0210@mail.ru
	Кашуба Анатолій Анатолійович – аспірант, Східноєвропейський національний університет імені Лесі Українки, м. Луцьк. <i>Контактна інформація:</i> 43000, м. Луцьк, вул. Потапова, 9, СХУ ім. Лесі Українки, інститут фізичної культури і здоров'я. Сл. тел. (0332)24-21-78. E-mail: Kashuba_A@ukr.net
	Кедровський Борис Григорович – кандидат технічних наук, професор, декан факульту фізичного виховання та спорту, Херсонський державний університет, м. Херсон. <i>Контактна інформація:</i> 73000, м. Херсон, вул. 40 років Жовтня, 27, Херсонський державний університет, факультет фізичного виховання і спорту. Сл. тел. (0552) 32-67-65.
	Кліш Ірина Степанівна – кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент кафедри здоров'я і фізичної культури, Східноєвропейський національний університет імені Лесі Українки, м. Луцьк. <i>Контактна інформація:</i> 43000, м. Луцьк, вул. Винниченка, 30, СХУ ім. Лесі Українки, інститут фізичної культури і здоров'я, кафедра здоров'я і фізичної культури. Сл. тел. (0332) 24-44-87.
	Клочко Наталія Василівна – асистент кафедри фізичної культури і спорту, Поліський державний університет, м. Пінськ, Білорусь. <i>Контактна інформація:</i> 225710, Білорусь, м. Пінськ, вул. Дніпровської Флотилії, 23, Поліський державний університет. Сл. тел.+ 375 (165) 31 21 60. E-mail: natikklo4ko@mail.ru
	Ковальчук Андрій Андрійович – аспірант, Вінницький державний педагогічний університет імені Михайла Коцюбинського, м. Вінниця. <i>Контактна інформація:</i> 21100, м. Вінниця, вул. Острозького, 32, інститут фізичного виховання і спорту. Сл. тел. (0432) 26-52-40. E-mail: vinnica2009@rambler.ru
	Ковальчук Володимир Ярославович – викладач, Луцький національний технічний університет. <i>Контактна інформація:</i> 43000, м. Луцьк, вул. Львівська, 75, кафедра фізичного виховання. Сл. тел. (0332) 26-05-97.
	Козлова Олена Костянтинівна – доктор наук з фізичного виховання і спорту, професор кафедри легкої атлетики, велосипедного та зимових видів спорту, Національний університет фізичного виховання і спорту України, м. Київ. <i>Контактна інформація:</i> 03680, м. Київ, вул. Фізкультури, 1, Національний університет фізичного виховання і спорту України, факультет спорту та менеджменту, кафедра легкої атлетики, велосипедного та зимових видів спорту. Сл. тел. (044) 28-75-347. E-mail: elena-nayka@yandex.ru
	Кокарев Борис Валерійович – старший викладач кафедри фізичної культури, олімпійських та неолімпійських видів спорту, Запорізький національний технічний університет, м. Запоріжжя. <i>Контактна інформація:</i> 69063, м. Запоріжжя, вул. Гоголя, 64-А, Запорізький національний технічний університет, м. Запоріжжя, кафедра фізичної культури, олімпійських та неолімпійських видів спорту. Сл. тел (061) 769-85-65.

	Кокарева Світлана Миколаївна – старший викладач кафедри фізичної культури, олімпійських та неолімпійських видів спорту, Запорізький національний технічний університет, м. Запоріжжя. <i>Контактна інформація: 69063, м. Запоріжжя, вул. Гоголя, 64-А, Запорізький національний технічний університет, м. Запоріжжя, кафедра фізичної культури, олімпійських та неолімпійських видів спорту. Сл. тел (061) 769-85-65. E-mail: kokarevas@mail.ru</i>
	Колеснікова Наталія Миколаївна – кандидат педагогічних наук, доцент кафедри фізичної культури і спорту, Поліський державний університет, м. Пінськ, Білорусь. <i>Контактна інформація: 225710, Білорусь, м. Пінськ, вул. Дніпровської Флотилії, 23, Поліський державний університет. Сл. тел.+ 375 (165) 31 21 60. E-mail: natalia-iul@yandex.ru</i>
	Кольцова Ольга Сергіївна – кандидат педагогічних наук, доцент кафедри теорії та методики фізичного виховання, Херсонський державний університет, м. Херсон. <i>Контактна інформація: 73000, м. Херсон, вул. 40 років Жовтня, 27, Херсонський державний університет, факультет фізичного виховання і спорту, кафедра теорії та методики фізичного виховання. Сл. тел. (0552) 32-67-65. E-mail: ukol4ik@yandex.ru</i>
	Котелевський Володимир Іванович – кандидат медичних наук, доцент кафедри здоров'я людини та фізичної реабілітації, Навчально-науковий інститут фізичної культури Сумського державного педагогічного університету імені А. С. Макаренка, м. Суми. <i>Контактна інформація: 40002, м. Суми, вул. Роменська, 87, Навчально-науковий інститут фізичної культури Сумського державного педагогічного університету ім. А. С. Макаренка. Сл. тел (0542) 22-15-17. E-mail: vladimirbuyo@mail.ru</i>
	Круцевич Тетяна Юріївна – доктор наук з фізичного виховання та спорту, професор, академік Української академії наук, завідувач кафедри теорії і методики фізичного виховання, Національний університет фізичного виховання і спорту України, м. Київ. <i>Контактна інформація: 03680, м. Київ, вул. Фізкультури, 1, Національний університет фізичного виховання і спорту України, факультет здоров'я, фізичного виховання та туризму. Сл. тел. (044) 287-46-24. E-mail: tmfv@ukr.net</i>
	Кувалдіна Ольга Вікторівна – магістр, провідний спеціаліст гуманітарного інституту Національного університету кораблебудування імені адмірала Макарова, м. Миколаїв. <i>Контактна інформація: 54025, м. Миколаїв, проспект Героїв Сталінграда, 9, НУК ім. адмірала Макарова. Сл. тел. (0512) 42-46-22.</i>
	Кузнєцов Валерій Анатолійович – викладач, Київський національний економічний університет імені В. Гетьмана, м. Київ. <i>Контактна інформація: 03680, м. Київ, проспект Перемоги, 54/1, факультет економіки АПК, кафедра фізичного виховання.</i>
	Кузнєцова Олена Тимофіївна – кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент кафедри фізичного виховання, Національний університет водного господарства та природокористування, м. Рівне. <i>Контактна інформація: 33028, м. Рівне, вул. Чорновола, 49, Національний університет водного господарства та природокористування, кафедра фізичного виховання. Сл. тел. (0362) 23-41-61. E-mail: kuz_lena@ukr.net</i>
	Куц Олександр Сергійович – доктор педагогічних наук, професор. Херсонський державний університет, м. Херсон. <i>Контактна інформація: 73000, м. Херсон, вул. 40 років Жовтня, 27, Херсонський державний університет, факультет фізичного виховання і спорту. Сл. тел. (0552) 32-67-65.</i>

	Ладика Петро Ігорович – кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент кафедри теорії і методики олімпійського та професійного спорту, Тернопільський національний педагогічний університет імені Володимира Гнатюка, м. Тернопіль. Контактна інформація: 46027, м. Тернопіль, вул. М. Кривоноса, 2, ТНПУ, факультет фізичного виховання. Сл. тел. (0352) 43 60 80. E-mail: ladyka@ukr.net
	Леськів-Бондарчук Ганна Володимирівна – викладач, Кременецька обласна гуманітарно-педагогічна академія імені Тараса Шевченка, Кременецький педагогічний коледж, м. Кременець. Контактна інформація: 47003, м. Кременець, вул. Лицейна, 1, Кременецька обласна гуманітарно-педагогічна академія ім. Тараса Шевченка, Кременецький педагогічний коледж. Сл. тел. (03546) 2-19-91. E-mail: Ani4ka88@mail.ru
	Лесько Орест Михайлович – кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент кафедри фізичного виховання, Львівська національна академія мистецтв, м. Львів. Контактна інформація: 79011, м. Львів, вул. Кримська, 30, Львівська національна академія мистецтв, кафедра фізичного виховання. E-mail: orest_lesko@ukr.net
	Литвинець Антон Іванович – викладач кафедр олімпійської освіти, стрільби та технічних видів спорту, Львівський державний університет фізичної культури, м. Львів. Контактна інформація: 79007 м. Львів вул. Костюшка, 11, Львівський державний університет фізичної культури. E-mail: lyvynec@gmail.com
	Майструк Микола Іванович – кандидат медичних наук, доцент кафедри здоров'я людини і фізичної реабілітації, Національний університет водного господарства та природокористування, м. Рівне. Контактна інформація: 33028, м. Рівне, вул. Чорновола, 49, Національний університет водного господарства та природокористування, кафедра здоров'я людини і фізичної реабілітації. Сл. тел. (0362) 23-41-61. E-mail: maynik@ukr.net
	Маліков Микола Васильович – доктор біологічних наук, професор, декан факультету фізичного виховання, Запорізький національний університет, м. Запоріжжя. Контактна інформація: 69600, м. Запоріжжя, вул. Леніна, 33-А, Запорізький національний університет. Сл. тел. (0612) 228 75 54. E-mail: nvmalikov@mail.ru
	Малюренко Ірина Валентинівна – кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент, завідувач кафедри теорії та методики фізичного виховання, Херсонський державний університет, м. Херсон. Контактна інформація: 73000, м. Херсон, вул. 40 років Жовтня, 27, Херсонський державний університет, факультет фізичного виховання і спорту, кафедра теорії та методики фізичного виховання. Сл. тел. (0552) 32-67-65. E-mail: ir.malyarenko@yandex.ua
	Марченко Оксана Юрійвна – кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент, проректор з науково-педагогічної роботи, Полтавський університет споживчої кооперації України, м. Полтава. Контактна інформація: 36014, м. Полтава, вул. Ковалю, 3, Полтавський університет споживчої кооперації України. Сл. тел. (05322) 2-18-36.
	Митчик Олександр Петрович – кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент кафедри здоров'я і фізичної культури, Східноєвропейський національний університет імені Лесі Українки, м. Луцьк. Контактна інформація: 43000, м. Луцьк, вул. Винниченка, 30, СХУ ім. Лесі Українки, інститут фізичної культури і здоров'я, кафедра здоров'я і фізичної культури. Сл. тел. (0332) 24-44-87.

	Мицкан Богдан Михайлович – доктор біологічних наук, професор, завідувач кафедри теорії та методики фізичної культури і спорту, ДВНЗ «Прикарпатський національний університет імені Василя Стефаника», м. Івано-Франківськ. <i>Контактна інформація: 76025, м. Івано-Франківськ, вул. Шевченка, 57, ДВНЗ «Прикарпатський національний університет ім. Василя Стефаника», факультет фізичного виховання і спорту. Сл. тел. (0342) 59-60-60</i>
	Мілкина Олена Володимирівна – старший викладач кафедри фізичної культури, олімпійських та неолімпійських видів спорту, Запорізький національний технічний університет, м. Запоріжжя. <i>Контактна інформація: 69063, м. Запоріжжя, вул. Гоголя, 64-А, Запорізький національний технічний університет, кафедра фізичної культури, олімпійських та неолімпійських видів спорту. Сл. тел (061) 769-85-65.</i>
	Мулик В'ячеслав Володимирович – доктор наук з фізичного виховання і спорту, професор, завідувач кафедри олімпійського та професійного спорту, Харківська державна академія фізичної культури, м. Харків. <i>Контактна інформація: 61058, м. Харків, вул. Клочківська, 99, ХДАФК. Сл. тел. (057) 705-23-01.</i>
	Мулик Катерина Віталіївна – кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент, завідувач кафедри зимових видів спорту, велоспорту та туризму, Харківська державна академія фізичної культури, м. Харків. <i>Контактна інформація: 61058, м. Харків, вул. Клочківська, 99, ХДАФК, факультет циклічних видів спорту. Сл. тел. (057) 705-23-01. E-mail: katerinka-81@mail.ru</i>
	Напалкова Тетяна Вадимівна – старший викладач кафедри фізичної культури, олімпійських та неолімпійських видів спорту, Запорізький національний технічний університет, м. Запоріжжя. <i>Контактна інформація: 69063, м. Запоріжжя вул. Гоголя, 64-А, Запорізький національний технічний університет, кафедра фізичної культури, олімпійських та неолімпійських видів спорту. Сл. тел (061) 769-85-65.</i>
	Огністий Андрій Володимирович – кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент, завідувач кафедри фізичного виховання, Тернопільський національний педагогічний університет імені Володимира Гнатюка, м. Тернопіль. <i>Контактна інформація: 46027, м. Тернопіль, вул. М. Кривоноса, 2, ТНПУ, факультет фізичного виховання. Сл. тел. (0352) 43-60-80.</i>
	Остафійчук Ярослав Федорович – кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент, Івано-Франківський національний медичний університет, кафедра фізичного виховання та здоров'я, м. Івано-Франківськ. <i>Контактна інформація: 76000, м. Івано-Франківськ, вул. Целевича, 34, Івано-Франківський національний медичний університет. Сл. тел. (034) 258-40-10. E-mail: javir55@mail.ru</i>
	Панасюк Олександр Олександрович – викладач кафедри фізичного виховання, Луцький національний технічний університет, м. Луцьк. <i>Контактна інформація: 43000, м. Луцьк, вул. Львівська, 75, ЛНТУ, кафедра фізичного виховання. Сл. тел. (0332) 26-80-79.</i>
	Пасічник Володимир Романович – доктор педагогічних наук, професор кафедри валеології і фізичного виховання, Кельцинський гуманітарно-природничий університет імені Яна Кохановського, філія в м. Пйотркув-Трибунальський, Польща. <i>Контактна інформація: Polska, gm. Grabica, 97-306, Wola Wykowska, 11, m. 1. Tel. dom. 44/ 6171336.</i>
	Презлята Ганна Василівна – кандидат педагогічних наук, доцент кафедри теорії та методики фізичної культури і спорту, ДВНЗ «Прикарпатський національний університет імені Василя Стефаника», м. Івано-Франківськ. <i>Контактна інформація: 76025, м. Івано-Франківськ, вул. Шевченка, 57, ДВНЗ «Прикарпатський національний університет ім. Василя Стефаника», факультет фізичного виховання і спорту. Сл. тел. (0342) 59-60-60.</i>

	Пришва Олесь Борисович – кандидат педагогічних наук, доцент, Херсонський державний університет, м. Херсон. <i>Контактна інформація:</i> 73000, м. Херсон, вул. 40 років Жовтня, 27, Херсонський державний університет, кафедра теорії та методики фізичного виховання. <i>E-mail:</i> ooobc@yahoo.com
	Пушкина Людмила Йосипівна – учитель фізичної культури, майстер спорту міжнародного класу з легкої атлетики, Херсонська гімназія № 6, м. Херсон. <i>Контактна інформація:</i> 73000, м. Херсон, вул. Пестеля, 4, Херсонська гімназія № 6. <i>Сл. тел.</i> (0552) 22-50-53.
	Райтер Роман Іванович – кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент, Львівська національна академія мистецтв, м. Львів. <i>Контактна інформація:</i> 79011, м. Львів, вул. Кримська, 30, Львівська національна академія мистецтв, кафедра фізичного виховання. <i>E-mail:</i> sport @ lnam.edu.ua
	Рибак Олег Юрійович – доктор наук з фізичного виховання та спорту, професор кафедри водних та неолімпійських видів спорту, Львівський державний університет фізичної культури, м. Львів. <i>Контактна інформація:</i> 79007, м. Львів вул. Костюшка, 11, Львівський державний університет фізичної культури, кафедра водних та неолімпійських видів спорту. <i>Сл. тел.</i> (032) 261-19-37. <i>E-mail:</i> rybakrally@yandex.ru
	Рімар Юрій Іванович – викладач кафедри олімпійських та неолімпійських видів спорту, Запорізький національний технічний університет, м. Запоріжжя. <i>Контактна інформація:</i> 69063, м. Запоріжжя, вул. Гоголя, 64-А, Запорізький національний технічний університет, факультет управління фізичною культурою та спортом, кафедра олімпійських та неолімпійських видів спорту. <i>Сл. тел.</i> (0617) 69-83-08.
	Родина Юлія Дмитрівна – старший викладач кафедри педагогіки і психології, Дніпропетровський державний інститут фізичної культури і спорту, м. Дніпропетровськ. <i>Контактна інформація:</i> 49094, м. Дніпропетровськ, вул. Набережна Перемоги, 10. Дніпропетровський державний інститут фізичної культури і спорту. <i>Сл. тел.</i> (0562) 46-05-61.
	Романчук Сергій Вікторович – доктор наук з фізичного виховання та спорту, доцент, начальник кафедри фізичного виховання, спеціальної фізичної підготовки і спорту, Академія сухопутних військ імені гетьмана Петра Сагайдачного, м. Львів. <i>Контактна інформація:</i> 79012, м. Львів, вул. Героїв Майдану, 32, Академія сухопутних військ ім. гетьмана Петра Сагайдачного. <i>Сл. тел.</i> (0322) 38-65-34. <i>E-mail:</i> romanchukserg@mail.ru
	Ромаскевич Юрій Олексійович – доктор медичних наук, доцент, головний лікар обласного центру здоров'я та спортивної медицини, Херсонський державний університет, м. Херсон. <i>Контактна інформація:</i> 73000, м. Херсон, вул. 40 років Жовтня, 27, Херсонський державний університет, факультет фізичного виховання і спорту, кафедра медико-біологічних основ фізичного виховання та спорту. <i>Сл. тел.</i> (0552) 32-67-65.
	Рядова Ліліана Олегівна – аспірант, Харківська державна академія фізичної культури, м. Харків. <i>Контактна інформація:</i> 61058, м. Харків, вул. Клочківська, 99, ХДАФК. <i>Сл. тел.</i> (057) 705-23-01. <i>E-mail:</i> Lil1ana@mail.ru
	Сабіров Олександр Сергійович – викладач кафедри спортивного вдосконалення міжуніверситетського медико-інженерного факультету, Національний технічний університет України «Київський політехнічний інститут», м. Київ. <i>Контактна інформація:</i> 03056, м. Київ, просп. Перемоги, 37, НТУУ КПІ. <i>Сл. тел.</i> (044) 236 7989. <i>E-mail:</i> sasho79@rambler.ru

	Савчук Сергій Ананійович – кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент, завідувач кафедри фізичного виховання, Луцький національний технічний університет, м. Луцьк. <i>Контактна інформація: 43000, м. Луцьк, вул. Львівська, 75, кафедра фізичного виховання. Сл. тел. (0332) 26-05-97.</i>
	Самчук Оксана Миколаївна – асистент кафедри здоров'я і фізичної культури, Східноєвропейський національний університет імені Лесі Українки, м. Луцьк. <i>Контактна інформація: 43000, м. Луцьк, вул. Винниченка, 30, інститут фізичної культури і здоров'я, кафедра здоров'я і фізичної культури. Сл. тел. (0332) 24-44-87.</i>
	Синиця Сергій Васильович – кандидат наук з фізичного виховання та спорту, старший викладач кафедри теорії й методики фізичного виховання, адаптивної та масової фізичної культури, Полтавський національний педагогічний університет імені В. Г. Короленка, м. Полтава. <i>Контактна інформація: 36003, м. Полтава, вул. Остроградського, 2, ПНПУ, факультет фізичного виховання, кафедра теорії й методики фізичного виховання, адаптивної та масової фізичної культури. Сл. тел. (0532) 56-23-13. E-mail: sinicasv79@mail.ru</i>
	Синиця Тетяна Олександрівна – викладач кафедри фізичного виховання, спорту та здоров'я людини, Полтавський національний технічний університет імені Юрія Кондратюка, м. Полтава. <i>Контактна інформація: 36000, м. Полтава, Першотравневий проспект, 24, Полтавський національний технічний університет імені Юрія Кондратюка, кафедра фізичного виховання, спорту та здоров'я людини.</i>
	Сініцина Олена Валеріївна – старший викладач кафедри фізичного виховання, Національний університет водного господарства та природокористування, м. Рівне. <i>Контактна інформація: 33028, м. Рівне, вул. Чорновола, 49, Національний університет водного господарства та природокористування, кафедра фізичного виховання. Сл. тел. (0362) 23-41-61.</i>
	Смаль Ярослав Анатолійович – аспірант, Східноєвропейський національний університет імені Лесі Українки, м. Луцьк. <i>Контактна інформація: 43000, м. Луцьк, вул. Ярошука, 30, гуртожиток № 3, СНУ ім. Лесі Українки. Сл. тел. (0332) 24-44-87.</i>
	Сущенко Людмила Петрівна – доктор педагогічних наук, доцент, професор, завідувач кафедри фізичної реабілітації, інститут фізичного виховання та спорту Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова, м. Київ. <i>Контактна інформація: 01601, м. Київ, вул. Пирогова, 9, Національний педагогічний університет ім. М. П. Драгоманова, кафедра фізичної реабілітації. E-mail: ludapeti2012@rambler.ru</i>
	Тайболіна Людмила Олександрівна – старший науковий співробітник лабораторії теорії і методики спортивної підготовки та резервних можливостей спортсменів, Науково-дослідний інститут Національного університету фізичного виховання і спорту України, м. Київ. <i>Контактна інформація: 03680, м. Київ, вул. Фізкультури, 1, лабораторія теорії та методики спортивної підготовки та резервних можливостей спортсменів. Сл. тел. (044) 287-69-21. E-mail: l.tajbolina@yandex.ua</i>
	Талатинник Олена Анатоліївна – науковий співробітник лабораторії теорії і методики спортивної підготовки та резервних можливостей спортсменів, Науково-дослідний інститут Національного університету фізичного виховання і спорту України, м. Київ. <i>Контактна інформація: 03680, м. Київ, вул. Фізкультури, 1, лабораторія теорії та методики спортивної підготовки та резервних можливостей спортсменів. Сл. тел. (044) 287-69-21. E-mail: elenata@ukr.net</i>

	Темченко Володимир Олександрович – кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент кафедри фізичного виховання і спорту, Харківський національний університет імені В. Н. Каразіна, м. Харків. Контактна інформація: 61045, м. Харків, вул. О. Яроша, 14, Харківський національний університет імені В. Н. Каразіна. Сл. тел. (057) 340-42-84. E-mail: sport@karazin.ua
	Турлюк Вікторія – аспірант, Вінницький державний педагогічний університет імені Михайла Коцюбинського, м. Вінниця. Контактна інформація: 21100, м. Вінниця, вул. Острозького, 32, інститут фізичного виховання і спорту. Сл. тел. (0432) 26-52-40.
	Улибіна Ольга Володимирівна – магістр, Забайкальський державний університет, м. Чита, Росія. Контактна інформація: 672039, Росія, м. Чита, вул. Александро-Заводська, 30, Забайкальський державний університет. Сл. тел. +7302-241-64-44. E-mail: olenkavasileva92@mail.ru
	Федецький Артем Андрійович – аспірант, Східноєвропейський національний університет імені Лесі Українки, м. Луцьк. Контактна інформація: 43000, м. Луцьк, вул. Грушевського, 2 а, спорткомплекс СНУ ім. Лесі Українки, інститут фізичної культури і здоров'я, кафедра олімпійського і професійного спорту. Сл. тел. (0332) 24-22-93
	Футорний Сергій Михайлович – кандидат медичних наук, доцент, завідувач кафедри спортивної медицини, Національний університет фізичного виховання і спорту України, м. Київ. Контактна інформація: 03680, м. Київ, вул. Фізкультури, 1, Національний університет фізичного виховання і спорту України, кафедра спортивної медицини. Сл. тел. (044) 287-65-20 sergfut@ya.ru
	Хомич Анатолій Вікторович – викладач кафедри фізичного виховання, Луцький національний технічний університет, м. Луцьк. Контактна інформація: 43018, м. Луцьк, вул. Львівська, 75, ЛНТУ. Сл. тел. (0332) 26-05-97. E-mail: fred-i-v@mail.ru
	Хохла Алла Ігорівна – кандидат наук з фізичного виховання і спорту, викладач кафедри фізичного виховання і спортивної медицини, Львівський національний медичний університет імені Данила Галицького, м. Львів. Контактна інформація: 79010, вул. Шімзерів, 5а, Львівський національний медичний університет ім. Данила Галицького, кафедра фізичного виховання і спортивної медицини. Сл. тел. (032) 275-77-02. E-mail: sportalla@ukr.net
	Цюпак Тетяна Євгенівна – кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент, Східноєвропейський національний університет імені Лесі Українки, м. Луцьк. Контактна інформація: 43000, м. Луцьк, вул. Грушевського, 2 а, спорткомплекс СНУ ім. Лесі Українки, інститут фізичної культури і здоров'я, кафедра здоров'я людини та фізичної реабілітації. Сл. тел. (0332) 24- 01-47
	Цюпак Юрій Юрійович – кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент кафедри теорії фізичного виховання, фітнесу та рекреації, Східноєвропейський національний університет імені Лесі Українки, м. Луцьк. Контактна інформація: 43000, м. Луцьк, вул. Потапова, 9, СНУ ім. Лесі Українки, інститут фізичної культури і здоров'я, кафедра теорії фізичного виховання, фітнесу та рекреації. Сл. тел. (0332)24-21-78
	Цьось Анатолій Васильович – доктор наук з фізичного виховання і спорту, професор, перший проректор, Східноєвропейський національний університет імені Лесі Українки, м. Луцьк. Контактна інформація: 43025, м. Луцьк, просп. Волі, 13, каб.116. Сл. тел. (0332)720125. E-mail: tsos66@mail.ru

	Цьось Оксана Олександрівна – старший викладач кафедри екології та охорони навколишнього середовища, Східноєвропейський національний університет імені Лесі Українки, м. Луцьк. Контактна інформація: 43021, м. Луцьк, вул. Потапова, 9, СНУ ім. Лесі Українки, хімічний факультет, кафедра екології та охорони навколишнього середовища. Сл. тел. (0332)24-99-72. E-mail: oksans.tsos@ukr.net
	Шалар Олег Григорович – кандидат педагогічних наук, доцент кафедри олімпійського та професійного спорту, Херсонський державний університет, м. Херсон. Контактна інформація: 73000, м. Херсон, вул. 40 років Жовтня, 27, Херсонський державний університет, факультет фізичного виховання і спорту, кафедра олімпійського та професійного спорту. Сл. тел. (0552) 32-67-65.
	Шандригось Віктор Іванович – кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент кафедри теорії і методики олімпійського та професійного спорту, Тернопільський національний педагогічний університет імені Володимира Гнатюка, м. Тернопіль. Контактна інформація: 46027, м. Тернопіль, вул. М. Кривоноса, 2, ТНПУ, факультет фізичного виховання. Сл. тел. (0352) 43 60 80. E-mail: shandrygos_v@mail.ru
	Шандригось Галина Анатоліївна – викладач кафедри фізичного виховання, Тернопільський національний педагогічний університет імені Володимира Гнатюка, м. Тернопіль. Контактна інформація: 46027, м. Тернопіль, вул. М. Кривоноса, 2, ТНПУ, факультет фізичного виховання. Сл. тел. (0352) 43-60-80.
	Шевчук Андрій Богданович – старший викладач кафедри олімпійського та професійного спорту, Східноєвропейський національний університет імені Лесі Українки, м. Луцьк. Контактна інформація: 43000, м. Луцьк, вул. Грушевського, 2 а, спорткомплекс СНУ ім. Лесі Українки, інститут фізичної культури і здоров'я, кафедра олімпійського і професійного спорту. E-mail: kostrzewa.ua@gmail.com
	Шестерова Людмила Єгорівна – кандидат наук з фізичного виховання і спорту, професор, проректор з науково-педагогічної роботи, Харківська державна академія фізичної культури, м. Харків. Контактна інформація: 61058, м. Харків, вул. Клочківська, 99, ХДАФК. Сл. тел. (057) 705-23-01.
	Шеховцова Катерина Вікторівна – старший викладач кафедри фізичної культури, олімпійських та неолімпійських видів спорту, Запорізький національний технічний університет, м. Запоріжжя. Контактна інформація: 69063, м. Запоріжжя вул. Гоголя, 64-А, Запорізький національний технічний університет, м. Запоріжжя, кафедра фізичної культури, олімпійських та неолімпійських видів спорту. Сл. тел (061) 769-85-65.

ІНФОРМАЦІЯ ДЛЯ АВТОРІВ

Збірник наукових праць «Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві» видає публікації за такими напрямками:

1. Історичні, філософські, правові та організаційні проблеми фізичної культури.
2. Професійна підготовка фахівців фізичної культури та спорту.
3. Педагогічні технології навчання фізичної культури.
4. Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення.
5. Лікувальна фізична культура, спортивна медицина й фізична реабілітація.
6. Олімпійський і професійний спорт.

Матеріали для публікації українською, російською, англійською, польською мовами (за вибором) у роздрукованому вигляді та на дискові чи дискеті 3.5 шрифт 14 pt у форматі WORD потрібно надсилати до редакційної колегії. Також редакційна колегія просить вислати фотографію (цифрову) автора для публікації в збірнику.

Вимоги до статей:

У правому кутку сторінки – ім'я та прізвище автора, у лівому – УДК.

Посередині сторінки – назва статті, організація й місто, у кінці – література (не більше десяти джерел, на кожну позицію має бути посилання в тексті статті), анотації та ключові слова українською, російською й англійською мовами. Анотації включають ім'я, прізвище автора, назву статті, організацію, текст анотації. Обсяг кожної анотації – 0,5 сторінки. Автори зарубіжних країн подають анотації російською й англійською мовами. Таблиці та рисунки – не більше двох. Обсяг статті – від шести до 12 сторінок (шрифт 14 pt, через 1,5 інтервала). Розміри полів: зліва – 3 см, справа – 1 см, зверху й знизу – 2 см.

До друку приймаються статті, які відповідають вимогам ВАКу України та містять такі елементи:

1. Постановка наукової проблеми та її значення й зв'язок із важливими науковими чи практичними завданнями.
2. Аналіз досліджень цієї проблеми, у яких започатковано вивчення теми та на які спирається автор; виділення не розв'язаних раніше частин загальної проблеми, які розкриває означена стаття.
3. Постановка мети та завдань дослідження.
4. Виклад основного матеріалу й обґрунтування отриманих наукових результатів дослідження.
5. Висновки та перспективи подальших досліджень у цьому напрямі.

Матеріали для публікації в збірнику слід надсилати на електронну адресу Kozibrotskyy@mail.ru

Телефони: 0332-78-21-85 (домашній); 0965855901 (мобільний); 0332-24-21-78 (кафедра теорії та методики фізичного виховання); 0332-24-20-68 (деканат інституту фізичної культури та здоров'я).

Для своєчасної інформації просимо Вас надсилати авторську довідку.

Авторська довідка

Назва статті _____
Прізвище, ім'я, по батькові, учений ступінь та вчене звання, посада автора (-ів) _____
Місце роботи, навчання _____
Поштова адреса, індекс _____
Телефон _____
e-mail _____

Вимоги до анотацій

Викладаючи основні факти в анотаціях, потрібно дотримуватися хронології статті й використовувати її підзаголовки в якості керівництва:

- ім'я, прізвище автора, назва статті, організація;
- актуальність;
- завдання роботи;
- метод або методологія проведення дослідження (*описуються у випадку, якщо вони вирізняються новизною або викликають інтерес із погляду цієї роботи; в експериментальних працях указують джерела даних і характер їх обробки*);
- результати роботи (*наводяться основні теоретичні й експериментальні результати, виявлені взаємозв'язки та закономірності*);
- висновки (*можуть супроводжуватися рекомендаціями, оцінками, пропозиціями, гіпотезами, описаними в статті*);
- ключові слова.

Анотація повинна виконувати функцію незалежного від статті джерела інформації та давати можливість установити її основний зміст.

Англомовна анотація має бути написана якісною англійською мовою. Використання комп'ютерного перекладу не допускається.

ЗМІСТ

Історичні, філософські, правові й кадрові проблеми фізичної культури

Олена Андрєєва, Олександра Благій Система підготовки та підвищення кваліфікації фахівців фізичної рекреації.....	5
Едуард Вільчковський, Володимир Пасічник Фізичне виховання в школах Греції.....	10
Григорій Грибан Професійні відносини викладача фізичного виховання зі студентами під час формування фізкультурно-оздоровчих компетентностей	15
Роман Карнюк Стратегія підвищення якості вищої фізкультурної освіти	21
Світлана Кокарева, Катерина Шеховцова, Олена Мілкіна, Борис Кокарев Вплив споживчих властивостей фізкультурно-оздоровчих послуг на мотивацію тих, хто займається регулярним оздоровчим тренуванням	25
Ольга Кольцова Анімаційна діяльність як засіб соціального виховання студентів факультету фізичного виховання та спорту	28
Петро Ладика, Галина Шандригось, Віктор Шандригось Особливості застосування дистанційного навчання під час викладання спортивно-педагогічних дисциплін	32
Ганна Леськів-Бондарчук Спецкурс «Організація та проведення спортивно-оздоровчої роботи з людьми третього віку» як важливий компонент формування готовності майбутніх фахівців із фізичного виховання	35
Ірина Малярєнко, Юрій Ромаскевич, Людмила Пушкіна Історія та перспективи розвитку жіночого марафону	39
Андрій Огнистий, Валерій Єднак, Роман Власюк Фізична підготовленість та її місце в навчально-тренувальному процесі з гімнастики й у підготовці спортивного педагога	44
Ярослав Остафійчук, Ганна Презлята, Богдан Мицкан Валеологічні аспекти нормативно-правових документів щодо здоров'язберігальної діяльності серед різних верств населення	47
Людмила Сущенко Розвиток здібностей майбутніх фахівців із фізичної реабілітації в процесі фахової підготовки	52

Технології навчання фізичної культури

Piotr Winczewski Ocena zróżnicowania rodzajów kolumn ćwiczebnych stosowanych w grach i zabawach ruchowych	56
Володимир Волков Особливості формування рухових умінь і навичок у студентів спеціальної медичної групи	61
Олег Дикий Актуальні проблеми профільного навчання за спортивним напрямом старшокласників.....	65
Олександра Дубогай Навчання учнів початкової школи в системі здоров'язбереження засобами освітньо-рухової методики	69
Анатолій Камуба Проектування моделі формування спеціальних рухових умінь та навичок у майбутніх учителів фізичної культури засобами баскетболу.....	74
Владимир Темченко Влияние информационных технологий на физическую подготовленность студентов, занимающихся баскетболом при спортивно-ориентированном физическом воспитании	78

Юрій Цюпак, Тетяна Цюпак

Вплив управління та організаторської роботи тренера на підготовку спортсменів.....83

Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення

Алла Альошина, Олександр Бичук

Розвиток координаційних здібностей школярів у процесі адаптивного фізичного виховання88

Регіна Андрєєва

Фізична працездатність студенток під впливом занять чирлідінгом.....92

Ольга Андрійчук, Андрій Шевчук, Оксана Самчук, Анатолій Хомич

Особливості фізичного й психологічного компонентів здоров'я студентів залежно від їхніх навчальних досягнень.....96

Оксана Аннушак

Характеристика фізичного розвитку та функціонального стану дітей молодшого шкільного віку зі сколіотичною деформацією хребта І–ІІ ступеня.....104

Ольга Багінська

Динаміка та особливості прояву силових якостей школярів різних вікових груп як суттєвого фактору у розвитку їхньої рухової функції109

Володимир Банах, Олена Довгань, Катерина Дмитрук

Загальна характеристика стану здоров'я студентів І–ІІ курсів113

Сергій Бондаренко

Особливості розвитку статичної витривалості та формування постави дітей 6–7 років у період адаптації до навчальних навантажень.....117

Людмила Ващук

Рівень фізичної активності дівчат старшого шкільного віку.....120

Олексій Горпинич

Вплив засобів фізичного виховання на розвиток рівня мотивації, щодо досягнення успіху, в навчальній діяльності студентів вищого навчального закладу126

Владимир Давыдов, Наталья Колесникова, Наталья Ключко

Физическая подготовленность студенток специализированного высшего учебного заведения, выполняющих работу до утомления130

Світлана Демчук

Особливості розвитку фізичних якостей у школярів із депривацією слуху134

Ольга Касарда

Стан фізичної підготовленості студенток вищих навчальних закладів.....140

Тетяна Круцевич, Оксана Марченко, Тетяна Імас

Проблема гендеру у фізичному вихованні дітей, підлітків і молоді.....144

Олена Кузнєцова, Богдан Зубрицький, Олена Сініцина

Визначення рівня фізичної підготовленості студентів першого курсу університету147

Олександр Митчик, Ірина Кліш, Олександр Панасюк

Фізична культура в здоровому способі життя студента.....153

Олесь Пришива

Інтегральний спосіб оцінювання впливу фізичної активності та харчування на фізичний стан чоловіків156

Андрій Розтока

Стан фізичної підготовленості учнів 5–6 класів загальноосвітніх навчальних закладів.....160

Сергій Романчук

Технології самоосвіти в галузі фізичної підготовки тп спорту командирів курсантських підрозділів вищих військових навчальних закладів163

Ліліана Рядова

Динаміка розвитку координаційних здібностей дітей середнього шкільного віку з вадами зору під впливом спеціально спрямованих вправ і рухливих ігор168

Sergiy Savchuk, Volodymyr Kovalchuk Health and Structure of Morbidity College Students	173
Тетяна Синиця, Людмила Шестерова, Сергій Синиця Зміни фізичної підготовленості жінок першого зрілого віку під впливом занять з оздоровчої аеробіки.....	176
Ярослав Смаль Сім'я як чинник залучення до народної фізичної культури дітей 5–6 років.....	180
Ольга Улыбина Сравнительный анализ результатов анкетирования студенческой молодёжи России и Украины по проблемам физического воспитания.....	184
Сергій Футорний, Світлана Калитка, Нінель Мацкевич, Ольга Рода, Володимир Михалевський Вплив занять оздоровчою ходьбою на фізичний стан чоловіків другого зрілого віку	187
Алла Хохла, Ольга Карпюк, Ольга Базилевич Аналіз показників фізичного розвитку студентської молоді.....	191
Оксана Цьось, Ігор Андрійчук Особливості фізичного й психологічного компонентів здоров'я населення залежно від місця проживання.....	194
Анатолій Цьось, Юзеф Бергер, Олександр Сабіров Рівень фізичної активності студентів вищих навчальних закладів.....	202
Лікувальна фізична культура, спортивна медицина й фізична реабілітація	
Ігор Григус Регенерація функціонального стану хворих на інтермітуючу бронхіальну астму.....	211
Микола Майстрок Методичні аспекти проведення фізичної реабілітації хворих на хронічне обструктивне захворювання легень	216
Олімпійський і професійний спорт	
Світлана Атаманюк, Юрий Римар Уровень физической подготовленности начинающих гребцов на этапе начальной подготовки в начале и в конце эксперимента.....	221
Наталія Бачинська Основні положення технології підготовки й тренувальних навантажень у парній акробатиці на етапах багаторічного вдосконалення	224
Олександр Валькевич, Валерій Кузнєцов Удосконалення нападаючого удару в юних волейболістів.....	229
Саида Гасанова Особенности атакующих действий высококвалифицированных женщин-боксеров.....	232
Ольга Каковкина, Юлия Родина Значение психологической подготовки в оптимизации спортивной деятельности у спортсменов-инвалидов.....	235
Борис Кедровський, Олег Шалар, Іван Іздебський Взаємозв'язок між фізичною та технічною підготовленістю юних борців.....	239
Андрій Ковальчук, Олександр Куц Динаміка фізичної працездатності волейболісток і її взаємозв'язок із фізичною підготовленістю в процесі річного тренувального циклу.....	242
Олена Козлова Сучасна система змагань із легкої атлетики та її вплив на змагальну діяльність спортсменів високої кваліфікації	245
Ольга Кувалдіна, Олег Рибак, Людмила Рибак Варіативність результатів спеціальних ділянок як критерій успішності ралійного екіпажу в багатоступінчастих змаганнях.....	253

Роман Райтер, Орест Лесько, Орест Борик	
Основні напрями спеціальної фізичної підготовки в рукоборстві.....	258
Людмила Тайболина, Елена Талатынник, Галина Гатилова	
Сравнительный анализ показателей адаптационных изменений сердечной мышцы и уровня работоспособности у квалифицированных хоккеистов	261
Вікторія Турлюк	
Тренувальні методи й вправи в структурі багаторічного тренувального процесу кваліфікованих бігунів на середні дистанції	266
Артем Федецький	
Вікова динаміка розвитку швидкісно-силових якостей у футболістів	269
Наші автори.....	274
Інформація для авторів	286

CONTENT

Historical, Philosophical, Legal and Staff Problems of Physical Culture

Olena Andryeyeva, Oleksandra Blagiy The System of Training and Qualification Improvement of Specialists in Physical Recreation	5
Eduard Vilchkovskiy, Volodymyr Pasichnyk Physical Education in Schools of Greece	10
Hryhoriy Hryban Professional Relationship of a Teacher of Physical Education with Students During the Formation of Sports and Health Improving Competencies	15
Roman Karpiuk The Strategy of Quality Improvement of Physical Culture Education	21
Svitlana Kokareva, Kateryna Shekhovtsova, Olena Milkina, Borys Kokarev The Influence of Consumer Properties of Physical Culture and Health-improvement Services on Motivation of Those Engaged in Regular Health-improvement Trainings.....	25
Olha Koltsova Entertainment Activity as Means of Social Education of Students of the Faculty of Physical Culture and Sports.....	28
Petro Ladyka, Halyna Shandryhos, Viktor Shandryhos Peculiarities of Applying of Distance Learning While Teaching of Sports-pedagogical Disciplines	32
Anna Leskiv-Bondarchuk The Special Course «Organization and Conducting of Sports and Health Improving Activities with People of the Third Age» as an Important Integral Component of the Formation of Readiness of the Future Specialists in Physical Education	35
Iryna Malyarenko, Yuriy Romaskevych, Liudmyla Pushkina History and Prospects of Development of Female Marathon	39
Andriy Ohnystyi, Valeriy Yednak, Roman Vlasiuk Physical Preparedness and its Place in Educational-training Process in Gymnastics and in Training of a Sports Pedagogues	44
Yaroslav Ostafiychuk, Anna Prezlyata, Bohdan Mytskan Valeological Aspects of Legal Documents in the Context of Health-saving Activity Among Different Population Groups.....	47
Liudmyla Sushchenko Development of Abilities of Future Specialists in Physical Rehabilitation in the Process of Professional Preparation	52

Technologies Of Education In Physical Training

Petro Vynchevskiy Differentiated Estimation of the Variants of Organization of Pupils in the Process of Conducting of Outdoor Games.....	56
Volodymyr Volkov Peculiarities of Motor Abilities and Skills Formation Among Students of a Special Medical Group.....	61
Oleh Dukyi The Problems of Sports Oriented Studying of Senior Pupils.....	65
Oleksandra Dubohai Training of Junior Pupils in the Health-preserving System by Means of Educational and Motor Methodology	69
Anatoliy Kashuba Design of the Model of Formation of Special Motor Skills and Ability Among Future Physical Culture Teachers by Means of Basketball	74

Volodymyr Temchenko

Influence of Informational Technologies on Physical Background of Students Engaged Basketball
in Sport-oriented Physical Education.....78

Yuriy Tsiupak, Tetyana Tsiupak

Influence of Managerial and Organizational Work of a Trainer on Preparation of Athletes.....83

Physical Education of Different Groups**Alla Aleshina, Oleksandr Bychuk**

Development of Coordinating Abilities of Junior Pupils in the Process of Adaptive
Physical Education. of Adaptive.....88

Regina Andryeyeva

Physical Capacity for Work of Female Students Under the Influence of Cheerleading Practicing.....92

Olha Andriychuk, Andriy Shevchuk, Oksana Samchuk, Anatoliy Khomych

Peculiarities of Physical and Psychological Components of the Students' Health Depending
on Their Academic Achievements.....96

Oksana Annushak

Characteristics of Physical Development and Functional State of Children of Junior School Age with
Scoliosis of the Spine of I–II Stage.....104

Olga Bahynska

Dynamics and Peculiarities of Strength Characteristics Demonstration by Pupils of Different age
Groups as a Significant Factor in Development of their Motor Activity.....109

Volodymyr Banakh, Olena Dovgan, Kateryna Dmytruk

General Characteristics of Health Condition of Students of I–II Courses.....113

Serhiy Bondarenko

Peculiarities of Development of Static Endurance and Posture Formation of Children
Aged 6–7 During the Period of Adaptation to Academic Loads.....117

Ludmila Vaschuk

Level of Physical Activity of Girls of Senior School Age.....120

Alex Horpynych

Effect of Physical Education on the Development of Motivation to Succeed in the Training
of Students of Higher Educational Institution.....126

Volodymyr Davydov, Nataliya Kolesnikova, Nataliya Klochko

Physical Preparation of Students of a Specialized Higher Educational Establishment
who Perform Their Work Until Fatigue.....130

Svitlana Demchuk

Peculiarities of Development of Physical Qualities of Pupils with Hearing Deprivation.....134

Olha Kasarda

Condition of Physical Fitness of Female Students in Higher Educational Institutions.....140

Tetyana Krutsevykh, Oksana Marchenko, Tetyana Imas

The Problem of Gender in Physical Education of Children, Teenagers and Young People.....144

Olena Kuznetsova, Bogdan Zubrytskyi, Olena Sinistina

Defining of the Level of Physical Preparedness of Students of the First Course of University.....147

Oleksandr Mytchyk, Iryna Klish, Oleksandr Panasiuk

Physical Culture in Healthy Lifestyle of a Student.....153

Oles Pryshva

An Integral Method of Estimating the Impact of Physical Activity and Nutrition
on Physical Condition of Men.....156

Andriy Roztoka

Condition of Physical Preparedness of Pupils of 5–6th Grades of Comprehensive Educational
Establishments.....160

Sergii Romanchuk	
Self-educational Technologies of the Commanders of Cadets' Subunits of Higher Military Educational Institutions in the Field of Physical Training and Sports	163
Liliana Ryadova	
The Dynamics of Development of Coordinating Abilities of Children of the Average School Age With Visual Impairments Under the Influence of Specially Oriented Exercises and Outdoor Games.....	168
Sergii Savchuk, Volodymyr Kovalchuk	
Health and structure of morbidity college students.....	173
Tetiana Synytsia, Sergiy Synytsia, Liudmyla Shesterova	
Changes in Physical Preparedness of Women of the First Mature Age Under the Influence of Health-improving Aerobics	176
Yaroslav Smal	
Family as a Factor of Attraction to Native Physical Culture of Children Aged 5–6 Years Old	180
Olga Ulybina	
Comparative Analysis of the Results of Questioning of Student Youth of Russia and Ukraine on the Problems of Physical Education.....	184
Sergiy Futorny, Svitlana Kalytko, Ninel Matskevych, Olha Roda, Volodymyr Mykhalevskyi	
Influence of Recreational Walking on Physical Condition of Men of the Second Mature Age	187
Alla Khokhla, Olha Karpiuk, Olha Bazylevych	
The Analysis of Indices of Physical Development of Student Youth.....	191
Oksana Tsos, Ihor Andriychuk	
Peculiarities of Physical and Psychological Health Components of the Society Depending on the Place of Their Residence.....	194
Anatoly Tsos, Jozef Berhyer, Alexander Sabirov	
The Level of Physical Activity of Students in Higher Education.....	202

Therapeutic Physical Training, Sport Medicine and Physical Rehabilitation

Ihor Hryhus	
Regeneration of Functional Condition of the ill With Intermitting Bronchial Asthma	211
Mykola Maystruk	
Methodological Aspects of Physical Rehabilitation Conducting of the ill With Chronic Obstructive Pulmonary Disease	216

Olympic and Professional Sport

Svitlana Atamaniuk, Yuriy Rimar	
The Level of Physical Preparedness of Rowers-beginners at the Stage of Initial Training at the Beginning and at the end of the Experiment	221
Nataliya Bachynska	
The Main Principles of the Technology of Preparation and Training Loads in Pair Acrobatics on the Stages of Long-term Improvement	224
Oleksandr Valkevych, Valeriy Kuznetsov	
Improvement of Attacking Blow of Young Volleyball Players.....	229
Saida Gasanova	
Peculiarities of Offensive Actions of Highly Qualified Female Boxers.....	232
Olga Kakovkina, Yulia Rodina	
The Meaning of Psychological Training in Optimization of Sports Activity Among Athletes with Disabilities	235
Kedrovskiy Borys, Shalar Oleh, Izdebskyi Ivan	
Interrelation Between Physical and Technical Preparedness of Young Wrestlers	239

Andriy Kovalchuk, Oleksandr Kuts

Dynamics of Physical Capacity of Female Volleyball Players and Its Interrelation with the Physical Training in the Process of Annual Training Cycle	242
---	-----

Olena Kozlova

Modern System of Competitions and its Influence on the Competitive Activity of Athletes of High Qualification	245
---	-----

Olga Kuvaldina, Oleh Rybak

Variability of the Results of Special Sections as Criteria of Successfulness of a Rally Crew in Many-stage Competitions	253
---	-----

Roman Rayter, Orest Lesko, Orest Boryk

Main Courses in Special Physical Preparation in Arm Wrestling	258
---	-----

Liudmyla Taybolina, Olena Talatynnik, Halyna Hatilova.

Comparative Analysis of Indices of Adaptive Changes of a Heart Muscle and Level of Workability of Qualified hockey Players	261
--	-----

Viktoriia Turliuk

Training Methods and Exercises in Structure of Long-term Training Carbro Skilled Runners on Midranges	266
---	-----

Artem Fedetskyi

Age Dynamics of the Development of Football Players' Speed-power Qualities	269
--	-----

Our Authors	274
-------------------	-----

Information is for Authors	286
----------------------------------	-----

ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ, СПОРТ І КУЛЬТУРА ЗДОРОВ'Я У СУЧАСНОМУ СУСПІЛЬСТВІ

Збірник наукових праць

Східноєвропейського національного університету імені Лесі Українки

№ 3 (31)

Редактор і коректор: *Г. О. Дробот*
Верстка *Л. М. Козлюк*

Свідоцтво про державну реєстрацію КВ № 19773-9573ПР від 15.03.2013 р.

Сайт збірника наукових праць: www.physicaledu-journal.org.ua

Засновник і видавець – Східноєвропейський національний університет імені Лесі Українки.

Формат 60×84¹/₈. Папір офсетний. Гарн. Таймс. Друк цифровий.

Обсяг 34,41 ум. друк. арк., 34,23 обл.-вид. арк. Наклад 300 пр. Зам. 2842-А.

Виготовлювач – Східноєвропейський національний університет імені Лесі Українки (43025, м. Луцьк, просп. Волі, 13). Свідоцтво Держ. комітету телебачення та радіомовлення України
ДК № 4513 від 28.03.2013 р.

