



ISSN 2220-7481

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

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

№2 (30)



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

№ 2 (30)



CiteFactor
Academic Scientific Journals

Universal Impact Factor
Scientifically derived Journal Impact Factor



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. – № 2 (30). – 190 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
№ 2 (30)



CiteFactor
Academic Scientific Journals

Universal Impact Factor
Scientifically derived Journal Impact Factor



INDEX COPERNICUS
INTERNATIONAL



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 Białá 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);

Yahenskyi 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. – № 2 (30). – 190 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**

Історичні, філософські, правові й кадрові проблеми фізичної культури

УДК 378.796.071.4

Сергій Гуменюк

Актуальність використання засобів інноваційних технологій у фаховій підготовці майбутніх учителів фізичної культури

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

Постановка наукової проблеми та її значення. Сучасне суспільство вимагає високого рівня компетентності педагогів, що, зі свого боку, зумовлює необхідність пошуку нових шляхів їх усебічного вдосконалення. Підготовка висококваліфікованого педагога – одна з найважливіших науково-практичних проблем існування освіти. Розвиток вітчизняної системи освіти спрямований на формування особистості сучасного вчителя, який би зміг самостійно й продуктивно мислити, приймати швидкі та адекватні рішення, орієнтуватись у мінливих ситуаціях, проявляти творчу ініціативу. Розв'язання цього завдання можливе через пошук й упровадження найбільш ефективних інноваційних засобів навчання.

Відповідно до особливостей сучасного етапу розвитку вищої педагогічної освіти відбувається реформування змісту підготовки майбутніх педагогів, зокрема й учителів фізичної культури, формуються нові вимоги до їхньої професійної компетентності, упроваджуються інноваційні технології фахової підготовки. На сьогодні постає проблема підготовки майбутніх учителів фізичної культури, які повинні мати не лише глибокі спортивно-педагогічні знання та практичні навички, а й спроможні кваліфіковано застосовувати їх у майбутній педагогічній діяльності. Для цього в основу професійної підготовки слід покласти принципи гуманізації й демократизації освіти, особистісно-діяльнісний підхід, оновлення змісту та форм організації навчально-виховного процесу із застосуванням новітніх технологій і освітніх інновацій.

Аналіз досліджень цієї проблеми свідчить, що їй приділяли увагу такі науковці: Е. Вільчковський [3], Т. Круцевич, М. Зайцева [6], О. Куц, І. Липчак [7], Л. Сергієнко [8], Б. Шиян [10]. Окремі питання професійної підготовки майбутніх учителів фізичної культури зособами інноваційних технологій досліджено в працях Р. Ахметова, В. Шаверського [1], О. Болотіної [2], І. Гринченка [4], О. Іванської, А. Сидорука, Т. Яковенка [5], О. Сухобока [9]. Однак невирішеним залишається питання визначення основних напрямів упровадження інноваційних технологій у процесі фахової підготовки майбутніх учителів фізичної культури.

Завдання роботи полягає в теоретичному аналізі актуальності й доцільності використання засобів інноваційних технологій у процесі фахової підготовки майбутніх учителів фізичної культури.

Виклад основного матеріалу й обґрунтування отриманих результатів дослідження. Аналіз наукових досліджень [1; 3; 7; 10] свідчить, що на сьогодні до актуальних проблем фахової підготовки майбутніх учителів фізичної культури належать:

- психолого-педагогічні основи майстерності майбутніх учителів фізичної культури;
- спортивна та професійно-педагогічна підготовка майбутніх учителів фізичної культури;
- викладання окремих спортивно-педагогічних дисциплін у структурі підготовки майбутніх учителів фізичної культури;
- медико-біологічні, валеологічні й екологічні аспекти професійної підготовки майбутніх учителів фізичної культури;

- ступенева система підготовки майбутніх учителів фізичної культури;
- підготовка майбутніх учителів фізичної культури до творчо-пошукової діяльності;
- застосування інформаційно-комунікативних технологій у підготовці майбутніх учителів фізичної культури;
- використання різноманітних інноваційних засобів навчання в процесі фахової підготовки майбутніх учителів фізичної культури.

Дослідження професійної підготовки майбутніх учителів фізичної культури свідчать, що інноваційні засоби навчання й теоретичні положення технологізації навчання, спрямовані на активізацією емоційної та пізнавальної сфер студентів. Підвищення вимог до професійної підготовки майбутніх педагогів повинно, передусім відобразитись у реформуванні навчально-виховного процесу. Одним із напрямів модернізації сучасного навчально-виховного процесу є теоретико-методичне обґрунтування запровадження інноваційних технологій у практику підготовки майбутніх учителів фізичної культури.

Тенденції сучасної системи вищої освіти полягають у зміні традиційної педагогічної моделі на нову парадигму інноваційного типу з використанням нових технологій навчання. Нова парадигма розвитку фізичної культури обумовлює необхідність відповідних змін у підготовці майбутніх учителів фізичної культури в системі вищої освіти. Фахова підготовка у вищій школі являє собою процес становлення особистості майбутніх спортивних педагогів, формування загальної й професійної культури, компетентності, професійних компетенцій, які виступають фактором успішної діяльності шкільного вчителя фізичної культури. Професійна готовність майбутнього педагога – це показник його ефективності, що виражає якісні характеристики професійної спрямованості, педагогічного мислення, рівня оволодіння професійними вміннями й навичками [9].

Основне завдання фахової підготовки полягає не лише в наданні студентам ґрунтовних знань у професійній діяльності, а й формування в майбутніх фахівців із вищою фізкультурною освітою готовності продуктивно мислити та реалізувати набуті знання, уміння й навички на практиці. У результаті професійної підготовки майбутні вчителі фізичної культури повинні легко адаптуватися до мінливих умов педагогічної діяльності, уміти самостійно засвоювати нові знання, орієнтуватися та приймати рішення в нових нестандартних ситуаціях, запроваджувати прогресивні технології в процесі фізичного виховання школярів. Розв'язання цієї проблеми необхідне насамперед для того, щоб забезпечити майбутнім педагогам мобільність й особистісно-творчий потенціал у педагогічній діяльності.

Водночас система фахової підготовки майбутніх учителів фізкультури має низку недоліків. Та й реальні результати навчання студентів, як свідчить практика, не завжди відповідають сучасним вимогам. Недостатньо вивченими залишаються закономірності формування професійних умінь майбутніх учителів фізичної культури, їх зв'язок з особливостями засобів, методів та організаційних форм навчання в педагогічних навчальних закладах, також не визначені педагогічні умови, які обумовлюють ефективність навчального процесу. Нерозв'язано повною мірою проблему забезпечення зв'язку навчання в закладах освіти з майбутньою професійною діяльністю, у тому числі й у сфері формування професійної майстерності майбутніх учителів фізичної культури [1]. Учителі фізичної культури практично не володіють сучасними методиками вдосконалення рухових здібностей. Особливе занепокоєння викликає в Б. Шияна [10] бідний арсенал форм і методів фізичного виховання, які культивуються в більшості шкіл, та невміння вчителів застосовувати нові інноваційні технології в практичній діяльності.

Акцентує увагу на прогалинах у професійній підготовці майбутніх учителів фізичної культури в теоретичному й практичному аспектах Л. Сергієнко [8]. Автор зазначає, що професійна освіта майбутніх фахівців повинна забезпечувати їхній високий професіоналізм, умови для самореалізації особистості, гнучкість, варіативність навчання. Покращення професійної підготовки майбутніх учителів фізичної культури потребує більш ефективних шляхів організації навчально-педагогічного процесу, його піднесення на сучасний технологічний рівень із використанням інноваційного підходу.

Причиною такого становища, на думку І. Гринченка [4], є наявність суперечностей, що утворили:

- невідповідність традиційних цільових настанов на підготовку майбутніх учителів фізичної культури сучасним концепціям розвитку фізичної культури й системи фізичного виховання у вищій освіті;
- превалювання окремих підходів у розв'язанні проблеми підготовки педагогічних кадрів та об'єктивна необхідність комплексного впровадження нових освітніх технологій;
- необхідність модернізації процесу професійної підготовки відповідно до сучасних тенденцій розвитку освітньої системи й відсутність механізму, технологій такого впровадження на практиці з урахуванням сучасних інформаційних, організаційних, науково-методичних досягнень.

Зважаючи на такі суперечності, виникає гостра необхідність переосмислити підходи до професійної підготовки студентів у ВНЗ на факультетах фізичного виховання відповідно до сучасних вимог у професійній підготовці майбутніх учителів фізкультури та їхньої соціальної ролі в процесі фізичного виховання школярів.

Варто визначити й охарактеризувати нові вимоги, які висуваються до теоретичної й практичної підготовки майбутніх учителів фізичної культури, у контексті використання інноваційних засобів навчання. Так, О. Болотіна [2] визначає, що фахівець із фізичної культури та спорту нової формації повинен знати зміст інноваційних технологій у галузі фізичної культури й спорту; форми, методи та принципи організації інноваційного навчання; медико-біологічні, психолого-педагогічні, соціокультурні основи інноваційних технологій у галузі фізичної культури й спорту

Відповідно до теоретичних знань, визначаються вміння, які повинні характеризувати сучасних учителів фізичної культури:

- планувати, організовувати та проводити заняття із застосуванням інноваційних технологій;
- застосовувати на заняттях сучасні засоби й методи фізичного виховання, адекватні змісту інноваційних технологій;
- оцінювати ефективність використання інноваційних технологій і контролювати якість навчально-виховного процесу;
- аналізувати й коректувати свою професійну діяльність;
- організовувати та проводити наукові дослідження у сфері професійної діяльності.

Використання інноваційних засобів навчання в умовах вищої педагогічної школи є ефективним процесом, який забезпечує цілеспрямовану підготовку фахівця галузі фізичної культури й спорту, зумовлює оптимізацію засвоєння необхідних теоретичних і практичних знань та вмінь.

Слід звернути увагу, що в сучасній вищій школі впровадження інноваційних технологій у фахову підготовку майбутніх учителів фізичної культури здійснює викладач, тому він повинен відповідати певним вимогам, серед яких:

- спрямованість дій викладача на впровадження інноваційних технологій, створення організаційно-педагогічних умов, які активізують аудиторну й самостійну пізнавальну діяльність студента;
- спроможність формувати в студентів потреби в поглибленому вивченні дисциплін спортивно-педагогічного циклу, поєднання вмінь систематизувати знання, користуватися ними й передавати їх іншим [5].

Інноваційні технології навчання розглядаються не просто як форма організації навчально-виховної діяльності, а як процес розвитку професійних здібностей у студентів, що дає змогу перетворювати знання та вміння в частину професійної компетентності. Формування вчителя-новатора повинно відбуватись із впровадженням у навчальний процес інноваційних технологій для кращого засвоєння системи знань, формувати професійне ставлення до педагогічних проблем, розглядаючи їх із різних позицій. На думку Т. Круцевич [6], це актуалізує доцільність застосування інноваційних здобутків педагогічної науки у фаховій підготовці майбутніх учителів фізкультури.

Отже, професійна підготовка засобами інноваційних технологій набуває різноманітності й особистісно орієнтованого підходу до навчання, а в освітньому процесі сприяє забезпеченню індивідуалізації та диференціації практичної й теоретичної підготовки майбутніх фахівців. Застосування сучасних інноваційних технологій у навчально-виховному процесі підготовки майбутніх учителів фізичної культури створює нові можливості для покращення навчання, активізації професійного мислення, формування професійних умінь і навиків.

Висновки. Система фахової підготовки майбутніх учителів фізкультури має низку недоліків і не завжди відповідає сучасним вимогам, тому виникає потреба переосмислити підходи в організації професійної підготовки студентів у ВНЗ на факультетах фізичного виховання.

Інноваційні засоби навчання й теоретичні положення технологізації вважаються ефективними способами фахової підготовки майбутніх учителів фізичної культури, спрямованими на активізацією емоційної та пізнавальної сфер.

Інноваційні технології навчання розглядаються не просто як форма організації навчально-виховної діяльності, а як процес розвитку професійних здібностей майбутніх учителів фізичної культури, що дає змогу перетворювати знання й уміння в частину професійної компетентності.

Використання інноваційних засобів навчання в умовах вищої педагогічної школи є доцільним, оскільки забезпечує цілеспрямовану підготовку фахівця галузі фізичної культури й спорту, зумовлює оптимізацію засвоєння необхідних теоретичних і практичних знань та вмінь.

Перспективи подальших досліджень. Створення системи професійної підготовки майбутніх учителів фізичної культури на основі засобів інноваційних технологій становить перспективу подальших розвідок у цьому напрямі.

Джерела та література

1. Ахметов Р. Ф. Проблеми й перспективи формування професійної майстерності фахівців фізичної культури засобами інноваційних технологій [Електронний ресурс] / Р. Ф. Ахметов, В. К. Шаверський. – Режим доступу : <http://www.eprints.zu.edu.ua/1519/1/07arfzit.pdf>
2. Болотіна О. В. Особливості підготовки майбутніх учителів фізичної культури до оздоровчої роботи із школярами спеціальної медичної групи у сучасних умовах вищої освіти / О. В. Болотіна [Електронний ресурс]. – Режим доступу : http://www.nbu.gov.ua/Portal/Soc_Gum/Vlush/Ped/2010_17_2/1.pdf.
3. Вільчковський Е. С. Професійна спрямованість підготовки фахівців з фізичного виховання / Е. С. Вільчковський // Розвиток педагогічної і психологічної наук в Україні 1992–2002 рр. : зб. наук. пр. – Х. : ОВС, 2002. – Ч. 1. – С. 301–310.
4. Гринченко І. Б. Сучасні напрями впровадження інновацій в професійну підготовку майбутніх учителів фізичної культури [Електронний ресурс] / І. Б. Гринченко. – Режим доступу : <http://www.nniif.org.ua/File/12gibsnv.pdf>
5. Іванська О. В. Формування професійної майстерності фахівців фізичної культури засобами педагогічних технологій [Електронний ресурс] / О. В. Іванська, А. В. Сидорук, Т. С. Яковенко. – Режим доступу : <http://nauka.uagate.com/wp-content/uploads.pdf>
6. Круцевич Т. Інноваційні процеси у сфері підготовки та перепідготовки кадрів з фізичної культури / Т. Круцевич, М. Зайцева // Теорія і методика фізичного виховання і спорту. – 2005. – № 4. – С. 41–44.
7. Куц О. С. Нові технології та моделювання підготовки вчителів фізичної культури / О. С. Куц, І. А. Липчак // Молода спортивна наука України : зб. наук. ст. – Львів : ЛДДФК, 2002. – Вип. 6. – Т 2. – С. 539–541.
8. Сергієнко Л. П. Інноваційний зміст системи підготовки спеціалістів фізичного виховання і спорту / Л. П. Сергієнко // Спортивний вісник Придніпров'я. – 2003. – № 3–4. – С. 23–32.
9. Сухобок О. Ю. Засоби інноваційних технологій у підготовці майбутніх учителів фізичної культури / О. Ю. Сухобок // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. – 2012. – Вип. 12. – С. 109–112.
10. Шиян Б. М. Теорія і методика фізичного виховання школярів / Б. М. Шиян. – Тернопіль : Навч. кн – Богдан, 2004. – Ч. 1 – 272 с.

Анотації

У статті проаналізовано актуальність і доцільність фахової підготовки майбутніх учителів фізичної культури засобами інноваційних технологій. Інноваційні засоби навчання спрямовуються на активізацію емоційної й пізнавальної сфер та розглядаються як процес розвитку професійних здібностей студентів, що дає змогу перетворювати знання й уміння в частину професійної компетентності вчителя. Застосування сучасних інноваційних технологій у процесі фахової підготовки майбутніх учителів фізичної культури є доцільним, адже це створює нові можливості для покращення навчання, активізації професійного мислення, формування професійних умінь і навичок.

Ключові слова: *інноваційні засоби навчання, фахова підготовка, учителі фізичної культури, навчально-виховний процес.*

Сергей Гүменюк. Актуальность использования средств инновационных технологий в профессиональной подготовке будущих учителей физической культуры. *В статье анализируется актуальность и целесообразность профессиональной подготовки будущих учителей физической культуры средствами инновационных технологий. Инновационные методы обучения направлены на активизацию эмоциональной и познавательной сфер и рассматриваются как процесс развития профессиональных способностей студентов, что позволяет превращать знания и умения в часть профессиональной компетентности учителя. Использование современных инновационных технологий в процессе профессиональной подготовки будущих учителей физической культуры является целесообразным, ведь это создает новые возможности для улучшения обучения, активизации профессионального мышления, формирование профессиональных умений и навыков.*

Ключевые слова: *инновационные методы обучения, профессиональная подготовка, учителя физической культуры, учебно-воспитательный процесс.*

Sergiy Gumeniuk. Topicality of Using the Innovative Technologies Means in Professional Training of Future Teachers of Physical Education. *In the article it is analyzed the relevance and appropriateness of professional training for future teachers of physical culture with the help of innovative technologies. Innovative learning methods are aimed at activation of the emotional and cognitive areas and are considered as the processes of students professional abilities*

development which enable converting knowledge and skills into the professional competence of a teacher. The use of modern innovative technologies in the process of professional training of future teachers of physical education is appropriate, because they create new opportunities to improve learning, enhance professional thinking, formation of professional abilities and skills.

Key words: *innovative learning methods, professional training, physical education teachers, educational process.*

Використання педагогічних ситуацій у самостійній роботі майбутніх фахівців фізичної культури

Чернігівський національний педагогічний університет імені Т. Г. Шевченка (м. Чернігів)

Постановка наукової проблеми та її значення. Проблема самостійної роботи студентів в умовах докорінної перебудови вищої школи є надзвичайно важливою як для теоретичного, так і практичного дослідження. Вважається, що підготовка вчителя фізичної культури для сучасної школи повинна виходити з потреб і вимог часу та закласти не тільки фундаментальні знання, але й навички студентів самостійно їх здобувати й поповнювати.

Практика свідчить, що вагомого покращення в підготовці фахівців фізичного виховання може бути досягнуто, зокрема, за рахунок самостійної роботи, активних форм і методів навчання. Саме самостійність, готовність до постійного пошуку сприяють вихованню в майбутніх учителів потреби та звички до самовдосконалення, становленню їхньої педагогічної майстерності.

Одна з причин, що стають на перешкоді ефективній самостійній роботі, – це, зокрема, недостатня забезпеченість педагогічних умов. Завданнями самостійної роботи студентів, зокрема, є формування навичок самостійної роботи з метою одержання та узагальнення знань, умінь і навичок; творче сприйняття й осмислення навчального матеріалу.

З огляду на сказане вище на підвищену увагу заслуговує проблема використання в самостійній роботі конкретних педагогічних ситуацій учителя фізичної культури.

Уважається, що педагогічна ситуація – це фрагмент професійної діяльності вчителя, який містить певні суперечності між тим, що вже сталося, і тим, що очікувалось отримати в ході навчально-виховного процесу. Ця суперечність (неузгодженість), яку потрібно терміново подолати, щоб не допустити зупинки або ж порушення ходу навчально-виховного процесу, являє собою «ядро» педагогічної ситуації.

Розв'язання студентами педагогічних ситуацій у ході навчально-виховного процесу на факультеті фізичного виховання спрямовується, насамперед, на формування запасу педагогічних дій, необхідних для ефективного виконання майбутньої фахової діяльності, усебічний розвиток пізнавальних можливостей майбутніх учителів фізичної культури, розвиток професійного мислення, формування їхньої творчої активності.

Основа педагогічної ситуації – навчально-виховна проблема, що лише тоді цілком виконує свої функції (як джерела творчого пошуку), коли її розв'язання будеться на основі діалектичної суперечності. Діалектичні протиріччя, що лежать в основі педагогічної ситуації, є насамперед інформаційно-пізнавальними. Хоча вони, безумовно, істинні, але, на перший погляд, мають протилежні судження, що потребують узгодження, пояснення.

Забезпечення дидактичного впливу в ході систематичного аналізу та розв'язання педагогічних ситуацій студентами в умовах фахової підготовки сприяє глибшому розумінню ними конкретної педагогічної проблеми. Розв'язання таких проблем допомагає студентам усвідомлювати особливості діяльності вчителя фізичної культури; навчає передбачати й попереджати виникнення небажаних ситуацій; озброює їх зразками та моделями вирішення типових ситуацій; дає змогу штучно створювати проблемні педагогічні ситуації для розв'язання професійних навчально-виховних завдань, що, у підсумку, уможлиблює значне підвищення рівня їхнього професійного мислення.

Питання самостійної роботи студентів знайшло своє відображення в роботах В. В. Луценка, В. І. Євдокимова, М. М. Солдатенка, В. І. Наумчука, І. М. Шимка та ін.

Науковці розглядають проблему самостійної роботи як із загальнопедагогічної точки зору, так і в контексті вивчення окремих навчальних дисциплін.

Завдання роботи – визначити шляхи та способи впровадження професійних ситуацій учителя фізичної культури під час самостійної підготовки майбутніх фахівців у процесі вивчення навчальної дисципліни «Теорія і методика фізичного виховання».

Виклад основного матеріалу й обґрунтування отриманих результатів дослідження. Сучасні методичні рекомендації із самостійної роботи студентів носять, як правило, інформаційний характер.

Водночас студента потрібно орієнтувати на творчу діяльність у межах конкретного навчального предмета.

У нашому дослідженні створювалися педагогічні умови для активізації пізнавального процесу з дисципліни «Теорія і методика фізичного виховання» та розвитку в студентів професійного мислення. При цьому ефективним засобом у самостійній роботі студентів під час вивчення цього предмета ми розглядали конкретні професійні ситуації вчителя фізичної культури. Доцільність використання професійних ситуацій в умовах самостійної роботи студентів ґрунтується на:

- відповідності меті й змісту фахової підготовки вчителя фізичної культури;
- можливості застосування набутих психолого-педагогічних знань;
- поглибленні та розширенні професійних знань і вмінь;
- можливості формування аналітичних умінь;
- ефекту активізації пізнавальної діяльності студентів;
- створенні умов для формування самостійності вибору способів дій.

Як свідчить практика, у діяльності вчителя фізичної культури професійні ситуації виникають трохи не щодня. Зміст і сюжет кожної конкретної ситуації має значні дидактичні та виховні можливості. Саме тому головна мета застосування професійних ситуацій у самостійній роботі студентів зводиться не до пошуку сенсаційного способу її розв'язання (хоча це теж важливо), а до розвитку вміння системно аналізувати навчально-виховну діяльність і конструктивно осмислювати педагогічні процеси та явища. Водночас використання ситуацій розширює коло знань про практичну діяльність педагога, дає можливість бачити внутрішні резерви вчительської професії.

У процесі розв'язання професійних ситуацій студенти вчаться аналізувати їх, установлювати причини їх виникнення, звертати увагу на зовнішні чинники, психічний і фізичний стан учня, пропонувати самостійні способи розв'язання цих ситуацій. Для підтвердження розглянемо це на прикладі педагогічної ситуації.

Ситуація. Одним із важливих компонентів професійної діяльності вчителя фізичної культури вважається необхідність та вміння особисто показувати техніку виконання фізичних вправ. Але трапляється, що за станом здоров'я або за віком учитель не може показати окремі вправи, наприклад стійку на голові та руках, стрибок через коня тощо.

На уроці у 8 класі вивчається перекид уперед. Пояснивши вправу, учитель звертається до «спортивного» учня Н. із проханням продемонструвати її. Після коротких роздумів школяр відмовляється показувати, сказавши, що на останньому тренуванні одержав травму. Учитель доброзичливо звертається до іншого учня, але хлопець відмовляється, мотивуючи тим, що не зовсім зрозумів пояснення й не хоче соромитися. Звертання ще до кількох школярів наїтовхнулися на таку ж відповідь.

Використання цієї ситуації в самостійній роботі студентів свідчить, що на семінарських заняттях, де передбачається поглиблене вивчення питання підготовки вчителя до уроку фізичної культури із застосуванням згаданої ситуації, ставляться відповідні запитання й, насамперед, таке, як «Як би Ви поступили на місці вчителя в такому випадку?»

Під час обговорення способів вирішення в умовах наведеної ситуації не обходиться без низки питань, що стосуються змісту цієї ситуації, як-от: «Які причини виникнення такої ситуації?», «Який стан ставлення дітей цього класу до вчителя, до уроків фізичної культури?», «Чи користується авторитетом учитель в учнів цього класу?», «Як попередити виникнення подібних ситуацій?» тощо.

Розмірковуючи над причинами згаданої ситуації, вчинків учнів, студенти поступово накопичують інформацію, яка приводить їх до переконання в тому, що ситуація виникла у зв'язку з недостатньою підготовкою вчителя до конкретного уроку з конкретними завданнями.

Педагог, зокрема, не звернув уваги на характер стосунків у цьому класі, не домовився заздалегідь із конкретним школярем стосовно його допомоги, не прогнозував імовірного розвитку подій і т. ін.

Участь студентів в аналізі згаданої педагогічної ситуації, у пошуку способів поведінки в умовах такої ситуації вчить студентів розуміти причини їх виникнення й, що не менш важливо, студенти навчаються попереджати настання подібних ситуацій. Наступна проста педагогічна ситуація розширює межі інформації про підготовку вчителя до уроку.

Учитель уперше прийшов на урок у 8 клас. І ось знайомство з учнями. Узявши класний журнал, педагог називає прізвище школяра й просить кожного з них зробити крок уперед. Клас відповів вибухом сміху. Учень, прізвище якого неправильно прочитано, не зрушив із місця. Діти голосно продовжували повторювати назване педагогом прізвище. Учитель, боячись повторити прізвище з помилкою, розгубився.

Як і в попередньому випадку, розв'язання ситуації супроводжується відповідними запитаннями.

У пошуку виходу із зазначеної ситуації студенти пропонують, зокрема, звернутися до учня з проханням назвати своє прізвище. Зі свого боку, педагогу пропонується вибачитися за неправильно прочитане прізвище тощо.

Аналізуючи ситуацію, студенти доходять висновку, що, як і в попередньому випадку, основна причина її виникнення полягає в недостатній підготовці вчителя до проведення уроку в цьому класі.

Водночас висловлюються думки стосовно того, що попередити подібну ситуацію можна, якщо взяти до уваги й познайомитись із прізвищами учнів ще до проведення уроку в цьому класі.

Отже, засвоєння конкретної теми підготовки педагога до уроку фізичної культури із застосування педагогічних ситуацій приводить студентів до переконання у важливості самої підготовки вчителя до уроку.

Ефективність самостійної роботи студентів залежить від багатьох об'єктивних і суб'єктивних факторів.

Основна вимога до застосування професійних ситуацій полягає в тому, щоб ситуація своїм змістом відповідала конкретній навчальній темі.

Цілком зрозуміло, що для забезпечення ефективної самостійної роботи студентів потрібно познайомити їх з організаційно-методичним арсеналом.

Лекції з навчальної дисципліни «Теорія і методика фізичного виховання» створюють базисне уявлення студентів про педагогічні ситуації, їх значення в професійній діяльності вчителя фізичної культури.

На семінарських заняттях навчальний процес спрямовано на поглиблене вивчення окремих тем, у ході яких здійснювалось ознайомлення, розв'язання та моделювання конкретних професійних ситуацій. На допомогу студентам запропоновано схему аналізу (алгоритм) педагогічних ситуацій, що забезпечує послідовність і зміст аналітичних дій.

На нашу думку, найбільші можливості для використання професійних ситуацій із названої навчальної дисципліни має тема: «Урок фізичної культури в школі». Після визначення завдання та видів контролю студентам пропонується виконати декілька варіантів самостійної роботи, а саме:

- згадати приклад з особистого життя або навести приклад із літератури, де б спостерігалось виникнення ситуації в діяльності вчителя фізичної культури та дії педагога для її вирішення;

- до їх уваги доводиться зміст ситуації й пропонується самостійно представити максимально можливу кількість способів її розв'язання;

- пропонується початок педагогічної ситуації. Наприклад, «На початку уроку вчитель повідомив, що планується гра в баскетбол...» Студент повинен самостійно продовжити роботу, створити ймовірну ситуацію на уроці, характерну для діяльності вчителя фізичної культури. Для виконання цього завдання кожен одержав схему складання педагогічної ситуації:

- тема педагогічної ситуації;
- місце, час, умови, обставини взаємодії учасників навчально-виховного процесу;
- психологічна атмосфера, фізіологічний стан учасників у діяльності (учня, класу, учителя);
- причини й мотиви, що спонукали до суперечності;
- дії учнів, учителя, що стали основою створення ситуації;
- сутність самого протиріччя;
- стан учасників в атмосфері ситуації;
- формування запитання, що впливає зі змісту ситуації та спрямоване на її вирішення.

Як варіант – створити декілька ситуацій. Ураховуючи вихідні дані, контроль за самостійною роботою здійснювався на семінарських заняттях, де кожен студент особисто доповідав про виконану роботу. Заохочувалася відповідь студента з навчальної теми, якщо він зумів використати логічну ситуацію.

Висновки. Організація самостійної роботи студентів із використанням професійних ситуацій поступово просувають студента шляхом усе більш обґрунтованого й поглибленого аналізу педагогічних явищ, удосконалюють навички самоаналізу, самооцінки, самоконтролю. Водночас розширюються професійний світогляд та професійне мислення. Пошук студентами особистих способів розв'язання ситуацій розвиває в них творчі здібності. Краще володіють аналізом і вирішенням педагогічних ситуацій студенти з високою успішністю навчання та ті, які мають досвід педагогічної роботи.

Перспективи подальших досліджень. До подальших напрямів розробки цієї проблеми відносимо накопичення індивідуального «банку» професійних ситуацій учителя фізичної культури.

Джерела та література

1. Євдокимов В. І. Організація самостійної роботи студентів з педагогіки : навч. посіб. / В. І. Євдокимов. – Х. : ХДПУ, 2000. – 160 с.
2. Луценко В. В. Формування педагогічного середовища, сприятливого для самостійної діяльності студентів // Збірник наукових праць ХДПУ. – 2000. – Вип. 12. – С. 5–13.
3. Наумчук В. І. Професійна підготовка майбутніх вчителів фізичної культури в процесі самостійної роботи зі спортивних ігор : автореф. дис. ... канд. пед. наук : 13.00.4 / В. І. Наумчук. – Тернопіль, 2002. – 20 с.
4. Солдатенко М. М. Самостійна пізнавальна діяльність у контексті Болонського процесу / М. М. Солдатенко // Рідна школа. – 2005. – № 1. – С. 3–5.
5. Шимко І. М. Проблеми організації самостійної роботи у вищій школі / І. М. Шимко // Рідна школа. – 2005. – № 8. – С. 34–35.

Анотації

Підвищення уваги до самостійної роботи студентів – запорука покращення підготовки майбутніх учителів фізичної культури. Основне завдання – вивчення можливостей і способів упровадження в процес самостійної підготовки педагогічних ситуацій. Доведено доцільність та ефективність запропонованого підходу до самостійної роботи студентів і, як наслідок, – покращення професійної компетентності майбутніх фахівців фізичної культури. Основна вимога до застосування ситуацій полягає в тому, щоб ситуація своїм змістом узгоджувалась із конкретною навчальною темою. Важливе значення для забезпечення ефективної самостійної роботи надається організаційно-методичним рекомендаціям. У висновках відзначено дидактичний ефект використання педагогічних ситуацій у самостійній роботі студентів.

Ключові слова: самостійна робота, педагогічна ситуація, педагогічний контроль, системний аналіз.

Александр Емец. Использование педагогических ситуаций в самостоятельной работе будущих специалистов физической культуры. Повышение внимания к самостоятельной работе студентов является залогом улучшения подготовки будущих учителей физической культуры. Основным заданием выступает изучение возможностей и способов использования в процессе самостоятельной подготовки педагогических ситуаций. Доказана целесообразность и эффективность использованного подхода к самостоятельной работе студентов и, как следствие, – улучшение профессиональной компетентности будущих специалистов физической культуры. Основное требование к использованию ситуаций состоит в том, чтобы ситуация своим содержанием согласовывалась с конкретной учебной темой. Важное значение для обеспечения эффективной самостоятельной работы приобретают организационно-методические рекомендации. В выводах отмечается значительный дидактический эффект использования педагогических ситуаций в самостоятельной работе студентов.

Ключевые слова: самостоятельная работа, профессиональная ситуация, системный анализ, педагогический контроль.

Oleksandr Yemets. Use of Pedagogical Situations in Individual Work of Future Physical Education Specialists. The increased attention to individual students' work is the key of improving the training of future teachers of physical education. The main objective is to study possibilities and ways of introduction the pedagogical situations into the process of individual students' work. It is proved the expediency and efficiency of the proposed approach to individual students' work and, consequently, the improving of the professional competence of the future specialists of physical education. The main requirement for using such situations is the congruence with specific educational topic. The importance is given to organizational and methodical recommendations while providing the effective individual students' work. The conclusions signify a substantive didactic effect of using pedagogical situations in individual students' work.

Key words: individual work, professional situation, system analysis, pedagogical control.

Скейтбординг: історія виникнення та етапи становлення

Державний вищий навчальний заклад «Прикарпатський національний університет імені Василя Стефаника» (м. Івано-Франківськ)

Постановка наукової проблеми та її значення. В останнє десятиліття бурхливого розвитку в середовищі підлітків і молоді зазнали так звані «екстремальні види спорту». У перекладі «екстрім» означає (англ. *extreme* – протилежний такий, що володіє високим ступенем, надмірний, особливий [2].

Основними причинами появи нових екстремальних молодіжних видів спорту на межі ХХ–ХХІ ст. стали:

- 1) зниження фінансування та державної уваги до системи додаткової освіти дітей і молоді;
- 2) відсутність у більшості підлітків та молодих людей можливості проведення культурного дозвілля;
- 3) прагненням піднятися над повсякденним буттям.

Водночас світова індустрія туризму шукала нові форми свого розвитку, саме тому з'являються нові, нестандартні й привабливі пропозиції – проведення відпочинку якщо не в екстремальних умовах, то хоча б з елементами екстріму. Як результат, екстремальний спорт стає популярним, особливо серед молоді.

Варто зазначити, що деякі види екстремального спорту (катання на роликах, скутерах, ВМХ, скейтбординг) можна виокремити як інноваційні технології фізичного виховання, які можуть бути вдало впроваджені фахівцями з фізичної культури в навчальний процес освітніх закладів різного рівня [10].

Прогнозування подальшого вдосконалення екстремальних видів спорту вимагає всебічного аналізу цього феномену, у тому числі виявлення чинників, які призвели до життя цей вид спортивної діяльності й характеристики генезису його розвитку.

Завдання роботи – схарактеризувати становлення та розвиток скейтбордингу.

Методи дослідження. Принципи історизму, об'єктивності, детермінізму й системного аналізу реалізуються в статті через застосування основних методів дослідження (проблемно-хронологічного, порівняльно-історичного, синхроністичного) та загальнонаукових (індукції й дедукції, аналізу та синтезу). Використання проблемно-хронологічного методу дало змогу висвітлити найважливіші питання виникнення, становлення та розвитку скейтбордингу в часовій послідовності. Застосування синхроністичного методу дало змогу відобразити зміни розвитку екстремальних видів спорту в конкретній історичній ситуації. Для розв'язання поставлених завдань використано структурно-системний підхід, згідно з яким розвиток екстремального спорту розглядався в контексті тих історико-культурних процесів, що відбувалися у світі в зазначений хронологічний період. Різноманіття методів дослідження, використаних під час написання статті, дало можливість автору по-новому поглянути на проблематику досліджуваної теми.

Виклад основного матеріалу й обґрунтування отриманих результатів дослідження. Скейтбординг – субкультура з більш ніж піввіковою історією, яка за довгі роки свого існування серйозно змінилася. Цей дивовижний феномен виник у середині ХІХ ст. Популярна легенда свідчить, що праобраз сучасних скейтів придумали каліфорнійські серфери, які виготовили дерев'яні скриньки з примітивними колесами [6]. На цих візках вони скочувалися до океану із серфами. Приблизно на рубежі 40–50-х років ХХ ст. дошку з коліщатками називатимуть скейтбордом. Скейтбордингом цікавилось багато підлітків, які сприймали «дошку з колесами» тільки як засіб пересування. Вони їздили на скейтах у школу, на пляж. Уміти потрібно було небагато – усього лиш стійко стояти на дошці й об'їжджати перешкоди. Катання на такій примітивній роликовій дошці ніхто не сприймав із серйозністю аж до 1960 р. [3].

Перший етап розвитку настав після початку виробництва скейтборду на фабриках, ініціаторами цього стали серфери. Форма дошки була подібна на дошку для серфінгу: вузький ніс і тейл, широкі боки по центру, практично плоска горизонтальна форма. Підвіски були вузькими, а широкі колеса виготовляли із заліза або твердих матеріалів на основі керамічних сумішей. У цей же період вини-

кають перші бренди, тематичні журнали (такі як Skateboarder Magazine), проводять чемпіонати зі скейтбордингу та виникають стилі катання. Почали з'являтися скейтборд-команди. Найвідомішою в той час були «Super surfer skateboard team», вони показували неймовірні на ті часи речі: їзду на руках, стрибки з бордюрів. У цьому ж році утворено першу скейтборд-компанію – «Nobie skateboards», яку заснував Nobie Alter у минулому – зірка серфінгу. Він першим почав катання на вулицях міст. Середина шістдесятих – це пік популярності скейтбордингу. За три роки компанією Makaha продано понад 50 млн дошок. Однак зацікавленість молоді пропадає вже на середину десятиліття [1].

Другий етап розвитку розпочався на початку 70-х ХХ ст. через створення поліуретанових коліс для скейтборду. Винахід Frank Nasworthy став революційним для скейтбордингу та спровокував потужний поштовх для подальшого розвитку. Колеса володіли легкістю й набирали швидкість набагато ефективніше. Засновано компанії, що займалися виробництвом спеціалізованих підвісок для заняття скейтбордингом. У ці роки стали з'являтися перші професійні команди скейтерів, які виступали під крилом певного бренду. Найвідомішою командою була «Zephyr», або «Z-Boys», до складу якої входили хлопці з Каліфорнії. У 1976 р. у Флориді побудовано перший професійний скейтпарк, що дало можливість кататися на дошці в будь-яку погоду. Приблизно в той самий час набуває популярності Street Style, тобто вуличний стиль катання. Дошки стали ширшими, що дало змогу скейтерам робити трюки легше й стабільніше [4].

У 1978 р. один з учасників «Zephyr» Alan Gelfand придумав і виконав трюк під назвою «ollie». Цей момент став переломним в історії скейтбордингу. Ollie – база для виконання інших більш складних елементів.

Без сумніву, «50-50» – одне з найбільш часто використовуваних ковзань і найпопулярніших трюків. Його роблять frontside або backside, зі switch-а чи з fakie. На сьогодні рівень володіння цим трюком у кращих скейтерів просто фантастичний і навряд чи винахідник «50-50» – Боб Серафим – міг уявити, що приблизно через чверть століття цей трюк виконуватимуть на вуличних поручнях.

Технічний елемент «shove-it» винайдено в 1976 р., але техніка виконання була трохи іншою. Передня нога ставилася на передній край дошки, а задня закручувала дошку на 180 градусів. Пізніше, на початку 80-х, скейтери Stacy Peralta і Tony Jetton стали виконувати цей трюк на стінках басейну. А трохи пізніше Tony Hawk зробив цей його з вильотом.

Перші «wallride» були не схожі на тих, які ми бачимо зараз. Вони виглядали таким чином: скейтер під'їжджав до стіни, ставив руки на асфальт і, спираючись на них, заштовхував дошку ногами на стіну. Виходило, що він стоїть на руках, а ногами котить дошку по стіні. Особливих успіхів у такого різновиду wallride домоглися Mike Vallely, Natas Kaupas і Jasse Martinez [7].

Трохи пізніше з'явилися звичні нам wallride-и, коли скейтер під'їжджає до стіни й швидким рухом заштовхує дошку наверх по вертикалі. Із роками цей, як і будь-який інший трюк, виконують усе краще й краще, а на відповідних стінах сліди від коліс з'являються все вище. Популярність скейтбордингу зростала, будували майданчики, призначені для тренувань скейтбордистів. Однак разом із розширенням меж для прогресу збільшилася й небезпека для здоров'я під час заняття цим видом дозвілля. Не встигнувши відкритися, скейтпарки стали закриватися з міркувань безпеки. Настав черговий застій.

У 1981 р. журнал «Thrasher» опублікував статтю про невеликі скейтборд-змагання з грошовими призами, що й стало приводом для третього етапу відродження скейтбордингу [13].

Прогрес не стояв на місці: у ширину дошка значно додала сантиметрів, хвостова частина збільшила загин. Розвивалися друковані видання, стали з'являтися перші відео з катанням найзнаменитіших на той момент скейтбордистів.

Фільми від команди «Bones Brigade» є справжньою класикою скейтового жанру. На той момент до їх складу входили райдери, що стали знаковими особистостями в історії скейтбордингу, такі як Tony Hawk, Steve Caballero, Lance Mountain [8].

Для багатьох сучасних скейтерів, напевно, стане дивним те, що і в Радянському Союзі було випущено численні художні фільми з різною жанровою та сюжетною лінією, у яких міг промайнути скейтборд, а деякі в самому сюжеті зберігали дуже цікаві сцени за участю радянських скейтбордистів. Фільми, у яких з'являються роликові дошки, можна поділити на кілька умовних категорій: фільми, які мають до скейтбордингу прямий стосунок; фільми, що мають до скейтбордингу непряме відношення; фільми, що не стосуються скейтбордингу. Стосовно жанрів, то їх теж чимало, починаючи від кримінального трилера й закінчуючи ексцентричною комедією [12].

Зокрема, фільм «Кур'єр» (1986 р.), «Поїзд зі станції дитинства» (1986 р.), знятий на кіностудії «Узбекфільм» – основна сцена – такий собі «Skate and Destroy» по-радянськи: група підлітків вривається на скейтах у дитячий парк і порушує спокій жителів. Саундтрек цього фільму – перша пісня про скейтбординг у СРСР. «Мене звуть Арлекіно» (1988 р.) – фільм про різні неформальні молодіжні угруповання. Перший мультфільм за участю скейтборду в СРСР – «Олімпіада-80. Спортивна ходьба» (1980 р.). У фільмі «Поліцейська академія-7. Місія в Москві» (1994 р.) узяли участь два першопрохідники пострадянського скейтбордингу – Денис Мархасін і Павло Сорокін [12].

У лавах кінематографії був і Rodney Mullen – один із найвпливовіших скейтерів усіх часів. Rodney переніс трюк ollie на плоску поверхню, а також винайшов більшість базових flip-трюків [8].

Чергова декада стала початком сучасного скейтбордингу в тому вигляді, у якому він існує й нині. Після показу стрічки «Video Days» від Blind у 1991 р. скейтери ніби прозріли: із парків і басейнів почалося справжнє вуличне паломництво. Mark Gonzalez став першою людиною, котра показала справжній вуличний скейтбординг. Він робив складні трюки по перилах та ослонах, вражаючи сучасників позамежним рівнем і фантазією міського катання.

Наприкінці 90-х ХХ ст. культура скейтерів припала до вподоби великій кількості молоді. На просторах медіа тему катання на роликівій дошці можна було побачити в багатьох фільмах, передачах, рекламах. Скейтові бренди могли хвалитися рекордними продажами своїх товарів, а їхні імениті прорайдери – своєю зарплатою змогли забезпечити собі безбідне існування [9].

У 2000-ні роки темпи розвитку скейтбордингу зросли. З'являються змагання із захмарними призовими фондами: Street League, Maloof Money Cup, X Games. Багато хто бачить у таких заходах одне лише суперництво заради великого прибутку, замість духу свободи й дружньої атмосфери, що було першоосновою скейтбордингу [4].

Відчувши золоту жилу, магнати Nike, Adidas, Red Bull й інші починають збирати команди найвідоміших скейтбордистів і випускати скейтову продукцію, тим самим впливаючи на індустрію зсередини. Рівень трюків виростає в десятки разів.

На цьому відтинку часу можна сказати, що історія скейтбордингу ще дуже молода й попереду – ще безліч відкриттів, адже за ним стоять мільйони відданих послідовників, готових робити все можливе, аби займатись улюбленою справою – кататися на роликівій дошці.

Висновки. У процесі дослідження встановлено, що скейтбординг зародився в середині ХХ ст. в Каліфорнії. Історично склалися три основні етапи становлення цього виду спорту, а саме 1960, 1970 та 1980-ті роки ХХ ст. Чергова декада (90-ті роки ХХ ст.) стала початком сучасного скейтбордингу в тому вигляді, у якому він існує й понині.

Перспективи подальших досліджень. Проведений аналіз дає підставу визначити напрями подальших перспективних наукових досліджень, пов'язаних із місцем і значенням скейтбордингу в системі освіти України та Європи й виховання підростаючого покоління.

Джерела та література

1. [Elektronik resource]. – Mode of access : <http://www.skater.ru/read/skateboarding>
2. [Elektronik resource]. – Mode of access : <http://uk.wikipedia.org>
3. [Elektronik resource]. – Mode of access : <http://www.webcitation.org/>
4. [Elektronik resource]. – Mode of access : <http://skateboard.about.com/>
5. [Elektronik resource]. – Mode of access : <http://video.about.com/skateboard/History-of-Skateboarding>.
6. [Elektronik resource]. – Mode of access : <http://www.vltramarine.ru>
7. [Elektronik resource]. – Mode of access : <http://slalomskate.vladpopov.com/>
8. [Elektronik resource]. – Mode of access : <http://www.redbull.com/en/skateboarding>
9. [Elektronik resource]. – Mode of access : <http://skatelab.com/museum>
10. [Elektronik resource]. – Mode of access : <http://www.proza.ru> (вступ)
11. [Elektronik resource] – Mode of access : <http://arr.chnu.edu.ua/handle/>
12. [Elektronik resource] – Mode of access : <http://www.minsk8.com/>
13. [Elektronik resource] – Mode of access : <http://www.thrasher magazine.com/>

Анотації

У процесі дослідження встановлено, що, скейтбординг зародився в середині ХХ ст. в Каліфорнії. Історично склалися три основні етапи становлення цього виду спорту, а саме 1960, 1970 та 1980-ті роки ХХ ст. Перший етап розвитку настав після початку виробництва скейтборду на фабриках, ініціаторами цього стали серфери. Другий етап розвитку розпочався через створення поліуретанових коліс для скейтборду. Винахід, автор якого – Frank Nasworthy, став революційним для скейтбордингу й дав потужний поштовх для подальшого

розвитку. На третьому етапі дошка значно додала в сантиметрах, хвостова частина збільшила загин. Розвивалися друковані видання, почали з'являтися перші відео з катанням найзнаменитіших на той момент скейтбордистів. Чергова декада (90-ті роки XX ст.) стала початком сучасного скейтбордингу в тому вигляді, у якому він існує й понині.

Ключові слова: скейтбординг, історія розвитку, етапи становлення.

Юрій Іванишин, Лидія Ковальчук, Светлана Мальона. Скейтбординг: история возникновения и этапы становления. В процессе исследования установлено, что, скейтбординг зародился в середине XX в. в Калифорнии. Исторически сложились три основных этапа становления этого вида спорта, а именно 1960, 1970 и 1980-е годы XX в. Первый этап развития наступил после начала производства скейтборда на фабриках, инициаторами этого стали серферы. Второй этап развития начался через создание полиуретановых колес для скейтборда. Изобретение, автор которых – Frank Nasworthy, стало революционным для скейтбординга и спровоцировало мощный толчок для дальнейшего развития. На третьем этапе доска значительно прибавила в сантиметрах, хвостовая часть увеличила загин. Развивались печатные издания, начали появляться первые видео с катанием самых знаменитых на тот момент скейтбордистов. Очередная декада (90-е годы XX в.) стала началом современного скейтбординга в том виде, в котором он существует и поныне.

Ключевые слова: скейтбординг, история развития, этапы становления.

Ivanishyn Yuriy, Kovalchuk Lidiya, Malona Svitlana. Skateboarding: the Origins and Stages of Establishment. In the research process it was found out that skateboarding have arisen in the middle of the 20th century in California. According to the history of its development there are three main stages of this kind of sport. In particular, 1960, 1970 and 1980's of the twentieth century. The first stage of development started after the beginning of production of skateboards in factories and surfers themselves initiated this process. The second stage of development started by creating of polyurethane wheels for a skateboard. The invention of Frank Nasworthy became revolutionary for skateboarding and provoked a strong impetus for its further development. At the third stage a board was added centimeters and became wider, tail end enlarged its band. Printings started to develop and the very first videos with famous skateboarders started to appear. The next decade (90's of the twentieth century) marked the beginning of modern skateboarding in the form in which it exists today.

Key words: skateboarding, history of development, stages of establishment.

Упровадження фізичного виховання в навчальні заклади України як передумова становлення професійної підготовки майбутніх учителів фізичної культури з учнями спеціальної медичної групи

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

Постановка наукової проблеми та її значення. Проблема професійної підготовки майбутніх учителів фізичної культури до роботи з учнями, які за станом здоров'я належать до спеціальної медичної групи, набуває нині все більшої актуальності у зв'язку з невпинним зростанням кількості учнівської молоді з відхиленнями в стані здоров'я. Становлення професійної підготовки майбутніх педагогів до роботи зі школярами, котрі мають відхилення в стані здоров'я, не можливо уявити, не з'ясувавши історичні витоки впровадження фізичної культури в навчальні заклади та занять лікувальною фізичною культурою з учнями на різних етапах розвитку нашої країни.

Теоретичні й методичні засади професійної підготовки майбутніх фахівців із фізичного виховання та спорту розглядали вітчизняні вчені (О. Ю. Ажиппо, Н. О. Белікова, Е. С. Вільчковський, Л. О. Демінська, П. Б. Джуринський, Є. А. Захаріна, А. П. Конох, В. Р. Пасічник, Р. П. Карпюк, Р. В. Клопов, А. В. Сватсьєв, Л. П. Сущенко, О. В. Тимошенко, Б. М. Шиян та ін.), а також російські (Ю. Д. Железняк, Б. Ф. Курдюков, В. Ф. Пешков, О. В. Утішева, В. Т. Чичикін, Г. А. Шашкін й ін.). Питання підготовки майбутніх фахівців із фізичного виховання до роботи з інвалідами висвітлено в роботах Н. Г. Байкіної, Ю. А. Бріскіна, Р. П. Карпюка, І. М. Ляхової. Науковці (О. Д. Дубогай, Т. Г. Коваленко, О. Г. Румба та ін.) ґрунтовно досліджували питання, пов'язані зі зміцненням здоров'я учнівської й студентської молоді. Історичний аспект професійної підготовки та розвиток фізичної культури в Україні розглядали вітчизняні вчені О. М. Вацеба, В. І. Левків, Є. Н. Приступа, А. В. Цьось й ін.

Звертаючи увагу на значне наукове та практичне значення праць вітчизняних і зарубіжних учених, доцільно зауважити, що проблема підготовки майбутніх учителів фізичної культури до роботи з учнями з відхиленнями в стані здоров'я не знайшла достатньо повного висвітлення в науково-педагогічній літературі, зокрема не розкрито її історичні витоки та передумови.

У сучасних умовах важливою є розробка нових підходів до вдосконалення системи професійної підготовки майбутніх учителів фізичної культури задля підвищення їхньої конкурентоспроможності на ринку праці, готових до постійного професійного зростання, здатних не лише займатися фізичним вихованням школярів, а й зміцнювати здоров'я учнів із певними відхиленнями. При цьому важливо дотримуватися думки науковців, які вказують на те, що «жодна система фізичного виховання як частина культури народу не виникає із нічого або через позичення, а нові створюються, використовуючи спадок минулого» [7, 70].

Визначені аспекти окреслюють **мету статті**, яка полягає в характеристиці впровадження фізичного виховання в навчальні заклади України як передумови становлення професійної підготовки майбутніх учителів фізичної культури з учнями спеціальної медичної групи.

Завдання роботи – проаналізувати впровадження фізичного виховання в навчальні заклади України як передумову становлення професійної підготовки майбутніх учителів фізичної культури до роботи зі школярами з відхиленнями в стані здоров'я.

Виклад основного матеріалу й обґрунтування отриманих результатів дослідження. Аналіз історичних і науково-педагогічних джерел (О. Гречанюк; В. В. Столбов; С. М. Філь, О. М. Худолій, Г. В. Малка; Г. Д. Харабуга; Н. А. Константинов, Е. Н. Мединський, М. Ф. Шабаєва та ін.) указує на те, що ще з давніх часів до VII ст. н. е. на теренах сучасної України (Північне Причорномор'я) розвивалася фізична культура, яка у своїй основі відповідала давньогрецькій традиції, а саме: до семи років фізичним вихованням займалася в сім'ї мати, а після семи існувало централізоване керівництво (котре згодом назвуть загальнодержавним) фізичним вихованням молоді, яке забезпечувалося найавторитетнішими членами роду – старшинами (старійшинами); кожен етап фізичної підготовки завершувався своєрідним екзаменом – ініціацією (ритуалом посвяти в наступну вікову групу чи стан). Підготовка та проведення організованих масових заходів доручались окремим людям – волхам, – які були найдосвідченішими та мали попередню багаторічну підготовку. Усе навчання будувалося на базі

постійного фізичного вдосконалення всіх без винятку людей (що згодом отримало назву «фізична освіта»).

Від трипільців до козаків на інтуїтивному рівні (без наукового обґрунтування) стародавнє суспільство відчувало потребу у фізичному вихованні й, піклуючись про здоров'я свого роду, створювало умови для обов'язкових занять кожного його члена. Фізичне виховання було основою освіти, до якої в різні часи додавалися різні науки, які вважалися необхідними для оволодіння кожною людиною.

Статути Львівської та Луцької шкіл (XVI ст.) передбачали складання договору (між батьком і ректором школи), у якому вказували, чого повинна навчити дитину школа та визначались обов'язки батьків відносно школи, а також докладно розкривалися якості вчителів та вказувалося на те, що поряд із моральним вихованням вони повинні також дбати про здоров'я учнів, проводити фізичне виховання дітей із використанням ігор, змагань тощо [3].

Міцне здоров'я та військова міць українських козаків пояснювались ефективною системою фізичного виховання, яка охоплювала все населення, уключала характерні елементи української народної педагогіки (відбір, підготовка, іспит-випробування, удосконалення бойової майстерності у війську), ґрунтувалася на народних традиціях і впроваджувалася завдяки широкій мережі навчальних закладів (безкоштовних), наставництва в різноманітних формах.

Серед елементів існуючої системи фізичного виховання в козаків С. М. Філь, О. М. Худолій та Г. В. Малка називають і «так звану “школу-джур” як неформальний спосіб передачі знань, військового досвіду та особливостей підготовки козаків. Школа-джур була фактично наступницею наставництва (приватні вчителі), яке існувало у IX – XIV ст.» [7, 92].

У всі подальші часи наукові знання щодо зміцнення здоров'я та впровадження фізичної культури в освітні заклади проходили «паралельними курсами й не перехрещувалися»: значні досягнення в науковому обґрунтуванні необхідності занять фізичними вправами для здоров'я та повне неприйняття фізичної культури урядовими структурами, від яких залежало її впровадження (що характерно й для всіх інших країн світу). Позитивні зміни виникали лише під значним тиском громадськості.

На початку XVIII ст. зроблено спробу створити державні загальноосвітні навчальні заклади. Катерина II (яка листувалася з французькими просвітителями) почала в 1762 р. своє царювання з обіцянок покращити державні закони, розробити й здійснити проекти організації народної освіти та поліпшити виховання в школі. Для цього залучено Івана Івановича Бецкова (1704–1795 рр.), який багато років провів у Франції, зустрічався з французькими просвітителями, знайомився з установами освітнього характеру [3], уважав уроки фізичних вправ органічним елементом педагогічної роботи і звертав увагу на утримання правильної постави під час їх виконання. За його ініціативи створено виховні заклади, статутами та програмами яких передбачалося проведення фізичного виховання учнів [1, 439].

Відомий просвітитель М. І. Новиков (1744–1818 рр.) очолював громадський рух за створення шкіл для народу та надання допомоги педагогам, розрізняючи три складники виховання: фізичне, моральне та розумове, указував на його головну форму в школі – урок фізичного виховання [1, 440]. Його думки щодо важливості впровадження уроку фізичного виховання або гімнастики підтримували інші видатні діячі, зокрема М. І. Пирогов (1810–1881 рр.), котрий, обіймаючи посаду керівника в Київському й Одеському навчальних округах, у 50-ті роки XVIII ст. вимагав від учителів систематичного проведення уроків фізичного виховання в школі [1, 441] та увів у низці гімназій м. Одеси по п'ять щотижневих уроків гімнастики, що не лише сприяло вирішенню питання фізичного виховання, але й формуванню «поступи, осанки и поворотов, употребляемых во фронтовой службе» [5].

Висловлення передових представників прогресивної педагогічної думки (О. М. Радищева, М. І. Новикова, Г. С. Сковороди, В. Г. Белінського) про необхідність і користь фізичного виховання в навчальних закладах поряд з іншими предметами не тільки не підтримувались урядом, але й заперечувалися. Трохи краще фізичне виховання поставлено в закритих дворянських навчальних закладах – ліцеях (так, наприклад, у Царськосільському був спеціальний зал, де під керівництвом педагогів ліцеїсти займалися фехтуванням, гімнастикою та іншими фізичними вправами й іграми).

М. Д. Зубалій та В. В. Боровик указують на те, що «перші уроки гімнастики (зараз – уроки фізичної культури) почали вводиться у школах, гімназіях й інших навчальних закладах України з 1864/1865 н. р. Ці уроки були обов'язкові й відвідували їх учні за бажанням у позанавчальний час. Сприяв упровадженню уроків гімнастики «Статут гімназій і прогімназій Міністерства народної освіти» Російської імперії, затверджений 19 листопада 1864 р. за старим стилем. У його 40 параграфі зазначено: «до числа навчальних предметів належить також гімнастика для бажаних», а в 51-му вка-

зувалося, що навчальні заклади повинні мати для проведення уроків гімнастики необхідне гімнастичне обладнання, вводити в кожній гімназії і прогімназії посаду лікаря. В обов'язки лікаря входило проведення медичного огляду учнів, надання їм медичної допомоги під час занять; спостереження за санітарним і гігієнічним станом навчальних приміщень; нагляд за організацією навчального процесу в навчальних закладах й особливо за проведенням уроків гімнастики. Уведення уроків гімнастики та посад лікаря в навчальних закладах слугувало справі підвищення фізичної підготовки та оздоровлення учнів» [2, 115].

За свідченнями Е. М. Дементьєва (1894), громадськість була стурбована поганим станом здоров'я й фізичної підготовленості дітей, багато в чому зумовленими завантаженістю учнів і відсутністю ефективних занять із фізичного виховання, поганими санітарно-гігієнічними умовами.

За даними Е. Ю. Зеліксона, В. К. Рокова, головні болі, короткозорість, викривлення хребта, розлади нервової системи, малокров'я та апатія були в той час масовими явищами в стані здоров'я школярів. В. В. Сенчук указує на те, що, відповідно до звітів земських лікарів, 40,3 % усіх учнів земських і міських початкових шкіл через погане харчування й раннє залучення в трудову діяльність у сирих підвальних приміщеннях майстерень і ремісничих закладів, страждали на різні шлункові захворювання та хвороби дихальних шляхів, відрізнялися блідістю, худорбою, виснаженістю, украй слабкою й кволою статурою. Отже, потрібна була не тільки своя науково обґрунтована концепція фізичного оздоровлення нації, а й створення системи управління нею та втілення її в життя [6].

Історико-ретроспективний аналіз наукових джерел указує на те, що думки щодо необхідності підготовки нового типу фахівця для роботи в школі, який володітиме навичками лікаря й педагога задля попередження негативного впливу малорухливого шкільного режиму на фізичний розвиток дітей, передові російські діячі (Д. І. Писарев, М. І. Пирогов, Н. А. Тольський, Г. А. Захар'їн, Е. А. Поровський та ін.) виказували ще в другій половині XIX ст. Проте повне неприйняття фізичної культури курядовими структурами, від яких залежало її впровадження, не давало змоги не лише започаткувати таку підготовку, а навіть узагалі увести фізичне виховання в школи.

О. Т. Литвин зазначає, що велика кількість педагогів та лікарів того часу на сторінках газет і журналів часто виступали з критикою стану справ і необхідністю його корінного виправлення. Грунтуючись на аналізі праць інших авторів (Т. М. Каневець, 1980; Е. А. Покровський, 1887; Р. Шмідт, 1873), науковець робить висновок, що всі спроби Міністерства освіти навести порядок у системі фізичного виховання в школі (численні циркуляри з організації екскурсій; літніх канікул учнів; розширення обсягу вправ, спрямованих на підтримку «запасу енергії в нервово-м'язовій системі»; рекомендації щодо поширення навчання плавання, ознайомлення зі стрільбою, розвитку бази для занять фізичним вихованням) мали суто канцелярсько-бюрократичний характер, не розкривали причин становища, що склалося, а були спрямовані на покращення того, що вже продемонструвало свою неспроможність [4, 16], оскільки директори шкіл, міська й губернська влада розглядали фізичне виховання як маловажливу, не варту уваги справу [4, 17].

На початку XX ст. реорганізація фізичного виховання в школах передусім передбачала уведення сокольської системи, що відбувалося паралельно з її уведенням в армії та у військових училищах [4, 30]. Лікарі й педагоги шкіл не сприймали уведення примітивної військової гімнастики як форми фізичного виховання в школі. Комісія, створена в 1911 р., запропонувала свою програму, яка повинна сприяти досягненню гігієнічної (зміцненню здоров'я учнів та сприяння правильному розвитку їхнього організму), освітньої (вплив фізичних вправ на нервові центри з метою навчання координації рухів) і виховної (сприяння розвитку в дитини навички підкоряти свої почуття волі, що є необхідною умовою розвитку внутрішньої дисципліни) мети [4, 31]. Відповідно до схвалених рекомендацій комісії рекомендовано розширити програми з фізичного виховання, зберігши їх військово-прикладний характер, а також подано пропозиції щодо підготовки фахівців із фізичного виховання [4, 32].

Найяскравішою постаттю в історії фізичної культури Західної України був Іван Боберський (1878–1947) – видатний організатор сокольського руху, учений, дослідник, автор понад 80 опублікованих робіт із питань фізичного виховання й спорту, який «у роботі “Нові шляхи до тілесного виховання” обґрунтував роль фізичного виховання у гармонійному розвитку людини, запропонував практичні заходи по організації шкільного спорту та фізичного виховання. Він також зауважив, що кожен вчитель (інших предметів) “повинен до свого іспиту прикласти посвідку, що ходив шість семестрів на руханку і відбув курс рухових ігор”. Тоді, на його думку, вчителі зрозуміють користь фізичного виховання, будуть охоче займатись і спонукати до цього учнів» [7, 108].

Серед перших заходів радянської влади, після її перемоги в 1917 р. особливої важливості набуло уведення в школах усеохоплюючого обов'язкового фізичного виховання: уже 9 листопада 1917 р. створено (у межах Державного наркомату просвіти) відділ шкільної медицини та гігієни.

Л. Кун наголошує на тому, що в 1923/1924 н. р. було уведено загальне обов'язкове викладання фізкультури в школах, але втілення цього рішення в життя відбувалося занадто повільно. У 1927–1930 рр. фізичне виховання впроваджено в систему вищої та середньої спеціальної освіти в якості обов'язкового предмета. Одночасно в навчальних закладах широко розгортаються позашкільні форми роботи з фізичного виховання й спорту.

Отже, аналіз науково-педагогічних та історичних джерел указує на те, що до 1917 р. на теренах України не лише не проводилися заняття з учнями з відхиленнями в стані здоров'я, а й узагалі уроків фізичної культури практично не було. Загальнодержавну підтримку, подальший розвиток і впровадження в життя як широкого профілактичного й лікувального засобу фізична культура та лікувальна гімнастика отримали тільки на теренах СРСР, а наукові розробки вчених заклали теоретико-методологічну базу підготовки фахівців до роботи з учнями з відхиленнями в стані здоров'я.

Висновки й перспективи подальших досліджень. Аналіз науково-педагогічних та історичних джерел указує на те, що, хоча ідея щодо необхідності підготовки нового типу фахівця, який володітиме навичками лікаря й педагога, із метою попередження негативного впливу малорухливого шкільного режиму на фізичний розвиток дітей, передові діячі виказували ще в другій половині XIX ст., повне неприйняття фізичної культури урядовими структурами, від яких залежало її впровадження, не давало змоги не лише започаткувати таку підготовку, а й навіть взагалі увести фізичне виховання в школи. Упровадження фізичного виховання в навчальні заклади пройшло довгий і важкий шлях, залишаючись тривалий час привілеєм заможних прошарків суспільства, отримало статус обов'язкового предмета тільки на теренах колишнього СРСР у 1929 р., а у всьому світі – після 1945 р., коли стало очевидним значне падіння рівня здоров'я населення. Значним кроком у підвищенні ефективності фізичного виховання учнів стало уведення оцінки та іспитів із навчального предмета в школах, а також додаткового уроку для занять з учнями, які мають «ослаблене здоров'я».

Перспективи подальших досліджень ми вбачаємо у вивченні історичних передумов упровадження роботи з представниками спеціальних медичних груп у школи та особливостей професійної підготовки майбутніх учителів фізичної культури до цієї роботи.

Джерела та література

1. Богданов Я. М. Учебник гигиены для институтов физической культуры / Я. М. Богданов, Г. М. Краковяк. – М. : Физкультура и спорт, 1950. – 500 с.
2. Зубалій М. Д. Історія впровадження уроків гімнастики в українські навчальні заклади / М. Д. Зубалій, В. В. Боровик // Вісник Луганського національного університету імені Тараса Шевченка : Педагогічні науки. – 2010, вересень. – № 17 (204). – Ч. II. – С. 114–119.
3. Константинов Н. А. Воспитание, школа и педагогическая мысль в дофеодальный период и в период феодализма (с древнейших времен до XVII века включительно) в России / Н. А. Константинов, Е. Н. Мединский, М. Ф. Шабаева [Электронный ресурс] – Режим доступа : <http://www.detskiysad.ru/ped/ped119.html>
4. Литвин А. Т. Физическое воспитание в европейских странах в XIX и начале XX веков : [лекции для студ. и слушателей курсов повышения квалификации, препод. физ. восп.] / А. Т. Литвин. – Киев : НУФВСУ, 2007. – 38 с.
5. Пирогов Н. И. О замене маршировки преподаванием гимнастики / Н. И. Пирогов // Избранные педагогические сочинения. – М. : Педагогика, 1985. – С. 81–83.
6. Сенчук В. В. Роль массового спорта в укреплении здоровья нации [Электронный ресурс] / В. В. Сенчук – Режим доступа : <http://conf-v.narod.ru/Senshuk.pdf>
7. Філь С. М. Історія фізичної культури : [навч. посіб.] / С. М. Філь, О. М. Худолій, Г. В. Малка ; [за ред. С. М. Філя]. – Х. : «ОВС», 2003. – 160 с.

Анотації

Аналіз науково-педагогічних та історичних джерел указує на те, що до 1917 р. на теренах України не лише не проводилися заняття з учнями з відхиленнями в стані здоров'я, а й узагалі уроки фізичної культури практично були відсутні. Загальнодержавну підтримку, подальший розвиток і впровадження в життя як широкого профілактичного й лікувального засобу фізична культура та лікувальна гімнастика отримали тільки на теренах СРСР, а наукові розробки вчених заклали теоретико-методологічну базу підготовки фахівців до роботи з учнями з відхиленнями в стані здоров'я. Хоча ідея щодо необхідності підготовки нового типу фахівця, який володітиме навичками лікаря й педагога із метою попередження негативного впливу малорухливого шкільного

режиму на фізичний розвиток дітей, передові діячі виказували ще в другій половині XIX ст., повне неприйняття фізичної культури урядовими структурами, від яких залежало її впровадження, не давало змоги не лише започаткувати таку підготовку, а й навіть узагалі увести фізичне виховання в школи.

Ключові слова: фізична культура, фізичне виховання, професійна підготовка.

Любовь Иванова. Внедрение физического воспитания в учебные заведения Украины как предпосылка становления профессиональной подготовки будущих учителей физической культуры к работе с учащимися специальной медицинской группы. Анализ научно-педагогических и исторических источников указывает на то, что до 1917 г. на территории Украины не только не проводились занятия с учениками с отклонениями в состоянии здоровья, но и вообще уроки физической культуры почти отсутствовали. Общегосударственную поддержку, дальнейшее развитие и внедрение в жизнь как широкого профилактического и лечебного средства физическая культура и лечебная гимнастика получили только на территории СССР, а научные разработки ученых заложили теоретико-методологическую базу подготовки специалистов к работе с учащимися с отклонениями в состоянии здоровья. Хотя идея о необходимости подготовки нового типа специалиста, который будет обладать навыками врача и педагога с целью предупреждения негативного влияния малоподвижного школьного режима на физическое развитие детей, передовые деятели высказывали еще во второй половине XIX в., полное неприятие физической культуры правительственными структурами, от которых зависело ее внедрения, не давало возможности не только начать такую подготовку, а даже вообще ввести физическое воспитание в школе.

Ключевые слова: физическая культура, физическое воспитание, профессиональная подготовка.

Lyubov Ivanova. Implementation of Physical Education in Educational Institutions of Ukraine as Precondition to Establishment of Professional Preparation of Future Physical Culture Teachers for Work with Pupils of a Special Medical Group. The analysis of scientific-pedagogical and historical sources has shown that before 1917 there were no physical training classes conducted for health impaired students on the territory of Ukraine. And physical education classes were almost lacking. On the national-level, further development and implementation of physical education and gymnastics as preventing and therapeutic tools, have gained support only on the territory of the USSR. Scientific research results in the field laid the theoretical and methodological basis of vocational training to work with health impairment students. The necessity of creation of a new type of expert who will work in school as a teacher and as a doctor, in order to prevent the negative impact of children's inactive lifestyle for their normal physical development, the leading researcher have expressed in the second part of the 19th century. The complete rejection from the governmental structures and without any support from them, it was impossible not only to start such preparation, but also in general to implement physical education at school.

Key words: physical culture, physical education, professional preparation.

Критерії, показники й рівні готовності майбутнього вчителя фізичної культури до використання засобів артпедагогіки в професійній діяльності

Харківський національний педагогічний університет імені Г. С. Сковороди (м. Харків)

Постановка наукової проблеми та її значення. У зв'язку з інтенсивним розвитком українського суспільства, загальними змінами у світоглядних позиціях стосовно ролі навчання в житті людини, інтеграцією вітчизняної системи освіти в загальноєвропейський простір система професійної підготовки майбутніх учителів фізичної культури зазнає сьогодні динамічних змін.

Важливість підвищення якості професійної підготовки майбутніх фахівців пов'язана також із поглибленням негативної тенденції до погіршення здоров'я підростаючого покоління, що пояснюється багатьма причинами: низькою фізичною активністю учнів, недотриманням багатьма з них здорового способу життя, екологічно небезпечним забрудненням довкілля, зниженням якості харчових продуктів, зловживанням школярами роботою з комп'ютером тощо.

Як свідчить аналіз змісту основних нормативних документів, що регламентують функціонування шкільної освіти, одні із її першочергових завдань – розвиток фізичної культури й фізичне виховання учнівської молоді. Безумовно, усі члени педагогічного колективу школи мають брати активну участь у здійсненні цього процесу. Однак важливо відзначити, що провідна роль у ньому належить саме вчителю фізичної культури.

Аналіз досліджень цієї проблеми. Як відзначають науковці (А. Бабенко, Ю. Васьков, М. Віленський, П. Джуринський, Н. Зволинська, Л. Лубишева, В. Маслов, О. Притула, Р. Сафін, В. Філанковський), у сучасних умовах гуманізації й демократизації освіти виникає необхідність у переосмисленні сутності фізичної культури, її впливу на духовний розвиток молоді. У світлі цього важливо враховувати, що фізична культура – органічний складник загальної культури людини та тісно пов'язана з іншими її видами, доповнюючи й проникаючи в них, забезпечує єдність тілесного та духовного розвитку молоді людини.

Констатуючи наявність у сучасному суспільстві потреби в новому розумінні суті й значення фізичної культури, Ф. Собянін наголошує на необхідності розширення цілей і завдань навчального предмета «Фізична культура». Дослідник пояснює, що поряд із фізичним розвитком учнів на першому плані педагогічної роботи має перебувати їхній духовний розвиток [4].

Автори інноваційної концепції фізичної культури й фізичного виховання наголошують на недопустимості обмеженого розуміння фізичної культури, зокрема зведення її суті лише до фізичного складника, а як наслідок – позбавлення духовної компоненти [5]. Певною мірою схожі погляди висловлює А. Алферов, який стверджує, що виховання всебічно розвиненої творчої особистості передбачає «розвиток духовних потреб у пізнанні фізичної культури», розуміння унікальності й автономності свого внутрішнього світу [1].

Як цілком справедливо наголошує М. Катренко, заняття фізичною культурою та спортом мають удосконалювати в людини всі соціальні якості в їх єдності: фізичні, психофізичні, моральні тощо. У світлі цього авторка вважає, що однією з причин наявної кризи державної системи фізичної культури є якраз ігнорування цілісності процесу формування особистості, недостатнє врахування індивідуальних інтересів і потреб молоді людини [2].

В. П'ятков серед причин негативного ставлення молоді до занять фізичною культурою називає такі: непосильні фізичні навантаження, необґрунтовано високі вимоги до фізичної підготовленості, одноманітність фізичних вправ, низький рівень педагогічної майстерності вчителів фізичної культури [3].

Отже, на підставі вищевикладеного можна підсумувати, що стан фізичного виховання й розвитку учнів у школі не відповідає сучасним вимогам, а педагогічна діяльність учителів фізичної культури вимагає кардинальних змін. Зі свого боку, це зумовлює необхідність модернізації системи професійної підготовки майбутніх педагогів у вищій школі.

У руслі активного пошуку нових освітніх моделей, методів і форм організації педагогічної роботи значні резерви має забезпечення інтеграції традиційних для формування фізичної культури школярів засобів із засобами різних видів мистецтва (хореографії, живопису, зображувального й театрального мистецтва), які в сукупності в сучасній науковій літературі названо артзасобами.

Завдання роботи – визначити критерії та показники рівнів готовності майбутніх учителів фізичної культури до використання засобів артпедагогіки в професійній діяльності.

Виклад основного матеріалу й обґрунтування отриманих результатів дослідження. Для визначення реального стану підготовки майбутніх учителів фізичної культури до використання артзасобів у професійній діяльності організовано пілотажний експеримент, у якому взяли участь 139 студентів і 24 викладачі професійно спрямованих дисциплін Харківського національного педагогічного університету імені Г. С. Сковороди та Харківської державної академії фізичної культури, а також 17 учителів фізичної культури різних шкіл м. Харкова й Харківської області.

Результати цього дослідження засвідчили, що майже дві третини опитаних викладачів ВНЗ та вчителів шкіл погодились із думкою про те, що засоби артпедагогіки можна успішно інтегрувати в процес розвитку фізичної культури учнів, що дасть змогу підвищити їхню зацікавленість фізичним самовдосконаленням і посилює емоційність сприйняття запропонованого навчального матеріалу. Однак, як з'ясувалося, більшість викладачів (близько 70 %) під час здійснення педагогічної взаємодії з майбутніми вчителями фізичної культури зазвичай не ставлять за мету забезпечення їхньої підготовки до використання засобів артпедагогіки в професійній діяльності. Крім того, 63,8 % викладачів професійно зорієнтованих дисциплін визнали, що рідко застосовують засоби артпедагогіки безпосередньо в процесі самої цієї підготовки, а якщо й використовують, то, як правило, це зумовлено самим видом спортивної діяльності, тому діапазон застосування артзасобів у педагогічній взаємодії зі студентами є достатньо вузьким.

За результатами опитування шкільних учителів фізичної культури, 67,6 % із них теж рідко використовують артзасоби на урочних заняттях, обмежуючи їх лише музикою. До інших видів артзасобів вони зазвичай звертаються тільки в позаурочний час під час організації спортивно-масової роботи й спортивних свят. Крім того, дані пілотажного експерименту засвідчили, що 73,2 % його учасників із числа студентів не вважають себе добре підготовленими до застосування артзасобів у майбутній педагогічній діяльності.

Також встановлено, що 42,4 % учителів і 63,8 % студентів із числа опитаних мають поверхові уявлення про суть артпедагогіки й можливості використання її засобів на уроках із фізичної культури та в позаурочній роботі зі школярами.

Отримані дані уможливають висновок про необхідність забезпечення у вищій школі цілеспрямованої підготовки майбутніх учителів фізичної культури до застосування засобів артпедагогіки в професійній діяльності.

Для перевірки ефективності зазначеної підготовки обрано такі критерії й показники рівнів готовності студентів до використання засобів артпедагогіки в професійній діяльності: мотиваційно-аксіологічний (прояв мотивів, пов'язаних з оволодінням артпедагогікою; характер ціннісного ставлення до розвитку фізичної культури учнів на основі застосування артзасобів), когнітивно-дієвий (рівень сформованості артпедагогічних знань і рівень сформованості артпедагогічних умінь (аналітичних, конструктивних, організаційних, комунікативних, художньо-прикладних)), особистісно-рефлексивний (характер прояву визначених професійно-особистісних якостей, адекватність самооцінки рівня сформованості цих якостей).

На підставі визначених критеріїв і показників виокремлено три рівні готовності майбутніх учителів фізичної культури до використання засобів артпедагогіки.

Так, *високий* рівень фіксується в тому випадку, коли студент демонструє стійкі мотиви щодо оволодіння артзасобами та позитивне ціннісне ставлення до розвитку фізичної культури учнів на основі використання артзасобів, має повні, системні й гнучкі артпедагогічні знання; спроможний аналізувати інформацію про перебіг і результати уроків фізичної культури із застосуванням артзасобів, грамотно формулює в професійній діяльності поточні завдання та знаходить оптимальний варіант їх розв'язання, визначає зв'язки між різними педагогічними явищами; планує навчальну й виховну роботу з учнями, обґрунтовано будує структуру уроків із застосуванням артзасобів, оптимально відбирає їх для досягнення поставлених педагогічних цілей; організовує різноманітні види колективної й індивідуальної роботи зі школярами із застосуванням артзасобів, педагогічно грамотно виконує керівництво діяльністю учнів, за необхідності вносить до неї своєчасні корективи; швидко встановлює з учнями педагогічно доцільні відносини, знаходить потрібні форми комунікації в процесі артпедагогічної діяльності, передбачає результат педагогічної взаємодії із застосуванням артзасобів; уміє добре малювати, співати, танцювати, грати на музичних інструментах, виразно читати та організовувати спортивно-масову роботу зі школярами; має стійкі визначені професійно-

особистісні якості (фізичну підготовленість, креативність, інтелектуальну мобільність, винахідливість, толерантність, емпатійність), адекватну самооцінку рівня їх сформованості.

Середній рівень такої готовності засвідчують такі ознаки: студент проявляє ситуативні мотиви щодо оволодіння артзасобами та нейтральне ціннісне ставлення до розвитку фізичної культури учнів на основі використання артзасобів, засвоєні артпедагогічні знання розрізнені, не мають ознак повноти, системності та гнучкості; студент не завжди правильно аналізує інформацію про перебіг і результати уроків фізичної культури із застосуванням артзасобів, має певні труднощі у формулюванні поточних завдань у професійній діяльності та знаходженні варіантів їх розв'язання, установленні зв'язків між різними педагогічними явищами, у плануванні навчальної й виховної роботи з учнями, визначенні структури уроків із застосуванням артзасобів, їх відбору для досягнення поставлених педагогічних цілей, однак у більшості випадків спроможний організувати різноманітні види колективної й індивідуальної роботи зі школярами із застосуванням артзасобів, здійснювати педагогічне керівництво діяльністю учнів, за необхідності – вносити до неї своєчасні корективи, проявляє певні здібності в малюванні, танцях, грі на музичних інструментах, виразному читанні, організації спортивно-масової роботи зі школярами, він також ситуативно демонструє визначені професійно-особистісні якості та в більшості випадків адекватно оцінює рівень їх сформованості.

Про *низький рівень* сформованості готовності студента до використання засобів артпедагогіки в професійній діяльності йдеться в тому випадку, якщо в нього практично не розвинені мотиви щодо оволодіння артзасобами, ставлення до розвитку фізичної культури учнів на основі застосування артзасобів негативне, артпедагогічні знання практично відсутні, він неспроможний правильно аналізувати інформацію про перебіг і результати уроків фізичної культури із застосуванням артзасобів, формулювати поточні завдання в професійній діяльності та знаходити варіанти їх розв'язання, визначати зв'язки між різними педагогічними явищами, планувати навчальну й виховну роботу з учнями, обґрунтовано будувати структуру уроків із застосуванням артзасобів, оптимально відбирати їх для досягнення поставлених педагогічних цілей, організувати колективну та індивідуальну роботу зі школярами із застосуванням артзасобів, здійснювати педагогічне керівництво діяльністю учнів і за необхідності – вносити в неї своєчасні корективи, практично не вміє встановлювати з учнями педагогічно доцільні відносини, знаходити потрібні форми комунікації в процесі виконання артпедагогічної діяльності, передбачати результат педагогічної взаємодії із застосуванням артзасобів, а також не вміє малювати, співати, танцювати, грати на музичних інструментах, виразно читати, організувати спортивно-масову роботу зі школярами, у майбутнього педагога не сформовані визначені професійно-особистісні якості, рівень сформованості цих якостей він оцінює неадекватно.

Висновки. На сучасному етапі розвитку українського суспільства невпинно погіршується рівень здоров'я населення. Серед причин такого стану речей – низька ефективність процесу фізичного виховання через відсутність творчого підходу до його здійснення. Основна відповідальність за покращення стану здоров'я населення засобами фізичного виховання покладається на вчителів фізичної культури. Тому виникає нагальна необхідність у пошуку нових шляхів підвищення ефективності навчального процесу на уроках фізичної культури. У світлі вищесказаного великі перспективи має використання вчителями фізичної культури засобів артпедагогіки в професійній діяльності. Рівень готовності до такої роботи визначається певними критеріями й показниками.

Перспективи подальших досліджень. Проведене дослідження не вичерпує всіх аспектів окресленої проблеми. У подальших публікаціях планується розглянути систему підготовки майбутніх учителів фізичної культури до використання засобів артпедагогіки в професійній діяльності.

Джерела та література

1. Алферов А. Г. Физическое воспитание в гуманитарных вузах в условиях диалога как основы образования ориентированного на личность студента : дис. ... канд. пед. наук : 13.00.04 / А. Г. Алферов. – Волгоград, 2002. – 169 с.
2. Катренко М. В. Артпедагогика как средство творческой деятельности студентов в физическом воспитании : дис. ... канд. пед. наук : 13.00.04 / М. В. Катренко. – Ставрополь, 2011. – 176 с.
3. Пятков В. В. Формирование мотивационно-ценностного отношения студентов к физической культуре (на материале педвузов) : дис. ... канд. пед. наук : 13.00.04 / В. В. Пятков. – Сургут, 1999. – 184 с.
4. Собянин Ф. И. Профессиональная подготовка учителей физической культуры на основе культурологического подхода : дис. ... д-ра пед. наук : 13.00.04 / Ф. И. Собянин. – СПб., 2001 – 297 с.
5. Столяров В. И. Концепция физической культуры и физкультурного воспитания (инновационный подход) / И. М. Быховская, В.И. Столяров, Л. И. Лубышева // Теория и практика физической культуры. – 1998. – № 5. – С. 11–15.

Анотації

У статті підкреслено необхідність підвищення рівня професійної підготовки вчителів фізичної культури відповідно до вимог сучасного українського суспільства. Для визначення рівня готовності майбутніх учителів фізичної культури до використання засобів артпедагогіки в професійній діяльності пропонуються критерії (мотиваційно-аксіологічний, когнітивно-дієвий, особистісно-рефлексивний), а також показники відповідної готовності. На підставі визначених критеріїв і показників виокремлено три рівні готовності майбутніх учителів фізичної культури до застосування засобів артпедагогіки.

Ключові слова: майбутні вчителі фізичної культури, артпедагогіка, професійна підготовка, професійна готовність учителя, критерії й показники професійної готовності вчителя.

Татьяна Нижневская. Критерии, показатели и уровни готовности будущего учителя физической культуры к использованию средств артпедагогика в профессиональной деятельности. В статье подчеркивается необходимость повышения уровня профессиональной подготовки учителей физической культуры в соответствии с требованиями современного украинского общества. Для определения уровня готовности будущих учителей физической культуры к использованию средств артпедагогика в профессиональной деятельности предлагаются критерии (мотивационно-аксиологический, когнитивно-действенный, личностно-рефлексивный), а также показатели соответствующей готовности. На основе выделенных критериев и показателей определены три уровня готовности будущих учителей физической культуры к использованию средств артпедагогика в профессиональной деятельности.

Ключевые слова: будущие учителя физической культуры, артпедагогика, профессиональная подготовка, профессиональная готовность учителя, критерии и показатели профессиональной готовности учителя.

Tetyana Nizhevska. Criteria, Indicators and Levels Ofreadiness of a Future Physical Educationteacher for Using the Means of Art-pedagogy in Professional Activities. The article emphasizes the need of improving the level of professional training of physical education teachers according to the requirements of modern Ukrainian society. In order to determine the level of readiness of future teachers of physical education for using the means of art-pedagogy in professional activities some criteria are proposed (motivational-axiological, cognitive-effective, personal-reflexive), and also the indicators of the corresponding readiness. On the basis of the selected criteria and indicators it is defined three levels of readiness of future teachers of physical education for using the means of art-pedagogy in professional activities.

Key words: future physical educationteachers, art-pedagogy, professional training, professional readiness of a teacher, criteria and indicators of professional readiness of a teacher.

Вектори вибору шляхів удосконалення підготовки майбутнього вчителя фізичної культури до здоров'язберігальної діяльності в початковій школі

Кіровоградський державний педагогічний університет імені Володимира Винниченка (м. Кіровоград)

Постановка наукової проблеми та її значення. Проблема вдосконалення підготовки сучасного вчителя обумовлена загальними процесами інформатизації та глобалізацією освітнього простору в межах європейської моделі розвитку.

У цьому контексті очільники педагогічної науки зазначають, що в модернізаційному розвитку вітчизняної освіти мають враховуватися потужні інтеграційні процеси, що відбуваються у світі, зокрема в країнах Європейського Союзу, що висуває якісно нові завдання в розробці освітньої політики щодо узгодженої стратегії змін усіх рівнів освіти країн-учасниць [8].

Фактичним відліком початку модернізації навчального процесу у вищій школі стало підписання Україною спільної Болонської декларації з країнами Євросоюзу про створення єдиного освітнього простору. Це дало поштовх до реорганізації національної системи вищої освіти.

Саме Болонський процес став тим європейським вектором розвитку вищої освіти, що вимагає запровадження нових стандартів навчального процесу та відповідних технологій щодо їх реалізації.

Отже, модернізація системи функціонування вищої школи є осучасненням процесу професійної підготовки майбутнього вчителя на основі останніх здобутків вітчизняної і європейської педагогічної теорії й практики.

Оновлення змісту та спрямованості національної освіти, орієнтація на формування здоров'язберігального світогляду у всіх учасників навчального процесу, безумовно є своєчасним і має враховуватися в сучасній підготовці майбутнього вчителя фізичного виховання.

Зростання суспільного запиту щодо підвищення оздоровчої функції фізичної культури в школі, яка потерпає від наслідків невинної інтенсифікації навчальних навантажень, об'єктивно потребує вдосконалення й модернізації підготовки сучасного фахівця, спроможного реалізувати функції організатора та провідника здоров'язберігальних технологій у процесі навчання.

Практична діяльність учителя фізичного виховання, яка традиційно спрямовується на стимуляцію фізичного розвитку й загальної рухової підготовленості школярів неспроможна забезпечити прийнятний рівень соматичного здоров'я та недвозначно вказує на значну девальвацію, тобто знецінення оздоровчого потенціалу шкільної фізичної культури, про що свідчить виразна тенденція останніх десятиліть щодо погіршення стану здоров'я учнів за роки шкільного навчання внаслідок впливу дидактогенного чинника [1; 7].

Отже, основний критерій розв'язання проблеми якісної підготовки майбутнього вчителя фізичної культури полягає в його професійній здатності реалізувати сучасний потенціал оздоровчої фізичної культури задля подолання існуючого негативного тренду погіршення здоров'я школярів [5].

Саме тому модернізація професійної діяльності в умовах сучасних навчальних навантажень полягає, на нашу думку, у максимальному наближенні шкільної фізичної культури до потреб і вимог навчального процесу, тобто має сприяти формуванню тих проявів рухової функції та психофізичних якостей, які забезпечують максимальну адаптабельність дітей до негативів навчальних навантажень [7].

Отже, розглядаючи виклики сучасного процесу навчання щодо здоров'язбереження школярів в умовах постійно прогресуючих навантажень і неефективність діючої моделі фізичного виховання, слід визнати, що проблема підготовленості вчителя фізичної культури до здоров'язберігальної діяльності потребує нагального розв'язання в контексті загальної стратегії та європейських перспектив розвитку освіти в країні.

Завдання роботи полягає в пошуку й обґрунтуванні шляхів та спрямованості вдосконалення підготовки вчителя фізичної культури до здоров'язберігальної діяльності в початковій школі на основі теоретичного аналізу та вивчення практичної діяльності вчителів.

Методи та організація дослідження. Для розв'язання зазначеного завдання застосовано метод діагностичного анкетування. Під час обробки кількісних даних анкетування застосовували рейтингову оцінку, що визначала схильність респондента до тієї чи іншої думки. Рейтингову оцінку вираховували за середнім балом.

У дослідженні брали участь учителі фізичної культури – слухачі курсів підвищення кваліфікації Кіровоградського обласного інституту післядипломної педагогічної освіти ім. Василя Сухомлинського в кількості 98 осіб та вчителів початкових класів, котрі проводять уроки фізичної культури (67 осіб).

Залучення до опитування вчителів початкових класів, які проводять уроки фізичної культури, дає змогу оцінити, на нашу думку, усі потреби та вади шкільної фізичної культури з позиції цілісності навчального процесу та аргументації необхідності попередження нозологій учнів молодших класів, що виникають унаслідок інтенсивних навчальних навантажень (тобто дидактогеній).

Виклад основного матеріалу й обґрунтування отриманих результатів досліджень. За опрацьованими даними анкети більшість учителів початкової школи (85,2 %) та фізичного виховання (87,2 %) одностайні в тому, що сучасний рівень навчальних навантажень негативно впливає на стан здоров'я учнів початкової школи, але оцінки щодо інтенсивності цього негативного впливу суттєво різняться. Так, 25,4% учителів початкових класів вважають, що протягом навчання в початковій школі стан здоров'я дітей значно погіршується, а число вчителів фізичного виховання, котрі відзначають погіршення стану здоров'я дітей, сягає 39,4% опитаних. Різниця в оцінках може полягати в тому, що вчитель початкової школи за своїм статусом спостерігає за учнями лише чотири роки, а вчитель фізичного виховання має унікальну можливість здійснювати моніторинг фізичного розвитку, фізичної та функціональної підготовленості, соматичного здоров'я дитини протягом усього шкільного навчання.

Необхідність проведення оздоровчої роботи з попередження дидактогенних захворювань учнів початкової школи визнають понад 80 % учителів початкових класів та більше половини (54,6 %) фахівців із фізичного виховання, що свідчить про їх меншу обізнаність із гостротою проблеми.

Усвідомлення вчителями початкових класів причинно-наслідкових зв'язків між напруженою учнівською працею та формуванням механізмів патогенезу, які через певний час діагностуються лікарями як шкільні (тобто набуті в процесі шкільного навчання) форми сколіозу, акомодативні (тобто теж шкільні) форми короткозорості, численні невротичні стани, об'єднані назвою «шкільні неврози» й ін., є принципово важливим для розуміння, яким має бути вчитель фізичного виховання, що і як робити разом з іншими педагогами, щоб навчання не забирав здоров'я дітей.

Тому зафіксована недооцінка меншою частиною вчителів фізичного виховання можливості проведення оздоровчої роботи з попередження дидактогенних захворювань є свідченням традиційних, але, на жаль, уже застарілих цільових установок у підготовці майбутнього фахівця із фізичного виховання як спеціаліста навчальної, спортивно-масової та оздоровчої роботи взагалі, безвідносно до ергономічного профілю вимог до організму дітей, сучасного навчального процесу початкової школи.

Підтвердженням правомірності такого судження був вибір найбільш перспективних та ефективних напрямів оздоровчої роботи в початковій школі, де третина вчителів початкових класів обрали проведення щоденного оздоровчого супроводу навчального процесу.

Понад половина вчителів фізичного виховання (58,6 %) традиційно обрала найбільш перспективним та ефективним способом підвищення рухової активності учнів за рахунок активізації позакласної фізкультуро-оздоровчої роботи (зокрема секційної, гурткової, організації змагань і спортивних свят).

Цікавим у цьому питанні було також те, що 25,2 % учителів початкових класів розглядають оптимізацію навчальних навантажень на основі зменшення їх обсягу та інтенсивності як пріоритет у збереженні здоров'я учнів, що опосередковано підтверджує розуміння залежності між рівнем навчальних навантажень та здоров'ям учнів, а 23,1 % віддають перевагу пошуку та застосуванню інноваційних оздоровчих технологій, яких потребує характер навчальної праці учнів, тобто тих методик, які дають змогу зменшити «здоров'явитратні» компоненти навчальної праці.

Серед учителів фізичного виховання менше 12,9 % надали перевагу оптимізації навчальних навантажень, що вказує на певне нерозуміння природи виникнення дидактогенних захворювань у більшості опитаних. Насторожує також те, що менше 6,1 % бачить застосування інноваційних оздоровчих технологій серед перспективних напрямів здоров'язбереження учнів початкової школи, що вказує на певний консерватизм у поглядах та стримане ставлення до нововведень, зокрема до застосування інноваційних оздоровчих технологій.

Під час визначення рейтингу потенційної небезпечності для здоров'я учнів компонентів інтенсивної навчальної праці вчителі початкових класів оцінили запропоновані варіанти практично як рівнозначні. Так, статичний компонент пов'язаний із тривалим сидінням за партою, отримав 33,3 %, нервово-емоційний компонент через хвилювання та розумове напруження – 31,4 %, а зоровий, який пов'язаний із роботою в ближній зоні (читання, письмова робота та ін.), – 70,2% опитаних.

Учителі фізичного виховання найнебезпечнішими в напруженій учнівській праці визначили статичний (46,2 %) і нервово-емоційний компонент (30,6 %).

Порівняння отриманих рейтингів із нозологічним профілем дидактогенної захворюваності учнів початкової школи, за даними різних науковців та дослідницьких центрів, свідчить, що думки вчителів фізичного виховання є найближчими до них. Але небезпека зорового компонента виглядає при цьому заниженою (12,9 %). Найменшу увагу вчителі початкових класів та фахівці фізичного виховання приділили чиннику невідповідності санітарно-гігієнічних умов проведення навчальних занять (рівень та якість освітлення, температурний режим, відповідність шкільних меблів, інвентаря й обладнання та ін.). Можливо, це пов'язано з тим, що в останні кризові роки вчителі, на жаль, «звикли» (стерпілися) з тим, що вимоги шкільної гігієни не витримуються у зв'язку з незадовільним фінансуванням утримання освітніх закладів країни. Холодні класи, промерзлі взимку спортивні зали, низькі чи зависокі парти, майже цілковита відсутність спортивного інвентаря та обладнання й інші негаразди сприймаються як звичайний стан речей.

Питання про заходи здоров'язбереження, які проводяться в початковій школі систематично, виявило, що, крім уроків фізичної культури та фізкультпауз і фізкультхвилинок, від колишньої системи фізичного виховання нічого не залишилось. Інші заходи (гімнастика до занять, динамічні перерви, заняття в гуртках або спортивних секціях, спортивні змагання та свята практично не проводяться. Тому цілком очевидно, що подолати зростання дидактогенних захворювань залишки старої системи фізичного виховання школярів не спроможні.

Наступне питання анкети було, по суті, перевірою щодо визначення педагогами небезпечних компонентів інтенсивної учнівської праці й вимагало визначитись у функціональних системах організму учнів, які найбільше потерпають від надмірних навчальних навантажень. Учителі початкових класів точно відтворили рейтинг перших трьох компонентів учнівської праці, які негативно впливають на відповідні функціональні системи. Це опорно-рухова система (вплив статичного компонента) – 32,8 %; центральна нервова система (вплив нервово-емоційного компонента навчання) – 27,6 %; зорова система (вплив зорових робіт у ближній зоні бачення під час читання та письмових робіт) – 21,7 %. В учителів фізичного виховання співвідношення зафіксовано лише за першим компонентом – статичними навантаженнями й, відповідно, опорно-руховою системою – 67,1 %. Другою системою за вразливістю визначено серцево-судинну – 15,4 %, а третьою – зорову – 6,9 %. Це, на нашу думку, теж є вагомим свідченням того, що вчителі початкових класів більш глибоко розуміються на проблемі виникнення й механізмах розвитку дидактогенних захворювань.

Серед питань, які мали дати відповідь стосовно недостатнього рівня організації й проведення оздоровчої роботи в початковій школі, – визначення рівня значущості чинників, що заважають або гальмують проведення цієї діяльності.

Учителі початкових класів найбільш негативними чинниками, які є завадою для організації й проведення оздоровчої роботи, убачають брак інвентаря, обладнання та місць для занять (36,4 %) і низьку вмотивованість учителя (у зв'язку з відсутністю фінансування цього виду роботи) (27,6 %). Показово, що третім за значущістю (а точніше – другим-третім) став чинник дефіциту знань у галузі сучасного здоров'язбереження (26,2 % опитаних). В учителів фізичного виховання рейтинг гальмівних чинників мав дещо інший вигляд. Найбільшим негативом вони вважають відсутність фінансування позакласної фізкультурно-оздоровчої роботи в початковій школі (39,4 %), брак інвентарю, спортивного обладнання та місць для фізкультурно-оздоровчих занять (28,0 %), дефіцит часу для організації та проведення оздоровчої роботи в початковій школі (17,6 %). На недостатність знань у галузі сучасного здоров'язбереження вказало лише 10,6 % респондентів. Заслугує на увагу також те, що серед інших негативів 4,4 % опитаних указали на дискримінаційне ставлення до предмета «фізична культура» в початковій школі.

Щодо напрямів покращення підготовки майбутнього вчителя фізичного виховання до роботи з попередження дидактогенних захворювань учителі початкових класів обрали підвищення рівня методичної підготовки (28,9 %), практичної підготовки (29,7 %), науково-теоретичної (17,6 %), організаційно-менеджерської (18,1 %), а шляхи покращення підготовки майбутнього вчителя, на думку вчителів фізичного виховання, полягають у наступному: на думку 18,6 % – це підвищення методичної підготовки, 21,6 % – практичної підготовки, 19,1 % – організаційної та менеджерської підготовки, науково-теоретичної (16,7 %), а дослідницької підготовки – лише 3,8 % опитуваних.

Під час визначення співвідношення міри відповідальності за стан здоров'я учнів початкової школи між учителями фізичного виховання та учителями початкових класів, більшість учителів по-

чаткових класів (до 80 %) вважають більш відповідальними себе, пропонуючи при цьому співвідношення 3:1.

Учителі фізичного виховання поділяють таку відповідальність між собою та вчителями початкових класів порівну, тобто 1:1, про що зазначили 67,2 % опитаних.

Отримані дані показують, що вчитель фізичної культури традиційно бачить оздоровчу місію фізичного виховання учнів в основному лише через необхідність збільшення рухової активності школярів. Це стратегічно важливе завдання цілком правильно продовжує залишатись одним із головних у чинній навчальній програмі [9] й поглядах фахівців [2; 4; 6]. Але на сьогодні цього вже не досить, щоб залишитись учню здоровим за роки шкільного навчання. Рівень навчальних навантажень школярів переважає фізіологічно обґрунтовані вікові норми більше ніж у 20 разів і продовжує невпинно зростати [1].

Це об'єктивно вимагає необхідності підготовки вчителя до застосування тих здоров'язберігальних технологій, які спроможні мінімізувати негативи інтенсифікації навчального процесу.

Саме поєднання біологічної потреби дитини в рухах із прикладними, тобто обумовленими потребами навчання, технологіями здоров'язбереження учня будуть сучасним уявленням на шкільну фізичну культуру з точки зору кінезології [3].

Так, проведене дослідження дає підставу виявити й обґрунтувати принципово нову спрямованість і зміст підготовки майбутнього вчителя фізичної культури до здоров'язберігальної роботи, а саме попередження дидактогенних нозологій школярів.

Висновки. Традиційна направленість здоров'язберігальної діяльності вчителя фізичної культури, яка спрямовується на підвищення рухової активності (і, відповідно, підготовка до неї майбутніх педагогів) не спроможна сьогодні забезпечити позитивну динаміку здоров'я дітей протягом початкового періоду навчання.

Усвідомлення вчителями-практиками причинно-наслідкових зв'язків між напруженою учнівською працею та формуванням механізмів патогенезу є принципово важливим для розуміння змісту й спрямованості здоров'язберігальної діяльності майбутнього педагога.

Фізкультурно-оздоровча діяльність майбутнього вчителя повинна будуватися на сучасних уявленнях про валеолого-педагогічні засади організації навчального процесу та соціально-детермінованих кінезіологічних особливостях організму школярів.

Перспективи подальших досліджень полягають у розробці оновленого змісту й спрямованості підготовки майбутнього вчителя фізичної культури до здоров'язберігальної роботи з учнями початкової школи.

Джерела та література

1. Адаптация организма учащихся к учебной и физической нагрузкам / под ред. А. Хрипковой, М. Антроповой. – М. : Педагогика, 1982. – 240 с.
2. Бабік Н. Основи здоров'я в початковій школі: метод. коментар / Н. Бабік, Н. Коваль // Початкова школа – 2005. – №10. – С. 42–47.
3. Бальсевич В. К. Очерки по возрастной кинезиологии человека / В. К. Бальсевич. – М. : Сов. спорт, 2009. – 220 с.
4. Гончаренко М. С. Валеологічні аспекти формування здоров'я у сучасному освітньому процесі / М. С. Гончаренко, В. Є. Новикова // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. – 2006. – № 12 – С. 39–43.
5. Денисенко Н. Г. Модель підготовки майбутніх учителів фізичної культури до оздоровчої роботи з молодшими школярами / Н. Г. Денисенко // Вісник Чернігівського державного педагогічного університету імені Т. Г. Шевченка. – Вип. 81. – Серія : Педагогічні науки. Фізичне виховання та спорт : збірник. – Чернігів : ЧДПУ, 2010. – № 81. – С. 33–37.
6. Дубогай О. Д. Навчання в русі: здоров'язберігаючі педагогічні технології в початковій школі / О. Д. Дубогай. – К. : Вид. дім «Шкільний світ», 2005. – 112 с.
7. Железняк Ю. Д. Развитие статической выносливости как фактор улучшения адаптабельности детей 6–7 лет к ученому труду / Ю. Д. Железняк, С. В. Бондаренко // Теория и практика физической культуры. – 1990. – №10. – С. 32–34.
8. Кремень В. Модернізація освіти – важливий чинник соціального, економічного і політичного розвитку України / В. Кремень // Вісник НАН України. – 2001. – № 3. – 47 с.
9. Навчальні програми для загальноосвітніх навчальних закладів із навчанням українською мовою. 1–4 класи : Фізична культура. – К. : Вид. дім «Освіта», 2011. – С. 331–337.

Анотації

Актуальність дослідження обумовлена зростанням суспільного запиту щодо підвищення оздоровчої функції фізичної культури в школі, яка потерпає від наслідків інтенсифікації навчальних навантажень та об'єктивно потребує вдосконалення підготовки сучасного фахівця, спроможного реалізувати функції організатора й провідника здоров'язберігальних технологій у процес навчання. Завдання роботи полягали в обґрунтуванні шляхів та спрямованості вдосконалення підготовки вчителя фізичної культури до здоров'язберігальної діяльності в початковій школі. У дослідженні використано метод діагностичного анкетування. Результати роботи підтверджують, що більшість респондентів (до 87,2 %) визнають негативний вплив навчальних навантажень на здоров'я учнів. Понад 80 % учителів початкових класів та 54,6 % фахівців із фізичної культури погоджуються з необхідністю проведення оздоровчої роботи з попередження дидактогенних захворювань учнів. Установлено, що частина учителів фізичної культури залишається на застарілих позиціях в організації оздоровчої роботи, оскільки не враховують ергономічний профіль вимог до організму дітей сучасного навчального процесу початкової школи. Усвідомлення вчителями-практиками причинно-наслідкових зв'язків між напруженою учнівською працею й формуванням механізмів патогенезу принципово важливе для розуміння змісту та спрямованості здоров'язберігальної діяльності майбутнього вчителя з попередження дидактогенних захворювань учнів початкової школи.

Ключові слова: навчання, захворювання, здоров'язбереження, підготовка вчителя.

Галина Панченко. Векторы выбора путей усовершенствования подготовки будущего учителя физической культуры к здоровьесберегающей деятельности в начальной школе. Актуальность исследования обусловлена ростом социального запроса на повышение функции физической культуры в школе, которая подвержена последствиям интенсификации учебных нагрузок и объективно требует усовершенствования подготовки современного специалиста, способного реализовать функции организатора и проводника здоровьесберегающих технологий в процесс обучения. Задача работы состоит в обосновании путей и направленности усовершенствования учителя физической культуры для здоровьесберегающей деятельности в начальной школе. В исследовании использован метод диагностического анкетирования. Результаты работы подтверждают, что большинство респондентов (до 87,2 %) признают негативное влияние учебных нагрузок на здоровье учеников. Более 80 % учителей начальных классов и 54,6 % учителей физической культуры соглашаются с необходимостью проведения оздоровительной работы по предупреждению дидактогенных заболеваний учащихся. Установлено, что часть учителей физической культуры остаются на устаревших позициях в организации оздоровительной работы, поскольку не учитывают эргономичный профиль требований к организму детей современного учебного процесса начальной школы. Осознание учителями-практиками причинно-следственных связей между напряженным учебным трудом и формированием механизмов патогенеза есть принципиально важным для понимания содержания и направленности здоровьесберегающей деятельности будущего учителя по предупреждению дидактогенных заболеваний учащихся начальной школы.

Ключевые слова: обучение, заболевание, сохранение здоровья, подготовка учителя.

Halyna Panchenko. Vectors of Choice of Theways of Improvement of Future Physical Culture Teacher Preparation for Health Saving Activity in Elementary School. Topicality of the study is predetermined by growth of social demand of increasing the function of physical culture at school which is influenced by the effect of intensification of educational loads and needs improvement of preparation of a modern specialist who is able to realize the functions of an organizer and a conductor of health saving technologies into the educational process. Objective of the work is grounding of the ways of improvement of a physical culture teacher aimed at health saving activity at elementary school. We have applied the method of diagnostic survey in our study. The results of the work prove that most of the respondents (up till 87,2 %) acknowledge the negative influence of educational loads on pupils' health. More than 80 % of teachers of elementary classes and 54,6 % of physical culture teachers agree with the necessity of conducting of health improvement work aimed at preventing of didactic-gene diseases of pupils. It was established that some of physical culture teachers keep to old positions in organization of health improvement work as they don't take into account ergonomic profile of demands to an organism of children of the modern educational process of elementary school. Understanding by teachers-practitioners of cause-and-effect relations between intensive educational process and formation of mechanisms of pathogenesis is very important for understanding of the content and orientation of health saving activity of a future teacher at preventing of didactic-gene diseases of pupils of elementary school.

Key words: education, disease, health saving, preparation of a teacher.

Фізичне виховання учнів у навчальних закладах України в першій половині XIX ст

Національний юридичний університет імені Ярослава Мудрого (м. Харків)

Постановка наукової проблеми та її значення. Перша половина XIX ст. в історії України, а саме тієї частини, яка входила до складу Російської імперії, – це період початку кардинальних перетворень та активної трансформації європейського досвіду в освітянську практику. Завдяки реформі 1803–1804 рр. заснована централізована державна система освіти: створено Міністерство народної освіти й систему навчальних округів, відкрито Харківський та Київський університети з підпорядкованими навчальними закладами, уведено спадкоємність усіх ступенів навчання, установлено єдність керування всіма освітньо-виховними та науковими установами тощо. Особливістю цих новацій було уведення в систему освіти прогресивних щодо того часу форм, методів і засобів фізичного виховання учнів. Однак досі досвід навчальних закладів України першої половини XIX ст. щодо цієї галузі виховання залишається маловивченим.

Завдання роботи – на підставі вивчення історико-педагогічних джерел (архівних документів, ювілейних книжок, монографій сучасних науковців тощо) проаналізувати досвід фізичного виховання в освітніх закладах України певних типів у першій половині XIX ст.

Виклад основного матеріалу й обґрунтування отриманих результатів дослідження. У контексті розгляду предмета дослідження потрібно відзначити, що ще у XVIII ст. у Російській імперії формування рухових умінь і навичок за допомогою прикладних видів фізичних вправ (веслування, вітрильна справа, плавання, фехтування, верхова їзда, стрільба) здійснювалося в навчальних закладах професійної освіти – Школа математичних і навігаційних наук, Морська академія, Сухопутний шляхетний корпус, кадетські корпуси тощо. Однак усі вони розміщувалися в столиці й інших регіонах держави. Україна аж до поч. XIX ст. займала положення окраїни, периферії зі слабо розвинутою системою світської освіти.

Вивчення значного масиву інформації, яка міститься в архівних документах, першоджерелах XIX – поч. XX ст., сучасній науковій літературі, засвідчило, що перші підтвердження про включення окремих видів фізичних вправ у навчально-виховний процес пансіонів при світських державних і приватних освітніх закладах України належить ще до кінця XVIII ст. Згідно з даними сучасних дослідників (О. Друганова [2]), у першоджерелах згадувалося про використання рухливих ігор у деяких навчальних закладах. Однак ці та деякі інші засоби фізичного розвитку, що включалися в спосіб життя пансіонерів, на нашу думку, насамперед розв'язували завдання організації дозвілля вихованців в умовах закритого закладу. Тому говорити про цілеспрямоване та системне застосування фізичних вправ з освітньою, розвивальною й оздоровчою цілями в ті роки, вважаємо передчасним.

Дослідженням виявлено, що кардинальні зрушення почали відбуватися на поч. XIX ст. у зв'язку з проведенням реформ урядом Олександра I та цілеспрямованим створенням системи освіти в Україні. У результаті цих перетворень до курсу навчання «мистецтв» рекомендовано включати певні засоби фізичного розвитку. Зазначимо, що включення цієї норми свідчило про існуючий запит певної частини суспільства на фізично підготовлене молоде покоління та відповідний відгук на нього розробників освітніх реформ.

Про досвід фізичного виховання учнівської молоді в першій половині XIX ст. можна судити завдяки поодиноким згадуванням у пам'ятних ювілейних виданнях окремих навчальних закладів, клопотанням на ім'я губернського начальства, а також працям сучасних науковців, у яких, розглядаючи певний предмет дослідження, автори наводять деякі відомості щодо стану фізичного виховання в окремих освітніх установах.

Так, із відкриттям в Україні середніх і нижчих освітніх закладів, у деяких із них організувалося навчання учнів плавання. Наприклад, зазначену ініціативу в 1835 р. висунув керівник Першої Київської гімназії [9]. Для забезпечення необхідних умов у м. Києві спеціально обладнано купальню. У 1840/1941 н. р. аналогічну пропозицію зробив директор харківських училищ. У проханні на ім'я Харківського цивільного губернатора [10] клопоталося про дозвіл на організацію купальні на річці Харків для вихованців шляхетного пансіону Харківської гімназії.

На поч. XIX ст., завдяки прогресивно мислячим керівникам освітніх закладів, перші кроки в системі освіти України робить гімнастика. Її викладання входило до навчального плану Шляхетного пансіону при Змієвському повітовому училищі Харківської губернії (1839 р.). Як підстава для впровадження такого нововведення в документі наводиться § 13 Положення про шляхетні пансіони. На посаду вчителя гімнастики в цей заклад призначено випускника Харківської гімназії Миколу Семігановського.

З упевненістю наголосимо, що уведення гімнастики як предмета навчання у вітчизняній системі світської освіти зобов'язано елітним освітнім установам для дітей привілейованих кіл, переважно дворян. На поч. XIX ст. до них належали ліцеї, гімназії вищих наук, шляхетні пансіони. Зазначені заклади не вписувалися в загальний контекст строго ієрархічної системи освіти, яку запропоновано реформою 1803–1804 рр., і займали в ній особливе, проміжне, положення: за статусом – вище гімназії, але нижче університету, по суті, це «чужорідні утворення в системі народної освіти, вольовим порядком насаджувані в Росії» (О. Єгоров) [3, 6]. Певний час ці заклади вважалися можливою альтернативою вищій освіті в державі.

Поява освітніх закладів так званого «особливого типу» (за Ю. Діссон) обумовлена низкою причин: нездатністю університетів повною мірою забезпечувати державу фахівцями, готовими застосувати свої знання, уміння та навички в значущих для неї сферах; потребою полегшити доступ дворянства до університетської освіти в умовах, які відповідають його соціальному та майновому статусу; суперечностями між зростаючою потребою регіональної еліти в одержанні вищої освіти та відсутністю в першій половині XIX ст. вищих освітніх закладів у більшості губерній України. Схожої точки зору дотримуються дослідники цієї проблеми Ю. Діссон [1, 3], О. Єгоров [3; 4] тощо.

У зв'язку з цим до 20-х рр. XIX ст. у Росії склалася ціла група таких освітніх установ, значна частка (три з восьми) з яких розміщена на українських землях: Вища Волинська гімназія в м. Кременець (1805–1833), перетворена в 1819 р. у Кременецький ліцей; Рішельєвський ліцей (1817–1863) у м. Одесі; Гімназія вищих наук Князя Безбородька (1820–1874), із 1832 р. – Ніжинський ліцей. Завдяки своєму високому статусу, привілеям із боку держави, відмінній системі організації навчально-виховної роботи та фінансування ці освітні заклади відігравали помітну роль у народній освіті України та перебували в центрі уваги уряду. Навчальні заклади «особливого типу» дали освіту декільком тисячам вихованців, більшість із яких належали до вищих кіл суспільства й, таким чином, протягом декількох десятиліть відігравали значну роль у формуванні громадської, службової та культурної еліти не тільки України, але й узагалі Російської імперії.

Характеризуючи навчальний процес в освітніх закладах підвищеного типу, Ю. Діссон [1] пише: «Програма носила енциклопедичний характер, була спрямована на формування у вихованців широкого кола знань. Відповідно до їх проміжного положення в системі народної освіти, програма поєднувала гімназичний курс та університетські науки. Ліцеї та пансіони не орієнтували своїх вихованців на подальшу наукову діяльність, а готовили до державної служби, ... тобто виховували державних чиновників». Така мета, на думку сучасних дослідників [Ю. Діссон, О. Друганова, О. Єгоров, С. Коляденко], із якою варто погодитися, не припускала поглибленого викладання предметів, що не мали практичного застосування в подальшій службі. «Саме виховання, а не надання глибоких знань, – уважає Ю. Діссон, – було основною метою цих освітніх закладів, що й відрізняло їх від університетів... Зазначені заклади мали закритий характер. Потрапляючи до одного з них, вихованець ставав частиною особливого світу, мікросуспільства, що функціонувало за своїми законами та жило за своїми правилами» [1, 19–20].

Така підвищена увага з нашого боку до освітніх закладів «особливого типу» першої половини XIX ст. пояснюється тим, що саме в них уперше в системі народної освіти країни цілеспрямоване фізичне виховання поступово стає невід'ємною складовою частиною навчально-виховного процесу, частиною того особливого мікросвіту, у якому відбувалося виховання громадської еліти держави (культурної та службової).

Вивчення джерельної бази [1–10] свідчить, що до навчальних планів ліцеїв, гімназій вищих наук, шляхетних пансіонів входили навчальні заняття з фехтування, плавання, верхової їзди. На нашу думку, такий підбір засобів формування в учнів рухових умінь і навичок цілком відображав утилітарну спрямованість змісту освіти, яка панувала в той час як у навчальних закладах цього типу, так і в системі освіти в цілому. Водночас володіння зазначеними руховими навичками вважалося невід'ємною ознакою вигляду представника еліти. Наприклад, кожен дворянин прагнув навчити своїх синів фехтування як одного із засобів «захисту честі» на дуелі, за допомогою якого наприкінці XVIII – у

першій половині XIX ст. звичайно вирішувалися конфлікти особистого характеру. На нашу думку, значну роль на користь навчання фехтування відіграла, «галоманія», яка розповсюджувалася в ті часи в колах верхівки суспільства. Навички верхової їзди та плавання застосовувалися не тільки в повсякденному житті еліти, а й у періоди регулярних бойових дій, у яких брали активну участь представники привілейованих кіл суспільства.

Звертаючись до історії Рішельєвського ліцею (1817–1863), відкритого в м. Одесі на базі приватного закритого пансіону для хлопчиків, П. П. Вольсея (освітній заклад із високою платою за навчання й тому доступний не багатьом, засн. у 1802 р., із 1805 р. – Шляхетний виховний інститут), і державної Комерційної гімназії (засн. у 1805 р.), зазначимо, що до курсу навчання «приємних мистецтв» у різні роки вводилося плавання та фехтування [6, 4]. Так, у навчальний план Шляхетного пансіону П. П. Вольсея включалися як навчальні предмети плавання (із 3-го по 8-й роки навчання) та фехтування (7–8 роки навчання) [3, 32]. У 1811 р. фехтування викладав учитель Габріель, до 1817 р. – Дюпон, 1817–1819 р. – І. І. Рібадо [3, 44, 69; 83]. Навчання фехтувального мистецтва проходило в позаурочний час і тривало постійно, до перетворення закладу в ліцей. Водночас у п. 23 «Правил пансіону» від 1805 р. наголошувалося, що «улітку час відпочинку вживається вихованцями на купання в морі, що робиться для зміцнення здоров'я принаймні тричі на тиждень».

Із прибуттям до Шляхетного пансіону (інституту) француза, абата К. К. Ніколя, котрий зробив помітний внесок у становлення системи освіти м. Одеси, зокрема в підготовку й відкриття Рішельєвського ліцею, фізичне виховання юнацтва набуло нової якості. Так, фехтування уведено до кола основних навчальних предметів IV класу та, згідно з розкладом навчальних занять, викладалося тричі на тиждень із 19.00 до 20.00 год [3, 31].

Відзначимо, що якщо приватний Шляхетний пансіон П. П. Вольсея успішно функціонував, починаючи з 1802 р., то питання з відкриттям державної Комерційної гімназії для представників широких кіл суспільства (діти купців, міщан, обер-офіцерів, різночинців) м. Одеси постійно затримувався. У зв'язку з цим для розгляду ситуації, яка склалася, у м. Одесу відправлено «візитатори», професора Харківського університету О. Стойкович. За результатами ревізії у своєму повідомленні училищній комісії він висловив пропозицію про уведення в навчальний план майбутньої гімназії низки навчальних предметів, серед яких була гімнастика. Пропозицію задовольнили й комісією дозволено викладання учням гімназії гімнастики та плавання. Учителем цих предметів призначено П. Софці, який навчав також грецької мови та музики [3, 33–36].

Після створення в 1817 р. Рішельєвського ліцею й затвердження його Уставу (§ 49) «приємних мистецтв», до яких входило фехтування, були включені до переліку обов'язкових предметів навчального плану. Згідно з §§ 87–88 Уставу, фехтування викладалося в часи, що відводилися для відпочинку ліцеїстів: із 12.00 до 14.00 і з 19.00 до 20.30.

Установлено, що багато в чому схожа ситуація щодо фізичного виховання учнів склалася й у Гімназії вищих наук князя Безбородька (1820–1874 рр., із 1832 р. – Ніжинський ліцей). У пам'ятному виданні з історії існування цього закладу [5] автор К. Савицький згадував, що для всіх бажаючих учнів нижчих класів гімназії проводилося «викладання мистецтв», до яких входило фехтування. У 1824–1835 рр. заняття проводив у позаурочний час учитель Йосип Дем'янович Урсо. Однак, як відзначалось у першоджерелі, до цих занять проявляла інтерес украй мала кількість гімназистів [5, 78]. У праці О. Єгорова «Ліцеї Росії: досвід історичної хронології» [4, 67–68] поряд із цими фактами згадувалося про те, що в 1844/1845 н. р. фехтування в ліцеї викладав Орсині. Більше докладних відомостей щодо фізичного виховання ніжинських ліцеїстів у джерелах досі не знайдено.

Особливе місце серед навчальних закладів «особливого типу» України в першій половині XIX ст. займав Кременецький ліцей (1805–1833), який до 1819 р. іменувався Вищою Волинською гімназією. Дослідженням установлено, що цей заклад виділявся із загальної канви аналогічних установ завдяки таким рисам: «польському» складу учнів і викладачів; кількістю учнів і викладачів серед усіх ліцеїв не тільки України, а й усїєї Російської імперії; західноєвропейському вектору змісту освіти, організації навчання та побуту вихованців як відображенню наслідків політичних подій 1795 р., тобто входженню регіону до західноєвропейського освітнього простору до «третього поділу Польщі»; практично повній незалежності від вищестоящих органів управління освітою; інноваційною щодо того часу системою фінансування.

Відзначимо, що Кременецький ліцей був зорієнтований на надання якісної освіти представникам польської шляхти Волині, отримання визнання серед місцевої громади з подальшим отриманням статусу університету. Цей заклад вважався осередком польської культури в цьому регіоні України.

Як свідчать дослідження сучасних учених, котрі вивчали спадщину Кременецького ліцею (Ж. Даюк, Ю. Діссон, 2008 [1], О. Єгоров, 1993, С. Коляденко, 2002 [5], В. Павленко, 2010 [7] й ін.), за «російський період» існування в цьому закладі велике значення приділяли всебічному розвитку вихованців. Відчутний вплив європейських реформаторських ідей виявився в увазі щодо різнобічного фізичного виховання ліцеїстів. Так, за ініціативи засновників і натхненників багатьох прогресивних починань в організації навчально-виховного процесу Т. Чацького та Г. Колонтая до переліку навчальних предметів естетичного циклу включено додаткові курси верхової їзди, фехтування та плавання [7, 14]. Уже в першій третині XIX ст. цей заклад мав у своєму розпорядженні спеціалізований зал для занять фізичними вправами [5, 43]. Заняття різними фізичними вправами проводили для всіх бажаних вихованців ліцею в позаурочний час [5, 49].

Уключення фехтування в зміст фізичного виховання ліцеїстів С. Коляденко [5] пояснює великою популярністю цього виду єдиноборств у поляків аж до уведення в ранг національного виду спорту. Як предмет викладання він був запозичений засновниками ліцею з освітньої програми, створеної комісією народної освіти Польщі (Komisja Edukacji Narodowej) ще в другій половині XVIII ст. Заняття фехтуванням у ліцеї проводив француз С. Роуссел.

Водночас у зв'язку з обмеженістю фактичного матеріалу проведене дослідження дає підставу висунути припущення, що на цьому етапі в освітніх закладах України, де викладали фехтування, застосовували французьку методику навчання. Вона ґрунтувалася на засвоєнні учнями наступальної техніки на основі нанесення уколів, відповідних їй переміщень, прийомів атаки, контратаки, методів захисту та тактики. Саме завдяки французькій методиці фехтування перетворилося в мистецтво рухів.

Перевага представників французької фехтувальної школи при наймі на роботу вчителями в навчальні заклади України свідчила про прагнення керівників упровадити у вітчизняну школу найпередовішу методику навчання, що домінувала в Західній Європі. Саме майстри французької фехтувальної школи, починаючи із середини XVII ст., за твердженням угорського історика фізичної культури Л. Куна, вважалися найавторитетнішими в зазначеній галузі.

Установлено, що з відкриттям Вищої Волинської гімназії в зміст фізичного виховання учнів уведено навчання плавання. Спочатку навчальний заклад не мав штатного вчителя зі спеціальною підготовкою й до керівництва заняттями залучали учнів, які вмели плавати. У 1808 р. до штату гімназії зараховано вчителя плавання Ю. Дотковича. Заняття із навчання плавання проводили в спеціально відведеному й обладнаному місці на річці Случ. Водночас із 9 березня 1808 р. у гімназії відбувалися заняття з верхової їзди, за словами С. Коляденко [5, 63], їх проводили викладачі Карол Аудинберг (із 1808 до 1820 рр.) і Станіслав Ольшанський (у наступний період).

Особливу роль у фізичному вихованні учнівської молоді ліцею Т. Чацький відводив організації спортивних змагань на основі вищезгаданих видів рухової активності, уважаючи змагальний метод, змагання організаційною формою та заохочення у вигляді нагород – необхідною рисою занять фізичними вправами.

Аналізуючи досвід Кременецького ліцею, наголосимо, що прогресивно мислячі керівники закладу, якими, на наше переконання, були Т. Чацький і Г. Колонтай, забезпечуючи навчально-виховний процес закладу, зокрема з фізичного виховання, запрошували спеціально підготовлених авторитетних учителів-іноземців. Старанний підхід щодо добору вчительських кадрів за принципом «умілість»–«авторитетність»–«ерудиція», яким відрізнявся ліцей, був наслідком традицій єзуїтської шкільної системи, котра домінувала на цих землях ще з поч. XVII ст. Завдяки цим педагогам, на думку В. Павленко [7, 2], ліцей, і регіон у цілому мали можливість одними з перших запозичити прогресивний закордонний освітянський досвід. Це стосувалося й викладання фехтування, плавання та верхової їзди.

Висновки й перспективи подальших досліджень. Упровадженню форм, методів та засобів фізичного виховання учнівської молоді в навчально-виховну практику України сприяла освітня реформа 1803–1804 рр. Плавання, фехтування, верхова їзда, гімнастика в навчальних планах освітніх закладів були складовою частиною викладання «мистецтв». Навики, засновані на цих видах рухової активності, вважались особливістю вигляду представника еліти суспільства. Уведення елементів системи фізичного виховання в освітню практику в XIX ст. практикували елітні навчальні заклади: ліцеї, гімназії, приватні пансіони. Носіями прогресивних ідей і педагогічного досвіду були вчителі-іноземці.

Подальший науковий пошук планується в напрямі вивчення різноманітних громадських ініціатив у галузі фізичного виховання учнівської молоді України в дорадянський період.

Джерела та література

1. Диссон Ю. А. Лицеи и благородные пансионы в системе народного просвещения России в первой трети XIX века : автореф. на соискание научной степени канд. ист. наук : спец. 07.00.02 «Отечест. история» / Юлия Андреевна Диссон ; Моск. гос. ун-т. – М., 2008. – 26 с.
2. Друганова О. М. Приватна ініціатива в освіті України (історико-педагогічний аспект) : монографія / О. М. Друганова. – Х. : ДИВО, 2008. – 555 с.
3. Егоров А. Д. Лицеи России: опыт истрической хронологии : в 5 кн. / А. Д. Егоров. – Иваново : Изд-во ИИСИ, 1993. – Кн. 1 : Ришельевский лицей. – 1993. – 172 с.
4. Егоров А. Д. Лицеи России: опыт истрической хронологии : в 5 кн. / А. Д. Егоров. – Иваново : Изд-во ИИСИ, 1993. – Кн. 2 : Лицей князя Безбородко. – 1994. – 132 с.
5. Коляденко С. Кременецький лицей у системі освіти Волині (XIX–30-ті XX ст.) / С. Коляденко. – Житомир : 2002. – 131 с.
6. Михневич И. Сороколетие Ришельевского лицея. 1817–1857 / И. Михневич. – Одесса : Тип. Л. Нитче, 1857. – 204 с.
7. Павленко В. В. Освітньо-просвітницька діяльність іноземних педагогів на Волині (XIX–початок XX ст.) : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. пед. наук : спец. 13.00.01 «Загальна педагогіка та історія педагогіки» / В. В. Павленко ; Житомир. держ. ун-т ім. Івана Франка. – Житомир, 2010. – 21 с.
8. Савицкий К. Гимназия высших наук и Лицей князя Безбородько / К. Савицкий ; изд. 2-е. – СПб. : Тип. Бездобразова и Комп., 1881. – 673 с.
9. Центральний державний історичний архів України, ф. 707, оп. 3, спр. 319, арк. 7.
10. Державний архів Харківської області, ф. 3, оп. 125, спр. 120, арк. 1-3.

Анотації

Упровадженню форм, методів та засобів фізичного виховання учнівської молоді в навчально-виховну практику України сприяла освітня реформа 1803–1804 рр. Плавання, фехтування, верхова їзда, гімнастика в навчальних планах освітніх закладів були складовою частиною викладання «мистецтв». Навики, засновані на цих видах рухової активності, вважалися невід’ємним компонентом вигляду представника еліти суспільства. Локомотивом упровадження елементів системи фізичного виховання в освітню практику в XIX ст. були елітні навчальні заклади: Ришельєвський, Кременецький, Ніжинський лицей, гімназії, приватні пансіони. Носіями прогресивних ідей та педагогічного досвіду вважалися вчителі-іноземці.

Ключеві слова: фізичне виховання, фехтування, плавання, гімнастика, лицей, Україна, XIX ст.

Анна Приходько. Физическое воспитание учащихся в учебных заведениях Украины в первой половине XIX в. Внедрению форм, методов и средств физического воспитания учащихся в учебно-воспитательную практику Украины способствовала образовательная реформа 1803–1804 гг. Плавание, фехтование, верховая езда, гимнастика в учебных планах образовательных учреждений были составной частью преподавания «искусств». Навыки, основанные на этих видах двигательной активности, считались неотъемлемой чертой облика представителя элиты общества. Локомотивом внедрения элементов системы физического воспитания в образовательную практику в начале XIX в. были элитные учебные заведения: Ришельевский, Кременецкий, Нежинский лицей, гимназии, частные пансионы. Носителями прогрессивных идей и педагогического опыта являлись учителя-иностранцы.

Ключевые слова: физическое воспитание, фехтование, плавание, гимнастика, лицей, Украина, XIX в.

Anna Prykhodko. Physical Education of Students in Educational Institutions of Ukraine in the First half of XIX century. Introduction of the forms, methods and means of physical education of students into educational practice of Ukraine was facilitated by the educational reform of 1803–1804. Swimming, fencing, riding, gymnastics in educational plans of institutions were the part of «art» study. Skills based on this types of movement activity were considered as inherent part of image of society elite. The engine of implementation of the elements of physical culture system into educational practice in the beginning of XIX century were next elite educational institutions: Richelieu, Kremenets, Nizhin lyceums, gymnasiums, private boarding schools. The carriers of progressive ideas and pedagogical experience were teacher-foreigners.

Key words: physical education, fencing, swimming, gymnastics, lyceums, Ukraine, XIX century.

Професійна готовність майбутніх фахівців із фізичного виховання та спорту до діяльності у сфері дитячо-юнацького туризму

Дніпропетровський державний інститут фізичної культури і спорту (м. Дніпропетровськ)

Постановка наукової проблеми та її значення. Дитячо-юнацький туризм (ДЮТ) в останні роки посідає чільне місце в сегменті пропонованих туристичних послуг й охоплює дедалі більшу кількість молоді. Як вид туристичної діяльності ДЮТ спрямований на задоволення оздоровчих, спортивних та пізнавальних потреб представників підростаючого молодого покоління поза місцем їх постійного проживання й навчання та останнім часом набуває особливого значення. Саме цей вид туризму покликаний сприяти покращенню освітньої й професійної підготовки майбутніх громадян, служити вихованню, духовному та фізичному розвитку учнівської молоді, готувати її до суспільної діяльності [2].

Про необхідність розвитку дитячо-юнацького туризму наголошується в низці державних документів і наказів. Проте в Законі України «Про туризм», Державній програмі розвитку туризму на 2002–2010 рр. та інших нормативних документах із питань розвитку туризму зазначається, що подальший розвиток туристичної індустрії в Україні гальмується, зокрема, недостатньою забезпеченістю туристичної сфери висококваліфікованими фахівцями.

Подальший динамічний розвиток ДЮТ зумовлює необхідність удосконалення якості підготовки кадрів і забезпечення галузі освіти й туризму молодими фахівцями, які б відповідали міжнародним стандартам.

Проблеми професійної підготовки майбутніх фахівців із фізичного виховання та спорту до діяльності у сфері дитячо-юнацького туризму полягають у необхідності подолання суперечностей між соціальним замовленням суспільства на фахівців, спроможних професійно й компетентно організувати роботу зі спортивного туризму, та недостатністю такої підготовки у вищих спеціалізованих закладах спортивного профілю; відсутністю науково обґрунтованих теоретичних і методичних засад забезпечення їхньої професійної підготовки; змістом професійно орієнтованих дисциплін та педагогічними технологіями реалізації цього змісту орієнтацією сучасної педагогічної науки й практики на впровадження нових моделей професійної підготовки майбутніх фахівців із дитячо-юнацького туризму та традиційним змістом, формами й методами такої підготовки; потребою врахування особливостей розвитку вітчизняного дитячо-юнацького туризму, зарубіжного досвіду підготовки фахівців із цієї сфери та недослідженістю означеної проблеми у вітчизняній педагогічній науці.

Останнім часом багато науковців звернули увагу на проблеми готовності майбутніх фахівців із фізичного виховання й спорту до професійної діяльності та, зокрема, туристської. Теоретичні й методичні засади підготовки фахівців для сфери туризму розглядають Т. І. Власова, І. В. Зорін, В. О. Квартальнов, В. К. Федорченко, Н. А. Фоменко, Н. С. Сударева та ін. [8].

Із сучасних робіт, спрямованих на вдосконалення методик професійної підготовки майбутніх фахівців індустрії активного відпочинку, можемо виокремити праці А. П. Коноха [6], Т. К. Горячевої, В. І. Ганопольського, В. Д. Дехтяра, З. І. Філіппова, В. В. Шафранського [9], А. Г. Маслова, Н. А. Огієнко, О. В. Алексєєвої, С. Демчук, Л. Чалій, А. Слобожанінова.

З'явилася значна кількість психолого-педагогічних досліджень з оцінки готовності майбутніх фахівців із фізичного виховання та спорту до професійної діяльності. Це роботи М. Ю. Коллегаєва [5], Ю. С. Лозов'юк [7], Л. Ю. Дудорової [3].

Психологічну готовність до професійної діяльності вивчали такі науковці, як М. І. Д'яченко, К. К. Платонов, А. А. Деркач, В. А. Сластьонін, В. П. Каширін, В. В. Краєвський, О. І. Власова, В. П. Параніч, В. С. Лозниця й ін. [7].

Незважаючи на наявність значної кількості досліджень професійної підготовки майбутніх фахівців, відзначаємо, що недостатньо уваги приділяється ідеям особистісно орієнтованої підготовки фахівців для сфери дитячо-юнацького туризму у вищих навчальних закладах.

Завдання роботи – визначити та проаналізувати готовність майбутніх фахівців із фізичного виховання й спорту вищих навчальних закладів України до діяльності у сфері дитячо-юнацького туризму.

У дослідженнях використовували такі методи: аналіз літературних джерел та інтернет-сайтів, педагогічне спостереження, анкетування, методи математичної статистики.

У дослідженнях брали участь студенти 3–5 курсів вищих педагогічних і фізкультурних навчальних закладів України, котрі навчаються за спеціальностями «Фізичне виховання» й «Спорт». Серед них – Національний університет фізичного виховання і спорту України, Національний педагогічний університет ім. М. П. Драгоманова, Дніпропетровський державний інститут фізичної культури і спорту, Львівський державний університет фізичної культури, Тернопільський національний педагогічний університет ім. В. Гнатюка, Сумський державний педагогічний університет ім. А. С. Макаренка, Луцький інститут розвитку людини Університету «Україна», Переяслав-Хмельницький університет ім. Г. Сковороди, Чернівецький національний університет ім. Ю. Федьковича, Бердянський державний педагогічний університет.

Виклад основного матеріалу й обґрунтування отриманих результатів дослідження. Із позиції сьогодення підготовка фахівця з фізичного виховання та спорту потребує враховувати сучасні вимоги до дитячо-юнацького туризму. За визначенням В. Ф. Киф'яка, дитячо-юнацький туризм – це вид туристичної діяльності, спрямований на задоволення оздоровчих, спортивних і пізнавальних потреб дітей і молоді поза місцем їх постійного проживання та навчання [4].

Аналіз навчальних планів і державних стандартів підготовки фахівців для сфери туризму переконливо демонструє, що фахівець із дитячо-юнацького туризму має володіти соціальними, гуманітарними, культурологічними, історичними, правовими, естетичними, рекреаційними, екологічними, економічними й іншими аспектами знань, іноземними мовами, сучасними комп'ютерними інформаційними технологіями. З іншого боку, професіоналам туристської індустрії мають бути притаманні доброзичливість, знання психології, уміння самостійного надання різних видів туристських послуг [1].

На думку деяких фахівців (І. В. Зорина, А. Х. Абукова, І. І. Булигіної), різноманітність знань, умінь і навичок, якими повинен володіти майбутній фахівець із дитячо-юнацького туризму, мають визначити зміст дисциплін і специфіку підготовки студентів для цієї галузі. Основними показниками цієї специфіки є різноманітність дисциплін, що включають наявність таких розділів програм: законодавча база й система управління туризмом; зміст та особливості різних видів туризму; основи організації й проведення туристської роботи; підготовка, організація та проведення походів; організація й суддівство масових спортивних змагань і зльотів; краєзнавча та екологічна діяльність; медичне забезпечення, страхівка, самострахівка, самоконтроль; організація харчування й побуту в туристичному поході; відпрацювання тактики та техніки подолання складних перешкод; орієнтування в різних місцевостях; питання поведінки людей в екстремальних умовах; психологічні аспекти праці інструктора туристського супроводу в туристичних групах під час подорожей у різних природних і географічних умовах; морально-вольове виховання особистості; основи менеджменту й маркетингу тощо.

Для визначення обсягу професіональних знань, умінь і навичок майбутнього фахівця з дитячо-юнацького туризму необхідне вивчення сучасного становища, яке склалось у вищих навчальних закладах України. Для цього опитано 915 студентів із 10 ВНЗ фізкультурного та педагогічного профілю.

У розробленій нами анкеті запропоновано 38 запитань, на які студенти повинні були дати відповіді. Розглянемо деякі з них, які найбільш повно характеризують отримані ними знання, уміння та навички, необхідні для роботи у сфері дитячо-юнацького туризму.

На запитання «*Чи потрібна Вам особисто підготовка до професійної діяльності у сфері дитячо-юнацького туризму?*» дали позитивну відповідь 83 % респондентів і 10 % не змогли визначитися. 7 % вважають, що така підготовка їм не потрібна й отримати її, за необхідності, можна під час проходженні додаткових курсів (у разі потреби).

На запитання «*Чи вважаєте Ви за необхідне здійснювати підготовку фахівців до діяльності у сфері дитячо-юнацького туризму у вищих навчальних закладах?*» відповіли «так» 89 %, «ні» – 3 % і не змогли відповісти 8 %, оскільки недостатньо розуміють зміст цієї діяльності та необхідність цих знань у подальшій роботі.

На запитання «*Чи задоволені Ви навчально-методичним забезпеченням, необхідним для майбутньої професійної діяльності у сфері дитячо-юнацького туризму?*» 67 % студентів відповіли, що не задоволені, 14 % – частково задоволені, 9 % не змогли дати відповідь. Лише 9 % студентів українських ВНЗ залишилися задоволені навчально-методичним забезпеченням, яке здійснюється за рахунок видання посібників і методичних розробок професорсько-викладацьким складом таких ВНЗ, як

Переяслав-Хмельницький університет ім. Г. Сковороди, НУФВіС України, ДДІФКіС, ЛДУФК. Відзначимо, що це питання, на жаль, і досі актуальне й не вирішене через низку причин, що неодноразово зауважували численні фахівці.

На запитання «Наскільки достатньо використовуються інформаційні технології в навчальному процесі майбутніх фахівців із фізичного виховання та спорту?» спостерігається аналогічна тенденція: студенти більш не незадоволені, ніж задоволені. Так, не задоволені 46 % респондентів, не зовсім задоволені – 37 %, важко було відповісти 7 % студентів.

У процесі опитування визначено рівень володіння студентами своїми знаннями:

– про організацію та функціонування системи дитячо-юнацького туризму: низький рівень відзначається у 80 % студентів, середній – у 6 %, високий – у 5%; важко відповісти – 9 % опитаних.

– про організацію змагань із туризму для школярів: не зможуть самостійно організувати змагання 73 %, частково зможуть організувати 17 % і 8 % не змогли відповісти. Лише 3 % студентів мають практичний досвід та можуть це здійснити самостійно;

– з основ орієнтування на місцевості: високий рівень зазначили 2 % студентів, середній – 16 % і низький – 76 %. Це пов'язано з тим, що в навчальних планах ВНЗ не існує окремої дисципліни «Спортивне орієнтування», це завжди сладова частина навчальної дисципліни «Туризм» й тому на нього відведено недостатньо часу, щоб освоїти не лише ази спортивного орієнтування, а й навчити різних методик його викладання;

– щодо оформлення документації, необхідної для здійснення туристських походів: низький рівень – 76 % студентів, середній – 12 % і високий – 5 %, 7 % – не змогли відповісти на поставлене запитання;

– із техніки подолання перешкод та наведення переправ: низький рівень – 81 % студентів, середній – 7 % і високий – 5 %. Це достатньо складний теоретичний розділ, який уключає техніку подолання перешкод у різних видах туризму, а техніка наведення переправ потребує ще й додаткових знань із техніки в'язання туристських вузлів. Тому тут необхідні комплексні знання й бажано мати деякий практичний досвід.

Під час опитування також визначено рівень володіння студентами своїми вміннями:

– організувати змагання з туризму для школярів: «так, зможу» відповіли 3 % опитаних, «частково можу» – 14 %, «важко відповісти» – 8 %, 75 % – не здатні організувати змагання, оскільки не мають достатніх теоретичних знань та практичного досвіду як учасників, так і організаторів цього заходу;

– організувати й провести одноденний туристський похід зі школярами: «так, зможу», – відповіли 7 % опитаних, «частково можу» – 15 %, «важко відповісти» – 8 %. 70 % – відчують великі труднощі в організації цього заходу, оскільки тут потрібно мати не лише організаторські здібності, знання основ туристської техніки, а й уміти правильно оформити дозвільну документацію на проведення цього заходу в умовах освітніх закладів. На жаль, серед абітурієнтів знижується кількість тих, хто ще в школі отримав досвід участі в одноденних та некатегорійних багатоденних походах, а під час навчання лише окремі ВНЗ можуть у цей час організувати проведення туристської практики в польових умовах. Здебільшого це можуть здійснити Переяслав-Хмельницький університет ім. Г. Сковороди, ЗНУ та ЛДУФК;

– організувати й провести заняття з елементами орієнтування на місцевості для школярів: «так, зможу», – відповіли 2 % опитаних, «частково можу» – 9 %, «важко відповісти» – 4 %, 85 % – не можуть на практиці провести такі заняття. При достатньому рівні підготовки майбутніх фахівців із фізичної культури й спорту такі заняття можна проводити не лише на відкритому просторі (у парку, лісі та стадіоні), а навіть і в спортивному залі та класній кімнаті. Для цього розроблено багато методик для навчання школярів;

– постановки наметів, в'язання вузлів, розведення багаття, складання рюкзака й ін.: володіють – 26 % респондентів, частково володіють – 33 %, не володіють – 39 %. Це ті вміння, якими досить гарно володіє значна частина опитаних, бо ці навички можна було отримати не лише під час навчання у ВНЗ, а й під час навчання в школі та на відпочинку;

– особисто провести модуль «Туризм» за програмою загальноосвітніх навчальних закладів: зможуть це зробити 2 % опитаних, частково зможуть – 10 % і не підготовлені 69 %, 17 % – не можуть визначитися з відповіддю. Отже, майбутні фахівці, котрі прийдуть до загальноосвітніх закладів, не будуть здатні виконати таку роботу на практиці навіть за наявності гарної матеріально-технічної бази (що в сучасних умовах фінансування також рідкість);

– щодо підготовки шкільної команди до змагань із туризму: позитивно відповіли 2 % опитаних, «частково можу» – 9 %, «важко відповісти» – 4 %, 85 % – не можуть на практиці це зробити;

– застосовувати ігри з елементами туризму на уроках із фізичної культури: «так», – відповіли 4 % опитаних, «частково» – 6 %, «важко відповісти» – 3 %, 87 % не змогли застосувати на практиці свої знання через низьку обізнаність із цього питання, про що студенти повинні були отримати знання на дисциплінах «Рухливі ігри», «Дошкільне виховання», «Туризм» та ін. спец. курсах. Також існує замало шкільних закладів, де б проводився модуль «Туризм»;

– застосовувати ігри та естафети з елементами туризму в позаурочний час у роботі зі школярами під час проходження педагогічної практики: володіють та застосовують вищезазначені вміння на практиці 3 %, частково застосовують – 8 % і не застосовують 85 % студентів, оскільки їм легше використовувати загальновідомі ігри й естафети, що не потребує ретельного, творчого та довготривалого готування з використанням додаткової літератури та інтернету. Тому, на наш погляд, під час проведення педагогічних практик потрібно включити як вимогу написання конспектів та проведення на практиці низки заходів (як урочних, так і позаурочних), на яких студенти мають уключати до навчального процесу вправи та естафети з елементами туризму й орієнтування.

Висновки. На сучасному етапі першочерговим завданням вищої школи є підвищення якості підготовки фахівців з фізичного виховання й спорту, здатних до активної творчої діяльності в професійній сфері. При достатній кількості ВНЗ в Україні з підготовки туристських кадрів спостерігається недостатність рівня знань і вмінь випускників, які б відповідали вимогам сьогодення у сфері дитячо-юнацького туризму. Це потребує вдосконалення навчально-методичної роботи, перегляду навчальних планів та програм, удосконалення практичної підготовки майбутніх фахівців із фізичного виховання й спорту до професійної діяльності у сфері дитячо-юнацького туризму. Сьогодні вища школа, виходячи з потреб і вимог часу, повинна не лише закласти міцний фундамент знань, але й навчити студентів поповнювати, оновлювати свої знання та впроваджувати їх у практику роботи шкільних і позашкільних навчальних закладів.

Перспективи подальших досліджень. У подальшому планується вивчити зарубіжний досвід підготовки фахівців до роботи у сфері дитячо-юнацького туризму та вивчити сучасне становище системи підготовки майбутніх фахівців із фізичної культури й спорту до професійної діяльності в зазначеній сфері в українських ВНЗ.

Джерела та література

1. Гарбар Г. Підготовка фахівців сфери туризму у вищих навчальних закладах України / Г. Гарбар [Електронний ресурс]. – Режим доступу : <http://journals.urau.ua/index.php/2312-1947/article/view/28184>
2. Грицьку В. Становлення та розвиток дитячо-юнацького туризму в Чернівецькій області / В. Грицьку, Ю. Грицьку-Андрієш, О. Сопіт // Вісник Львівського університету. – Серія : Міжнародні відносини. – 2014. – Вип. 34. – С. 41–47.
3. Дудорова Л. Ю. Туристські ситуації як засіб розвитку професійної готовності майбутнього вчителя до викладання туризму / Л. Ю. Дудорова // Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. – Серія 15 : Науково-педагогічні проблеми фізичної культури. – К. : Вид-во НПУ ім. М. П. Драгоманова, 2013. – Вип. 4 (29). – С. 339–343.
4. Кифяк В. Ф. Організація туристичної діяльності в Україні / В. Ф. Кифяк. – Чернівці : Зелена Буковина, 2003. – 312 с.
5. Коллегаєв М. Ю. Організаційно-педагогічні умови формування готовності бакалаврів з туризму до професійної діяльності в індустрії активного відпочинку / М. Ю. Коллегаєв // Вісник Луганського національного університету ім. Тараса Шевченка. – Серія : Педагогічні науки. – Ч. III. – 2013. – № 18 (277). – С. 65–71.
6. Конох А. П. Підготовка фахівців спортивного та оздоровчого туризму у вищих навчальних закладах / А. П. Конох, О. Є. Конох // Вісник Запорізького національного університету. – Запоріжжя, 2009. – № 2. – С. 55–60
7. Лозовюк Ю. С. Психологічна готовність фахівців з туризму до професійної діяльності / Ю. С. Лозовюк // Вісник Луганського національного університету ім. Тараса Шевченка. – Серія : Педагогічні науки. – Ч. III. – 2013. – № 18 (277). – С. 81–86.
8. Сударева Н. С. Деякі чинники формування професійної компетентності майбутніх фахівців із спортивно-оздоровчого туризму / Н. С. Сударева [Електронний ресурс]. – Режим доступу : <http://www.sportpedagogy.org.ua/html/journal/2009-10/09snssht.pdf>
9. Шафранський В. В. Формування готовності до професійної діяльності майбутніх фахівців зі спортивно-оздоровчого туризму у вищих навчальних закладах : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. пед. наук : спец. 13.00.04. – теорія і методика професійної освіти / В. В. Шафранський. – Тернопіль, 2011. – 21 с.

Анонції

У статті на основі аналізу літератури та анкетування майбутніх фахівців із фізичного виховання та спорту визначено стан професійної готовності до діяльності у сфері дитячо-юнацького туризму. З'ясовано, що проблеми її ефективності полягають у необхідності подолання суперечностей між соціальним замовленням суспільства на фахівців із дитячо-юнацького туризму й недостатністю такої підготовки у вищих спеціалізованих закладах спортивного профілю; відсутністю забезпечення їхньої професійної підготовки; змістом професійно орієнтованих дисциплін та педагогічними технологіями реалізації цього змісту; орієнтацією на впровадження нових моделей професійної підготовки майбутніх фахівців із дитячо-юнацького туризму й традиційним змістом, формами та методами такої підготовки. Результати опитування студентів 10 ВНЗ України свідчать про їх недостатній рівень теоретичних знань і практичних умінь, зокрема стосовно питань організації та проведення уроків з елементами туризму, туристських походів, змагань, позашкільних заходів тощо.

Ключові слова: професійна підготовка, готовність, аналіз, дитячо-юнацький туризм, ВНЗ, анкетування, студент.

Ирина Скрипченко. Профессиональная готовность будущих специалистов по физическому воспитанию и спорту к деятельности в сфере детско-юношеского туризма. В статье на основе анализа литературы и анкетирования будущих специалистов по физическому воспитанию и спорту исследовано состояние профессиональной готовности к деятельности в сфере детско-юношеского туризма. Определено, что проблемы ее эффективности заключаются в необходимости преодоления противоречий между социальным заказом общества на специалистов по детско-юношескому туризму и недостаточностью такой подготовки в высших специализированных учреждениях спортивного профиля; отсутствием обеспечения их профессиональной подготовки; содержанием профессионально ориентированных дисциплин и педагогическими технологиями реализации этого содержания; ориентацией на внедрение новых моделей профессиональной подготовки будущих специалистов по детско-юношеского туризма и традиционным содержанием, формами и методами такой подготовки. Результаты опроса студентов 10 вузов Украины свидетельствуют об их недостаточном уровне теоретических знаний и практических умений, в частности в вопросах организации и проведения уроков с элементами туризма, туристских походов, соревнований, внешкольных мероприятий и т. п.

Ключевые слова: профессиональная подготовка, готовность, анализ, детско-юношеский туризм, вузы, анкетирование, студент.

Iryna Skrypchenko. Professional Readiness of Future Specialists in Physical Education and Sports to the Activity in the Sphere Children-youth Tourism. In the article on the basis of analysis of the literature and survey results of future specialists in physical education and sports it was investigated the condition of professional readiness to the activity in the sphere children-youth tourism. It was determined that its effectiveness consists in the necessity of overcoming the contradiction between social order of the society for specialists in children-youth tourism and insufficiency of such training in higher specialized institutions of sports profile; lack of providing of their professional preparation; content of professionally oriented disciplines and pedagogical technologies of implementation of the content; focusing on the introduction of new models of professional training of future specialists in children-youth tourism and traditional content, forms and methods of such preparation. The results of the survey of students of 10 universities of Ukraine testify to their insufficient theoretical knowledge and practical abilities, in particular in questions of organization and conducting lessons with the elements of tourism, tourist hikes, competitions, extracurricular activities, etc.

Key words: professional preparation, readiness, analysis, children-youth tourism, universities, questioning, student.

Оцінювання сформованості туристських умінь та навичок у майбутнього вчителя фізичної культури

Східноєвропейський національний університет імені Лесі Українки (м. Луцьк)

Постановка наукової проблеми та її значення. У Національній доктрині розвитку фізичної культури та спорту чітко ставиться завдання держави у сфері фізичного виховання й масового спорту – удосконалення системи фізичного виховання в закладах освіти. Забезпечення цього процесу неможливе без реформування та вдосконалення процесу навчання студентів. Як відомо, складовими частинами навчального-виховного процесу є всі види занять, практики студентів і стажування викладачів, спортивні та масові заходи, самостійна робота, навчально-тренувальна робота зі спортивними командами, методична робота викладацького складу, заходи зі створення та вдосконалення матеріальної бази, усі види контролю за рівнем знань, умінь і навичок студентів.

Активний пошук ученими та дослідниками в галузі педагогіки оптимальних способів підвищення якості навчання як у середній, так і у вищій школі вказує на необхідність розробки критеріїв для контролю та оцінювання знань, умінь і навичок [6].

Зазначена проблематика прослідковується в працях Н. Баловсяк, Ю. Бабанського, Є. Бондаревської, А. Гаязова, Г. Гревцевої, А. Леонтьєва, В. Жамардія, С. Петренка, Л. Загородньої, І. Корякіної та інших.

Так, у С. Вітвицької (2011) для об'єктивності визначення рівня знань, умінь і навичок використано два поняття, що перебувають у нерозривному зв'язку, – критерії та норми оцінки. Критерії оцінки – показники, які враховуватиме викладач під час оцінювання, а норми оцінки – це опис умов, на які спирається педагог, виставляючи студентів оцінку. В основу визначення рівнів навчальних досягнень (початковий, середній, достатній, високий), загальних критеріїв їх оцінювання й відповідних оцінок (за кредитно-модульною системою в балах) покладаються характеристики змістового, операційно-організаційного та емоційно-мотиваційного компонентів навчальної діяльності студента [1, 234–237].

У психолого-педагогічній думці спостерігаються розбіжності в трактуванні критеріїв оцінювання досягнень студентів. Зокрема, у роботі Р. Карпюка (2008) зазначено чотири критерії: мотиваційний, когнітивний, рефлексивно-діяльнісний, особистісний. Що стосується рівнів сформованості показників кожного критерію, то автор вирізняє високий, середній, низький рівні [3, 308–315].

Означену проблему розглянуто в багатьох працях сучасних дослідників. Так, І. Корякіна (2010) досліджувала критерії та показники готовності студентів до фізичного виховання дітей у дошкільних навчальних закладах. Результатом цієї роботи стало визначення чотирьох критеріїв: мотиваційно-ціннісний, теоретично-когнітивний, рухово-діяльнісний, проектувально-моделюючий. Зі свого боку, кожен критерій складається із шести показників. Такий підхід дає змогу чітко диференціювати рівні сформованості досліджуваного процесу: високий, середній, низький [5].

С. Петренко (2006), досліджуючи проблему підготовки вихователів до формування в дітей дошкільного навчального закладу основних рухових умінь і навичок, виділила три критерії та три рівні професійної готовності: мотиваційний, теоретичний, діяльнісний і високий (оптимальний), середній (достатній), низький (критичний).

Ж. Бережна (2013) у своїй роботі детально визначила та охарактеризувала критерії й показники сформованості професійної компетентності майбутніх тренерів із плавання. Автор розглядає професійну компетентність як інтегральну характеристику особистості, що поєднує рівень необхідних знань, умінь та навичок, здібностей, професійно важливих якостей. Отже, ідеться про такі три критерії сформованості професійної компетентності, як когнітивний, особистісний, діялісно-оперативний.

Найбільш наближеним до нашого дослідження виявилася робота В. Жамардія (2013), який досліджував формування спеціальних умінь та навичок студентів у процесі занять пауерліфтингом. Ураховавши особливості обраного виду діяльності, виділено мотиваційний, когнітивний і діялісний критерії.

Аналіз літератури виявив відсутність чітко розроблених критеріїв оцінки туристських умінь та навичок у студентів.

Завдання роботи – визначити й схарактеризувати критерії та рівні сформованості знань, умінь і навичок у студентів, котрі вивчають туристські дисципліни.

Виклад основного матеріалу й обґрунтування отриманих результатів дослідження. У Законі України «Про вищу освіту» система внутрішнього забезпечення якості освіти передбачає здійснення таких процедур і заходів:

1) визначення принципів та процедур забезпечення якості вищої освіти;

2) здійснення моніторингу й періодичного перегляду освітніх програм;

3) щорічне оцінювання здобувачів вищої освіти, науково-педагогічних і педагогічних працівників вищого навчального закладу та регулярне оприлюднення результатів таких оцінювань на офіційному веб-сайті вищого навчального закладу, на інформаційних стендах і в будь-який інший спосіб [2].

На виконання вимог закону педагоги шукають способи покращення якості освіти. В іншому нормативно-правовому документі – Національній доктрині розвитку освіти України в XXI столітті – міститься чітка вказівка на державний стандарт освіти як на основу під час визначення якості освіти [7]. А це, як ми зазначали вище, передбачає розробку критеріїв оцінювання досягнень студента.

Сьогодні дослідники користуються різними визначеннями поняття критерію. Великий тлумачний словник української мови визначає критерій як підставу для оцінки, визначення або класифікацію чогось. У перекладі з грецької мови це поняття означає засіб для судження.

У працях Н. Баловсяк критерії розглядаються як якості, властивості та ознаки об'єкта, на основі яких ми робимо висновки про стан і рівень сформованості цього об'єкта.

Відомий науковець Ю. Бабанський указує на об'єктивний характер критеріїв. За таких умов можливо порівнювати та оцінювати ступінь розвитку досліджуваного явища.

В інших дослідників – Л. Білоусової, В. Валієвої – критеріями виступають ідеальний зразок, еталон. Порівнюючи досліджуваний процес чи явище з таким еталоном, можна встановлювати ступінь відповідності.

У педагогічних дослідженнях важливо використовувати визначення критерію того явища, процесу чи діяльності, що є предметом дослідження. Тому ми визначатимемо критерії сформованості туристських умінь і навичок як критерії спеціальних умінь та навичок майбутнього вчителя фізичного виховання. Поряд із цим дотримуємося принципів простоти й доступності для розуміння та використання критеріїв як викладачами, так і студентами. Основою вибору критеріїв мають бути зміст навчальних програм та специфіка виду занять.

Тому критерієм називатимемо низку тих ознак й обставин, які можна об'єктивно виявити в навчальній діяльності та за їхньою якістю робити висновки про результати навчання.

Отже, для оцінювання якості й рівнів сформованості туристських умінь та навичок у студентів, котрі вивчають туристські дисципліни, ми вводимо такі критерії: особистісний, когнітивний, діяльнісний.

Використання критеріїв доцільне і якісне за умови їх пояснення через показники. Тому детально охарактеризуємо зміст кожного критерію як сукупність ознак предмета дослідження.

Особистісний критерій стосується здібностей, особистих якостей та особливостей характеру студента. Тобто до уваги беремо дидактичні, перцептивні, організаційні, комунікативні, рефлексивні, індивідуально-типологічні, емоційні, мотиваційні, вольові характеристики особистості.

На їх основі можна вивести такі показники особистісного критерію:

– розвиток педагогічних здібностей: передавати отримані знання, уміння, формувати навички, викладати матеріал зрозуміло й чітко, уміти зацікавити учня туристською діяльністю;

– здатність бачити внутрішній світ вихованців для створення комфортних умов у туристському колективі, уміння проводити психологічні спостереження під час туристських заходів, розуміння позиції учня;

– організаторські вміння стосовно колективу, що створює позитивну атмосферу співпраці в системі «суб'єкт-суб'єкт» в умовах автономності туристської групи; уміння організувати себе та дотримуватися внутрішнього розпорядку;

– якість спілкування з дітьми без авторитаризму, педагогічний такт, вербальна техніка;

– уміння аналізувати свою діяльність, самостійність у роботі, самокритичне ставлення до результатів, бажання самовдосконалення та самовиховання;

– дисциплінованість як запорука безпечності туристської діяльності, відповідальність, скромність, емпатійність, креативність;

– готовність до розв'язання педагогічних завдань, емоційна стабільність, упевненість у собі, сміливість, творчість у роботі;

– наявність мети, прагнень, мотивів професійної діяльності, любов до дітей.

Когнітивний критерій показує якість професійних знань, їх системність; уміння до аналізу, узагальнення інформації; відповідність отриманої освіти вимогам державних стандартів освіти, здатність використання знань у практичній діяльності.

Отже, показниками когнітивного критерію вважаємо:

- повноту та ґрунтовність предметних знань, умінь і навичок;
- дидактичну підготовку студента (принципи, закономірності навчання; основні засоби, методи й організаційні форми навчання, особливості їх застосування в туризмі);
- дидактичну інноваційність (знання передового досвіду в галузі предмета, що вивчається; застосування нових методик і технологій навчання);
- розв’язання виховних завдань засобами туризму;
- реалізацію навчальних здобутків із теорії та методики фізичного виховання;
- психологічну підготовку студента (основи загальної й педагогічної психології, психологічні особливості туризму як виду спортивно-оздоровчої діяльності, психологія в умовах автономності туристського походу);
- методичні основи навчання туризму (туризм у системі фізичного виховання, сучасний стан процесу навчання туризму, туризм у загальноосвітній школі, масові заходи у сфері спортивно-оздоровчого туризму).

Діяльнісний критерій використовуємо під час оцінювання спеціальних знань і вмінь застосувати ці знання на практиці. Тому виділимо такі показники діяльнісного критерію:

- засвоєння теоретичного курсу з туризму;
- уміння встановлювати міжпредметні зв’язки дисциплін спортивно-педагогічного блоку;
- активність та відповідальне ставлення до практичної частини туристської дисципліни, своєчасність виконання завдань;
- участь у спортивно-масових позааудиторних заходах;
- підтримка особистої фізичної підготовленості в належній формі;
- уміння керувати педагогічним процесом на заняттях із туризму;
- підбір способів досягнення результату;
- розробка власних проектів;
- здійснення контролюючих функцій.

Характеристика критеріїв і наявність показників дають змогу визначити норми оцінок, тобто словесну чи кількісну вимогу до виконаної діяльності.

Норми оцінок завжди наявні в навчальних програмах. Згідно з кредитно-модульною системою навчання у вищих навчальних закладах оцінювання використовують прийнятим у вищому навчальному закладі чином з обов’язковим переведенням оцінок до національної шкали та шкали ECTS. На основі цього положення ми виділяємо п’ять рівнів сформованості вмінь і навичок (табл. 1).

Таблиця 1

Рівні та оцінки сформованості туристських вмінь і навичок

Рівень досягнень	Національна шкала оцінювання	Шкала ECTS	Кількість балів	Коротка характеристика рівня
Високий	відмінно	A	90–100	Позитивна мотивація студента до занять туризмом, міцні знання, сформовані вміння та навички, висока особистісна характеристика
Достатній	добре	B	82–89	Наявна мотивація до занять, прояв знань, умінь та навичок у стандартних ситуаціях, практична робота виконується за необхідності, розвинуті позитивні якості особистості
Середній	добре	C	74–81	Діяльність студента не виходить за межі необхідного мінімуму на означену кількість балів
Посередній	задовільно	D	65–73	Нестійка мотивація до занять, є проблеми зі знаннями та в практичній діяльності
Низький	задовільно	E	60–64	Відсутня систематичність та якість виконуваних навчальних завдань, поодинокі прояви негативних особистісних якостей

Висновки. Обов'язковим у навчально-виховному процесі є контроль знань, умінь та навичок. Для забезпечення ефективності формування знань, умінь і навичок у педагогіці потрібно з'ясувати критерії оцінки через низку показників. На їх основі робиться висновок про рівень навчальних досягнень студента та, власне, здійснюється оцінювання. Туристська діяльність має свою специфіку. Для її оцінки ми використали особистісний, когнітивний і діяльнісний критерії. Для об'єктивного оцінювання студентів визначено п'ять рівнів сформованості туристських умінь та навичок. Ці рівні адаптовано згідно з кредитно-модульною системою.

Перспективи подальших досліджень убачаємо в розробці системи оцінювання, яка б урахувала вихідний і кінцевий рівні показників критеріїв.

Джерела та література

1. Вітвицька С. С. Основи педагогіки вищої школи : підруч. за модульно-рейтинговою системою навчання / С. С. Вітвицька – К. : Центр учб. л-ри, 2011. – 384 с.
2. Закон України «Про вищу освіту» [Електронний ресурс]. – Режим доступу : <http://zakon2.rada.gov.ua/laws/show/1556-18>
3. Жамардій В. О. Визначення критеріїв та показників рівня сформованості спеціальних умінь і навичок студентів вищих навчальних закладів у процесі занять з пауерліфтингу/ В. О. Жамардій // Вісник Чернігівського національного педагогічного університету. – Серія : Педагогічні науки. Фізичне виховання та спорт. – 2013. – Вип. 112(1). – С. 129–133.
4. Карпюк Р. П. Професійна підготовка майбутніх фахівців з адаптивного фізичного виховання: теорія та методика : [монографія] / Р. П. Карпюк. – Луцьк : ВАТ «Волинська обласна друкарня», 2008. – 504 с.
5. Корякіна І. В. Визначення критеріїв та показників готовності майбутніх вихователів до здійснення фізичного виховання дітей дошкільного віку / І. В. Корякіна // Вісник Глухівського держ. пед. ун-ту. – Серія : Педагогічні науки. – 2010. – Вип. 16. – С. 42–47
6. Навчальні програми для загальноосвітніх закладів: фізична культура. 5–9 класи. – К. : Вид. дім «Освіта», 2013. – 240с.
7. Про Національну доктрину розвитку фізичної культури і спорту : указ Президента України від 28 верес. 2004 р. № 1148/2004 [Електронний ресурс]. – Режим доступу : <http://zakon4.rada.gov.ua/laws/show/1148/2004>

Анотації

У статті подано характеристику критеріїв оцінювання навчальних досягнень студентів. Під час підготовки майбутнього вчителя фізичної культури до викладання туризму в школі постає потреба донести до свідомості студентів систему оцінювання їхніх знань та вмінь. Це сприяє організації процесу навчання та уникненню непорозумінь під час підсумкового контролю. Усі критерії в проведеному дослідженні стосуються не тільки знань, умінь і навичок, здобутих у процесі вивчення предмета, але ще й набутих компетенцій.

Ключові слова: критерії, туристські вміння та навички, учитель фізичної культури, оцінювання, показники критеріїв.

Людмила Чалий. Оценка сформированности туристских умений и навыков у будущего учителя физической культуры. В статье дана характеристика критериев оценивания учебных достижений студентов. При подготовке будущего учителя физической культуры к преподаванию туризма в школе возникает потребность осознанного отношения к системе оценивания их знаний и умений. Это помогает организовать процесс обучения и избежать недоразумений при итоговом контроле. Все критерии в проведенном исследовании имеют отношение не только к знаниям, умениям и навыкам, полученным в процессе изучения предмета, но и к приобретенным компетенциям.

Ключевые слова: критерии, туристские умения и навыки, учитель физической культуры, оценивание, показатели критериев.

Lyudmyla Chaliy. Rating of Touristskills Formation of a Future Physical Trainingteacher. The article contains description of evaluation criteria of educational achievements of students. During the preparation of future teachers of physical culture to teach in the school of tourism there is a need to bring awareness to the student assessment system for their knowledge and skills. This contributes to the organization of the learning process and to avoid confusion during the final control. All criteria in the study apply not only knowledge and skills gained in the study of the subject, but also acquired skills.

Key words: criteria, touristskills, physical trainingteacher, assessment, criteria indicators.

Технології навчання фізичної культури

УДК 796.92

Alla Aleshina

The Formation of Posture of Pupils as an Actual Problem

Eastern European National University Ukrainian (Lutsk)

Problem. Posture is formed in the process of growth of the child in a close relationship with the development of other motor functions. The particular importance in the formation of a posture has a spine, because it is the basis of the skeleton on which all parts of the body are formed [1; 4; 6].

The correct posture of the body is relatively easy to keep in motion, but to keep the position of the body during prolonged standing or sitting is extremely difficult even for those who regularly engaged in sports. To maintain the correct posture for a long time one should have not only sufficient culture of muscles, but also enough strength-fitness of the muscles that keep the body in correct posture position [2; 4; 6].

The formation and preservation of skills of correct posture and the prevention and correction of possible violations, constitute one of the major sections of physical education. The main period of the formation of posture accounts for younger school age. At the same time forming a correct posture of schoolchildren should be made throughout the period of studying.

Purpose of work to determine the theoretical aspects of the posture of students during physical education.

Tasks:

1. To examine factors that influence the formation of posture.
2. To identify key aspects of correct posture of schoolchildren.

The main material. Formation of posture – a difficult act of coordinated dynamic, static tensions and relaxations of neuromuscular system, characterized by processes of excitation and inhibition in the central nervous system [4; 6].

Statics of a person is characterized by a vertical body position in space, which determines its posture. Posture of a man, his usual posture, the location of the trunk and extremities, is typical for each person individually. But posture has properties to change due to various factors [4].

According to experts [4; 6], the formation of posture depends on the anatomical, physiological and social factors. Anatomical factors determine the posture of the child – the shape of the spine and its location on the anterior and medial axis of the body, the severity of physiological bends, the presence of deformations. The appearance of the spine depends on the position of the pelvis and the angle of its inclination. Important anatomical determinant of posture are also ties and muscles of the spine, of upper and lower extremities.

The physiological factors that affect posture, and determine its formation are the state of the individual development of motor skills and static reactions, the balance of the basic nervous processes. Physiological patterns of the bearing characterize it as a dynamic stereotype.

Biomechanical features of the formation of posture were researched by V. O. Kashuba (2002). However, he identified a number of factors that have a significant impact on the posture: socio-economic, heredity, environment, static-dynamic regime of pupils, nutrition, development of musculoskeletal diseases, physical activity, irrational exercise, ergonomic requirements to the baby furniture, ontogenesis of motility in certain age periods, the forces acting on the human body.

Analysis of the literature [3; 4] shows that an imbalance in muscle development is one of the reasons of violations of posture. During the research O. I. Bychuk [2] found that the change of tone of the skeletal muscles that are involved in the formation of posture is a sign of possible violations. To the main muscles

that have a significant impact on posture the author attributes: trapezius, rectifier spine, large gluteal, quadriceps thighs and triceps tibia, and justifies the need for its harmonious development.

Formation of correct posture is primarily based on harmonious development of the muscular system of the body, the ability to coordinate movements and manage them. Physical exercises, that are recommended for the formation of posture, are divided into three groups. The first group includes exercises to strengthen the muscular, the second group – is specific exercises to form a correct posture, the third group – is corrective exercises that are included in the system of exercise for the prevention of defects of posture [3; 5; 6].

As testified the analysis of literature [4; 5], it is appropriate to use exercises that form a correct posture in varieties of complexes. In the process of implementing systems, special attention should be given to methods of teaching exercises. A significant role is also played by the principles and methods of teaching, which activate the learning process.

In the development of complex exercises of building the correct posture it is necessary to consider the following key aspects: the intensity of training impact should be at the level of threshold, compliance with the gradual increase in the intensity and duration of exercises used in the training process, the sequence of exercises-from simple to more complex and combined, and the use of special exercises that promote correct posture of the pupils, the use of exercise most appropriate for this age, systematic effects (at least 2–3 times a week), individual selection of effects and their diverse nature, high emotional intensity training influences the implementation of forming a correct posture of schoolchildren.

Exercises included in the complexes are performed in static and dynamic modes, and muscles work in isometric and auktotonical modes.

During the implementation of didactic aspects of systems it is appropriate to apply the principles of identity, activity, consistency, durability, systematic, using different practices.

In developing systems it is necessary to use exercises that help consolidate the skill of correct posture, relaxation exercises and exercises, that affect the development of strength of different muscle groups. It is recommended to include in complexes not more than 10–13 exercises with obligatory control of posture.

The formation of posture of children should take place in close connection with the formation of motor functions. Several authors [3; 4; 6] emphasize the relationship between posture and general physical development, between the formation of posture and mental, aesthetic and moral upbringing of the child.

The basic principles of posture include: the regularity of exercises on formation and prevention of posture violations; the a variety of physical exercises to maintain mobility in the spine, exercises to unload the spine and strengthening the muscles and ligaments, creating muscular corset; education of the child the reflex of correct posture with its constant consolidation; individualization of preventive measures on the basis of detected abnormalities in the child's physical development, development of physical traits and disorders of the musculoskeletal system; organization of a favorable external environment (right daily routine, and nutrition, clothing, furniture, hygiene, work and leisure); education of the child and his parents the conscious relation to the formation of posture.

Evaluation of the functional state of the musculoskeletal system usually includes: the definition of the spine state, orthopedic spring properties of the foot and muscular corset torso, as well as identifying key physical properties, associated with the level of physical development [1; 2; 4; 6].

Based on the above material, we have developed a flow diagram of method of forming pupils posture (Fig. 1).

Formation of knowledge about the posture of teachers, parents and students. This should hold thematic discussions, educational classes, meetings with health professionals, scientists who are working on this problem. A possible option is the acquisition of literature, including guidelines, which are available to read a wide range of readers. Measures aimed to create knowledge about posture should be included not only within the classroom team, but across the school. The formation of this knowledge has to be fixed: it is necessary to hold contests, quizzes, and the results should be displayed in the information communications of school.

The formation of motivation to prevent violations of the posture of parents, teachers and children can be successful only on the basis of relevant knowledge about posture and the effects that may cause the disturbances of posture of children. To generate motivation, in our opinion, it is useful viewing video materials about the consequences of violations of posture, thematic discussions, round tables, etc.

The Formation of theoretical knowledge about the method of prevention of carriage contains a number of interconnected blocks: morphofunctional characteristics of the body of the child; patterns of physical qualities; principles and methods of physical education; forms and means of physical education;• recommendations to create complexes; control of obtained knowledge.

To generate this knowledge it is recommended to use methodological literature, which contains information on the data aspects, discussions, round tables, audio and video materials.

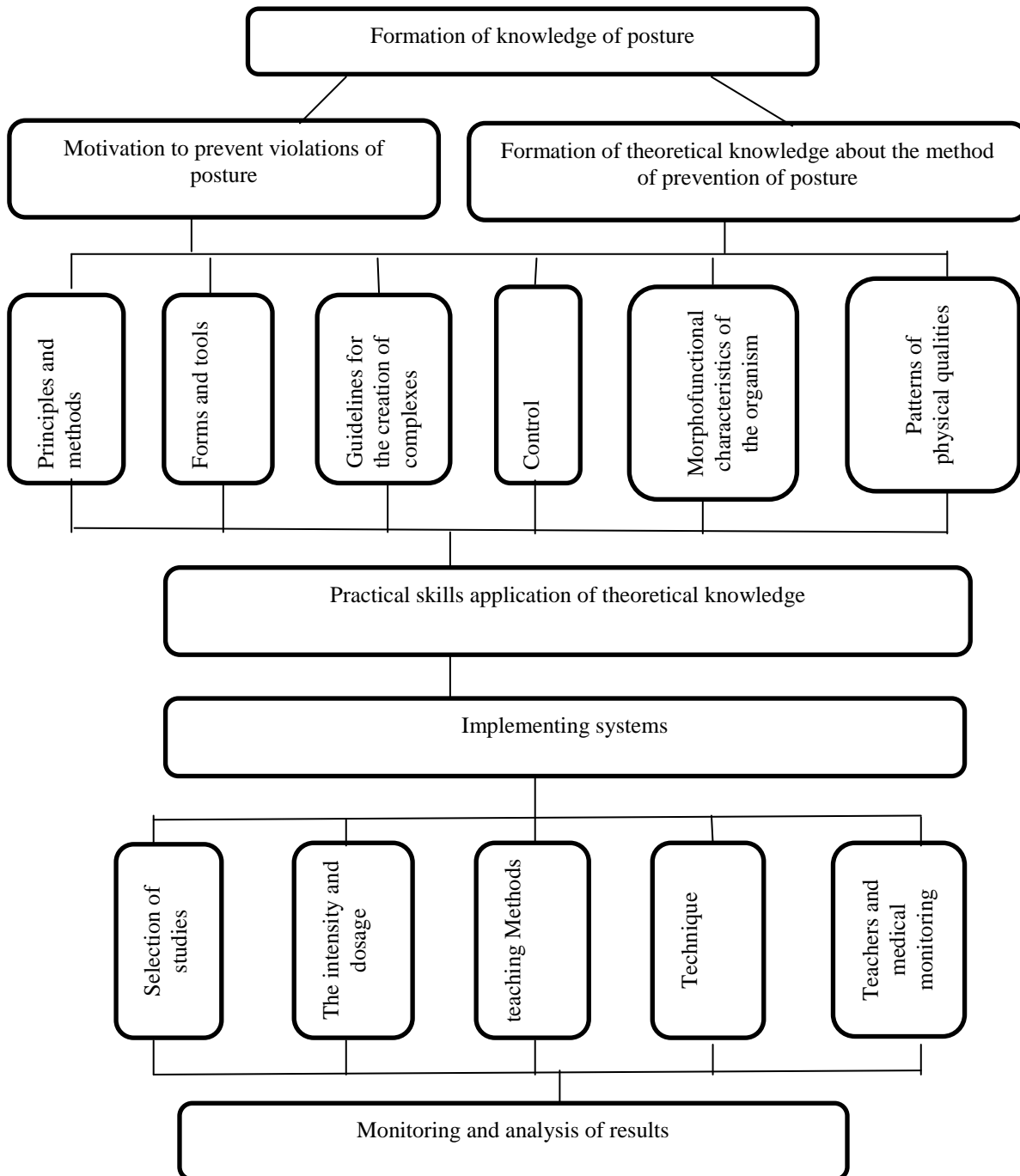


Fig. 1. Block Diagram of the Method of Forming Posture of Pupils

Practical skills of application of theoretical knowledge involve various aspects of activity for teachers, parents and pupils for each block. Teachers must learn to make a variety of physical exercises, depending on age, gender and indicators of physical development and physical fitness of the child, using a variety of methods and tools. Parents should be familiar with the proposed complexes and clearly understand the mechanism of their action on the child.

Children should also have a clear idea about these systems and be able to implement them.

Implementing systems provides a number of successive stages: selection of place for sports; intensity and dosage; methods of teaching; technique; teachers and medical monitoring.

Selection of studies are usually carried out by a teacher (at school) and parents (at home), taking into account the wishes of children. The intensity and dosage is determined by the teacher, supervised by parents and students, increased (decreased) if necessary together by exchanging information.

Methods of teaching – involve training of children by teachers using general pedagogical principles and familiarize parents with this process.

Technique involves technically correct performance of elements and exercise, which is achieved through the proper use of teaching methods and teaching analysis on the part of teachers and parents.

Teachers and medical monitoring includes the assessment of children during the process of realization of the program of prevention of posture, on the part of parents, teachers and school physician.

Monitoring and analysis of results is usually based on a number of parameters, which are determined individually for each student, but must include information from teachers, parents and school physician.

Conclusions. 1. The process of formation of posture of schoolchildren depends on the anatomical, physiological and social factors. Among the factors that have affected the posture are: heredity, environment, static – dynamic regime of pupils, nutrition, development of musculoskeletal diseases, musculoskeletal, motor activity, irrational exercise, ergonomic requirements for children's furniture, ontogenical motility in separate age periods, the forces acting on the human body.

2. Formation of posture is based on two main groups of activities: organization of favorable to the child environmental conditions (conditions of static load) and improve of the physical development of the child through the extensive use of various types of exercise (dynamic load conditions).

3. The main objectives of purposeful formation of correct posture are: limitations of negative factors, the compliance requirements of the harmonious development of skeletal system during exercise; timely prevention of disorders of posture with the specific exercises, accustom children to self-monitoring of posture.

4. Formation of correct posture of schoolchildren should be done in accordance to the developed by us flowcharts, which involves the formation of knowledge about posture, motivating them to prevent posture violations, the theoretical knowledge about prevention methods posture violations, as well as practical skills of the proposed complex exercises and control and analysis of results.

References

1. Aleshina A. I. Biomechanical control as an element of complex control during physical education / A. I. Aleshina // Physical education, sport and culture of health in modern society. – Luck, 2002. – Т. 1. – S. 139–141.
2. Bychuk O. I. biomechanical posture control of students during physical education : Author. dissertation ... Candidate. Science in Physical. Train. and sports / O. I. Bychuk. – L., 2001. – 19 p.
3. Bubela O. Optimizing the formation of posture in young children with the use of computer technology : Author. dissertation ... Candidate. Science in Physical. Train. and sports. / O. Bubela. – L., 2002. – 19 p.
4. Kashuba V. A. Biomechanics of posture / V. A. Kashuba. – Kiev : the scientific world, 2002. – 278 p.
5. Petrovych V. V. Theoretical aspects of correction of sagittal profile posture violations of younger pupils during physical training / V. V. Petrovych, A. I. Aleshina, O. I Bychuk / Physical education, sport and culture of health in modern society : Proc. Science. Ave Volhynia. nat. Univ them. Lesya Ukrainian. – Luck, 2008. – S. 114–117.
6. Stepanenkova J. E. S. Theory and methods of education and the physical development of the child / J. E. S. Stepanenkova. – Moscow : Academy, 2001. – 368 p

Анотації

Проаналізовано процес формування постави в дітей. Визначено анатомічні та фізіологічні фактори, що впливають на процес формування правильної постави. Вивчено біомеханічні аспекти формування постави та чинники які мають вплив на нього. Проаналізовано основні принципи й засоби формування постави, які сприяють гармонійному розвитку особистості школярів. Вивчено основні положення створення комплексів фізичних вправ, спрямованих на формування правильної постави. Визначено основні принципи формування правильної постави та розроблено блок-схему методики її формування, яка містить такі складові: формування знань про поставу, формування мотивації до профілактики постави, формування теоретичних знань про методику профілактики постави, а також практичні навички реалізації запропонованих комплексів фізичних вправ та контроль й аналіз результатів.

Ключові слова: *правильна постава, школярі, принципи формування постави, фізичні вправи, блок-схема.*

Алла Алёшина. Формирования осанки школьников как актуальная проблема. Проанализирован процесс формирования осанки у детей. Определены анатомические и физиологические факторы, которые влияют на процесс формирования правильной осанки. Изучены биомеханические аспекты формирования осанки и факторы, которые имеют влияние на него. Проанализированы основные принципы и средства формирования

осанки, которые содействуют гармоничному развитию личности школьников. Изучены основные положения создания комплексов физических упражнений, направленных на формирование правильной осанки. Определены основные принципы формирования правильной осанки и разработана блок-схема методики ее формирования, которая содержит такие составляющие: формирование знаний об осанке, формирование мотивации к профилактике осанки, формирование теоретических знаний о методике профилактики осанки, а также практических навыках реализации предложенных комплексов физических упражнений и контроле и анализе результатов.

Ключевые слова: правильная осанка, школьники, принципы формирования осанки, физические упражнения, блок-схема.

Alla Aleshina The Formation of Posture of Pupils as an Actual Problem. The process of forming of carriage of children is analyzed. Anatomic and physiology factors which influence on the process of forming of correct carriage are determined. The biomechanics aspects of forming of carriage and factors which have an influence on it are studied. Basic principles and facilities of formings of carriage, which assist to harmonious development of personality of schoolboys are analysed. The substantive provisions of creation of complexes of physical exercises directed on forming of correct carriage are studied. The basic principles of forming of correct carriage are determined and the flow-chart of methods of its forming is worked out, which contains such constituents: forming of knowledge about a carriage, forming of motivation to the prophylaxis of carriage, forming of theoretical knowledge about the methods of prophylaxis of carriage, and also practical skills of realization of the offered complexes of physical exercises and control and analysis of results.

Key words: correct carriage, schoolboys, principles of forming of carriage, physical exercises, flow-chart.

Ритмічна гімнастика під музику Альфреда й Марії Кнессів*Університет Яна Кохановського в Кельцах, філія (м. Пйотркув-Трибунальський)*

Постановка наукової проблеми та її значення. Реформування шкільної освіти в більшості країнах світу передбачає вдосконалення змісту й організацію системи фізичного виховання дітей та молоді. Особливої уваги в цьому зв'язку вимагає покращення ефективності навчальних занять із фізичної культури, підвищення рухової активності учнів, створення кращих умов для піднесення їхнього інтересу до запропонованих засобів фізичної культури, застосування музичного супроводу в процесі виконання вправ та використання приладів, що створюють атмосферу радості й задоволення на уроці, а також стимулюють школярів до імпровізації та творчого підходу в розв'язанні поставлених перед ними навчальних завдань.

У теорії й методиці фізичного виховання країн Західної Європи широко використовуються системи відомих педагогів Ж. Ж. Далькроза, А. Дункан, Р. Лабана, К. Орфа та ін., які багаторічною практикою підтвердили свою актуальність та ефективність у розвитку психофізичних якостей дітей і молоді. На превеликий жаль, у практиці роботи з фізичного виховання школярів різних вікових груп українських ЗОШ цей корисний досвід дуже рідко застосовується педагогами.

Основна причина цього – їх необізнаність із цього питання. У вищих педагогічних навчальних закладах студентам подається лише коротка інформація про вищезгадані новаторські системи й не розкривається методична сутність щодо їх застосування в шкільній практиці. Також дуже обмежена кількість публікацій, які б розкривали особливості методики щодо організації та змісту занять цих відомих у галузі світового фізичного виховання педагогів-новаторів.

Завдання роботи – проаналізувати новаторський досвід із ритмічної гімнастики відомих німецьких педагогів Альфреда й Марії Кнессів із метою його застосування в українських дошкільних закладах та школах.

Виклад основного матеріалу й обґрунтування отриманих результатів дослідження. Ритмічна гімнастика Альфреда й Марії Кнессів, які працювали педагогами у Федеративній Республіці Німеччині, знайшла широке впровадження в дошкільних закладах та школах у 60–70-х рр. ХХ ст. Вона запропонована ними як своєрідне протиставлення одному з головних у той період засобів фізичного виховання школярів – спортивної гімнастики, яка вимагає чіткості у виконанні будь-якої вправи, значних фізичних зусиль і не викликає позитивних емоцій у більшості учнів.

У своїй концепції застосування ритмічної гімнастики, яка апробована багаторічною педагогічною практикою, А. і М. Кнесси пропонують звільнити гімнастику в школі від певного схематизму й традиційних форм її проведення, що обмежують дітей під час уроку в довільних рухах, свободі та творчості в їх виконанні, виявленні своїх емоційних почуттів у фізичних вправах, що виконуються під музику, й т. ін. Тому запропоновано назви різних варіантів гімнастики: ритмічна гімнастика, творча, природна, танцювальна та ін.

Концепція А. і М. Кнессів має багато спільного за своєю ідеєю з раніш апробованими практикою методиками педагогів різних країн світу (Р. Бодє, М. Вігман, Х. Медау й ін.), котрі вважали, що шкільна гімнастика не може бути формальною, вона повинна створювати можливість для вільної рухової діяльності дітей і молоді, сприяти збагаченню їхнього психофізичного досвіду [2].

Авторську методику проведення ритмічної гімнастики подружжя Кнессів назвали *Bewegung – Rhythmik*, її можна перекласти з німецької мови як рух і ритм, або рух у ритмі. Цю новаторську методику апробовано в школі ритмічної гімнастики під назвою «*Studio-Bewegung-Rhythmik*» у місті Ганновері (ФРН).

Після багаторічної позитивної апробації цю методику широко розрекламовано в педагогічній пресі та під час участі А. і М. Кнессів на різних науково-практичних конференціях та семінарах для фахівців фізичної культури, де завжди відбувалася практична демонстрація занять із ритмічної гімнастики під музику. Вона швидко знайшла своїх прихильників не лише у ФРН, а й у дитячих садках і школах країн Західної Європи, Америки та Азії.

У 1979 р. продемонстрували цей досвід ритмічної гімнастики в різних містах Польщі (Гданськ, Варшава, Катовіце), а в 1987 р. їхні учні І. Ламецьке-Краббе й В. Рогал провели подібний практичний семінар для вихователів дитячих садків, учителів початкових класів і фахівців фізичної культури у Варшаві. Тому новаторський досвід А. та М. Кнессів є досить популярним і застосовується в практиці дошкільних працівників та вчителів загальноосвітніх шкіл [1].

Методика А. і М. Кнессів ґрунтується на трьох основних елементах: рухові – ритмі – музиці. Головне місце серед них відводиться ритму, який є, на їхню думку, основою для правильного виконання всіх фаз руху в часі й визначеному темпі. Автори також підкреслюють, що у вищезазначеній тріаді музика є певним фоном, який сприяє підвищенню інтересу до запропонованих учням рухів. Ця позиція А. і М. Кнессів відрізняє їхню методику від концепції К. Орфа, який відводив ритмічній гімнастиці провідне місце музиці.

Оскільки концепція А. та М. Кнессів ґрунтується на основних елементах, які покладено в основу їхньої практичної праці, то проаналізуємо характерні особливості використання руху, ритму й музики, а також рекомендовані для занять ритмічної гімнастики прилади.

Рух. Здебільшого методика А. і М. Кнессів рекомендована для дітей дошкільного та молодшого шкільного віку. Однак фахівці з фізичної культури успішно застосовують її з учнями середніх та старших класів (переважно з дівчатками), а також із дорослими людьми, які відвідують секції загальнофізичної підготовки (групи здоров'я).

В онтогенезі розвитку людини існують особливості в руховій діяльності на кожному віковому етапі. Для дітей дошкільного та молодшого шкільного віку характерна природна властивість рухів, притаманна їхній повсякденній моторичній діяльності: експресивна, що виражає їхній внутрішній стан, емоційна, імітаційна, що пов'язана з фантазіями та руховою розкутістю дітей.

У підлітків і молоді (13–18 років) простежено суттєві відмінності в розвитку рухової функції: чітке виконання основних рухів, більша витривалість, сила, координація сприяють кращому й більш швидкому подоланню проблем, які виникають у їхніх руховій діяльності.

Однак вихователю дитячого садка та вчителю школи, незалежно від віку учнів, із якими вони працюють, під час проведення ритмічної гімнастики потрібно дотримуватися таких вимог:

- рухи виконуються безперервно, у темпі, запропонованому педагогом, не бажано його переривати, якщо немає суттєвої потреби в цьому;
- рух повинен, за можливості, охоплювати більшість м'язових груп тіла;
- характерною особливістю ритмічного руху є його циклічність, що обумовлює перехід від напруження м'язів до їх наступного розслаблення (релаксації);
- рух виконується відповідно до вимог економії фізичних навантажень: при малих витратах м'язових зусиль бажано отримати оптимальні ефекти. Для цього варто зменшувати непотрібні (зайві) фізичні зусилля в руховій діяльності й відповідно керувати ними.

Рух, який тісно пов'язаний із музикою та ритмом у методиці, А. і М. Кнессів значно обмежує словесні інструкції педагога. Вони, на їхню думку, лише потрібні під час перешикування учнів, зміни приладів, епізодичних пояснень щодо правильного виконання деяких вправ. У цьому плані підвищується моторна щільність занять, коли вправи виконуються без пауз на їх пояснення й зауваження вчителя, які іноді перетворюються на безпредметну балаканину. Можна вважати, що ритмічна гімнастика А. і М. Кнессів має певну схожість з аеробікою.

Музика й ритм. Для підвищення інтенсивності виконання вправ А. і М. Кнессі під час проведення занять із гімнастики застосовують багато музики та ритміку. Ці чинники стимулюють учнів до рухової активності й мотивують до кращого виконання запропонованих учителем вправ. Музичний супровід може бути різноманітним: мелодії, які записані на магнітофонні касети (диски), перкусійні інструменти, ритмічне тупотіння ногами об підлогу, оплески в долоні та ін.

Про необхідність застосування ритміки в гімнастиці А. і М. Кнессів свідчать такі аспекти:

- застосування різної музично-ритмічної апаратури (магнітофонні касети з ритмічною музикою) і перкусійні інструменти;
- інструменти змінюються під час занять, частина з них використовується лише педагогом (магнітофон), а інші (перкусійні інструменти) – кожним учнем. Таке масове їх застосування дає можливість визначати кожному школяру індивідуальний і колективний ритм виконання вправ для себе, свого партнера або всієї групи.

Музика й ритм у гімнастиці А. і М. Кнессів можуть бути:

- мотивацією, яка створює позитивну атмосферу для виконання рухів;
- чинником, що дає можливість визначати ритм, залежно від різного характеру акомпанементу для різних форм ритму та руху (гра, імпровізаційні вправи, танець й ін.);

– чинником, що чітко визначає та обумовлює рухову діяльність у часі, просторі, динаміці, формі, експресії, тобто основними елементами, які є спільними для музики й руху;

– важливою умовою для рухової імпровізації, а також танцювальної композиції.

У практиці застосування ритмічної гімнастики ці елементи тісно пов'язані між собою [4].

Виконання ритмічних вправ у єдиному темпі й часі всією групою учнів сприяє вихованню дисципліни, колективізму, кращій орієнтації в просторі та часі, ініціативності й умінні концентрувати свої фізичні зусилля та зосередження уваги на окремих елементах рухової діяльності.

Для комплексної реалізації дидактичних і виховних завдань на заняттях ритмічною гімнастикою значно мірою корисне застосування оригінальних приладів, які використовуються не лише під час виконання різноманітних вправ, а також для створення кращих умов для оволодіння дітьми й молоддю ритмічною формою рухів.

На думку А. і М. Кнессів прилади реалізують такі функції:

– стимулюють учнів до кращого виконання руху;

– розвивають почуття ритму;

– формують уміння напруження м'язів під час виконання вправ та їх розслаблення в такт певного ритму;

– сприяють правильному перебігу руху.

А. і М. Кнесси вважають, що прилади не повинні заважати виконанню вправ, а навпаки – надавати певний імпульс активізації рухової діяльності учнів. Тому вони повинні бути зручними для їх тримання в руці й не важкими, особливо для дошкільників і школярів молодших класів.

В авторській методиці «Рух у ритмі» пропонуються такі прилади:

– одбійник (DerDoppel-Kloppel), гімнастична палиця довжиною (80–100 см), на обох кінцях якої прикріплено малі м'ячики або гумові грушки. Цей прилад застосовується для виконання імітаційних та загальнорозвивальних вправ, ударів об підлогу, або інший прилад, прокачування по підлозі, балансування, маніпулювання тощо.

– грохотка (DieRumba-Rassel) для відтворення звуків, які обумовлюють ритм рухів і виконання вправ (особливо з дітьми дошкільного та молодшого шкільного віку), маніпулювання приладом;

– шкаралупа кокосового горіха (DieKokos-Schale), кожна половинка горіха прикріплюється до долоні за допомогою гумової тасьми; використовується для відтворювання звуків, під час ударів однієї по другій (над головою, за спиною, під час нахилів тулуба й ін.);

– бубон (DieSpiel-Trommel) для відтворення ритмічних звуків і виконання певних вправ (піднімання рук над головою з ударом у бубон, прокачування його по підлозі одне одному, маніпулювання бубоном під час ходьби та ін. рухів);

– дзвіночки (Fusshelen), які поєднані гумовою стрічкою, надягаються на пальці рук або гомілки ніг, відтворюють звуки разом із рухами кінцівок, відповідно до ритму;

– кольорові подвійні стрічки (DieDoppel-Bander) довжиною 1–1,5 м, які закріплені на коротких (30–35 см) паличках (подібний прилад застосовують у художній гімнастиці), їх використовують для загальнорозвивальних і танцювальних вправ під музику [3].

Для виконання більшості рухів в основному застосовують два прилади (у кожній руці), а якщо вправа виконується з одним приладом, то його тримають поперемінно правою й лівою рукою. Крім цих приладів, А. та М. Кнесси застосовували також інші перкусійні інструменти: цимбали (zymbel), кастан'єти (stabkastagnetten), бонго (bongs) й ін.

На превеликий жаль, більшість цих приладів не випускають на фабриках іграшок або спортивного обладнання. Тому, наприклад, у Польщі їх замовляє школа в меблевих майстернях, також цю проблему розв'язують спонсори або батьки дітей, які відвідують дошкільний заклад чи навчаються в початкових класах основної школи.

Ритмічна гімнастика А. і М. Кнессів може застосовуватись у підготовчій частині занять із фізичного виховання в дошкільних закладах, школі, секціях загальнофізичної підготовки та гімнастики.

Поряд із тим доцільно також проводити з дітьми дошкільного й молодшого шкільного віку повністю заняття з ритмічної гімнастики. У підготовчій частині діти виконують вправи з приладами під музику. В основній частині можна давати завдання, пов'язані з імітацією рухів тварин, птахів та ін. (під акомпанемент перкусійних інструментів), а також танцювальні рухи й ігри під музику. У завершальній частині заняття діти виконують біг у повільному темпі, ритмічну ходьбу під музику з підніманням рук через сторони вгору та опусканням униз, із глибоким вдихом і повним видихом та підбивають підсумки заняття.

Висновки й перспективи подальших досліджень. Новаторська методика застосування ритмічної гімнастики під музику А. і М. Кнессів спрямована на розвиток дітей та молоді в різних сферах: психічній, емоційній, фізичній. Вона формує вміння творчого підходу до виконання фізичних вправ, мотивує їх до занять із фізичної культури. Ритмічна гімнастика є цікавою й корисною для учнів, вона дає змогу застосовувати різні форми рухової експресії, виховує в них ініціативу та самодіяльність. Ця система спирається на інтеграцію музичного й фізичного виховання школярів, їхню природну активність, емоційність та позитивне сприймання засобів, запропонованих А. і М. Кнессами.

Джерела та література

1. Gniewkowski W. Gimnastyka rytmiczna A. I Kniessów – nie znana w naszym kraju metoda twórcza wf. / W. Gniewkowski // Wychowanie w Przedszkolu. – № 1. – 1988.
2. Kuźmińska O. Młodzieżowa metoda wychowania fizycznego A. Kniessa z Hanoweru / O. Kuźmińska // Wychowanie Fizyczne i Higiena Szkolna. – № 2. – 1978.
3. Okoń K. Ruch w rytmie – twórcza metoda gimnastyki rytmicznej M. i A. Kniessow / K. Okoń // Lider. – 2001. – № 1.
4. Olszewska I. Muzyka a różne formy aktywności ruchowej / I. Olszewska // Wychowanie Fizyczne i Sport. – № 3. – 1981.

Анотації

У фізичному вихованні учнів шкіл Західної Європи широко використовують педагогічні системи відомих педагогів Ж. Ж. Далькроза, К. Орфа, Р. Лабана та ін., які підтвердили свою актуальність й ефективність у розвитку психофізичних якостей дітей і молоді. На превеликий жаль, у фізичному вихованні учнів українських шкіл їхня методика використовується епізодично. Також зв'яляється незначна кількість публікацій, де висвітлюється цікавий і корисний досвід цих педагогів. Завдання роботи – проаналізувати новаторський досвід із ритмічної гімнастики під музику німецьких педагогів А. і М. Кнессів із метою застосування його в українських дитячих садах та школах. Ритмічна гімнастика під музику А. і М. Кнессів завоевала популярність у навчальних закладах Західної Європи, Америки й Азії. Вона ґрунтується на трьох основних елементах: рух-ритм-музика. Автори також у процесі занять використовують перкусійні інструменти не лише для відтворення звуку, а й для виконання різних вправ. Ритмічна гімнастика може бути використана в підготовчій частині, а її елементи – в основній та завершальній частинах уроків із фізичної культури. У дошкільних закладах та школах ритмічну гімнастику можна проводити повністю як заняття з фізичного виховання. Ритмічна гімнастика під музику А. і М. Кнессів спрямована на розвиток дітей у різних сферах: психічній, емоційній, фізичній. Вона формує вміння творчого підходу до виконання фізичних вправ, мотивує їх до активної діяльності на заняттях із фізичної культури. Розроблена ними ритмічна гімнастика є цікавою й корисною для учнів, вона дає змогу застосовувати різні форми рухової експресії, проявляти ініціативу та самодіяльність. Ця система спирається на інтеграцію музичного й фізичного та виховання школярів, їхню природну активність, емоційність і позитивне сприймання засобів, запропонованих А. та М. Кнессами.

Ключові слова: А. і М. Кнесси, ритмічна гімнастика, музика, учні, фізичне виховання.

Анастасія Вильчковская. Ритмическая гимнастика под музыку Альфреда и Марии Кнессов. В физическом воспитании учащихся школ Западной Европы широко используются системы известных педагогов Ж. Ж. Далькроза, К. Орфа, Р. Лабана и др., которые подтвердили свою актуальность и эффективность в развитии психофизических качеств у детей и молодежи. К сожалению, в физическом воспитании учащихся украинских школ их методики используются эпизодически. Также недостаточно публикаций, где раскрывается интересный и полезный опыт этих педагогов. Задача работы – проанализировать новаторский опыт ритмической гимнастики под музыку немецких педагогов А. и М. Кнессов с целью использования его в украинских детских садах и школах. Ритмическая гимнастика под музыку А. и М. Кнессов завоевала популярность в Западной Европе, Америке и Азии. Она базируется на трех основных элементах: движение-ритм-музыка. Кроме того, авторы в процессе занятий широко используют перкуссионные инструменты, не только для воспроизведения ритма, а также для выполнения различных упражнений. Ритмическая гимнастика может быть использована в подготовительной части, а ее элементы – в основной и заключительной частях уроков физкультуры. В детских садах и младших классах школ ритмической гимнастике под музыку можно посвящать полностью все занятия. Ритмическая гимнастика под музыку А. и М. Кнессов направлена на развитие детей и молодежи в разных сферах: психической, эмоциональной, физической. Она формирует умение творческого подхода к выполнению физических упражнений, мотивирует их к активной деятельности на занятиях физкультурой. Разработанная ими ритмическая гимнастика является интересной и полезной для учащихся, она позволяет использовать различные формы двигательной экспрессии, проявлять инициативу и самостоятельность. Данная система базируется на интеграции музыкального и физического воспитания учащихся, их естественной активности, эмоциональности и положительном восприятии средств, предлагаемых А. и М. Кнессами.

Ключевые слова: А. и М. Кнессы, ритмическая гимнастика, музыка, учащиеся, физическое воспитание.

***Anastasia Vilchovska. Rhythmic Gymnastics to Music by Alfred and Maria Kness.** In physical education in schools in Western Europe it is widely used the system of well-known teachers as Emile Jaques-Dalcroze, Carl Orff, Rudolph von Laban and the others who proved its relevance and effectiveness in the development of psycho-physical qualities of children and youth. Unfortunately, in physical education of students of Ukrainian schools their techniques are used only occasionally. Nor is it enough outstanding publications which reveal interesting and useful experience of these pedagogues. The objective of the work. To analyze the innovative experience of rhythmic gymnastics to music of German pedagogues Alfred and Maria Kness for the purpose of its use in Ukrainian schools and kindergartens. Rhythmic gymnastics to music of Alfred and Maria Kness won its popularity in Western Europe, America and Asia. It is focused on the development of the three main elements: movement–rhythm–music. Also the authors use a lot of percussion instruments not only for rhythm reproduction, but also for doing exercises. Rhythmic gymnastics may be used in preparatory part, and its elements in the main and final parts of physical culture classes. In kindergartens and junior classes rhythmic gymnastics to music may be given a whole lesson. Rhythmic gymnastics to the music of A. and M. Kness is aimed at the development of children and youth in different spheres: psychic, emotional, physical. It forms skills of artistic approach to physical exercises performance, motivates children to their active participation at physical culture classes. The developed by them rhythmic gymnastics is interesting and useful for pupils, and lets use different form of motor expression, show initiative and amateur performances. This system is based on integration of musical and physical education of pupils, their natural activity, emotional and positive perception means proposed by A. and M. Kness.*

Key words: A. and M. Kness, rhythmic gymnastics, music, pupils, physical education.

Сучасні фізкультурно-оздоровчі технології в системі фітнес-індустрії

*Інститут здоров'я, спорту і туризму Класичного приватного університету (м. Запоріжжя),
Дніпропетровський національний університет імені Олеся Гончара (м. Дніпропетровськ)*

Постановка наукової проблеми та її значення. Стрімкі процеси глобалізації, інтеграції та інформатизації суспільства, соціально-економічні зміни в Україні, європеїзація сфери науки й освіти стали тими чинниками, що спричинили поширення нових понять. Потреба у формуванні фахової лексики в різних галузях знань виникає разом із цими знаннями та проходить тривалий і складний шлях у формуванні системи понять тієї чи іншої галузі. Не є винятком у цьому сенсі й нові поняття в галузі фізичної культури та оздоровчого фітнесу [2; 3].

Для української науки злободенність термінознавчих проблем залишається вкрай гострою, оскільки з ними пов'язані питання використання української мови в галузі фізичної культури й спорту взагалі. Не є винятком і таке поняття, як «фізкультурно-оздоровча технологія», що має різноманітне тлумачення в науковій і науково-методичній літературі [6; 8; 9].

Зазначимо, що фізкультурно-оздоровчі технології – молода сфера академічних досліджень, тому це поняття чітко не визначено. На сьогодні стосовно нього єдиної думки науковців поки що не існує. Отже, конкретизація й уточнення терміна «фізкультурно-оздоровча технологія» є одним із важливих завдань науковців, котрі працюють у галузі фізичного виховання, спорту та здоров'я людини.

Завдання роботи – на підставі теоретичного аналізу наукової й науково-методичної української та зарубіжної літератури конкретизувати й уточнити сутність поняття «фізкультурно-оздоровча технологія».

Методи дослідження. Використано такі методи дослідження, як аналіз, синтез, узагальнення, порівняння, індукція, дедукція, систематизація довідникової, наукової й науково-методичної літератури.

Виклад основного матеріалу й обґрунтування отриманих результатів дослідження. Для розв'язання поставленого завдання потрібно проаналізувати сучасні технології, що стосуються формування й збереження здоров'я, та їхні характерні особливості.

Поняття «технологія» в галузь фізичного виховання, спорту й здоров'я людини, також у педагогіку прийшло з виробництва. Воно визначається як сукупність різних елементів, зокрема прийомів, операцій, дій, процесів, та їх послідовність, що є своєрідною майстерністю людини. Будь-яка технологія має відповідати основним критеріям технологічності: концептуальності, системності, керованості, ефективності, відтворюваності. Наведемо декілька понять, що характеризують різні види технологій, які належать до формування й збереження здоров'я та становлять для нас особливий інтерес:

– *оздоровчі технології* – технології, спрямовані на розв'язання завдань зміцнення фізичного здоров'я людини, підвищення потенціалу (ресурсів) здоров'я: фізична підготовка, фізіотерапія, ароматерапія, загартування, гімнастика, фітотерапія, музична терапія;

– *технології навчання здоров'я* мають на увазі гігієнічне навчання, формування життєвих навичок (керування емоціями, вирішення конфліктів тощо), профілактику травматизму та зловживання психоактивними речовинами, статеве виховання;

– *технології виховання культури здоров'я* передбачають виховання в людини особистісних якостей, що сприяють збереженню й зміцненню здоров'я, формуванню уявлень про здоров'я як цінність, посилення мотивації на ведення здорового способу життя, підвищення відповідальності за особисте здоров'я й здоров'я родини;

– *здоров'язберігальні технології* – технології, що створюють безпечні умови для перебудування, навчання та праці людини, а також ті, що розв'язують завдання раціональної організації виховного процесу (з урахуванням вікових, статевих, індивідуальних особливостей і гігієнічних норм), відповідності навчального й фізичного навантажень до можливостей дитини [5];

– *здоров'яформувальні технології* передбачають цілеспрямовану оздоровчу гуманістичну, особистісно орієнтовану взаємодію вчителя та учня, викладача й студента, спортсмена та тренера тощо, що включає сукупність засобів, прийомів, методів, спрямованих на формування, збереження, зміцнення, відновлення здоров'я особистості [1];

– *рекреаційно-оздоровчі технології* – це сукупність процедур, операцій та інструментів, застосування яких має можливість для прояву активності людини залежно від вікових особливостей, інтересів, фізичних здібностей та індивідуальних переваг і зорієнтовані на підвищення культури побуту й формування здорового способу життя; сприяють фізичній та духовній реабілітації, максимальному розвитку ініціативи, самостійності людини, що знімають фізичне, психічне й інтелектуальне навантаження, стимулюють соціальну активність і створюють оптимальні умови для творчого самовираження особистості [11].

Отже, на підставі аналізу наукової, науково-методичної спеціальної літератури в галузі педагогіки, психології, фізичного виховання, спорту й здоров'я людини ми виокремили названу вище класифікацію технологій, які запропоновані науковцями та, незважаючи на різноманітність, дають змогу установити спільні погляди й сформулювати поняття «фізкультурно-оздоровча технологія», яке, по суті, являє собою спосіб реалізації діяльності, що здійснюється послідовно, спрямованої на досягнення та підтримку фізичного благополуччя й зниження ризику розвитку захворювань засобами фізичних вправ. Це поняття поєднує процес використання засобів і методів фізичного виховання в оздоровчих цілях та наукову дисципліну, що розробляє й удосконалює основи методики фізкультурно-оздоровчих занять [7].

Отже, аналіз тлумачень є підставою, щоб виокремити та уніфікувати головні погляди вчених і сформулювати власне авторське трактування поняття «фізкультурно-оздоровча технологія», яке розуміємо як раціональний спосіб цілеспрямованої взаємодії учасників педагогічного процесу, в основу котрого покладено різновиди рухової діяльності, що спрямовані на отримання максимально можливого оздоровчого ефекту, реалізацію потреби людини в русі, здоров'ї й дбайливому ставленні до нього через свідоме регулювання фізичної активності.

Використання фізкультурно-оздоровчих технологій сприяє ефективному формуванню в тих, хто займається, грамотного ставлення до себе, свого тіла, а також формуванню мотиваційної сфери, усвідомлення необхідності зміцнення здоров'я, ведення здорового способу життя, фізичного вдосконалення. Це відповідає одному з головних напрямів сучасної концепції фізичного виховання, суть якого полягає в спрямуванні результатів цього виховання на досягнення максимально можливого оздоровчого ефекту на основі реалізації нових підходів, засобів, технологій.

На сьогодні фізкультурно-оздоровчі технології інтенсивно розвиваються, спираючись на наукові підходи (діяльнісний, компетентнісний, контекстний, інтегративний, здоров'яформувальний, здоров'язберігальний) та принципи (науковості, професійної, оздоровчої спрямованості, урахування індивідуальних особливостей, варіативності, інноватики), серед яких провідним є принцип оздоровчої спрямованості. Серед інноваційних фізкультурно-оздоровчих технологій, що використовуються в сучасній фітнес-індустрії, виокремлюють такі: функційний тренінг, зумба, кросфіт, стретчинг, аквафітнес, аероданс, спінбайк-аеробіка, йога, пілатес, постуральний тренінг тощо.

Відмінність фізкультурно-оздоровчих технологій від оздоровчих, здоров'язберігальних технологій, здоров'яформувальних, оздоровчо-рекреаційних технологій, технологій навчання здоров'я та ін. у тому, що основним засобом фізкультурно-оздоровчих технологій є фізичні вправи й комплекси фізичних вправ, орієнтовані на гармонійний фізичний розвиток, підвищення рухової активності, функціональних можливостей організму, задоволення потреби в русі.

Зазначимо, що фізкультурно-оздоровчі технології не є надбанням особистого досвіду поодиноких фахівців. Вони розробляються відповідно до досягнень медичної й педагогічної науки, фізіології, фізичного виховання, спорту та здоров'я людини. Основним інструментарієм тих людей, які використовують на практиці фізкультурно-оздоровчі технології, є тренування або заняття, спрямовані на підвищення фізичного стану до належного рівня тих, хто займаються, за допомогою використання фізичного навантаження, яке має тренувальний ефект [9; 10].

Практичним проявом фізкультурно-оздоровчих технологій є фізкультурно-оздоровчі програми або фітнес-програми та фізкультурно-оздоровчі заняття чи фітнес-заняття, в основу яких покладено різновиди рухової активності людини [4]. Різниця між програмою та заняттям полягає в часі. Якщо фізкультурно-оздоровча програма передбачає виконання завдань у часовому аспекті й урахування перспективи на сьогодні, певну послідовність виконання фізичних вправ, урахування певних термінів від коротких (одне заняття) до тривалих (місяць, рік і більше), то фізкультурно-оздоровче заняття – передбачає одне заняття руховою активністю згідно з гігієнічними нормами.

Висновки. Фізкультурно-оздоровча технологія – раціональний спосіб цілеспрямованої взаємодії учасників педагогічного процесу, в основу якого покладено різновиди рухової діяльності, що спря-

мовані на отримання максимально можливого оздоровчого ефекту, реалізацію потреби людини в русі, здоров'ї та дбайливому ставленні до нього через свідоме регулювання фізичної активності. Подана редакція змістового наповнення поняття «фізкультурно-оздоровча технологія» охоплює теоретичний аналіз, синтез, узагальнення, порівняння й систематизацію визначених понять української та зарубіжної науково-методичної літератури в галузі педагогіки, психології, фізичного виховання, спорту й здоров'я людини та спирається на значний досвід авторів статті в галузі оздоровчої фізичної культури та фітнесу.

Перспективи подальших досліджень полягають у розширенні термінологічної бази щодо фізкультурно-оздоровчих технологій, її уточненні й упорядкуванні.

Джерела та література

1. Анастасова О. Ю. Здоров'яформуючі технології в сучасному освітньому просторі / О. Ю. Анастасова // Актуальні проблеми збереження психологічного здоров'я підростаючого покоління : матеріали Всеукр. психол.-пед. Демиденківських читань (м. Бердянськ, 23–24 квіт. 2013 р.). – Бердянськ : БДПУ, 2013. – 149 с. – С. 84–86.
2. Бардіна Л. Про упорядкування термінологічної системи на матеріалах спортивної лексики / Л. Бардіна, В. Шепелюк // Проблеми української термінології : матеріали 6-ї Міжнар. наук. конф. – Львів : НВП «Мета», 2000. – 420 с. // Вісник державного університету «Львівська політехніка». – 2000. – № 402.
3. Боровська О. В. Співвідношення національних та інтернаціональних термінів в українській термінології галузі фізичної культури та спорту : автореф. дис. ... канд. фіз. вих. та спорту : 24.00.02 – Львів, 2003. – 20 с.
4. Верховська М. В. Форми фізкультурно-оздоровчих технологій у процесі фізичного виховання учнів загальноосвітніх навчальних закладів / М. В. Верховська // Вісник Запорізького національного університету : зб. наук. пр. / редкол. : М. В. Маліков (голов. ред.) [та ін.]. – Запоріжжя, 2014. – Вип. 1. – С. 11–19.
5. Воронін Д. Є. Формування здоров'язберігаючої компетентності студентів вищих навчальних закладів засобами фізичного виховання : автореф. дис. ... канд. пед. наук : 13.00.07 / Д. Є. Воронін ; Мелітоп. держ. пед. ун-т ім. Б. Хмельницького. – Мелітополь, 2006. – 20 с.
6. Іванова Л. І. Основні дефініції щодо професійної підготовки майбутніх вчителів фізичної культури / Л. І. Іванова // Наука і сучасність : зб. наук. пр. – К. : НПУ ім. М. П. Драгоманова, 2005. – Т. 51. – С. 18–27.
7. Иващенко Л. Я. Программирование занятий оздоровительным фитнесом / Л. Я. Иващенко, А. Л. Благий, Ю. А. Усачев. – Киев : Наук. світ, 2008. – 198 с.
8. Паночко М. М. Украинская спортивная лексика : автореф. дис... канд. филол. наук : 17.05.78 / М. М. Паночко. – Киев : Киев. гос. ун-т им. М. Горького, 1978. – 23 с.
9. Усачов Ю. А. Особливості формування термінології сучасного фітнесу / Ю. А. Усачов // Теорія і методика фізичного виховання і спорту. – 2005. – № 1. – С. 84–86.
10. Угнивенко В. І. Фізкультурно-оздоровительные технологии. Здоровье и здоровый образ жизни : курс лекций [Электронный ресурс] / В. И. Угнивенко. – Режим доступа : http://v-ugnivenko.narod.ru/FOT_lec1.htm/.
11. Чернявський М. В. Рекреаційно-оздоровчі технології у процесі фізичного виховання молодших школярів : дис. ... канд. наук з фіз. вих та спорту : 24.00.02 / Чернявський Максим Вікторович. – К., 2011. – 196 с.

References

1. Анастасова О. Ю. Здоров'яформуючі технології в сучасному освітньому просторі. Актуальні проблеми збереження психологічного здоров'я підростаючого покоління : матеріали Всеукр. психол.-пед. Демиденківських читань (м. Бердянськ, 23–24 квітня 2013 р.). – Бердянськ : БДПУ, 2013 – 149 с. – С. 84–86.
2. Бардіна Л. Про упорядкування термінологічної системи на матеріалах спортивної лексики. Проблеми української термінології : матеріали 6-ї Міжнар. наук. конф. / Л. Бардіна, В. Шепелюк. – Львів : НВП «Мета», 2000. – 420 с.
3. Боровська О. В. Співвідношення національних та інтернаціональних термінів в українській термінології галузі фізичної культури та спорту : автореф. дис. ... канд. фіз. вих. та спорту : 24.00.02 / О. В. Боровська. – Львів, 2003. – 20с.
4. Верховська М. В. Форми фізкультурно-оздоровчих технологій у процесі фізичного виховання учнів загальноосвітніх навчальних закладів. Вісник Запорізького національного університету : зб. наук. праць / М. В. Верховська. – Запоріжжя, 2014. – Вип. 1. – С. 11–19.
5. Воронін Д. Є. Формування здоров'язберігаючої компетентності студентів вищих навчальних закладів засобами фізичного виховання : автореф. дис. ... канд. пед. наук : 13.00.07. Мелітоп. держ. пед. ун-т ім. Б. Хмельницького / Д. Є. Воронін. – Мелітополь, 2006. – 20 с.

6. Іванова Л. І. Основні дефініції щодо професійної підготовки майбутніх вчителів фізичної культури. Наука і сучасність : зб. наук. пр. / Л. І. Іванова. – К. : НПУ ім. М. П. Драгоманова, 2005. – Т. 51. – С. 18–27.
7. Иващенко Л. Я. Программирование занятий оздоровительным фитнесом / Л. Я. Иващенко, А. Л. Благий, Ю. А. Усачев. – Киев : Наук. світ, 2008. – 198 с.
8. Паночко М. М. Украинская спортивная лексика : автореф. дис. ... канд. филол. наук : 17.05.78 / М. М. Паночко. – Киев : Киев. гос. ун-т им. М. Горького, 1978. – 23 с.
9. Усачов Ю. А. Особливості формування термінології сучасного фітнесу / Ю. А. Усачов // Теорія і методика фізичного виховання і спорту. – 2005. – № 1. – С. 84–86.
10. Угнивенко В. И. Физкультурно-оздоровительные технологии. Здоровье и здоровый образ жизни : курс лекций [Электронный ресурс]. – Режим доступа : http://v-ugnivenko.narod.ru/FOT_lec1.htm/.
11. Чернявський М. В. Рекреаційно-оздоровчі технології у процесі фізичного виховання молодших школярів : дис. ... канд. наук з фіз. вих та спорту : 24.00.02 / М. В. Чернявський. – К., 2011. – 196 с.

Анотації

У статті зазначено, що фізкультурно-оздоровчі технології – молода сфера академічних досліджень. Відмінність фізкультурно-оздоровчих технологій від інших, спрямованих на формування й зміцнення здоров'я, полягає в тому, що основним засобом фізкультурно-оздоровчих технологій є фізичні вправи та комплекси фізичних вправ, орієнтовані на гармонійний фізичний розвиток, підвищення рухової активності, функціональних можливостей організму, задоволення потреби в русі тих, хто займається. Особливого значення набуває спільна думка науковців щодо змістового наповнення поняття «фізкультурно-оздоровча технологія» та, як наслідок цього, можливість правильно виконувати нові завдання в галузі оздоровчої фізичної культури, окреслені у відповідних законодавчих документах, і набути відповідний практичний досвід, який вимагає реалізації певної позиції.

Ключові слова: технологія, фізкультурно-оздоровча технологія, оздоровча фізична культура, фізичне виховання.

Инна Ляхова, Мирина Верховская. Современные физкультурно-оздоровительные технологии в системе фитнес-индустрии. В статье указано, что физкультурно-оздоровительные технологии – молодая сфера академических исследований, поэтому это понятие четко не определено. Отличие физкультурно-оздоровительных от других технологий, направленных на формирование и укрепление здоровья в том, что основным средством физкультурно-оздоровительных технологий являются физические упражнения и комплексы физических упражнений, которые ориентированы на гармоничное физическое развитие, повышение двигательной активности, функциональных возможностей организма, удовлетворение потребности занимающихся в движении. Особое значение приобретает общее мнение ученых относительно единого содержательного наполнения понятия «физкультурно-оздоровительная технология и, как следствие этого, возможность правильно решать новые задачи, очерченные в соответствующих законодательных документах, приобретение соответствующего практического опыта, которого требуют реализация определенной позиции.

Ключевые слова: технология, физкультурно-оздоровительная технология, оздоровительная физическая культура, физическое воспитание.

Inna Lyakhova, Marina. Verkhovska. Modern Physical Culture and Health Improvement Technologies in the System of Fitness Industry. The article indicated that physical culture and health improvement technologies is a young sphere of academic studies that is why this notion is not clearly defined. Difference of physical culture and health improvement technology from the other ones that are aimed at formation and strengthening of health consists in the fact that physical exercises and physical exercises complex which are aimed at harmonious physical development, increasing of motor activity, functional possibilities of an organism, satisfaction of the need in movement. Special meaning has general opinion of scientists on an integrated content filling of the notion «physical culture and health improvement technology», and as a result the possibility of solving new tasks described in relevant legislative documents, obtaining of new practical experience that are needed for realization of a certain position.

Key words: technology, physical culture and health improvement technology, health improvement physical culture, physical education.

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].

Анализ исследований по этой проблеме. 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 [4].

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 видео-технологий, элементов мультипликации с использованием 2D и 3D-анимации в сочетании с Flash-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, должно 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 [3К 4].

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).

Задача работы – исследовать влияние применения информационных технологий при спортивно-ориентированном физическом воспитании (СОФВ) на уровень физической подготовленности студентов (n=24), 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 сформирована структурная 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 (девушки), занимающимися в контрольной (n=12) и экспериментальной (n=12) 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, сгибание-разгибание рук в упоре лежа. 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 наблюдается достоверное повышение результатов педагогических тестов по физической подготовленности (табл. 1):

- «Сгибание-разгибание рук в упоре лежа» – с 4,09 раз до 5,91 раз ($t = 3,10, p < 0,01$);
 - «Челночный бег» – с 12,74 с до 11,76 с ($t = 2,74, p < 0,01$);
 - «Наклон туловища вперед из положения сидя» – с 13,82 см до 15,55 см ($t = 2,50, p < 0,05$).
- В контрольной группе изменение показателей не достоверно ($p > 0,05$).

Таблица 1

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

Показатель тестирования	Период тестирования	Группа	\bar{X}	S	m	t до и после эксперимента	p до и после эксперимента	t контр.-эсп. группы до эксперимента	p контр.-эсп. группы до эксперимента	t контр.-эсп. группы после эксперимента	p контр.-эсп. группы после эксперимента
Бег на 100 м, с	до эспер.	эсп.	17,36	0,84	0,25	1,46	0,16	-0,61	0,55	-1,69	0,11
	после эспер.		16,85	0,80	0,24						
	до эспер.	контр.	17,58	0,78	0,25	0,47	0,64				
	после эспер.		17,42	0,73	0,23						
Прыжок в длину с места, м	до эспер.	эсп.	1,54	0,16	0,05	-1,37	0,19	1,09	0,29	2,72	0,01
	после эспер.		1,63	0,14	0,04						
	до эспер.	контр.	1,47	0,13	0,04	-0,40	0,69				
	после эспер.		1,49	0,08	0,02						
Подтягивание на перекладине, кол-во раз	до эспер.	эсп.	4,09	1,14	0,34	-3,10	0,01	0,20	0,85	2,30	0,05
	после эспер.		5,91	1,58	0,48						
	до эспер.	контр.	4,00	0,94	0,30	-1,05	0,31				
	после эспер.		4,50	1,18	0,37						

Челночный бег, с	до экспер.	эксп.	12,74	0,99	0,30	2,74	0,01	-0,57	0,58	-3,61	0,001
	после экспер.		11,76	0,64	0,19						
	до экспер.	контр.	12,97	0,88	0,28	0,00	0,99				
	после экспер.		12,97	0,88	0,28						
Подъем в сед за 1 мин, кол-во раз	до экспер.	эксп.	32,82	7,56	2,28	-1,72	0,10	1,12	0,28	2,52	0,05
	после экспер.		37,91	6,28	1,89						
	до экспер.	контр.	29,00	8,00	2,53	0,11	0,91				
	после экспер.		30,10	7,91	2,50						
Наклоны туловища вперед из положения сидя, см	до экспер.	эксп.	13,82	3,92	1,18	-2,50	0,05	0,89	0,39	1,62	0,12
	после экспер.		15,55	2,84	0,86						
	до экспер.	контр.	12,30	3,89	1,23	0,19	0,85				
	после экспер.		13,40	3,24	1,02						

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 («Сгибание-разгибание рук в упоре лежа» – на 44,5 %, при $t=3,10$, $p<0,01$), «Подъем в сед за 1 мин» – на 15,5 %, при $t=1,72$, $p>0,05$), гибкости («Наклоны туловища вперед из положения сидя» – на 12,5 %, при $t=2,50$, $p<0,05$), ловкости («Челночный бег» – на 8,3 %, при $t = 2,74$, $p < 0,01$), скоростно-силовых качеств («Прыжок в длину с места» – на 5,8 %, при $t=1,37$, $p>0,05$).

Минимальное изменение результатов зафиксировано в тестировании скорости («Бег на 100 м» – на 3 %, при $t = 1,46$, $p > 0,05$).

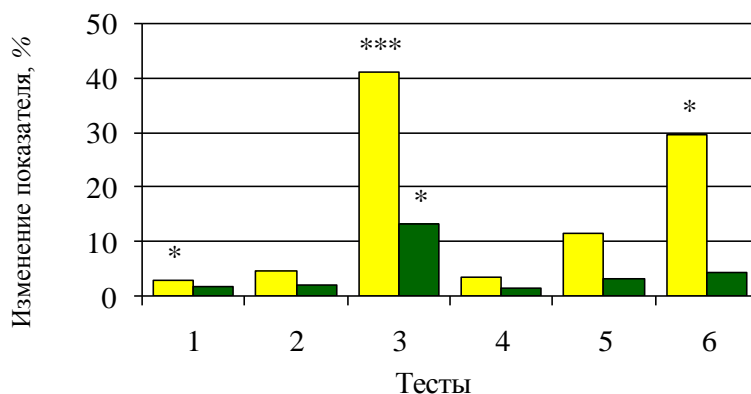


Рис. 1. Изменение уровня физической подготовленности студентов контрольной ($n=12$) и экспериментальной ($n=12$) групп до и после проведения формирующего эксперимента (баскетбол, юноши):

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

1 – бег на 100 м, 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;

■ – экспериментальная группа;

■ – контрольная группа.

После проведения формирующего эксперимента изменился уровень развития физических качеств у представителей контрольной группы в тестах «Подъем в сед за 1 мин» – на 3,8 %, «Сгибание-разгибание рук в упоре лежа» – на 12,5 %, «Наклоны туловища вперед из положения сидя» – на 8,9 %; улучшились скоростно-силовые и скоростные качества: «Прыжок в длину с места» – на 1,4 %, «Бег

на 100 м» – на 0,9 %. Динамика всех вышеуказанных показателей у представителей контрольной группы не достоверна ($p > 0,05$).

После проведения эксперимента установлено достоверное различие результатов у представителей контрольной и экспериментальной групп в тестах «Сгибание-разгибание рук в упоре лежа» – на 7,81 раз (31,3 %, $t = 2,30$, $p < 0,05$), «Челночный бег» – на 1,21 с (10,3 %, $t = 3,61$, $p < 0,001$), «Прыжок в длину с места» – на 14 см (9,4 %, $t = 2,72$, $p < 0,01$) и «Подъем в сед за 1 мин» – на 7,81 раз (25,9 %, $t = 2,52$, $p < 0,05$).

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: «Сгибание-разгибание рук в упоре лежа» – на 1,82 раз ($t = 3,10$, $p < 0,01$), «Челночный бег» – на 0,98 с ($t = 2,74$, $p < 0,01$), «Наклон туловища вперед из положения сидя» – на 1,73 см ($t = 2,50$, $p < 0,05$). Полученные результаты подтверждают и доказывают целесообразность использования информационных технологий при СОФВ студентов в ВУЗах.

Перспективы дальнейших исследований. В перспективе предполагается проведение дальнейших исследований по определению 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.-практ. 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. Иващенко, 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 г., 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 : ДДФКіС, 2014. – № 1 – С. 219–224.
8. Темченко В. А. Оценка 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. наук із 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. – Х., 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 (девушки – $n = 24$) в возрасте 18–20 лет. Методы: 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 ($p < 0,05$ – $p < 0,01$) показателей в

тестах, характеризуючих розвиток сили («сгибание-разгибание рук в упоре лежа» – на 44,5 %), гнучкості («наклоны туловища вперед из положения сидя» – на 12,5 %), ловкості («челночный бег 4 × 9 м» – на 8,3 %).

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

Володимир Темченко. Вплив інформаційних технологій на фізичну підготовленість студентів, які займаються баскетболом під час спортивно орієнтованого фізичного виховання. Мета статті – визначити вплив застосування інформаційних технологій під час спортивно орієнтованого фізичного виховання на рівень фізичної підготовленості студентів, які займаються баскетболом. У дослідженнях задіяно студентів (дівчата – $n = 24$) у віці 18–20 років. Методи: аналіз літературних джерел, формувальний педагогічний експеримент, математична статистика. За підсумками проведеного двосеместрового експерименту з цілеспрямованим використанням інформаційних технологій при спортивно орієнтованому фізичному вихованні констатовано достовірне покращення ($p < 0,05$ - $p < 0,01$) показників у тестах, що характеризують розвиток сили («згинання-розгинання рук в упорі лежачи» – на 44,5 %), гнучкості («нахили тулуба вперед із положення сидячи» – на 12,5 %), швидкості («човниковий біг 4 × 9 м» – на 8,3 %).

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

Volodymyr Temchenko. Influence of Informational Technologies on Physical Preparadness of Students Engaged in Basketball in Sports-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. In the research students (girls – $n = 24$) of 18–20 year old were engaged. Methods: Analysis of literature sources formatted pedagogical experiment, maths statistics. Upon sum of two terms experiment with purposeful usage of informational technologies in sport-oriented physical education proved true improvement ($p < 0,05$ - $p < 0,01$) of test result that characterize strengths development («Push-ups» – by 44,5 %), flexibility («Sitting bend forward» – by 12,5 %), agility («Shuttle run 4 × 9 m» – by 8,3 %).

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

Критерії оцінювання рівня оволодіння студентами технікою дихальних вправ із хатха-йоги за європейською кредитною трансферною системою

Харківська державна академія фізичної культури (м. Харків)

Постановка наукової проблеми та її значення. Останніми роками популярність використання сучасних фітнес-технологій та оздоровчих систем серед населення України збільшується. Це можна пояснити недосконалістю вітчизняного фізичного виховання й потребою її модернізації за допомогою інтеграції основної та додаткової фізкультурної освіти. У вищих навчальних закладах це може здійснюватися як у межах дисципліни з фізичного виховання, так і організацією позааудиторних занять фізкультурно-оздоровчої спрямованості. Однією з найпоширеніших оздоровчих систем у світі, що гармонійно поєднує елементи фізичного, психічного й духовного розвитку людини та може використовуватись у позааудиторній роботі вищого навчального закладу, є йога. Найбільш розвиненим її видом, який сприймається як оздоровча система, що сприяє пріоритетному формуванню фізичного розвитку та укріпленню характеристик здоров'я людини, є хатха-йога. Проте її застосування на секційних заняттях зі студентською молоддю, потребує розробки та використання навчально-методичного забезпечення, що повинно відповідати сучасним вимогам Болонської системи вищої освіти. Тому виникає потреба в розробці критеріїв правильного виконання й оцінювання рівня оволодіння студентами технікою вправ із хатха-йоги згідно з європейськими стандартами.

Сучасні публікації наголошують на важливості приєднання до руху відкритого доступу університетської освіти [2; 3]. Наводяться положення стандартизації й сертифікації процесів управління якістю освіти у вищому навчальному закладі [4]. Не менш важливою при цьому постає проблема збереження здоров'я студентської молоді. Задля цього фахівці обґрунтовують застосування оздоровчих систем, технологій і рухових програм самостійних занять фізичною культурою й спортом [6; 9]. Пояснення техніки виконання основних дихальних вправ із йоги та доведення їх позитивного впливу на організм людини здійснюється в науковій літературі низкою авторів [1; 5; 8; 10]. Проте досі не розроблено критеріїв оцінювання рівня оволодіння студентами технікою цих вправ за сучасними вимогами Болонської системи вищої освіти, що й намагатимемося виконати в цій роботі.

Завдання статті – розробити критерії оцінювання рівня оволодіння студентами технікою дихальних вправ із хатха-йоги за шкалою європейської кредитної трансферної системи.

Методи дослідження – методи теоретичного аналізу, синтезу й узагальнення інформації з теми дослідження; методи аналізу програмно-нормативної та звітної документації у сфері вищої освіти й фізкультурно-оздоровчому напрямку, опитування та бесіди; методи педагогічного спостереження.

Виклад основного матеріалу й обґрунтування отриманих результатів дослідження. Уже декілька років в Україні проводиться перебудова національної системи освіти вищої школи за європейською моделлю. Кожен рік Міністерство освіти і науки України формує національний рейтинг престижності вищих навчальних закладів, що ґрунтується на індикаторах за основними напрямками діяльності: «Міжнародна активність», «Якість контингенту студентів», «Якість науково-педагогічного потенціалу», «Якість наукової і науково-технічної діяльності», «Ресурсне забезпечення». Крім того, для покращення якості освіти здійснюється міжуніверситетська кооперація, що сприяє зростанню навчального рівня студентів за програмами обміну, працевлаштування через визнання дипломів, отримання цінного досвіду не лише на шляху до пізнання інших країн, культур, мов і поглядів, але й формування наукової та професійної кар'єри. Для цього розроблено Європейську кредитну трансферну систему (European Credit Transfer System – ECTS), завдання якої – універсалізація систем навчання в різних країнах і спрощення процедури переведення студентів між вищими навчальними закладами Європейського Союзу або інших країн за допомогою надання можливості здійснювати трансфер (перезарахування) та накопичення кредитів [3].

Співвідношення Української національної системи оцінювання та ECTS відбувається таким чином:

– національній оцінці «відмінно» відповідає шкала ECTS «А», що трактується як відмінне виконання роботи з незначною кількістю помилок;

– національна оцінка «добре» поділяється за шкалою ECTS на «B» – «дуже добре», тобто вище за середній рівень із кількома помилками, і «C» – «добре», тобто загалом правильна робота з кількома грубими помилками;

– аналогічний поділ національної оцінки «задовільно» відбувається за шкалою ECTS на «D» – «задовільно», тобто посередньо, зі значною кількістю недоліків, і «E» – «достатньо», тобто виконання задовольняє мінімальні критерії оцінки;

– національна оцінка «незадовільно» також поділяється за шкалою ECTS на «FX» – «незадовільно», тобто для одержання кредиту потрібне деяке доопрацювання, і «F» – «незадовільно», тобто необхідне повторне вивчення дисципліни.

Для розробки навчально-методичного забезпечення для занять хатха-йогою у вищих навчальних закладах першочергово потрібно провести аналіз засобів практики з хатха-йоги, які можна застосовувати на заняттях зі студентами початкового рівня підготовленості.

За своїм змістом хатха-йога є стародавнім ученням про фізичну й духовну гармонію людини, що досягається за допомогою фізичних засобів впливу на організм (дієта, фізичні вправи – за індійськ. «асани»), психічних засобів (медитація й концентрація уваги під час виконання фізичних вправ) та дихальних вправ (за індійськ. «пранаяма») [1; 5]. Отже, у процесі освоєння оздоровчої системи хатха-йоги належить освоїти техніку фізичних вправ, оволодіти дихальними вправами, а також урівноважувати психічний стан засобами психологічної настройки, що на більш поглибленому етапі практики доповнюється медитацією, проте це зазвичай відбувається поза чотирирічний термін навчання студентів, коли сформовується певний досвід систематичної практики.

Більшість джерел із хатха-йоги висвітлюють різноманітні особливості техніки фізичних вправ, тобто асани – утримання різнорідних поз, що викликає перерозподіл напруги, стиснень і напруг у тілі. Проте дихальним вправам не завжди приділяється належна увага. Тому, ґрунтуючись на вимогах сучасної системи оцінювання у вищих навчальних закладах, розробимо критерії оцінювання рівня оволодіння студентами техніки дихальних вправ із хатха-йоги.

Виходячи з досліджень [10], механізми дії дихальних вправ включають зміну співвідношень концентрації кисню й вуглекислого газу в організмі; уключення в роботу в процесі дихання різних груп дихальних м'язів; рефлекторний вплив на мозок за допомогою впливу на нюхові та інші рецептори; рефлекторний вплив на симпатичну й парасимпатичну нервову систему.

За методикою виконання дихальних вправ, які більш широко розкриваються в джерелі [8], слід направляти дихання, але не форсувати його. Вдих має бути активний, але без напруги, та починатися зі скорочення дихальних м'язів. При правильному вдиху діафрагма робить плавні рухи, а легені залишаються пасивними й водночас сприйнятливими до кисню. При цьому плечі не повинні підніматися, а горло, язик, очі, вуха, м'язи обличчя й шкіра лоба залишаються м'якими та розслабленими. Момент видиху пов'язаний із розслабленням мускулатури тіла, що надає очищаючий і заспокійливий вплив. Корпус при видиху залишається непохитним.

У процесі узагальнення багатовікової практики, фахівцями [1; 5] визначаються традиційні асани для пранаями, тобто пози сидячи. Проте в такому положенні тіла зберегти стійкість хребта вдається не завжди, навіть якщо дихальні вправи за програмою заняття за оздоровчою системою хатха-йога тривають не більше п'ятнадцяти хвилин. Тому на початковому етапі підготовки освоювати дихальні техніки нами рекомендується [8] у позі розслаблення – шавасана (лежачи на спині).

Дихальні вправи за пранаямою мають певну структуру або стадії, серед яких – вдих, видих і нетривала пауза між ними. Фахівцем [1] розкриваються три елементи пранаями, а саме: 1. «Пурака» (вдих) – збагачує організм киснем, що спричиняє необхідні хімічні перетворення. 2. «Речака» (видих) – видаляє використане повітря й токсини. 3. «Кумбхака» (затримка) – сприяє розслабленню організму та нервової системи. Практика особливо тривалих затримок дихання розширює адаптивні функції організму.

За рекомендаціями [7] виконувати дихальні техніки належить після прийому їжі або відчуваючи голод, прийом їжі повинен здійснюватися за дві години та через півгодини після вправ; після асан, але не навпаки; із заплученими очима, направляючи погляд униз до ділянки серця й не напружуючи при цьому очні яблука; по завершенні – не розмовляти якийсь час, а розслабитися на кілька хвилин у шавасані та тільки після цього приступати до повсякденних справ.

На початковому етапі занять зі студентами вищих навчальних закладів оздоровчою системою хатха-йога зазвичай використовують такі види навчання дихальних вправ: «Бграмарі прана яма», «Наді шодгана прана яма», «Бгастріка пранаяма», «Уджджаї пранаяма», «Капалабгаті пранаяма». ґрунтуючись на рекомендаціях фахівців із хатха-йоги, ми розробили критерії оцінювання рівня оволодіння студентами технікою дихальних вправ за національною шкалою та шкалою європейської кредитної трансферної системи (табл. 1).

Шкала та критерії оцінювання рівня оволодіння студентами технікою дихальних вправ оздоровчої системи хатха-йога початкового рівня складності

Національна шкала	Шкала ECTS	Критерії оцінювання дихальної вправи	
		«Бграмарі пранаяма»	«Наді шодгана пранаяма»
відмінно	A	1. Спино рівна. 2. Видих і вдих глибокий, рівний, повільний. 3. Погляд направлений перед собою, увагу зосереджено всередині свого тіла, руки розслаблені. 4. Кожен вдих і видих – однакової тривалості. 5. Чітко відчувається дзижчання. 6. Затримка дихання здійснюється чітко, без ускладнень.	1. Спино рівна. Голову нахилено до грудей. 2. Одна рука в «джнана мудрі», інша по черзі перекидає потік повітря. 3. Кожен вдих і видих – однакової тривалості. 4. Затримка дихання здійснюється без ускладнень.
добре	B	1. Спино рівна. 2. Видих і вдих глибокий, рівний, повільний. 3. Погляд – перед собою, увага дещо розсіяна, руки розслаблені. 4. Кожен вдих і видих – однакової тривалості. 5. Чітко відчувається дзижчання. 6. Затримка дихання без значних ускладнень.	1. Спино рівна. Голову нахилено до грудей. 2. Одна рука в «джнана мудрі», інша по черзі перекидає потік повітря. Руки дещо напружені. 3. Кожен вдих і видих однакової тривалості. 5. Затримка дихання без ускладнень.
	C		
задовільно	D	1. Спино незначно округла. 2. Видих і вдих незначно форсуються. 3. Погляд направлений перед собою, увага дещо розсіяна, руки незначно напружені. 4. Недостатньо чітко відчувається дзижчання. 5. Затримка дихання здійснюється з ускладненнями.	1. Спино незначно округла. 2. Одна рука в «джнана мудрі», інша по черзі перекидає потік повітря. Руки дещо напружені. Ніздрі іноді плутаються. 3. Увага дещо розсіяна. 4. Кожен вдих і видих дещо форсуються. 5. Затримка дихання здійснюється з ускладненнями.
	E		
незадовільно	FX	1. Спино значно округла. 2. Видих і вдих форсуються. 3. Погляд – перед собою, увага розсіяна, руки напружені. 4. Не вдається відтворити дзижчання. 5. Затримка дихання з ускладненнями. 6. Пранаяма виконується зі значними ознаками незручності.	1. Спино значно округла, позу порушено. 2. Одна рука в «джнана мудрі», інша по черзі перекидає потік повітря. Руки напружені. Ніздрі іноді плутаються. 3. Увага розсіяна, немає змоги зосередитися. 4. Кожен вдих і видих форсуються. 5. Пранаяма виконується зі значними ознаками незручності.
	F		

Націо- нальна шкала	Шкала ECTS	Критерії оцінювання дихальної вправи		
		«Бгастріка пранаяма»	«Уджжаї пранаяма»	«Капалабгаті пранаяма»
відмінно	A	1. Спино рівна. 2. Видих і вдих енергійний. 3. Кожен вдих і видих – однакової тривалості. 4. Затримка дихання здійснюється чітко.	1. Спино рівна. 2. Вдихи й видихи повільні, глибокі, рівні через обидві ніздрі. Відчувається свистячий звук «са» і придихальний звук «ха». 3. Затримка дихання здійснюється чітко.	1. Спино рівна. 2. Видих повільний, вдих енергійний. 3. Кожен вдих і видих – однакової тривалості. 4. Затримка дихання здійснюється чітко.
добре	B	1. Спино рівна. 2. Видих і вдих енергійний. 3. Кожен вдих і видих – однакової тривалості. 4. Затримка дихання здійснюється без ускладнень.	1. Спино рівна. 2. Відчувається свистячий звук «са» і придихальний звук «ха». 3. Затримка дихання здійснюється без ускладнень.	1. Спино рівна. 2. Видих повільний, вдих енергійний. 3. Кожен вдих і видих – однакової тривалості. 4. Затримка дихання здійснюється без значних ускладнень.
	C			
задовільно	D	1. Спино незначно округла. 2. Видих і вдих недостатньо енергійний. 3. Увага дещо розсіяна, руки напружені. 4. Затримка дихання з ускладненнями.	1. Спино незначно округлена. 2. Руки дещо напружені. Увага розсіяна. 3. Недостатньо чітко відчувається свистячий звук «са» і придихальний звук «ха». 4. Затримка дихання з ускладненнями.	1. Спино незначно округла. 2. Увага дещо розсіяна, руки напружені. 3. Вдих незначно форсується. 4. Затримка дихання з ускладненнями.
	E			
незадовільно	FХ	1. Спино значно округла. 2. Видих і вдих або пасивний, або надто інтенсивний. 3. Погляд – перед собою, увага розсіяна, немає змоги зосередитися, руки напружені. 4. Затримка дихання з ускладненнями.	1. Спино значно округлена. 2. Руки напружені. 3. Вдихи й видихи переривчасті через обидві ніздрі. Недостатньо чіткий свистячий звук «са» і придихальний звук «ха». 4. Затримка дихання з ускладненнями.	1. Спино значно округла. 2. Пасивність й активність видиху та вдиху плутаються. 3. Погляд – перед собою, увага розсіяна, немає змоги зосередитися, руки напружені. 4. Затримка дихання з ускладненнями.

Висновки. Викладання оздоровчої системи хатха-йога у вищих навчальних закладах сприяє доповненню системи фізичного виховання, формуванню здорового способу життя, підвищенню культури здоров'я, збільшенню рухової активності студентської молоді. Розроблені критерії оцінювання рівня оволодіння студентами технікою виконання дихальних вправ із хатха-йоги дають змоги проводити моніторинг ступеня освоєння кожної з них, аналізувати наявні помилки та коректувати подальший навчально-оздоровчий процес.

Перспективи подальших досліджень. Планується проведення наукового обґрунтування щодо позитивного впливу засобів оздоровчої системи хатха-йога на корекцію постави студентської молоді.

Джерела та література

1. Айенгар Б. К. С. Прояснение Пранаямы. Пранаяма Дипика / Б. К. С. Айенгар. – М. : Альпина нон-фикшн, 2008. – 328 с.
2. Костирко Т. Н. Університети України: приєднання до руху відкритого доступу / Т. Н. Костирко // Вісник ОНУ. – Т. 16. – Вип. 1/2 (5/6). – 2011. – С. 283–289.
3. Носко М. О. Фізичне виховання і спорт у вищих навчальних закладах при організації кредитно-модульної технології : [підручник] / М. О. Носко, О. О. Данілов, В. М. Маслов. – К. : Вид. дім «Слово», 2011. – 264 с.
4. Оборський Г. О. Стандартизація і сертифікація процесів управління якістю освіти у вищому навчальному закладі / Г. О. Оборський, В. Д. Гогунський, О. С. Савельєва // Труды Одесского политехнического уни-та. – Вып. 1(35). – 2011. – С. 251–255.
5. Роузен Р. Йога дыхания: пранаяма / Р. Роузен. – М. : Попурри, 2008. – 416 с.
6. Саснко В. Г. Фітнес на основі східних оздоровчих систем / В. Г. Саснко, Г. В. Толчева, Н. С. Шабанова // Проблеми та перспективи розвитку культури здоров'я особистості в соціальному контексті : зб. матеріалів Всеукр. наук.-практ. конф. – Луганськ : Вид-во ДЗ «ЛНУ імені Тараса Шевченка», 2010. – С. 116–121.
7. Суини Г. Дыхательная йога. Самые эффективные дыхательные упражнения / Г. Суини. – Ростов-н/Д. : Феникс, 2009. – 250 с.
8. Толчева Г. В. Техніка виконання основних дихальних вправ в йогівській практиці / Г. В. Толчева // Підготовка спеціаліста до дії у ринкових умовах : знання і розвиток : матеріали регіон. наук.-практ. конф. – Луганськ : СПД Резніков В. С., 2011. – С. 382–387.
9. Шинкарьов С. І. Оздоровчі технології в системі фізичного виховання в позааудиторній роботі зі студентами вищих навчальних закладів / С. І. Шинкарьов, Г. В. Толчева // Олимпийский спорт, физическая культура, здоровье нации в современных условиях : IX Междунар. науч.-практ. конф. – Луганск : Изд-во ЛНУ имени Тараса Шевченко, 2012. – С. 371–375.
10. Bhattacharya S. Improvement in oxidative status with yogic breathing in young healthy males / S. Bhattacharya, V. S. Pandey, N. S. Verma // Indian J. Physiol. Pharmacol. – 2002. – V. 46, № 3. – P. 349–354.

Анотації

На етапі підготовки майбутніх фахівців у вищих навчальних закладах постає проблема збереження їхнього здоров'я. Підвищення характеристик здоров'я студентів пропонується здійснювати за допомогою організації занять із хатха-йоги. Застосування вправ із хатха-йоги потребує розробки критеріїв оцінювання рівня оволодіння студентами техніки за європейською кредитною трансферною системою. Завдання роботи – розробка критеріїв оцінювання рівня оволодіння студентами технікою дихальних вправ із хатха-йоги за шкалою європейської кредитної трансферної системи. Аналізуються засоби практики з хатха-йоги, які можна застосовувати на заняттях зі студентами початкового рівня підготовленості. Надано рекомендації до належного виконання студентами дихальних вправ із хатха-йоги. Обґрунтовано критерії оцінювання рівня оволодіння студентами техніки дихальних вправ із хатха-йоги за національною шкалою та шкалою європейської кредитної трансферної системи.

Ключові слова: *хатха-йога, дихальні, вправи, шкала, критерії, оцінювання, студент, Європа.*

Анна Толчева. Критерии оценки уровня овладения студентами техникой дыхательных упражнений из хатха-йоги по европейской кредитной трансферной системе. *На этапе подготовки будущих специалистов в высших учебных заведениях возникает проблема сохранения их здоровья. Повышение характеристик здоровья студентов предлагается осуществлять путем организации занятий по хатха-йоге. Применение упражнений по хатха-йоге требует разработки критериев оценки уровня овладения студентами техникой по европейской кредитной трансферной системе. Задача работы – разработка критериев оценки уровня овладения студентами техникой дыхательных упражнений из хатха-йоги по шкале европейской кредитной трансферной системы. Проведен анализ средств практики по хатха-йоге, которые можно применять на занятиях со сту-*

дентами начального уровня подготовленности. Даны рекомендации к надлежащему исполнению студентами дыхательных упражнений из хатха-йоги. Обоснованы критерии оценки уровня овладения студентами техники дыхательных упражнений из хатха-йоги по национальной шкале и шкале европейской кредитной трансферной системы.

Ключевые слова: хатха-йога, дыхательные, упражнения, шкала, критерии, оценивание, студент, Европа.

Hanna Tolcheva. Criteria of Estimation of the Level of Mastering by Students of Technic of Breathing Exercises from Hatha-yoga According to the European Credit Transfer System. At the stage of preparation of future specialists in higher educational institutions there is a problem of preserving of their health. Increasing of health characteristics of students is offered to be realized by means of organization of hatha-yoga classes. Applying of hatha-yoga exercises require the development of criteria for evaluating the level of student mastery of the technics of breathing exercises from hatha-yoga according to the scale of the European credit transfer system. The task of the work is to develop criteria for assessing the level of student mastery of the art of breathing exercises of hatha-yoga according to the scale of the European credit transfer system. It was carried out the analysis of the practice facility on hatha-yoga which can be used in the classroom with students of the initial level of preparedness. It was given the recommendations for proper performance by students of breathing exercises from hatha-yoga. It was grounded the criteria of estimation the level of mastery by the students of the breathing exercises technic from hatha-yoga according to the national scale and the scale of the European credit transfer system.

Key words: hatha-yoga, breathing exercises, scale, criteria, estimation, student, Europe.

Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення

УДК 303.722.23

*Евгений Врублевский,
Юзеф Татарчук,
Ричард Асинкевич*

Анализ эффективности оздоровительных занятий с помощью биоимпедансометрии

Зеленогурской университет (Зелена Гура, Польша)

Постановка научной проблемы и её значение. В современных условиях жизнедеятельности возникает необходимость внедрения новых разработок тренировочных режимов и методов контроля с учетом компонентного состава тела занимающихся различными видами физкультурно-оздоровительных занятий.

На наш взгляд, данная проблема может найти решение при наличии физиологического обоснования и разработки дифференцированного подхода к контролю за изменениями, происходящими в организме занимающихся, что, в свою очередь, позволит количественно оценивать развитие адаптации организма к специфическим нагрузкам и послужит основой для рационального построения занятий оздоровительной физической культурой.

Состав тела коррелирует с показателями физической работоспособности человека и его адаптацией к физической нагрузке. Эта взаимосвязь особенно выражена в условиях спортивной и физкультурно-оздоровительной деятельности [1;4; 6]. В связи с этим применение методов оценки компонентного состава тела является необходимым для контроля эффективности тренировочных нагрузок.

Изучение компонентного состава тела занимающихся оздоровительной физической культурой является перспективным для уточнения оценки физического состояния и вопросов коррекции веса, а также позволяет индивидуализировать построение тренировочного процесса оздоровительной направленности.

Биоимпедансный анализ (БИА) является объективным методом, позволяющим судить о соотношении пластического и энергетического обмена организма, костной, жировой, мышечной массы занимающегося, а также количества жидкости в организме [2; 3; 5; 7; 8].

Применение биоимпедансного анализатора в физкультурно-оздоровительной работе осуществляется в следующих аспектах: контроль физического состояния, спортивная форма, профилактика утомления, рациональная коррекция веса [1; 3; 9].

Применение данного метода в работе физкультурно-оздоровительных групп позволяет контролировать изменения, происходящие на протяжении всего периода тренировок. Динамика показателей состава тела зависит от объема, интенсивности физических нагрузок и их направленности. Планирование занятий с учетом вариативности объема и интенсивности, с соблюдением принципов оздоровительной тренировки позволяет достичь необходимого уровня наиболее оптимальных показателей состава тела [1; 2; 9; 10].

Вышеизложенные факты обуславливают актуальность предприняемого исследования, направленного на оптимизацию использования массовых форм оздоровительной физической культуры, к занятиям которой в последнее время значимо возрастает неподдельный интерес.

Задача работы – на основе применения биоимпедансного анализа оценить эффективность различных видов физкультурно-оздоровительных занятий.

Организация и методы исследования. Исследование проводилось на базе физкультурно-оздоровительных клубов с участием 149 женщин в возрасте от 25 до 45 лет. В исследовании определялся компонентный состав тела занимающихся водными оздоровительными программами (аквааэробика) и групповыми фитнес-программами (степаэробика и функциональная тренировка), а также у не занимающихся физическими упражнениями женщин (не имеющих медицинских противопоказаний, ведущих малоподвижный образ жизни). Занимающиеся женщины являлись постоянными клиентами физкультурно-оздоровительных клубов, стаж занятий – от трех до пяти лет.

В группе аквааэробики проанализированы показатели состава тела 45 женщин, занимающихся по программе «AquaMotion» и «Aqua ABS» продолжительностью 50 мин. Степаэробикой по программе продвинутого уровня занимались 36 женщин, длительность тренировки составляла 80 мин. 30 женщин занимались функциональным тренингом, время проведения занятия – 60 мин. Частота посещения занятий всех групп – три раза в неделю. Разница во времени занятий эквивалентна, что обусловлено большей энергетической стоимостью функциональных упражнений и упражнений, выполняемых в условиях водной среды [3].

Все виды занятий проводились в одной целевой зоне пульса (при средней 125 уд/мин) и (максимальной ЧСС 160 уд/мин) в воде (аквааэробика), (средней 131 уд/мин) и (максимальной ЧСС 167 уд/мин) на суше (степаэробика, функциональная тренировка).

Биоимпедансный анализ проводили с помощью анализатора ABC-01 «Медасс» (г. Москва). Измерения параметров биоимпеданса выполняли по стандартной четырехэлектродной схеме. При выполнении анализа полученных данных, нами рассматривались следующие основные параметры компонентного состава тела: масса тела (МТ, кг), жировая масса тела (ЖМТ, кг), процентное содержание жира в теле (ЖМТ, %) общая вода организма (ОВО, кг), активная клеточная масса (АКМ, кг), процентное содержание АКМ в безжировой массе (АКМ, %), скелетно-мышечная масса (СКМ, кг), процентное содержание СКМ в тощей массе (СКМ, %), фазовый угол (ФУ, град.), основной обмен (УОО, ккал/м²). Такой набор параметров признан «достаточным» для анализа состава тела с целью дальнейшей коррекции содержания жирового компонента [6; 7]. С учетом полученных результатов проводили оценку внутригрупповых и отдельных индивидуальных особенностей женщин и их состояния в момент исследования.

Для анализа результатов исследования рассчитывали среднее значение, стандартное отклонение среднего, использовали многомерный дисперсионный анализ с пакетом прикладных программ «Statistica 6.0».

Изложение основного материала и обоснование полученных результатов исследования. Сравнение исследуемых групп позволило выявить ряд достоверных различий в показателях компонентного состава тела женщин (табл. 1) под влиянием различных видов тренирующих воздействий оздоровительного характера.

Таблица 1

Средние показатели параметров состава тела женщин обследованных групп ($\bar{X} \pm S_{\bar{X}}$)

Параметр	Группы обследованных				Статистич. достоверность	
	группа не занимающихся (n = 38)	группа аквааэробики (n = 45)	группа степаэробики (n = 36)	группа функциональной тренировки (n = 30)	F	p
Масса тела, кг	75,636±13,44	69,891±21,72	63,921±13,49	62,633±21,70	1,86	>0,05
ЖМТ, кг	35,782±12,25	31,228±13,22	20,548±9,96	21,591±12,70	5,24	<0,01
ЖМТ, %	40,493±7,59	38,866±10,13	31,111±7,38	30,941±9,73	10,55	<0,01
ОВО, кг	32,580±3,37	34,408±4,16	31,732±3,88	35,196±4,07	2,49	>0,05
ФУ, град.	5,096±1,22	6,982±1,60	6,552±1,90	6,155±1,81	30,27	<0,05
АКМ, кг	23,855±4,42	27,469±6,97	24,092±3,41	24,774±5,52	6,66	<0,05
АКМ, %	53,711±7,54	60,538±12,45	57,084±6,46	56,954±8,94	34,27	<0,05
СКМ, кг	20,68 ± 1,56	21,69 ± 1,15	22,44 ± 1,36	23,53 ± 1,26	5,87	<0,01
СКМ, (ТМ, %)	45,33 ± 0,67	53,09 ± 0,70	51,34 ± 0,63	51,24 ± 0,37	28,53	<0,01
УОО, Ккал/м ²	1125,81±84,56	1443,22±233,53	1325,44±114,92	1402,85±114,92	0,07	>0,05

Исходя из анализа данных таблицы, практически все показатели у занимающихся женщин достоверно отличались от показателей незанимающихся: по жировой массе тела, активной клеточной и скелетно-мышечной массе, общей воде организма и величине фазового угла. Также имелись различия между занимающимися водными программами (аквааэробика) и групповыми программами в фитнес-зале (степаэробика, функциональная тренировка).

Рассматривая показатели компонентного состава тела занимающихся женщин, следует отметить ряд различий со стороны жирового компонента. Так, у занимающихся групповыми фитнес-программами (степаэробика и функциональная тренировка) наблюдались наиболее низкие показатели как жировой массы, так и процентного содержания жира в теле. Следует отметить, что жировой компонент массы тела косвенно отражает энергетический обмен и имеет обратную зависимость от содержания воды в организме [5; 9]. Вышесказанное подтверждается соответствующими значениями показателя общей воды организма у женщин исследуемых групп.

Исследуя динамику массы тела, в качестве контроля следует оценивать не уменьшение последнего, а изменение соотношения жировой и скелетно-мышечной массы. При этом значение скелетно-мышечной массы относительно интервала нормальных значений используется для общей характеристики физического развития. Величина процентного содержания СКМ в тощей массе является одной из трех ключевых характеристик физической работоспособности занимающихся, наряду с процентным содержанием жировой массы тела и фазовым углом [2; 5; 8].

Как правило, после периода занятий отмечается увеличение скелетно-мышечной массы, при уменьшении доли жировой массы в организме, что далеко не всегда приводит к уменьшению общей массы тела [3; 9; 10]. Показательно, что на протяжении периода тренировок может происходить даже некоторый рост массы тела занимающихся при увеличении показателя фазового угла и активной клеточной массы. Динамика вышеназванных параметров позволяет достаточно точно судить о степени эффективности хода процесса оздоровительного характера.

Большое значение при оценке эффективности физкультурно-оздоровительных занятий имеет интегральный показатель физической работоспособности – фазовый угол. Между группами занимающихся женщин нами не обнаружено существенных различий по этому параметру: в группе аквааэробики – $6,982 \pm 1,60$, степ-аэробики $6,552 \pm 1,90$ и функциональной тренировки – $6,155 \pm 1,81$ град. Так, параметры женщин, занимающихся аква- и степаэробикой, превышают параметры занимающихся функциональной тренировкой и незанимающихся по показателю фазового угла ($p < 0,05$), а представительницы занимающихся групп имеют большее значение фазового угла, чем незанимающиеся ($p < 0,05$).

Кроме того, у женщин, занимающихся аквааэробикой, процент активной клеточной массы составляет $60,538 \pm 12,45$, а у занимающихся степ-аэробикой – $57,084 \pm 6,46\%$. В свою очередь, у женщин, занимающихся функциональным тренингом, значение данного показателя несколько ниже – $56,954 \pm 8,94\%$, а у незанимающихся – $53,711 \pm 7,54\%$. На основании полученных данных выявлено, что среди занимающихся в группе аквааэробики активной клеточной массы (АКМ) больше, чем у представителей остальных групп ($p < 0,05$). Женщины же, не посещающие физкультурно-оздоровительные занятия, имеют самые низкие показатели АКМ, по сравнению с другими ($p < 0,05$).

Считается, что пониженное значение активной клеточной массы может свидетельствовать о дефиците белкового компонента питания, что, вероятно, вызвано как общим недостатком белка в рационе, так и индивидуальными особенностями усвоения отдельных видов белкового питания [7; 8].

Процентное содержание АКМ в тощей массе служит коррелятом двигательной активности и физической работоспособности, поэтому низкие значения данного показателя у здоровых лиц принято связывать с состоянием гиподинамии. Активная клеточная масса характеризуется содержанием в организме метаболически активных тканей и важно отметить, что в процедурах коррекции массы тела снижение жировой компоненты должно происходить при сохранении активной клеточной массы [6; 8]. Данное условие наиболее полно соблюдается у женщин, занимающихся аквааэробикой. Характерно, что при равнозначном снижении жирового компонента величина активной клеточной массы в группах аквааэробики значительно выше, чем у занимающихся степаэробикой и функциональной тренировкой.

Наибольшее значение показателя удельного основного обмена отмечается также у занимающихся аквааэробикой – $1443,222 \pm 233,53$ ккал/м². У них он выше, чем у представительниц других групп ($p < 0,05$). Занимающиеся в группе функционального тренинга также отличаются высоким уровнем УОО ($1402,854 \pm 114,92$ ккал/кв. м), превосходя показатели женщин, не посещающих занятия ($1125,813 \pm 84,56$ ккал/ м²). Отмечается, что этот показатель указывает на относительную интенсивность обменных процессов. При этом причиной его изменений могут быть эндокринологические нарушения, воздействия ле-

карственных препаратов, переходные состояния, связанные с большими объемами физической нагрузки и др. [4; 8; 10].

Следовательно, данные биоимпедансного анализа, являясь одним из маркеров физической подготовленности индивида, также могут свидетельствовать об эффективности построения тренировочного процесса оздоровительного характера.

В связи с тем, что процесс снижения массы тела в физкультурно-оздоровительных группах нередко производится без учета морфологических и функциональных особенностей женского организма, применение анализа компонентного состава тела биоимпедансным методом может существенно дополнить практику физкультурно-оздоровительной работы, сводя к минимуму отрицательные последствия снижения массы тела.

Кроме этого, мониторинг состава тела занимающихся позволяет оценить состояние их здоровья и физическую подготовленность. Последнее дает возможность контролировать результаты работы инструктора и занимающегося на всем протяжении оздоровительных тренировок.

Таким образом, на основе анализа полученных результатов можно сделать следующие **выводы**:

1) использование биоимпедансного анализа позволяет проводить научно обоснованное регулирование процесса снижения массы тела с учетом закономерностей непрерывных обменных процессов организма занимающихся;

2) при сравнении исследуемых групп установлено, что женщины, занимающиеся физкультурно-оздоровительными занятиями, отличаются большим показателем скелетно-мышечной массы, более высоким значением фазового угла, активной клеточной массой, процентным содержанием активной клеточной массы в безжировой массе и показателем основного обмена.

Перспективы дальнейших исследований. Полученные результаты, указывающие на неоднородность влияния различных видов тренировок оздоровительного характера на параметры компонентного состава тела занимающихся, могут явиться основанием для разработки тренировочных режимов на основе индивидуально-дифференцированного подхода с учетом морфологических и функциональных особенностей организма индивида.

Источники и литература

1. Буйкова, О. М. Влияние занятий различными видами аэробики на компонентный состав тела студенток / О. М. Буйкова, В. Г. Тристан // Вестник Южно-Уральского государственного университета. – Серия «Образование, здравоохранение, физическая культура». – 2010. – № 19 (195). – С. 131–134.
2. Васильев А. В. Одночастотный метод биоимпедансного анализа состава тела у больных с сердечно-сосудистой патологией – новые методические подходы / А. В. Васильев, Ю. В. Хрущева, Ю. П. Попова // Диагностика и лечение нарушений регуляции сердечно-сосудистой системы : сб. тр. науч.-практ. конф. – М., 2005. – С.152–159.
3. Колганова Е. Ю. Влияние занятий аквааэробикой на состояние организма женщин разного возраста : автореф. дис. ... канд. пед. наук : 13.00.04 / Е. Ю. Колганова. – Малаховка, 2007. – 25 с.
4. Крюкова О. Н. Оценка влияния занятиями степ-аэробикой на компонентный состав тела студенток медицинского вуза / О. Н. Крюкова, С. С. Артемьева, Н. И. Цицкишвили // Ученые записки университета имени П. Ф. Лесгафта : журнал. – СПб., 2012. – № 11 (93). – С. 74–77.
5. Мартиросов Э. Г. Технологии и методы определения состава тела человека / Э. Г. Мартиросов, Д. В. Николаев, С. Г. Руднев. – М. : Наука, 2006. – 256 с.
6. Мартиросов Э. Г. Применение антропологических методов в спорте, спортивной медицине и фитнесе : учеб. пособие для студ. вузов / Э. Г. Мартиросов, С. Г. Руднев, Д. В. Николаев. – М. : Физическая культура, 2010. – 119 с.
7. Николаев Д. В. Биоимпедансный анализ состава тела человека / Д. В. Николаев, А. В. Смирнов, И. Г. Бобринская. – М. : Наука, 2009. – 392 с.
8. Хрущева Ю. В. Верификация и описание возрастной изменчивости биоимпедансных оценок основного обмена / Ю. В. Хрущева, А. Д. Зубенко, Е. С. Чедия // Диагностика и лечение нарушений регуляции сердечно-сосудистой системы : сб. тр. науч.-практ. конф. – М., 2009. – С. 353–357.
9. Stewart A. D. Body composition in sport, exercise and health / A. D. Stewart L.Sutton. – L. : Routledge, 2012. – 232 p.
10. Thomasset A. Bioelectrical properties of tissue impedance measurements / A. Thomasset // Lyon Med. –1962. – V. 207. – P. 107–118.

Аннотации

Выявление компонентного состава тела занимающихся оздоровительной физической культурой является перспективным для уточнения оценки физического состояния и вопросов коррекции массы тела, а также позволяет индивидуализировать построение процесса оздоровительной направленности. Цель исследования – на основе применения биоимпедансного анализа оценить эффективность различных видов физкультурно-оздо-

ровительных занятий с женщинами 25–45 лет. В исследовании определялся компонентный состав тела занимающихся водными оздоровительными программами занятий (аквааэробика), групповыми фитнес-программами, а также у не занимающихся физическими упражнениями женщин. Полученные результаты, указывают на неоднородность влияния различных видов занятий оздоровительного характера на параметры компонентного состава тела, что может явиться основанием для разработки двигательных режимов на основе учета морфологических особенностей организма.

Ключевые слова: женщины, биоимпедансный анализ, компонентный состав тела.

Євген Врублевський, Юзеф Татарчук, Річард Асинкевич. Аналіз ефективності оздоровчих занять за допомогою біоімпедансометрії. Виявлення компонентного складу тіла жінок, які займаються оздоровчою фізичною культурою, є перспективним для уточнення оцінки фізичного стану й питань корекції маси тіла, а також дає змогу індивідуалізувати побудову процесу оздоровчої спрямованості. Мета дослідження – на основі застосування біоімпедансного аналізу оцінити ефективність різних видів фізкультурно-оздоровчих занять із жінками 25–45 років. У дослідженні визначали компонентний склад тіла жінок, які займаються водними оздоровчими програмами занять (аквааеробіка), груповими фітнес-програмами, а також у тих, жінок котрі не займаються фізичними вправами. Отримані результати, вказують на неоднорідність впливу різних видів занять оздоровчого характеру на параметри компонентного складу тіла, що може бути підставою для розробки рухових режимів на основі врахування морфологічних особливостей організму.

Ключові слова: жінки, біоімпедансний аналіз, компонентний склад тіла.

Yevhen Vrublevskiy, Yuzef Tatarchuk, Richard Asinkevich. Analysis of the Effectiveness of Health-improving Trainings with the Help of Bioimpedometry. The revelation of body component analysis of people, doing health-improving physical culture is promising for specification of physical condition assessment and questions concerning body weight correction, as well as makes it possible to individualize the development of health-improving orientation process. Study objective: to appraise the effectiveness of different kinds of sports health-improving exercises for women aged 25–45. The research determined the body component analysis of people who practice aquatic health-improving programs (water aerobics), group aerobics programs, as well as women, who don't do physical exercises. The obtained results indicate that the influence of different kinds of health-improving exercises on the parameters of body component analysis is dissimilar, and that can be the ground for development of motion regimens on the basis of taking into account of morphological peculiarities of an organism.

Key words: women, bioimpedance analysis, body component analysis.

Оцінка рівня соматичного здоров'я учнів 9-х класів та факторів негативного впливу на нього

Державний вищий навчальний заклад «Прикарпатський національний університет імені Василя Стефаника» (м. Івано-Франківськ)

Постановка наукової проблеми та її значення. У процесі інформатизації життя здоров'я підростаючого покоління невпинно погіршується, поширюється гіпокінезія серед підростаючого покоління, зростає кількість патологічних, хронічних та спадкових захворювань. У цих умовах надзвичайно важливий своєчасний аналіз стану здоров'я та пошук чинників, що негативно впливають на нього.

Більшість проаналізованих досліджень визнають, що проблема незадовільного стану соматичного здоров'я надзвичайно актуальна для підліткового віку [2; 5; 8; 9; 10]. Переважно негативні результати пояснюються шкідливим впливом навчального процесу [2; 6; 9; 10]. Зокрема, основними факторами впливу шкільного навчання на соматичне здоров'я підлітків є інтенсивність навчального навантаження та нераціональний розклад уроків; умови, організація та якість фізичного виховання в школі [2; 3; 4; 10].

Водночас аналіз нормативних документів із цього приводу також указує на неадаптованість системи фізичного виховання для умов сьогодення [5; 7].

Отже, проблема погіршення соматичного здоров'я школярів потребує невпинного подальшого дослідження.

Завдання роботи – проаналізувати стан соматичного здоров'я учнів 9-х класів та основні фактори, що негативно впливають на нього.

Методи та організація дослідження. Оцінку рівня соматичного здоров'я проводили за методикою кількісної експрес-оцінки Г. Л. Апанасенка [8], а умов впливу негативних чинників системи шкільного фізичного виховання – за методикою оцінювання психофізіологічного стану підлітків загальноосвітніх навчальних закладів, запропонованою Д. С. Воропаєвим, О. О. Єжовою, М. Ю. Антомоновим [1]. Достовірність отриманих результатів визначали за допомогою методів варіаційної статистики.

Для дослідження рівня соматичного здоров'я підлітків нами проведено дослідження, у якому взяли участь 300 учнів 9-х класів шкіл м. Івано-Франківська (207 хлопців та 93 дівчини).

Виклад основного матеріалу й обґрунтування отриманих результатів дослідження. Відомо, що рівень соматичного здоров'я організму дітей шкільного віку обумовлює їх наступний розвиток, стан захворюваності та рівень успішності в школі. Доведено, що показники фізичного розвитку й соматичного здоров'я змінюються під впливом різноманітних факторів навколишнього та внутрішнього середовищ.

Для формування комплексних висновків про рівень соматичного здоров'я школярів необхідна оцінка стану кардіореспіраторної системи й фізичного розвитку. Основними показниками, отриманими нами під час експерименту, стали індекс маси тіла (ІМТ), життєвий індекс (ЖІ), силовий індекс (СІ) та індекс Робінсона (ІР). Результати дослідження наведено в табл. 1.

Таблиця 1

Параметри соматичного здоров'я учнів 9-х класів

Показник	Значення, $\bar{x} \pm m_x$	
	хлопчики	дівчатка
Довжина тіла, см	172,0±7,3	166,0±5,2
Маса тіла, кг	59,3±8,2	53,5±6,6
Індекс маси тіла, $\text{кг}\cdot\text{м}^{-2}$	20,0±2,9	19,4±2,5
ЧСС, $\text{уд}\cdot\text{хв}^{-1}$	80,7±8,5	74,5±8,3
АТ _{сист.} , мм рт. ст.	116,2±5,6	117,5±8,3
ІР, ум. од.	93,9±10,9	87,6±11,4
ЖЄЛ, мл	2132,6±377,8	2138,7±375,9
ЖІ, $\text{мл}\cdot\text{кг}^{-1}$	36,5±7,7	40,5±8,8
Кистьова динамометрія, кг	20,6±3,6	19,7±2,8

СІ, %	35,3±7,6	37,3±7,4
ІФЗ, ум. од.	-1,54±2,1	-0,1±2,2

Отже, нормальний серцевий ритм із ЧСС – 80,3±2,6 уд/хв для хлопців і 85,0±2,7 уд/хв для дівчат – зареєстровано у 25,8% обстежених. Уповільнений серцевий ритм – у 38,7% обстежених, прискорений – у 35,5% дітей.

Незадовільний стан кардіореспіраторної системи підкреслює також оцінка енергопотенціалу організму (індекс Робінсона). Серед досліджених школярів лише 78 осіб (26,0 %) мають енергопотенціал вищий від середнього рівня. Середній рівень показали 107 (35,0 %) досліджених, відповідно, у 117 (39,0 %) учнів цей показник виявився нижчим за середній рівень. Що стосується розподілу школярів за рівнями основних показників соматичного здоров'я, то ми отримали такі результати (табл. 2).

Таблиця 2

Розподіл респондентів за рівнями основних показників соматичного здоров'я, %

Рівень	Хлопці (n=207)			Дівчата (n=93)		
	індекс Кетле	життєвий індекс	силовий індекс	індекс Кетле	життєвий індекс	силовий індекс
Низький	3,87	70,05	79,23	-	56,99	70,97
Нижчий за середній	10,14	14,01	16,91	15,05	11,83	22,58
Середній	25,60	10,63	1,45	27,96	12,90	6,45
Вищий за середній	53,14	4,35	1,93	52,69	10,75	-
Високий	7,25	0,96	0,48	4,30	7,53	-

Як бачимо, для школярів характерний індекс Кетле, що показує переважно вищий за середній рівень, у той час, як життєвий та силовий індекси – низький. Низьку життєву ємність легень можемо пояснити, передусім, слабкою фізичною тренуваністю учнів, їх низьким зацікавленням спортом та фізичною культурою. Цим же пояснюється слабкий розвиток м'язів. Оскільки шкільне навчання займає переважну частину робочого тижня підлітків, ми не можемо не визначити його як основний і переважаючий фактор, що зумовлює настільки негативну картину соматичного здоров'я школярів.

Інтегральний показник соматичного здоров'я, отриманий за методикою Г. Л. Апанасенка, показав, що для хлопців і дівчат він перебуває здебільшого на середньому, нижчому за середній та низькому рівнях. Нами не виявлено жодного школяра з показником соматичного здоров'я вищим за середній та високий рівні. Низький рівень виявлено у 83,7 % хлопців і 56,9 % дівчат, нижчий за середній – у 14,7 % хлопців і 37,6 % дівчат. Середній рівень соматичного здоров'я продемонстрували лише 1,6 % хлопців і 5,5 % дівчат.

Це підтверджується дослідженнями О. П. Івахно [6], С. В. Гозак [4], В. А. Улешенка [10], які встановили, що частка школярів із хронічними захворюваннями сягає 60 %, кількість учнів із патологією опорно-рухового апарату (сколіоз, плоскостопість, порушення постави) сягає до 77 % [10]. У процесі навчання частка школярів із низьким рівнем адаптаційно-резервних можливостей зростає з 33 % у молодшому шкільному віці до 58 % – у старшому [3].

У режимі дня сучасного школяра співвідношення між динамічними й статичними навантаженнями не збалансовано, різко переважає статичний складник (близько 60 % часу доби) [6].

У результаті опитування школярів понад 45 % учнів заявили своє навчальне навантаження як дещо перебільшене, велике чи дуже велике. Це можна пояснити тим, що гранично допустиме навчальне навантаження на учнів 5–9 класів перевищує гігієнічні вимоги на 3,5 години на тиждень [8]. Серед основних ознак втоми, що виникають у процесі навчання, 31,9 % учнів відзначили погіршення уваги, 29,7 % – нервову напруженість, 27,6 % погіршення настрою, 22,5 % – зниження самопочуття, 21,2 % – погіршення працездатності. Водночас на запитання про частоту захворювань 44 % вибрали варіант «один раз на 2–3 місяці» й 5 % – «майже кожного місяця». Показовим є те, що кількість школярів, для яких навчальне навантаження сприймається як надмірне, та кількість тих, хто хворіє доволі часто, добре корелюють.

Саме фактор навчального навантаження має безпосередній вплив на такі показники здоров'я, як функціональний стан кардіореспіраторної системи й адаптаційно-резервні можливості підліткового організму [2].

Вплив належних умов на формування в учнів зацікавлення заняттями фізичною культурою та, як наслідок, покращення їхнього соматичного здоров'я важко недооцінити. Понад 67 % опитаних учнів оцінили умови для фізичного виховання в їхній школі як такі, що потребують значного покращення.

Уроки проводяться здебільшого з використанням інвентарю, що був виготовлений ще в радянські часи й на цей момент уже фізично та морально застарів.

Фактори організації фізичного виховання і якості уроків тісно пов'язані між собою.

Згідно з дослідженнями С. В. Гозак [2], лише 25 % уроків відповідають належній структурі та якості проведення. Найчастішими порушеннями виступають зменшення часу на розминку чи завершальну частину, відсутність у часі уроку вправ для профілактики порушень постави й плоскостопості, вправ на координацію та рівновагу.

Висновки й перспективи подальших досліджень. Отже, процес навчання має переважно негативний вплив на підростаючий організм. Виявлені суперечності між вимогами сучасної освіти та навчальним потенціалом дітей призводять до погіршення стану їхнього соматичного здоров'я, розвитку хронічних захворювань. Вимушена гіпокінезія, яка може займати до 80 % навчального дня, призводить до порушень опорно-рухового апарату, захворювань серцево-судинної й респіраторної систем. Об'єм фізичного навантаження в шкільних умовах виразно недостатній і потребує серйозного перегляду, як і якість фізичного виховання в умовах навчального дня. Вищевказане характеризує питання позашкільного фізичного виховання як одну з найактуальніших проблем сучасної шкільної освіти.

Джерела та література

1. Воропаєв Д. С. Методика оцінювання психофізіологічного стану підлітків загальноосвітніх навчальних закладів / Д. С. Воропаєв, О. О. Єжова, М. Ю. Антонов. – Суми : Вид-во СумДПУ ім. А. С. Макаренка, 2012. – 28 с.
2. Гозак С. В. Вплив чинників навчального процесу на показники здоров'я школярів / С. В. Гозак // Довкілля та здоров'я. – 2012. – № 3. – С. 17–20.
3. Гозак С. В. Гігієна навчальної діяльності дітей: погляд у минуле та майбутнє / С. В. Гозак // Медико-екологічні та соціально-гігієнічні проблеми збереження здоров'я дітей в Україні : зб. тез доп. наук.-практ. конф. за міжнар. участю (10–11 верес. 2009 р.). – К., 2009. – С. 77–83
4. Гозак С. В. Гігієнічна оцінка умов фізичного виховання учнів у загальноосвітніх навчальних закладах / С. В. Гозак, О. Т. Єлізарова, О. П. Рудницька та ін. // Медико-соціальні проблеми формування здоров'я дітей та підлітків, шляхи їх вирішення : матеріали наук.-практ. конф. – Х., 2010. – С. 33–36.
5. Державні санітарні правила і норми влаштування, утримання загальноосвітніх навчальних закладів та організації навчально-виховного процесу [Електронний ресурс] // Постанова Головного державного санітарного лікаря України від 14.08.2001. – № 63. – Режим доступу : <http://mozdocs.kiev.ua/view.php?id=2407>
6. Івахно О. П. Здоров'я дітей в умовах сучасного мегаполісу / О. П. Івахно // Гігієна на селених місцях. – К., 2007. – Вип. 49. – С. 336–339.
7. Постанова Кабінету Міністрів України від 23 листопада 2011 р. № 1392 «Про затвердження Державного стандарту базової й повної загальної середньої освіти» [Електронний ресурс]. – Режим доступу : <http://zakon3.rada.gov.ua/laws/show/1392-2011-p>
8. Сибіль М. Г. Фізичний розвиток і соматичне здоров'я учнів львівських загальноосвітніх шкіл / М. Г. Сибіль, І. Р. Боднар, В. М. Кобрин // Вісник Чернігівського нац. пед. ун-ту ім. Т. Г. Шевченка. Серія : Педагогічні науки. Фізичне виховання та спорт. – Чернігів, 2011. – Вип. 86, т. 2. – С. 125–129
9. Сидорченко К. М. Взаємозв'язки між соматичним типом конституції та станом здоров'я дітей шкільного віку [Електронний ресурс] / К. М. Сидорченко // Збірник наукових праць Хмельницького інституту соціальних технологій Університету «Україна». – 2009. – № 1. – С. 139–142. – Режим доступу : http://nbuv.gov.ua/j-pdf/Znpkhist_2009_1_38.pdf
10. Улещенко В. А. Вдосконалення заходів профілактики за допомогою розробки і впровадження в практику методів скринінг-тестування, визначення критеріїв професійної орієнтації у дітей та підлітків з сколіотичною хворобою / В. А. Улещенко, І. В. Рой, М. М. Вовк [та ін.] // Наукові засади Міжгалазуєвої комплексної програми «Здоров'я нації». – Вип. 1 / за ред. А. М. Сердюка. – К., 2007. – С. 230–254.

Анотація

У дослідженні розкрито проблему невпинного погіршення стану соматичного здоров'я підростаючого покоління. На прикладі учнів 9-х класів показано теперішній незадовільний стан здоров'я та зроблено спробу проаналізувати основні фактори, що спричиняють його, зокрема, надмірне навчальне навантаження, що вимагає від школярів тривалого перебування в статичному положенні, та недостатню кількість, якість уроків фізичного виховання, переважно незадовільний стан забезпечення й організації уроків фізичного виховання. Проаналізована проблема вимагає подальшого дослідження задля пошуку ефективних шляхів її розв'язання.

Ключові слова: *соматичне здоров'я, фізичне виховання школярів, гіпокінезія, навчальне навантаження.*

Олег Кеминь. Оценка уровня соматического здоровья учеников 9-х классов и факторов негативного влияния на него. *В исследовании раскрывается проблема непрерывного ухудшения состояния соматического*

здоровья подрастающего поколения. На примере учащихся 9-х классов показано настоящее неудовлетворительное состояние здоровья и сделана попытка проанализировать основные факторы, вызывающие его, в частности, чрезмерную учебную нагрузку, что требует от школьников длительного пребывания в статическом положении и недостаточное количество, качество уроков физического воспитания, преимущественно неудовлетворительное состояние обеспечения и организации уроков физического воспитания. Проанализированная проблема требует дальнейшего исследования с целью поиска эффективных путей решения.

Ключевые слова: соматическое здоровье, физическое воспитание школьников, гипокинезия, учебная нагрузка.

Oleg Kemin. Estimation of the Level of Somatic Health of the 9th Classes and Factors of Negative Effect on it.

The study reveals a problem of continuous condition of somatic health of a young generation. On example of pupils of the 9th grades the present poor health condition was shown. Author also made an attempt to analyze the main factors that cause it, in particular, the excessive educational load that requires students extended stay in a static position and lack of quantity and quality of physical education lessons, mainly poor condition of organization of physical education classes. The analyzed problem needs further research for the purpose of search for the effective ways of solving.

Key words: somatic health, physical education of pupils, hypokinesia, educational load.

Вивчення особливостей сучасного процесу навчання на уроках із фізичної культури в дітей молодших класів

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

Постановка наукової проблеми та її значення. За останні роки питання фізичного виховання все більше й більше привертають увагу педагогічної, медичної та батьківської громадськості.

Актуальною проблемою сучасної педагогічної науки є пошук нових підходів до організації навчально-виховного процесу в школі, спрямованих на гуманізацію освіти, що забезпечить створення оптимальних умов для духовного зростання особистості, повноцінної реалізації психофізичних, психомоторних можливостей, збереження та зміцнення здоров'я [3].

Відомо, яке велике значення має добре організоване фізичне виховання для зміцнення здоров'я дітей, гармонійного фізичного розвитку, підвищення працездатності їхнього організму й розширення функціональних можливостей.

Нині досить чітко визначено основні форми організації фізичного виховання школярів (урок фізичної культури; фізкультурно-оздоровчі форми занять фізичними вправами в режимі дня школяра; позакласні та позашкільні форми занять), установлені загальні вимоги до змісту та методики занять фізичними вправами з дітьми різного шкільного віку [6].

Аналізуючи сучасний стан фізичної культури й спорту в школі, середніх та вищих навчальних закладах, можна прийти до єдиного висновку: воно не відповідає висунутим вимогам і не сприяє формуванню з дитячих років стійкого інтересу до занять фізичними вправами.

Удосконалення системи безперервної освіти підрастаючого покоління неможливе без цілісного розуміння психічної й рухової діяльності учня та глибокого вивчення, психофізіологічних і психомоторних детермінант розвитку психіки й моторики на всіх основних стадіях освіти [5]. Сучасна педагогічна наука досліджує різні проблеми фізичного виховання. Питання теорії та методики фізичного виховання аналізують такі автори, як Ю. Васьков, Л. Волков, О. Леонов, Є. Приступа, Ф. Турчак, Б. Шиян та ін.

Нині вчені й учителі фізичної культури приділяють велику увагу вирішенню низки важливих та актуальних питань фізичного виховання дітей молодшого шкільного віку. Особливе місце відведено розробці психомоторних якостей дітей у зв'язку з тим, що їхній рівень розвитку – нижчий за середній [2].

Актуальність дослідження психомоторних якостей підтверджує й той факт, що ще сторіччя тому наші видатні співвітчизники І. М. Сеченов і П. Ф. Лесгафт указали на важливість наукової розробки та розвитку психомоторних здібностей людини як єдності її фізичної й психічної сфер та основи найвищої саморегуляції його рухової діяльності [4]. Також теоретичні й методологічні передумови для дослідження проблеми психомоторики в цілому містяться в працях таких відомих науковців, як Н. А. Бернштейн, Є. П. Ільїн, В. В. Клименко, В. П. Озеров, А. Л. Сиротюк, О. О. Ухтомський, В. Д. Шадриков та ін.

Проблема розвитку психомоторики молодших школярів на заняттях фізичною культурою залишається актуальною в теоретичних і практичних дослідженнях сьогодення. Особливу увагу дослідженню психомоторики приділяють Л. Роговик, Л. П. Сергієнко, Н. Г. Чекмарьова, А. І. Шинкарюк та ін.

Завдання роботи – проаналізувати сучасний процес навчання на уроках із фізичної культури дітей молодших класів.

Методи та організація дослідження – аналіз й узагальнення наукової та методичної літератури, анкетне опитування, метод математичної статистики. В анкетному опитуванні брали участь 40 учителів із фізичної культури міста Києва.

Виклад основного матеріалу й обґрунтування отриманих результатів дослідження. Для визначення навчального процесу з фізичного виховання учнів початкових класів нами проведено дослідження, які передбачали виявлення спрямованості навчального процесу на уроках із фізичної культури, його змісту, а саме методів, форм та засобів, які застосовуються вчителями з фізичної культури, та визначити, наскільки значимим вважають педагоги розвиток психомоторних якостей у дітей молодшого шкільного віку й сприяють їхньому розвитку.

Щодо проведення занять із фізичної культури в дітей молодших класів нами отримано такі відповіді: 40 % респондентів зазначили, що причиною труднощів, які виникають у вчителів із фізичної культури під час проведення уроків, є байдужість дітей до занять, 12 % респондентів указали на невідповідність програми занять рівню розвитку дітей і 48 % респондентів вважають, що навчальний процес ускладнений у зв'язку з низьким рівнем здоров'я дітей. Цей факт підтверджує те, що проблема фізичного й психічного розвитку дітей актуальна в наш час.

На питання щодо зміни змісту уроків фізичної культури більшість респондентів, а це 25 %, вважають, що оцінювати рівень досягнень на уроках фізичної культури потрібно за змінами показників фізичної підготовленості, а не за нормативами, 30 % указують на необхідність розробки нових програм, які б були більш доступними для учнів, котрі навчаються, 15 % вважають, що програми потрібно зробити більш сучасними, 20 % відповіли, що потрібно підвищити вимогливість до проведення уроків із фізичної культури та 10 % – потрібно зробити фізкультуру факультативним предметом. Результати опитування свідчать про те, що програма проведення уроків із фізичної культури потребує доопрацювань.

Спираючись на сучасну програму проведення уроків із фізичної культури, де матеріал розподілено за «школами», до яких увійшли вправи, об'єднані за способами рухової діяльності, ми провели опитування щодо того, які способи рухової діяльності використовують учителі фізичної культури. У результаті виявилось, що більша кількість педагогів надають перевагу школі м'яча, стрибків, пересувань, але не до кінця оцінюють і використовують школу постави та школи культури рухів, у яких закладаються основи фізичного, психічного й естетичного виховання дітей молодшого шкільного віку.

Також у результаті проведеного анкетування встановлено, що всі респонденти вважають необхідним розвиток психомоторних якостей на уроках із фізичної культури.

У ході нашого дослідження виявлено, що 40 % опитаних простежують середній рівень розвитку психомоторних якостей у дітей молодшого шкільного віку, 50 % вважають його низьким і лише 10 % стверджують, що рівень розвитку школярів – на високому рівні. Це засвідчує той факт, що дослідження та покращення рівня психомоторних якостей є актуальною проблемою сьогодення, а особливо в дітей початкових класів, де розвиток психомоторних якостей вважається сенситивним періодом (рис. 1).

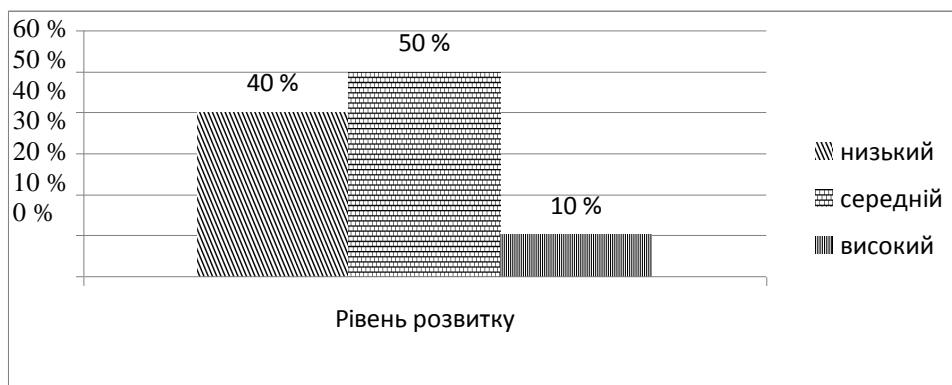


Рис. 1. Оцінка рівня розвитку психомоторних якостей в учнів початкових класів

На ефективність розвитку психомоторних якостей впливає багато факторів. Так, нашим респондентам поставлено питання про те, які фактори найбільше впливають на розвиток психомоторних якостей. На думку респондентів, найбільш вагомими факторами, які впливають на процес розвитку психомоторних якостей, є рівень мотивації учнів до занять та початковий рівень розвитку дітей, наступними за значимістю вчителі вважають позитивний мікроклімат серед учнів у класі та вчителем і матеріальне забезпечення на уроці необхідним інвентарем. Найбільш незначимими респонденти вважають кількість учнів, присутніх на уроці з фізичної культури, та поведінку педагога. Результати опитування підтверджують те, що не лише вчителі з фізичної культури, а й батьки повинні приділяти увагу фізичному розвитку дітей. Тільки спільна робота педагогів і батьків може привести до покращення психомоторних якостей дітей у молодшому шкільному віці. У подальшому завдяки високому рівню розвитку психомоторних якостей дитина буде всебічно та гармонійно розвинена, вона з легкістю засвоюватиме нові рухи та дії.

На питання стосовно засобів і методів, які використовуються вчителями з фізичної культури для розвитку психомоторних якостей, ми отримали такі дані: 19 % застосовують фізичні вправи, 32 % розвивають психомоторику дітей рухливими іграми, 22 % використовують вправи з предметами, лише 6 % виконують вправи під музичний супровід. Результати опитування показують нам, що до однієї з причин низького рівня мотивації до занять відносять монотонне нецікаве для дітей проведення занять із фізичної культури. Тому доцільно, на нашу думку, процес проведення уроків із фізичної культури доповнити вправами під музичний супровід. Це підвищує виразність рухових дій, сприяє збільшенню амплітуди та пластичності рухів. Музика дисциплінує, підвищує увагу та працездатність дітей. Позитивні емоції, які виникають під час виконання фізичних вправ під музику, посилюють їх фізіологічний ефект на організм дитини [1].

Висновки й перспективи подальших досліджень. Шкільна практика засвідчує необхідність підвищення ефективності фізичного виховання, де вимагають удосконалення як його зміст, так і технологія його здійснення. Важливою умовою розв'язання цих завдань є спільна діяльність та взаємодія педагогів школи, батьків і представників Міністерства освіти і науки України.

Проведене нами анкетування, яке спрямоване на визначення рівня розвитку дітей молодших класів та процесу навчання на уроках із фізичної культури, дало нам підставу констатувати, що рівень розвитку учнів молодших класів – нижчий за середній і це потребує шляхів подолання цієї проблеми.

Респонденти відзначають низьку зацікавленість і байдужість дітей до занять із фізичної культури. Тому важливим завданням сучасного процесу навчання на уроках із фізичної культури є модернізація та вдосконалення програми проведення занять із фізичної культури. Адже низька мотивація до занять – першопричина низького рівня здоров'я й розвитку дітей молодшого шкільного віку.

У ході дослідження ми визначили, що всі вчителі фізичної культури вважають необхідним розвиток психомоторних якостей, але не до кінця приділяють увагу їх розвитку.

Отже, можна зробити висновок, що програма проведення занять із фізичної культури в молодших класах потребує змін і доопрацювань. Рівень розвитку дітей не відповідає нормам. Тому розвиток психомоторних якостей, які сприятимуть підвищенню загального рівня розвитку дітей, є актуальною проблемою сьогодення.

Джерела та література

1. Бакшева Т. В. Выразительные движения как телесное проявление общей и профессиональной культуры человека : материалы 49 науч.-практ. конф. «Университетская наука – региону». – Ставрополь : СГУ, 2004. – С. 22–24
2. Ильин Е. П. Психомоторная организация человека : учеб. для вузов / Е. П. Ильин. – СПб. : Питер, 2003. – 384 с.
3. Овчарек А. М. Физическое воспитание школьников / А. М. Овчарек, Е. Малая // Адаптаційні можливості дітей та молоді : матеріали ІХ Міжнар. наук.-практ. конф. (Одеса, 13–15 верес. 2012 р.) / ред. А. І. Босенко ; МОНУ, Південноукраїнський НПУ ім. К. Д. Ушинського ; Ін-т фізичної культури та реабілітації. – Одеса, 2012. – Ч. 2. – С. 237–241.
4. Озеров В. Психомоторные способности человека / В. Озеров. – Дубна : Феникс, 2002. – 320 с
5. Теорія та методика фізичного виховання. Методика фізичного виховання різних груп населення / за ред. Т. Ю. Круцевич. – К. : Олімп. л-ра, 2008. – Т. 2. – 367 с.
6. Шиян Б. М. Теорія і методика фізичного виховання школярів / Б. М. Шиян. – Тернопіль : Навч. кн. – Богдан, 2001. – Ч. 1. – 272 с.

Анотації

Розуміючи нинішні проблеми розвитку та підготовки учнів початкових класів, фахівці сфери фізичного виховання, спорту й здоров'я повинні замислитися над ефективністю проведення занять із фізичної культури. Тому в статті аналізується сучасний процес навчання на уроках із фізичної культури в учнів початкових класів. Виділено основні компоненти й напрями в розвитку психомоторних якостей молодших школярів, оскільки молодший шкільний вік сприятливий для розвитку психомоторики. Розвиток психомоторних якостей – необхідна умова в процесі засвоєння комплексу вправ та дій, уяви, пам'яті, що забезпечує ефективне управління рухами й руховими діями на основі самоконтролю та самореалізації.

Ключові слова: фізична культура, учні молодших класів, психомоторні якості.

Анастасія Козак. Изучение особенностей современного процесса обучения на уроках физической культуры у детей младших классов. Понимая нынешние проблемы развития и подготовки учащихся начальных классов, специалисты сферы физического воспитания, спорта и здоровья должны задуматься над эффективностью проведения занятий по физической культуре. Поэтому в статье проведен анализ современного процесса обучения на

уроках физической культуры у учащихся начальных классов. Выделены основные компоненты и направления в развитии психомоторных качеств младших школьников, поскольку младший школьный возраст – это благоприятный период, который способствует развитию психомоторики. Развитие психомоторных качеств является необходимым условием в процессе усвоения комплекса упражнений и действий, воображения, памяти, что обеспечивает эффективное управление движениями и двигательными действиями на основе самоконтроля и самореализации.

Ключевые слова: физическая культура, ученики младших классов, психомоторные качества.

Anastasiya Kozak. Study of Peculiarities of Modern Educational Process at Physical Culture Classes Among Junior Pupils. Understanding of modern problems of development and preparation of junior pupils, the specialists of the sphere of physical education, sports and health should think about the effectiveness of physical classes conducting. In the article it is conducted the analysis of modern educational process at physical culture classes among junior pupils. It was singled about the main components and area in development of psychomotor qualities of junior pupils as junior school age is a favorable period that promotes psycho-motoricity development. Development of psychomotor qualities is a necessary condition in the process of mastering the complex of exercises and actions, imagination, memory that provide with the effective movements and motor actions on the basis of self-control and self-realization.

Key words: physical culture, students of junior classes, psychomotor qualities.

Працездатність серцево-судинної системи студента протягом навчання у вищому навчальному закладі

Державний вищий навчальний заклад «Криворізький національний університет» (м. Кривий Ріг)

Постановка наукової проблеми та її значення. Згідно з новим законом «Про вищу освіту» від 1.07.2014 р. вищі навчальні заклади мають право розробляти та реалізовувати освітні (наукові) програми в межах ліцензованої спеціальності, самостійно визначати форми навчання й організації освітнього процесу, збільшувати об'єм дисципліни професійної та практичної підготовки за рахунок зменшення годин дисциплін соціально-гуманітарної, фундаментальної, природничо-наукової та загальноекономічної підготовки.

У недалекому минулому навчальне навантаження з фізичного виховання складало чотири обов'язкових години на тиждень протягом чотирьох курсів, зараз зазначається перспектива переходу занять у розряд факультативних. Випускник ВНЗ разом з отриманням кваліфікації відповідного напрямку підготовки мусить мати задовільний рівень фізичної підготовки та навички здорового способу життя, аби успішно конкурувати на ринку праці. Дослідження динаміки числових показників працездатності та функціональних можливостей студента протягом навчання у ВНЗ сприятиме підвищенню значимості й авторитету фізичного виховання.

У роботі зазначається необхідність суттєвого вдосконалення системи фізичного виховання у ВНЗ України у зв'язку з аналізом стану здоров'я студентів і прогресивної тенденції до його погіршення та активізації наукових досліджень, спрямованих на нейтралізацію негативних факторів освітньої діяльності [5, 117].

У дослідженні впливу розумового навантаження визначено перебудову роботи серця протягом дня та показано, що стан серцево-судинної системи залежить від ступеня розумового навантаження. Підвищення діастолічного артеріального тиску й одночасне зниження або незмінність систолічного артеріального тиску характеризує незадовільний стан серцево-судинної системи, що спостерігається в результаті значного навчального навантаження [2, 40]. Під час вивчення залежності зниження рівня функціональних можливостей серцево-судинної системи від порушень центральної нервової системи й недостатності рухової активності отримано результати, що вказують на необхідність виховання в студентів позитивної мотивації до підвищення рівня фізичної активності, уміння використовувати фізичні вправи для усунення недостатності функціональних можливостей організму [3, 97]. Науковці занепокоєні зменшенням кількості занять фізичними вправами в закладах освіти та наголошують на недоцільності їх скорочування [4, 193].

Завдання роботи – виявити динаміку показників, які перебувають у межах норми, що характеризують економізацію, витривалість і регуляцію серцево-судинної системи студентів протягом навчання у ВНЗ.

Організація дослідження. У дослідженні, яке проведено в березні-травні 2015 р., брали участь студенти жіночої статі 1–5 курсів (усього – 68 осіб). У досліджуваних вимірювали артеріальний тиск (АТ) і частоту серцевих скорочень (ЧСС) після 5-хвилинного спокою в положенні сидячи. Працездатність серцево-судинної системи студентів визначали за такими пробами.

Коефіцієнт економізації кровообігу (КЕК) обчислювали за формулою: $КЕК = (АТ_{max} - АТ_{min}) \cdot ЧСС$. У здорової людини показник КЕК дорівнює 2600. Збільшення показника КЕК вказує на утруднення роботи серцево-судинної системи. У роботі було використано показник у межах норми – до 3000.

Формула Кваса (ФК). Коефіцієнт витривалості серцево-судинної системи обчислювали за формулою: $ФК = ЧСС \cdot 10 / (АТ_{max} - АТ_{min})$. Нормальним вважається коефіцієнт, що дорівнює 16. Збільшення його є ознакою ослаблення діяльності серцево-судинної системи.

Індекс Кердо (ІК) обчислювали за формулою: $ІК = АТ_{min} / ЧСС$. У здорових людей індекс наближений до одиниці. При порушеннях регуляції серцево-судинної системи він стає більшим чи меншим за одиницю. У роботі використано в межах норми коефіцієнт 0,9–1,1.

Після обчислення показників коефіцієнтів та індексів визначали їх кількість у межах норми й обчислювали відсотки в кожній групі. Через малочисельність вибірок отримані дані не вважаються достовірними, а лише можуть указувати на розвиток тенденції взаємозв'язку досліджуваних параметрів.

Виклад основного матеріалу та обґрунтування отриманих результатів дослідження. Із відсоткових показників, що відповідають нормі, отриманих у студентів при обчисленні коефіцієнта економізації кровообігу (КЕК), видно їх поступове зростання з 1-го до 3-го курсу (30; 43; 78 %), але з 4-го до 5-го курсу, навпаки, спостерігається, зменшення показника (66, 38 %) (рис. 1).

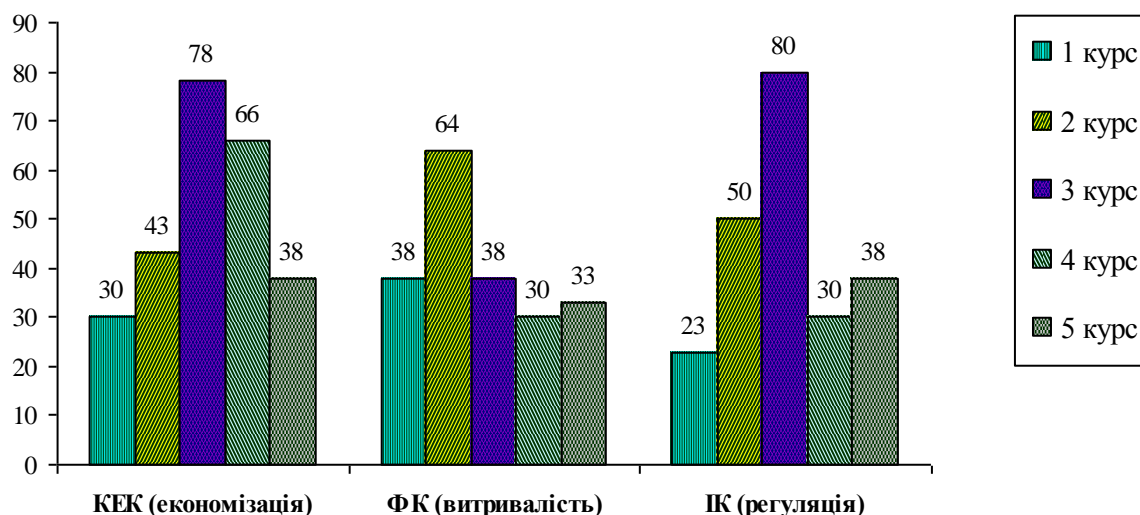


Рис. 1. Показники, що відповідають нормі економізації, витривалості й регуляції серцево-судинної системи, у студентів 1–5 курсів (%)

Відсотковий показник у межах норми, що характеризує витривалість серцево-судинної системи, також збільшується в студентів від 1-го до 2-го курсу (38; 64 %), а потім, на 3-му курсі, простежується його падіння. Показники, зафіксовані на 4-го і 5-му курсах (30 і 33 %), за своїм значенням менші, ніж на 1-му (38 %).

Аналіз показника регуляції серцево-судинної системи за індексом Кердо в студентів виявив його різке зростання з 1-го до 3-го курсу (23; 50; 80 %). Після 3-го курсу спостерігається різке падіння значення з 80 до 30 і потім – незначне збільшення до 38 % на 5-му курсі.

Отримані результати збігаються з результатами дослідження, у яких зазначено, що при вивченні морфофункціонального стану студенток упродовж навчання у вищих навчальних закладах у більшості показників простежується тенденція до зниження їхніх потенційних можливостей [1, 75].

Висновки й перспективи подальших досліджень. Дослідження працездатності серцево-судинної системи за показниками, що відповідають нормі, економізації, витривалості й регуляції в студентів жіночої статі протягом навчання у ВНЗ, установило їх збільшення з 1-го до 2–3-х курсів і потім – поступове або різке зменшення на 4-му і 5-му курсах.

Зниження працездатності серцево-судинної системи в студентів на останніх курсах суперечить положенню, за якими у віці 20–21 рік людина досягає морфологічної зрілості й розквіту функціональних можливостей.

Тенденція на скорочення навчального часу з фізичного виховання, переведення їх у розряд факультативних або клубних занять із відсутністю контролю досягнень при теперішній соціально-економічній ситуації буде негативно впливати на реалізацію генетичної програми морфологічного становлення студентської молоді та, відповідно, на успішність навчальної діяльності.

Джерела та література

1. Драчук А. Порівняльна характеристика показників фізичного стану студентів 1–4 курсів ВНЗ України / Андрій Драчук, Віктор Романенко, Степан Гудима // Фізична культура, спорт та здоров'я нації : зб. наук. праць Вінниц. держ. пед. ун-ту ім. М. Коцюбинського / голов. ред. В. М. Костюкевич. – Вінниця : ТОВ «Планер», 2014. – Т. 1. – Вип. 18. – С. 70–77.
2. Гасюк О. М. Адаптаційні можливості серцево-судинної системи дітей 15–17 років в умовах розумового навантаження / О. М. Гасюк, Ю. С. Самойленко // Адаптаційні можливості дітей та молоді : X Міжнар.

- наук-практ. конф. (Одеса, 11–12 верес., 2014 р.) : матеріали конф. – Одеса : Південноукр. НПУ ім. К. Д. Ушинського, 2014. – С. 35–41.
3. Гришуніна Н. Ю. Динаміка показників адаптації у студентів з вегетативними розладами під час занять фізичним вихованням на протязі учбового року / Н. Ю. Гришиніна, Н. В. Ніколенко, В. А. Ніколенко // Актуальні проблеми фізичного виховання студентів в сучасних умовах : регіон. наук-практ. конф. (Дніпропетровськ, 16–17 квіт. 2013 р.) : матеріали конф. – Дніпропетровськ : ДНУ ім. О. Гончара, 2013. – С. 95–98.
 4. Козерук Ю. В. Про недоречність зменшення годин на заняття фізичними вправами в навчальних закладах / Ю. В. Козерук, І. Ю. Субботенко // Інноваційні технології в системі підвищення кваліфікації фахівців фізичного виховання і спорту : II Міжнар. наук.-метод. конф. (Суми, 16–17 квіт. 2015 р.) : тези доп. – Суми : СДУ, 2015. – С. 193–194.
 5. Маленюк Т. Перспективи вдосконалення системи фізичного виховання у вищих навчальних закладах / Тетяна Маленюк // Теоретико-методичні основи організації фізичного виховання молоді : V Всеукр. наук-практ. конф. (Львів, 15–17 трав., 2014 р.) : матеріали конф. – Львів : Вид. центр ЛНУ ім. І. Франка, 2014. – С. 113–118.

Анотації

Випускник ВНЗ разом з отриманням кваліфікації мусить мати задовільний рівень фізичної підготовки, аби успішно конкурувати на ринку праці. У роботі вивчено показники, що характеризують економізацію (коефіцієнт економізації кровообігу), витривалість (формула Кваса) і регуляцію (індекс Кердо) серцево-судинної системи студентів протягом навчання у ВНЗ. Установлено збільшення зазначених показників у студентів із 1-го до 2-го і 3-го курсів і потім поступове або різке їх зменшення на останніх курсах. Тенденція на скорочення навчального часу з фізичного виховання та відсутність контролю досягнень буде негативно впливати на реалізацію генетичної програми морфологічного становлення студентської молоді й успішність навчальної діяльності.

Ключові слова: працездатність, серцево-судинна система, студент.

Валентина Марчик, Ірина Минжорина, Светлана Переверзева. Работоспособность сердечно-сосудистой системы студента в течение обучения в высшем учебном заведении. *Випускник вуза вместе с получением квалификации должен иметь удовлетворительный уровень физической подготовки, чтобы успешно конкурировать на рынке труда. В работе изучались показатели, характеризующие экономизацию (коэффициент экономизации кровообращения), выносливость (формула Кваса) и регуляцию (индекс Кердо) сердечно-сосудистой системы студентов в течение обучения в вузе. Установлено увеличение изучаемых показателей у студентов с 1-го до 2-го и 3-го курсов и затем постепенное или резкое их уменьшение на последних курсах. Тенденция на сокращение учебного времени по физическому воспитанию и отсутствие контроля достижений будет негативно влиять на реализацию генетической программы морфологического становления студенческой молодежи и успешность учебной деятельности.*

Ключевые слова: работоспособность, сердечно-сосудистая система, студент.

Valentyna Marchyk, Iryna Minzhorina, Svitlana Pereverzeva. Working Capacity of the Cardiovascular System of a Student During Study Period in a Higher Educational Establishment. *A university graduate together with qualification obtaining must have a satisfactory level of physical fitness in order to successfully compete on the labor market. In this paper it was studied the indicators that characterize economization (coefficient of circulation economization), endurance (Kvass formula) and regulation (Kerdo index) of students' cardiovascular system during their studying at a higher educational establishment. The increase of these indicators among students from the 1st to the 2nd and 3rd courses and then gradual or sudden decrease on the last courses have been stated. The tendency of reducing of physical education training time and lack of achievements control will adversely affect the implementation of the genetic program of morphological making up of students and success of their educational activity.*

Key words: work capacity, cardiovascular system, student.

Вплив занять із фізичного виховання на функціональні можливості системи зовнішнього дихання дівчат 17–19 років із різними соматотипами

Вінницький державний педагогічний університет імені Михайла Коцюбинського (м. Вінниця)

Постановка наукової проблеми та її значення. Ефективність навчального процесу з фізичного виховання визначається відповідністю тренувальних впливів індивідуальним можливостям людини, її спадковим та набутим особливостям. Зважаючи на це, фізичне виховання студентської молоді повинно здійснюватися з урахуванням соматотипу. Неадекватне (із погляду морфофункціональних особливостей організму) дозування навантаження, як показують сучасні дослідження, не сприяє зростанню ефективності занять із фізичного виховання [2; 3]. Як зазначає В. Г. Савка, диференціація фізичних навантажень з урахуванням соматотипу в процесі фізичного виховання студентської молоді покращує їхній фізичний розвиток та підвищує рівень якісних параметрів рухової діяльності [2]. Суть учення про типи конституції, зокрема про соматотип, полягає в тому, що кожному типу властиві характерні особливості не тільки антропометричних показників, але й складу тіла, діяльності нервової, ендокринної, імунної систем, системи кровообігу, структури й функції внутрішніх органів [1; 2; 3]. Усі ці фактори певною мірою визначають ефективність функціонування системи зовнішнього дихання.

Важливою методологічною проблемою фізичного виховання у ВНЗ є пошук способів визначення оптимальних фізичних навантажень. Ю. М. Фурман вважає, що при виборі оптимальних параметрів навантажень повинна бути врахована функціональна готовність студента. Такі можливості забезпечує дозування навантаження за внутрішнім обсягом, тобто за енерговитратами [4]. Інформації про особливості впливу фізичних навантажень, які включають бігові навантаження із різною величиною енерговитрат, на функціональні можливості системи зовнішнього дихання студенток різних соматотипів у сучасній науковій літературі ми не маємо. З огляду на це сподіваємося, що вивчення цієї проблеми дасть можливість у подальшому ефективніше впливати засобами фізичної культури на функціональні можливості студенток.

Завдання роботи – дослідити вплив фізичних навантажень за авторськими програмами легкоатлетичного спрямування, які включають бігові навантаження з різною величиною енерговитрат, на функціональні можливості системи зовнішнього дихання дівчат 17–19 років різних соматотипів.

Виклад основного матеріалу й обґрунтування отриманих результатів дослідження. За двома програмами легкоатлетичного спрямування займалися студентки 17–19 років основної медичної групи. Заняття проводили протягом 28 тижнів. У дівчат до початку занять визначили соматотип за методом Хіт-Картера [5] та вихідний рівень функціональних показників системи зовнішнього дихання: життєвої ємності легень (ЖЄЛ) та потужності форсованого вдиху й видиху. Через 14 і 28 тижнів занять проведено контрольні дослідження.

Розроблені нами програми включали бігові навантаження з різною величиною енерговитрат (програма I та II). За програмою I досліджувані займалися у групі А, а за програмою II – у групі Б. Групи А і Б об'єднували осіб із різними соматотипами. У рамках груп А і Б умовно виділено групи А₁, Б₁ – осіб з екоморфним соматотипом; групи А₂, Б₂ – осіб з ендоморфним соматотипом; групи А₃, Б₃ – осіб з ендоморфно-мезоморфним соматотипом і групи А₄, Б₄ – осіб зі збалансованим соматотипом. Періодичність занять становила три рази на тиждень. Структуру занять за цими програмами відображено на рис. 1.

В основній частині заняття виконували бігові навантаження в аеробному режимі енергозабезпечення. Тривалість бігових навантажень із кожним наступним заняттям протягом місяця збільшувалася. Починаючи з 5 хв, тривалість бігу збільшена до 15 хв у групі А і до 25 хв – у групі Б та в подальшому не змінювалася. При цьому застосовувався безперервний метод тренувань. Інтенсивність бігового навантаження в групах А і Б була однаковою – біг виконували при частоті серцевих скорочень, близькій до 150 уд·хв⁻¹. З огляду на це внутрішній обсяг кожного бігового тренування на

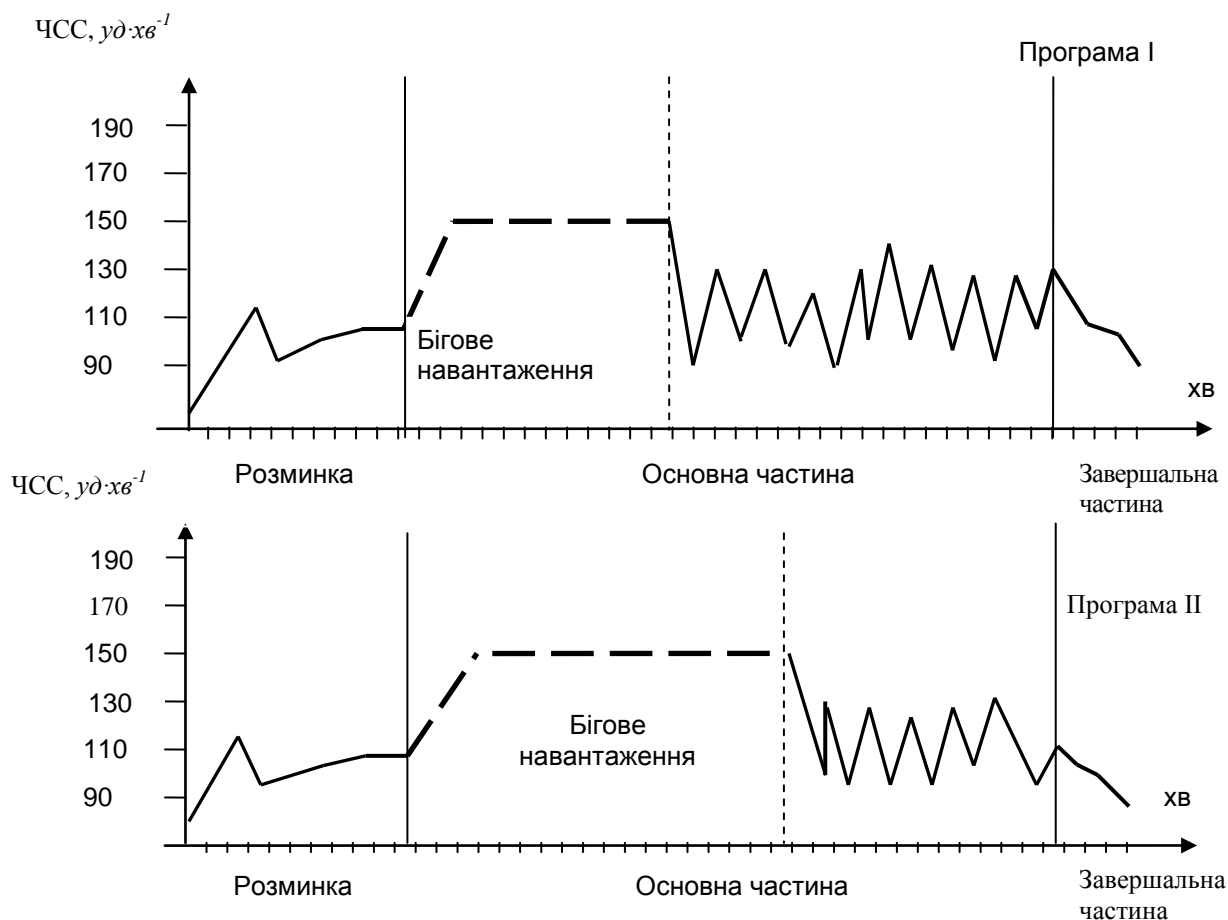


Рис. 1. Структура занять за програмами I та II

Примітка: ціна поділки на шкалі часу становить 1,33 хв.

заняттях за цими програмами становив у групі А 29,2 % від максимально допустимого, а в групі Б – 48,2 %. Програми розроблені таким чином, щоб енерговитрати кожного заняття перевищували порогову величину – 43,8 % від максимально допустимої [4]. Крім того, на заняттях використовували загальнорозвивальні вправи, спеціальні вправи бігуна, прискорення, опанування техніки легкоатлетичних видів (старт, стартовий розбіг, стрибок у довжину та ін.), біг підтюпцем, дихальні вправи. Загальні енерговитрати за все заняття в обох досліджуваних групах суттєво не відрізнялися. Для групи А енерговитрати становили близько 74,4 % від максимально допустимої величини енерговитрат, для групи Б – 73,7 %.

Заняття з фізичного виховання за програмою I, де енерговитрати бігових навантажень не перевищували мінімальну порогову величину, не сприяли суттєвим змінам функціональних можливостей системи зовнішнього дихання в групі, яка об'єднувала представниць усіх соматотипів. У результаті дослідження динаміки значень показників у цих студенток, але розподілених на групи за соматотипологічними ознаками, виявили вірогідне збільшення життєвої ємності легень (на 11,1 %, $p < 0,05$) лише в представниць ендоморфно-мезоморфного соматотипу.

Заняття з фізичного виховання за програмою II, де енерговитрати бігових навантажень перевищували мінімальну порогову величину, сприяли більш істотному покращенню функції системи зовнішнього дихання досліджуваних. Так, під впливом фізичних навантажень за програмою II у групі дівчат, яка об'єднувала представниць усіх соматотипів (група Б) після 14 тижнів занять на 10,3 % ($p < 0,01$) зросло середнє значення показника ЖЄЛ, а після 28 тижнів – на 13,8 % ($p < 0,001$).

Середнє значення показника потужності форсованого вдиху після 14 тижнів зросло на 7,5 % ($p < 0,05$) і в подальшому не змінювалося. Такі зміни в загальній групі (Б) обумовлені тим, що в представниць екоморфного соматотипу (група Б₁) заняття за цією програмою сприяли збільшенню ЖЄЛ на 12,9 %

($p < 0,01$) відносно вихідних даних; у дівчат ендоморфного соматотипу (група Б₂) – на 15,2 % ($p < 0,01$); у респонденток ендоморфно-мезоморфного соматотипу (група Б₃) ЖЄЛ збільшилася на 14,3 % ($p < 0,01$), а потужність форсованого вдиху зросла на 10,5 % ($p < 0,01$).

Зростання енерговитрат бігових навантажень не сприяли збільшенню ЖЄЛ та потужності форсованого вдиху й видиху в представниць збалансованого соматотипу (група Б₄).

Висновки й перспективи подальших досліджень. Фізичні навантаження за програмою, яка включає бігові навантаження, енерговитрати яких становлять близько 29,2 % від максимально допустимих, викликали вірогідне зростання життєвої ємності легень лише в дівчат ендоморфно-мезоморфного соматотипу. Збільшення енерговитрат бігового навантаження до 48,2 % від максимально допустимих сприяє вірогідному збільшенню життєвої ємності легень та потужності форсованого вдиху. Причому виявлено особливості зростання цих показників у представниць різних соматотипів. Подальші наукові дослідження можуть бути спрямовані на вивчення зв'язків функціональних показників системи зовнішнього дихання з величиною компонентного складу тіла в представниць різних соматотипів.

Джерела та література

1. Камінська Н. Взаємозв'язок соматотипу людини з ехокардіологічними та спірометричними показниками / Н. Камінська, О. Арашина, О. Шніпор, Л. Гудзевич // Фізична культура, спорт та здоров'я нації : зб. наук. пр. – Вінниця, 2001. – С. 363–365.
2. Спортивна морфологія : навч. посіб. / В. Г. Савка, М. М. Радько, О. О. Воробйов, І. В. Марценяк, А. В. Бабюк. – Чернівці : Книги – ХХІ, 2005. – 196 с.
3. Смольякова Н. Динамика кардиометрических показателей у юных спортсменов различных соматических типов и вариантов развития / Н. Смольякова // Человек в мире спорта: новые идеи, технологии, перспективы : тез. докл. междунар. конгр. – М., 1998. – Т. 1. – С. 158–159.
4. Фурман Ю. М. Визначення оптимального діапазону величини бігових навантажень за величиною максимального споживання кисню / Ю. М. Фурман // Фізична культура, спорт та здоров'я нації. – Вип. 5. – Вінниця, 2004. – С. 505–509.
5. Carter J. Somatotyping – development and applications / J. Carter, B. Heath // Cambridge University Press. – 1990. – 504 p.

Анотації

Інформація про особливості впливу фізичних навантажень, які включають бігові навантаження з різною величиною енерговитрат, на функціональні можливості системи зовнішнього дихання студенток різних соматотипів у сучасній науковій літературі взагалі відсутня. З огляду на це ми сподіваємося, що вивчення цієї проблеми дасть можливість у подальшому ефективніше впливати засобами фізичної культури на функціональні можливості студенток. У роботі поставлено завдання дослідити вплив занять із фізичного виховання, які включають бігові навантаження з різною величиною енерговитрат на функцію системи зовнішнього дихання студенток 17–19 років із різними соматотипами. На основі аналізу та узагальнення літературних джерел й отриманих даних педагогічного експерименту з використанням методів спірометрії та пневмотахометрії доведено доцільність використання бігових навантажень в аеробному режимі енергозабезпечення, які перевищують порогову величину. Виявлені особливості впливу таких навантажень на функцію системи зовнішнього дихання дівчат із різними соматотипами.

Ключові слова: енерговитрати, соматотип, система зовнішнього дихання.

Светлана Нестерова, Вячеслав Мирошниченко, Ирина Мацейко. Влияние занятий по физическому воспитанию на функциональные возможности системы внешнего дыхания девушек 17–19 лет с разными соматотипами. *Інформація об особливостях впливу фізических навантажень, які включають бігові навантаження з різною величиною енерговитрат, на функціональні можливості системи зовнішнього дихання студенток різних соматотипів в сучасній літературі відсутня. Тому ми сподіваємося, що вивчення даної проблеми відкриє можливості в подальшому ефективніше впливати засобами фізическої культури на функціональні можливості студенток. У роботі поставлено завдання дослідити вплив занять із фізического виховання, які включають бігові навантаження з різною величиною енерговитрат на функцію системи зовнішнього дихання студенток 17–19 років різних соматотипів. На основі аналізу й узагальнення літературних джерел, а також отриманих даних педагогічного експерименту з використанням методів спірометрії та пневмотахометрії доведено доцільність використання бігових навантажень в аеробному режимі енергозабезпечення, які перевищують порогове значення. Встановлено особливості впливу таких навантажень на функцію системи зовнішнього дихання дівчат із різними соматотипами.*

Ключевые слова: энерготраты, соматотип, система внешнего дыхания.

Svitlana Nesterova, Vyacheslav Miroshnychenko, Iryna Matseyko. Influence of Physical Education Classes on Functional Capabilities of the External Respiration System of Girls aged 17–19 with Different Somatic Types. The

information on peculiarities of influence of physical loads that include running loads with different quantity of power inputs on functional capabilities of the external respiration system of students of different somatic types in modern literature is lacking. That is why we hope that studying of the problem would open up possibilities to influence more effectively by means of physical culture on functional capabilities of female students in the future. The objective of the work was to study influence of physical education classes that include running loads with different quantity of power inputs on functioning of the system of external respiration of female students aged 17-19 of different somatic types. On the basis of the analysis and generalization of literate sources and the obtained data of the pedagogical experiment with usage of the methods of spirometry and peak flow metry it was proved the necessity of usage of running loads in aerobic regime of energy saving that exceed liminal meaning. It was found out the peculiarities of influence of such loads on the function of the system of external respiration of female students of different somatic types.

Key words: power inputs, somatic type, external respiration system.

Аспекти спрямованості фізкультурно-оздоровчої роботи з урахуванням психофізіологічних особливостей дітей молодшого шкільного віку*Кіровоградський державний педагогічний університет імені Володимира Винниченка (м. Кіровоград)*

Постановка наукової проблеми та її значення. Актуальність пошуку ефективних шляхів удосконалення фізкультурно-оздоровчої роботи в загальноосвітній школі обумовлена тим, що саме під час навчання в школі важливо навчити дитину самій піклуватися про власне здоров'я, сформувати в неї установку на його підтримку. Значне зниження рівня життя більшої частини населення, скорочення державної й особливо суспільної системи спортивних організацій для школярів та молоді, перехід фахівців в інші сфери діяльності, скорочення матеріально-технічної бази спорту й системи змагань, що відбулись у державі, значно вплинули на стан здоров'я учнів [1]. Так, за даними медико-педагогічних обстежень, по закінченні початкової школи у 18 % із них занижені показники здоров'я, а «ураженість» хронічними захворюваннями сягнула межі 90 %. Особливу тривогу викликає поширення серед учнів нервово-психічних дисфункцій. У практичній організації шкільного середовища, на жаль, не враховуються індивідуальні особливості психофізичного розвитку кожної дитини, що призводить до виникнення стресових станів [4].

Сучасна практика шкіл засвідчує падіння інтересу учнів до традиційних форм організації та заходів проведення фізкультурно-оздоровчої роботи, оскільки вони не відповідають сучасним вимогам і потребують зміни на більш ефективні. Інноваційні підходи в системі фізичного виховання розглянуто в працях О. Л. Благій, М. М. Булатової, Л. В. Волкова, Г. В. Дзяк, Т. Ю. Круцевич, Б. М. Москаленко, В. Н. Платонова, Б. М. Шияна та ін., упровадження сучасних оздоровчих занять зі школярами в навчальний процес представлено В. Ф. Базарним, О. І. Бичуком, О. І. Булгаковим, О. М. Вашенко, В. В. Золочевським, І. О. Когут, В. Л. Маринич, О. Г. Шалепною, В. С. Язловецьким й ін.

Так, класифікуючи форми занять із фізичного виховання, основним напрямом реформування навчально-виховного процесу з цієї дисципліни Н. В. Москаленко вважає за доцільне втілення традиційних форм фізкультурно-оздоровчої роботи з використанням сучасних оздоровчих технологій, а саме: оздоровчі системи, що мають коріння в давньосхідній культурній традиції; авторські оздоровчі системи; сучасні технології, що будуються на основі наукових досягнень; нові форми рухової активності та нові види спорту; національні види спорту й народні ігри; нові форми фізкультурно-оздоровчої роботи, які істотно трансформують її зміст, тобто об'єднують рухову активність із формуванням світоглядних орієнтацій та морально-етичних норм [5].

Учені І. О. Когут, В. Л. Маринич наполягають на якісному впровадженні традиційних форм організації фізкультурно-оздоровчої роботи й водночас на необхідності застосування тих методів і засобів, які б були цікаві сучасному поколінню. Дослідниці визначають традиції та інновації, ідентичність і модернізацію як ключові виміри освітніх перетворень [4].

У пошуках підходів до організації фізкультурно-оздоровчої роботи з учнями науковці (О. М. Вашенко, Е. С. Вільчковський, О. О. Власюк, О. Д. Дубогай, І. Л. Коваленко, І. Я. Коцан, В. С. Язловецький та ін.) одноставно наголошують на необхідності створення програм фізкультурно-оздоровчої роботи, які повинні враховувати мотиви й інтереси школярів і сприяти зниженню показників захворюваності дітей; підвищенню рівня їхньої фізичної підготовленості; стабільності фізичної та розумової працездатності; успішному розвитку основних психічних процесів, творчих здібностей, особистісних рис; сформованості потреби в рухах; наявності знань основ збереження й зміцнення здоров'я; створенню умов для формування в дітей індивідуальних ціннісних орієнтацій на заняття фізичними вправами.

Сучасні фахівці в галузі фізичної культури та спорту наполягають на врахуванні психофізіологічних особливостей школярів, знання яких потрібне для організації фізкультурно-оздоровчої роботи в школі, а саме: особливості організації пізнавальних процесів, статевих особливостей, динаміка працездатності [2].

Цілком очевидно, що фахівці з фізичного виховання повинні бути добре обізнані з індивідуальними анатомо-фізіологічними особливостями організму дітей, специфікою їхніх пристосувальних реакцій, впливом фізичних навантажень на їхній організм. На жаль, під час підготовки вчителів із фізичної культури недостатньо уваги приділяється вивченню впливу індивідуальних особливостей основних нервових процесів – функціональної рухливості та сили – на формування реакцій адаптації організму до фізичного навантаження. Тому вчителі фізичної культури, які вже працюють із дітьми, нерідко відчувають труднощі, пов'язані з виникненням у дітей стресових станів унаслідок постійних невдач під час виконання фізичних нормативів, страху одержати низьку оцінку, що проявляється в негативному ставленні учнів до уроків фізкультури, небажанні їх відвідувати.

Психофізіологічні особливості адаптації до фізичного навантаження молодших школярів обумовлені впливом нервової системи на регуляцію функцій систем організму, які забезпечують киснево-транспортну функцію. Наведена в наукових джерелах інформація про регуляцію функціональної системи забезпечення організму киснем у дітей молодшого шкільного віку недостатня для оцінки індивідуальних резервів і механізму пристосування до фізичного навантаження. У роботах [3; 6] відзначено необхідність урахування рухливості нервових процесів при відборі дітей до спортивних шкіл та подальшого вивчення питання регуляції серцево-судинної системи в осіб, які мають різну силу нервових процесів, що дає можливість використовувати їх під час розробки режимів фізичних навантажень.

Актуальність дослідження обумовлена гострою потребою в зміні підходів до проблеми спрямованості фізкультурно-оздоровчої роботи з урахуванням індивідуальних психофізіологічних особливостей їхнього організму та визначення пріоритетних напрямів попередження виникнення стресових станів у дітей. Варто спрямовувати організацію уроку фізичної культури на подолання стресових станів в учнів, а не на створення додаткової стресової ситуації. Стресостійкість розглядають як самооцінку здатності та можливості людини сприймати ситуації, пов'язані з фізіологічними резервами організму людини, які забезпечують життєдіяльність і специфічні форми поведінки, реагування, адаптації й впливає на успішність діяльності. Тісний взаємозв'язок між стійкістю до стресу, працездатністю та втотою обумовлений тим, що всі вони мають єдину генотипово обумовлену основу – силу нервової системи відносно збудження [3].

Завдання роботи – охарактеризувати взаємозв'язок індивідуальних психофізіологічних особливостей організму з показниками стресостійкості в дітей молодшого шкільного віку та виокремити аспекти спрямованості фізкультурно-оздоровчої роботи з урахуванням індивідуальних психофізіологічних особливостей із метою попередження розвитку в них стресових станів.

Методи та організація дослідження. Експериментальною базою обрано Катеринівську ЗШ І–ІІІ ст. – школу сприяння здоров'ю Кіровоградського району Кіровоградської області. Для дослідження відібрано хлопчиків 10 років, котрі належать до основної групи здоров'я. Вибірка склала 36 осіб. Для виявлення рівня функціональної рухливості й сили основних нервових процесів нами використано методику визначення індивідуальних особливостей розумової працездатності учнів за літерними коректурними таблицями В. Я. Анфімова в модифікації НДІ фізіології дітей і підлітків (підтверджено високу кореляцію кількісного та якісного показників розумової працездатності, визначених за допомогою літерних коректурних таблиць із рівнями функціональної рухливості (ФРНП) і сили нервових процесів (СНП), одержаних за допомогою апаратних методик) [3]. Задля визначення рівня стресостійкості учнів застосовували тестову методику. Обробку даних проводили за сумарною кількістю балів і визначали рівень стресостійкості за запропонованою шкалою. Чим меншою була сумарна кількість балів, тим вищою вважали стресостійкість, і навпаки [6].

Виклад основного матеріалу й обґрунтування отриманих результатів дослідження. Проведений аналіз індивідуальних психофізіологічних особливостей у хлопчиків 10 років уможливив виявити різні поєднання рівнів кількісного (ФРНП) та якісного (СНП) показників працездатності. Так, виявилось, що 9 % хлопчиків 10 років мають високий рівень кількісного і якісного показників працездатності (ФРНП(в), СНП(в)), 29 % – середній (ФРНП(с), СНП(с)), 11% – низький (ФРНП(н), СНП(н)). Однак в інших хлопчиків виявилися різні поєднання рівнів кількісного (ФРНП) та якісного (СНП) показників працездатності. Наприклад, 9 % мали низький кількісний показник, але при цьому середній якісний (ФРНП(н), СНП(с)); 11 % – середній кількісний показник і низький якісний (ФРНП(с), СНП(н)); 4 % – високий кількісний показник і середній якісний (ФРНП(в), СНП(с)); 11 % – середній кількісний показник і високий якісний (ФРНП(с), СНП(в)); 5 % – високий кількісний показник та низький якісний (ФРНП(в), СНП(н)) й 11 % – низький кількісний і високий якісний показники (ФРНП(н), СНП(в)).

Отже, одержані дані дають змогу зробити висновок про те, що в межах однієї вікової групи хлопчиків 10 років спостерігалися різні поєднання функціональної рухливості й сили нервових процесів, що вказує на різну швидкість сприймання навчального матеріалу та його засвоєння. З огляду на це можна зробити припущення, що в хлопчиків із різними поєднаннями кількісного і якісного показників працездатності відрізнятиметься й швидкість розвитку втоми. При випадковому відборі груп, без урахування властивостей нервових процесів, основну частину досліджуваних дітей можуть представляти діти із середніми рівнями ФРНП і СНП.

У нашій групі всіх досліджуваних 29 % склали діти із середніми рівнями властивостей нервових процесів, 11 % – із низькими та 9 % – із високими рівнями. Якщо проаналізувати склад окремих навчальних класів за індивідуальними показниками властивостей нервових процесів, то наведене вище співвідношення не спостерігається, оскільки в деяких класах кількість дітей із низькими або високими рівнями властивостей нервових процесів значно більша. Тому якщо оцінити дані, що наводяться в літературі, за величиною частоти серцевих скорочень, то можна сказати, що великий розкид показників усередині однієї вікової групи відзначено в роботі [5], що пов'язано, можливо, із неоднорідністю досліджуваної групи за індивідуальними властивостями нервових процесів.

Дослідження взаємозв'язку властивостей нервових процесів із показниками стресостійкості показало, що нижчий за середній рівень стресостійкості спостерігався в 36 % хлопчиків, серед яких 9 % мали низький кількісний (ФРНП(н)) і середній якісний (СНП(с)) показники розумової працездатності; 11 % – низький кількісний (ФРНП(н)) і високий якісний (СНП(в)) показники працездатності; 11 % – із середнім кількісним (ФРНП(с)) і низьким якісним (СНП(н)) показниками, 5 % – із високим кількісним (ФРНП(в)) і низьким якісним (СНП(н)) показниками розумової працездатності.

Низький рівень стресостійкості мали 11 % молодших школярів, до яких увійшли хлопчики з низькими рівнями кількісного (ФРНП(н)) і якісного (СНП(н)) показників розумової працездатності. Саме вони становлять групу ризику, оскільки більш вразливі до стресових чинників, які можуть становити серйозну загрозу для їхнього здоров'я (рис 1.).



Рис. 1. Відсоткове співвідношення кількості хлопчиків 10 років за рівнями стресостійкості

На основі проведених досліджень та враховуючи досвід упровадження шляхів оздоровчої спрямованості й оптимізації фізичного виховання дітей молодшого шкільного віку рекомендуємо низку порад для вчителів фізичної культури, яких доцільно дотримуватись у фізичному вихованні дітей на уроках фізичної культури та в позаурочний час із метою запобігання розвитку стресових станів у школярів:

1. На думку багатьох фахівців у галузі освіти, рухливий, здоровий спосіб життя має бути ще більш актуальним [2]. Нормативи не є покликанням фізичного виховання. Завдання уроків фізичної культури – допомагати усувати стреси, а учні мають іти на урок без страху одержати низьку оцінку. Урахування психофізіологічних особливостей адаптації молодших школярів до фізичного навантаження дає змогу на уроці фізичної культури активно долати негативні емоційні стани, проводити корекцію стресових та агресивних станів за допомогою фізичної активності й тим самим, активно протидіяти їхньому розвитку. Учні відчувають надлишок не тільки психоемоційної напруги, але й гормонального фону в крові, який вимагає виходу у вигляді психічної напруги, агресивності, конфліктності, оскільки він уже перевищує оптимальні нормативи психоемоційного стану. Постійний прояв негативних емоцій, агресивності призводить до ослаблення функціональних систем організму. У більшій мірі в дітей страждає імунна система, наприклад гормон кортизол викидається в кров під

час підвищення тривожності, а гормони ендорфіни – під час виникнення позитивних емоцій. Під дією фізичної активності руйнування гормонального фону відбувається без нанесення шкоди організму. Отже, фізична активність – необхідний і дієвий захист проти вияву конфліктності, агресивності, психічної напруги школярів [6].

2. Існує думка, що короткотривалий стрес позитивно впливає на збільшення кількості імунних клітин. А якщо стрес триває напружено й довго, то кількість цих клітин зменшується. Уроки фізичної культури в цьому випадку можуть виконати профілактичну, запобігальну й оздоровчу функції. Оскільки виконання вправ без бажання, із похмурим виразом обличчя сприяє виділенню адреналіну, що, зі свого боку, викликає тривогу, пригнічення, а з посмішкою – налаштовує викид норадреналіну, а з ним і відчуття впевненості, спокою [2]. Неоптимальний психоемоційний стан потрібно усувати, якщо він виникає. У цьому випадку засоби фізичної культури будуть дієвим чинником. Крім того, сприяють запобіганню негативних психоемоційних станів психологічні тренінги, а також бесіди, які можна проводити з цієї тематики на уроках фізкультури [6].

3. Під час проведення уроків фізкультури вчителю доцільно використовувати педагогічні прийоми заохочення, позитивного емоційного насичення шляхом демонстрації учням позитивної динаміки у виконанні ними нормативів із метою підвищення самооцінки їхніх фізичних можливостей.

Висновки й перспективи подальших досліджень. У ході проведеного дослідження встановлено взаємозв'язок індивідуальних психофізіологічних особливостей організму з показниками стресостійкості в дітей молодшого шкільного віку; обґрунтовано ефективність організації процесу адаптації до фізичного навантаження в молодших школярів з урахуванням їхніх індивідуальних психофізіологічних особливостей задля попередження розвитку в них стресових станів; розроблено рекомендації для вчителя фізичної культури щодо організації фізкультурно-оздоровчої роботи, спрямованої на попередження виникнення стресових станів у молодших школярів. Удосконаленню фізкультурно-оздоровчої роботи в школі значно сприяють використання засобів фізичного виховання в організації здорового способу життя дітей, створення програм фізкультурно-оздоровчої роботи з урахуванням мотивів та інтересів учнів, забезпечення диференційованого й індивідуального підходу, урахування психофізіологічних особливостей школярів, застосування сучасних здоров'язберігальних технологій.

Джерела та література

1. Худолеева О. В. нетрадиционные формы и методы оздоровления учащихся / О. В. Худолеева // Физическая культура в школе. – 1993. – № 6. – С. 15–19.
2. Круцевич Т. Ю. Теорія і методика фізичного виховання / Під ред. Т. Ю. Круцевич. – К. : Олімп. л-ра, 2003. – Т. 2. – 367 с.
3. Макаренко М. В. Функціональний стан центральної нервової системи у осіб з різним рівнем рухливості нервових процесів / М. В. Макаренко, В. С. Лизогуб, Ю. О. Петренко та ін. // Фізіол. журн. – 2002. – Т. 48, № 1. – С. 9–14.
4. Маринич В. Аналіз інноваційних підходів організації фізкультурно-оздоровчої роботи в закладах освіти [Електронний ресурс] / В. Маринич, І. Когут // Спортивний вісник Придніпров'я. – 2013. – № 1. – С. 28–35. – Режим доступу : http://nbuv.gov.ua/j-pdf/svp_2013_1_5.pdf. – Назва з екрана.
5. Москаленко Н. В. Теоретико-методичні засади інноваційних технологій в системі фізичного виховання молодших школярів : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня д-ра наук з фіз. вих. і спорту : 24.00.02 / Н. В. Москаленко. – К., 2009. – 42 с.
6. Неворова О. В. Оздоровча спрямованість і шляхи оптимізації фізичного виховання дітей молодшого шкільного віку : [метод. рек.] / О. В. Неворова. – Кіровоград : РВВ КДГТУ ім. Володимира Винниченка, 2007. – 100 с.

Анотації

У статті висвітлено деякі аспекти організації фізкультурно-оздоровчої роботи в початковій школі. Актуальність проблеми обумовлена гострою потребою в зміні підходів щодо спрямованості фізкультурно-оздоровчої роботи з урахуванням психофізіологічних особливостей школярів. У ході дослідження встановлено взаємозв'язок індивідуальних психофізіологічних особливостей організму з показниками стресостійкості в дітей молодшого шкільного віку; обґрунтовано ефективність організації процесу адаптації до фізичного навантаження в молодших школярів з урахуванням їхніх індивідуальних психофізіологічних особливостей задля попередження розвитку в них стресових станів.

Ключові слова: *фізкультурно-оздоровча робота, молодші школярі, психофізіологічні особливості, адаптація, нервова система, стресостійкість.*

Елена Неворова, Валентина Черний, Людмила Неворова. Аспекты направленности физкультурно-оздоровительной работы с учетом психофизиологических особенностей детей младшего школьного возраста. В статье рассмотрены некоторые аспекты организации физкультурно-оздоровительной работы в начальной школе. Актуальность проблемы обусловлена острой потребностью в изменении подходов к направленности физкультурно-оздоровительной работы с учетом психофизиологических особенностей школьников. В ходе исследования установлена взаимосвязь индивидуальных психофизиологических особенностей организма с показателями стрессоустойчивости у детей младшего школьного возраста; обоснована эффективность организации процесса адаптации к физической нагрузке у младших школьников с учетом их индивидуальных психофизиологических особенностей с целью предупреждения развития у них стрессовых состояний.

Ключевые слова: физкультурно-оздоровительная работа, младшие школьники, психофизиологические особенности, адаптация, нервная система, стрессоустойчивость.

Olena Nyevorova, Valentyna Cherniy, Lyudmyla Nyevorova. Aspects of Orientation of Physical Culture and Health Improvement Activities Considering Psychophysiological Characteristics of Children of Junior School Age.

This article reveals some aspects of organization of physical culture and health improvement activity at elementary school. Topicality of the problem is predetermined by the urgent need in change of approaches to orientation of physical culture and health improvement activities taking into account psychophysiological peculiarities of pupils. During the study it was established interconnection of individual psychophysiological peculiarities of an organism with the indices of stress tolerance among children of junior school age; it is grounded the effectiveness of organization of the process of adaptation to physical loads among junior pupils taking into account their individual psychophysiological peculiarities for the purpose of preventing of stress conditions development.

Key words: physical culture and health improvement activity, junior pupils, psychophysiological peculiarities, adaptation, nervous system, stress tolerance.

*Василь Озарук,
Ганна Презлята,
Галина Ковальчук,
Інна Ткачівська*

Стан сформованості мотивів учнів початкових класів до рухової активності

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

Постановка наукової проблеми та її значення. Основними чинниками негативного впливу на стан здоров'я учнів є низький рівень мотивів до потреби в руховій активності.

Аналіз досліджень цієї проблеми. Мотив – причина, що спонукає до діяльності, спрямованої на задоволення певних потреб, у нашому розумінні – до рухової активності. Їх досліджували Л. П. Гримак, Е. П. Ільїн, І. М. Сеченов, Л. І. Божович [1; 5].

Згідно з даними літератури (Т. Ю. Круцевич, 1999; В. В. Романенко, 2005; О. С. Куц, 2001), однією з основних причин, які впливають на стан здоров'я молоді, є спосіб життя, у якому велику роль відіграє дефіцит рухової активності.

На думку Ю. Цапюк, О. Швай, К. Харченко, мотиви молодшого школяра до рухової активності в умовах сучасних шкіл бажають бути значно вищими. Це зумовлено різними чинниками, пріоритетним із яких є дослідження сучасних учених у дітей молодшого шкільного віку. Спостерігається відсутність бажання щодо систематичних занять фізичними вправами [3; 7].

У контексті піднятої проблеми заслуговують на увагу дослідження О. Кордонець [6], у яких встановлено, що рухова активність молодших школярів (1–2-го класів), порівняно з дошкільним періодом життя, падає на 50 %, а в старшокласників – на 75 % упродовж доби.

Ряд учених (О. Я. Меліков, Л. В. Лукаш [4]), котрі вважають, що саме оптимальний руховий режим – найважливіша умова здоров'язберігальна діяльності, оскільки рухові дії є могутніми чинниками, що підвищують адаптаційні можливості й енергетичний потенціал організму [2; 7].

Отже, достатня рухова активність – необхідна передумова гармонійного розвитку організму й особистості дитини. Але спостереження свідчать, що в останні роки в більшості сучасних дітей шкільного віку, особливо міських поселень, спостерігається дефіцит рухової активності в режимі дня [5; 8].

Аналіз наукових досліджень засвідчує, що на сьогодні формування потреби до підвищення рухової активності учнів молодшого шкільного віку недостатньо висвітлено в працях сучасних учених. Це зумовило наші дослідження в контексті піднятої проблеми.

Завдання роботи – визначити рівень мотивів до потреби в руховій активності молодших школярів.

Методи дослідження – аналіз та узагальнення літературних джерел; анкетування; методи математичної статистики;

Виклад основного матеріалу й обґрунтування отриманих результатів дослідження. Діагностика усвідомлених мотивів щодо потреби в руховій активності проводилася за модифікованою методикою Л. Божович на базі загальноосвітніх шкіл, зокрема ЗОШ № 23 (72); ЗОШ № 11 (65); ЗОШ № 17 (68) міста Івано-Франківська й сільських шкіл (108) – Ямницької та Тязівської ЗОШ Тисменецького району, Підвербцівської, Озерянської й Гарасимівської ЗОШ Тлумацького району. За час проведення дослідження опитано 313 учнів 3–4-х класів.

Зазначеною методикою передбачено 21 мотивуюче судження, що уможливило визначення рівня мотивів, які стимулюють потребу до рухової активності, та чотири варіанти відповіді («Так», «Швидше так, ніж ні», «Швидше ні, ніж так», «Ні»). Судження 1–3 спрямовані на виявлення мотивів обов'язку й відповідальності; 4–6 – на самовизначення та самовдосконалення; 7–9 – мотивацію благополуччя; 10–12 – престижну мотивацію; 13–15 – мотивацію уникнення неприємностей; 16–18 – мотивацію змістом; 19–21 – мотивацію процесом. Відповідно до класифікації Л. Божович, судження 1–15 спрямовані на виявлення соціальних мотивів, а 16–21 – мотивів до діяльності, у нашому розумінні – рухової.

Під час виявлення мотивів щодо обов'язку й відповідальності за рухову активність учні демонстрували власні судження. На судження «Розумію, що учень повинен систематично займатися фізичною культурою», «Намагаюся швидко й точно виконувати вказівки вчителя.», «Розумію свою відповідальність за стан фізичного здоров'я перед класом» молодші школярі відповіли таким чином: 29,6 % – на високий рівень, 26,3 % – достатній рівень, середній рівень продемонстрували 29,7 % початківців, 14,3 % – низький рівень.

Судження, спрямовані на самовизначення та самовдосконалення, що визначалися за питаннями: «Хочу закінчити школу фізично здоровим», «Розумію, що мені потрібне міцне здоров'я», «Розумію, що моє фізичне здоров'я залежить від систематичних занять фізичною культурою» молодші школярі продемонстрували такі результати: 63 % – високий рівень, 12 % – достатній рівень, 21,5 % – середній рівень, 35 % – низький рівень.

Для виявлення мотивів школярів спрямованих на благополуччя під час рухової активності, бралися до уваги такі судження: «Розумію, що від моєї поведінки залежить здоров'я інших», «Хочу отримувати похвалу вчителя за покращення показників фізичного здоров'я», «Хочу, щоб однокласники поважали мене за високий рівень розвитку фізичних якостей».

У цих показниках високий рівень виявлено в 48 % школярів, достатній – 12 %, середній – 22,9 %, низький – 7,5 %.

Судження щодо мотивів престижності, які вивчалися за такими показниками: «Хочу бути лідером під час змагальних ігор естафет», «Хочу, щоб мене ставили в приклад за виконання фізичних вправ», «Хочу мати авторитет серед товаришів» – засвідчують, що високий рівень виявився в 41,9 % учнів, достатній – у 27 %, середній – 23,7 %, низький – у 8,3 % учнів 3–4-х класів.

Поряд із вищезазначеними мотивами на констатувальному етапі вивчали судження школярів, спрямовані на уникнення неприємностей, зокрема: «Хочу, щоб однокласники не засуджували мене за погане виконання фізичних вправ», «Хочу, щоб мене не сварили за низьку рухову активність», «Не хочу підводити учасників моєї команди під час ігор, естафет». У частині опитування учні початкових класів продемонстрували такі результати: високий рівень – 33,5 %, достатній – 26,1 %, а середній – 28 % і низький – 12,4 %.

Під час опитування із таких суджень, як «Подобається займатися новими фізичними вправами», «Люблю розучувати нові фізичні вправи й рухові ігри», «Подобається, коли вчитель пропонує рухливі ігри, побудовані на казковому сюжеті», в учнів початкових класів виявлено такі результати: 51,2 % – високий рівень, 17,5 % – достатній, 26,2 % – середній, 5,1 % – низький. Ці судження дають змогу визначити мотивацію на оновлення змісту фізичного виховання, що буде взято до уваги в наших подальших дослідженнях.

Крім вищезгаданого, у процесі нашої роботи вивчали судження щодо мотивів виконання фізичних вправ за такими показниками: «Люблю виконувати імітаційні вправи», «Люблю думати, мислити на уроках фізичної культури в ігрових умовах», «Подобається виконувати складні фізичні вправи, переборюючи страх і труднощі». У цій частині діагностики мотивів до рухової активності учні продемонстрували такі результати: 26,1 % початківців виявили високий рівень, 29,4 % – достатній, 31,7 % – середній і 12,8 % – низький

Найкращі результати молодші школярі продемонстрували в судженнях, спрямованих на фізичне самовизначення та самовдосконалення, що відображено в таблиці 1.

Таблиця 1

Стан сформованості мотивів на фізичне самовдосконалення

Судження	Заг. к-сть	В		Д		С		Н	
		к-сть	%	к-сть	%	к-сть	%	к-сть	%
Хочу закінчити школу фізично здоровим.	313	219	70,5	21	7,3	70	21,5	3	0,75
Розумію, що мені потрібне міцне здоров'я.		237	75,5	13	4,2	61	19,5	2	0,8
Розумію, що моє фізичне здоров'я залежить від систематичних занять фізичною культурою.		127	43	74	24,5	80	23,6	32	9
Усього			63		12		21,5		35

Найгірші результати проявились у судженнях, спрямованих на мотивацію процесом (табл. 2).

Загальні результати мотивів до потреби в руховій активності відображено на рисунку 1. Вони переконливо доводять, що 41,9 % учнів молодшого шкільного віку продемонстрували високий рівень, 24,7 % – достатній, 27,8 % – середній рівні. Низький рівень мотивації виявлено в 10,3 % учнів.

Стан сформованості мотивів на рухову активність

Судження	Заг. к-сть	В		Д		С		Н	
		к-сть	%	к-сть	%	к-сть	%	к-сть	%
Люблю виконувати імітаційні вправи.	313	115	39	91	28,2	89	28,5	18	4,3
Люблю думати, мислити на уроках фізичної культури в ігрових умовах.		55	17,8	89	29	102	37,5	47	15,7
Подобається виконувати складні фізичні вправи, переборюючи страх і труднощі.		73	21,6	91	30,7	92	29,2	57	18,5
Усього				26,1		29,4		31,7	

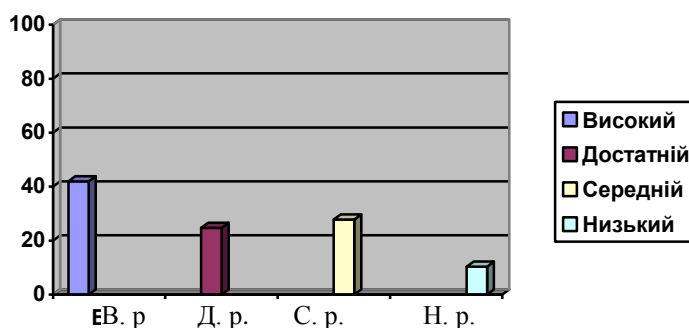


Рис. 1. Загальний стан мотивів учнів початкових класів до рухової активності

Отже, із матеріалів наших досліджень випливає, що близько третини школярів (33,4 %) мають рівень мотивів до рухової активності, розміщений між низьким і середнім показниками. Це зумовлює потребу відповідної корекції, що буде зроблено в наших подальших дослідженнях.

Суттєвих розбіжностей між порівняннями результатів усвідомлених мотивів між міськими й сільськими молодшими школярами не спостерігалось (рис. 2).

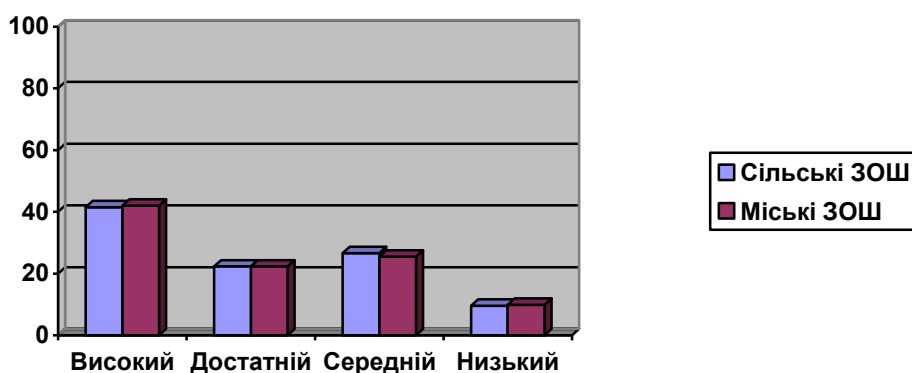


Рис. 2. Порівняльні результати між дітьми сільських і міських шкіл

Висновки й перспективи подальших досліджень. Мотив до рухової активності розглядаємо як причину, що спонукає до діяльності, спрямованої на задоволення певних потреб, у нашому розумінні – до рухової активності. Стан сформованості мотивів до рухової активності в учнів молодшого шкільного віку значно відрізняється між показниками «високий» і «середній» (66,6 %), проте в третини з них (33,4 %) – між середнім і низьким рівнями.

Джерела та література

1. Васьков Ю. В. Система фізичного виховання 1-4 класах / Ю. В. Васьков – Х. : Вид-во «Ранок», 2009. – 224 с.
2. Головань Т. Пізнавальний інтерес як чинник підвищення ефективності процесу навчання / Т. Головань // Рідна школа. – 2004. – № 6. – С.15–17.
3. Горшкова Н. Б. Мотивація школярів до занять фізичною культурою і спортом / Н. Б. Горшкова // Актуальні проблеми фізичної культури і спорту. – 2005. – № 6–7. – С. 130–133.
4. Ильин Е. П. Мотивация и мотивы / Е. П. Ильин. – СПб. : Питер, 2000. – 512 с.
5. Комінко С. Б. Кращі методи психодіагностики : навч. посіб. / С. Б. Комінко, Г. В. Кучер. – Тернопіль : Карт-бланш, 2005. – 406 с.
6. Кордонець О. Проблема підвищення рухової активності молодших школярів засобами рухливих ігор / О. Кордонець // Гуманізація навчально-виховного процесу. – Слов'янськ, 2011. – С. 213–218
7. Меліков О. Я. Самооцінка здорового способу життя та здоров'я випускниками загальноосвітніх шкіл / О. Я. Меліков, Л. А. Шумлянський, В. В. Кравченко // Педагогіка вищих та середніх шкіл : зб. наук. пр. – 2010. – Вип. 29. – С. 396–398.
8. Швай О. Д. Педагогічні аспекти управління руховою активністю молодших школярів : автореф. дис. ... канд. наук з фіз. виховання і спорту : 24.00.02 / О. Д. Швай ; Волин. держ. ун-т ім. Лесі Українки. – Луцьк, 2000. – 22 с.

Анотації

У статті викладено результати анкетування учнів молодшого шкільного віку міських і сільських шкіл щодо визначення рівня мотивів до потреби в руховій активності, які визначали за такими показниками: на виявлення мотивів обов'язку й відповідальності; самовизначення та самовдосконалення; мотивація благополуччя; престижна мотивація; мотивація уникнення неприємностей; мотивація змістом; мотивація процесом. При цьому виявлено, що суттєвих розбіжностей між результатами в дітей міських і сільських шкіл не спостерігалось. У процесі дослідження простежено, що серед показників, які характеризують мотиви в потребі рухової активності, домінують фізичне самовизначення та самовдосконалення й відстає та потребує корекції навчально-виховного процесу з фізичного виховання – мотивація процесом.

Ключові слова: мотив, рухова активність, рухові дії, потреба.

Василий Озарук, Анна Презлята, Анна Ковальчук, Інна Ткачевская. Состояние сформированности мотивов учащихся начальных классов к двигательной активности. В статье излагаются результаты анкетирования учащихся младшего школьного возраста городских и сельских школ по определению уровня мотивов к потребности в двигательной активности, которые определялись по следующим показателям: на выявление мотивов долга и ответственности; самоопределения и самосовершенствования; мотивация благополучия; престижная мотивация, мотивация избегания неприятностей, мотивация содержанием, процессом. При этом установлено, что существенных различий между результатами у детей городских и сельских школ не наблюдалось. В процессе исследования выявлено, что среди показателей характеризующих мотивы в потребности двигательной активности доминируют физическое самоопределение и самосовершенствование, и отстает и нуждается в коррекции учебно-воспитательного процесса с физического воспитания – мотивация процессом.

Ключевые слова: мотив, двигательная активность, двигательные действия, потребность.

Vasyl Ozaruk, Anna Prezłata, Anna Kovaltsuk, Inna Tokachevska. Condition of Formation of Motives of Pupils of Elementary Classes to Motor Activity. The article presents the results of the survey of junior pupils of urban and rural schools according to defining the level of motives to the need in motor activity which were defined according to the following indices: revealing the motives of duty and responsibility; self-definition and self-improvement; well-being motivation; prestige motivation; motivation of troubles avoiding; motivation by content; motivation by process. It was revealed that there are no considerable differences between results of urban and rural pupils. In the process of the study it was found out that among indices that characterized motives in the need in motor activity the dominant ones are physical self-definition and self-improvement, but motivation by process lags behind and needs correction of educational process in physical education.

Key words: motive, motor activity, movement actions, need.

Значення самостійних занять фізичними вправами для студентів груп фізичної реабілітації

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

Постановка наукової проблеми та її значення. Здоров'я – одне з основних джерел щастя, радості та повноцінного життя. Воно є не лише особистою справою кожного громадянина, а й загальнонародним скарбом, одним із важливих показників культурного рівня народу. На питання, що найцінніше для людини, один із давніх мудреців відповів: «Ні багатство, ні слава не роблять людину щасливою. Багатство й гроші, слава та почесні – усе це не має цін для хворої людини. Хворобливий стан, безгрошів'я вбивають у людині всяку радість життя, усякі плани й надії. Здоровий жебрак щасливіший від хворого короля» [7, 154–155].

На жаль, багато хто з людей лише тоді починає по-справжньому цінувати здоров'я, коли воно вже серйозно порушено. Глибоко помиляється той, хто сподівається за допомогою медикаментів поправити здоров'я. Що ж робити? [2].

Сьогодні в Україні простежується тенденція до погіршення стану здоров'я студентів. Це обумовлено посиленням негативного впливу екологічних, економічних, соціальних та інших факторів. Статистика свідчить, що при вступі до вищих навчальних закладів кожна третя молода людина має різноманітні відхилення в стані здоров'я. Одна з причин цього – недостатня рухова активність [6].

Велике значення для зміцнення здоров'я, підвищення рухової активності, працездатності та зниження втомлюваності сучасного студента в період навчання – самостійні заняття фізичною культурою. Особливо, коли йдеться про тих, хто займається в групах фізичної реабілітації. Низька рухова активність характерна для більшості студентів із відхиленнями в стані здоров'я. Тому важлива умова їхнього фізичного стану та розумової працездатності – дотримання правильного рухового режиму.

Найбільш масовою й доступною формою оздоровчої фізичної культури є самостійні заняття. Вони справляють значний виховний вплив: удосконалюють самодисципліну, зміцнюють волю, формують упевненість у своїх силах. Завдяки самостійному виконанню комплексів вправ оздоровчої спрямованості збільшують опір організму до несприятливих впливів довкілля та великих психічних навантажень [4].

У процесі самостійних занять, науковці з проблем оздоровчої фізичної культури [1; 5] радять між вправами робити невеликі паузи для відпочинку. Відчуття помірної фізичної втоми, легкий піт, незначний біль – природні відчуття, а тому не повинні ставати на заваді продовженню занять. Кожне заняття має проходити досить інтенсивно, інакше не досягнеться бажаний результат. Проте й перенапруження шкідливі. Саме тому комплекси ускладнюють поступово, так само, як і навантаження. Лише за таких умов вони дадуть бажаний ефект [3].

Щоб компенсувати дефіцит рухової активності, підвищити свої фізичні показники, зміцнити здоров'я, у вищих навчальних закладах організуються самостійні заняття фізичними вправами [9]. Особливу роль вони відіграють для студентів з ослабленим здоров'ям, після перенесених захворювань.

Фізичні вправи для самостійної роботи за простотою виконання, інтенсивністю дають змогу самим контролювати навантаження, своє самопочуття, за мінімальною участі викладача, що також має велике виховне значення, уселяючи впевненість у своїх силах, почуття приналежності до категорії здорових та активних членів суспільства [8].

Фізичні вправи на самостійних заняттях повинні виконуватися в режимі дня студента та включають ранкову гігієнічну гімнастику, прогулянки на свіжому повітрі, індивідуальні завдання, виконання комплексів вправ реабілітаційно-корективного характеру та правильне їх виконання відповідно до захворювання. Самостійні заняття сприяють вихованню свідомого ставлення студентів до занять фізичною культурою, формування вмінь і перехід у навички вести здоровий спосіб життя та поступовий розвиток фізичних якостей [3].

Означена проблема постійно перебуває в полі зору науковців і практиків. Аналіз науково-методичних джерел виявив, що питанню фізичної культури студентської молоді приділяється належна увага. Мотиваційно-ціннісне ставлення до фізкультурної діяльності розглядали А. Ковальов, Г. Лещенко, С. Сичов, О. Смакула, Є. Столітенко та ін.; розуміння дії й взаємодії потреб, мотивів і цілей осо-

бистості, механізми їх формування в процесі педагогічної діяльності досліджували В. Бальсевич, М. Віленський, О. Дубогай, В. Ільїна, В. Новосельський, М. Симонова, Б. Шиян та ін.; питання формування потреб фізичного вдосконалення в студентів вищих педагогічних навчальних закладів розглянуто в роботах О. Внукова й П. Щербака.

Такий широкий спектр наукових досліджень повністю не розкриває проблеми самостійних занять фізичними вправами, що й спонукало нас до більш глибоко вивчення проблеми.

Завдання роботи – вивчити ставлення студентів груп фізичної реабілітації ТНПУ ім. В. Гнатюка до самостійних занять фізичними вправами.

Методи дослідження. Для розв'язання завдань використовували такі методи дослідження: теоретичні – аналіз та узагальнення матеріалів вітчизняної й зарубіжної науково-методичної літератури; періодичні видання та Інтернет-ресурси; емпіричні – опитування. Результати анкетування обробляли із застосуванням програми методів математичної статистики.

Виклад основного матеріалу й обґрунтування отриманих результатів дослідження. Велику увагу приділено оздоровленню студентів груп фізичної реабілітації за допомогою аудиторних занять фізичними вправами в процесі навчання, проте фізичне виховання студентів не повинне обмежуватися лише цими заняттями за розкладом. Вони мають включати позаурочні заняття, що реалізуються тамі формами: самостійні заняття в режимі робочого дня (поза навчальним розкладом); ранкова гігієнічна гімнастика; фізкультпауза між заняттями; виробнича гімнастика; масові оздоровчі, фізкультурні й туристичні заходи.

Самостійні заняття, з одного боку, допомагають заповнити дефіцит рухової активності, сприяють успішному оволодінню ними життєво необхідними руховими навиками та розвитком основних фізичних якостей. З іншого боку, такі заняття сприяють вихованню свідомого ставлення до свого здоров'я, своєї особистої фізичної культури.

Для визначення ставлення студентів до самостійних занять фізичними вправами проведено опитування студентів за допомогою розробленої нами анкети закритого типу. В анкетуванні брали участь 150 студентів груп фізичної реабілітації першого й другого курсів Тернопільського національного педагогічного університету ім. В. Гнатюка.

Дослідження різних сторін ставлення студентів до самостійних занять фізичним вправами виявило, що 36,7 % опитаних вважають важливими заняття фізичною культурою та спортом у позанавчальний час, епізодично займаються 47,3 %, 16 % зовсім не займаються фізичними вправами самостійно (табл. 1).

Більшість опитаних (52,7 %) визнали самостійні заняття фізичними вправами одним із дієвих засобів для корекції ваги й покращення фігури, 28 % – засобом формування красивої постави та культури рухів. Лише 15,3 % досліджуваних використовують самостійні заняття фізичними вправами для зняття втоми й підвищення працездатності. 4 % респондентів займаються самостійно лише для вчасного отримання заліку з фізичного виховання. Така думка студентів дає змогу говорити про те, що сучасний студент, передусім, займається самостійно для покращення стану свого здоров'я, а потім уже для складання заліку з фізичного виховання.

Таблиця 1

Ставлення студентів груп фізичної реабілітації до самостійних занять фізичними вправами

№ з/п	Запитання анкети	%
1	Чи займаєтеся ви фізичною культурою й спортом у позанавчальний час?	
	• так	36,7
	• ні	16
2	• нерегулярно	47,3
	• Що спонукає Вас займатися фізкультурно-спортивною діяльністю?	
	• оптимізувати вагу, покращити фігуру	52,7
	• зняти втому й підвищити працездатність	15,3
	• сформувати красиву поставу, культуру рухів	28
	• вчасно отримати залік із фізичного виховання	4
	• не знаю, не думав	0
3	Що заважає вам займатися фізкультурно-спортивною діяльністю (вказуйте не більше 3-х варіантів відповіді)?	
	• відсутність вільного часу	90,7
	• не вистачає фізкультурних знань для організації самостійних занять	4

• немає секції з улюбленого виду спорту в навчальному закладі	9,33
• слабка організаторська робота	11,3
• стан здоров'я	6

При з'ясуванні думки респондентів стосовно того, що заважає займатися фізкультурно-спортивною діяльністю, 90,7 % опитаних указали на брак вільного часу. Студенти на сьогодні завантажені навчальним матеріалом так, що в них немає вільного часу на самостійні заняття фізичними вправами. Важливий фактор для усунення цієї причини для проведення самостійних занять фізичними вправами – навчити студента, як потрібно правильно організовувати самостійні заняття фізичними вправами, складання й планування графіка роботи наступного робочого дня, ведення щоденника щодо проведення самостійних занять фізичними вправами й ін.

Також у подальшій роботі ВНЗ потрібно оптимізувати навчальні плани, робочі програми, академічні години, тим самим дати більше вільного часу студентам для самостійної й творчої роботи. Деякі студенти, а саме 4 %, потребують збільшення кількості спеціальних знань для організації самостійних занять. Не менш важливу роль в організації самостійних занять відіграє матеріальна база. Відсутність у ВНЗ спеціальних приміщень, спортивних залів, тренажерних комплексів – причина, яка не дає змоги 9,33 % опитаних студентів самостійно займатися фізичними вправами. При спілкуванні зі студентами, під час більш глибокого обговорення цього питання звучали бажання про те, що вони хочуть займатись у басейнах, тренажерних залах, критих спортивних майданчиках і легкоатлетичних доріжках.

Частина студентів (11,3 %) жаліється на слабку організаторську роботу. У цьому аспекті зростає роль університетських спортивних клубів, громадських організацій, спортивних товариств та студентського самоврядування, що має доносити до свідомості студента важливість занять фізичними вправами, показувати їм це на власному прикладі.

Висновки. Аналіз науково-методичних джерел засвідчив, що проблема самостійних занять фізичними вправами досить широко представлена й розробляється багатьма науковцями. Водночас ставлення студентів до самостійних занять фізичними вправами в науково-методичній літературі недостатньо досліджене. Проведене анкетування виявило, що 52,7 % студентів груп фізичної реабілітації визнали самостійні заняття фізичними вправами одним із дієвих засобів для корекції ваги та покращення фігури, 28 % – як засіб сформування красивої постави й культуру рухів. Лише 15,3 % опитаних застосовують самостійні заняття фізичними вправами для зняття втоми й підвищення працездатності.

Перспективи подальших досліджень спрямовуватимуться на пошук шляхів, покращення форм, засобів фізичного виховання.

Джерела та література

1. Амосов М. М. Роздуми про здоров'я / М. М. Амосов. – К. : Здоров'я. – 1990. – С. 94.
2. Єжова О. О. Здоровий спосіб життя : навч. посіб. / О. О. Єжова. – Суми : Університет. кн., 2011. – 127 с.
3. Пуздимір М. І. Організація фізичного виховання зі студентами, що мають відхилення у стані здоров'я. Практикум для спеціальної медичної групи / М. І. Пуздимір, Л. А. Совик. – Вінниця : ОЦ ВНАУ, 2010. – 21 с.
4. Присяжнюк С. І. Фізичне виховання : навч. посіб. / С. І. Присяжнюк. – К. : Центр учб. л-ри, 2008. – 504 с.
5. Реалізація здорового способу життя – сучасні підходи / за заг. ред. М. Лук'янченка, Ю. Шкретія, Е. Боляха, А. Матвеева. – Дрогобич : КОЛО, 2005. – 124 с.
6. Суббота Ю. В. Оздоровчі рухові програми самостійних занять фізичною культурою і спортом / Ю. В. Суббота. – К. : Кондор, 2011. – 164 с.
7. Шинкарьов С. І. Фізичне виховання студентів спеціальних медичних груп / С. І. Шинкарьов // Освіта та педагогічна наука. – 2012. – № 5–6. – С. 154–155.
8. Фізична самопідготовка студентів : метод. рек. для студ. усіх спец. академії / уклад.: О. К. Камаєва. – Х. : ХНАМГ, 2008. – 55 с.
9. Міністерство освіти і науки України, наказ 11.01.2006 № 4. Зареєстровано в Міністерстві юстиції України 10 берез. 2006 р. за № 249/12123. Про затвердження Положення про організацію фізичного виховання і масового спорту у вищих навчальних закладах – Режим доступу : <http://zakon4.rada.gov.ua/laws/show/z0249-06>

Анотації

Мета дослідження – вивчити ставлення студентів груп фізичної реабілітації ТНПУ ім. В. Гнатюка до самостійних занять фізичними вправами. На основі аналізу науково-методичних джерел виявлено, що проблема самостійних занять фізичними вправами розкрита не повністю. Аналіз наукових досліджень засвідчив, що в студентів зазвичай не сформована потреба піклуватися про власне здоров'я. Вони покладаються на діяльність

лікувальних закладів і нехтують ефективними, економічно вигідними засобами оздоровлення – фізичними вправами. Результати анкетування показали, що для більшості опитаних (90,7 %) брак вільного часу заважає самостійним заняттям фізичними вправами, а 4 % – відчують недостатню кількість фізкультурних знань для організації самостійних занять. Більшість опитаних студентів (52,7 %) визнали самостійні заняття фізичними вправами одним із дієвих засобів для корекції ваги й покращення фігури, 28 % – засобом сформування красивої постави та культури рухів. Лише 15,3 % опитаних використовують самостійні заняття фізичними вправами для зняття втоми й підвищення працездатності.

Ключові слова: фізична культура, групи фізичної реабілітації, самостійні заняття, здоров'я, студент.

Петр Петрица. Значение самостоятельных занятий физическими упражнениями для студентов групп физической реабилитации. Цель исследования – изучить отношение студентов групп физической реабилитации ТНПУ им. В. Гнатюка к самостоятельным занятиям физическими упражнениями. На основе анализа научно-методических источников обнаружено, что проблема самостоятельных занятий физическими упражнениями раскрыта не полностью. Анализ научных исследований обнаружил, что у студентов обычно не сформирована потребность заботиться о собственном здоровье. Они полагаются на деятельность лечебных заведений и пренебрегают эффективными, экономически выгодными средствами оздоровления – физическими упражнениями. Результаты анкетирования показали, что для большинства опрошенных (90,7 %) нехватка свободного времени мешает самостоятельным занятием физическими упражнениями, а 4 % – отмечают недостаточное количество физкультурных знаний для организации самостоятельных занятий. Больше половины опрошенных студентов (52,7 %) признала самостоятельные занятия физическими упражнениями как одно из действенных средств для коррекции веса и улучшения фигуры, 28 % – как средство образования красивой осанки и культуры движений. Лишь 15,3 % опрошенных используют самостоятельные занятия физическими упражнениями для снятия усталости и повышения работоспособности.

Ключевые слова: физическая культура, группы физической реабилитации, самостоятельные занятия, здоровье, студент.

Petr Petrytsa. Meaning of Independent Physical Exercises Practicing for Students of Groups of Physical Rehabilitation. The objective of the research is to study the attitude of students of groups of physical rehabilitation of V. Hnatiuk Ternopil National Pedagogical University to independent practicing of physical exercises. On the basis of the analysis of scientific methodological sources it was found out that the problem of independent physical exercises practicing wasn't revealed fully. The analysis of scientific studies has shown that usually students don't have a well formed need in care for own health. They rely on the activity of health care establishments and neglect effective and economically effective means of health improvement – physical exercises. The results of the survey have shown that most of the questioned (90,7 %) lack of free time disturbs practicing of independent physical exercises practicing, and 4 % – feel that they don't have enough physical culture knowledge for organization of independent classes. More than half of the questioned student (52,7 %) recognized independent physical exercises practicing as one of means of weight correction and figure improvement, 28 % as means of beautiful posture training and movement culture. Only 15,3 % of the questioned use independent physical exercises classes as removal of fatigue and increasing of workability.

Key words: physical culture, physical rehabilitation groups, independent training, health, student.

Рухова активність та психоемоційний стан студенток 15–17 років

*Медичний коледж Львівського національного медичного університету імені Данила Галицького (м. Львів);
Львівський національний медичний університет імені Данила Галицького (м. Львів)*

Постановка наукової проблеми та її значення. Інтенсивність навчання у ВНЗ усіх рівнів акредитації становить високі вимоги до стану здоров'я, фізичної працездатності студентів. Сучасне суспільство потребує кваліфікованих спеціалістів, успіх підготовки яких разом з іншими факторами залежить від їхнього здоров'я [4; 5; 7]. Водночас щоденні стреси, емоційна напруженість, перевантаженість, нераціональне харчування, недотримання здорового способу життя, низький рівень рухової активності негативно впливають на здоров'я студентів. Один із важливих факторів, що має значний вплив на здоров'я, – це психоемоційний стан.

Аналіз досліджень цієї проблеми підтверджує взаємозв'язок соматичного здоров'я, психоемоційного стану з руховою активністю студентської молоді [3; 4; 5; 9]. У роботах науковців установлено позитивний вплив рекреаційної діяльності боулінг-клубів, аквааеробіки й занять за системою Дж. Пілатеса на показники психоемоційного стану студенток ВНЗ, жінок і чоловіків [1; 2; 8; 10]. Проте аналіз наукової та методичної літератури дав підставу встановити відсутність досліджень науковців психоемоційного стану та його взаємозв'язку з руховою активністю студенток ВНЗ I–II рівнів акредитації, котрі навчаються на базі неповної базової загальної середньої освіти.

Дослідження рухової активності та психоемоційного стану студенток 15–17 років є актуальним, адже складні психологічні процеси у свідомості й поведінці студенток цього віку, психоемоційні переживання пов'язані як із завершенням біологічного та фізіологічного розвитку, так і з адаптацією до нових умов навчання й проживання [6].

Завдання роботи – визначити психоемоційний стан студенток 15–17 років; проаналізувати та охарактеризувати показники самопочуття, активності та настрою студенток; установити взаємозв'язок між наявною руховою активністю й психоемоційним станом студенток 15–17 років та порівняти з даними наукової літератури.

Для розв'язання завдань дослідження використано такі **методи та методики дослідження**: аналіз й узагальнення наукової та методичної літератури, педагогічне спостереження, методи математичної статистики, методика САН.

Організація дослідження. У квітні 2015 р. проведено опитування за методикою САН (самопочуття, активність, настрої) серед 95 студенток медичного коледжу Львівського національного медичного університету імені Данила Галицького віком 15–17 років.

Методика САН є різновидом опитувальників станів і настроїв. Її розроблено В. А. Доскіним, Н. А. Лаврентьєвою, В. Б. Шарай, М. П. Мірошниковим (1973 р.) для оперативного оцінювання психоемоційного стану людини на момент обстеження. САН являє собою карту (таблицю), яка містить 30 пар протилежних характеристик, що відображають досліджувані особливості психоемоційного стану (самопочуття, активність, настрої). Студенткам запропоновано в кожній парі обрати ту характеристику, яка найбільш точно відповідала їхньому стану, і відзначити цифру, що відповідає ступеню (силі) виразності цієї характеристики. Загальна кількість балів у кожному з критеріїв перебувала в межах 10–70 балів. Оцінки, що перевищували 40 балів, свідчили про сприятливий стан учасниць дослідження й оцінювали його як середній; нижче 40 балів – про несприятливий стан і, відповідно, низьку оцінку свого стану, оцінки, що перебували в діапазоні 50 балів і вище, – про високу оцінку власного стану.

Виклад основного матеріалу й обґрунтування отриманих результатів дослідження. Аналіз отриманих результатів засвідчив, що середнє арифметичне показників самопочуття, активності й настрою студенток п'ятнадцяти років, котрі взяли участь у дослідженні, відповідало середній та високій оцінкам. Серед студенток цього віку показники самопочуття були такі: мінімальний бал – 32, максимальний – 69. Найнижчий бал, яким оцінили студентки свою активність, становив 32, найвищий – 70. Настрій студентки п'ятнадцяти років оцінили мінімально 44 балами та максимально – 70.

Із двадцяти студенток 15 років двоє оцінили своє самопочуття низькими балами. Також низькою вважали свою активність шестеро студенток. І лише настрої студенток був оцінений середніми й високими балами.

Серед 42 студенток 16 років низько оцінили своє самопочуття троє, активність – шестеро. Як і серед студенток 15 років, настрої шістнадцятирічних досліджуваних оцінено середніми та високими балами.

Оцінювання самопочуття, активності й настрою студентками 17 років було відмінним від представників 15 і 16 років (табл. 1).

Самопочуття всі студентки 17 років оцінили не нижче ніж на середню оцінку. Низько вважали свою активність троє студенток, настрої – одна.

Таблиця 1

Оцінювання студенток самопочуття, активності й настрою, балів

Вік, років	Самопочуття		Активність		Настрій	
	мін.	макс.	мін.	макс.	мін.	макс.
15 (n=20)	32	69	32	70	44	70
16 (n=42)	37	69	33	65	42	70
17 (n=33)	43	70	13	64	12	70

Примітка: мін. – мінімальна оцінка; макс. – максимальна оцінка.

Середнє арифметичне показників САН студенток, котрі взяли участь у дослідженні, відповідало середній та високій оцінкам. При цьому показник настрою всіх студенток був достовірно вищим за показники самопочуття й активності (табл. 2).

Таблиця 2

Середні показники студенток ($X \pm m$)

Вік, років	Самопочуття	Активність	Настрій
15 (n=20)	58,25±2,32	48,35±2,56	62,90±1,62*
16 (n=42)	57,24±1,22	50,88±1,39	62,33±1,00*
17 (n=33)	55,76±1,45	50,64±1,68	59,73±1,74*

Примітка: * – достовірні розбіжності між показниками

Слід також зазначити, що рівень активності всіх студенток 15–17 років був достовірно меншим за показники як самопочуття, так і настрою (рис. 1).

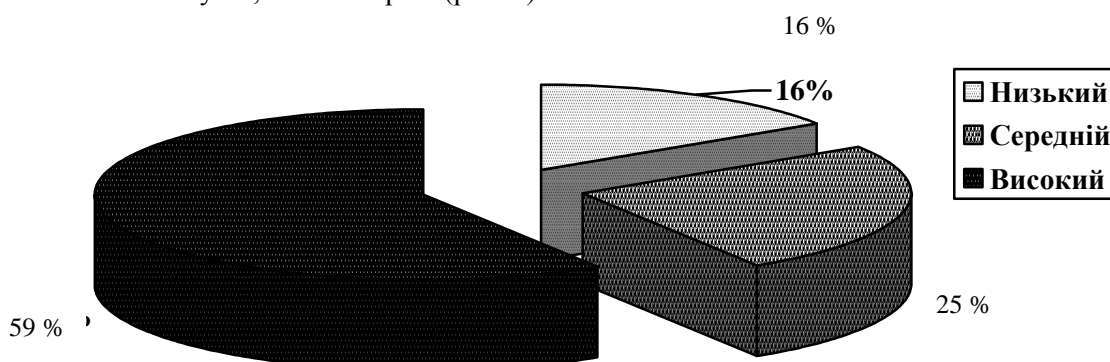


Рис. 1. Співвідношення показників САН студенток

Порівняння отриманих параметрів студенток 15–17 років між собою показало, що рівень активності студенток 15, 16 та 17 років перебуває в межах 48–51 бала, самопочуття – 55–58 балів, настрої – 59–63 бали і за віком отримані показники достовірно не відрізняються.

У наших попередніх дослідженнях встановлено низький рівень рухової активності студенток ВНЗ I–II рівнів акредитації цього віку. Руховою активністю, яка обмежується обов'язковими заняттями з

фізичної культури (2 год на тиждень), фрагментарно й безсистемно в позанавчальний час безпосередньо у вищому навчальному закладі чи за його межами протягом дня займається мала кількість студенток. Тільки 9 % студенток медичного коледжу виконують фізичні вправи, що чинять оздоровчо-тренувальний вплив на організм [3].

Незначна кількість досліджень розкриває проблеми фізичного виховання та соматичного здоров'я студенток 15–17 років, відсутність досліджень психоемоційного стану представниць цього віку не дає змоги зробити висновки стосовно їх САН у різні періоди навчання й під впливом спеціальної (фізкультурної) рухової активності. Отримані результати опитування вказують на середній і високий рівні оцінювання власних самопочуття, активності та настрою при наявному низькому рівні рухової активності. Також слід звернути увагу на те, що рівень активності студенток 15–17 років достовірно нижчий від інших досліджених параметрів, хоча середньостатистичний показник відповідає середній і високій оцінці власної активності студенток. Така відмінність підтверджує наші спостереження й указує на пасивне ставлення студенток до рухової активності, особистої фізичної культури, фізичного вдосконалення та про відсутність виробленої потреби в регулярних заняттях фізичною культурою й спортом. Припускаємо, що отриманий рівень активності відображає як психоемоційний стан, так і рівень фізичної активності студенток, адже ці показники взаємозалежні та взаємообумовлені.

Висновки й перспективи подальших досліджень. Визначено, що самопочуття, активність та настрої студентки 15–17 років оцінили середніми й високими балами. При цьому рівень активності всіх представниць 15–17 років був достовірно меншим за показники самопочуття та настрою. Отриманий показник активності як психоемоційна характеристика відображає низьку рухову активність студенток. Установлено відсутність досліджень психоемоційного стану досліджуваних цього віку.

Перспективи подальших досліджень полягають у визначенні психоемоційних станів студенток 15–17 років у різні періоди навчання й динаміки показників САН під впливом рухової активності.

Джерела та література

1. Андреева О. Соціально-педагогічні умови організації рекреаційної діяльності боулінг-клубів / О. Андреева, К. Пацалюк // Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві : зб. наук. пр. – Луцьк, 2012. – № 4 (20). – С. 223–229.
2. Наконечна А. Психоемоційний стан жінок другого зрілого віку, які займаються за системою Дж. Пілатеса / Анна Наконечна // 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. 4. – С. 88–92.
3. Олексенко В. М. Фактори збереження й зміцнення здоров'я за педагогічними технологіями / В. М. Олексенко // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. – 2011. – № 1. – С. 95–97.
4. Магльований А. В. Саналогія (медичні аспекти валеології) : підруч. для лікарів-слухачів закл. (ф-тів) післядипломної освіти / Г. Л. Апанасенко, Л. А. Попова, А. В. Магльований. – Львів : ПП «Кварт», 2011. – 303 с.
5. Магльований А. В. Саналогія. Основи управління здоров'ям : монографія / Г. Л. Апанасенко, Л. А. Попова, А. В. Магльований. – LAMBERT (Германия), 2012. – 404 с.
6. Семенова Н. В. Взаємозв'язок рухової активності і соматичного здоров'я студенток 15–17 років / Н. В. Семенова // Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт) : [зб. наук. пр.]. – К. : НПУ ім. М. П. Драгоманова, 2011. – Вип. 13. – С. 563–567.
7. Семенова Н. В. Обґрунтування режиму рухової активності студенток 15–17 років з різним рівнем соматичного здоров'я : автореф. дис. ... канд. наук з фіз. виховання та спорту : 24.00.02 / Н. В. Семенова ; ЛДУФК. – Львів, 2015. – 20 с.
8. Усова О. В. Вплив аквааеробіки на формування та збереження здоров'я студенток вищих навчальних закладів [Електронний ресурс] / О. В. Усова, Ю. В. Романюк, Я. М. Копитіна // Вісник Чернігівського національного педагогічного університету. – Серія : Педагогічні науки. Фізичне виховання та спорт. – 2014. – Вип. 118 (3). – С. 287–289. – Режим доступу : [http://nbuv.gov.ua/j-pdf/VchdpuPN_2014_118\(3\)__71](http://nbuv.gov.ua/j-pdf/VchdpuPN_2014_118(3)__71).
9. Ядвіга Ю. П. Фізичне виховання студентів вищого навчального закладу економічного профілю в період трансформації вищої освіти України в європейський простір : автореф. дис. ... канд. наук з фізичного виховання та спорту : 24.00.02 / Ядвіга Юлія Петрівна. – К., 2011. – 20 с.
10. Ярошик М. Я. Вплив фізкультурно-оздоровчих занять аквафітнесом на емоційний стан жінок другого зрілого віку / М. Я. Ярошик // Здоров'я для всіх : матеріали IV Междунар. науч.-практ. конф. – Пинск, 2012. – С. 112–117.

Анотації

Актуальність полягає у відсутності досліджень психоемоційного стану студенток 15–17 років в умовах дефіциту рухової активності. Завдання роботи полягають у визначенні, аналізі та характеристиці психоемоційного стану студенток 15–17 років, установленні взаємозв'язку з руховою активністю. У роботі використано методiku визначення психоемоційного стану САН. Порівняння отриманих параметрів студенток показало, що рівень активності студенток перебуває в межах 48–51 бала, самопочуття – 55–58 балів, настрою – 59–63 бали й за віком одержані показники достовірно не відрізняються. Результати опитування вказують на середній і високий рівні параметрів САН при низькому рівні рухової активності. Показник активності відображає як психоемоційний стан, так і рівень фізичної активності студенток.

Ключові слова: САН (самопочуття, активність, настрої), студентки, рухова активність.

Наталія Семёнова, Анатолий Маглёваный. Двигательная активность и психоэмоциональное состояние студенток 15–17 лет. Актуальность заключается в отсутствии исследований психоэмоционального состояния студенток 15–17 лет в условиях дефицита двигательной активности. Задачи работы заключаются в определении, анализе и характеристике психоэмоционального состояния студенток 15–17 лет, установлении взаимосвязи с двигательной активностью. В работе использована методика определения психоэмоционального состояния САН. Сравнение полученных параметров студенток показало, что уровень активности студенток находится в пределах 48–51 балла, самочувствие – 55–58 баллов, настроение – 59–63 балла и по возрасту полученные показатели достоверно не отличаются. Результаты опроса указывают на средний и высокий уровни параметров САН при низком уровне двигательной активности. Показатель активности отражает как психоэмоциональное состояние, так и уровень физической активности студенток.

Ключевые слова: САН (самочувствие, активность, настроение), студентки, двигательная активность.

Nataliya Semenova, Anatoliy Mahliovanyi. Motor Activity and Psychoemotional Condition of Female Students aged 15–17. Topicality lies in the lack of research of psychoemotional condition of female students aged 15–17 due to shortage of physical activity. Objectives of the research are to determine, characterize and analyze psychoemotional condition of female students aged 15–17, to establish its interconnection with physical activity. Method for determining the emotional state – so-called SAN – was applied. Comparing the obtained parameters of female students have shown that the level of their activity lies within 48–51 points, general state - 55–58 points, mood - 59–63 points, figures obtained were not significantly different by age. The obtained results of the survey indicate medium and high levels of SAN parameters at low levels of physical activity. Activity index reflects both psychoemotional state and physical activity level of female students.

Key words: SAN (general state, activity, mood), female students, motor activity.

Використання хронобіологічних паспортів як засобів оптимізації режиму дня студентів класичного університету під час планування режиму занять фізичною культурою

Харківський національний університет імені В. Н. Каразіна (м. Харків)

Постановка наукової проблеми та її значення. Повсякденна турбота про збереження здоров'я та подовження тривалого повноцінного життя в умовах різкого загострення екологічних проблем, підвищення нервово-емоційних напружень в усіх сферах діяльності людини, поширення різних хвороб стає дедалі більш актуальною. Порушення режиму дня сучасної молоді під впливом соціальних умов існування дедалі гостріше ставить перед медично-біологічними, соціально-економічними та психолого-педагогічними науками низку нових фундаментальних теоретичних і практичних проблем із вивчення причин цих порушень як одного з базових біологічних критеріїв розузгодження існуючих у нормі періодів і фаз ритмів організму й зовнішнього середовища (зовнішня десинхронізація) та фазових відносин ритмів усередині організму (внутрішня десинхронізація) [4; 6].

При тривалій дії на організм токсичних, фізичних й інших пошкоджувальних впливів відзначається порушення добових ритмів організму, що зрештою, призводить, до розвитку хронічного десинхронозу. Десинхроноз – перший, хоча й неспецифічний, прояв більшості патологічних процесів; його зникнення – це об'єктивний критерій одужання. Але й сам десинхроноз у зв'язку з розбалансуванням центральних та периферичних відділів циркадіанної системи й порушенням функціонування організму викликає патологічні зміни [2; 5].

Кращим загальним способом нормалізації добових ритмів є досить жорстке дотримання режиму дня та нічного відпочинку. Проте, оскільки умови, що призводять до десинхронозу, періодично виникають або постійно існують у нашому житті, то методи, які зменшують негативні ефекти, слід розглядати залежно від конкретного чинника (причини) десинхронозу.

Циркадіанна система організму в кожен період часу, щоб вижити, зобов'язана пристосовуватися, міняючи свої параметри, до дещо іншого тимчасового середовища, ніж у попередній період часу, тобто завжди перебуває в стані десинхронозу тієї або іншої міри вираженості, але невеликому при звичайному режимі життя. Тим самим природний десинхроноз – це деяка міра напруги, яка, згідно з Г. Сельє, є неодмінною ознакою життя [1; 5].

Дані, отримані біоритмологами [2; 4–6], свідчать, що існуюча система організації навчального процесу не відповідає оптимальним тимчасовим відносинам багатьох школярів із довкіллям (інколи – навчання в школі), що призводить до розузгодження психофізіологічних функцій організму, тобто десинхронозу. Проте оптимальні межі цього десинхронозу ще невивчені до такої міри, щоб говорити про хронобіологічні нормативи підростаючого організму.

Добовий режим – це і регулярне раціональне харчування, і повноцінний, досить тривалий сон, і розумні щоденні фізичні навантаження. Для профілактики втоми й стимуляції працездатності можна вдатися до фізичних вправ протягом робочого дня. Життя доводить, що будь-кому під силу виконати набагато більший обсяг роботи, якщо достатньо відпочивати та використовувати робочі години раціональніше. Щоб правильно організувати режим, потрібно врахувати особливості добової працездатності. Як уже було зазначено [2; 5], за динамікою працездатності людей можна умовно розділити на три категорії: аритмічний, вечірній та ранковий типи. За даними досліджень, приблизно половина людей належить до аритмічного типу. Вони легко пристосовуються до будь-якого режиму праці. Близько 20–30 % населення становить вечірній тип. Решта належить до ранкового типу. Установити, до якого типу належить людина, можна, застосовуючи різні опитувальники й тести.

Завдання роботи – вивчити ефективність використання хронобіологічних паспортів як засобів оптимізації режиму дня студентів

Методи та організація дослідження. Особливе значення для збереження здоров'я та високої працездатності мають психічний стан, оптимізм, почуття гумору, упевненість у собі. Кожній людині надзвичайно важливо навчитися вибирати оптимальний час для того чи іншого виду роботи, що

збігається з піком добової, тижневої, місячної працездатності. Тому для побудова оптимального режиму дня, який би збігався з ритмофільним типом людини, та забезпечив високу ефективність як праці, так і відпочинку впродовж доби, нами запропоновано використання «Хронобіологічного паспорта» [3]. Хронобіологічний паспорт, який містить у собі набір методик задля оцінки типів добової працездатності й аналіз базових біоритмів людини, передбачав урахування типу добової працездатності студента при плануванні графіка занять фізичною культурою для студентів ХНУ імені В. Н. Каразіна. Аналіз заповнених паспортів проводили зі згоди та власного бажання учасників.

У дослідженні брали участь 70 студентів (64 дівчини й шість юнаків) ХНУ імені В. Н. Каразіна віком 18–19 років. Відмінності в групах надалі визначали, застосовуючи хронобіологічний підхід, та без урахування статевих ознак у зв'язку з тим, що статева приналежність не впливає на виникнення десинхронозів [2, 4].

Виявлення біоритмологічних типів здійснювали за допомогою таких методик: тест-питальник О. Остберга, який дає змогу виявити хронобіологічний тип людини за допомогою вивчення режиму дня; питальник Г. Ламперта, що уможливує визначення ритму працездатності протягом дня; тест Г. Хільдебранда, який дає змогу визначити тип добової працездатності за співвідношенням кількості серцевих скорочень до кількості вдихів, що вимірюються відразу після пробудження.

Виклад основного матеріалу й обґрунтування отриманих результатів дослідження. За результатами проведених анкетних тестів виявлено, що близько 50 % обстежених студентів у групі – це особи з аритмічним хронобіологічним типом, 30 % – вечірнім і 20 % – ранковим (рис. 1).

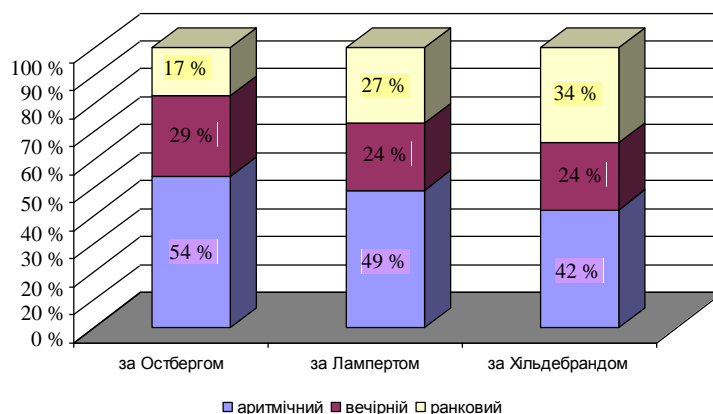


Рис. 1. Біоритмологічні типи студентів за різними методиками, %

Розподіл адаптаційного потенціалу, визначеного за методикою Р. М. Баєвського, засвідчив, що задовільна адаптація спостерігається в 43 % студентів аритмічного хронобіологічного типу, 20 % – вечірнього й 14 % – ранкового, напруга механізмів адаптація виявлена лише в 3 % студентів вечірнього хронобіологічного типу, незадовільна адаптація – у 3 % студентів ранкового, 7 % – аритмічного та 6 % – вечірнього хронобіологічних типів, зрив адаптаційних механізмів виявлено лише в 4 % студентів аритмічного хронобіологічного типу.

Більш ретельний аналіз стану показників адаптації за методикою Баєвського засвідчив, що добрі та задовільні адаптаційні можливості мають студенти з аритмічним хронобіологічним типом (71 % і 53 %, відповідно), напруга механізмів адаптації виявлено переважно в осіб із вечірнім хронобіологічним типом, незадовільну – у 33 % студентів вечірнього хронобіологічного типу. Отримані дані свідчать про те, що саме в осіб аритмічного хронобіологічного типу відбуваються певні адаптаційні зміни в бік узгодження внутрішніх датчиків часу із зовнішніми, якими є соціальні датчики режиму навчання та активності.

Аналіз отриманих даних за критерієм D. Сомера засвідчив, що при зміні хронобіологічного типу працездатності з ранкового на вечірній, відбувається невеликий зсув адаптаційних механізмів, який, імовірно, призводить до «поломки» адаптаційних механізмів.

Аналіз даних, отриманих за методикою «Рефлекс на час», дав змогу оцінити індивідуальну здатність до відтворення 15 с проміжку часу та показати, що в 95 % студентів вечірнього хронобіологічного типу при 5-кратному повторенні одного й того самого завдання розвивається втома. Менш вразливі

до втоми студенти з аритмічним (31,6 % випадків) і ранковим (16,7 % випадків) хронобіологічними типами.

Аналіз отриманих даних за критерієм D. Сомера свідчить, що при зміні хронобіологічного типу працездатності з ранкового на вечірній відбувається наростання втоми.

Адаптаційні можливості також можна визначати за здатністю оцінки індивідуальної хвилини. Слід пам'ятати про те, що в патологічній фізіології визначено, що при захворюваннях часові характеристики змінюються – індивідуальна оцінка часу скорочується. Так, близько третини студентів ранкового й аритмічного хронобіологічних типів (75 % і 73,7 %) мають добру адаптацію до різних фізичних та психічних навантажень: здатність оцінки індивідуальної хвилини коливається в межах 55–65 с. У групі студентів вечірнього хронобіологічного типу кількість осіб зі схожими значеннями показників становила лише 45 % (рис. 2). Слід зазначити, що так званою «групою ризику» щодо можливих проявів десинхронозів є саме студенти вечірнього хронобіологічного типу зі здатністю оцінки індивідуальної хвилини в межах 46–47 с, що свідчить про погану адаптацію до дії фізичних навантажень.

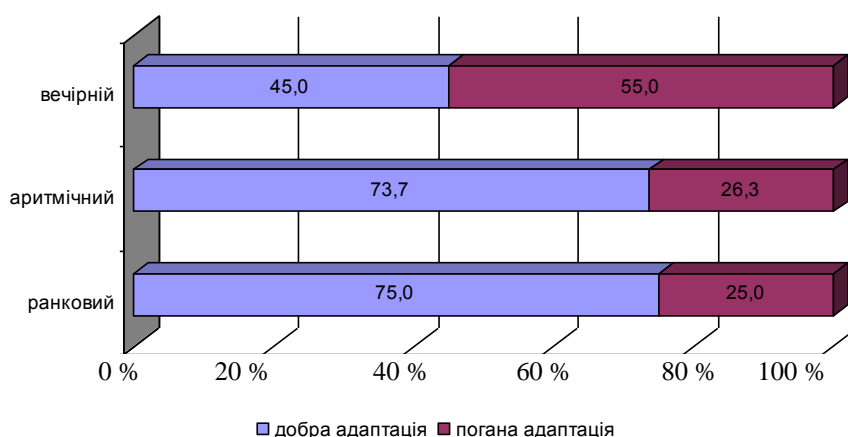


Рис. 2. Розподіл показників тесту «Індивідуальна хвилина» у студентів із різними хронобіологічними типами, %

Аналіз отриманих даних за критерієм D Сомера, показав, що при зміні хронобіологічного типу працездатності з ранкового на вечірній відбувається погіршення показників перенесення фізичних навантажень із подальшою психічною неврівноваженістю.

Аналіз циклу «сон – пильнування» дав змогу оцінити якість і кількісні показники тривалості сну в студентів із різними хронобіологічними типами. Так, аналіз отриманих даних показав, що існує вірогідна різниця в показниках тривалості сну та годин відпочинку й сну залежно від хронобіологічного типу (за критерієм χ^2). Студенти з ранковим хронобіологічним типом переважно обирають для сну проміжки часу від 00 до 7.00 (у 25 % випадків), від 22.00 до 6.00 (у 25 % випадків) та від 23.00 до 8.00 (у 16,7 % випадків); студенти з аритмічним хронобіологічним типом здебільшого обирають проміжки часу від 00 до 7.00 (23,7 % випадків), від 00 до 8.00 (26,3 % випадків), від 23.00 до 8.00 (15,8 % випадків); студенти з вечірнім хронобіологічним типом обирають проміжки часу від 00 до 7.00 (20 % випадків) та з 23.00 до 7.00 (20 % випадків), хоча необхідна кількість годин для сну для здорової людини повинна складати 10–12 годин.

Аналіз годин пробудження після нічного сну серед студентів із різними хронобіологічними типами показав, що студенти з ранковим хронобіологічним типом переважно прокидаються в 7.00 та 8.00 годин (по 25 %), з аритмічним хронобіологічним типом – у 9.00 та 10.00 (39,5 % і 26,3 %), із вечірнім хронобіологічним типом – у 9.00 та 11.00 (30 % і 25 %, відповідно). Слід зазначити, що такий вільний графік пробудження зовсім не пов'язаний із ритмом «праці та відпочинку», згідно з яким навчальні заняття починаються з 8.00.

Аналіз отриманих даних за критерієм D. Сомера свідчить, що при зміні хронобіологічного типу працездатності з ранкового на вечірній, відбувається зсув до більш пізнього пробудження, що, зі свого боку, є природним явищем.

Аналіз годин інтенсивної працездатності ми поділили на три діапазони: із 7.00 до 21.00; із 10.00 до 18.00 та з 11.00 до 20.00. Аналіз отриманих даних за критерієм χ^2 показав, що інтенсивність пра-

цездатності під час певного діапазону годин не пов'язана з певним хронобіологічним типом, що можна пояснити інтенсифікацією процесу навчання та відсутністю сталого розкладу занять.

Аналіз розподілу годин інтенсивної ранкової працездатності й протягом дня серед студентів із різними хронобіологічними типами вказує на поодинокі випадки інтенсивної працездатності серед студентів ранкового хронобіологічного типу протягом доби: із 7.00 до 21.00 та з 8.00 до 16.00 (загальна тривалість – від 8 до 16 год), порівняно зі студентами з вечірнім хронобіологічним типом: із 8.00 до 14.00, із 8.00 до 16.00 та з 9.00 до 15.00 (загальна тривалість – 6–8 годин)

Аналіз розподілу годин інтенсивної працездатності протягом дня серед студентів вказує на те, що найбільш сприятливим періодом денної працездатності є період із 10.00 до 15.00–18.00 незалежно від хронобіологічного типу.

Аналіз розподілу годин інтенсивної денної працездатності серед студентів вказує на те, що найбільш сприятливим періодом денної працездатності для студентів із ранковим хронобіологічним типом є період із 11.00 до 13.00 та з 11.00 до 17.00; для студентів із вечірнім хронобіологічним типом – період із 11.00 до 17.00 і з 13.00 до 19.00. Для студентів з аритмічним типом переважних годин денної працездатності не виявлено, вони відзначили різні годинні інтервали.

Більшість сучасних людей живе в активному темпі сучасного життя та жаліється на брак часу протягом доби, тому до «Хронобіологічного паспорта» ми додали питання, відповідь на яке дала змогу підтвердити висунуте припущення. За результати отриманих даних, 71 % студентів аритмічного та 50 % – вечірнього хронобіологічних типів жаліється на нестачу часу, у той час як 50 % студентів із ранковим хронобіологічним типом відзначили, що встигають виконати всі заплановані справи.

Висновки й перспективи подальших досліджень. Аналіз літературних даних із питань профілактики десинхронозів свідчить, що немає ефективнішого засобу профілактики десинхронозів, ніж планування та оптимізація розпорядку дня з урахуванням біоритмів людини. У ході проведених досліджень виявлено недостатність уваги обліку біоритмологічних особливостей студентів при плануванні базових циклів «праці та відпочинку», «сну й пильнування». Аналіз даних хронобіологічних паспортів засвідчив, що студенти саме вечірнього та аритмічного типів мають хронічні десинхронози або схильність до них, що, зі свого боку, потребує перегляду розпорядку дня студентів, урахування індивідуальних особливостей під час планування режимів «сну й пильнування», «праці та відпочинку», «активності й спокою», а також періодів денної працездатності та ритму харчування.

Джерела та література

1. Адаптационный синдром и иммунитет / [Т. И. Коляда, Ю. Л. Волянский, И. В. Васильев, В. И. Мальцев]. – Харьков : Основа, 1995. – 368 с.
2. Тимченко Г. М. Хронобіологічний підхід щодо оцінки стану здоров'я студентів / Г. М. Тимченко // Вісник Харківського національного університету імені В. Н. Каразіна. – Серія : Біологія. – Вип. 13. – № 947. – С. 190–195.
3. Тимченко А. Н. Хронобиологический паспорт. — Харьков : ХНУ им. В. Н. Каразина, 2014. – 20 с.
4. Хронобиология и хрономедицина / [ред. Ф. И. Комаров, С. И. Рапопорт]. – М. : Триада – X, 2000. – 488 с.
5. Хронофизиология, хронофармакология и хронотерапия : монография / [Н. А. Агаджанян, В. И. Петров, И. В. Радиш, С. И. Краюшкин]. – Волгоград : Изд-во ВолГМУ, 2005. – 336 с.
6. Шапошникова В. И. Хронобиология и спорт / В. И. Шапошникова, В. А. Таймазов. – М.: Сов спорт, 2005. – 180 с.

Анотації

Однією з причин погіршення стану здоров'я молоді є розузгодження внутрішніх біоритмів та базових циклів «праці й відпочинку», «сну та пильнування» й режиму харчування. Питання профілактики десинхронозу в студентів полягає в плануванні та оптимізації розпорядку дня з урахуванням біоритмологічного типу людини. Хронобіологічний паспорт є системою моніторингування здоров'я студентів із використанням хронобіологічного підходу.

Ключові слова: десинхроноз, адаптація, хронобіологічний тип, хронобіологічний підхід.

Анна Тимченко, Лариса Жукова. Использование хронобиологических паспортов как средств оптимизации режима дня студентов классического университета при планировании режима занятий физической культурой. Одной из причин ухудшения состояния здоровья молодежи является рассогласование внутренних биоритмов и базовых циклов «труда и отдыха», «сна и бодрствования» и режима питания. Вопросы профилактики десинхроноза студентов заключаются в планировании и оптимизации распорядка дня с учетом биоритмологического типа. Хронобиологических паспорт является системой мониторингования здоровья студентов с использованием хронобиологического подхода.

Ключевые слова: десинхроноз, адаптация, хронобиологических тип, хронобиологических подход.

Hanna Tymchenko, Larysa Zhukova. Usage of the Chronobiological Passports as Means of Optimization of the Daily Routine for Classical University Students in Physical Training Classes Planning. One of reasons of worsening of the state of health of young people is miscoordination of internal biorhythms and base cycles of «work and rest», «sleep and wakeful state» and diet. The questions of prophylactics of desynchronization of students consist in planning and optimization of the daily routine taking into account a biorytmological type of a man. Chronobiological passport is a system of health monitoring of students with the use of chronobiological approach.

Key words: desynchronization, adaptation, chronobiological type, chronobiological approach.

Удосконалення фізичного стану жінок 30–36 років за показниками фізичної підготовленості за допомогою комплексного застосування занять аквафітнесом і методики ендогенно-гіпоксичного дихання

*Вінницький державний педагогічний університет імені Михайла Коцюбинського,
Вінницький торгово-економічний інститут Київського національного торговельно-економічного університету*

Постановка наукової проблеми та її значення. Кожний віковий період людини залежно від статі характеризується специфічною перебудовою організму [1; 3; 6]. Зокрема, у жінок після 30 років відбуваються суттєві морфофункціональні зміни в організмі, що проявляються зниженням рівня функціональної й фізичної підготовленості, фізичної працездатності, фізичного розвитку [4], тобто фізичного стану [1]. За таких обставин виникає потреба збереження фізичного здоров'я жінок, здатності якомога довше проявляти повноцінну репродуктивну функцію, що позитивно відображається на тривалості та якості життя, творчій і соціальній активності. Тому, починаючи з 30 років, жінкам доцільно застосовувати такі засоби фізичного виховання, які б покращували фізичну й функціональну підготовленість через стимулювання аеробних процесів енергозабезпечення, підвищення енерговартості фізичної роботи, зменшення гравітаційного впливу на тіло та загартування організму (М. М. Булатова, Ю. О. Усачов, 2011).

Існують відомості, які вказують на те, що ефективним й економічно вигідним шляхом підвищення рівня фізичної й функціональної підготовленості людини залишається впровадження в повсякденне життя різних засобів фізичного виховання із застосуванням інноваційних оздоровчих технологій [1; 3; 6; 8; 9]. До них слід віднести аквафітнес, який характеризується широким спектром цільової спрямованості: лікувально-профілактичної, рекреативної, кондиційної, навчальної та навіть спортивно орієнтованої, що дає змогу використовувати аквафітнес під час роботи з різними групами населення задля покращення їхнього фізичного стану [3; 6; 8].

Останнім часом у практиці фізичного виховання під час роботи з особами різного віку для посилення ефекту фізичних вправ застосовують допоміжні засоби, а саме: масаж, фізіотерапевтичні засоби, харчові добавки тощо. Зокрема, для покращення функції кардіореспіраторної системи в процесі фізичного виховання, включаючи заняття спортом та фізичну реабілітацію, застосовуються спеціальні методики, які, характеризуються створенням в організмі стану помірної гіпоксії та вираженої гіперкапнії [2; 7; 8]. З огляду на вищевикладене, програму занять аквафітнесом ми поєднали з методикою ендогенно-гіпоксичного дихання (ЕГД) із використанням апарату «Ендогенік-01» (Г. І. Ходоровський зі співавт., 2004). Під час дихання через цей апарат в організмі виникає стан гіпоксично-гіперкапнічної гіпоксії при константних параметрах умісту кисню та двоокису вуглецю. Відомо, що атмосферне повітря містить близько 21 % кисню й 0,03 % вуглекислого газу. Після першого видиху в апараті залишається повітря з умістом кисню близько 19 % і 3 % вуглекислого газу. Таке співвідношення газів під час вдиху й видиху утримується впродовж усієї процедури. Збільшення тривалості вдиху та видиху через звужений отвір патрубку сприяє підвищенню функціональної здатності дихальних м'язів [9; 10]. Через підвищення внутрішньобронхіального тиску час видиху розширюються бронхи різного калібру й поліпшується їх пропускна спроможність [2; 7; 8]. Крім того, наслідком застосування методики ЕГД є збільшення кількості еритроцитів у крові, насичених 2,3-дифосфогліцератом (2,3-ДФГ), який виступає в організмі гемоглобіновим модулятором, підвищуючи дисоціацію оксигемоглобіну й покращуючи цим загальну витривалість [2; 9]. Слід зазначити, що застосування методики ендогенно-гіпоксичного дихання викликає підвищення адаптивних можливостей організму до гіпоксії [9; 10].

Незважаючи на наявність серії робіт, які стосуються застосування у фізичному вихованні різних груп населення спеціальних додаткових засобів для посилення ефекту фізичних вправ [2; 3; 7], на сьогодні відсутні наукові відомості про можливість застосування нормобаричної гіперкапнічної гіпоксії в поєднанні із заняттями аквафітнесом. Тому, урахувавши досвід напрацювань попередніх дослідників, ми передбачили, що комплексне застосування методики ЕГД і занять аквафітнесом під час роботи з жінками 30–36 років, сприятиме підвищенню їхньої фізичної та функціональної підготовленості.

Завдання роботи – за динамікою показників фізичної підготовленості жінок 30–36 років у процесі занять аквафітнесом обґрунтувати доцільність комплексного застосування занять аквафітнесом і методики ендогенно-гіпоксичного дихання.

Методи та організація дослідження. Серед методів дослідження наявні такі, як педагогічне тестування фізичної підготовленості; методи математичної статистики.

Обстеження фізичної підготовленості здійснювали з урахуванням фаз менструального циклу. Вищевказані дослідження проводили в післяменструальну фазу (6–12 доба по завершенню менструації) і в післяовуляторну фазу (16–24 доба по завершенню менструації). Обстеження жінок не здійснювалось у фази менструації та овуляції (на 12–13 день після припинення менструальної фази) через погіршення працездатності й координації рухів [1]. Обстеження жінок здійснювалось поетапно: до початку експерименту (констатувальне дослідження), а в подальшому – через 8, 16 та 24 тижні (формульальне дослідження).

В експерименті брали участь жінки віком 30–36 років, які раніше не займались аквафітнесом. Перед початком експерименту нами створено дві групи: експериментальну (20 осіб) та контрольну (21 особа). Тривалість кожного заняття аквафітнесом в обох групах становила 45 хвилин, а періодичність – три рази на тиждень. Зміст занять контрольної (за програмою 1) та експериментальної (за програмою 2) груп відрізнялися тим, що, на відміну від контрольної (КГ), жінки експериментальної (ЕГ) групи на кожному тренувальному занятті на початку розминки застосовували методику «ЕГД», використовуючи апарат «Ендогенік-01» відповідно до так званих «маршрутних карт» [10], що уможливило ступінчасто адаптуватися до нормобаричної гіперкапічної гіпоксії протягом усього експерименту.

Застосовані методи дослідження дали змогу встановити ефективність занять з аквафітнесу за запропонованими програмами на показники фізичної підготовленості жінок 30–36 років. Ефективність комплексного застосування занять аквафітнесом і методики ендогенно-гіпоксичного дихання оцінювали за результатами тестів [9], що характеризують силу м'язів-згиначів пальців; швидкість; вибухову силу; спритність; силову динамічну витривалість м'язів плечового пояса й нижніх кінцівок; швидкісно-силову витривалість м'язів живота; силову статичну витривалість м'язів спини, шиї та сідниці; активної гнучкості хребта.

Ураховуючи думку науковців про недоцільність використання тестів, застосування яких дає можливість визначати загальну витривалість у нетренованих осіб [1; 9], для запобігання виникненню гострих патологічних станів, зокрема ускладнення функції серцево-судинної системи, а також зважаючи на те, що заняття аквафітнесом проводяться у водному середовищі, ми не застосовували бігові тести, замінивши їх тестом 12-хвилинного плавання [6].

Для аналізу ефективності впливу комплексного застосування занять аквафітнесом і методики ендогенно-гіпоксичного дихання на показники фізичної підготовленості порівнювали зв'язані вибірки, де ряди динаміки відображали зміни ознак залежно від етапу експерименту. Вірогідна відмінність середніх значень показників фізичної підготовленості здійснювалася за t-критерієм Стьюдента [5]. Відмінність вважалася вірогідною при рівні значимості $p < 0,05$.

Виклад основного матеріалу й обґрунтування отриманих результатів дослідження. Результати обстежень показали, що заняття аквафітнесом та аналогічні заняття в поєднанні з методикою ендогенно-гіпоксичного дихання викликають позитивні зміни фізичної підготовленості жінок 30–36 років.

До початку занять за запропонованими програмами середні значення показників фізичної підготовленості в жінок контрольної й експериментальної груп вірогідно не відрізнялися між собою ($p > 0,05$). Незалежно від застосованих програм, у жінок обох груп через вісім тижнів від початку формульального дослідження не відбулося вірогідних змін жодного з показників фізичної підготовленості (табл. 1).

Таблиця 1

Вплив занять аквафітнесом у поєднанні й без поєднання з методикою ендогенно-гіпоксичного дихання на показники фізичної підготовленості жінок 30–36 років (КГ n=21, ЕГ n=20)

Показник	Група	Середні значення, $\bar{x} \pm \bar{m}$							
		до початку занять		через 8 тижнів		через 16 тижнів		через 24 тижні	
		\bar{x}	\bar{m}	\bar{x}	\bar{m}	\bar{x}	\bar{m}	\bar{x}	\bar{m}
Сила м'язів-згиначів пальців правої	КГ	29,48	0,83	29,95	0,71	30,29	0,71	30,95	0,65

руки	ЕГ	29,50	0,68	30,00	0,80	30,95	0,68	31,30	0,68
Сила м'язів-згиначів пальців лівої руки	КГ	25,00	0,95	24,90	0,83	25,76	0,77	26,24	0,89
	ЕГ	25,05	0,92	25,80	0,86	26,15	0,74	27,00	0,68
Біг 30 м зі старту, с	КГ	6,93	0,11	6,87	0,10	6,84	0,10	6,84	0,09
	ЕГ	6,76	0,10	6,70	0,09	6,66	0,10	6,63	0,10
Стрибок у довжину з місця, см	КГ	151,71	3,31	154,81	3,31	161,33*	3,08	163,24*	2,96
	ЕГ	152,15	3,26	157,35	2,95	164,55*	2,71	166,55*	2,40
Човниковий біг 4*9, с	КГ	13,01	0,21	12,97	0,21	12,91	0,19	12,87	0,19
	ЕГ	12,89	0,09	12,84	0,08	12,77	0,08	12,71	0,08
Віджимання від гімнастичної лави, макс. кільк. разів	КГ	8,76	0,59	9,62	0,65	9,95	0,59	10,33	0,53
	ЕГ	8,65	0,98	10,20	0,92	10,85	0,98	11,20	0,86
Присідання з підтримкою, макс. кільк. разів	КГ	25,57	2,01	29,86	1,89	37,43*	1,89	43,05*	1,83
	ЕГ	25,60	2,21	30,85	2,34	38,65*	3,01	44,95*	2,28
Згинання-розгинання ніг, лежачи на гімнастичній лаві, за 15 с, кільк. разів	КГ	14,24	0,59	15,10	0,41	17,19*	0,47	18,19*	0,47
	ЕГ	14,20	0,68	15,35	0,43	17,60*	0,43	18,25*	0,43
Поза 1, с #	КГ	46,33	2,07	51,67	2,60	73,14*	5,86	82,33*	6,51
	ЕГ	46,30	3,94	56,15	5,72	83,50*	7,57	87,65*	7,26
Поза 2, с ##	КГ	55,62	2,25	61,14	2,31	84,62*	5,56	102,19*	4,32
	ЕГ	55,45	4,12	65,10	4,24	96,40*	7,93	103,20*	7,20
Нахил уперед, торкаючись пальцями відмітки нижче нульового рівня, см	КГ	6,52	0,89	8,33	0,77	11,14*	0,71	12,57*	0,59
	ЕГ	6,55	0,80	8,60	0,74	11,35*	0,74	12,70*	0,68
Пропливання дистанції за 12 хв, м	КГ	216,67	10,35	233,57	8,87	236,05	8,87	297,38*	13,31
	ЕГ	219,00	13,84	248,00	13,84	315,50 ^Δ	15,38	347,75 ^Δ	15,38

Примітка. * – $P < 0,05$ – вірогідна відмінність значень відносно величини, зареєстрованої до початку формуального дослідження:

^Δ – $p < 0,05$ – вірогідна відмінність значень відносно показників контрольної групи:

поза 1 – лежачи на животі з піднятими вгору та злегка розведеними прямими ногами й руками, с;

поза 2 – лежачи на животі з максимально піднятими над кушеткою, розведеними на 10° і зігнутими в колінних суглобах під кутом 45° ногами, тримаючись руками за кушетку, с.

Дані таблиці 1 свідчать, що дослідження фізичної підготовленості жінок через 16 тижнів від початку занять дали змогу виявити відмінності впливу занять аквафітнесом за програмами 1 і 2. Так, у представниць контрольної та експериментальної груп під впливом занять вірогідно зросли показники вибухової сили – на 6,34 % і 8,15 %, гнучкості – на 70,80 % та 73,28 %, силової динамічної витривалості м'язів нижніх кінцівок – на 46,37 % і 50,98 %, швидкісно-силової витривалості м'язів живота – на 20,74 % та 23,94 %. За цей період вірогідно покращилися також результати тестів, які характеризують силову статичну витривалість м'язів спини й шиї (КГ – на 57,86 %, ЕГ – на 80,35 %) та сідниць (КГ – на 52,14 %, ЕГ – на 73,85 %).

Результати виконання тестів, які характеризують силу, швидкість, спритність, силову динамічну витривалість м'язів плечового пояса й загальну витривалість у жінок обох груп, через 16 тижнів від початку занять залишилися без суттєвих змін. Проте, на відміну від представниць контрольної, у жінок експериментальної групи шістнадцятиденні заняття аквафітнесом у поєднанні з методикою ендогенно-гіпоксичного дихання сприяли вірогідному покращенню результату 12-хвилинного тесту з плавання К. Купера [6]. Так, за вказаний період часу середнє значення довжини подоланої дистанції за 12 хвилин у представниць групи ЕГ вірогідно зросло на 44,06 % (див табл. 1).

У жінок обох досліджуваних груп вірогідне покращення фізичних якостей, яке проявилось через 16 тижнів від початку занять, залишилося таким і через 24 тижні. Так, за результатами обстежень у зазначений термін у жінок контрольної групи під впливом занять аквафітнесом середня величина результатів тесту «стрибок із місця» перевищила вихідні значення на 7,60 % ($p < 0,05$), «присідання з підтримкою» «до відмови» – на 68,34 %, а «згинання-розгинання ніг, лежачи на гімнастичній лаві, максимальна кількість разів за 15 секунд» – на 27,76 % ($p < 0,05$), що свідчить про покращення вибухової сили, силової динамічної витривалості м'язів нижніх кінцівок та швидкісно-силової витривалості м'язів живота. Збільшення часу утримання «до відмови» пози «лежачи на животі з піднятими вгору та злегка розведеними прямими ногами й руками» на 77,70 % ($p < 0,05$) та утримання пози «лежачи на животі з максимально піднятими над кушеткою, розведеними на 10° і зігнутими в колінних суглобах під кутом 45° ногами, тримаючись руками за кушетку», – на 83,73 % ($p < 0,05$) є ознакою підвищення силової статичної витривалості м'язів спини, шиї й сідничних м'язів. У жінок цієї групи зріс також показник активної гнучкості за результатами тесту «нахил тулуба вперед, торкаючись

пальцями відмітки нижче нульового рівня» (на 92,70 %, $p < 0,05$). Крім того, у представниць контрольної групи на цьому етапі формувального дослідження вірогідно покращився показник 12-хвилинного плавання за тестом К. Купера – на 37,25 %.

У жінок експериментальної групи через 24 тижні під впливом занять аквафітнесом у поєднанні з методикою ендогенно-гіпоксичного дихання також зареєстровано вірогідне покращення результатів виконання тестів, які характеризують вибухову силу (на 9,46 %); динамічну силову витривалість м'язів нижніх кінцівок (на 75,59 %); швидкісно-силову витривалість м'язів живота (на 28,52 %); силову статичну витривалість м'язів спини, шиї (на 89,31 %) та сідниць (на 86,11 %); гнучкість (на 93,89 %). Середні значення довжини подоланої дистанції за 12 хвилин вірогідно зросли на 73,66 %.

Оцінка результатів виконання 12-хвилинного тесту з плавання К. Купера до початку формувального дослідження та по його завершенню засвідчила, що загальна чисельність жінок із «дуже низьким» рівнем загальної витривалості за 24 тижні занять у контрольній групі знизилася на 38,10 %, а в експериментальній – на 45,00 %. Кількість досліджуваних жінок із «низьким» рівнем загальної витривалості в контрольній групі залишилася незмінною, а в групі ЕГ – зменшилася на 20,00 %. Проте збільшилася чисельність жінок, у яких показники виконання вищезазначеного тесту виявилися «задовільними» та «добрими». Якщо в представниць групи КГ кількість жінок із «задовільним» рівнем загальної витривалості збільшилася на 33,33 %, а з «добрим» – на 4,76 %, то серед жінок експериментальної групи кількість тих, у кого ці показники зросли до «задовільного» й «доброго» рівня, виявилася більшою на 40,00 і 25,00 %.

Слід відзначити, що між результатами виконання 12-хвилинного тесту з плавання в жінок контрольної й експериментальної груп через 16 і 24 тижні від початку занять зареєстровано вірогідну відмінність між середніми значеннями цих показників (табл. 1). Такі відмінності прояву загальної витривалості на користь представниць експериментальної групи в досліджуваних жінок свідчать про позитивний вплив занять аквафітнесом із застосуванням методики ендогенно-гіпоксичного дихання.

Отримані результати досліджень підтверджують існуючі відомості науковців про позитивний вплив занять аквафітнесом і методики ендогенно-гіпоксичного дихання на організм людини.

Висновки. Результати проведених досліджень засвідчили, що заняття аквафітнесом покращують показники виконання тестів, які характеризують такі фізичні якості: вибухову силу; гнучкість; силову динамічну витривалість м'язів нижніх кінцівок; швидкісно-силову витривалість м'язів живота; силову статичну витривалість м'язів спини, шиї та сідниць; загальну витривалість жінок 30–36 років. Застосування в заняттях аквафітнесом методики ендогенно-гіпоксичного дихання прискорює вдосконалення загальної витривалості за результатом виконання 12-хвилинного тесту з плавання.

Перспективи подальших досліджень. Подальші дослідження будуть спрямовані на вивчення впливу комплексного застосування занять з аквафітнесу й методики ЕГД на фізичну підготовленість жінок 37–49 років.

Джерела та література

1. Апанасенко Г. Л. Санологія (медичні аспекти валеології) : підручник / Г. Л. Апанасенко, Л. А. Попова, А. В. Магльований. – Київ ; Львів, 2011. – 198 с.
2. Гаврилова Н. В. Удосконалення функціональної та фізичної підготовленості велосипедистів 13–16 років шляхом застосування методики ендогенно-гіпоксичного дихання у підготовчому періоді річного макроциклу / Н. В. Гаврилова // Молода спортивна наука України : зб. наук. праць з галузі фізичного виховання, спорту. – Львів, 2011. – Вип. 15. – Т. 1. – С. 48–54.
3. Гоглювата Н. О. Програмування фізкультурно-оздоровчих занять аквафітнесом з жінками першого зрілого віку : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. наук з фіз. вих. : спец. 24.00.02 / Н. О. Гоглювата. – К., 2007. – 19 с.
4. Карпман Б. Л. Тестирование в спортивной медицине / Б. Л. Карпман, З. Б. Белоцерковский, И. Л. Гудков. – М. : Физкультура и спорт, 1988. – 208 с.
5. Куликов М. А. Статистические методы обработки результатов физиологических экспериментов / М. А. Куликов, С. А. Шастун // Практикум по нормальной физиологии : учеб. пособие для мед. вузов ; под ред. М. А. Агаджаняна и А. В. Коробкова. – М. : Высш. шк., 1983. – С. 261–279.
6. Купер К. Аэробика для хорошего самочувствия / К. Купер ; пер. с англ. – 2-е изд., доп. и перераб. – М. : Физкультура и спорт, 1989. – 224 с.
7. Онищук В. Є. Фізична реабілітація студентів, хворих на бронхіальну астму шляхом комплексного застосування методики «ендогенно-гіпоксичного» дихання та циклічних вправ аеробного спрямування / В. Є. Онищук // Молода спортивна наука України : зб. наук. праць з галузі фіз. культури та спорту. – Львів, 2011. – Вип. 15. – Т. 3. – С. 171–177.

8. Сальникова С. В. Вплив комплексного застосування занять аквафітнесом і методики ендогенно-гіпоксичного дихання на показники систем аеробного енергозабезпечення жінок 30–36 років / С. В. Сальникова // Молода спортивна наука України : зб. наук. праць з галузі фіз. культури та спорту. – Львів, 2015. – Вип. 19. – Т. 3. – С. 147–153.
9. Фурман Ю. М. Перспективні моделі фізкультурно-оздоровчих технологій у фізичному вихованні студентів вищих навчальних закладів / Ю. М. Фурман, В. М. Мірошніченко, С. П. Драчук. – К. : НУФВСУ, вид-во «Олімп. л-ра», 2013. – С.24–43.
10. Ходоровський Г. І. Ендогенно-гіпоксичне дихання / Г. І. Ходоровський, І. В. Коляско, Є. С. Фуркал, Н. І. Коляско, О. В. Кузнецова, О. В. Ясінська. – Чернівці : Теорія і практика, 2006. – 144 с.

Анотація

На тлі вікової перебудови організму, починаючи з 30 років, жінкам доцільно застосовувати такі засоби фізичного виховання, які б покращували їхній фізичний стан. Завдання роботи – за показниками фізичної підготовленості обґрунтувати доцільність застосування методики ендогенно-гіпоксичного дихання в заняттях аквафітнесом із жінками 30–36 років. Установлено покращення вибухової сили; гнучкості; силової динамічної витривалості м'язів нижніх кінцівок; швидкісно-силової витривалості м'язів живота; силової статичної витривалості м'язів спини, шиї та сідниць; загальної витривалості. Доведена доцільність застосування методики ендогенно-гіпоксичного дихання в заняттях аквафітнесом із жінками 30–36 років через прискорення вірогідного зростання показників загальної витривалості.

Ключові слова: аквафітнес, ендогенно-гіпоксичне дихання, фізична підготовленість.

Юрий Фурман, Светлана Сальникова Усовершенствование физического состояния женщин 30–36 лет по показателям физической подготовленности путем комплексного применения занятий аквафитнесом и методики эндогенно-гипоксического дыхания. На фоне возрастных изменений организма, начиная с 30 лет, женщинам целесообразно применять такие средства физического воспитания, которые бы улучшали их физическое состояние. Задание работы – обосновать целесообразность применения методик эндогенно-гипоксического дыхания в занятиях аквафитнесом с женщинами 30–36 лет. Установлено улучшение взрывной силы, гибкости, силовой динамической выносливости мышц нижних конечностей, скоростно-силовой выносливости мышц живота, силовой статической выносливости мышц спины, шеи и ягодиц, общей выносливости. Доказана целесообразность применения методики эндогенно-гипоксического дыхания в занятиях аквафитнесом с женщинами 30–36 лет с ускорением достоверного роста показателей общей выносливости.

Ключевые слова: аквафитнес, эндогенно-гипоксическое дыхание, физическая подготовленность.

Yuriy Furman, Svitlana Salnikova. Improvement of Physical Condition of Women aged 30–36 According to the Indices of Physical Preparedness by Means of Complex Applying of Aqua Fitness Classes and Methodologies of Endogenous Hypoxic Breathing. Taking into consideration of age changes of an organism, starting from 30 years old for women it is necessary to apply such means of physical education that would improve their physical condition. Tasks of the work. To ground the expediency of applying of methodologies endogenous hypoxic breathing at aqua fitness classes with women aged 30–36. We have established improvement of explosive force; flexibility, power dynamic endurance of muscles of the lower extremities, speed-strength endurance of abdominal muscles; power static endurance of muscles of back, neck and buttocks, general endurance. We have proved the expediency of applying the methodology of endogenous hypoxic breathing in aqua fitness breathing with women aged 30–36 by accelerating of reliable growth of indices of general endurance.

Key words: aqua fitness, endogenous hypoxic breathing, physical preparedness.

Лікувальна фізична культура, спортивна медицина й фізична реабілітація

УДК 615.825053.4 (075.8)

Юрій Валецький

Формування правильної постави в дітей дошкільного й шкільного віку на уроках фізичного виховання

Східноєвропейський національний університет імені Лесі Українки (м. Луцьк)

Постановка наукової проблеми та її значення. Одним із пріоритетних завдань, визначених Національною доктриною розвитку освіти України у XXI ст. та Цільовою комплексною програмою «Фізичне виховання – здоров'я нації», є виховання гармонійно розвиненої, морально й фізично здорової особистості, яка відповідально ставиться до власного здоров'я та здоров'я інших як до найвищої індивідуальної й суспільної державної цінності [8]. У зв'язку з цим проблема правильної постави в дітей дошкільного й шкільного віку на уроках фізичного виховання належить до першочергових завдань вихователів дошкільних закладів та вчителів фізичного виховання загальноосвітніх навчальних закладів.

Особливе занепокоєння викликає прогресуюче погіршення стану здоров'я дітей і підлітків, про що свідчать результати щорічних наших досліджень [5; 9] і звітів Міністерства охорони здоров'я України й спеціальних масових наукових досліджень [6].

Позитивний вплив рухової активності на формування правильної постави на уроках фізичного виховання в дітей дошкільного й шкільного віку – це аксіома, що підтверджена багато разів. Будь-яка добре виконана вправа сприяє формуванню правильної постави. У дітей криється закладена природою невгамована потреба руху. Без доброго фізичного розвитку неможливе нормальне положення корпусу – правильної постави.

Ураховуючи важливе значення достатнього рівня фізичної активності в забезпеченні нормального росту й розвитку, треба відводити значну роль формуванню правильної постави в дітей дошкільного та шкільного віку на уроках фізичного виховання, залучати всі елементи, потрібні для формування в дітей правильної постави, оскільки цей напрям повинен бути провідним.

Завдання роботи – узагальнити досвід організації методики фізичного виховання в комплексі профілактики порушення постави в дітей дошкільного й шкільного віку та її корекції засобами лікувальної фізичної культури.

Виклад основного матеріалу й обґрунтування отриманих результатів дослідження. Вихователь, учитель мають справу з найдорожчим – із дітьми. Проблема збереження здоров'я дітей, забезпечення найкращих умов для їхнього гармонійного росту й розвитку можна розв'язати тільки тоді, коли педагоги дошкільних і шкільних закладів матимуть відповідні знання про можливі порушення постави в дітей. Згідно з даними наших досліджень, порушення постави різних видів відзначається сьогодні в 63 % обстежених школярів, а починаються вони ще з дошкільного віку [5; 8].

Оцінюючи фізичний розвиток дітей дошкільного віку, не треба забувати про поставу дітей, яка змінюється в них у різні вікові періоди. На кінець періоду дошкільного віку в здоровій дитини хребет набуває потрібної форми з невеликим вигином допереду в шийному та поперековому й назад у грудному відділах.

Фізіологічні вигини допомагають зберегти рівновагу, пом'якшують поштовхи та струси під час руху. Вважають, що до 6–7 років вигини хребта вже добре виражені, а в 14–15 років стають постійними,

але кінцеве формування завершується у 20–25 років. Зміна постави в дітей у процесі росту й розвитку пов'язана зі зміщенням загального центру ваги, що в дівчат проходить у віці 11–12 років, а в хлопців – у 12–13 років. Саме в цей період треба бути особливо уважним до дитини, стежити за її поставою. У процесі вікового розвитку фізіологічні вигини змінюються залежно від кута нахилу таза та тяги м'язів, які оточують хребет. Це дає змогу впливати на розвиток вигинів відповідним підбором фізичних вправ, оскільки без доброго фізичного розвитку неможливе нормальне положення корпусу – правильна постава.

Постава – це звична для людини поза під час сидіння, стояння та ходьби, сформована за допомогою поєднання роботи умовних і безумовних рухових рефлексів у процесі розвитку та виховання. Формування тієї або іншої постави відбувається під впливом багатьох умов: характеру будови й ступеня розвитку кісткової системи, зв'язково-суглобового та нервово-м'язового апарату, особливостей умов праці й побуту, порушення діяльності та будови організму, які залишаються після деяких недуг, особливо перенесених у ранньому дитинстві. Усі ці моменти можуть бути безпосередніми факторами утворення тих або інших відхилень у будові організму й характеру всієї рухової діяльності.

Правильна постава та нормальна будова тіла належать до тих критеріїв, які визначають стан здоров'я. Постава не передається спадково, її формують у сім'ї, дитячих закладах, у побуті й на роботі.

Постава визначається, по-перше, положенням голови, формою хребта та грудної клітки, кутом нахилу таза, етапом плечового пояса, верхніх і нижніх кінцівок; по-друге, роботою м'язів, які беруть участь у збереженні рівноваги тіла. Правильне положення тіла – наслідок рівномірної м'язової тяги та взаємотонусу м'язів плечового пояса, шиї, спини, таза й задньої поверхні стегна.

Найбільшу роль у зміні постави відіграють хребет і таз. Мають значення зріст, маса, пропорційність окремих розмірів тіла, ступінь розвитку м'язів та підшкірного жирового шару й ін.

Із фізіологічної точки зору поставу вивчають як динамічний стереотип, який набувається протягом індивідуального життя, у процесі виховання. Постава формується механізмом утворення тимчасових зв'язків, а тривалі та часті повторення сприяють утворенню нових рефлексів, які забезпечують утримання тіла в спокої й рухах. Формування постави починається з першого року життя дитини, коли вона починає стояти та ходити. Положення голови викликає рефлекси пози, які створюються топічними рефlekсами спинного, довгастого мозку й мозочка.

Із багатьох статичних положень положення стоячи є звичним, до якого людина пристосовується протягом століть і виробляє рефлекси, які регулюють розподіл тону м'язів, нормальне функціонування систем організму.

У біомеханіці за правильну поставу приймається основна стійка, коли рівновага тіла тривало утримується без значних м'язових зусиль, хребтовий стовп зберігає свої нормальні фізіологічні вигини й створюються умови для дихання та кровообігу.

Нормальна постава добре збудованої людини характеризується правильною симетричністю плечового пояса, однаковою довжиною рук і ніг, симетричним розміщенням таза, симетричністю обох лопаток, однаковою формою трикутників, утвореними бічною поверхнею тулуба та внутрішньою поверхнею опущених рук.

Голова тримається прямо; підборіддя дещо підняте; плечі розвернуті, надпліччя розташовані на одному рівні; трикутники талії (відстань між опущеною рукою й талією) з обох боків симетричні, грудна клітка не має западин або вигинів і симетрична щодо серединної лінії.

Хребет розміщений посередині тулуба, лінія остистих відростків хребта займає середнє положення; голова – посередині; плечі й лопатки – на одному рівні та прилягають до тулуба, кути лопаток розміщені на одній горизонтальній лінії.

Нормальна постава надає тілу гарного вигляду.

Зовнішній вигляд створює сприятливі умови для роботи внутрішніх органів, підвищує працездатність, покращує тривалість життя людини.

У формуванні нормальної постави беруть участь м'язи спини, черевного преса, грудей. Для її збереження потрібно не менше трьох разів на тиждень займатися фізичними вправами для формування м'язового корсета. Тому вже із шестирічного віку потрібно вчити дітей правильно сидіти, стояти, ходити тощо. Батьки, вихователі дошкільних закладів, учителі в школах повинні наполегливо вимагати від дітей уміння триматися прямо в школі за партою, удома під час готування уроків, зокрема на заняттях із фізичної культури, оскільки неправильні пози за партою, столом швидко закріплюються в умовні рефлекси, які пізніше із затрудненням підлягають перенавчанню.

Крім того, неправильні звичні пози в більшості випадків сприяють асиметрії м'язів тулуба, що за несприятливих умов може викликати розвиток деформації хребта.

Умови, які сприяють формуванню нормальної постави – відповідність парти, стола розмірам тіла. Правильне сидіння передбачає, що тулуб розміщується рівно; голова нахилена злегка вперед; плечі розміщені на одному рівні, руки вільно лежать на столі.

Уроки фізкультури сприяють зміцненню й гармонійному розвитку тіла, а фізкультурні паузи в школі є добрим активним відпочинком, знижують утому, підвищують увагу та працездатність дітей.

Між формою й функцією організму існує відповідний взаємозв'язок. У цьому випадку добра форма – правильна постава – визначають добрий фізичний розвиток і здоров'я, цим самим підвищують працездатність (успішність школяра). Відомо, що при порушенні постави погіршується робота всіх систем й органів людського організму. Зокрема, при круглій спині значно зменшується життєва ємкість легенів, дихання стає поверховим, процеси окислення погіршуються. Це може спричинити появу головного болю, недокрів'я, втрату апетиту та інші недуги. У школярів із дефектами постави часто погіршується зір, оскільки вони сидять за столом, низько опускаючи голову, наближаючи очі до предметів (книжка, зошит тощо). Тому боротьбу з дефектами постави треба розглядати як справу загального оздоровлення організму [2].

Для формування постави не можна обмежуватися тільки застосуванням раціонально підібраних фізичних вправ; необхідна організація загального рухового режиму вдома, у дошкільних закладах і в школі. Режим забезпечує ритмічне життя, за твердженням академіка І. П. Павлова, особливо легке й вигідне для організму [7].

Для формування правильної постави велике значення має рівномірність тону м'язів передньої та задньої поверхонь стегон, тулуба, плечового пояса, а також тонке сприйняття відчуттів від положення тіла й окремих його частин. Останнє досягається за допомогою вправ біля вертикальної стінки, стоячи перед дзеркалом (розвиток м'язово-суглобового відчуття), вправи з утриманням вантажу на голові (мішечок із піском та ін.) і вправ у рівновазі [4].

Різні відхилення від описаної нормальної постави, які називаються порушеннями чи дефектами, не є захворюванням. Умови навколишнього середовища та функціональний стан м'язів відповідно впливають на форму роботи хребта. Можуть змінюватися його вигини (збільшуватись або зменшуватись), положення пояса верхніх і нижніх кінцівок, може з'явитися схильність до асиметричного положення тіла. Таке положення поступово стає звичним та неправильна установка може закріпитися. На формування дефектів постави істотно впливає неправильне фізичне виховання, а отже, недостатній фізичний розвиток дитини, порушення умов гігієнічного виховання (тісний одяг, м'яке ліжко тощо), а також перенесені в ранньому дитинстві хвороби (рахіт, туберкульоз, інфекційні захворювання).

Поширене останнім часом порушення постави, яке виявляється в тому, що одне плече стає нижчим від другого, рівень лопаток різний (одна нижча від другої), хребет помірно відхилений у бік. Порушення постави згодом спричиняє викривлення хребта (сколіозу), де потрібне кваліфіковане лікування в ортопеда. За даними наших досліджень, порушення постави відзначається сьогодні в 63 % обстежених школярів і починається ще в дошкільному віці [11].

Відхилення від нормальної постави треба розглядати в право-лівоподільній (сагітальній) і передньо-задньоподільній (фронтальній) площинах.

У сагітальній площині є такі типи патологічних постав: кругла спина, плоска спина, круглоувігнута, плоскоувігнута спина.

Найчастіше відзначаються такі порушення постави серед школярів: постава з круглою спиною характеризується зменшенням вигину шийного й особливо поперекового відділів та збільшенням вигинів грудного хребта. Зовнішні ознаки круглої спини бувають такі: голова нахилена вперед, дещо звислий живіт, сплюснені сідниці, трохи зігнуті в колінах ноги. При круглій спині зв'язки й м'язи розтягнуті, грудні м'язи вкорочені й не забезпечують максимального розгинання хребта, що зменшує глибину вдиху та дихальну екскурсію грудної клітки.

Постава з круглоувігнутою спиною характеризується збільшенням фізіологічних вигинів у передньо-задньому напрямку. У верхній частині тулуба наявні такі самі зміни, як і при круглій спині. У нижній частині внаслідок збільшення кута нахилу таза різко збільшується поперекова кривизна, поперекова ділянка сильно увігнута, черевна стінка розтягнута (відвислий живіт).

Постава з плоскою спиною характеризується зменшенням усіх фізіологічних вигинів хребта, особливо в поперековій ділянці, тому ресорна функція хребта знижена. У таких людей грудна клітка сплющена, вузька, м'язи спини ослаблені, лопатки переважно відстають від хребта. Основна причина сплющення спини – недостатній кут нахилу таза.

Постава з плосковигнутою спиною трапляється нечасто. У дітей із такою поставою, порівняно із плоскою спиною, сідниці значно випинаються назад, таз сильно нахилений уперед, лінія центра важкості тулуба проходить спереду суглобів, шийний і грудний вигини хребта сплющені, а поперекова ділянка втягнута.

Найчастіше трапляється таке відхилення, при якому спостерігається загальне збільшення шийно-грудної кривизни хребта. У таких людей запалі груди, випинають (крилоподібні) лопатки, плечі опущені вперед, голова нахилена, живіт випинається.

Крім указаних типів постави в сагітальній площині, сьогодні часто виділяють ще порушення постави у фронтальній (передньо-задньоподільній) площині, асиметрична постава раніше називалася сколіотичним установленням. Відрізняється від сколіозу тим, що це нестійке відхилення хребта (непостійна сколіотична дуга) може бути виправлене самою дитиною за допомогою напруження м'язів. Серед характерних ознак є такі: плечовий пояс нахилений уперед, одне плече вище від другого, лопатка – на стороні вигнутості нижче, асиметрія трикутника талії, слабкорозвинені м'язи тулуба, працездатність знижена. Рентгенологічно в таких людей не відзначається ніяких торсійних змін як у положенні стоячи, так і в положенні лежачи.

Формування постави починається з раннього дитинства й залежить від сили м'язів і правильного розподілу м'язової тяги – співвідношення м'язів-згиначів та розгиначів. Із віком постава закріплюється. І якщо в дитини слабкий м'язовий корсет, формується й фіксується неправильна постава.

Батьки, вихователі дитини повинні пам'ятати, що виховані в дитячі роки звички зберігаються протягом усього життя й стають природною необхідністю. Звичка гордо тримати голову, правильно сидіти та стояти не тільки задовольняє природні норми, а й зберігає здоров'я й працездатність [1].

Попередити вплив відомих факторів на формування постави легше, коли дитина маленька. Головний профілактичний засіб – створення умов для розвитку м'язового корсета, вироблення навичок правильно тримати своє тіло. Уже з перших кроків малюка потрібно стежити за його поставою.

Проте досить часто мама або бабуся веде (швидше – тягне) за руку малюка, не турбуючись про те, що в нього одне плече підняте вгору, голова втягнута в плечі, хребет викривлений. Часто батьки не звертають увагу на те, що в дитини меблі не відповідають її зросту, у неї досить м'яка постіль, малюк неправильно сидить, сутулиться.

Порушення постави трапляється в дітей уже з раннього віку (у садочках у п'яти-шестирічних малюків виявлені різні дефекти хребта). У дошкільному віці порушення постави часто має функціональний характер і зумовлене переважно слабкістю м'язового тону й зв'язкового апарату.

Відносна слабкість м'язів-розгиначів у дошкільнят не дає їм змоги тривалий час перебувати в сидячому положенні. Уже через 3–4 хв м'язи втомлюються, дитина змінює позу, з'являється руховий неспокій, а батьки зазвичай вимагають, щоб вона сиділа спокійно.

Для дитини стояти тривалий час прямо досить втомлююче – вона починає переступати з ноги на ногу, старається присісти або притулитися. Це пояснюється тим, що в положенні стоячи в неї швидко втомлюються слабкі м'язи спини й напружуються м'язи та зв'язки стопи. Тому діти не повинні тривалий час стояти на лінійках і різних шикуннях.

Порушення постави розвивається в ослаблених та малорухомих дітей. Дефекти постави в багатьох школярів з'являються внаслідок неправильного положення тіла під час приготування уроків удома, читання, прийому їжі, відпочинку. Багато учнів неправильно сидять за партою, спираючись на її спинку тільки верхньою частиною спини або дуже нахилиються вперед чи вигинають тулуб убік. Часто школярі сутуляться, коли пишуть або читають, унаслідок короткозорості, не бажаючи носити окуляри.

Умови, які спричиняють порушення постави:

- а) носіння портфеля в одній і тій самій руці, спричиняє перекошення плечового пояса, односторонній нахил тулуба та розвиток сколіотичної постави;
- б) неправильне сидіння під час відпочинку;

в) читання книжок лежачи на боці або спині з надмірно високою подушкою сприяє закріпленню нерівномірної «тяги» м'язів тулуба та викривлення хребта.

Висновки й перспективи подальших дослідень. Профілактика порушень постави починається з раннього дитинства. До нього входять загальні заходи, спрямовані на зміцнення здоров'я дітей і спеціальні забезпечення виховання правильного положення тіла.

До загальних заходів належать організація раціонального режиму, забезпечення достатньої тривалості сну дітей, перебування на свіжому повітрі, повноцінне харчування, правильне поєднання активної діяльності та відпочинку. Важливе значення має добір меблів: постіль не повинна бути дуже м'якою, розміри меблів мають відповідати зросту дітей.

Спеціальні заходи профілактики постави – це систематичні заняття фізичними вправами, починаючи із масажу й гімнастики на першому році життя. Треба методично правильно проводити фізичні заняття, залучаючи всі елементи, потрібні для формування в дітей правильної постави: біг, ходьба, повзання, вправи для зміцнення м'язів плечового пояса, живота, м'язів спини.

Діти, у яких виявлено дефекти постави, повинні перебувати під особливим контролем. Треба постійно стежити за правильністю їхньої пози під час занять у дошкільному й шкільному закладі та вдома. Їх потрібно садовити за парти, столи середнього ряду, навчальне приладдя вони мають носити в ранцях. На уроках фізкультури дітей із порушеннями постави не треба виділяти в спеціальну групу, але бажано додатково проводити з ними коригувальну гімнастику – систему фізичних вправ, що зміцнюють певні групи м'язів і сприяють правильному розвитку всього організму.

Методика проведення коригувальних вправ має відповідати віковим особливостям організму дітей дошкільного й шкільного віку. Дуже важливий індивідуальний підхід до дитини.

Джерела та література

1. Абрасимова Л. И. Исследование и оценка биологического возраста детей и подростков / Л. И. Абрасимова, И. И. Бахрак, Р. Н. Дорохов [и др.]. – М., 1992. – С. 250–257.
2. Аскарин Н. М. Воспитание детей раннего возраста / Н. М. Аскарин. – М. : Просвещение, 1981. – 215 с.
3. Бальсевич В. К. Развитие быстроты и координации движений у детей 4–6 лет / В. К. Бальсевич. – М. : Теория и практика физической культуры, 2000. – 275 с.
4. Бутовський В. А. Коригуюча гімнастика у школі / В. А. Бутовський. – К. : Рад. шк., 1962. – 155 с.
5. Валецька Р. О. Педіатрія : підручник / Р. О. Валецька. – Луцьк : Волин. кн., 2007. – 234 с.
6. Лук'янова О. М. Медико-соціальні аспекти збереження здоров'я дітей, забезпечення їхнього гармонійного фізичного і інтелектуального розвитку / О. М. Лук'янова // Журн. АМН України. – 2001. – 7. – № 3. – С. 408–415.
7. Мигунов Е. Л. Гимнастика с детьми до 7 лет / Е. Л. Мигунов. – М. : [б. и.], 1978. – С. 214.
8. Неділько В. П. Актуальні проблеми здоров'я дітей / В. П. Неділько // Лук'янова О. М. Думки, ідеї проф. Томіліна С. А. та їх втілення у ХХІ столітті. – К., 2005. – С. 32–36.
9. Петрик О. І. Основи загальної патології: посібник / О. І. Петрик, Р. О. Валецька. – Львів : Світ, 2005. – 346 с.
10. Рунова М. О. Рухова активність дитини в дитячому садку : посіб. для працівників дошк. закл., викладачів і студ. педвузів і коледжів / пер. з рос. мови М. О. Рунова. – Х. : Ранок, 2007. – 192 с.
11. Шаповалова В. Н. Підвищення ефективності лікарсько-педагогічного спостереження в умовах оздоровчих занять у школі та вузі / В. Н. Шаповалова // Олімпійський спорт і спорт для всіх: проблеми здоров'я, рекреації, спортивної медицини та реабілітації : тези доп. ІV Міжнар. наук. конф. – К., 2000. – С. 441.

Анотація

У статті проаналізовано та узагальнено умови формування правильної постави на уроках фізичного виховання. Звернуто особливу увагу на своєчасне розпізнання та профілактику порушень постави, починаючи з раннього дитинства. Розкрито значення фізичного виховання й ефективність упровадження медико-педагогічних профілактичних оздоровчих заходів серед дітей дошкільного та шкільного віку. Показано, що профілактика порушень постави починається з раннього дитинства. Вона включає загальні заходи, спрямовані на зміцнення здоров'я дітей, і спеціальні – для забезпечення виховання правильного положення тіла. До загальних заходів належать організація раціонального режиму, забезпечення достатньої тривалості сну дітей, перебування на свіжому повітрі, повноцінне харчування, правильне поєднання активної діяльності та відпочинку. Важливе значення має добір меблів: постіль не повинна бути дуже м'якою, розміри меблів мають відповідати зросту й пропорціям тіла; достатня освітленість робочого місця. Спеціальні заходи профілактики постави – це систематичні заняття фізичними вправами, починаючи із масажу та гімнастики на першому році життя.

Треба методично правильно проводити фізичні заняття, залучаючи всі елементи, потрібні для формування в дітей правильної постави: біг, ходьба, повзання, вправи для зміцнення м'язів плечового пояса, живота, м'язів спини. Діти, у яких виявлено дефекти постави, повинні перебувати під особливим контролем. Треба постійно стежити за правильністю їхньої пози під час занять у школі й у дошкільному закладі та вдома. Їх потрібно садити за парти чи столи середнього ряду, навчальне приладдя вони повинні носити в ранцях. На уроках фізкультури дітей із порушеннями постави не варто виділяти в спеціальну групу, але бажано проводити з ними додатково коригувальну гімнастику. Методика проведення коригувальних вправ має відповідати віковим особливостям організму дітей дошкільного й шкільного віку. Дуже важливий індивідуальний підхід до дитини. У щоденній роботі необхідний постійний контроль вихователів та вчителів за тим, щоб діти формували нормальну поставу.

Ключові слова: нормальна постава, дефекти постави, умови, які спричиняють порушення постави, коригувальні гімнастичні вправи.

Юрій Валецький. Формирование правильной осанки у детей дошкольного и школьного возраста на уроках физического воспитания. В статье проанализированы и обобщены условия формирования правильной осанки на уроках физического воспитания. Особое внимание обращается на своевременное распознавание и профилактику нарушения осанки, начиная с раннего детства. Раскрываются значение физического воспитания и эффективность внедрения медико-педагогических и оздоровительных мероприятий среди детей дошкольного и школьного возраста. Указано, что профилактика нарушений осанки начинается с самого раннего детства. Она включает общие мероприятия, направленные на укрепление здоровья детей, и специальные, обеспечивающие воспитание правильного положения тела. К общим мероприятиям относятся организация рационального режима, обеспечение достаточной продолжительности сна детей, пребывание на свежем воздухе, организация полноценного питания, правильное сочетание активной деятельности и отдыха. Большое значение имеет подбор мебели: постель не должна быть слишком мягкой, размеры мебели должны соответствовать росту и пропорциям тела; достаточное освещение рабочего места. К специальным мероприятиям по профилактике осанки следует отнести систематические занятия физическими упражнениями, начиная с массажа и гимнастики на первом году жизни. Методически правильно проводимые физкультурные занятия включают все элементы, необходимые для формирования у детей правильной осанки: бег, ходьбу, лазание, упражнения для укрепления мышц плечевого пояса, живота, мышц спины. Дети, у которых обнаружены дефекты осанки, должны находиться под особым контролем. Необходимо постоянно следить за их положением во время занятий в классе и дома. Их следует садить за парты среднего ряда. Учебные принадлежности должны носить в ранцах. На уроках физкультуры детей с нарушениями не следует выделять в специальную группу, желательно проводить с ними дополнительную корректирующую гимнастику. Методика проведения корректирующих упражнений должна соответствовать возрастным особенностям организма детей школьного и дошкольного возраста. Очень важный индивидуальный подход к детям. В повседневной работе с детьми необходим постоянный контроль воспитателей и учителей, чтобы дети правильно формировали свою осанку.

Ключевые слова: нормальная осанка, дефекты осанки, условия, которые способствуют нарушению осанки, корректирующие гимнастические упражнения.

Yuriy Valetskyi. Formation of Correct Posture Among Children of Preschool and School age at Physical Education Classes. In the article it was analyzed and generalized the conditions of formation of correct posture at physical education classes. Special attention is paid to timely recognition and prevention of disorders of posture starting from early childhood. It is revealed the significance of physical education and the effectiveness of implementation of medical-pedagogical and recreational activities for children of preschool and school age. It was indicated that prevention of posture disorders begins in early childhood. It includes general measures aimed at children's health improvement, and special education measures that ensure education of correct position of a body. General activities include organization of rational mode, ensuring of adequate sleep duration, children's staying in the open air, organization of good nutrition, right combination of vigorous activity and rest. Great importance is given to selection of furniture: a bed should not be too soft, furniture size should match growth and body proportions: adequate lighting of workplace. Special measures of prevention of incorrect posture should include systematic physical exercises, starting with massage and gymnastics during the first year of life. Methodologically properly conducted physical training classes include all the elements necessary for the formation of correct posture among children: running, walking, climbing, exercises for strengthening the muscles of shoulder girdle, abdomen, back muscles. Children who were diagnosed posture disorders must be under special control. It is necessary to constantly keep an eye on their posture during classes and at home. They should be seated at the desks of the middle row. School accessories should be kept in rucksacks. During physical education classes children with posture disorders shouldn't be sorted out into a special group, but it is desirable to do with them an additional corrective gymnastics. Methodology of conducting of corrective exercises must correspond with age peculiarities of organisms of children of school and pre-school age. Individual approach is very important for children. In everyday work with children it is important for teachers and tutors to maintain constant control for children to form correct posture.

Key words: normal posture, posture defects, conditions that contribute to incorrect posture development, corrective gymnastic exercises.

Експрес-вплив ендогенно-гіпоксичного дихання на показники артеріального тиску та спірографії студенток, хворих на нейроциркуляторну дистонію

Вінницький державний педагогічний університет імені М. Коцюбинського (м. Вінниця)

Постановка наукової проблеми та її значення. Розповсюдженість нейроциркуляторної дистонії (НЦД) є однією з найважливіших медико-соціальних проблем [2]. Усебічний аналіз літературних джерел свідчить про динаміку поширення нейроциркуляторної дистонії серед осіб молодого віку, зокрема серед студентської молоді [1; 2].

За попередніми нашими дослідженнями, із 252 хлопців медичного коледжу до спеціальної медичної групи входило 35 осіб, а з 1644 дівчат – 153 студентки, що, відповідно, складає 13,9 % та 9,3 %. Такі результати збігаються із твердженням деяких науковців про те, що рівень фізичного здоров'я осіб жіночої статі кращий, ніж чоловічої [2]. Разом із тим серед студентів, які належать до спеціальної медичної групи, існують хвороби, які переважно трапляються в осіб жіночої або чоловічої статі. Зокрема, до таких захворювань належить нейроциркуляторна дистонія, яка переважно буває в дівчат, порівняно зі студентами-хлопцями. У медичному коледжі 43,7 % дівчат страждають на це захворювання, у той час як кількість хлопців із цим захворюванням становить усього 5,7 %. З огляду на те, що чисельність хворих на нейроциркуляторну дистонію в дівчат значно більша, ніж у хлопців, обраний нами контингент досліджуваних є виправданим.

Така розповсюдженість нейроциркуляторної дистонії серед студенток обумовлює актуальність проблеми та вимагає розробки й створення нових комплексних методів відновлювального лікування у фізичній реабілітації цього контингенту хворих. Тому останнім часом приділяється велика увага до пошуку нових методів фізичної реабілітації хворих на нейроциркуляторну дистонію в умовах навчальних закладів. Слід відзначити, що основні лікувальні реабілітаційні заходи з хворими на нейроциркуляторну дистонію проводяться головним чином у санаторно-лікувальних та диспансерних закладах, що порушує процес навчання. З огляду на це виникає проблема створення доступних й ефективних реабілітаційних технологій, наближених до процесу навчання в медичному коледжі.

Учені, які працюють над проблемою профілактики та лікування хворих на нейроциркуляторну дистонію, вважають, що наслідком розповсюдженості цієї хвороби є посилення останнім часом впливу шкідливих чинників навколишнього середовища, уживання низькоякісних харчових добавок, використання хімічних засобів у побуті, нераціональне харчування, безсистемне вживання медикаментів, активне й пасивне паління, стресові впливи, а також недостатня рухова активність [1; 2; 6].

На сьогодні для покращення стану хворих на нейроциркуляторну дистонію застосовуються не лише фармакологічні препарати, але й засоби фізичної реабілітації, такі як масаж, фізіотерапія, го-меопатична терапія, ЛФК. На наш погляд, у процесі лікування хворих на НЦД доцільно було б ширше застосовувати методи гіпоксичного тренування, які використовуються для підвищення функціональних можливостей серцево-судинної та дихальної систем спортсменів [4; 6; 8]. Так, існують відомості про те, що, наприклад, застосування гіпоксії в комплексі з фізичними навантаженнями покращує адаптаційні можливості кардіореспіраторної системи та підвищує стійкість до стресових ситуацій [3].

На думку Л.-Г. Шахліної [9], під час застосування інтервальних гіпоксичних тренувань (ІГТ) покращується вентиляційно-перфузійна функція легень, що обумовлено зростанням дихального об'єму та збільшенням кровопостачання альвеол в усіх ділянках легень; збільшується дифузійна поверхня легень і підвищується їх дифузійна здатність; посилюється кровопостачання життєво важливих органів, підвищується фізична працездатність та покращується діяльність серцево-судинної й дихальної систем. З огляду на те, що застосування курсу ІГТ передбачає використання газової суміші з умістом від 14 до 10 % кисню, ця гіпоксична стимуляція для хворих може супроводжуватися посиленням потовиділенням, тахікардією (збільшенням ЧСС на 30–40 уд. хв), підвищенням систолічного тиску на 20–30 мм рт. ст., задишкою [1]. Тому, на нашу думку, для створення гіпоксичного стану доцільно використовувати дихальні газові суміші з більшим умістом кисню [4; 6; 8].

На сьогодні вітчизняні виробники пропонують новітній безмедикаментозний дихальний тренажер-інгалятор «Ендогенік 01». Дихання через апарат «Ендогенік 01» створює в організмі стан по-

мірної гіпоксії й вираженої гіперкапнії через те, що вміст кисню в повітрі, яке вдихається, зменшується в 1,1 раза, а вуглекислого газу – збільшується в 100 разів [3; 5]. Таке співвідношення газів в апараті утримується протягом усієї процедури. Посиленню гіперкапнії сприяє також тривалий, рівномірний видих, під час якого вповільнюється дифузія вуглекислого газу з легень. Крім того, дихання через звужений патрубок апарату сприяє зміцненню м'язів, що забезпечують вдих і видих.

Завдання роботи – вивчити експрес-вплив (терміновий вплив) «ендогенно-гіпоксичного» дихання на функціональні показники кардіореспіраторної системи студентів, хворих на нейроциркуляторну дистонію.

Організація дослідження. Загальна кількість досліджуваних становила 22 студентки. Досліджуваних розподілено на дві групи: першу склали студентки (10 осіб), які займалися фізичною культурою за програмою основної медичної групи, а другу – студентки (12 осіб) із захворюванням на нейроциркуляторну дистонію, які за станом здоров'я віднесені до спеціальної медичної групи. Дослідження проводилося на базі Вінницького медичного коледжу ім. акад. Д. К. Заболотного.

Методи дослідження. Для розв'язання поставлених завдань ми використовували такі методи дослідження, як огляд літературних джерел, сфігмоманометрію, комп'ютерну спірографію з аналізом петлі «потік-об'єм», методи математичної статистики (парний критерій W-Вілкоксона). Вимірювання артеріального тиску (АТ) здійснювали в стані відносного м'язового спокою за допомогою сфігмоманометра «LD-91». За допомогою комп'ютерної спірографії досліджували такі показники, як форсована життєва ємність легень (ФЖЄЛ); об'єм форсованого видиху за першу секунду (ОФВ₁); відношення об'єму форсованого видиху за першу секунду до життєвої ємності легень (індекс Тіффно, ОФВ₁/ЖЄЛ); пікова об'ємна швидкість видиху (ПОШ_{вид}); миттєва об'ємна швидкість проходження повітря на ділянці крупних бронхів (МОШ₂₅), миттєва об'ємна швидкість проходження повітря на ділянці середніх бронхів (МОШ₅₀), миттєва об'ємна швидкість проходження повітря на ділянці дрібних бронхів (МОШ₇₅), середня об'ємна швидкість проходження повітря на ділянці середніх бронхів об'єму ФЖЄЛ (СОШ₂₅₋₇₅).

Для вивчення експрес-впливу дихання через апарат «Ендогенік 01» на стан кардіореспіраторної системи студенток основної та спеціальної медичних груп визначалися первинні показники артеріального тиску та зовнішнього дихання, після чого застосовувалася методика дозованого дихання (тривалість дихання 5 хв) через «Ендогенік 01». По завершенню дихання за цією методикою нами здійснювалася повторна реєстрація вищезазначених показників.

Статистична обробка отриманих результатів відбувалася через порівняння двох зв'язаних вибірок за допомогою парного критерія W-Вілкоксона, який дав змогу установити вірогідність відмінностей показників артеріального тиску й спірографії між величинами, отриманими до й після застосування «ендогенно-гіпоксичного» дихання. Різниця вважалася вірогідною за умови знаходження величини критерію W-Вілкоксона в зоні значимості.

Виклад основного матеріалу й обґрунтування отриманих результатів дослідження. У результаті порівняльного аналізу значень, отриманих до й після одноразового застосування «ендогенно-гіпоксичного» дихання, виявлено, що в дівчат основної медичної групи вірогідно знизився показник систолічного тиску. Показник діастолічного тиску в студенток цієї ж групи залишився незмінним.

Таблиця 1

Вірогідність змін показників артеріального тиску за W-критерієм Вілкоксона в студенток основної та спеціальної медичних груп при одноразовому застосуванні «ендогенно-гіпоксичного» дихання

Показники артеріального тиску	Значення W-критерію Вілкоксона	
	дівчата основної медичної групи (n=10)	дівчата спеціальної медичної групи (n=12)
Систолічний тиск, мм рт.ст	W критерій=6,5*	W критерій=1,5*
Діастолічний тиск, мм рт.ст.	W критерій=9	W критерій=3*

*Примітка**– відмінність значень відносно величин, зареєстрованих до початку експерименту, вірогідна (p<0,05).

У студенток спеціальної медичної групи, як хворіють на нейроциркуляторну дистонію, на відміну від дівчат, які не мають захворювань, дихання через апарат «Ендогенік 01» протягом п'яти хвилин сприяло зниженню систолічного й діастолічного тиску. У студенток, які належать до основної медичної групи, вірогідні зміни стосуються лише діастолічного тиску (табл. 1)

Слід також зазначити, що в дівчат основної медичної групи після одноразового застосування методики «ендогенно-гіпоксичного» дихання показник систолічного тиску знизився в 50 % досліджуваних, а діастолічний – у 30 %. Підтвердженням позитивного впливу стану помірної гіпоксії й вираженої гіперкапнії на стан серцево-судинної системи є вірогідне зниження систолічного тиску в 90 % студенток із нейроциркуляторною дистонією. Вірогідне зниження діастолічного тиску зареєстровано в 66 % дівчат цієї ж групи.

Після проведення повторної спірографії нами виявлено, що в дівчат спеціальної та основної медичних груп вірогідно покращилися деякі швидкісні показники зовнішнього дихання, які характеризують бронхіальну прохідність, а саме: ФЖЄЛ, ОФВ₁/ЖЄЛ, МОШ₂₅. Про вірогідність покращення цих показників свідчить табл. 2.

Таблиця 2

Вірогідність змін швидкісних показників зовнішнього дихання за W-критерієм Вілкоксона в студенток основної та спеціальної медичних груп при одноразовому застосуванні «ендогенно-гіпоксичного» дихання

Показник зовнішнього дихання	Значення W-критерію Вілкоксона	
	дівчата основної медичної групи (n=10)	дівчата спеціальної медичної групи (n=12)
ФЖЄЛ _л	W критерій =11*	W критерій = 10*
ОФВ _{1,л}	W критерій =13*	W критерій = 5*
ОФВ ₁ /ЖЄЛ	W критерій =11*	W критерій = 5*
ПОШ _{вид,л,с-1}	W критерій =23	W критерій = 13,5
МОШ _{25,л,с-1}	W критерій =7,5*	W критерій = 5*
МОШ _{50,л,с-1}	W критерій =18	W критерій = 21
МОШ _{75,л,с-1}	W критерій = 22	W критерій = 13,5
СОШ _{25-75,л,с-1}	W критерій = 13,5	W критерій = 18

Примітка *– відмінність значень відносно величин, зареєстрованих до початку експерименту, вірогідна (p<0,05).

Після одноразового застосування методики «ендогенно-гіпоксичного» дихання в 66,6 % студенток основної групи та 64,2 % – спеціальної медичних груп покращився показник ФЖЄЛ, вірогідно зросли й складові цього показника.

У 55,5 % студенток основної медичної групи та 57,14 % – спеціальної медичної групи спостерігали поліпшення показника ОФВ₁, який свідчить про полегшення проходження повітря на ділянці крупних бронхів за рахунок зменшення бронхіального опору. Покращення показника ОФВ₁/ЖЄЛ зареєстровано в 61,1 % здорових студенток і 57,4 % хворих.

У 88,8 % студенток, які не мають захворювань, і 56,14 % студенток із нейроциркуляторною дистонією одноразове застосування методики «ендогенно-гіпоксичного» дихання сприяло покращенню показника МОШ₂₅, який характеризує здатність бронхів пропускати повітря на ділянці крупних бронхів.

Серед решти швидкісних показників зовнішнього дихання суттєвих змін у досліджуваних студентів не виявлено.

Проаналізувавши дані власних досліджень, можна стверджувати про те, що п'ятихвилинне застосування методики «ендогенно-гіпоксичного» дихання на апараті «Ендогенік 01» знижує не тільки артеріальний тиск у хворих на нейроциркуляторну дистонію, але й знімає тонус середніх та крупних бронхів. Механізм розширення бронхів при застосуванні процедури дихання через апарат «Ендогенік 01» пов'язаний зі збільшенням внутрішньобронхіального тиску під час видиху [3]. Крім того, важливим фактором зниження тону бронхів при використанні апаратів такого типу виступає гіпоксія [6; 7]. Відомо, що атмосферне повітря містить більше 21 % кисню і 0,03 % вуглекислого газу. Після першого видиху в апарат у ньому залишається повітря з умістом кисню близько 16 % та близько 4 % вуглекислого газу. Такий високий відсоток вуглекислого газу створює умови гіперкапнії, яка викликає бронхорозширюючий ефект.

Такий різноманітний спектр змін в організмі під впливом гіпоксії й гіперкапнії свідчить про перспективність використання так званої гіперкапнічної гіпоксії для боротьби з деякими захворюваннями, зокрема з нейроциркуляторною дистонією.

Висновки й перспективи подальших досліджень. Одноразове застосування методики «ендогенно-гіпоксичного» дихання (протягом п'яти хвилин) вірогідно змінює показники артеріального

тиску й зовнішнього дихання, що, на наш погляд, може застосовуватись у комплексі реабілітаційних заходів зі студентками, хворими на нейроциркуляторну дистонію.

Порівняльний аналіз показників артеріального тиску в студенток із нейроциркуляторною дистонією засвідчив позитивний вплив помірної гіпоксії та вираженої гіперкапнії на стан серцево-судинної системи.

Виявлено, що застосування «ендогенно-гіпоксичного» дихання сприяє кращому проходженню повітря на ділянці крупних і середніх бронхів, про що свідчать показники ФЖЄЛ, ОФВ₁, ПОШ_{вид}, ОФВ₁/ЖЄЛ, МОШ₂₅.

Джерела та література

1. Апанасенко Г. Л. Санологія (медичні аспекти валеології) : підруч. для лікарів-слухачів закл. (ф-тів) післядипломної освіти / Г. Л. Апанасенко, Л. А. Попова, А. В. Магльований. – Львів : ПП «Кварт», 2011. – 303 с.
2. Білецька В. Ортостатичний вплив на студентів із захворюванням серцево-судинної системи / В. Білецька, В. Тимошкін, С. Рассипленков // Фізична культура, спорт та здоров'я нації. – Вінниця, 2013. – № 16. – С. 198–202.
3. Веріго Е. Л. Гіпоксично-ендогенне дихання на апараті «Ендогенік 01» / Е. Л. Веріго. – Чернівці : Ант, 2005. – 70 с.
4. Гаврилова Н. В. Вплив ендогенно-гіпоксичного дихання та дозованих фізичних навантажень на вентиляційну функцію легень юних велосипедистів / Н. В. Гаврилова, Ю. М. Фурман // Фізичне виховання та спорт ; Запорізький нац. ун-т. – 2010. – №1 (3). – С. 68–72.
5. Ендогенно-гіпоксичне дихання: теорія і практика / Г. І. Ходоровський, І. В. Коляско, Є. С. Фуркал, Н. І. Коляско, О. В. Кузнецова, О. В. Ясінська. – Чернівці, 2006. – 144 с.
6. Онищук В. Є. Вивчення динаміки захворюваності на бронхіальну астму серед студентської молоді та можливості застосування засобів фізичної реабілітації з використанням ендогенно-гіпоксичного дихання / В. Є. Онищук, Ю. М. Фурман // Зб. наук. праць за матеріалами науково-практичної конференції «Фізична та фізіотерапевтична реабілітація. Реабілітаційні СПА-технології». – 2009. – С. 59–60.
7. Фролов В. Ф. Эндогенное дыхание – медицина третьего тысячелетия / В. Ф. Фролов. – Н. : Наука, 2001. – 228 с.
8. Фурман Ю. М. Ефективність застосування методики «ендогенно-гіпоксичного» дихання за показниками спірографії в системі фізичної реабілітації студенток, хворих на бронхіальну астму / Ю. М. Фурман, В. Є. Онищук // Фізична культура, спорт та здоров'я нації. – Вінниця, 2010. – № 10. – С. 101–107.
9. Шахлина Л. Г. О возможности коррекции физической работоспособности спортсменов адаптацией к гипоксии / Л. Г. Шахлина // Наука в олимп. спорте. – Спец. вып. – 1999. – С. 70–78.

Анотції

Розповсюдженість нейроциркуляторної дистонії серед студенток медичного коледжу вимагає пошуку новітніх методів фізичної реабілітації, наближеної до процесу навчання. Перспективним напрямом розв'язання проблеми є розробка й обґрунтування такої програми фізичної реабілітації студентів, яка б уключала не лише спеціальні фізичні вправи, а й методику створення в організмі стану нормобаричної гіпоксії й гіперкапнії, що й обумовило актуальність цього наукового дослідження. Вивченням експрес-впливу «ендогенно-гіпоксичного» дихання на функціональні показники кардіореспіраторної системи студентів, хворих на нейроциркуляторну дистонію. Установлено позитивні зміни артеріального тиску та зовнішнього дихання, після п'ятихвилинного застосування методики «ендогенно-гіпоксичного» дихання. Виявлено, що в студенток спеціальної медичної групи, які хворіють на нейроциркуляторну дистонію, на відмінну від дівчат, які не мають захворювань, дихання на апараті «Ендогенік 01» сприяло покращенню величин показників систолічного й діастолічного тисків, та деяких швидкісних показників зовнішнього дихання, які характеризують бронхіальну прохідність. Такий різноманітний спектр змін в організмі під впливом гіпоксії й гіперкапнії свідчить про перспективність використання так званої гіперкапнічної гіпоксії для реабілітації хворих на нейроциркуляторну дистонію.

Ключові слова: нейроциркуляторна дистонія, фізична реабілітація, артеріальний тиск, зовнішнє дихання.

Татьяна Демкина, Виктория Онищук. Экспресс-влияние эндогенно-гипоксического дыхания на показатели артериального давления и спирометрии студенток, больных нейроциркуляторной дистонией. Распространенность нейроциркуляторной дистонии среди студенток медицинского колледжа требует поиска новых методов физической реабилитации, приближенной к процессу обучения. Перспективным направлением решения проблемы, является разработка и обоснование такой программы физической реабилитации студентов, которая включала не только специальные физические упражнения, но и методику создания в организме состояния нормobarической гипоксии и гиперкапнии, что и обусловило актуальность данного научного исследования. Изучение экспресс-влияния «эндогенно-гипоксического» дыхания на функциональные показатели кардиореспираторной системы студенток, больных нейроциркуляторной дистонией, установлено положительные изменения артериального давления и внешнего дыхания, после пятиминутного применения

методики «эндогенно-гипоксического» дыхания. Выявлено, что у студенток специальной медицинской группы, страдающих нейроциркуляторной дистонией, в отличие от девушек, которые не имеют заболеваний, дыхание на аппарате «Эндогеник 01» способствовало улучшению величин показателей систолического и диастолического давления, и некоторых скоростных показателей внешнего дыхания, которые характеризуются бронхиальной проходимостью. Такой широкий спектр изменений в организме под воздействием гипоксии и гиперкапнии свидетельствует о перспективности использования так называемой гиперкапнической гипоксии для реабилитации больных нейроциркуляторной дистонией.

Ключевые слова: нейроциркуляторная дистония, физическая реабилитация, артериальное давление, внешнее дыхание.

Tetyana Dyomkina, Viktoriya Onishchuk. Rapid in Fluenceo Fendogenic-hypoxemic Respiration on the Indices of Arterial Tension and Spirography of Female Students ill with Neurocirculatory Dystonia. Abundance of neurocirculatory dystonia among female students of a medical college needs search for new methods of physical rehabilitation that are close to the educational process. The perspective way of problem solving is the development and grounding of such program of physical rehabilitation that would include not only special physical exercises, but also methodology of creation in an organism of condition of normobaric hypoxia and hypercapnia that would precondition the topicality of this scientific study. Studying of rapid influence of «endogenic-hypoxemic» respiration on functional indices of cardiorespiratory system of students ille with neurocirculatory dystonia have found out positive changes of arterial tension and external respiration after five minutes applying of the methodology of «endogenic-hypoxemic» respiration. Found that students of special medical group suffering from neurocirculatory dystonia, in other than the girls who have diseases of respiration on the machine «Endohenik 01» helped improve the value of the index of systolic and diastolic blood pressure, and some speed performance of respiratory characterizing bronchial prohidnist. Takyy wide range of changes in the body under the influence of hypoxia and hypercapnia indicates the prospects of using so-called hypoxia hiperkapnichnoyi for rehabilitation of naneyrotsyrkulyatornu dystonia.

Key words: neurocirculatory dystonia, physical rehabilitation, arterial tension, external respiration.

Оцінка повсякденної активності чоловіків із травмами сухожилків згиначів пальців кисті

Львівський державний університет фізичної культури (м. Львів)

Постановка наукової проблеми та її значення. Особливу актуальність і складність із точки зору фізичної реабілітації мають травми кисті. Кисть як орган праці та відкрита частина людського тіла найбільш часто схильна до різних ушкоджень – аж до відчленування (травматична ампутація) [2].

Травмуються в більшості випадків люди молодого (працездатного) віку в розквіті фізичних і творчих можливостей. До розвитку мікрохірургії травматичне пошкодження руки було каліцтвом, що призводило потерпілого до довічної інвалідності й супроводжувалося тяжкими моральними та матеріальними наслідками як для потерпілого, так і для суспільства. Однак, незважаючи на інтенсивний розвиток і широке впровадження в практику мікрохірургічної техніки, кінцеві результати хірургічної реабілітації при важких травмах кисті в багатьох випадках не дають очікуваних результатів [1].

Однією з причин незадовільних функціональних результатів пластичної відновної хірургії при важких травмах кисті є недостатня увага до питань фізичної реабілітації: пізній початок, невідповідність засобів і методів кінезітерапії до характеру, тяжкості, рівня й давності травми [3].

У літературі малочисленні пропозиції щодо диференціації засобів і методів фізичної реабілітації хворих після хірургічного відновлення пошкоджених тканинних структур руки не дають змоги виконувати відновне лікування якісно та адекватно. Нечисленні й суперечливі наявні дані про роль у відновлювальному лікуванні комплексного використання фізичних та психолого-педагогічних засобів впливу. Усе це обґрунтовує актуальність проблеми, її велику медичну, економічну й соціальну значимість.

За даними сучасних досліджень, при травматичному ушкодженні верхніх кінцівок відбувається виражене зниження рухової активності. Тривало протікаюча травматична хвороба негативно позначається як на функції життєво важливих систем організму, так і на стані опорно-рухового апарату [2; 3].

Після травми на тривалий час порушується здатність до трудової діяльності навіть після хірургічного відновлення пошкоджених тканинних структур. У таких хворих, як засвідчили дослідження багатьох науковців, нерідко розвиваються важкі функціональні розлади [1].

Це негативно позначається не лише на трудовій діяльності, а й на психіці потерпілих, знижує їхню загальну та рухову активність, позбавляє колективу, ускладнює життя в родині. Поряд із фізичними та моральними виникають різні економічні й соціальні проблеми. Хворим, які отримали травму та втратили у зв'язку з цим працездатність, органи соціального забезпечення тривалий час виплачують грошову допомогу за лікарняними листками й листками інвалідності, витрачаючи на це величезні кошти [1; 3].

У зв'язку з цим особливої актуальності набуває розробка фізичних засобів і методів реабілітації, здатних попередити інвалідність та повернути втрачену працездатність, домогтися відновлення здоров'я й порушених функцій.

Завдання роботи – оцінити вплив комплексної програми фізичної реабілітації на загальну повсякденну активність травмованої кінцівки в чоловіків із травмами кисті.

Методи та організація дослідження. Для встановлення рівня функціонального стану кисті в чоловіків 1-го зрілого віку з травмами сухожилків згиначів, провели тестування за допомогою опитувальника МНҚ 63 пацієнтів чоловічої статі, середній вік яких складав $33,5 \pm 2,31$ років. Усіх обстежених пацієнтів поділено на дві групи. До першої (основна група) увійшли 33 чоловіки з травмами сухожилків згиначів пальців кисті, яким програма фізичної реабілітації проводилася за запропонованою нами авторською методикою. До другої групи (порівняння) увійшли 30 чоловіків із травмами сухожилків згиначів пальців кисті, яким фізичну реабілітацію проводили за стандартною методикою.

Усі обстежені пацієнти перебували на стаціонарному лікуванні в травматологічному відділенні Івано-Франківської міської клінічної лікарні №1.

Для комплексної діагностики повсякденної активності травмованої кінцівки ми застосували Мічиганський опитувальник щодо функції верхніх кінцівок (MichiganHandOutcomesQuestionnaire – МНQ), який є інструментом, що за допомогою результатів опитування пацієнтів із порушеннями функції верхньої кінцівки оцінює стан їхнього здоров'я. Тест МНQ містить шість блоків запитань (72 запитання), процес відповіді на які тривав приблизно 15 хв. Застосування цього опитувальника можливе в різних за кількістю пацієнтів вибірках [4].

Виклад основного матеріалу й обґрунтування отриманих результатів дослідження. Для комплексної оцінки функціонального стану верхньої кінцівки та для динамічного контролю результатів здійсненого відновного лікування за кількома напрямками в чоловіків 1-го зрілого віку, у тому числі й стану їхнього здоров'я, застосували опитувальник МНQ.

Результати опитування щодо загальної функціональної здатності верхніх кінцівок, які включали відповіді пацієнтів на запитання щодо задоволеності загальною функцією верхньої кінцівки, рухами в пальцях, у китиці, рівнем сили та чутливості, засвідчили, що рівень задоволення функціями травмованої руки в чоловіків ОГ складав 74,3 %, а в чоловіків ГП – 56,3 % ($p < 0,05$).

Результати опитування щодо ступеня порушення повсякденної діяльності через біль, які передбачали відповіді пацієнтів на запитання щодо можливості натискання на дверну ручку при відчинюванні дверей, підбирання монет, утримування склянки з водою, повертання ключа в замку, утримування сковорідки, показали, що рівень повсякденної активності травмованої руки в чоловіків ОГ складав 67,3 % і був достовірно більшим за такий у представників ГП, у якій цей показник дорівнював 47,3 % ($p < 0,05$).

Результати опитування щодо рівня зміни функціональної активності верхніх кінцівок через біль унаслідок травми, які передбачали відповіді пацієнтів на запитання щодо частоти виникнення болю в руці або китиці, інтенсивності болю в руці чи китиці, випадків порушення сну через біль, повсякденної активності через біль та щодо поганого настрою через проблеми в руці засвідчили, що рівень впливу болю на повсякденну функціональну діяльність чоловіків 1-го зрілого віку з травмами сухожилків згиначів пальців кисті складає 14,6 % у чоловіків ОГ і 28,3 % – у чоловіків ГП ($p < 0,05$).

Результати опитування щодо рівня зміни виконання роботи через захворювання верхньої кінцівки, які передбачали відповіді на запитання щодо можливості відкривання кришок на банках, застібання чи розстібання гудзиків, можливості застосування ножики й виделки під час споживання їжі, перенесення невеликих вантажів, миття посуду, волосся, зав'язування краватки, шнурків, вузлів, показали, що рівень виконання повсякденної роботи чоловіками 1-го зрілого віку з травмами сухожилків згиначів пальців кисті серед опитаних ОГ складає 91 %, а серед опитаних ГП – 79 %, що було достовірно меншим ($p < 0,05$).

Результати опитування стосовно рівня естетичної задоволеності верхньою кінцівкою через наявність чи відсутність захворювання після процесу фізичної реабілітації, що передбачали відповіді пацієнтів на запитання щодо задоволеності зовнішнім виглядом (естетичним) своєї травмованої руки, відчуття ніяковості через зовнішній вигляд травмованої кінцівки, можливостей депресивних станів із цієї причини, зміну соціальної активності через травму, показали, що рівень задоволеності естетичним виглядом травмованої кінцівки в чоловіків 1-го зрілого віку з травмами сухожилків згиначів пальців не змінився після процесу фізичної реабілітації. Незважаючи на те, що кінцівка мала шрами після виконаних операцій, пацієнтів це не хвилювало.

Результати опитування щодо рівня загальної задоволеності пацієнтами функціональною здатністю верхніх кінцівок, які передбачали відповіді на запитання щодо загальної функції травмованої кінцівки, рухів пальців, рухів у китицях, рівня сили та інтенсивності болю, зміни чутливості, показали, що рівень загальної задоволеності функціональною здатністю травмованої кінцівки в чоловіків 1-го зрілого віку з травмами сухожилків згиначів пальців кисті після застосованих програм фізичної реабілітації в опитаних ОГ складав 87,3 % і був достовірно більшим ($p < 0,05$), порівняно з таким у чоловіків ГП, де цей показник становив 68,9 %.

Результати комплексної обробки даних проведення опитування чоловіків 1-го зрілого віку з травмами сухожилків згиначів пальців кисті після процесу фізичної реабілітації представлено на рис. 1.

Як видно з результатів опитування, що наведені на рис. 1 загальна повсякденна активність травмованої кінцівки достовірно збільшилася після процесу фізичної реабілітації в обох групах пацієнтів, порівняно з такими на початку обстеження ($p < 0,05$). Проте її рівень у чоловіків ГП був

достовірно меншим за такий у представників ОГ ($p < 0,05$) і достовірно меншим за такий на здоровій кінцівці. Рівень загальної повсякденної активності в чоловіків ОГ, хоча й був меншим за такий на здоровій кінцівці, проте достовірної різниці цих показників ми не знайшли.

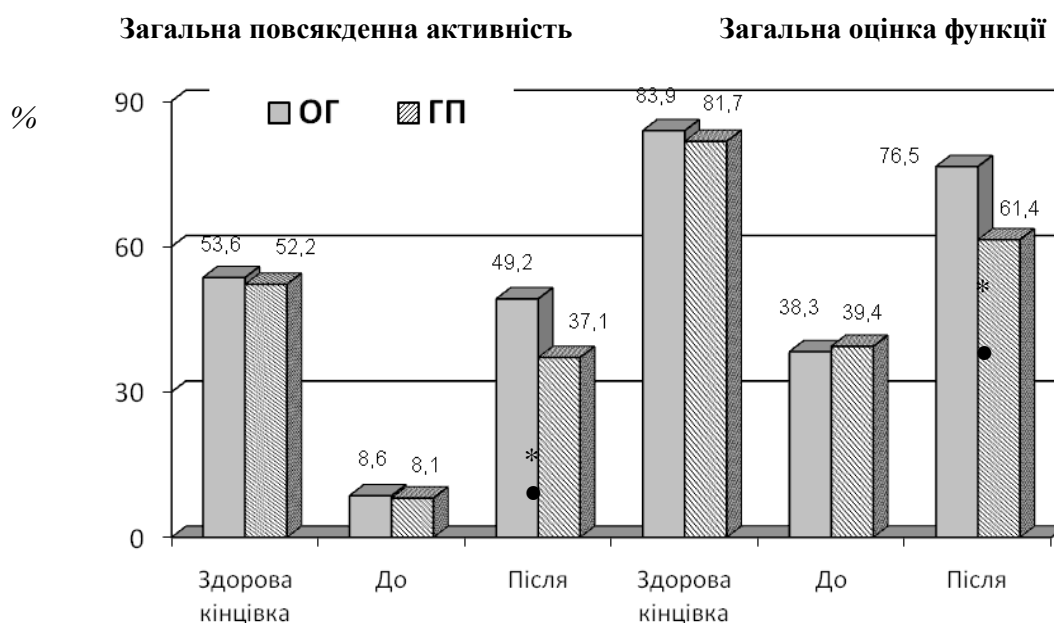


Рис. 1. Результати комплексної оцінки результатів проведення тесту МНҚ

Загальна оцінка функції травмованої кінцівки також достовірно збільшилася, порівняно з такою на початку обстеження в обох групах пацієнтів ($p < 0,05$). Проте в чоловіків ОГ загальна оцінка після реабілітації не відрізнялася від такої на здоровій кінцівці, а в чоловіків ГП – достовірно меншою, причому як порівняно з такою в чоловіків ОГ, так і порівняно з такою на здоровій кінцівці ($p < 0,05$).

Висновки. Застосована авторська програма фізичної реабілітації призвела до достовірного збільшення загальної повсякденної активності травмованої кінцівки в чоловіків ОГ, порівняно з такою в представників ГП (49,2 % проти 37,1 %; $p < 0,05$), та не відрізнялася від такої щодо здорової кінцівки. Загальна оцінка функції травмованої кінцівки чоловіками ОГ також була достовірно вищою, порівняно з такою в чоловіків ГП (76,5% проти 61,4%; $p < 0,05$) і не відрізнялася від такої щодо здорової кінцівки.

Перспективою подальших досліджень є вибір адекватних засобів і методів фізичної реабілітації пацієнтів із травмами сухожилків згиначів пальців кисті з метою підвищення рівня задоволеності повсякденною активністю травмованої кінцівки.

Джерела та література

1. Дорогань Д. Медицинская реабилитация больных с последствиями сочетанных травм кисти / Д. Дорогань, В. С. Овечкин, А. М. Бойко, В. Б. Макаров // Ортопед, травматол. – 2008. – № 1. – С. 132–134.
2. Кодин А. В. Кинезотерапия больных с травмами сухожилий сгибателей пальцев кисти / А. В. Кодин, С. Е. Львов // Реабилитация больных с травмами и заболеваниями опорно-двигательной системы. – Иваново, 1996. – С. 55–59.
3. Федосеев А. В. Оценка результатов лечения поврежденных сухожилий сгибателей пальцев кисти / А. В. Федосеев, В. В. Лапин, Д. С. Лобанов // Вестник травматологии и ортопедии им. Н. Н. Прирова. – 2003. – № 2. – С. 64–70.
4. Horton T. C. Social deprivation and hand injury / T. C. Horton, J. J. Dias, F. D. Burke // Journal of Hand Surgery. – 2007. – № 32B. – P. 256–261.

Анотації

У статті подано порівняльні результати проведення опитування чоловіків із травмами сухожилків згиначів пальців кисті за допомогою опитувальника МНҚ на початку обстеження та після застосування комплексної програми фізичної реабілітації. Доведено достовірно кращу ефективність застосованих відновних

заходів щодо оцінки загальної повсякденної активності травмованої кінцівки, порівняно з такими, що традиційно застосовуються в лікувальних закладах.

Ключові слова: травма кисті, реабілітація, повсякденна активність.

Ольга Липская. Комплексная оценка общей повседневной активности травмированной конечности у мужчин с травмами сухожилий сгибателей пальцев кисти. В статье представлены сравнительные результаты проведения опроса мужчин с травмами сухожилий сгибателей пальцев кисти с помощью опросника МНҚ в начале обследования и после применения комплексной программы физической реабилитации. Доказано достоверно лучшую эффективность примененных восстановительных мероприятий по оценке общей повседневной активности травмированной конечности по сравнению с такими, которые традиционно применяются в лечебных учреждениях.

Ключевые слова: травма кисти, реабилитация, повседневная активность.

Olha Lipska. Complex Estimation of the General Every Day Activity of an Injured Extremity of Men with Injuries of Flexor Tendons of Fingers. The article presents comparative results of the survey of men with flexor tendons injuries of fingers with the MHQ questionnaire at the beginning of the survey and after application of a comprehensive program of physical rehabilitation. It was proved significantly better effectiveness of remedial measures for estimation of the overall daily activity of an injured extremity compared with those which are traditionally used in hospitals.

Key words: wrist injury, rehabilitation, every day activity.

Олімпійський і професійний спорт

УДК 796.42.093.61–053.5

Олександр Бур'яноватий

Вплив занять спеціального акробатичного спрямування на функціональний рівень прояву відтворення величини зусилля, що розвивається, юних бійців-багатоборців 6–8 років у групі початкової підготовки

Кіровоградський державний педагогічний університет імені Володимира Винниченка (м. Кіровоград)

Постановка наукової проблеми та її значення. Відтворення величини зусилля, що розвивається (ВВЗР), – це комплексна фізіологічна характеристика, яка дає змогу визначити точність нервово-м'язового відчуття [2, 440], яке виникає внаслідок подразнення вестибулярного апарату. При збудженні вестибулярного аналізатора виникають соматичні реакції (на основі вестибуло-спинальних нервових зв'язків), що сприяють перерозподілу тону м'язів і постійній підтримці рівноваги тіла в просторі. Вони здійснюються за участю рухових центрів стовбура мозку, мозочка, таламуса й постцентральної звивини кори великих півкуль, де усвідомлюється орієнтація в просторі. Подразнення отолітового апарату гальмує прояви ністагму та активує рефлекси поперечно позмугованих м'язів. Формування вестибулярного апарату в дітей закінчується раніше від інших аналізаторів. У новонародженій дитини цей орган функціонує майже так само, як і в дорослої людини. Тренування рухових якостей у дітей із самого раннього дитинства сприяє оптимізації розвитку вестибулярного аналізатора та, як результат, урізноманітнює їхні рухові можливості аж до феноменальних (наприклад вправи циркових акробатів, гімнастів й ін.) [1, 432]. Функціональний стан соматичних реакцій є не лише одним із ключових показників здоров'я дітей, а й відіграє важливу роль в адаптації організму до фізичних навантажень. Група фахівців у результаті досліджень прийшла до висновку, що психоемоційна напруга школярів на фоні підвищення розумових навантажень створює підґрунтя для зниження тону симпатичної нервової системи й децентралізації серцевого ритму [4, 30]. Причини зниження адаптивних можливостей серцево-судинної системи дітей, передусім, убачаються в несприятливих екологічних та соціально-економічних умовах [6, 13]. Аналіз наукової й методичної літератури засвідчив, що з проблеми визначення впливу вестибулярних проб на функціональний рівень прояву ВВЗР у дітей 6–8 років та динаміки її розвитку на заняттях у спеціалізованих групах із військово-спортивного багатоборства не проводилося фундаментальних наукових досліджень. У спеціальній науковій літературі накопичено достатній матеріал із питань дослідження вестибулярної стійкості [7, 61], вестибуловегетативних [8, 268], вестибулосоматичних та ністагмометричних реакцій під час різних вестибулярних навантажень [9, 164], розроблено методики, які дають змогу оцінити вестибулярну стійкість за змінами у функціонуванні серцево-судинної системи, дихання, сили й орієнтації в просторі. Доведено, що тренування функцій аналізатора вестибулярної стійкості за допомогою фізичних вправ, особливо пов'язаних зі збереженням рівноваги тіла та обертальними рухами, знижує поріг вестибулярної чутливості й підвищує стійкість організму до обертальних навантажень і заколисувань, а адекватне подразнення вестибулярного апарату не обмежує рухові можливості дітей, а розширює та збільшує їх [5, 30].

Результати дослідження свідчать, що використання вправ акробатичної спрямованості дає змогу забезпечити належний розвиток стійкості вестибулярного апарату в дітей молодшого шкільного віку [2, 3]. Динаміка підвищення стійкості вестибулярного аналізатора в дітей 7–17 років відбувається фазно: найбільш інтенсивно підвищення стійкості проходить у передпубертатному періоді [3, 87]. Тому формування статокінетичної стійкості треба проводити саме в дитячому віці. У спортивній діяльності, особливо у військово-спортивному багатоборстві, головну роль відіграє рухова активність, ефективність якої визначається точністю просторового орієнтування, залежного від функціонування вестибулярного апарату [6, 13]. Тому вдосконалення вестибуломоторних функцій важливе для бійців-

багатоборців. Аналіз методичної літератури засвідчив, що на сьогодні ще недостатньо обґрунтовано вплив занять спеціальної акробатичної спрямованості на функціональний рівень прояву ВВЗР юних бійців-багатоборців 6–8 років, тому нами прийнято рішення спробувати дослідити цей аспект у підготовці юних спортсменів.

Роботу виконано відповідно до комплексного плану науково-дослідної роботи Кіровоградського державного педагогічного університету імені Володимира Винниченка.

Завдання роботи – визначити ефективність впливу занять переважною спеціальною акробатичною спрямованості на функціональний рівень прояву ВВЗР юних бійців-багатоборців 6–8 років, котрі займаються військово-спортивним багатоборством, у групах початкової підготовки.

Матеріал і методи. Дослідження включало в себе такі етапи:

- *перший* – формування основного напрямку роботи: теоретичний аналіз літературних джерел і їх узагальнення, вибір основних методів дослідження, визначення предмета та об'єкта дослідження;

- *другий* – педагогічний експеримент. На початку експерименту всі, кого досліджували ($n=40$), були практично здорові й належали до основної медичної групи, у ЛОР-органах патологічних змін не виявлено. Вплив вестибулярних проб на функціональний рівень прояву ВВЗР юних спортсменів визначали при формуванні груп початкової підготовки у вересні. Наступне тестування проводили в травні, через рік підготовки. Вплив вестибулярних проб установлювали за різницею точності відтворення між максимальною силою кисті (F_{\max} – 3 спроби з контролем зору) та 50 % сили кисті (F_{50} – 1 спроба без контролю зору), яка виникає внаслідок подразнення вестибулярного апарату – обертальної проби В. І. Воячека. Пробу проводили в положенні сидячи в кріслі Барані із заплющеними очима, нахиливши голову вперед на 90° . У такому положенні виконували п'ять обертів крісла зі швидкістю $180^\circ/\text{с}$. Після цього крісло зупиняли, витримували паузу 5 с, далі досліджуваний відновлював вертикальне положення голови. Проба поєднує подразнення півколових каналів при обертанні крісла й апарату статоконій, у результаті зміни положення голови надалі, тобто подразнення статоконій накладається на вже існуюче збудження, яке викликане ампулярною аферентацією та є, по суті, головним. Отримані дані дали змогу визначити точність ВВЗР 50 % сили кисті, яка виникає внаслідок подразнення вестибулярного апарату. Педагогічний експеримент тривав один рік. Заняття з юними бійцями 6–8 років проводили тричі на тиждень протягом дев'яти місяців. Основний акцент у контрольній групі спрямовано на технічну й загальну фізичну підготовку, а в експериментальній – на загальну фізичну та акробатичну підготовку.

Виклад основного матеріалу й обґрунтування отриманих результатів дослідження. На основі аналізу результатів дослідження функціонального рівня прояву ВВЗР можна зазначити, що значних змін між групами за показниками не знайдено ($P \geq 0,05$). В експериментальній групі на початку експерименту після виконання проби Воячека зафіксовано такі зміни: за показником F_{\max} – 0,9 %, за показником F_{50} % – 0,2 %. Аналіз динаміки впливу вестибулярних проб на функціональний рівень прояву ВВЗР на початку експерименту в контрольній групі виявив зміни, зафіксовані нами за показником F_{\max} – 0,8 %, за показником F_{50} % – 0,2 % (табл. 1).

Таблиця 1

Порівняльна динаміка впливу вестибулярних проб на функціональний рівень прояву ВВЗР юних бійців-багатоборців 6–8 років на початку експерименту

№ з/п	Тести	Експериментальна група (n=20)	Контрольна група (n=20)	ΔX	P
		$\frac{X \pm \sigma}{V}$	$\frac{X \pm \sigma}{V}$		
1	F_{\max} до*	$\frac{9,6 \pm 0,7}{7,3}$	$\frac{9,4 \pm 0,7}{8,0}$	0,2	$\geq 0,05$
	після**	$\frac{9,3 \pm 0,7}{7,5}$	$\frac{9,2 \pm 0,5}{5,4}$	0,1	$\geq 0,05$
2	F_{50} % до*	$\frac{4,6 \pm 0,6}{13,0}$	$\frac{4,7 \pm 0,8}{17,0}$	0,1	$\geq 0,05$
	після**	$\frac{5,8 \pm 0,6}{10,3}$	$\frac{5,9 \pm 0,6}{10,1}$	0,1	$\geq 0,05$

Примітка: * – дані перед пробою Воячека;

** – дані після проби Воячека;

F_{\max} – сила відтворення величини зусилля, що розвивається (ВВЗР);

F_{50} % – сила відтворення величини зусилля, що розвивається (ВВЗР 50 %).

Аналіз динаміки впливу вестибулярних проб на функціональний рівень прояву ВВЗР юних бійців-багатоборців 6–8 років у кінці експерименту між групами (табл. 2) майже не виявив помітних змін, крім показника F 50 % у контрольній групі. За всіма зареєстрованими показниками не спостерігаються вірогідні зміни функціонального рівня прояву ВВЗР ($P \geq 0,05$).

Таблиця 2

Порівняльна динаміка впливу вестибулярних проб на функціональний рівень прояву ВВЗР юних бійців-багатоборців 6–8 років у кінці експерименту

№ з/п	Тести	Експериментальна група (n=20)	Контрольна група (n=20)	ΔX	P
		$\frac{X \pm \sigma}{V}$	$\frac{X \pm \sigma}{V}$		
1	F max до*	$\frac{10,1 \pm 0,4}{3,9}$	$\frac{10,0 \pm 0,6}{6,2}$	0,1	$\geq 0,05$
	після**	$\frac{9,8 \pm 0,4}{4,0}$	$\frac{9,8 \pm 0,4}{4,0}$	0	$\geq 0,05$
2	F 50 % до*	$\frac{4,8 \pm 0,6}{13,0}$	$\frac{4,8 \pm 0,6}{13,0}$	0	$\geq 0,05$
	після**	$\frac{5,3 \pm 0,4}{7,5}$	$\frac{8,2 \pm 0,7}{8,5}$	2,9	$\geq 0,05$

В експериментальній групі після виконання проби Воячека зміни, зафіксовані за показником F max, – 0,9 %, за показником F 50 % – 0,2 %. У контрольній групі – відповідно, F max – 0,9 %, F 50 % – 0,4 %.

Висновки й перспективи подальших досліджень. На основі аналізу результатів дослідження можна зазначити, що експериментальна група краще впоралась із впливом вестибулярного подразнення й показала більшу стійкість нервової системи та адаптацію до зниження порога вестибулярної чутливості й підвищення стійкості організму до обертальних навантажень і заколисувань, чого не помітно в контрольній групі. Навпаки, ми спостерігаємо більше зниження точності відтворення сили, що свідчить про отримання стресу організмом унаслідок низького рівня підготовленості до збудження отолітових центрів. Із цього ми робимо висновок, що зміщення акцентів із технікотактичної підготовки в бік загальної фізичної та акробатичної покращує функціональний рівень прояву ВВЗР юних бійців-багатоборців 6–8 років.

Джерела та література

1. Богомільский М. Р. Детская оториноларингология / М. Р. Богомільский, В. Р. Чистякова. – М. : ГЭОТАР МЕД, 2002. – 432 с.
2. Бурьяноватый А. Н. Определение уровней физической подготовленности и вестибулярной устойчивости у детей младшего школьного возраста (7–8 лет) на занятиях в специализированной группе по военно-спортивному многоборью / А. Н. Бурьяноватый // Физическое воспитание студентов : науч. журн. – Харьков, 2009. – № 1. – С. 3.
3. Вавилов Ю. Н. Физиологические основы двигательной активности / Ю. Н. Вавилов, Н. А. Фомин. – М. : Физкультура и спорт, 1991 – 87 с.
4. Воропай С. М. Вплив занять переважної акробатичної спрямованості на рівень фізичної підготовленості юних бійців військово-спортивного багатоборства у групах початкової підготовки / С. М. Воропай, О. М. Бур'яноватий // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту : наук. журн. – Х., 2012. – № 9. – С. 30
5. Горбунов Н. П. Функциональное состояние школьников в процессе адаптации к учебной деятельности [Электронный ресурс] / Н. П. Горбунов, И. В. Батенкова, Р. А. Шабуни // Научная онлайн-библиотека Порталус. – 2007. – № 5. – С. 9. – (Режим доступа : <http://www.portalus.ru>)
6. Стрелец В. Г. Теория и практика управления вестибуломоторикой человека в спорте и профессиональной деятельности / В. Г. Стрелец, А. А. Горелов // Теория и практика физ. культуры. – 1996. – № 5. – С. 13
7. Сышко Д. В. Вестибулярные реакции у спортсменов / Д. В. Сышко. – Симферополь : Феникс, 2005. – С. 61
8. Basta D. Stance performance under different sensorimotor conditions in patients with post-traumatic / D. Basta, A. Clarke, A. Ernst, I. Todt // Human Movement Science. 2005. – 24(2). – P. 268.
9. Berthoz A. Werner Graf, Pierre Paul Vidal – 1992 – Medical Changes in the direction of vestibulomotor response in the course of adaptation to protracted static head turning in man / A. Berthoz // Neurophysiology 21(N2)2159. – P. 164
10. Hanes D. A. Perceptual centering effects in body orientation / D. A. Hanes // Biol Cyber. – 94 (4). – 2006. – P. 288.

Анотації

Розглянуто ефективність впливу занять, спрямованих на спеціальну акробатичну підготовку, на функціональний рівень прояву відтворення величини зусилля, що розвивається (ВВЗР), юних бійців-багатоборців 6–8 років, котрі займаються військово-спортивним багатоборством у групах початкової підготовки. Обстежено 40 юних спортсменів. Функціональний рівень прояву ВВЗР юних спортсменів визначався при формуванні груп початкової підготовки у вересні. Наступне тестування проводили в травні, через рік підготовки. ВВЗР установлювали за зміною кінестетичного диференціювання сили – відтворення половини максимальної сили кисті без контролю зору (F 50 %), що з'являлась у відповідь на вестибулярне подразнення – обертальну пробу Воячка. Педагогічний експеримент тривав один рік. Заняття з юними бійцями 6–8 років проводили тричі на тиждень протягом дев'яти місяців. Основний акцент у контрольній групі спрямовано на технічну й загальну фізичну підготовку, а в експериментальній – на загальну фізичну та акробатичну підготовку. Установлено, що після виконання експериментальної тренувальної програми юні бійці-багатоборці показали більшу стійкість нервової системи, адаптацію до зниження порога вестибулярної чутливості, підвищення стійкості організму до обертальних навантажень і заколисувань при ВВЗР. Зміщення акцентів із техніко-тактичної підготовки в бік загальної фізичної та акробатичної покращує функціональний рівень прояву ВВЗР у юних бійців-багатоборців 6–8 років.

Ключові слова: вестибулярна реакція, функціональний рівень, відтворення величини зусилля, що розвивається (ВВЗР), юні бійці, військово-спортивне багатоборство.

Александр Бурьяноватый. Влияние занятий специальной акробатической направленности на функциональный уровень проявления воспроизведения величины развивающегося усилия юных бойцов-многоборцев 6–8 лет в группах начальной подготовки. Рассмотрена эффективность влияния занятий, направленных на специальную акробатическую подготовку, на функциональный уровень проявления воспроизведения величины развивающегося усилия (ВВРУ) юных бойцов-многоборцев 6–8 лет, которые занимаются военно-спортивным многоборьем в группах начальной подготовки. Обследовано 40 юных спортсменов. Уровень проявления ВВРУ в них определялся при формировании групп начальной подготовки в сентябре. Последующее тестирование проводилось в мае, через год подготовки. Влияние вестибулярных проб определялось по изменению кинестетического дифференцирования силы – воспроизведения половины максимальной силы кисти без контроля зрения (F 50 %), которая возникала в ответ на вестибулярное раздражение – вращательную пробу Воячека. Педагогический эксперимент длился один год. Занятия с юными спортсменами проводились три раза в неделю в течение девяти месяцев. Основной акцент в контрольной группе был направлен на техническую и общефизическую подготовку, а в экспериментальной – на общефизическую и акробатическую подготовку. Установлено, что после выполнения экспериментальной тренировочной программы юные бойцы-многоборцы показали большую устойчивость нервной системы и адаптацию к снижению порога вестибулярной чувствительности и повышению устойчивости организма к вращательным нагрузкам и укачиванию. Смещение акцентов с технико-тактической подготовки к стороне общей физической и акробатической повышает функциональный уровень проявления ВВРУ у юных бойцов-многоборцев 6–8 лет.

Ключевые слова: вестибулярная реакция, функциональный уровень, воспроизведения величины развивающегося усилия, юные бойцы, военно-спортивное многоборье.

Oleksandr Buryanovatyi. The Effect of the Special Acrobatic Direction Classes on the Functional Level of Manifestation of the Developing Efforts of Young All-round Athletes Aged 6–8 in Groups of Basic Training. The efficiency of classes' influenc, which are directed at the special acrobatic training, the functional level of manifestation of the developing efforts of all-round athletes aged 6-8 engaged in military sports combined events in groups of basic training. 40 young sportsmen were examined. The functional level of manifestation of the developing efforts of young sportsmen was appointed while forming the groups of basic training in September. The next testing was held within a year of training in May. The functional level of manifestation of the developing efforts was determined by the change of the kinesthetic differentiation of forces – the reproduction of the half of the maximum power of hand without the sight control (F 50 %) which was reproducing in response to vestibular stimulation – the rotational sample of Voyachek. The pedagogical experiment lasted for one year. The trainings with young athletes were conducted three times per week during nine months. The main emphasis in the control group was on the general technical and physical training, and in the experimental group – on the general physical and acrobatic training. It was found out that after the experimental training program the young all-round athletes showed better stability of the nervous system, adaptation to the lowering of the threshold of vestibular sensitivity, the increase in resistance of an organism to rotational loads. The emphasize which shifted from technical and tactical training to general physical and acrobatic training, improves the functional level of manifestation of the developing efforts of young all-round athletes aged 6–8.

Key words: vestibular reaction, functional level, reproduction of the value of the developing effort, young fighters, military–sports combined events.

Технологія визначення технічної та фізичної підготовленості студентів у процесі підвищення спортивної майстерності з футболу

*Буковинський державний фінансово-економічний університет (м. Чернівці);
Чернівецький національний університет імені Юрія Федьковича (м. Чернівці)*

Постановка наукової проблеми та її значення. Дослідження, спрямоване на підвищення якості педагогічного контролю технічної та фізичної підготовленості студентів-футболістів у вищих навчальних закладах.

Відставання в якості засвоєння техніки футболу на етапі юнацького футболу негативно впливає на подальшу підготовку футболістів, оскільки, як показує практика, прийоми, що виконуються з високим відсотком браку в дитячому віці, продовжують залишатися такими і в пору спортивної зрілості. У результаті, більшість футболістів, котрі пройшли повний курс навчання в ДЮСШ, залишаються осторонь від великого футболу й лише одиниці досягають рівня майстрів міжнародного класу у ВНЗ України.

Вибір теми досить актуальний і відзначається практичною значущістю для тренерів ДЮСШ, викладачів коледжів та вищих навчальних закладів, які займаються футболу.

Проблема підвищення технічної підготовленості для теорії й практики футболу має велике значення. Цією проблемою займалися багато вітчизняних та зарубіжних фахівців із футболу. О. М. Джус (1988), К. Л. Віхров (2002), Г. А. Лисенчук (2000), В. М. Костюкевич (2004), А. Г. Васильчук, Ю. Ю. Мосейчук (2011), А. А. Сучилін, (1981); А. П. Золотарьов, (1997); С. В. Голомазов, Б. Г. Чирва, (2002).

Зокрема, розроблено теоретико-методичні основи системи підготовки резерву для професійного футболу Г. А. Лисенчук, В. В. Соломонко (2000), О. В. Соломонко (2006); А. А. Сучилін, (1981); С. М. Андреев, (1988), А. П. Золотарьов (1997) розглянув питання оптимізації структури та змісту багаторічної підготовки юних футболістів у навчальних закладах України й за кордоном.

У низці дисертаційних робіт досліджувалися проблеми вдосконалення техніко-тактичної підготовки футболістів у навчальних закладах (В. М. Шищенко, 1982; Леонард Ваксес, 1983; Рамадан Ахмед Ахмед, 1985; Б. Ф. Бойченко, 1986; Ж. Э. Бен Лакреш, 1986; І. М. Блащак, 1991; В. В. Суворов, 1996; А. В. Дулібський, А. Г. Васильчук, 2007).

Поряд із цим залишаються маловивченими питання оптимізації змісту й процесу технічної та фізичної підготовленості в процесі підвищення спортивної майстерності футболістів у ВНЗ.

Існування суперечності між необхідністю підвищення якості технічної та фізичної підготовленості юних футболістів на етапах закінчення навчання в ДЮСШ і переходу у вищі навчальні заклади, з одного боку, та недостатність науково-методичних розробок цієї проблеми в теорії й методиці футболу – з іншого, обумовлює актуальність досліджень, спрямованих на розвиток технічної й фізичної підготовленості та її контроль на всіх етапах багаторічної підготовки в навчальних закладах.

Роль авторів у виконанні цієї теми полягала в розробці та впровадженні контрольних нормативів у процес підвищення спортивної майстерності студентів-футболістів.

Завдання роботи: 1) виявити ефективні засоби педагогічного контролю, що сприяють визначенню технічної й фізичної підготовленості студентів-футболістів у вищих навчальних закладах; 2) розробити та експериментально обґрунтувати технологію використання новітніх технологій при аналізі рівня технічної й фізичної підготовленості студентів-футболістів у ВНЗ.

Методи та організація дослідження включають теоретичний аналіз й узагальнення науково-методичної літератури, вивчення навчальної та змагальної документації, анкетування, педагогічне спостереження, педагогічний експеримент, медико-біологічні методи, методи математичної статистики.

Дослідження проводили в групах спортивної майстерності студентів-футболістів перших і других курсів на факультеті фізичної культури та здоров'я людини Чернівецького національного університету імені Юрія Федьковича протягом 2014–2015 рр.

Виклад основного матеріалу й обґрунтування отриманих результатів дослідження. Для підвищення технічної та фізичної підготовленості студентів-футболістів у процесі підвищення спортивної майстерності потрібно використовувати новітні технології управління тренувальним процесом

у футболі й воно повинно ґрунтуватися на результатах педагогічного контролю. Тренер-викладач, який працює у вищому навчальному закладі, отримує інформацію про змагальну та тренувальну діяльність студентів-футболістів, про рівень їхньої підготовленості, у цьому випадку – про фізичну й технічну на різних етапах підготовки загальнопідготовчого та змагального періодів у річному плані, аналізує її й на основі цього складає плани та програми підготовки або вносить до них різні корективи. Тому дані комплексного контролю повинні бути достовірними. Цього можна досягти лише в тому випадку, якщо система контролю у футболі буде метрологічно коректною.

Усі показники контролю повинні відповідати таким вимогам стандартизації тестів: 1) мета тестування; 2) відповідність стандартизованої методики вимірювань результатів у тестах; 3) використання тільки надійних та інформативних тестів.

Основою спортивної майстерності футболістів є технічна й фізична підготовленість, рівень якої багато в чому визначає результативність і видовищність гри (А. Чанаді, 1978; Г. А. Голденко, 1983; Р. В. Монаков, 1995; 1996; А. П. Золотарьов, 1997; А. П. Герасименко, 2002; Б. Г. Чирва, 2002; Г. А. Лисенчук, 2004; Ж. Л. Чесно, Ж. Дюре, 2002; А. В. Дулібський, 2007; А. Г. Васильчук, 2010; А. Г. Васильчук, Ю. Ю. Мосейчук 2011). Від того, наскільки повно футболіст володіє всім різноманіттям техніки футболу, як він підготовлений фізично, як уміло все це застосовує у варіативних умовах змагальної діяльності, при протидії з боку гравців команди суперника, а часто – при прогресуючій утомі, багато в чому залежить досягнення високих спортивних результатів.

Педагогічний контроль – найважливіша функція керування процесом спортивного тренування, що дає змогу одержати інформацію про результати педагогічних впливів на футболістів, завдяки системі зворотного зв'язку.

Завдання педагогічного контролю:

- оцінка рівня фізичного стану з метою визначення раціональних засобів і методів його виховання;
- контроль за розвитком фізичних і психічних якостей на різних етапах підготовки;
- оцінка рівня функціонального стану й стану здоров'я;
- оцінка техніко-тактичної підготовленості;

У процесі складання іспитів із визначення рівня тренуваності футболісти повинні показати максимальний результат, що неможливо без прояву високого рівня важливих якостей, доцільно також використовувати різні види заохочень гравців залежно від результатів перевірених іспитів (див. табл. 1).

Таблиця 1

Загальний середньостатистичний рівень фізичної та технічної підготовленості студентів-футболістів груп підвищення спортивної майстерності впродовж річного циклу підготовки

№ з/п	Компонент підготовленості	Загально-підготовчий період	Р різниці достовірності	Змагальний період	Р різниці достовірності
		$X \pm m$		$X \pm m$	
1	Ведення м'яча по прямій 30 м, с	4,81±0,04	<0,01	4,60± 0,03	<0,01
2	Ведення м'яча, обведення стійок, удар по воротах, с	7,52±0,05	<0,05	7,36±0,05	<0,01
3	Удари на дальність, м	90,1±1,35	<0,01	109,4±1,31	<0,01
4	Удари на точність, кількість разів	5,24±0,28	<0,05	6,15 ±0,27	<0,01
5	Жонглювання м'ячем, кількість разів/хв	18,1±1,27	<0,05	22,5 ± 1,05	<0,01

Здійснено аналіз отриманих даних, порівняння дійсного стану футболістів із фізичної та технічної підготовленості в різні періоди підготовки.

Вивчено ефективність використання методів педагогічних впливів для внесення коректив у навчально-тренувальний процес.

Таблиця 2

Оцінка тестування фізичної та технічної підготовленості студентів-футболістів груп підвищення спортивної кваліфікації перших і других курсів на загальнопідготовчому етапі підготовчого періоду (січень)

№ з/п	Компоненти підготовленості	Тестування 1 загальнопідготовчого періоду до II кола	Р різниці достовірності	Тестування 2 змагального періоду II кола	Р різниці достовірності
		$X \pm m$		$X \pm m$	
1	Ведення м'яча по прямій 30 м, с	5,03±0,03	< 0,01	4,90±0,03	>0,05
2	Ведення м'яча, обведення стійок, удар по воротах, с	7,79±0,05	> 0,05	7,65±0,05	>0,05
3	Удари на дальність, м	83,0±0,93	>0,05	87,1±1,14	>0,05
4	Удари на точність, кількість разів	4,35±0,19	> 0,05	4,8±0,23	>0,05
5	Жонгливання м'ячем, кількість разів/хв	13,1±1,03	>0,05	15,6±1,30	>0,05

Тестування проводили з метою дослідження різних видів технічної та фізичної підготовленості студентів груп спортивного вдосконалення спеціалізації «Футбол» упродовж річного циклу тренувань, а також для оцінки зрушень у процесі педагогічного експерименту в показниках рухових якостей у випробуваних на певних етапах підготовки.

Використовували тести, які апробовані багатьма фахівцями [1; 4; 6; 8] і відповідають вимогам інформативності й надійності:

Тестування з технічної та фізичної підготовленості проводили на початку й у кінці загальнопідготовчого періоду та в кінці I й II кола змагань Всеукраїнських змагань із футболу Студентської ліги України та змагань Універсиади Чернівецької області з футболу серед студентських команд.

У батарею тестів із технічної підготовки входило:

1. *Ведення футбольного м'яча по прямій 30 м* (виконувалося за сигналом викладача). Час подолання 30-метрової відстані фіксували з точністю до 0,01 с.

2. *Удари футбольного м'яча на дальність*. Студент виконував два удари правою й лівою ногою. Крайні результати ударів ногою підсумовувалися.

3. *Удари по воротах на точність*. Студент виконував десять ударів із лінії штрафного майданчика з метою послати кожен м'яч повітрям у визначену частину воріт (ворота розділені на дві частини) і з такою умовою, щоб м'яч приземлився мінімум за 10 м від лінії воріт. Спосіб виконання ударів указувався вчителем (тренером). Ураховувалися лише удари, після яких м'яч пролетів у задану площу воріт і приземлився за 10 м від лінії воріт.

4. *Жонгливання футбольного м'яча*. Дозволялося жонгливання м'яча будь-якою частиною тіла, що не забороняється правилами футболу. Ураховувалася кількість жонгливань за хвилину.

Таблиця 3

Показники фізичної та технічної підготовленості футболістів-студентів груп підвищення спортивної майстерності в кінці першого й другого кола змагань

№ з/п	Компоненти підготовленості	Студенти (n=20) I (коло)	Р різниці достовірності	Студенти (n=20) II (коло)	Р різниці достовірності
		$X \pm m$		$X \pm m$	
1	Ведення м'яча по прямій 30 м, с	4,61±0,02	>0,05	4,49±0,03	<0,01
2	Ведення м'яча, обведення стійок, удар по воротах, с	7,36±0,04	>0,05	7,24±0,03	<0,05
3	Удари на дальність, м	99,4±0,97	>0,05	104,0±1,07	<0,01
4	Удари на точність, кількість разів	7,30±0,21	<0,01	6,15±0,24	<0,01
5	Жонгливання м'ячем, кількість разів/хв	23,2±0,79	>0,05	22,5±1,02	>0,05

5. *Комплексний тест*. Спеціальна швидкість у взаємозв'язку з технікою ведення й ударів по м'ячу з ходу оцінюється за допомогою тесту: удари по м'ячу в задану ціль після ведення. Гравець починає

ведення м'яча від центрального кола, обводить п'ять стояків, розміщених по прямій на відстані 5 м одна від іншої, і з лінії штрафного майданчика наносить удар по воротах.

Результат тесту оцінюється часом від початку ведення до перетинання м'ячем лінії воріт повітрям.

Висновки. Технологією контролю технічної та фізичної підготовленості в навчально-тренувальному процесі студентів-футболістів у різних періодах підготовки тренер може планувати обсяги та інтенсивність тренувальних навантажень ідеально, згідно з науковими рекомендаціями, але футболісти живуть у реальному світі з їх позитивними й негативними ситуаціями. Різні ситуації можуть негативно вплинути на стан футболістів. Не завжди те, що запланував тренер, можна виконати.

На підставі аналізу літературних джерел виявлено: в Україні ще не створені належні умови для впровадження в навчальний процес вищих навчальних закладів новітніх технологій із футболу; фахівці наголошують на необхідності застосування в навчально-тренувальному процесі комп'ютерних навчальних програм; у науково-методичній літературі широко представлені основи підготовки юних футболістів в умовах загальноосвітніх і дитячо-юнацьких футбольних шкіл та визначення рівня фізичної й технічної підготовленості юних футболістів на різних етапах підготовки.

Застосування розробленої методики навчання та визначення рівня фізичної техніки футболу сприяє підвищенню рівня розвитку вмінь застосовувати технічні прийоми в різних поєднаннях із фізичною підготовкою, формування вмінь високого ступеня варіативності й формування вмінь застосовувати технічні прийоми для розв'язання тактичних завдань під час навчання у вищих навчальних закладах.

Застосування засобів комп'ютерних технологій у педагогічному контролі дало змогу значно підвищити обробку інформації та ступінь реалізації рухового потенціалу студентів-футболістів і техніко-тактичної підготовки. Використання оптимального співвідношення навантаження й цілеспрямований вплив звукової та зорової інформації сприяли тому, що приріст показників технічної підготовленості в експериментальній групі був такий: кидання м'яча двома руками із-за голови – 18,7 м, ведення м'яча 9 м – 3,5 с, комплексний тест – 4,8 с, удари на дальність – 23,9 м, удари на точність – 4,9 разів і жонгливання м'ячем – 23,6 разів за хвилину.

Перспективи подальших досліджень. Наша робота не розв'язує всіх проблем педагогічного контролю за технічною та фізичною підготовленістю студентів-футболістів. Подальші дослідження означеної проблеми можуть здійснюватись за напрямом визначення динаміки технічної й фізичної підготовленості в групах ПСМ на старших курсах.

Джерела та література

1. Васильчук А. Г. Технологія навчання футболу у загальноосвітніх навчальних закладах України / А. Г. Васильчук. – Львів : ЛДФУК, 2007. – 19 с.
2. Васильчук А. Г. Гуртки з футболу в школі : навч. посіб. / А. Г. Васильчук. – Чернівці ; Київ : «Технодрук», 2009. – 187 с.
3. Васильчук А. Г. Методика підготовки юних футболістів у загальноосвітніх навчальних закладах України : навч. посіб. / А. Г. Васильчук, Ю. Ю. Мосейчук. – Чернівці : «Технодрук», 2010. – 215 с.
4. Васильчук А. Г. Теоретичні основи технології навчання футболу у навчальних закладах України / А. Г. Васильчук // II Міжнародна наук. практ. конф. 2013 р. Фізична культура і спорт у східноєвропейських країнах. – Чернівці, 2013. – С. 107–112
5. Васильчук А. Г. Педагогічний контроль технічної та фізичної підготовленості у процесі підвищення спортивної майстерності з футболу / А. Г. Васильчук, Ю. Ю. Мосейчук // Актуальні проблеми фізичної культури, спорту та здоров'я людини у сучасному суспільстві : матеріали наук.-практ. конф. (Чернівці, 24–25 квіт. 2015 р.) / за ред. Я. Б. Зорія. – Чернівці : Чернівецьк. нац. ун-т, 2015. – С. 32–33.
6. Державні тести і нормативи оцінки фізичної підготовленості населення України / за заг. ред. М. Д. Зубалія. – 2-ге вид., переробл. і доповн. – К., 1997. – 36 с.
7. Костюкевич В. М. Футбол : навч. посіб. для студ. фізичного виховання пед. ун-тів / В. М. Костюкевич. – Вінниця : ДОВ «Вінниця», ВДПУ, 2006. – 283 с.
8. Лисенчук Г. А. Технологія оцінки потенціальних можливостей футболістів дитячого віку / Г. А. Лисенчук // Наука в олімпійському спорті. – 2002. – № 3–4. – С. 45–48.
9. Максименко И. Г. Структура тренувальних навантажень, фізичної, технічної та ігрової підготовленості юних футболістів на етапі спеціалізованої базової підготовки : автореф. дис. ... канд. пед. наук / И. Г. Максименко. – М., 2001. – 19 с.
10. Хоркавий Б. В. Особливості змагальної діяльності кваліфікованих воротарів у футболі з урахуванням співвідношення захисних та атакуючих дій / Б. В. Хоркавий, О. В. Колобич, Й. Г. Фалес // Актуальні проблеми впровадження здоров'язберігаючих технологій у навчальних закладах : матеріали III Міжнар. наук.-практ. конф. – Чернівці : БДФЕУ, 2014. – С. 455–459.
11. Шиян Б. М. Теорія і методика фізичного виховання (I–II частина) / Б. М. Шиян. – Тернопіль : Навч. кн. – Богдан, 2001. – 269 с.

Анотації

Дослідження спрямоване на педагогічний контроль технічної та фізичної підготовленості в процесі підвищення спортивної майстерності студентів-футболістів у вищих навчальних закладах. Завдання дослідження: 1) виявити ефективні засоби педагогічного контролю що сприяють визначенню технічної та фізичної підготовленості студентів-футболістів у ВНЗ; 2) розробити й експериментально обґрунтувати технологію використання новітніх технологій при аналізі рівня технічної та фізичної підготовленості студентів ВНЗ. Управління тренувальним процесом у футболі ґрунтується на результатах педагогічного контролю. Тренер-викладач із футболу у ВНЗ отримує інформацію про змагальну й тренувальну діяльність студентів футболістів, про рівень їх технічної та фізичної підготовленості, аналізує її, і на основі цього складає плани й програми підготовки або вносить до них різні корективи. Застосування засобів комп'ютерних технологій у педагогічному контролі дало змогу значно підвищити обробку інформації та ступінь реалізації рухового потенціалу футболістів й техніки футболу.

Ключові слова: футбол, технічна підготовленість, фізична підготовленість, технологія навчання, студенти-футболісти.

Аурел Васильчук, Юрий Мосейчук. Технология определения технической и физической подготовленности студентов в процессе повышения спортивного мастерства по футболу. Исследование направлено на педагогический контроль технической и физической подготовленности в процессе повышения спортивного мастерства студентов-футболистов в высших учебных заведениях. Задачи исследования: 1) выявить эффективные средства педагогического контроля для определения технической и физической подготовленности студентов-футболистов в высших учебных заведениях; 2) разработать и экспериментально обосновать технологию использования новейших технологий при анализе технической и физической подготовленности студентов высших учебных заведений. Управление тренировочным процессом в футболе базируется на результатах педагогического контроля. Тренер-преподаватель по футболу получает информацию о соревновательной и тренировочной деятельности студентов-футболистов, уровня их технической и физической подготовленности, анализирует ее и на основе результатов составляет планы и программы подготовки или вносит к ним разные коррективы. Использование средств компьютерных технологий в педагогическом контроле позволило значительно повысить обработку информации и степень реализации двигательного потенциала футболистов и техники футбола.

Ключевые слова: футбол, техническая подготовленность, физическая подготовленность, технология обучения, студенты-футболисты.

Aurel Vasylichuk, Yuriy Moseychuk. Technology of Defining of Technical and Physical Preparedness of Students in the Process of Increasing of Sports Mastery in Football. Topicality of the study is oriented at pedagogical control of technical and physical preparedness in the process of increasing of sports mastery of students-football players at higher educational establishments. Tasks of the study: 1) To reveal the effective means of pedagogical control for perception of defining of technical and physical preparation of students-football players at higher educational establishments; 2) To develop and experimentally ground the technology of usage of the newest technologies, to use the newest technologies while the analysis of technical and physical preparedness of students of higher educational establishments. Management of the training process in football is based according to the results of pedagogical control. Trainer-teachers of football receive information on contest and training activity of students-football players, on the level of their technical and physical preparedness, analyze it, and on the basis of the results make up plans and programs of preparation, or make different corrections. Usage of means of computer technology in pedagogical control allowed increasing of information processing and stage of realization of motor potential of football players and football technique.

Key words: football, technical preparedness, physical preparedness, technology of studying, students-football players.

Моделі ритмічної структури базових стрибків у художній гімнастиці

Львівський державний університет фізичної культури (м. Львів)

Постановка наукової проблеми та її значення. Ефективне управління навчально-тренувальним процесом пов'язане з використанням різних моделей [8]. Вони значно впливають на впровадження експериментально проведених наукових робіт у практичну сферу спорту. При цьому важливим є не аналіз моделей як квазіоб'єктів для отримання теоретичного знання, а їх практична реалізація [9].

Вибір оптимального розв'язання рухового завдання здійснюється шляхом постійного контролю за допомогою зору, слуху, м'язового відчуття. Відбувається порівняння моделі майбутніх дій із їх фактичним виконанням і своєчасне коректування (підгонка до моделі) останніх [5].

Для практики спортивної підготовки потрібні більш чіткі критерії моделювання тренувальних навантажень [4; 10].

Зміни в правилах змагань із художньої гімнастики на 2013–2016 рр. [11] вимагають максимальної точності виконання елементів. Етап початкової підготовки повинен забезпечувати базову технічну підготовленість для подальшого спортивного вдосконалення.

О. Е. Афтімчук [2; 3] стверджує, що, розробивши моделі ритмічної структури для кожної вправи, яка вивчається спортсменами, можна значно прискорити їх вивчення, та це сприятиме закріпленню рухового навичку. Це і є передумовою розробки моделей ритмічної структури стрибків, які гімнастки вивчають на етапі початкової підготовки.

Отже, для забезпечення досконалого оволодіння технікою виконання стрибків у спортсменок, котрі займаються художньою гімнастикою на етапі початкової підготовки, засвоєння моделей ритмічної структури значно прискорить їх вивчення та покращить техніку їх виконання. Це підтверджують багато науковців у сфері фізичного виховання й спорту [2; 3; 4; 10].

Оптимальна організація навчально тренувального процесу на етапі початкової підготовки – важлива умова забезпечення росту спортивних результатів у багаторічній змагальній практиці. На цьому етапі перевага віддається різнобічній фізичній підготовці при відносно невеликому обсязі спеціальних вправ [4; 6].

У складнокоординаційних видах спорту, до яких належить художня гімнастика, технічна підготовка визначається складністю й точністю рухів, їх виразністю та красою. Власне ці показники й визначають рівень спортивного результату [5]. Із погляду біодинаміки, щоб оцінити техніку вправи зі сторони кінематики, серед найбільш значущих параметрів є час, момент, ритм виконання кожної стадії, фази руху [5].

Ритмічна структура розкриває порядок чергування стадій і фаз виконання вправ, співвідношення їх тривалості, час та тривалість прикладання сил, злиття ритмів підсистем у єдиний ритм системи [7].

Темпоритмічні характеристики ідеомоторних образів рухів – показник «відчуття ритму», значення якого важко переоцінити в діяльності людини – від навчання й удосконалення техніки рухів до прогнозування ефективності професійної діяльності, від оцінки сумісності та рухової навченості до психорегуляції [9].

Кожен руховий елемент має свою чітку ритмічну структуру, яку можна сформувати в умовах цілеспрямованого виховання відчуття ритму. Визначивши ритмічну структуру кожного елемента, що вивчається на етапі початкової підготовки можна значно покращити та прискорити процес навчання спортивної техніки, а отже, засвоєння базової технічної підготовки. Ритмічна структура складається з часових проміжків між основними опорними точками виконання елементів. Засвоївши ритмічну структуру, гімнасткам буде простіше засвоїти й виконувати елемент; тут відобразатиметься закон позитивного переносу рухової навички та зменшуватиметься вірогідність її негативного переносу [9].

Аналіз праць науковців [1; 4; 6] дає підставу стверджувати, що значення правильного ритму рухових дій полягає в можливості підвищення ефективності рухів, їх економічності, у можливості кращого контролю за руховими діями й уточненні просторових і часових співвідношень.

Як стверджує А. Шинкарюк, формування рухів балістичного типу в умовах екстеріоризації смислового завдання на руховий склад дії сприяє розвитку в учнів та студентів образного мислення, яке перебудовує образи рухів поза практичною дією перед її початком, сенсорного сприйняття, заснованого на асиміляції подібних сенсорних синтезів, вольової уваги та сенсомоторної пам'яті. Свідоме керування різними елементами ритму має коригувальний вплив на цілісний ритм рухової дії [9].

О. Е. Афтімчук [9] рекомендує прорахувати, проплескати ритмічний малюнок розбігу до виконання стрибків у художній гімнастиці, а потім уже виконувати розбіг, та стверджує, що ця методика значно допомагає під час вивчення техніки вправи, проте не підтверджує цю концепцію експериментальними даними.

Отже, опираючись на результати досліджень, засвоєння раціональної ритмічної структури виконання вправ значно покращує процес їх вивчення. Ці приклади наведено в таких видах спорту, як дзюдо, плавання, легка атлетика, проте в складнокоординаційних видах спорту, зокрема в художній гімнастиці, ритмічна структура вправ без предмета досі не розглядалася, що підтверджує актуальність нашого дослідження.

Зв'язок роботи з науковими планами й практичними завданнями. Дослідження виконано згідно з темою 2.7 «Удосконалення системи фізичної підготовки спортсменів з урахуванням індивідуальних та технічних профілів їх підготовленості», зведеного плану науково-дослідної роботи у сфері фізичної культури та спорту на 2011–2015 рр.

Завдання дослідження:

- 1) проаналізувати моделі ритмічної структури під час виконання фізичних вправ;
- 2) дослідити структуру виконання базових стрибків у гімнасток на етапі підготовки до максимальної реалізації можливостей;
- 3) розробити моделі ритмічної структури виконання базових стрибків у художній гімнастиці.

Для розв'язання вищезазначених завдань ми використовували такі **методи дослідження**: аналіз наукової літератури й нормативних документів, педагогічне спостереження, відеоаналіз, тестування з допомогою комп'ютерної програми «Ритмік».

Організація дослідження. Для визначення ритмічної структури виконання базових стрибків – зроблено відеоаналіз їх виконання в спортсменок, котрі займаються художньою гімнастикою на етапі підготовки до максимальної реалізації можливостей, оскільки гімнастки на цьому етапі досконало володіють стрибками, які вивчали на етапі початкової підготовки. Оглянуто виконання стрибків 20 спортсменок м. Львова та ін. міст України з допомогою комп'ютерної програми відеоаналізу спортивних вправ «Кіповеа». Гімнастики виконували кожен стрибок двічі. Визначено середні показники ритму виконання стрибків, різних за способом виконання.

Також гімнастки відтворювали ритм виконання стрибків на клавіатурі комп'ютера, використовуючи комп'ютерну програму «Ритмік», яка дає змогу відобразити ритмічну структуру виконання вправ. У цій програмі гімнастки відтворювали ритм стрибка по 2–3 рази.


Пріоритетне значення для нашого дослідження має підготовча стадія стрибків, оскільки стадія реалізації та завершення в різних за способом виконання стрибках незначно відрізняються за часом виконання та виглядом ритмічної структури.



Виклад основного матеріалу й обґрунтування отриманих результатів дослідження. Провівши відеоаналіз виконання базових стрибків спортсменками 12–14 р., а також дослідження з допомогою комп'ютерної програми «Ритмік», ми визначили, що найпростіша ритмічна структура спостерігається в стрибках які виконуються з місця, оскільки гімнастка в підготовчій стадії виконання стрибків цієї групи виконує лише напівприсід і замах руками.

У таблиці 1 відображено показники тривалості стадій виконання стрибків із місця.

Таблиця 1

Ритмічна структура виконання стрибків із місця

№ з/п	Назва стрибка	Графічне зображення	Загальний час виконання	Стадії виконання стрибка		
				I	II	III
1	Вертикальний із прямими ногами з обертом на 360°		2,1 с	0,72	0,71	0,68

2	Вертикальний із зігнутими ногами з обертом на 180°		1,62	0,62	0,52	0,42
3	Вертикальний із зігнутими ногами з обертом на 360°		2,14 с	0,72	0,71	0,68

На рис. 1 зображено ритмічну структуру виконання стрибків цієї групи з допомогою програми «Ритмік».

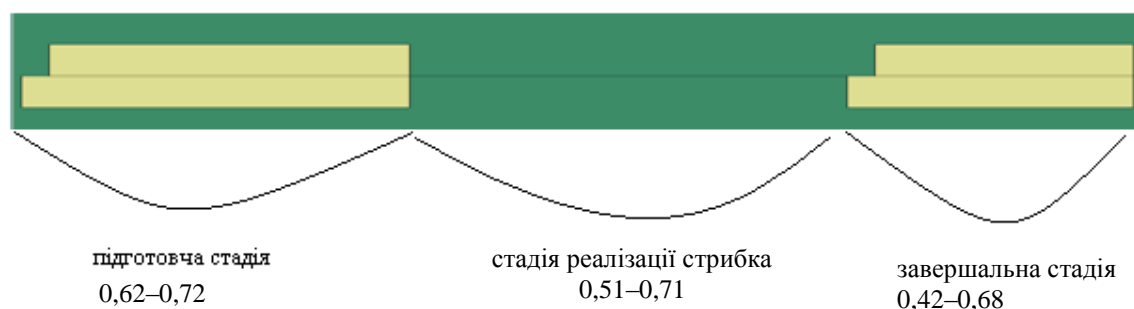







Рис. 1. Ритмічна структура виконання стрибків із місця



Ритмічна структура початкової стадії виконання стрибків із місця проста, оскільки виконуються лише присід та замахи руками для їх виконання. Важливе значення під час виконання стрибків мають власне час присіду й ривок для виконання стрибка, оскільки як недостатній, так і задовгий час присіду негативно впливає на виконання стрибка.

Стрибки з кроку мають дещо складнішу структуру, ніж виконані з місця, оскільки при здійсненні кроку потрібно зробити пружний замах руками й напівприсід, після чого руки ніг не синхронні як при виконанні стрибків із місця. Здійснення цієї групи стрибків, як і попередньої, багато в чому залежить від часу підготовчої стадії стрибка, та ускладнюється виконанням кроку. У табл. 2 представлено виконання стадій стрибків із кроку.

Таблиця 2

Ритмічна структура виконання стрибків із кроку

№ з/п	Назва стрибка	Графічне зображення	Загальний час виконання	Стадії виконання стрибка		
				I	II	III
1	«Кабріоль»		1,9	0,66	0,61	0,64
2	«Ножиці» – на рівні горизонталі		1,76	0,61	0,72	0,65
4	«Ножиці» – із високим підйомом ніг		2,05	0,61	0,73	0,72
6	«Козачок»		1,91	0,68	0,73	0,51
4	Вертикальний із зігнутою вперед (у сторону) з обертом на 180°		1,62	0,68	0,52	0,42

5	Вертикальний із зігнутою вперед (у сторону) з обертотом на 360°		2,13	0,72	0,71	0,71
6	Перескок з обертотом на 180°		1,62	0,68	0,52	0,42

Ритмічна структура виконання стрибків із кроку має такий вигляд:

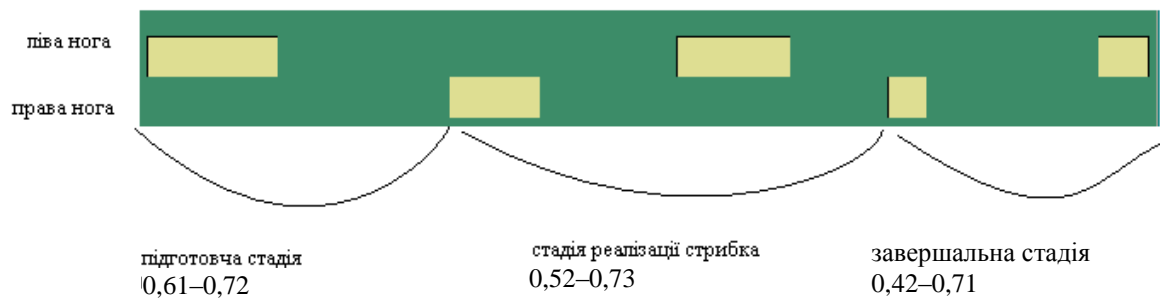





Рис. 2. Ритмічна структура виконання стрибків із кроку

Ритмічна структура виконання стрибків із кроку однакова, проте сила, що прикладається гімнастками для відштовхування під час виконання підготовчої стадії дещо змінюється залежно від величини повороту, який потрібно виконати гімнастці, амплітуди стрибка та положення ніг при реалізації стрибка.

У стрибках із наскоку важливе значення має вміння правильно розподілити зусилля під час виконання наскоку й стрибка. Стрибок виконується з двох ніг, під час польоту потрібно продемонструвати форму самого стрибка, яка вимагається правилами змагань. У таблиці 3 представлено тривалості стадій виконання стрибків із наскоку та загальний час виконання стрибків цієї групи.

Таблиця 3

Ритмічна структура виконання стрибків з наскоку

№ з/п	Назва стрибка	Графічне зображення	Загальний час виконання	Стадії виконання стрибка		
				I	II	III
1	«Кільце»		2,01	0,74	0,69	0,58
2	«Підбивний»		2,1	0,83	0,70	0,7
3	«Підбивний» в кільце		2,32	0,92	0,72	0,68

Ритмічна структура виконання стрибків із наскоку має такий вигляд (рис. 3):

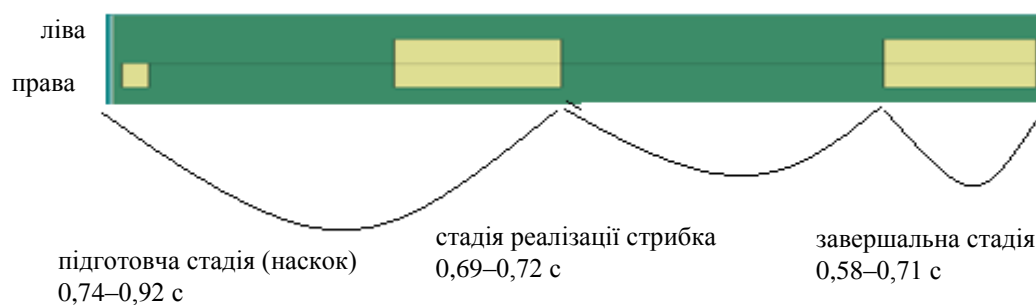


Рис. 3. Ритмічна структура виконання стрибків із наскоку




Як свідчать дані літератури з легкої атлетики, розбіг має вирішальне значення для виконання стрибка. Ритмо-темпова структура розбігу є тією основою, на якій ґрунтується успішне виконання стрибка в цілому.

Стрибки з розбігу в художній гімнастиці складаються із 3–4 кроків розбігу, із яких кожен має важливе значення для якісного виконання стрибка. Перший крок перед приставним є трампліном для виконання якісного приставного стрибка, а висота самого приставного кроку обумовлює висоту стрибка. Наступні два кроки перед виконанням стрибка – допоміжні для його виконання, особливо крок перед виконанням стрибка. Під час стрибка потрібно продемонструвати амплітуду та висоту стрибка.

У таблиці 4 показано ритмічну структуру виконання стрибків із розбігу, які гімнастки вивчають на етапі початкової підготовки.

Таблиця 4

Ритмічна структура виконання стрибків із розбігу

№ з/п	Назва стрибка	Графічне зображення	Загальний час виконання	Стадії виконання стрибка		
				I	II	III
1	«Підбивний»		3,42	2,37	0,55	0,51
2	«Підбивний в кільце»		3,54	2,45	0,54	0,55
3	«Шпагат»		3,53	2,5	0,59	0,64

Вигляд ритмічної структури стрибків цієї групи представлено на рис. 4:

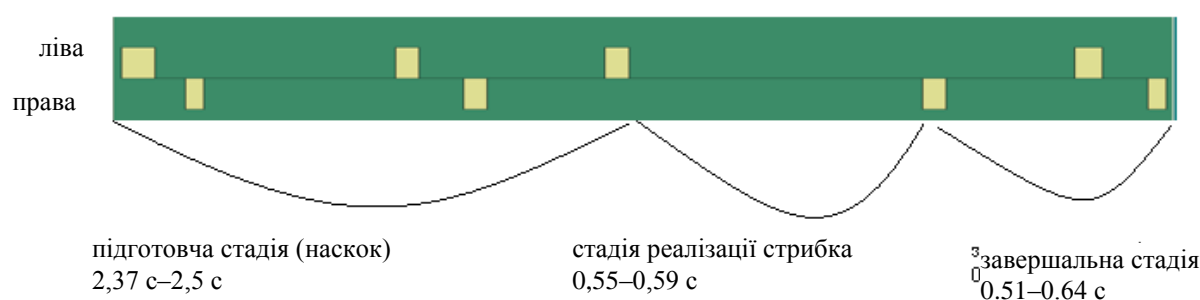


Рис. 4. Ритмічна структура виконання стрибків із розбігу

Висновки. Проаналізувавши літературу та зробивши відеоаналіз виконання стрибків спортсменками етапу підготовки до максимальної реалізації можливостей, ми розробили ритмічні моделі виконання стрибків для спортсменок, котрі займаються художньою гімнастикою на етапі початкової підготовки. Виявлено основні опорні точки виконання стрибків, та ритм їх виконання; різноманітні аспекти ритмічної структури виконання стрибків, різних за способом виконання.

Перспективи подальших досліджень. На базі розроблених моделей планується розробити програму навчання стрибків для гімнасток етапу початкової підготовки з урахуванням їхньої ритмічної структури.

Джерела та література

1. Айунц Л. Р. Гімнастика (коротко про головне) : метод. матеріали до теоретичної підготовки студ. ф-ту фізичного виховання і спорту. – Житомир : Вид-во ЖДУ, 2008. – 62 с.
2. Афтимичук О. Е. Музыкально-ритмическое воспитание в системе профессиональной педагогической и спортивной подготовки / О. Е. Афтимичук // *Стиінта culturii fizice*. – Nr. 14/2. –2013. – S. 22–28.
3. Афтимичук О. Е. Значимость ритма в профессиональной педагогической и спортивной подготовке // *Вісник Чернігівського національного педагогічного університету*. – Серія фізичне виховання і спорт. – 2012. – Т. 2, № 102.
4. Бакатов В. Оптимізація ритмічної структури рухів металників молоту молодших розрядів з трьох поворотів / В. Бакатов, В. Антоненко, Т. Чернобай // *Теорія та методика фізичного виховання*. – № 3 (23). – 2006. – С. 18–24.
5. Бернштейн Н. А. О ловкости и ее развитии / Н. А. Бернштейн. – М. : Физкультура и спорт, 1991. – 287 с.

6. Бондаренко Т. В. Організаційні аспекти диференційованого навчання художній гімнастиці / Т. В. Бондаренко // Теорія та методика фізичного виховання. – 2010. – № 1. – С. 11–15.
7. Крайджан О. М. Воспитание координационных способностей у девочек 6–7 лет на этапе начальной спортивной подготовки в художественной гимнастике : дис. ... д-ра пед. наук : спец. [13.00.04] : Теория и методология физического воспитания, спортивной тренировки и оздоровительной физической культуры / О. М. Крайджан. – Кишинев, 2011.
8. Платонов В. Н. Общая теория подготовки спортсменов в олимпийском спорте: история развития и современное состояние / В. Н. Платонов // Наука в олимпийском спорте : спец. вып. – 1999. – С. 3–32.
9. Рибковський А. Г. Системна організація рухової активності людини / А. Рибковський, С. Канішевський. – Донецьк : ДонНУ, 2003. – 436 с.
10. Шинкарюк А. Психологічні особливості формування ритму балістичних дій за допомогою смислових завдань / А. Шинкарюк // Психологія і суспільство. – 2009. – № 9. – С. 206–214.
11. Правила з художньої гімнастики 2013–2016 Електронний ресурс. – Режим доступу : [http://www.fig-gymnastics.com/publicdir/rules/files/rg/RG%20CoP%202013-2016%20valid%201st%20January%202015_e_with%20marks.pdf]

Анотації

Моделювання – один з ефективних методів побудови тренувального процесу. Моделі ритмічної структури будь-якої вправи значно прискорюють процес її вивчення та сприяють засвоєнню техніки. Отже, завданням цього дослідження є розробка моделей ритмічної структури виконання базових стрибків у художній гімнастиці. У результаті проведеного відеоаналізу та дослідження ритмічної структури за допомогою програми «Ритмік» у статті представлено ритмічну структуру базових стрибків у художній гімнастиці, на основі якої розроблено та описано моделі їх виконання. Виявлено особливості ритмічної структури виконання різних груп стрибків, відмінності та подібності ритмічної структури виконання різних за способом підготовки та формою реалізації стрибків. Розроблені моделі планується використати в програмі навчання стрибків з урахуванням ритмічної структури.

Ключові слова: стрибки, моделі, структура, ритмічна, гімнастика, художня.

Оксана Заплатинская, Роман Петрина. Модели ритмической структуры базовых прыжков в художественной гимнастике. Моделирование является одним из эффективных методов построения тренировочного процесса. Модели ритмической структуры любого упражнения значительно ускоряют процесс его изучения и способствуют стабилизации техники. Итак, задачей данного исследования является разработка моделей ритмической структуры выполнения базовых прыжков в художественной гимнастике. В результате видеонализа и исследования ритмической структуры с помощью программы «Ритмик» в статье представлена ритмическая структура базовых прыжков в художественной гимнастике, на основе которой разработаны и описаны модели их выполнения. Выявлены особенности ритмической структуры выполнения различных групп прыжков, различия и сходства ритмической структуры выполнения различных по способу подготовки и форме реализации прыжков. Разработанные модели планируется использовать в программе обучения прыжкам с учетом ритмической структуры.

Ключевые слова: прыжки, модели, структура, ритмическая, гимнастика, художественная.

Oksana Zaplatynsky, Roman Petryna. Models Rhythmic Structure of Base Jumps in Gymnastics. Simulation – one of the most effective methods of constructing the training process. Models rhythmic structure of any exercise significantly accelerate its study and promote the absorption of technology. Thus, the objective of this research is to develop models of rhythmic patterns perform basic jumps in artistic gymnastics. As a result of video analysis and study of rhythmic patterns using the «rhythm» in the article the basic rhythmic structure in gymnastics jumps on which model developed and described their performance. The features rhythmic patterns of different groups perform jumps, differences and similarities perform various rhythmic patterns by the method of preparation and form of the jumps. The models will be used in the training program jumps considering rhythmic structure.

Key words: jumping, model structure, rhythmic gymnastics, artistic.

Фізіологічна реактивність та співвідношення «стимул-реакція» за умов фізичних навантажень різного характеру

Науково-дослідний інститут Національного університету фізичного виховання і спорту України (м. Київ)

Постановка наукової проблеми та її значення. Відомо, що амплітуда фізіологічних відповідей на подразники різного характеру й сили, а також співвідношення «стимул-реакція» залежить від віку, функціонального стану організму та рівня його тренуваності [1; 8]. При аналізі експериментальних даних із таких позицій виникає необхідність і врахування типу фізіологічної реактивності, який обумовлює пристосування організму до ефективного виконання певної вузькоспеціалізованої діяльності, що вимагає максимального прояву різних сторін енергозабезпечення роботи.

У кожному випадку взаємодія між організмом і будь-яким подразником середовища залежить від характеру (сили, тривалості) впливу і від індивідуальної здатності організму реагувати на цей подразник. Із позиції розробленої теорії адаптаційних реакцій функціональний стан організму як єдиного цілого може бути описаний за допомогою типу адаптаційної реакції й рівня реактивності, на якому ця реакція розвивається. Якщо сила подразника виходить за межі адаптивних можливостей організму, то ступінь пошкодження визначається в основному інтенсивністю зовнішнього впливу. Проте якщо сила подразника не перевищує адаптивних можливостей організму, то інтенсивність відповіді визначається характером реактивності індивіда, яка залежить від його конституціональних, гено- і паратипових рис [2].

У найбільш загальному вигляді, на основі оцінки рівня й кінетичних характеристик реакції функціональних систем організму на зовнішні подразники всіх людей умовно можна розділити на гіперреактивних, гіпореактивних і нормореактивних [6]. За деякими оцінками серед усіх людей звичайно близько 15–20 % чітко гіперреактивних і гіпореактивних. Уважають, що ці характеристики фізіологічної реактивності спадкові й накладають відбиток на характер реагування на подразники різного характеру – від патогенних до психоемоційних, тобто на весь процес адаптації [4].

Вид спорту має стати моделлю певного виду діяльності людини, у якому здатність системи дихання до адаптації в змінних умовах є вирішальним фактором для успішного виконання практичного завдання. Особливості реакції функціональних систем організму спортсменів на фізичні навантаження пов'язані зі специфікою вимог виду змагального навантаження, а також зі спрямованістю тренувальних впливів [7; 8].

Так, серед однорідного контингенту кваліфікованих спортсменів також можна виділити спортсменів (26 %) із відносно підвищеним рівнем реакції на фізичні навантаження – гіперкінетичний тип реагування. Їх відрізняє висока аеробна потужність, рухливість і загальні більш високі мобілізаційні властивості функції [6]. Можна виділити групу спортсменів (21 % від загального об'єму однорідної групи, для якої характерні знижені максимальні рівні реакції кардіореспіраторної системи на навантаження відносно рівнів інтенсивності навантаження й метаболізму – гіпокінетичний тип реагування. Серед однорідної групи висококваліфікованих спортсменів найбільш високих і стабільних спортивних результатів, як правило, досягають спортсмени з тенденцією до індивідуального типу реагування на фізичні навантаження. Цих спортсменів відрізняє підвищена резистентність до внутрішнього середовища організму, відносно висока функціональна стійкість та економічність і відносно висока анаеробна потужність.

Для спортсменів гіперкінетичного типу реагування характерний більший терміновий тренувальний ефект, ніж для спортсменів гіпокінетичного типу при однакових тренувальних навантаженнях. У зв'язку з цим для спортсменів гіперкінетичного типу реагування характерна загальна більша чутливість до тренувальних впливів і відносно швидкий розвиток спеціальної витривалості, формування спортивної форми [6].

У зв'язку з вищевикладеним особливу актуальність у спортивній фізіології набуває розробка критеріїв індивідуальної корекції й спрямованості процесу адаптації висококваліфікованих спортсменів до напружених тренувальних навантажень. Нові можливості для цього виникають при врахуванні індивідуальних особливостей фізіологічної реактивності кардіореспіраторної системи для оцінки

характеру її оптимізації в процесі спортивного тренування. Ми виходимо з того, що це може бути зроблено на підставі врахування індивідуальних особливостей чутливості й стійкості функціональних реакцій до зрушень дихального гомеостазису та кінетичних характеристик реакції КРС у взаємоз'язку з рівнем енергетичних можливостей організму спортсменів у процесі адаптації до напружених тренувальних навантажень. Ми вважаємо, що кваліфіковані спортсмени, які розвивають різні сторони спеціальної витривалості, відрізняються за характеристиками реакції кардіореспіраторної системи (КРС), виходячи із закону «силових відношень» (співвідношення «стимул-реакція»).

Робота виконувалася в межах держбюджетної науково-дослідної теми 2.35 «Критерії оцінки функціонального потенціалу спортсменів високого класу» (№ держ. реєстрації – 0114U001482) Міністерства освіти і науки України.

Завдання роботи – визначити особливості реакції кардіореспіраторної системи кваліфікованих спортсменів при фізичних навантаженнях, виходячи із закону «силових відношень», які пов'язані з фізіологічною реактивністю організму (чутливістю й стійкістю реакцій КРС на адекватні гуморальні стимули).

Методи та організація дослідження. У змагальному періоді підготовки в лабораторних умовах були проведені дослідження за участю спортсменів високого класу (КМС–МС), членів збірної команди України з легкої атлетики (54 чоловіка) у віці 19–24 років, які протягом 5–8 років спеціалізувались у вибраному виді спорту.

Використовувалися методи комплексного тестування характеристик фізіологічної реактивності КРС (чутливості, стійкості й швидкості розгортання реакцій) на гіперкапнічні ($\text{CO}_2\text{-H}^+$) зрушення дихального гомеостазису в стані спокою та при виконанні тестових навантажень. Прогресуючу $\text{CO}_2\text{-H}^+$ -стимуляцію створювали методом зворотного дихання в системі «bag in the box», робоча система якого заповнювалася газовою сумішшю з 50–60 % умістом O_2 . У якості тестів використовувалися фізичні навантаження аеробного характеру енергозабезпечення низької потужності з рівнем споживання O_2 17,36–25,97 % від максимального рівня споживання O_2 ($\text{VO}_{2\text{max}}$), середньої потужності – із рівнем VO_2 51,86–55,39 % від $\text{VO}_{2\text{max}}$ і максимальної потужності – з рівнем VO_2 80,1–93,2 % від $\text{VO}_{2\text{max}}$. Фізичні тестові навантаження постійної потужності виконувалися при швидкості руху 5 км·год⁻¹ і 10 км·год⁻¹ (відповідно) на тредмілі LE-200С. Для оцінки реакції кардіореспіраторної системи (КРС) на тестові навантаження використовувався автоматизований газоаналітичний комплекс «Охусон Про» («Jager», Німеччина) і методичний підхід оцінки фізіологічної реактивності КРС [1]. Кінетичні характеристики реакції КРС на тестові навантаження визначали з урахуванням швидкості початкової частини реакції, її піку та стійкості.

Статистична обробка результатів проводилася із використанням комп'ютеризованої програми «Microsoft Excel». Тестування проводили після дня відпочинку при стандартному режимі харчування й питного режиму. Спортсмени були обізнані про зміст тестів і дали згоду на їх проведення.

Виклад основного матеріалу й обґрунтування отриманих результатів дослідження. Проведені попередні дослідження за умов дії прогресуючої гіперкапнічної стимуляції дали змогу виявити три групи спортсменів, які відрізнялися за типом реагування КРС на $\text{CO}_2\text{-H}^+$ -стимул [7; 8]. Так, кваліфіковані спортсмени з I типом реагування, який відповідав уявленням про гіперкінетичний тип, характеризувалися відносно високим рівнем чутливості й загальної реактивності вентиляторної та циркуляторної реакції ($\Delta V_E/\Delta P_A\text{CO}_2$ 2,27±0,16 л·хв⁻¹мм рт. ст.⁻¹, $\Delta \text{HR}/\Delta P_A\text{CO}_2$ 1,29±0,13 уд·хв⁻¹мм рт. ст.⁻¹). Спортсменів з III типом реагування відрізняв знижений рівень чутливості КРС на $\text{CO}_2\text{-H}^+$ -стимул ($\Delta V_E/\Delta P_A\text{CO}_2$ 1,09±0,14 л·хв⁻¹мм рт. ст.⁻¹, $\Delta \text{HR}/\Delta P_A\text{CO}_2$ 0,64±0,14 уд·хв⁻¹мм рт. ст.⁻¹). Середній рівень чутливості кардіореспіраторної системи на гіперкапнічні й гіпоксичні зрушення дихального гомеостазису відрізняв спортсменів із II типом реагування.

Відмінності чутливості КРС на $\text{CO}_2\text{-H}^+$ -стимул певним чином впливають на рівень фізичної працездатності та характер мобілізації аеробних й анаеробних факторів енергозабезпечення навантаження. Виявлена загальна закономірність, яка полягає в тому, що підвищення рівня чутливості та загальної реактивності кардіореспіраторної системи на $\text{CO}_2\text{-H}^+$ -стимул взаємозумовлено з переважанням у тренувальному процесі швидко-силових тренувальних навантажень переважно анаеробного характеру, а її зниження – переважним використанням засобів тренувань, спрямованих на розвиток аеробних можливостей організму й підвищення рівня витривалості спортсменів. Це вказує на те, що зміни стану нервових утворень, які визначають рівень чутливості КРС, з одного боку, відображають тривалу кумуляцію однотипних тренувальних впливів, а з іншого – тісно пов'язані із властивими спортсменам спадковими особливостями реакції КРС при фізичних навантаженнях [7; 8].

На рис.1 представлені відмінності груп спортсменів із різним типом фізіологічної реактивності на $\text{CO}_2\text{-H}^+$ -стимул за рівнем і структурою реакцій КРС при виконанні тестових фізичних навантажень із різним дистанційним рівнем споживання O_2 . Ці особливості відображають зміни, що забезпечують стійкість та економічність функціональних реакцій на високому рівні потужності фізичного навантаження.

У спортсменів зі зниженим рівнем чутливості КРС на $\text{CO}_2\text{-H}^+$ -стимул (III група) за умов навантажень середньої аеробної потужності (рис. 1. А) відзначався відносно знижений рівень відповідної реакції КРС за рівнем легеневої вентиляції (V_E), споживання O_2 (VO_2) і частотою серцевих скорочень (HR), що становило 82–94 % від середніх даних для всіх спортсменів ($p < 0,05$). За умов фізичних навантажень максимальної аеробної потужності (рис. 1. Б) високий рівень фізичної працездатності забезпечувався вірогідно вищою швидкістю утилізації O_2 (VO_2 122,16±2,18 %) і рівнем легеневої вентиляції (V_E 117,77±2,09 %). При цьому при виконанні навантажень різної аеробної потужності в спортсменів зі зниженим рівнем фізіологічної реактивності спостерігали вищий рівень ефективності легеневої вентиляції (EQO₂ 91,02–97,13 %), економічності (O_2 -пульс 121,34–124,96 %). Величина коефіцієнта функціональної стійкості для «дрейфу» ЧСС і вентиляційного еквівалента для O_2 за умов навантажень середньої (КФУ HR_{ст} 70,22±6,03 %, КФУ EQO_{2ст} 72,85±5,84 %) і максимальної (КФУ HR_{кр} 76,14±6,39 %, КФУ EQO_{2кр} 69,94±6,82 %) аеробної потужності, свідчила про більшу стійкість функціональних реакцій при тривалих навантаженнях в осіб зі зниженим рівнем чутливості КРС на $\text{CO}_2\text{-H}^+$ -стимул, що поєднувалися з нижчим рівнем дихальної компенсації метаболічного ацидозу, про що побічно свідчив відносно нижчий рівень виділення CO_2 (VCO_2 82,19–83,76 %) і газообмінного відношення (VCO_2/VO_2 82,02–93,79 %).

В осіб із високим рівнем чутливості КРС на $\text{CO}_2\text{-H}^+$ -стимул, навпаки, за умов фізичних навантажень низької й середньої аеробної потужності (див. рис. 1. А.) відзначався вищий рівень відповідної реакції кардіореспіраторної системи за рівнем легеневої вентиляції, споживання O_2 і частоти серцевих скорочень (показники змінювалися в межах 103,49–126,76 % від узагальненої моделі). За умов навантаження максимальної аеробної потужності (див. рис. 1. Б.) знижений рівень фізичної працездатності поєднувався зі зниженим рівнем реакції КРС (V_E 83,29±5,09 %, VO_2 79,13±5,73 %). При цьому, незалежно від рівня реакції кардіореспіраторної системи за V_E , VO_2 і HR, виконання тестових навантажень завжди супроводжувалося підвищеним рівнем дихальної компенсації метаболічного ацидозу (VCO_2 116,29–127,41 %, VCO_2/VO_2 112,96–123,78 %) за умов навантажень різної потужності, а також зниженим рівнем економічності й стійкості (КФУ HR 123,96–130,38 %, КФУ EQO₂ 137,47–143,88 %) функціонування кардіореспіраторної системи.

Отже, у спортсменів із відносно зниженим рівнем чутливості КРС на $\text{CO}_2\text{-H}^+$ -стимул зі збільшенням сили подразника (інтенсивності фізичного навантаження) збільшувався рівень фізіологічної реакції кардіореспіраторної системи за умов фізичних навантажень із різним характером енергозабезпечення. У той же час високий рівень фізіологічної реактивності організму на зрушення дихального гомеостазису в стані спокою поєднувався з високим рівнем фізіологічної реакції кардіореспіраторної системи за умов дії подразника слабкої сили (аеробне навантаження низької й середньої потужності) і знижений рівень реакції на дію подразника сильної сили (максимальне аеробне навантаження).

За швидкістю розгортання функціональних реакцій за умов тестових навантажень різного характеру виявлено низку особливостей, що пов'язані з рівнем фізіологічної реактивності спортсменів. Згідно з літературними даними, висока швидкість розгортання функціональних реакцій існує у видах спорту із змагальною діяльністю відносно невеликої тривалості (до 10 хвилин) [7; 8; 9]. Результати наших досліджень свідчили, що в спортсменів із різним рівнем чутливості КРС на $\text{CO}_2\text{-H}^+$ -стимул й особливостями довгострокової адаптації швидкість розгортання функціональних реакцій різна та залежить від інтенсивності тестових навантажень. Так, за умов рівномірного аеробного навантаження середньої потужності (VO_2 51,86–55,39 % від $\text{VO}_{2\text{max}}$) висока швидкість розгортання функціональних реакцій, яка оцінювалася за напівперіодом реакції збільшення споживання O_2 ($T_{50}\text{VO}_2$, с), відзначалась у спортсменів із високим рівнем фізіологічної реактивності ($T_{50}\text{VO}_{2\text{ст}}$ 75,01±7,16 %) (рис.1), а найменша швидкість розгортання функціональних реакцій була властива для спортсменів зі зниженим рівнем чутливості кардіореспіраторної системи на $\text{CO}_2\text{-H}^+$ -стимул ($T_{50}\text{VO}_{2\text{ст}}$ 125,91±9,71%). Із підвищенням потужності фізичного навантаження (максимальна аеробна потужність навантаження з VO_2 85,92–93,33% від $\text{VO}_{2\text{max}}$) вища рухливість функціональних реакцій відзначалась у спортсменів зі зниженим рівнем чутливості КРС на $\text{CO}_2\text{-H}^+$ -стимул ($T_{50}\text{VO}_{2\text{кр}}$ 80,95±4,12%) (рис. 1).

Тобто за умов навантаження середньої аеробної потужності високий рівень чутливості КРС на $\text{CO}_2\text{-H}^+$ -стимул, як у спортсменів-бігунів на дистанції 100 м, зумовлював швидку реакцію КРС на

зміну кислотно-лужного стану крові, а за умов тривалого навантаження максимальної аеробної потужності знижена чутливість КРС до гіперкапнії в бігунів на 5000 м сприяла мобілізації, а не пригніченню швидкості розгортання функціональних реакцій.

Виявлені в осіб із різним рівнем фізіологічної реактивності відмінності реакції кардіореспіраторної системи при виконанні фізичних навантажень різної потужності проаналізовані, виходячи із закону «силових відношень» [2]. В осіб із високим рівнем чутливості КРС на $\text{CO}_2\text{-H}^+$ -стимул при дії подразника середньої сили, як за умов фізичного навантаження низької й середньої потужності, відзначався вищий рівень відповідної реакції, а з підвищенням сили подразника (навантаження максимальної аеробної потужності) знижувався рівень відповідної реакції. Подібне співвідношення «стимул-реакція» може бути в дітей та підлітків і зниження відповідей на збільшення сили подразника пояснюється виснаженням функціональних резервів організму [2]. У цьому випадку в спортсменів простежено співвідношення, які пов'язані з рівнем фізіологічної реактивності кардіореспіраторної системи й відображають специфіку пристосування системи для ефективної реалізації її можливостей за умов прояву вузькоспеціалізованої працездатності на коротких змагальних дистанціях та реалізації для цього тих чи інших сторін енергетичного потенціалу організму.

А ($\dot{V}O_2$ 51,9–55,4 % від $\dot{V}O_{2max}$)

Б ($\dot{V}O_2$ 80,1–93,2 % від $\dot{V}O_{2max}$)

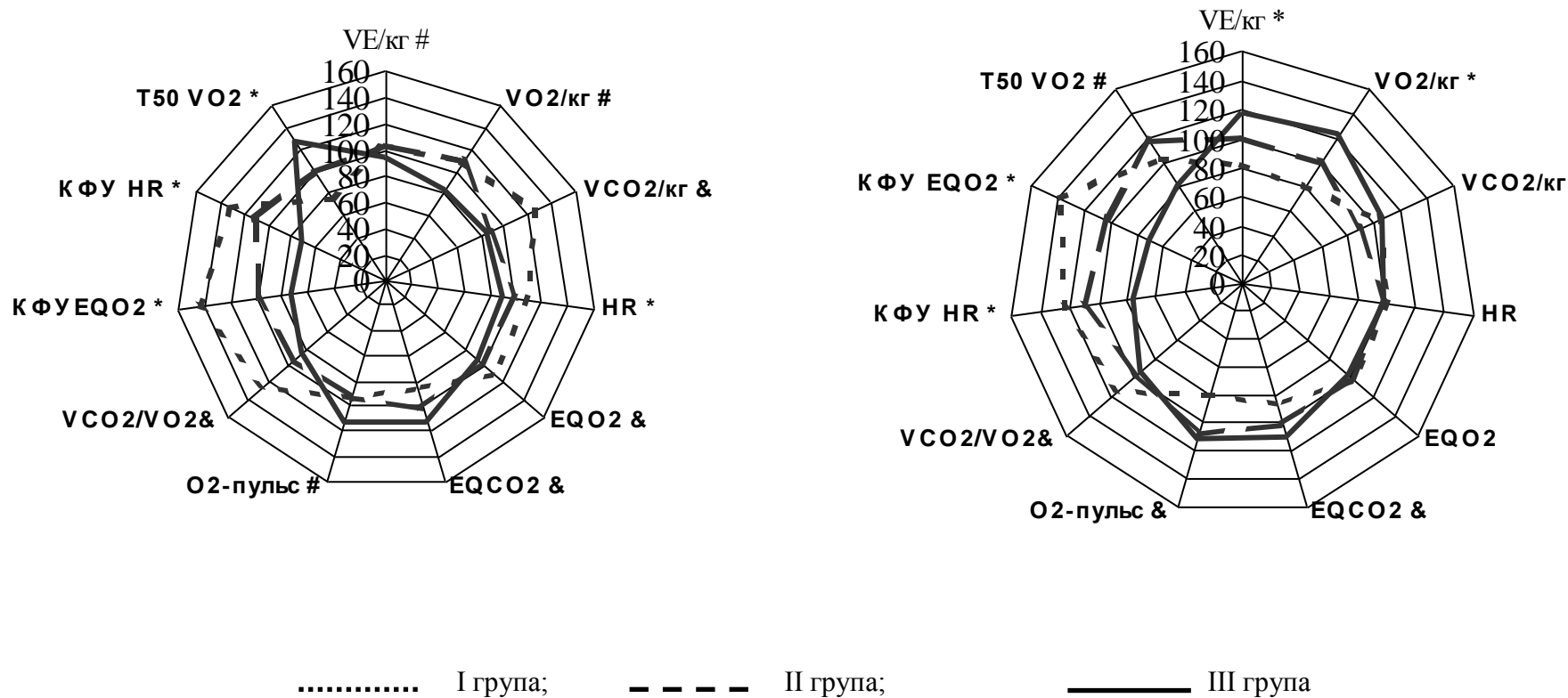


Рис. 1. Відмінності характеристик реакції кардіореспіраторної системи (у % відносно середніх даних для всіх спортсменів) за умов навантажень різної аеробної потужності – середньої (А) і максимальної (Б), у кваліфікованих спортсменів із різним рівнем фізіологічної реактивності: I група – високий рівень фізіологічної реактивності, біг на 100 м; II група – середній рівень фізіологічної реактивності, біг на 800 м; III група – знижений рівень фізіологічної реактивності, біг на 5000 м.

Примітки: * – вірогідні відмінності між усіма групами ($p < 0,05$); # – вірогідні відмінності III групи відносно I і II; & – вірогідні відмінності III групи відносно I; @ – вірогідні відмінності III групи відносно II ($p < 0,05$)

У спортсменів зі зниженим рівнем фізіологічної реактивності на дію подразника середньої сили відзначено знижений рівень відповідної реакції КРС, а зі збільшенням сили подразника – підвищення рівня відповідної реакції. Зниження чутливості реакцій КРС на $\text{CO}_2\text{-H}^+$ -стимул у цьому випадку відображає збільшення її функціональних можливостей і ступінь такого зниження чутливості до CO_2 тісно пов'язаний зі збільшенням максимального рівня споживання O_2 та деякими іншими проявами максимальних можливостей кардіореспіраторної системи й фізичної працездатності за умов навантаження максимальної аеробної потужності. Згідно з літературними даними, знижена відповідь на подразнення середньої сили й максимальна реакція на екстремальний стимул властива особам із гарною фізичною підготовкою та спортсменам із високою спортивною працездатністю [7; 8; 1].

У спортсменів із середнім рівнем фізіологічної реактивності відзначалося поступове збільшення сили відповідної реакції кардіореспіраторної системи в міру збільшення сили подразника. В. А. Березовський і Т. В. Серебровська [4; 9] подібний тип реакції виявили в здорових нетренованих людей зрілого віку.

Отже, у спортсменів із різним рівнем фізіологічної реактивності кардіореспіраторної системи на зрушення дихального гомеостазису відрізняє різне співвідношення «стимул–реакція». Отримані результати узгоджуються з наведеними вище даними літератури, якщо вважати, що в ряді «діти – підлітки – нетреновані люди – кваліфіковані спортсмени» найвищий рівень чутливості КРС на $\text{CO}_2\text{-H}^+$ -стимул відрізняє дітей і підлітків, а знижений – кваліфікованих спортсменів із високим рівнем фізичної працездатності [1; 7; 8]. Але відзначені вище закономірності змін співвідношення «стимул реакція» залежно від рівня фізіологічної реактивності, властиві тільки для характеристик відповідної реакції кардіореспіраторної системи за рівнем легеневої вентиляції, споживання O_2 , частоти серцевих скорочень, а також швидкості розгортання функціональних реакцій. Відзначимо, що незалежно від сили діючого подразника в спортсменів із високим рівнем чутливості КРС на $\text{CO}_2\text{-H}^+$ -стимул за умов дії подразника різної сили завжди відзначався підвищений рівень активності анаеробних гліколітичних процесів в енергозабезпеченні, знижений рівень економічності й стійкості функціонування кардіореспіраторної системи, порівняно зі спортсменами зі зниженим і середнім рівнями фізіологічної реактивності. Потрібно, враховувати й можливий гальмуючий ефект гіпоксії навантаження на центральну нервову систему, її пригнічувальну дію на центральні структури дихального центру [7; 3]. Вважають, що зниження чутливості реакцій кардіореспіраторної системи до гіпоксії та гіперкапнії й більша їх стійкість є важливим фактором стійкості функціональних реакцій організму спортсменів за умов тривалого напруженого фізичного навантаження максимальної аеробної потужності.

Відзначався позитивний взаємозв'язок між характеристиками чутливості та загальної реактивності КРС на $\text{CO}_2\text{-H}^+$ -стимул із рівнем реакцій КРС і швидкістю їх розгортання за умов аеробного навантаження середньої потужності (VO_2 51,86–55,39 % від VO_2max) і негативний взаємозв'язок із рівнем реакції кардіореспіраторної системи за умов фізичних навантажень максимальної аеробної потужності (VO_2 85,92–93,33 % від VO_2max). Протилежний характер взаємозв'язку відзначався між рівнем чутливості й реактивності кардіореспіраторної системи на зрушення дихального гомеостазису в стані спокою та показниками, що характеризували рівень економічності й стійкості функціональних систем, а також позитивний взаємозв'язок із показниками питомої ваги анаеробних гліколітичних процесів в енергозабезпеченні фізичного навантаження як середньої, так і максимальної аеробної потужності. У процесі адаптації простежено такий характер оптимізації фізіологічної реактивності (чутливості та стійкості) кардіореспіраторної системи до зрушень дихального гомеостазису, який може виступати як механізм формування потужності дихальної компенсації метаболічного ацидозу, що забезпечував би ефективність основних факторів, які визначають рівень фізичної працездатності й енергетичних процесів.

Отримані дані підтверджують, що спеціалізований розвиток тих чи інших сторін енергозабезпечення навантаження накладає відбиток на реактивні властивості КРС, і вказують на модифікацію ролі кардіореспіраторної системи при пристосуванні до навантажень різного характеру енергозабезпечення – змінюється співвідношення її значення в постачанні працюючих м'язів киснем і в їх «очищенні» від метаболітів. Така модифікація полягає і в підвищенні чутливості й загальної реактивності КРС на $\text{CO}_2\text{-H}^+$ -стимул та ацидемію при виконанні швидко-силових тренувальних навантажень анаеробного характеру, і в зниженні чутливості – при використанні засобів тренувань, спрямованих на розвиток аеробних можливостей і підвищення рівня витривалості спортсменів.

Висновки. Кваліфікованих спортсменів із різним типом фізіологічної реактивності (за чутливістю й стійкістю реакцій кардіореспіраторної системи на адекватні гуморальні стимули), які спеціалізуються на різних за часом подолання змагальних дистанціях, відрізняє різне співвідношення «стимул–реакція» за умов фізичних навантажень різного характеру.

Високий рівень фізіологічної реактивності організму визначає високий рівень реакції КРС в умовах дії подразника слабкої сили (аеробне навантаження низької й середньої потужності) та знижений рівень реакції на дію подразника великої сили (аеробне навантаження максимальної потужності), що зумовлює більш швидку реакцію кардіореспіраторної системи в початковій частині фізичної аеробного навантаження середньої потужності й знижену – в умовах навантаження максимальної аеробної потужності.

У спортсменів зі зниженим рівнем фізіологічної реактивності більш виражена реакція спостерігалася при значно більшій силі подразника та знижена швидкість розгортання функціональних реакцій при аеробному навантаженні середньої потужності.

Знижений рівень фізіологічної реактивності на зрушення дихального гомеостазису сприяє мобілізації без пригнічення реакцій кардіореспіраторної системи, а в умовах тривалого навантаження максимальної аеробної потужності знижена чутливість реакцій кардіореспіраторної системи до гіперкапнії в спортсменів-бігунів на довгі дистанції (5000 м) сприяли мобілізації аеробних можливостей більш тривалий час без пригнічення швидкості розгортання функціональних реакцій.

Перспективи подальших досліджень. Визначити найбільш сприятливі умови для максимальної мобілізації функціональних та енергетичних можливостей у спортсменів із різною чутливістю й стійкістю функціональних реакцій до дії гіперкапнічного стимулу.

Джерела та література

1. Березовский В. А. Индивидуальная реактивность системы дыхания человека и ее оценка / В. А. Березовский, Т. В. Серебровская // Физиологический журнал. – 1988. – Т. 34, №6. – С. 3–7.
2. Гаркави Л. Х. Диагностика и коррекция состояния организма с позиций периодической закономерности развития адаптационных реакций / Л. Х. Гаркави, Е. Б. Квакина // Проблемы нейрокибернетики: диагностика и коррекция функционального состояния. – Ростов н/Д, 1989. – С. 3–12.
3. Дыхательный центр / М. В. Сергиевский, Н. А. Меркулова, Р. Ш. Гавдарахманов, В. Е. Якунин, О. С. Сергеев. – М. : Медицина, 1975. – 183 с.
4. Казначеев В. П. Адаптация и конституция человека / В. П. Казначеев, С. В. Казначеев // Сиб. отд-ние, Ин-т клин. и экспериментальной медицины. – Новосибирск : Наука, Сиб. отд-ние, 1986. – 119 с.
5. Мищенко В. С. Функциональные возможности спортсменов / В. С. Мищенко. – Киев : Здоров'я, 1990. – 200 с.
6. Мищенко В. С. Физиологические критерии оценки индивидуальных проявлений специальной выносливости спортсменов / В. С. Мищенко, Р. Э. Сердас, И. А. Горшков, Е. Н. Лысенко // Механизмы развития выносливости спортсменов / Сборник научных трудов. – Киев : КГИФК, 1993. – С. 5–24.
7. Мищенко В. С. Реактивные свойства кардиореспираторной системы как отражение адаптации к напряженной физической тренировке в спорте / В. С. Мищенко, Е. Н. Лысенко, В. Е. Виноградов. – Киев : Наук. світ, 2007. – 351 с.
8. Lysenko Olena. Cardiorespiratory responseveness and manifestations of energy potential for elite athletes / O. Lysenko // Research Yearbook. Studies in Physical Education and Sport. – 2007. – Vol. 13. – № 2. – P. 235–238.
9. Russell A. The Precision of Estimating the Total Energy Demand: Implications for the Determination of the Accumulated Oxygen Deficit / A. Russell, P. Rossignol, S. Kai Lo // J. of Exercise Physiology online. – 2000. – Vol. 3. – № 2. – 10 p.
10. Shephard R. J. Endurance in Sport: of the encyclopedia of sports medicine / R. J. Shephard, P. O. Astrand. – Oxford : Blackwell scient. Publ., 1992. – 656 p.

Анотація

У спортивній фізіології набуває значення розробка критеріїв індивідуальної корекції процесу адаптації кваліфікованих спортсменів до напружених тренувальних навантажень виходячи із закону «силових відношень», які пов'язані з фізіологічною реактивністю організму. На підставі досліджень характеру реакцій кардіореспіраторної системи (КРС) на гіперкапнію й фізичні навантаження в 54 спортсменів (бігунів на 100, 800 і 5000 м) проаналізовано особливості реактивності КРС на зрушення дихального гомеостазису, а також рівень і кінетичні характеристики її реакції на фізичні навантаження. Виявлено позитивну залежність між чутливістю КРС на CO_2-H^+ -стимул, рівнем і швидкістю їх розгортання в умовах аеробного навантаження середньої потужності, а також негативний зв'язок в умовах аеробного навантаження максимальної потужності. Зворотна

залежність відзначалася між чутливістю КРС на $\text{CO}_2\text{-H}^+$ -стимул і рівнем економічності та стійкості функціонування, а також позитивний зв'язок із рівнем активності анаеробних процесів в енергозабезпеченні навантажень.

Ключові слова: реактивність, кардіореспіраторна система, кваліфіковані спортсмени, гіперкапічні зрушення дихального гомеостазису, фізичні навантаження.

Елена Лысенко. Физиологическая реактивность и соотношение «стимул-реакция» в условиях физических нагрузок различного характера. В спортивной физиологии приобретает значение разработка критериев индивидуальной коррекции процесса адаптации квалифицированных спортсменов к напряженным тренировочным нагрузкам, исходя из закона «силовых отношений», которые связаны с физиологической реактивностью организма. На основании исследований характера реакций кардиореспираторной системы (КРС) на гиперкапнию и физическую нагрузку у 54 спортсменов (бегунов на 100, 800 и 5000 м) проанализированы особенности реактивности КРС на сдвиги дыхательного гомеостазиса, а также пределы и кинетические характеристики ее реакции на физические нагрузки. Выявлена положительная связь между характеристиками чувствительности КРС на $\text{CO}_2\text{-H}^+$ -стимул и уровнем, скоростью развертывания реакций в условиях аэробной нагрузки средней мощности, а также отрицательная связь в условиях аэробной нагрузки максимальной мощности. Обратная зависимость отмечалась между уровнем чувствительности КРС на $\text{CO}_2\text{-H}^+$ -стимул и уровнем экономичности, устойчивости функционирования, а также положительная связь с уровнем активности анаэробных процессов в энергообеспечении нагрузок.

Ключевые слова: реактивность, кардиореспираторная система, квалифицированные спортсмены, гиперкапнические сдвиги дыхательного гомеостазиса, физические нагрузки.

Elena Lysenko. Physiological Reactivity and Value «Stimulus-response» in Terms of Physical Activity of Various Kinds. In sports physiology becomes important to develop criteria for individual correction process of adaptation to the stress athletes qualified training loads based on the law «power relations» that are associated with physiological reactivity. Based on the character of the cardiorespiratory system responses (FSU) for physical activities and hypercapnia in 54 athletes (runners 100, 800 and 5000 meters) the peculiarities reactivity Raman shear respiratory homeostasis and the level of kinetic characteristics and its response to exercise. The positive correlation between Raman sensitivity to $\text{CO}_2\text{ H}^+$ -stymul, level and speed of their deployment in terms of average power aerobic activity and a negative relationship in terms of aerobic exercise maximum power. An inverse relationship was observed between the Raman sensitivity to CO_2 and H^+ -stymul level of efficiency and sustainability of, and positive relationship with the level of activity of anaerobic processes in the energy supply pressures.

Key words: reactivity, cardiorespiratory system, skilled athletes hiperkapnichni respiratory homeostasis changes, exercise.

Вплив експериментальної програми тренування на показники фізичної підготовленості юних веслярів-слаломістів

Харківська державна академія фізичної культури (м. Харків)

Постановка наукової проблеми та її значення. У сучасних умовах зростання рівня результатів у веслувальному слаломі модернізація правил змагань і спортивного інвентарю, розширення його географії вимагають підвищення ефективності спортивного тренування. Це пов'язано з раціональним розподілом, підбором засобів, методів тренування, створення передумов успішного засвоєння техніки веслування [1; 6].

Різноманітні характеристики фізичної підготовленості досліджено науковцями в таких працях [5; 7; 8; 9]. Нині з усіх видів веслування, які входять у програму Олімпійських ігор, веслувальний слалом в Україні є найменш вивченим видом спорту. Зростання його популярності у світі змушує підійти до багаторічного тренувального процесу спортсменів, використовуючи об'єктивний та експериментально обґрунтований матеріал [2]. На сучасному етапі розвитку веслувального слалому неможливо нехтувати специфікою спортивної підготовки на початковому етапі, на якому закладається «базовий фундамент» для майбутніх спортивних результатів [3].

У теорії й методиці спортивної підготовки представлено основи спортивного тренування юних спортсменів загального та спеціального характеру окремих видів спорту, де не відображено специфіку підготовки у веслувальному слаломі [2]. Сучасна методика тренування повинна відмовитися від стандартної системи підготовки й включати зміст, який забезпечує доцільне співвідношення засобів і методів спортивної підготовки у веслувальному слаломі, урахуваючи статеві та індивідуально-психологічні особливості тих, хто займається, й умови території міста, регіону [3, 5]. На сучасному етапі розвитку веслувального слалому розроблена програма з веслувального слалому, яка є єдиним стандартом в Україні. Зміст програм із веслувального слалому направлено на всебічний, гармонійний розвиток дітей із переважною спрямованістю на розвиток загальної та технічної підготовки, яка розв'язує завдання спеціальної [4]. Аналіз традиційних методик тренування засвідчив, що спрямованість на всебічний розвиток веслярів-слаломістів із використанням тих же підходів, засобів і методів, що й 10–20 років тому, не відображає сучасних вимог підготовки у веслувальному слаломі, що й визначає актуальність роботи.

Зв'язок роботи з науковими програмами, планами, темами. Роботу виконано згідно зі Зведеним планом науково-дослідних робіт у галузі фізичної культури та спорту на 2011–2013 рр. за темою 2.8 «Вдосконалення підготовки спортсменів в окремих групах видів спорту» (номер Держреєстрації – 011U003125).

Завдання дослідження – визначити вплив експериментальної програми тренування на показники фізичної підготовленості юних веслярів-слаломістів.

Для розв'язання поставлених завдань, використовували такі методи дослідження: аналіз й узагальнення літературних джерел, педагогічне тестування, педагогічний експеримент, методи математичної статистики.

Виклад основного матеріалу й обґрунтування отриманих результатів дослідження. В експерименті брали участь дві групи веслярів по 30 осіб у кожній, які займаються в спортивній секції СДЮШОР «Маяк+». Перед початком експерименту нами сформовано дві групи – контрольну та експериментальну – за принципом рівності кваліфікації та фізичної підготовленості. Показники рівня фізичних здібностей у юних спортсменів були однакові. Надалі контрольна група продовжила підготовку – за традиційною програмою тренування, а експериментальна за вдосконаленою програмою [1].

У процесі експерименту параметри тренувальної роботи груп початкової підготовки першого року навчання на навчальний рік становили:

– у контрольній групі – усього 320 години, із них загальна фізична підготовка 204 год (60 %), допоміжна підготовка – 68 год (23 %), спеціальна фізична підготовка – 48 год, (16 %) контрольні нормативи та змагання – шість стартів на рік;

– в експериментальній групі – усього 320 год, із них загальна фізична підготовка – 141 год (45 %), допоміжна підготовка – 111 год (35 %), спеціальна фізична підготовка – 68 год (20 %), контрольні нормативи та змагання – 10 стартів на рік.

Суть експериментальної програми тренування полягає в зсуві термінів початку водного сезону та вдосконаленні процесу навчання основ техніки веслувального слалому за рахунок упровадження спеціально-розвивальних, слаломних вправ. Зміст традиційної програми спрямовано на розв'язання завдань усебічного розвитку спортсменів засобами загальної фізичної підготовки, оскільки вони направлені на зміцнення здоров'я, розвитку серцево-судинної та дихальної систем, удосконалення загальної витривалості й підвищення працездатності. Експериментальної програми – на розв'язання проблем спеціалізації, що дає змогу спортсменам прогресивно розвиватися як усебічно, так і в специфічному напрямі.

Експеримент полягав у тому, щоб відстежити динаміку рухових якостей та виявити ефективність запропонованої експериментальної методики для веслярів-слаломістів у віці 10–12 років.

Порівняльний аналіз фізичної підготовленості спортсменів після експерименту свідчить про статистично достовірну перевагу зростання результатів спортсменів в експериментальній групі. Виявлено достовірне покращення показників швидкісно-силових і силових здібностей в експериментальній групі порівняно з контрольною. Поліпшення показників тестування швидкісно-силових і силових здібностей в експериментальній групі, порівняно з контрольною, указує на ефективність впливів фізичних навантажень в експериментальній методиці (табл. 1).

Таблиця 1

Показники фізичної підготовленості веслярів-слаломістів 10–12 років протягом педагогічного експерименту

Рухові якості	Контрольна група (n=30)			Δ %	Експериментальна група (n=30)			Δ %
	на початку дослідження	у кінці дослідження	достовірність відмінностей		на початку дослідження	у кінці дослідження	достовірність відмінностей	
Біг на 30 метрів, с	5,33±0,06	5,13±0,06	t=2,8 p<0,05	5	5,29±0,09	5,15±0,04	t=3,1 p<0,05	4
Згинання й розгинання рук в упорі лежачи, кількість разів	22,28±0,9	24,6±0,6	t=2,9 p<0,05	9	23,42±1,2	29,5±0,9	t=4,5 p<0,05	21
Підтягування, кількість разів	5,89±0,44	6,4±0,31	t=3,71 p<0,05	8	6,65±0,34	7,9±0,1	t=4,07 p<0,05	16
Тест Купера, м	2040±55,71	2105±47,3	t=1,3 p>0,05	5	2080±73,56	2140±60,3	t=1 p>0,05	4
Стрибки зі скакалкою 30 с, кількість разів	56,09±2,13	62,8±1,5	t=1,3 p>0,05	10	53,05±2,01	58,3±1,8	t=0,9 p>0,05	8
Підйом тулуба з положення лежачи за 30 с, кількість разів	18,06±0,52	21,4±0,41	t=2,9 p<0,05	14	18,73±0,55	22,5±0,34	t=3,4 p<0,05	17

Результати вимірювань гнучкості та витривалості експериментальної групи вищі від контрольної, але достовірних відмінностей у показниках між досліджуваними групами не виявлено.

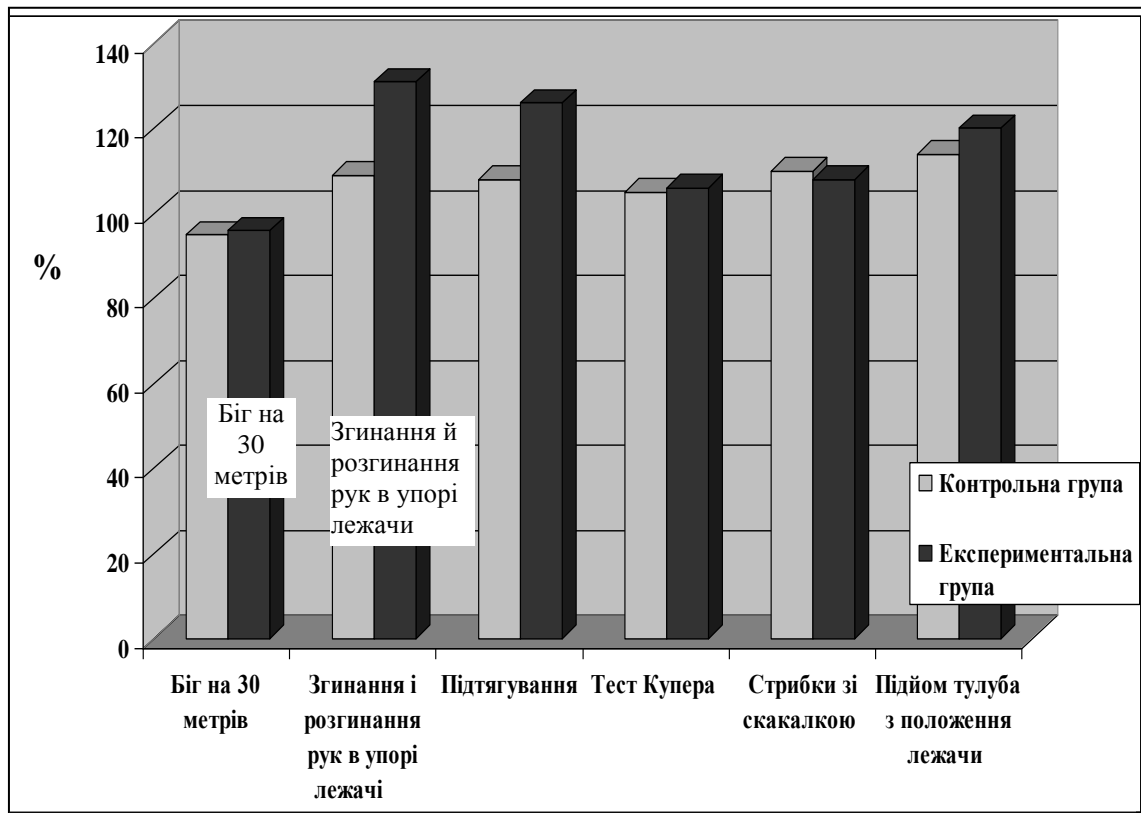


Рис. 1. Відсоткове порівняння показників рівня фізичної підготовленості юних веслярів-слаломістів

Отримані результати дають підставу стверджувати, що жодна з програм тренування не має явної переваги в розвитку цих здібностей. Отже, можна зробити загальний висновок: використання модифікованої програми тренування веслярів-слаломістів дає змогу раціонально та своєчасно досягати мети спортивної підготовки в процесі навчання, виховання й розвитку та адаптувати спортсменів до багаторічного тренувального процесу.

Висновки. Дослідження традиційної програми тренування виявило її спрямованість на всебічний розвиток веслярів-слаломістів. Цей підхід до навчально-тренувального процесу уповільнює розвиток спеціальних здібностей і спеціальної підготовленості та, як наслідок – адаптацію до навантажень етапу ранньої спеціалізації, що призводить до форсованого використання напружених тренувань на наступних етапах.

Удосконалення процесу навчання специфічних рухових дій (техніки слаломного веслування) і розвитку фізичних якостей має слідувати раціоналізації параметрів навантаження та їх поєднанню з урахуванням специфічних впливів, пропонованих організму юних веслярів-слаломістів у тренувальній діяльності.

Упроваджена експериментальна програма навчання техніки слаломного веслування дає змогу скоротити терміни опанування спеціальних рухових дій та одночасно розвинути спеціальну працездатність за допомогою використання навантаження спеціально-розвивального характеру.

Перспективи подальших досліджень будуть направлені на пошук ефективних методів і засобів тренування для підвищення рівня фізичної підготовленості юних веслярів-слаломістів.

Джерела та література

1. Булаев М. А. Гребля на байдарках и каное (слалом): примерная программа спортивной подготовки для, детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва и школ высшего спортивного мастерства / М. А. Булаев, Ю. В. Слотина. – М. : Сов. спорт, 2006. – 104 с.
2. Воронцов Ю. О. Веслування на байдарках і каное та веслувальний слалом / Ю. О. Воронцов, О. О. Чердніченко, Ю. М. Маслачков // Навчальна програма для ДЮСШ, СДЮШОР з веслування на байдарках і каное. – К., 2007. – 104 с.
3. Волков В. М. Спортивный отбор / В. М. Волков, В. П. Филин. – М. : Физкультура и спорт, 1983. – 176 с.

4. Давыдов В. Ю. Теоретические основы спортивного отбора и специализации в олимпийских видах спорта дистанционного характера : автореф. дис. ... д-ра биол. наук / В. Ю. Давыдов. – М., 2002. – 40 с.
5. Максименко Г. Н. Физическая и техническая подготовленность каратистов высокой квалификации / Г. Н. Максименко, В. Г. Саенко // Стратегия развития спорта для всех и законодательных основ физической культуры и спорта в странах СНГ : сб. науч. материалов. – Chisinau : USEFS, 2008. – С. 343–345.
6. Платонов В. Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения / В. Н. Платонов. – Киев : Олимп. лит., 2004. – 808 с.
7. Саенко В. Г. Рівень фізичної підготовленості спортсменів, які спеціалізуються з хортингу на етапі попередньої базової підготовки / В. Г. Саенко, Є. О. Клименко // Культура здоров'я, фізичне виховання, реабілітація в сучасних умовах : матеріали X Всеукр. наук.-практ. конф. / за заг. ред. В. П. Горашука. – Луганськ : Вид-во ДЗ «ЛНУ імені Тараса Шевченка», 2012. – С. 212–216.
8. Саенко В. Г. Рухові якості ушуїстів на етапі спеціалізованої базової підготовки / В. Г. Саенко, Д. Г. Фісков // Фізична культура, спорт та здоров'я нації : зб. наук. праць. – Вип. 15. – Вінниця : ТОВ «Ландо ЛТД», 2013. – С. 376–380.
9. Толчева Г. В. Порівняння показників прояву фізичних якостей у студенток-початківців та студенток з досвідом занять хатха-йогою / Г. В. Толчева // Вісник Чернігівського національного педагогічного університету імені Т. Г. Шевченка : зб. наук. праць. – Чернігів : ЧДПУ, 2011. – Вип. 91, т. I : Педагогічні науки. Фізичне виховання та спорт. – С. 248–251.
10. Шелков О. М. Теоретико-методологические подходы к выявлению и развитию спортивно одаренной личности / О. М. Шелков, А. А. Баряев, Н. Б. Котелевская, О. А. Дехаев // Теория и практика физической культуры. – 2008. – № 3. – С. 31–35.

Анотації

У роботі розкрито проблему вдосконалення системи підготовки веслярів-слаломістів. В експерименті брали участь 60 спортсменів у віці 10–12 років. Оцінено параметри рівня розвитку фізичних якостей юних веслярів-слаломістів. Установлено достовірні зрушення контрольних показників швидкісно-силових і силових якостей. Доведено ефективність розробленої експериментальної методики тренування веслярів-слаломістів на початковому етапі підготовки.

Ключові слова: *веслувальний слалом, фізична підготовленість, рухові якості, експериментальна програма.*

Дарья Окунь. Влияние экспериментальной программы тренировки на показатели физической подготовленности юных гребцов-слаломистов. *В работе раскрывается проблема совершенствования системы подготовки гребцов-слаломистов. В эксперименте принимали участие 60 спортсменов в возрасте 10–12 лет. Оценены параметры уровня развития физических качеств юных гребцов-слаломистов. Установлены достоверные сдвиги контрольных показателей скоростно-силовых и силовых качеств. Доказана эффективность разработанной экспериментальной методики тренировки гребцов-слаломистов на начальном этапе подготовки.*

Ключевые слова: *гребной слалом, физическая подготовленность, двигательные качества, экспериментальная программа.*

Dariya Okun. Influence of Experimental Training Program on Indicators of Physical Preparedness of Young Rowers–Slalomists. *The work is devoted to improvement of the training of rowers–slalomists. The experiment involved 60 athletes aged 10–12. It was estimated the parameters of the level of development of physical qualities of young rowers–slalomists. It was revealed the significant displacements of control indices of speed-strength and power qualities. It was proved the efficiency of the developed experimental methodology of the training of rowers-slalomists at the initial stage of preparation.*

Key words: *rowing slalom, physical preparedness, physical qualities, experimental program.*

Дієвість програми спрямованого впливу на окремі компоненти анаеробної системи енергозабезпечення за критерієм спеціальної витривалості кваліфікованих борців вільного стилю*Львівський державний університет фізичної культури (м. Львів)*

Постановка наукової проблеми та її значення. Важливість акцентування уваги на вивченні індивідуальних особливостей функціональної підготовки борців визначається тим, що цей вид спорту ґрунтується на типових ациклічних вправах, під час виконання яких співвідношення анаеробних й аеробних окисних процесів неперервно змінюється. Діапазон прояву індивідуальних можливостей кваліфікованих борців та межі реалізації їх резервного запасу перебувають у прямій залежності від домінуючого типу техніко-тактичних прийомів, які детерміновані генетичними факторами, лімітуючими потужність енергосистем [1; 5].

Спеціальна працездатність борців, яку вони проявляють під час змагальної сутички, суттєво залежить від можливостей максимальної мобілізації анаеробних (алактатної та лактатної) енергосистем на тлі добре розвинутого дихального фосфорилування (аеробна енергозабезпечувальна компонента) [2; 3].

Під час вивчення функціональної підготовленості борців у центрі уваги перебувають ключові функції й фактори, що визначають спеціальну працездатність. Ураховуючи те, що сучасна спортивна боротьба є видом спорту з високою інтенсивністю видобутку енергії в процесі змагальної сутички, основну увагу під час вивчення спеціальної працездатності вчені зосереджують на дослідженні явищ, пов'язаних з енергетичними особливостями представників цього виду спорту [1; 4; 7; 10].

Цілеспрямоване вдосконалення аеробної й анаеробної компонент енергозабезпечення зазвичай здійснюють за схемою поєднання різних режимів фізичних тренувань. Однак дотепер залишається спірним та недостатньо дослідженим питання регламентації фізичних навантажень залежно від функціональної готовності й індивідуального розвитку механізмів енергозабезпечення спортсмена.

Завдання роботи – установити рівень спеціальної фізичної підготовленості досліджуваного контингенту кваліфікованих борців вільного стилю та перевірити ефективність нашої програми зі спрямованого впливу на окремі компоненти анаеробної системи енергозабезпечення відповідно до кластерної сукупості алактатного, лактатного чи змішаного типу анаеробного енергозабезпечення.

Методами дослідження були:

– педагогічне спостереження, застосоване для визначення рівня спеціальної фізичної підготовленості 40 борців вільного стилю на етапі спеціальної базової підготовки та його зміни впродовж експерименту;

– педагогічний експеримент, використаний для перевірки ефективності авторської програми спеціальної фізичної підготовки кваліфікованих борців вільного стилю на етапі спеціалізованої базової підготовки з використанням спрямованого впливу на окремі компоненти системи енергозабезпечення;

– методи математичної статистики дали змогу адекватно інтерпретувати результати досліджень.

Роботу виконано на базі Львівського державного університету фізичної культури. У ній брали участь 40 борців вільного стилю: 11 майстрів спорту, 14 кандидатів у майстри спорту, 15 спортсменів I-го розряду. Спортсменів поділено на основну групу (ГО) та групу порівняння (ГП) за правилом випадкової вибірки, вони були однорідними. Упродовж експерименту здійснювали педагогічний моніторинг зростання спеціальної майстерності та стану систем енергозабезпечення. Педагогічні тести містили ключові вправи, що визначають успішні дії спортсменів із вільної боротьби під час змагань [6]. Усі анаеробні вправи були ідентифіковані, як алактатні та лактатні, на основі анкетування фахівців й експертів із цього виду спорту [8].

Виклад основного матеріалу й обґрунтування отриманих результатів дослідження. За результатами дослідження рівня загальної фізичної підготовки кваліфікованих борців розподілено на дві групи. Основним критерієм розподілу було значення показника спеціальної витривалості як критерію переважання системи енергозабезпечення в умовах фізичного навантаження.

У табл. 1 представлено показники загальної фізичної підготовленості кваліфікованих борців вільного стилю з різним рівнем спеціальної витривалості. Аналіз табл. 1 переконує в наявності достовірної різниці між обома групами борців за показниками результатів тесту човникового бігу та вправи «смуга перешкод».

Таблиця 1

Показники загальної фізичної підготовленості кваліфікованих борців вільного стилю із різним рівнем спеціальної витривалості

Показник	Високий рівень витривалості (n=29)	Середній рівень витривалості (n=11)
Човниковий біг 4×9 м, с	8,94±0,06	9,18±0,01*
Лазіння по канату 5 м без допомоги ніг, с	9,50±0,07	9,90±0,10
Вправа «смуга перешкод», с	11,40±0,29	12,40±0,28*

* – $p < 0,05$ порівняно з борцями високого рівня витривалості

Отримані результати свідчать про швидше виконання борцями з високим рівнем спеціальної витривалості тесту, спрямованого на подолання перешкоди із суперниками (тест «смуга перешкод») та човникового бігу. Це вказує на той факт, що борці, які виявляють високий рівень спеціальної витривалості мають кращі координаційні якості, порівняно з борцями середнього рівня витривалості.

У табл. 2 представлено значення показників спеціальної фізичної підготовленості кваліфікованих борців вільного стилю з різним рівнем спеціальної витривалості.

Таблиця 2

Показники спеціальної фізичної підготовленості кваліфікованих борців вільного стилю з різним рівнем спеціальної витривалості

Показник	Високий рівень витривалості (n=29)	Середній рівень витривалості (n=11)
Забігання навколо голови 10 разів, с	20,94±0,89	23,42±0,27*
Перевороти з упору головою в килим на «борцівський міст» й у зворотному напрямі 10 разів, с	18,83±0,52	21,85±0,01*
Забігання приставними кроками навколо рук 10 разів, с	17,37±1,16	20,14±1,27*
Вправа «прохід в ноги», с	21,79±0,62	22,51±0,98

* - $p < 0,05$ порівняно з борцями високого рівня витривалості

Аналіз результатів дослідження, представлених у табл. 2, указує на достовірну відмінність між групами борців із різним рівнем спеціальної витривалості за показниками спеціальної фізичної підготовленості.

Менші абсолютні значення результатів тестів у борців із високим рівнем витривалості (забігання навколо голови 10 разів, перевороти з упору головою в килим на «борцівський міст» та забігання приставними кроками навколо рук 10 разів), порівняно із групою борців із середнім рівнем спеціальної витривалості, є результатом кращих швидкісних можливостей відтворення ними спеціальних навиків. На це вказує також менший час, витрачений на виконання вправи «прохід у ноги» в борців із високим рівнем спеціальної витривалості (табл. 2).

У табл. 3 представлено показники функціональної підготовленості кваліфікованих борців вільного стилю з різним рівнем спеціальної витривалості.

Таблиця 3

Показники функціональної підготовленості кваліфікованих борців вільного стилю з різним рівнем спеціальної витривалості

Показники	Високий рівень витривалості (n=29)	Середній рівень витривалості (n=11)
Тест на визначення спеціальної витривалості, коеф./кільк. разів	0,96±0,01	0,78±0,03*

Тест на відновлення, коеф.	0,69±0,02	0,68±0,03
----------------------------	-----------	-----------

* - $p < 0,05$ порівняно з борцями високого рівня витривалості

Судячи з результатів табл. 3, середнє значення тесту на визначення спеціальної витривалості в борців із високим рівнем складає $0,96 \pm 0,01$. Відповідно, середнє значення тесту на визначення спеціальної витривалості в борців із середнім рівнем складає $0,78 \pm 0,03$.

Отже, за результатами дослідження рівня загальної фізичної підготовленості, виявлено наявність кращих значень показників координаційних якостей у борців високого рівня спеціальної витривалості, порівняно з борцями середнього рівня витривалості.

Ураховуючи показники загальної, спеціальної та функціональної підготовленості спортсменів, розроблено програму тренувань. В основу авторської програми лягла ідея, яка стосувалась існування індивідуальних особливостей під час реалізації спортсменом м'язових зусиль. Кожний індивідуум має генетично обумовлену довжину саркомера, а отже, фундаментально залежні від цієї обставини фізичні якості – швидкості й сили. Водночас науці відомо, що лімітуючі швидкість чи силу обставини можна обійти «подовживши актинові нитки» та «потовщивши нитки міозину» за допомогою організації специфічного швидкісно-силового тренування [3]. А оскільки поблизу актинових міофіламентів розташовуються зерна креатинфосфату та глікогену, то, на нашу думку, можна також знайти спосіб зі спрямованого впливу на слабку ланку енергозабезпечення, збільшуючи частку алактатної чи лактатної компоненти під час тренувальної роботи. При цьому розширення обсягу алактатних вправ сприятиме вдосконаленню швидкості та сили, бо збільшуватиметься вміст креатинфосфату, а розширення частки лактатних вправ також сприятиме вдосконаленню і швидкості, і сили, але за рахунок збільшення вмісту глікогену в м'язах та вдосконаленню процесу глікогенолізу.

На початку експерименту в учасників визначено індивідуальні особливості механізму енергозабезпечення впродовж реалізації спеціальних м'язових зусиль. Індивідуальні особливості біоенергетики кваліфікованих борців вільного стилю встановлено під час виконання завдань, які спортсмени найчастіше застосовують під час змагань, а також використовуючи велоергометричний тест "Vitamaxima" з паралельно налагодженою нами схемою біохімічного моніторингу [9]. Наступний крок – здійснення ранжування всіх учасників за глибиною біохімічних зсувів у відповідь на дані тестування. При цьому застосували кластерний аналіз (HIERARCHICAL CLUSTER ANALYSIS, SPSS). Отже, спортсмени зорганізувались у кластерні сукупності, які ми назвали умовно: «лактатники» – з домінуючим гліколітичним типом анаеробного енергозабезпечення, «алактатники» – із домінуючим креатинфосфатним типом анаеробного енергозабезпечення та «змішаний тип» із вираженими приблизно в однаковій мірі обома анаеробними механізмами енергозабезпечення.

На основі такого розподілу учасників за приналежністю до кластерної сукупності сформовано три типи програм тренування з урахуванням домінуючої й відстаючої ланки енергозабезпечення. Зокрема, алактатники розвивали частку анаеробної компоненти за рахунок вправ із гліколітичним механізмом енергозабезпечення. Лактатники ж, навпаки, за рахунок вправ із креатинфосфатним механізмом енергозабезпечення. Представники змішаної групи отримали поперемінне тренування гліколітичним і креатинфосфатним шляхом енергозабезпечення, оскільки вони обидва в них були виражені однаковою мірою.

У таблиці 4 представлено результати дослідження загальної фізичної підготовленості борців вільного стилю лактатної кластерної сукупності.

Таблиця 4

Показники загальної фізичної підготовленості борців вільного стилю лактатної кластерної сукупності обидвох груп із різним рівнем спеціальної витривалості

Показник	Група основна (n=8)		Група порівняння (n=9)	
	до експерименту	після експерименту	до експерименту	після експерименту
Човниковий біг 4×9 м, с	8,50±0,08	8,11±0,06***	8,97±0,10	8,956±0,08
Лазіння по канату 5 м без допомоги ніг, с	9±0,08	8,52±0,08***	9,53±0,13	9,4±0,14
Вправа «смуга перешкод», с	10,98±0,44	10,51±0,40***	11,85±0,27	11,98±0,29

*** - $p \leq 0,001$

Аналізуючи дані табл. 4, бачимо, що після застосування авторської методики тренування борці, котрі входили в основну групу, покращили показники загальної фізичної підготовленості, порівняно з показниками до експерименту. Час виконання всіх трьох загальнофізичних вправ був достовірно меншим ($p \leq 0,001$), ніж у борців із високим рівнем витривалості до тренувань за авторською методикою. Спортсмени, котрі входили в групу порівняння, не виявили суттєвого покращення показників загальної фізичної підготовленості від показників середнього рівня спеціальної витривалості.

У таблиці 5 представлено результати дослідження спеціальної фізичної підготовленості борців вільного стилю лактатної кластерної сукупності. Борці лактатної сукупності основної групи після дії експериментального фактора у вигляді тренування за авторською методикою тренувань значно покращили показники спеціальної фізичної підготовленості, порівняно з показниками, зафіксованими на початок експерименту. Це стосується показників вправ: забігання навколо голови 10 разів, с; перевороти з упору головою в килим на «борцівський міст» та у зворотному напрямку 10 разів, с; забігання приставними кроками навколо рук 10 разів, с; вправа «прохід в ноги», с.

Таблиця 5

Показники спеціальної фізичної підготовленості борців вільного стилю лактатної кластерної сукупності обох груп із різним рівнем спеціальної витривалості

Показник	Група основна (n=8)		Група порівняння (n=9)	
	до експерименту	після експерименту	до експерименту	після експерименту
Забігання навколо голови 10 разів, с	17,97±0,68	17,08±0,63***	20,45±1,16	20±1,02
Перевороти з упору головою в килим на «борцівський міст» й у зворотному напрямку 10 разів, с	17,15±0,48	16,35±0,43***	19,83±0,98	19,44±0,83
Забігання приставними кроками навколо рук 10 разів, с	15,25±1,27	14,36±1,18***	17±1,47	16,83±1,43
Вправа «прохід в ноги», с	19,17±0,48	18,20±0,36***	21,26±0,51	20,75±0,60

*** - $p \leq 0,001$

У групі порівняння не виявлено достовірної відмінності показників спеціальної фізичної підготовленості, порівняно з такими на початок експерименту за всіма вправами, використаними для тестування.

У таблиці 6 представлені результати дослідження функціональної підготовленості борців вільного стилю лактатної кластерної сукупності.

Таблиця 6

Показники функціональної підготовленості борців вільного стилю лактатної кластерної сукупності з різним рівнем спеціальної витривалості

Показник	Група основна (n=8)		Група порівняння (n=9)	
	до експерименту	після експерименту	до експерименту	після експерименту
Тест на визначення спеціальної витривалості, коеф./кільк. р.	0,941±0,02	0,945±0,02	0,87±0,02	0,87±0,02
Тест на відновлення, коеф.	0,77±0,04	0,79±0,03	0,71±0,02	0,70±0,02

У представників лактатної кластерної сукупності основної групи та групи порівняння не виявлено достовірної різниці між показниками функціональної підготовленості як за тестом на визначення спеціальної витривалості (коеф./кількість разів), так і за тестом на відновлення (коеф.). Ці результати можна пояснити тим, що вправи, які були в основі показників функціональної підготовленості, мають лактатну спрямованість. Тому відсутність позитивних змін у групі лактатників є показ-

ником дієвості авторської методики, спрямованої на покращення алактатної складової частини енергозабезпечення цієї групи.

У таблиці 7 представлено результати дослідження загальної фізичної підготовленості борців вільного стилю алактатної кластерної сукупності.

Таблиця 7

Показники загальної фізичної підготовленості борців вільного стилю алактатної кластерної сукупності обидвох груп із різним рівнем спеціальної витривалості

Показник	Група основна (n=9)		Група порівняння (n=7)	
	до експерименту	після експерименту	до експерименту	після експерименту
Човниковий біг 4×9 м, с	9,04±0,06	8,66±0,07***	8,77±0,16	8,62±0,20
Лазіння по канату 5 м без допомоги ніг, с	9,54±0,10	9,26±0,08***	9,54±0,13	9,3±0,14***
Вправа «смуга перешкод», с	11,91±0,39	11,68±0,35	12,07±0,53	12,12±0,53

*** - $p \leq 0,001$

Аналізуючи дані табл. 7, бачимо, що після застосування авторської методики тренування борці, які входили в основну групу, покращили показники загальної фізичної підготовленості у вправах «човниковий біг 4*9» та «лазіння по канату 5 м без допомоги ніг», порівняно з показниками до експерименту ($p \leq 0,001$). Виконання вправи «смуга перешкод» не показало статистично достовірних змін. Час виконання всіх трьох загальнофізичних вправ був достовірно меншим, ніж у борців із високим рівнем витривалості до тренувань за авторською методикою. Спортсмени, котрі входили в групу порівняння, не виявили суттєвого покращення показників загальної фізичної підготовленості стосовно показників середнього рівня спеціальної витривалості, за винятком вправи «лазіння по канату 5 м без допомоги ніг», виконання якої показало статистично достовірний приріст у спортсменів із вільної боротьби після експерименту.

У таблиці 8 представлено результати дослідження спеціальної фізичної підготовленості борців вільного стилю алактатної кластерної сукупності. Борці алактатної сукупності основної групи після дії експериментального фактора у вигляді авторської методики тренувань незначною мірою покращили свої показники спеціальної фізичної підготовленості, порівняно з показниками, зафіксованими на початок експерименту ($p \leq 0,05$). Це стосується показників вправ: «забігання навколо голови, 10 разів» та «перевороти з упору головою в килим на «борцівський міст» і у зворотному напрямку, 10 разів». А такі спеціальні фізичні вправи, як «забігання приставними кроками навколо рук, 10 разів» і вправа «прохід у ноги» не показали статистично достовірного приросту.

Таблиця 8

Показники спеціальної фізичної підготовленості борців вільного стилю алактатної кластерної сукупності обидвох груп із різним рівнем спеціальної витривалості

Показник	Група основна (n=9)		Група порівняння (n=7)	
	до експерименту	після експерименту	до експерименту	після експерименту
Забігання навколо голови, 10 разів, с	20,77±0,81	20,06±0,71*	20,18±1,00	19,85±0,85
Перевороти з упору головою в килим на «борцівський міст» й у зворотному напрямку, 10 разів, с	20,77±0,36	20,26±0,38*	18,98±1,47	19,28±0,94
Забігання приставними кроками навколо рук, 10 разів, с	18,88±1,95	18,83±1,83	17,57±1,55	17,14±1,26
Вправа «прохід у ноги», с	22,2±1,00	21,88±0,87	21,55±0,99	21,57±1,13

* - $p \leq 0,05$

У групі порівняння не виявлено достовірної відмінності показників спеціальної фізичної підготовленості, порівняно з такими на початок експерименту, за всіма вправами, використаними для тестування (табл. 8).

У таблиці 9 представлено результати дослідження функціональної підготовленості борців вільного стилю алактатної кластерної сукупності.

Таблиця 9

Показники функціональної підготовленості борців вільного стилю алактатної кластерної сукупності з різним рівнем спеціальної витривалості

Показник	Група основна (n=9)		Група порівняння (n=7)	
	до експерименту	після експерименту	до експерименту	після експерименту
Тест на визначення спеціальної витривалості, <i>коэф./кількість разів</i>	0,90±0,02	0,95±0,01***	0,86±0,04	0,87±0,03
Тест на відновлення, <i>коэф.</i>	0,72±0,03	0,79±0,02***	0,67±0,04	0,69±0,03

У представників алактатної кластерної сукупності основної групи виявлено достовірну різницю між показниками функціональної підготовленості як за тестом на визначення спеціальної витривалості (коэф./кількість разів), так і за тестом на відновлення (коэф.) Позитивні зміни в групі алактатників є показником дієвості авторської методики, спрямованої на покращення лактатного складника енергозабезпечення цієї групи. Група порівняння не показала достовірних змін у виконанні тестів на функціональну підготовленість до та після експерименту.

У таблиці 10 представлені результати дослідження загальної фізичної підготовленості борців вільного стилю змішаної кластерної сукупності.

Таблиця 10

Показники загальної фізичної підготовленості борців вільного стилю змішаної кластерної сукупності обох груп із різним рівнем спеціальної витривалості

Показник	Група основна (n=3)		Група порівняння (n=4)	
	до експерименту	після експерименту	до експерименту	після експерименту
Човниковий біг 4×9 м, с	9,13±0,18	8,86±0,12	8,65±0,20	8,67±0,21
Лазіння по канату 5 м без допомоги ніг, с	9,8±0,32	9,46±0,23	9,02±0,08	9,07±0,19
Вправа «смуга перешкод», с	12,63±1,26	12,5±1,04	10,6±0,22	10,62±0,18

Проаналізувавши дані табл. 10, легко побачити, що після застосування авторської методики тренування борці, які входили в основну групу, незначною мірою покращили показники загальної фізичної підготовленості у вправах «човниковий біг 4х9», «лазіння по канату 5 м без допомоги ніг» та «вправи смуга перешкод», порівняно з показниками до експерименту, але це не позначилося на статистично достовірному прирості. Час виконання всіх трьох загальнофізичних вправ був достовірно меншим, ніж у борців із високим рівнем витривалості до тренувань за авторською методикою. Спортсмени, котрі входили в групу порівняння, не виявили покращення показників виконання вправ загальної фізичної підготовленості.

У таблиці 11 представлено результати дослідження спеціальної фізичної підготовленості борців вільного стилю змішаної кластерної сукупності.

Таблиця 11

Показники спеціальної фізичної підготовленості борців вільного стилю змішаної кластерної сукупності обох груп із різним рівнем спеціальної витривалості

Показник	Група основна (n=3)		Група порівняння (n=4)	
	до експерименту	після експерименту	до експерименту	після експерименту

Забігання навколо голови, 10 разів, с	24,66±4,70	22,13±2,96	16,52±0,65	15,75±0,85
Перевороты з упору головою в килим на «борцівський міст» й у зворотному напрямку, 10 разів, с	20,33±2,40	19,73±1,68	17,45±0,87	17±0,70
Забігання приставними кроками навколо рук, 10 разів, с	16,53±3,37	16,46±3,06	14±1,08	13,5±1,04
Вправа «прохід в ноги», с	20,56±0,56	20,43±0,34	20,65±1,85	20,12±1,16

Борці змішаної сукупності основної групи після дії експериментального фактора у вигляді авторської методики тренувань незначною мірою покращили показники спеціальної фізичної підготовленості, порівняно з показниками, зафіксованими на початок експерименту. Це стосується показників вправ: «забігання навколо голови, 10 разів» і «перевороты з упору головою в килим на «борцівський міст» й у зворотному напрямку 10 разів», «забігання приставними кроками навколо рук, 10 разів» та вправа «прохід у ноги». Виконання цих вправ не показало статистично достовірного приросту. У групі порівняння не виявлено достовірної відмінності показників спеціальної фізичної підготовленості, порівняно з такими на початок експерименту за всіма вправами, використаними для тестування.

У таблиці 12 представлено результати дослідження функціональної підготовленості борців вільного стилю алактатної кластерної сукупності. У представників змішаної кластерної сукупності основної групи та групи порівняння не виявлено достовірної різниці між показниками функціональної підготовленості як за тестом на визначення спеціальної витривалості (*коэф./кількість разів*), так і за тестом на відновлення (*коэф.*).

Таблиця 12

Показники функціональної підготовленості борців вільного стилю змішаної кластерної сукупності з різним рівнем спеціальної витривалості

Показник	Група основна (n=3)		Група порівняння (n=4)	
	до експерименту	після експерименту	до експерименту	після експерименту
Тест на визначення спеціальної витривалості, <i>коэф./кількість разів</i>	0,90±0,02	0,95±0,01	0,93±0,02	0,92±0,01
Тест на відновлення, <i>коэф.</i>	0,98±0,03	0,99±0,02	0,65±0,07	0,69±0,04

Висновки й перспективи подальших досліджень. Установили високий (29 осіб) та середній (11 осіб) рівні спеціальної фізичної підготовленості кваліфікованих борців вільного стилю. Довели ефективність авторської програми зі спрямованого впливу на окремі компоненти анаеробної системи енергозабезпечення відповідно до кластерних сукупностей (алактатного, лактатного чи змішаного типу). Представники алактатної кластерної сукупності проявляють кращу спеціальну витривалість за показниками загальної й спеціальної фізичної підготовленості, «лактатники» – за показниками функціональної фізичної підготовленості та представники змішаного типу в однаковій мірі несуттєво покращують прояв спеціальної витривалості.

Джерела та література

1. Волков В. Л. Вольная борьба: комплексная оценка базовой подготовленности, состояние здоровья, физическая подготовленность, функциональные возможности, психофизиологическое состояние / В. Л. Волков. – Киев : Нора-принт, 2000. – 64 с.
2. Волков Н. И. Биоэнергетика напряженной мышечной деятельности человека и способы повышения работоспособности спортсменов : автореф. дис. ... д-ра биол. наук : спец. 03.00.14 «Физиология» / Н. И. Волков. – М., 1990. – 41 с.
3. Волков Н. И. Биохимия мышечной деятельности / Н. И. Волков, Э. Н. Несен, А. А. Осипенко, С. Н. Корсун. – Киев : Олимп. лит., – 2000, – 494 с.
4. Дадаян А. Д. Эффективность применения нагрузочной направленности для повышения работоспособности борцов разной квалификации : автореф. дис. ... канд. пед. наук. – М., 1996. – 26 с.
5. Данько Г. В. Особенности контроля за состоянием специальной работоспособности борцов на этапе непосредственной подготовки к соревнованиям / Г. В. Данько // Физическое воспитание студентов творческих специальностей : сб. науч. тр. / под ред. С. С. Ермакова. – Харьков : ХГАДИ (ХХПИ), 2004. – № 3. – С. 3–9.

6. Латишев С. В. Вільна боротьба: чоловіки, жінки : навч. прог. для дитячо-юнацьких шк. олімп. резерву, шк. вищ. спорт. майстерності та спец. навч. закл. спорт. профілю / С. В. Латишев, В. І. Шандригось. – К., 2011. – 95 с.
7. Малинский И. И. Индивидуализация функциональной подготовленности борцов : метод. рек. / И. И. Малинский. – Киев : Наук. свит, 2001. – 49 с.
8. Первачук Р. В. Індивідуалізація фізичної підготовки борців вільного стилю з урахуванням домінантного типу енергозабезпечення / Р. В. Первачук // Фізична активність, здоров'я і спорт. – Львів, 2014. – №3(17). – С. 33–39.
9. Сибіль М. Г. Зміна біохімічних показників енергетичного обміну у борців вільного стилю за впливу спеціальних контрольних тестів на підготовчому етапі / М. Г. Сибіль, Р. В. Первачук, Я. С. Свищ // Фізична культура, спорт та здоров'я нації : зб. наук. праць. – 2014. – Вип. 17. – С. 527–534.
10. Thomas S. G. Physiological profiles of the Canadian national Judo Team / S. G. Thomas, M. H. Cox, T. H. Verde // Canadian journal of sports sciences. – 1989. – V. 14. – № 3. – P. 142–147

Анотації

Визначили рівень спеціальної витривалості кваліфікованих борців вільного стилю. Проаналізували результати тестувань спортсменів за показниками загальної фізичної підготовленості, спеціальної фізичної підготовленості та функціональної підготовленості в кластерних сукупностях алактатного, лактатного та змішаного типів енергозабезпечення. У дослідженнях узяли участь 40 борців вільного стилю з класифікацією від I р. до МС із (3–8 років спортивного стажу тренування). Установили, що «алактатники» проявляють кращу спеціальну витривалість за показниками загальної та спеціальної фізичної підготовленості, а «лактатники» – за показниками функціональної фізичної підготовленості.

Ключові слова: фізична підготовленість, алактатний, лактатний, змішаний тип енергозабезпечення, борці вільного стилю.

Ростислав Первачук, Марія Сибіль, Антон Чувєв. Действительность программы направленного воздействия на отдельные компоненты анаэробной системы энергообеспечения по критерию специальной выносливости квалифицированных борцов вольного стиля. Определили уровень специальной выносливости квалифицированных борцов вольного стиля. Проанализировали результаты тестирования спортсменов по показателям общей физической подготовленности, специальной физической подготовленности и функциональной подготовленности в кластерных совокупностях алактатного, лактатного и смешанного типов энергообеспечения. В исследованиях приняли участие 40 борцов вольного стиля классификации от I р. до МС (3–8 лет спортивного стажу тренировки). Установили, что «алактатники» проявляют лучшую специальную выносливость по показателям общей и специальной физической подготовленности, а «лактатники» – по показателям функциональной физической подготовленности.

Ключевые слова: физическая подготовленность, алактатный, лактатный, смешанный тип энергообеспечения, борцы вольного стиля.

RostyslavPervachuk, Mariya Sybil, Anton Chuyev. Effectiveness of the Program Ofdirected Influence on Separate Components of the Anaerobic Energy Supply System According to the Criterion of Special Endurance of Qualified Freestyle Wrestlers. It was defined the level of special endurance of qualified freestyle wrestlers. We have analyzed the results of testing of athletes according to the indices of general physical preparedness, special physical preparedness and functional preparedness in cluster sets ofalactate, lactate and mixed types of energy saving. The study involved 40 freestyle wrestlers of classification from the first skill-category to master of sports (3–8 years of the training period). It was established that «alactates» show the best special endurance according to the indices of general and special physical preparedness, and «lactates» – according to the indices of functional physical preparedness.

Key words: physical preparedness, alactate, lactate, mixed type of energy supply, freestyle wrestlers.

Біохімічний аналіз сечі пауерліфтерів високої кваліфікації на тренувальних заняттях та змаганнях

*Харківська державна академія фізичної культури (м. Харків);
Східноукраїнський національний університет імені Володимира Даля (м. Сєвєродонецьк)

Постановка наукової проблеми та її значення. Для пауерліфтерів або силових триборців високої кваліфікації проба сечі є відомою процедурою, оскільки спортсмени декілька разів на рік перевіряються на вживання допінгу саме цим способом. Окрім допінг-контролю, аналіз показників біохімічного аналізу сечі, на думку багатьох фахівців [1; 4; 5; 10], може формувати оцінку загального стану спортсмена й визначати час, необхідний для його адаптації до тієї чи іншої величини фізичного навантаження в період тренувальних занять або змагань. Крім того, зміни в характеристиках сечі можуть бути попереднім симптомом, що свідчить про перевантаження, а своєчасне їх визначення може сприяти профілактиці перевтоми пауерліфтера. В умовах жорсткої конкуренції для пауерліфтерів високої кваліфікації розширення засобів контролю тренувального процесу є особливо важливим, бо це сприяє збільшенню ефективності в підготовці спортсменів і, як наслідок, – підвищенню їх результативності, а тому обрана тема дослідження є актуальною.

Сучасні наукові розробки висвітлюють різноманітні аспекти фізіологічних процесів під час занять спортом [8; 10], біохімічні процеси м'язової діяльності спортсмена [1; 4; 5]. Процедура біохімічної діагностики сечі та інтерпретація отриманих показників розкривається фахівцями в джерелах [3; 9]. У попередніх публікаціях нами досліджувались оптимальні обсяги тренувальних навантажень протягом річного циклу підготовки пауерліфтерів високої кваліфікації й обґрунтовувалися параметри пріоритетних для цього виду спорту фізичних якостей [6; 7]. Можливість застосування біохімічного контролю показників сечі в пауерліфтерів високої кваліфікації для подальшого підбору тренувальних навантажень досі не проводилася.

Завдання роботи – визначити показники біохімічного аналізу сечі пауерліфтерів високої кваліфікації на тренувальних заняттях та змаганнях.

Методи дослідження:

- 1) теоретичний аналіз й узагальнення даних науково-методичної літератури;
- 2) педагогічні спостереження;
- 3) біохімічні дослідження.

Організація дослідження. Для виконання поставлених завдань відібрано 12 спортсменів із кваліфікацією майстра спорту України та майстра спорту України міжнародного класу з пауерліфтингу. Вік силових триборців – від 25 до 35 років, а тривалість стажу занять цим силовим видом спорту коливалася від восьми до дванадцяти років.

Дослідження пауерліфтерів високої кваліфікації проводили в січні 2015 р. на базі ДЮСШ № 1 м. Рубіжне. Збір проб сечі здійснювали під час підготовчого спортивного збору до чемпіонату України з пауерліфтингу в м. Коломиї та безпосередньо в день змагання. Отже, спортивна підготовленість випробуваних пауерліфтерів була на найвищому рівні.

Проби сечі в пауерліфтерів високої кваліфікації брали вранці натщесерце перед значним тренувальним навантаженням і змаганнями, відразу ж після перенесення тренувального та змагального навантажень, а також уранці наступного дня після 12-годинного періоду відновлення. Біохімічне дослідження сечі здійснювали з використанням приладу «Citolabreader 100+». Результати тестування за допомогою цього приладу можуть надати інформацію про стан вуглеводного обміну, функції нирок і печінки, кислотно-лужного балансу та інфекції сечовивідних шляхів випробуваних. Облік результатів тестування здійснювався візуально, за допомогою порівняння реактивної смужки зі шкалою кольорів, що нанесені на контейнер або за допомогою аналізатора. Реактивні смужки призначені для експрес-аналізу сечі з метою виявлення уробіліногену, глюкози, білірубину, кетонів (ацетоуксусної кислоти), питомої маси, крові, рН, білка, нітритів, лейкоцитів та аскорбінової кислоти. За твердженням [5], експрес-методи – це швидкі доступні методи біохімічного аналізу сечі або крові за допомогою індикаторних смужок, які дають змогу провести дослідження в домашніх умовах і широко використовуються в практиці спорту, фізичної реабілітації для самоконтролю стану організму.

Виклад основного матеріалу й обґрунтування отриманих результатів дослідження. Між фахівцями існують суперечності щодо механізму виникнення змін у нирках і сечовивідних шляхах під впливом фізичного навантаження на тренувальних заняттях та змаганнях, а також у показниках сечі спортсмена. За визначенням [1–3], сеча – це біологічна рідина, яка виробляється нирками з плазми крові й за своїм складом близька до неї, але не містить клітин крові, вуглеводів, білків. До її складу входить вода та розчинені в ній кінцеві й проміжні продукти обміну білків і нуклеїнових кислот, мінеральні солі та інші речовини, яких понад 150. Протягом доби з організму виділяється із сечею близько 60 г органічних (35–45 г) і мінеральних (15–25 г) речовин. Проте значення в галузі спорту має оперативний контроль показників складових сечі, таких як глюкоза, білок, кетонів тіла, гемоглобін та ін. Біохімічне дослідження сечі дає змогу характеризувати перебіг обмінних процесів в організмі спортсмена і його реакцію на фізичні навантаження.

У табл. 1 представлені середні показники експрес-аналізу сечі пауерліфтерів високої кваліфікації при виконанні навантажень на тренувальних заняттях та змаганнях. Так, питома маса уробіліногену в ранковій пробі сечі перед тренувальним заняттям склала середнє значення 0,88 мг/дл, після значного тренувального навантаження – 0,66 мг/дл, а на ранок наступного дня – 0,76 мг/дл. Уранці змагального дня позначка була на рівні 0,81 мг/дл, після закінчення змагального дня – 0,59 мг/дл і після понад 12-годинного відновлення (на наступний ранок після змагального дня) – 0,71 мг/дл. Як відомо, повна відсутність у сечі уробіліногену вказує на обтураційну жовтяницю, а показники, які перевищують 2,0 мг/дл, свідчать про низку інших захворювань. Виявлені нами в процесі досліджень середні показники уробіліногену в сечі пауерліфтерів високої кваліфікації при виконанні тренувальних і змагальних навантажень перебувають у межах норми.

У здорової людини в сечі глюкоза відсутня, проте, на думку [1; 5], вона може з'явитися при інтенсивній м'язовій діяльності, емоційному збудженні перед стартом, при надмірному вживанні перед змаганнями енергетичних напоїв із кофеїном і великого обсягу їжі з умістом вуглеводів (аліментарна глюкозурия), унаслідок чого відбувається збільшення її рівня в крові (стан гіперглікемії). Поява глюкози в сечі при фізичних навантаженнях також свідчить про інтенсивну мобілізацію глікогену печінки. У процесі проведених нами досліджень по закінченні змагального дня визначено концентрацію глюкози в сечі пауерліфтерів високої кваліфікації на рівні 52,79 мг/дл, але на наступний ранок після змагань у пробі сечі випробовуваних не було зафіксовано цього біохімічного показника.

Як відомо, надходження кетонів тіл із плазми в міокард, нирки й мозок створює можливість постачання альтернативним енергетичним паливом цих органів у період обмеженого постачання організму вуглеводами та допомагає зберегти рівень глюкози в крові. За даними фізіологів [1; 4; 5], поява кетонів тіл у сечі (кетонурія) у здорових людей спостерігається під час голодування, при виключенні вуглеводів із раціону харчування, захворюваннях цукровим діабетом і тиреотоксикозом, а також після виконання тривалих фізичних навантажень помірної потужності. У сечі пауерліфтерів високої кваліфікації після значного тренувального навантаження й закінчення змагального дня нами виявлено сліди кетонів. На думку Г. А. Осипенко [5], збільшення вмісту кетонів тіл у крові поява їх у сечі під час м'язової діяльності може відбуватися при зміні енергоутворення з вуглеводних джерел на ліпідні.

Із курсу фізіології відомо, що нирки виділяють з організму «непотрібні» речовини, а затримують в організмі необхідні для забезпечення обміну води, електролітів, глюкози, амінокислот і підтримки кислотно-лужного балансу. Реакція сечі за біохімічним показником рН значною мірою визначає ефективність й особливості цих механізмів. рН – це водневий показник кислотно-лужного стану водного середовища організму. За класифікацією [1; 2; 4; 5], показники рН крові в спокої зазвичай переважають у діапазоні 7,36–7,42 у. о.; рН в сечі – 4,6–8,0 у. о. Нами встановлено такі середні значення рН у сечі пауерліфтерів високої кваліфікації: ранкова проба показала перед тренуванням 7,36 у. о., після значного тренувального навантаження – 6,62 у. о., а на ранок наступного дня – 7,33 у. о. Уранці перед змаганнями позначка була на рівні 7,11 у. о., після закінчення змагального дня – 6,45 у. о. і на наступний ранок після змагального дня – 7,21 у. о. Із таких даних видно, що після тренувального навантаження показник рН у сечі пауерліфтерів високої кваліфікації практично відновлюється до початкового рівня після 12-годинного відпочинку. Проте після змагального дня відновлення відбувається не в повному обсязі.

Крові або еритроцитів у сечі зазвичай бути не повинно, допускаються лише поодинокі еритроцити в полі зору. У наших дослідженнях після закінчення змагального дня в сечі пауерліфтерів високої кваліфікації виявлено сліди еритроцитів, проте на наступний ранок після змагань у пробі сечі випробовуваних не зафіксовано цього біохімічного показника. Аналогічна ситуація фіксується й при

Таблиця 1

Показники біохімічного аналізу сечі пауерліфтерів високої кваліфікації на тренувальних заняттях та змаганнях

№ з/п	Біохімічні показники	Ранкова проба тренувального дня	Проба після значного тренувального навантаження	Проба наступного ранку після значного тренувального навантаження	Ранкова проба змагального дня	Проба по закінченню змагань	Проба наступного ранку після змагального дня
1	Уробіліноген (Urobilinogen)	0,88 мг/дл	0,66 мг/дл	0,76 мг/дл	0,81 мг/дл	0,59 мг/дл	0,71 мг/дл
2	Глюкоза (Glucose)	–	–	–	–	52,79 мг/дл	–
3	Білірубін (Bilirubin)	–	–	–	–	–	–
4	Кетони (Ketones)	–	сліди	–	–	сліди	–
5	pH (pH)	7,36 у.о.	6,62 у.о.	7,33 у.о.	7,11 у. о.	6,45 у.о.	7,21 у.о.
6	Кров (Blood)	–	–	–	–	сліди	–
7	Питома маса (Specific Gravity)	1,031 г·л ⁻¹	1,025 г·л ⁻¹	1,034 г·л ⁻¹	1,033 г·л ⁻¹	1,027 г·л ⁻¹	1,031 г·л ⁻¹
8	Білок (Protein)	–	0,7 %	–	–	0,5 %	–
9	Нітриги (Nitrite)	–	–	–	–	–	–
10	Лейкоцити (Leukocytes)	–	–	–	–	сліди	–
11	Аскорбінова кислота (Ascorbic Acid)	–	28,16 мг/дл	–	–	30,07 мг/дл	–

біохімічному дослідженні лейкоцитів. За даними [8], у процесі визначення еритроцитів і лейкоцитів у сечі спортсменів-професіоналів різної спеціалізації (бокс, боротьба, баскетбол, хокей) після значного фізичного навантаження спостерігалася така ж тенденція.

Середні результати питомої маси сечі пауерліфтерів високої кваліфікації перед тренуванням показали середні значення $1,031 \text{ г}\cdot\text{л}^{-1}$, після значного тренувального навантаження – $1,025 \text{ г}\cdot\text{л}^{-1}$, а на ранок наступного дня – $1,034 \text{ г}\cdot\text{л}^{-1}$. Уранці змагального дня позначка була на рівні $1,033 \text{ г}\cdot\text{л}^{-1}$, після закінчення змагального дня – $1,027 \text{ г}\cdot\text{л}^{-1}$ й після понад 12-годинного відновлення (на наступний ранок) – $1,031 \text{ г}\cdot\text{л}^{-1}$. Виходячи з отриманих результатів питомої маси сечі пауерліфтерів високої кваліфікації, можна зробити висновок, що цей показник – у межах норми.

Загальновідомо, що в здорової людини білок у сечі не міститься, проте результати наших досліджень зафіксували середні значення білка в сечі пауерліфтерів високої кваліфікації після значного тренувального навантаження 0,7 %, по закінченні змагального дня – 0,5 %. На наступний ранок після виконання значного тренувального навантаження й після змагань у пробі сечі пауерліфтерів високої кваліфікації не зафіксовано цього біохімічного показника. За даними [5], це цілком нормальне явище, під час виконання роботи зі значною потужністю показники білка в сечі можуть досягати 1,5 %. У джерелі [8] також підтверджується аналогічне явище. На думку Л. М. Маркова (1988), «... у здорових спортсменів фізичне навантаження практично не призводить до змін у сечі або викликає появу тільки білка, який зникає протягом 24 годин».

Аскорбінову кислоту в сечі пауерліфтерів високої кваліфікації виявлено після виконання значного тренувального навантаження 28,16 мг/дл та після закінчення змагального дня – 30,07 мг/дл. На наступний ранок після тренування й змагань у пробі сечі випробовуваних не зафіксовано цього біохімічного показника. Поясненням може бути те, що в організмі пауерліфтерів високої кваліфікації сформувався надлишок аскорбінової кислоти при проведенні курсу вітамінізації перед виконанням значних тренувальних навантажень у передзмагальний період.

У всіх аналізованих пробах сечі пауерліфтерів високої кваліфікації біохімічні показники «білірубін» і «нітрити» не були зафіксовані.

Отже, можна стверджувати, що при виконанні пауерліфтерами високої кваліфікації значного тренувального навантаження й перенесення змагальних перевантажень змінюються середні біохімічні показники рН, білка, аскорбінової кислоти. Не вдалося виявити числові результати в показниках кетонів, крові та лейкоцитів, проте зафіксовано їхні сліди після виконання значного тренувального навантаження й після змагань. Отримані результати підтвердили дослідження [1, 466]: «При різних функціональних станах організму в сечі можуть з'являтися хімічні речовини, не характерні для норми: глюкоза, білок, кетонів тіла, жовчні пігменти, формові елементи крові та ін.»

Виходячи з проведених досліджень, встановлено, що контроль змін у показниках сечі в пауерліфтерів високої кваліфікації дає змогу виявити різні захворювання, попередити перетренованість і рекомендувати більш оптимальні відновлювальні програми занять, а за необхідності – спеціальні фармакологічні препарати.

Висновки. Проведено біохімічний аналіз сечі пауерліфтерів високої кваліфікації на тренувальних заняттях і змаганнях за показниками уробіліногену, глюкози, білірубину, кетонів (ацетоуксусної кислоти), питомої маси, крові, рН, білка, нітритів, лейкоцитів та аскорбінової кислоти.

Установлено, що при виконанні значного тренувального навантаження й перенесення змагальних перевантажень у сечі пауерліфтерів високої кваліфікації можуть з'являтися хімічні речовини не характерні для норми, які в процесі поступового або повного відновлення організму зникають.

Перспективи подальших досліджень. Планується проведення аналізу впливу основних тренувальних вправ на ефективність демонстрації змагальних результатів кваліфікованих пауерліфтерів-важковаговиків.

Джерела та література

1. Волков Н. И. Биохимия мышечной деятельности / Н. И. Волков, Э. Н. Несен, А. А. Осипенко, С. Н. Корсун. – Киев : Олимп. лит., 2013. – 504 с.
2. Камышников В. С. Справочник по клинико-биохимическим исследованиям и лабораторной диагностике / В. С. Камышников. – [3-е изд.]. – М. : МЕДпресс-информ, 2009. – 896 с.
3. Козинец Г. И. Интерпретация анализов крови и мочи и их клиническое значение / Г. И. Козинец. – [изд. перераб. и доп.]. – М. : Триада-Х, 1998. – 104 с.

4. Мохан Р. Биохимия мышечной деятельности и физической тренировки / Р. Мохан, М. Глессон, П. Л. Гринхафф; [пер. с англ.]. – Киев : Олимп. лит., 2001. – 296 с.
5. Осипенко Г. А. Основы биохимии м'язової діяльності / Г. А. Осипенко. – К. : Олімп. л-ра, 2007. – 200 с.
6. Саенко В. Г. Тренировочные нагрузки пауэрлифтеров высокой квалификации в годичном цикле подготовки / В. Г. Саенко, А. В. Дубовой // «Probleme actuale privind perfectionarea sistemului de învățămînt în domeniul culturii fizice»: conf. st. intern. (2013 ; Chisinau). Conferinta științifică internațională «Probleme actuale privind perfectionarea sistemului de învățămînt în domeniul culturii fizice» / col. red. : Povestea Lazari [et al.]. – Chisinau : Editura USEFS, 2013. – P. 456–458.
7. Саенко В. Г. Показники силових і швидко-силових якостей пауэрліфтерів високої кваліфікації / В. Г. Саенко, В. В. Дубовой // Вісник Чернігівського національного педагогічного університету імені Т. Г. Шевченка : зб. наук. праць. – Чернігів : ЧНПУ, 2013. – Вип. 107, т. II. – С. 363–365.
8. Физиологические изменения почек и мочевыводящих путей [Электронный ресурс]. – Режим доступа : <http://www.medical-enc.ru/sport/physiology-2.shtml>.
9. Чеботарева Н. В. Определение белков теплового шока в моче, сыворотке крови и ткани почки: значение в оценке активности и прогноза хронического гломерулонефрита / Н. В. Чеботарева, Н. В. Непринцева, И. Н. Бобкова, Л. В. Козловская, В. А. Варшавский // Клиническая нефрология. – 2014. – № 5. – С. 6–11.
10. Шахматов И. И. Влияние многократного воздействия физической нагрузки на систему гемостаза / И. И. Шахматов, О. В. Алексеева // Фундаментальные исследования. – Вып. 10-1 / 2011. – С. 181–185.

Анотація

В умовах жорсткої конкуренції для пауэрліфтерів високої кваліфікації розширення засобів контролю тренувального процесу є особливо важливим, бо це сприяє збільшенню ефективності в підготовці спортсменів і, як наслідок, – підвищенню їх результативності. Завдання роботи – визначення показників біохімічного аналізу сечі пауэрліфтерів високої кваліфікації на тренувальних заняттях та змаганнях. Проведено біохімічний аналіз сечі пауэрліфтерів високої кваліфікації на тренувальних заняттях та змаганнях за показниками уробліногену, глюкози, білірубіну, кетонів (ацетоуксусної кислоти), питомої маси, крові, рН, білка, нітритів, лейкоцитів та аскорбінової кислоти. Установлено, що в пауэрліфтерів високої кваліфікації при виконанні значного тренувального навантаження й перенесення змагальних перевантажень у сечі можуть з'являтися хімічні речовини, не характерні для норми, які в процесі поступового або повного відновлення організму зникають.

Ключові слова: пауэрліфтинг, кваліфікація, сеча, біохімія, проба, тренування, змагання.

Владимир Саенко, Александр Дубовой, Владимир Дубовой. Биохимический анализ мочи пауэрлифтеров высокой квалификации на тренировочных занятиях и соревнованиях. *В условиях жесткой конкуренции для пауэрлифтеров высокой квалификации расширение средств контроля тренировочного процесса особенно важно, потому что это способствует увеличению эффективности в подготовке спортсменов и, как следствие, – повышению их результативности. Задача работы – определение показателей биохимического анализа мочи пауэрлифтеров высокой квалификации на тренировочных занятиях и соревнованиях. Проведено биохимический анализ мочи пауэрлифтеров высокой квалификации на тренировочных занятиях и соревнованиях по показателям уробилиногена, глюкозы, билирубина, кетонов (ацетоуксусной кислоты), удельной массы, крови, рН, белка, нитритов, лейкоцитов и аскорбиновой кислоты. Установлено, что у пауэрлифтеров высокой квалификации при выполнении значительной тренировочной нагрузки и перенесении соревновательных перегрузок в моче могут появляться химические вещества не характерные для нормы, которые в процессе постепенного или полного восстановления организма исчезают.*

Ключевые слова: пауэрлифтинг, кваліфікація, моча, біохімія, проба, тренування, змагання.

Volodymyr Sayenko, Oleksandr Dubovyi, Volodymyr Dubovyi. Biochemical Analysis of Urine of Power Lifters of High Qualification During Training Sessions and Competitions. *In competitive environment for power lifters of high qualification extension of control means of the training process is especially important as it helps to increase the efficiency in the preparation of athletes and as a result – to increase their effectiveness. The task of the work is to determine the biochemical indicators of urine of power lifters of high qualification during training sessions and competitions. Biochemical analysis of urine of power lifters of high qualification during the training and competitions in terms of urobilinogen, glucose, bilirubin, ketones (acetoacetate), specific gravity, blood, pH, protein, nitrite, leukocytes and ascorbic acid. It was found that power lifters while performing significant training loads and undergoing of competitive over in the urine were found to have some chemicals that are not characteristic for the standard that disappear at the process of gradual and complete recovery of the body.*

Key words: power lifting, qualification, urine, biochemistry, test, training, competition.

Динаміка показників загальної фізичної підготовленості юних футболістів на етапі базової підготовки

Кіровоградський державний педагогічний університет імені Володимира Винниченка (м. Кіровоград)

Постановка наукової проблеми та її значення. Фізична підготовленість футболістів є одним із важливих факторів, від якого залежить активність й ефективність командних, групових та індивідуальних техніко-тактичних дій [2]. Дійсно, спеціалісти відзначають, що суттєві резерви зростання майстерності футболістів – у підвищенні швидкості виконання технічних прийомів за рахунок знаходження способів удосконалення фізичної підготовленості гравців [1].

На сьогодні існує достатня кількість наукових досліджень, публікацій, пов'язаних із фізичною підготовленістю футболістів загалом і юних футболістів зокрема, її еволюцією на різних етапах підготовки, цілеспрямованим розвитком окремих фізичних якостей тощо [6].

Що стосується фізичної підготовки юних футболістів (і як результату – фізичної підготовленості), то її організація є малототожною із закономірностями розвитку фізичного потенціалу дитини, адже наявні методи організації й визначення змісту спортивного тренування не враховують дані про сенситивні періоди в навчанні та тренуванні спортсмена. У зв'язку з цим виникають невизначеності під час оцінки їх впливів на різні стани юного футболіста. Як зазначає В. В. Ніколаєнко, «... важко уявити собі збігання навчальних програм і планів, що визначають зміст, об'єм й інтенсивність цих впливів, нехай навіть найбільш геніальних за якістю передбачення динаміки стану юного футболіста, з ритмом формування сенситивностей сприйняття цих впливів» [4, 214].

Необхідність переборення цього протиріччя зумовлює безперервний контроль тренером над станом кондиційних рухових якостей, що розвиваються природно та штучно.

Завдання роботи – визначити загальнокомандний рівень підготовленості юних футболістів за показниками тестування загальної фізичної підготовки; здійснити аналіз групових показників рівневих характеристик загальної фізичної підготовленості юних футболістів в абсолютному й відсотковому значеннях; прослідкувати динаміку зрушень показників досліджуваного контингенту в річному циклі тренувань.

Методи та організація дослідження. Для розв'язання поставлених завдань застосовано такі методи: теоретичні – аналіз науково-методичної літератури з теми дослідження; емпіричні (педагогічні методи комплексного контролю) – оцінка рівня фізичної підготовленості досліджуваного контингенту; методи математичної обробки результатів – абсолютний і відсотковий аналіз емпіричних даних.

Дослідження проводили на базі ДЮФШ «Академія ФК Зірка» з юними футболістами 1998–2003 р. н. за два етапи: січень 2014 р. і січень 2015 р.

Тестування юних футболістів із загальної фізичної підготовки проводили в таких тестах, як стрибки зі скакалкою, піднімання тулуба в сід за 1 хвилину, підтягування на перекладині, нахил тулуба вперед із положення сидячи.

Основою для оцінки результатів тестування слугували «Державні тести і нормативи оцінки фізичної підготовленості населення України» [3], у яких використано 5-бальну шкалу. Для більш детального оцінювання нашого контингенту ми модифікували її в 10-бальну, відповідно визначивши рівні підготовленості: низький (0–2 бали), нижчий за середній (2,1–4 бали), середній (4,1–6 балів), достатній (6,1–8 балів), високий (8,1–10 балів). Для тесту «стрибки зі скакалкою» розроблено власну шкалу для кожної вікової категорії ДЮФШ «Академія ФК Зірка» [5].

Виклад основного матеріалу й обґрунтування отриманих результатів дослідження. На основі одержаних результатів із використанням методів математичної статистики нами визначено середньогрупові величини, аналіз яких свідчить, що в жодному з видів тестування ми не маємо низького командного рівня. В. В. Ніколаєнко зазначає: «... у дитячо-юнацькому футболі на динаміку розвитку рухових якостей, як і показників функціонального стану організму та інші компоненти тренуваності

юного футболіста, суттєво впливають процеси природного біологічного розвитку» [4, 226]. На нашу думку, отримані результати рівневих характеристик підтверджують ефективність роботи тренерських кадрів у цьому напрямі.

У тесті «стрибки зі скакалкою» середній рівень підготовленості мають діти навчально-тренувальних груп 2003 і 2002 р. н. Решта вікових категорій перебувають на достатньому й високому рівнях. На наш погляд, такий стан речей зумовлений не відсутністю роботи тренерів у цьому напрямі, а недосконалою технікою виконання дітьми стрибків зі скакалкою.

Найкращі показники (високий рівень підготовленості) зафіксовано в тесті «піднімання тулуба в сід за 1 хв» у всіх вікових групах. Винятком є лише футболісти 1998 р. н., де спостерігаємо достатній рівень. Але цей факт також має своє логічне пояснення: тренерський склад достатньо прискіпливо віднісся до умов виконання цього тесту, а футболісти повністю дотрималися їхніх рекомендацій.

Характеризуючи результати в тесті «підтягування», можемо констатувати достатній рівень підготовленості у всіх вікових групах. Винятком є лише юні футболісти 2003 р. н., у яких спостерігаємо нижчий за середній рівень. Таку ситуацію простежуємо вже третій рік, коли юні футболісти 11 років (1-й рік навчання в Академії) мають низький або нижчий за середній рівень. Але за правильного підходу та роботи в цьому напрямі загальнокомандні результати мають тенденцію до покращення, про що свідчать показники в цьому тесті юних футболістів 2002 і 2001 р. н.

У тесті «нахил тулуба вперед із положення сидячи» маємо найнижчі показники серед усіх зазначених вище тестів. Усі вікові групи, крім юних футболістів 1998 р. н., мають однаковий рівень розвитку гнучкості – нижчий за середній. Рівень футболістів 1998 р. н. у цьому тесті є середнім. Але, ураховуючи минулорічні командні зрізи, коли результати юних футболістів 2000 і 2001 р. н. відповідали низькому рівню, сьогоднішній результат можна вважати кроком уперед.

Для більшої інформативності стосовно загальнокомандних рівневих характеристик кожної вікової групи наступним кроком нашої роботи передбачено обрахування цих показників в абсолютному й відсотковому значеннях, що представлено в таблиці 1.

Таблиця 1

**Групові показники тестування загальної фізичної підготовленості вихованців ДЮФШ
«Академія ФК Зірка» (січень 2015 р.)**

Рівень	Вид тестування							
	стрибки зі скакалкою		піднімання тулуба в сід за 1 хв		підтягування		нахил тулуба вперед із положення сидячи	
	абс.	%	абс.	%	абс.	%	абс.	%
2003 р. (n=16)								
Низький	3	18,75	1	6,25	8	50,0	11	68,75
Нижчий за середній	-	-	2	12,5	3	18,75	4	25,0
Середній	6	37,5	3	18,75	2	12,5	-	-
Достатній	5	31,25	4	25,0	-	-	1	6,25
Високий	2	12,5	6	37,5	3	18,75	-	-
2002 р. (n=17)								
Низький	2	11,8	-	-	2	11,8	8	46,9
Нижчий за середній	3	17,6	-	-	3	17,6	5	29,5
Середній	6	35,2	1	5,9	4	23,5	1	5,9
Достатній	1	5,9	2	11,8	3	17,6	1	5,9
Високий	5	29,5	14	82,3	5	29,5	2	11,8
2001 р. (n=19)								
Низький	-	-	-	-	2	10,53	14	73,68
Нижчий за середній	2	10,53	-	-	2	10,53	-	-
Середній	2	10,53	1	5,26	-	-	1	5,26
Достатній	6	31,57	5	26,32	6	31,57	-	-
Високий	9	47,37	13	68,42	9	47,37	4	21,06
2000 р. (n=13)								
Низький	2	15,39	-	-	4	30,76	7	53,85

Закінчення таблиці 1

Нижчий за середній	-	-	-	-	-	-	3	23,07
Середній	3	23,07	3	23,07	2	15,39	1	7,69
Достатній	2	15,39	3	23,07	2	15,39	2	15,39
Високий	6	46,15	7	53,86	5	38,46	-	-
1999 р. (n=22)								
Низький	2	9,09	-	-	3	13,64	9	40,91
Нижчий за середній	-	-	-	-	1	4,54	2	9,09
Середній	-	-	1	4,54	2	9,09	4	18,18
Достатній	4	18,18	7	31,82	5	22,73	5	22,73
Високий	16	72,73	14	63,64	11	50,0	2	9,09
1998 р. (n=16)								
Низький	-	-	-	-	2	12,5	6	37,5
Нижчий за середній	5	31,25	-	-	2	12,5	6	37,5
Середній	2	12,5	9	56,2	4	25,0	-	-
Достатній	5	31,25	6	37,5	7	43,7	1	6,3
Високий	4	25,0	1	6,3	1	6,3	3	18,7

Наступний етап нашої роботи (після оцінки кожного футболіста в окремо взятих тестах, результати яких відображені в групових протоколах) передбачав визначення динаміки зрушень (крім юних футболістів 2003 р. н.) за період із січня 2014 р. до січня 2015 р. Для кожної вікової групи складено зведену таблицю, у якій послідовно відображено результати в кожному з тестів за період із січня 2014 р. до січня 2015 р. і різницю цих показників. Якщо різниця була позитивною, то вона просто відображалася цифрою, якщо ж негативною – цифра ставилася зі знаком «-». Хоча, як зазначає В. В. Ніколаєнко, «контроль рівня фізичної підготовленості юних талантів слід проводити на основі індивідуальної оцінки структури розвитку рухових якостей» [4, 226], тренери вікових груп, керівний склад Академії, мають можливість прослідкувати динаміку зрушень показників тестування ЗФП як кожного з юних футболістів, так і загальнокомандні.

У таблиці 2 відображено динаміку зрушень загальнокомандних результатів за січень 2014 р. і січень 2105 р. по кожному з тестів в абсолютному та відсотковому значеннях.

Таблиця 2

Динаміка зрушень показників тестування загальної фізичної підготовленості вихованців ДЮФШ «Академія ФК Зірка» (січень 2014 р. – січень 2015 р.)

Рік народження	Стрибки зі скакалкою				Піднімання тулуба в сід за 1 хв				Підтягування				Нахил тулуба вперед із положення сидячи			
	січень 2014 р.	січень 2015 р.	різниця		січень 2015 р.	січень 2015 р.	різниця		січень 2014 р.	січень 2015 р.	різниця		січень 2014 р.	січень 2015 р.	різниця	
			абс.	%			абс.	%			абс.	%			абс.	%
1998	134	145	11	8,2	61	58	-3	-5,1	11	12	1	9,1	10	12	2	20,0
1999	144	155	11	7,6	54	64	10	18,5	10	10	0	0	9	10	1	11,1
2000	123	144	21	17,1	51	60	9	17,6	8	7	-1	-14,2	5	6	1	20,0
2001	118	129	11	9,3	52	62	10	19,2	5	9	4	80,0	2	4	2	у 2 рази
2002	85	101	16	18,8	44	58	14	31,8	3	6	3	у 2 рази	3	4	1	33,3

Так, юні футболісти 1998 і 2000 р. н. мають різнонаправлену динаміку змін результатів тестування (позитивну й негативну). У тесті «піднімання тулуба в сід за 1 хв» у футболістів 1998 р. н. спостережимо погіршення результатів, яке становить 5,1%. Тест «підтягування» у футболістів 2000 р. н. також характеризується негативною динамікою, яка складає 14,2 %. У цьому ж тесті зафіксовано загальнокомандні результати без змін у юних футболістів 1999 р. н. У всіх інших тестах показники юних футболістів мають позитивну динаміку зрушень.

Висновки. Виходячи з вищезазначеного, результатів виконаної роботи та одержаних даних, про показники загальної фізичної підготовленості юних футболістів слід говорити в контексті урахування чутливих періодів їхнього розвитку. Нами модифіковано 5-бальну шкалу «Державних тестів і нормативів оцінки фізичної підготовленості населення України» в 10-бальну; визначено загальнокомандний рівень підготовленості юних футболістів за показниками тестування загальної фізичної підготовки, які характеризуються як низький, нижчий за середній, середній, достатній, високий.

Проаналізовано групові показники рівневих характеристик загальної фізичної підготовленості юних футболістів в абсолютному й відсотковому значеннях.

Визначено динаміку зрушень показників юних футболістів у річному циклі тренувань. Спостережимо суттєве розмаїття в динаміці коливань індивідуальних показників, що знайшло своє відображення в загальнокомандних результатах.

Перспективи подальших досліджень убачаємо в діагностиці змін рівня фізичної підготовленості юних футболістів базової підготовки ДЮФШ «Академія ФК Зірка» на основі індивідуальної оцінки розвитку рухових якостей.

Джерела та література

1. Антипов А. В. Диагностика и тренировка двигательных способностей в детско-юношеском футболе : науч.-метод. пособие / А. В. Антипов, В. П. Губа, С. Ю. Тюленьков. – М. : Сов. спорт, 2008. – 152 с. : ил.
2. Годик М. А. Физическая подготовка футболистов / М. А. Годик. – М. : Терра-Спорт, Олимпия Пресс, 2006. – 272 с. : ил.
3. Державні тести і нормативи оцінки фізичної підготовленості населення України / за ред. М. Д. Зубалія. – 2-ге вид., переробл. і доповн. – К. : [б. в.], 1997. – 36 с.
4. Николаенко В. В. Многолетняя подготовка юных футболистов. Путь к успеху : учеб.-метод. пособие / В. В. Николаенко, В. Н. Шамардин. – Киев : Саммит-книга, 2015. – 360 с. : ил.
5. Собко С. Г. Загальна фізична підготовка юних футболістів 11–15 років в підготовчому періоді річного циклу тренувань / С. Г. Собко // 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, 2014. – Вип. ЗК (45) 14 – С. 378–381.
6. Чирва Б. Г. Футбол. Тематика диссертаций в СССР и РФ. – Вып. 1. – 1946–2006 гг. / Б. Г. Чирва – М. : ТВТ Дивизион, 2007. – 272 с.

Анотації

Необхідність урахування чутливих періодів у навчанні й тренуванні юних футболістів зумовлює проведення безперервного контролю над станом їхніх кондиційних рухових якостей. Завданнями передбачено визначити загальнокомандний рівень фізичної підготовленості юних футболістів за показниками тестування; зробити їх груповий аналіз, прослідкувати динаміку зрушень у річному циклі тренувань. Розроблена 10-бальна шкала, за якою визначено загальнокомандний рівень фізичної підготовленості юних футболістів. Проаналізовано групові показники в абсолютному й відсотковому значеннях, динаміку їх зрушень. Розмаїття в динаміці коливань індивідуальних показників знайшло своє відображення в загальнокомандних результатах.

Ключові слова: юні футболісти, фізична підготовленість, показники, рівні.

Сергей Собко, Сергей Воронай, Наталия Собко, Сергей Гаврышко. Динамика показателей общей физической подготовленности юных футболистов на этапе базовой подготовки. *Необходимость учета чутливих періодів в обучении и тренировке юных футболистов обуславливает проведение непрерывного контроля над состоянием их кондиционных двигательных качеств. Задачами предусматривалось: определить общекомандный уровень физической подготовленности юных футболистов по показателям тестирования; сделать их групповой анализ и проследить динамику сдвигов в годовом цикле тренировок. Разработана 10-бальная шкала, по которой определен общекомандный уровень физической подготовленности юных футболистов. Проанализированы групповые показатели в абсолютном и процентном значениях, динамика их изменений. Разнообразие в динамике колебаний индивидуальных показателей нашла свое отражение в общекомандных результатах.*

Ключевые слова: юные футболисты, физическая подготовленность, показатели, уровни.

Sergiy Sobko, Sergiy Voropay, Nataliya Sobko, Sergiy Havryshko. The Dynamics of Indices of the General Physical Preparedness of Young Football Players Oat the Stage of Basic Preparation. *The necessity of taking into account of sensitive periods in education and training of young football players preconditions conducting of continuous control on condition of their conditioned motor qualities. The objectives predetermined: defining of general team level of physical preparedness of young football players according to the indices of testing; conducting of their group analysis and following the dynamics of changes in the yearly cycle of trainings. It was defined a 10-point scale according to which it was defined general team level of physical preparedness of young football players. It was analyzed group indices in absolute and percentage meaning, their dynamics of changes. Diversity in the dynamics of fluctuation of individual indices had it reflection in general team results.*

Key words: *young football players, physical preparedness, indices, levels.*

Innovative Tests During Control Psychomotor Function by Qualified Handballers

Zaporizhzhya National University, Zaporizhzhya

Introduction. Some, training devices hold a prominent place in teaching sportsmen the handball playing technique (Leykin, 1999). The others unite separate elements of the technique into a whole movement. When specific capacity is developed properly and training devices are used skillfully, sportsmen acquire reasonable technique. In case there are mistakes during technique attainment, then the training devices are used for their elimination (with the selective influence on separate elements or the whole technique) (Popov, 1999).

Generalized present-day knowledge of fundamentals of facilities allows us to choose the most advanced applications of exercise machines or new generation devices for workout process (Vodlozerov, 2011; Mokina, 2008). The issue is that correct goal-oriented use of exercise machines brings positive results and great achievements in sports (Alabin, Skripko, 1979). We can assume that the correct choice of exercise machines for workout sessions or testing is an important stage in the use of facilities. They are indispensable for the management and efficient workout process, which gives opportunity to promptly and objectively collect information about readiness of a sportsman's body (Yushkevich, Vasyuk, Bulanov, 1989).

Our own experience of scientific-practical work with combine teams and teams of Super league of Ukrainian championship, analysis of modern literature, devoted to this problem, give understanding that today one of problems is discordance of theoretical works about sport games and their insufficient implementation in practice. It permits for us to think this problem to be really urgent.

The Aim of the Research. Justification the control of training by qualified handballers with special technical devices.

Methods. This study included 85 male highly qualified handballers (age=23,48±3,68 years) from candidate master of sports (CMS) to international master of sports (IMS) of Ukraine by three teams competing in the Super League Ukraine «Motor», «ZTR», «ZNTU-ZAB» Zaporizhzhya. Teacher supervision took one microcycle (3 days). The objectivity of the information has been provided by adherence to the standard conditions:

- teacher supervision was performed in the morning from 9.00 AM till 12.00 AM;
- exercises for evaluation have been performed after a basic lead-in and warming up of qualified handball players;
- the results of psychomotor function have been determined at a separate training session;
- repetition of exercise (tries) has been performed after a rest and after the sportsmen reached the heart rate below 110 bpm.

Exposition of the Basic Material of the Research. In order to evaluate special condition (psychomotor function) of handball players, analysis of standard practices and specific character of competition-based activity in handball allowed us to propose and implement the following test exercises into the workout process of qualified teams of the Ukrainian Super League: the Flashlight Test (FIT), the Flashlight Handball Throw Test (FHIT) and the Complex Flashlight Handball Test (CFIHT). They are of crucial importance in most game situations and to the full extent reflect the following technical and tactical actions of players and a team during competitions:

- active counteract to the attack of the opponents;
- correction of technical and tactical actions in response to the change of the system of offense;
- switch of defensive players while marking offense;
- performance of backup and parallel movement in defense;
- performance of attacks and defensive technical and tactical actions in the setting of numerical disadvantage, majority in number etc.

The Flashlight Test (Tyshchenko, 2014) allowed us to determine the attention switch rate and special capacity of handball players under conditions of active choice of useful information. The structure of exercise performance was the following: 5 stands with LED lamps were located in the center of the 9-meter line (line of active defense).

It should be noted that LED lamps have been used as a signal stimulus during performance of an exercise. The flash of one or another lamp was controlled by computer application of basic random numbers. The distance between the stands was 1 m. A handball player started doing the exercise from the middle of the 6-meter line (the goal line). On a coach signal, the sportsman dashed from the standing start to the stand, where the light flashed. When he touched the stand, he ran back to the starting place. During the exercise

performance the number of touches of the stand during 30 second has been counted. To get the better result qualified handball players had two tries for the performance of this exercise.

The sportsmen have performed the Complex Flashlight Handball Test (CFIHT) from the standing start on the signal of a coach (Fig.1).

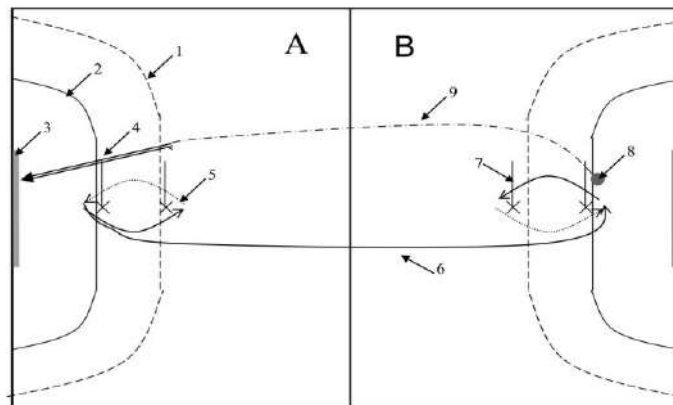


Fig. 1. Complex Flashlight Handball Test (CFIHT) performance scheme:

A, B – halves of the playground, 1 – 9-meter line (line of active defense), 2 – 6-meter line (goal zone), 3 – goal, 4 – throw, 5 – backward run, 6 – forward run, 7 – stands, 8 – ball, 9 – dribbling

It involved performance of the basic technical and tactical actions in handball: movement with change of direction, ways of movement (forward and backward, sidesteps and cross steps), ball pickup and dribbling throw of the ball on the goal square, above which the light flashed. To provide performance of the exercise in the middle of the 6-meter line (goal line) and 9-meter line (active defense line) the stands (4 in all) have been located on the both sides of the playground. The performance of this exercise started from the 6-meter line and involved three runs around the first couple of stands on the first half of the playground acceleration to the second half of the playground (B) and tree runs around the second couple of stands. After this, the ball, located near the stand at the 6-meter line of the second half of the playground, was picked up, then - dribbling from the 9-meter line of the first half of the playground, and the jump shot was performed on the same half of the playground. It should be noted that the stands have been run around (on the A and B halves of the playground) forward to the central line. In this wise the sportsman ran forward from the 6-meter line to the 9-meter line, and backward from the 9-meter line to the 6-meter line. Running in this section from the one half of the playground to the second one and dribbling were forward. The time for performance of the test exercise has been registered from the moment the sportsman started the movement on the 6-meter line until the ball crossed the goal line.

With the help of the Flashlight Handball Throw Test (FIHTT) the rate of technical competence has been monitored in game situations, related to active attacks, in situations of set offense, as in counter-attacks and in drawing of standards. The performance of this test exercise involved the use of basic effectively significant technical and tactical actions during attack by qualified handball players: movement with change of direction, way of movement (forward and backward, sidestep and cross-step), handling, throwing the ball on the goal.

The content of the routine involved alternate regulated performance of throws on the goal by qualified handball players after handoff from co-instructors. Starting location for the exercise – 12 m from the face line (3 meters from the 9-meter line of active defense). The sportsmen had two acceptance trials, the best of which was scored (Fig. 2).

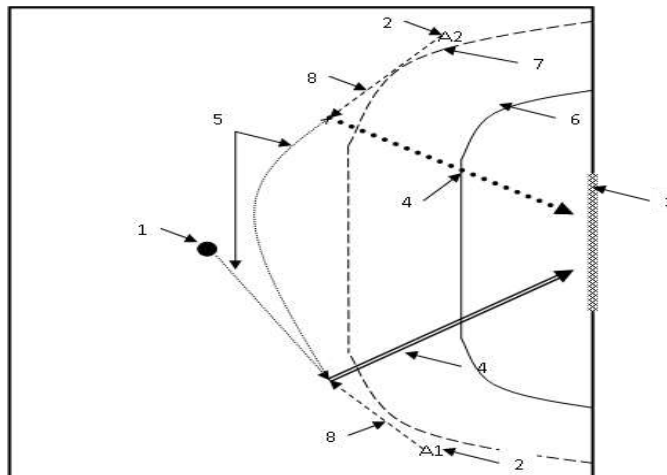


Fig. 2. Flashlight Handball Throw Test (FIHTT) performance scheme:

1 – sportsman, 2 – co-instructors, 3 – goal, 4 – throw, 5 – sportsman's movement, 6 – 6-meter line of the goal zone, 7 – 9-meter line (line of active defense), 8 – handling of the ball from the co-instructor to the sportsman

The sportsman must alternately perform throws from the 9-meter line after movement along it to one or another side. It should be noted that the throws have been performed into the goal square, above which the light flashed. The total time for performance of the exercise was 30 sec and it has been recorded from the moment the first throw had been made. Within this time the number of balls, thrown exactly into the relevant areas, has been calculated.

Discussion. The study of various types of psychomotor response of sportsmen has not only theoretical, but, in the first place, practical importance in the selection of space-time regimens for movements management when teaching techniques of new exercises and performing set of exercises. The two components can be distinguished in the motor response: sensor, which is characterizing information perception, and motor, which is directly responsible for the movement. However, in the setting of competition-based activity, handball players must display the complex of these components in a good manner.

In this wise, we can state that training facilities for improvement of significant number of specific physical properties (coordination, speed endurance, technical endurance etc) can be used to enhance overall performance of special condition of qualified handball players. In addition, efficient training facilities, aimed at improvement of coordination skills of sportsmen, should be used.

Conclusions. During CFIHT, orientation in mid-air, balance in combination with speed performance (agility) are dominating and for performance of FIHT latent time of complex reaction and the time of single movement have the same significance. Coordination skills and the extent to which they are developed are closely connected with formation of technique for sport exercises (Portnov, YU.M. 1996; Bulkin, V.A. 1983). Taking this into consideration, it can be assumed, that the use of facilities, aimed at development of special coordination skills, shall have positive effect on the level of technical competence of sportsmen and, particularly, the realizable component of technical and tactical actions of qualified handball players.

Prospective of the Further Researches. Performed research does not cover all the sides of the analyzed problem. It confirms the necessity of precise attention to the further deep theoretical-methodological work and improvement of realization practice for the innovative control system into the preparation system of the higher qualification handball teams. The main goal for the further usage of this information – definition of the potential possibilities, their correspondence to the demands and correction of the preparation process.

References

1. Alabin V. G.. Trenazhery i trenirovochnyye ustroystva v fizicheskoy kul'ture i sporte (Simulators and training devices in physical culture and sports) / V. G. Alabin, A. D. Skripko. – Minsk : Higher School, 1979. – P. 170–176.
2. Bulkin V. A. Kompleksnyy pedagogicheskiy kontrol' v sisteme podgotovki kvalifitsirovannykh sportsmenov / V. A. Bulkin – LNIIFK, 1983. – P. 3–14.
3. Leykin M. G. Nauchnoye obosnovaniye i sozdaniye sportivno-ozdorovitel'nykh trenazherov (Scientific justification and creation of sports and fitness trainers) : dis. dr. ped. of sciences / M. G. Leykin. – Moscow, 1999. – P. 88–94.
4. Mokina Ye. Psikhologicheskiye pokazateli kvalifitsirovannykh gandbolistok kak kriteriy ikh podgotovlennosti k sorevnovatel'noy deyatel'nosti, Nauchnyye issledovaniya i razrabotki v sporte (Scientific researches and

- development in sports): messenger of postgraduate study and doctoral studies. – Т. 17 : The national state. un-t physical. cultures, sports and health of P. F. Lesgafta / Ye. Mokina. – SPb., 2008.– P. 108–116.
5. Popov G. I. Biomekhanicheskiye osnovy sozdaniya predmetnoy sredy dlya formirovaniya i sovershenstvovaniya sportivnykh dvizheniy (Biomechanical bases of creation of the subject environment for formation and improvement of sports movements) : dis. dr. ped. of sciences / G. I. Popov. – Moscow, 1999. – P. 78–82.
 6. Portnov YU. M. Osnovy upravleniya trenirovochno-sorevnovatel'nym protsessom v sportivnykh igrakh / YU. M. Portnov. – M., RGAFK, 1996. – P. 200.
 7. Tyshchenko V. Method for tests assessment of psycho-physical by qualified handballers : patent 86795 Ukraine, МПК А63В 69/00 (2013.01). – № u201308846; claimed 10.01.2014; published 10.01.2014; bull. № 1.
 8. Vodlozerov V. Ye. Trenazhery lokal'no napravlenogo deystviya (Trainers locally directional) / V. Ye. Vodlozerov – Kiev : Publishing Center KSMU, 2003. – P. 96–102.
 9. Yushkevich T. P. Trenazhery v sporte (Exercise machines in sports) / T. P. Yushkevich, V. Ye. Vasyuk, V. A. Bulanov. – Moscow : Physical Education and Sport, 1989. – P. 182–186.

Анализ уровня специальной подготовленности квалифицированных гимнасток в групповых упражнениях

Национальный университет физического воспитания и спорта Украины (г. Киев)

Поостановка научной проблемы и ее значение. Специалисты [2; 4; 7] считают, что первостепенными при подготовке квалифицированных гимнасток в групповых упражнениях являются оценка уровня специальной подготовленности и ее коррекция во время всего периода подготовки к определенным стартам. Применение комплекса специальных упражнений, позволяющих определить состояние готовности гимнасток и уровень развития специальных двигательных качеств, необходимых для групповых упражнений художественной гимнастики, эффективно повлияет на подготовку гимнасток в современных условиях и будет способствовать повышению результативности выступлений в групповых упражнениях.

Задачи работы – изучить средства и методы, позволяющие определить уровень технической, физической и психологической подготовленности квалифицированных спортсменок в художественной гимнастике; проанализировать специальную подготовленность гимнасток, специализирующихся в групповых упражнениях.

Методы и организация исследования – анализ научно-методической литературы, педагогическое тестирование.

Исследования проводили на базе Национального университета физического воспитания и спорта Украины. В нем приняло участие 10 квалифицированных гимнасток, выступающих по программе мастеров спорта в составе сборных команд СК «Скиф» и КДЮСШ «Олимп».

В целом оценивался уровень технической, физической и психологической подготовленности гимнасток с помощью специальных тестов и методик. Все параметры оценивания были вычислены по определенным шкалам оценки для каждого двигательного задания.

Изложение основного материала и обоснование полученных результатов исследования. Во время педагогического тестирования гимнасткам были представлены тесты [1; 4], которые оценивались по определенным критериям выполнения упражнений и сбавкам в соответствии с ошибками, допущенными во время выполнения упражнений.

При анализе технической подготовленности команд определен уровень предметной и беспредметной подготовки каждой гимнастки. По правилам соревнований [9], групповые упражнения гимнастики выполняют с 5 лентами и с 2 обручами и 3 парами булав. Поэтому при оценке уровня предметной подготовки гимнасткам предложены тесты только с обручем, булавами и лентой.

В результате исследования установлено, что предметная подготовка гимнасток команд СК «Скиф» и КДЮСШ «Олимп» находится на среднем уровне и составляет 8,5 балла. Наиболее низкие показатели выявлены у гимнасток команды СК «Скиф» при работе с обручем (8,1 балла), а в гимнасток команды КДЮСШ «Олимп» – с булавами (7,7 балла). Это свидетельствует о необходимости включения в тренировочный процесс большого объема работы с данными предметами для повышения уровня предметной подготовки.

При анализе беспредметной подготовки определен высокий уровень подготовки акробатических элементов и наиболее низкий – при выполнении равновесий. Также замечена небольшая разница в прыжках шагом с поворотом гимнастками во время выполнения двигательных заданий, что свидетельствует о среднем уровне подготовленности гимнасток в данной группе упражнений.

Вследствие этого можно сделать вывод, что техническая подготовленность гимнасток команды СК «Скиф» и КДЮСШ «Олимп» находится на среднем уровне (рис. 1).

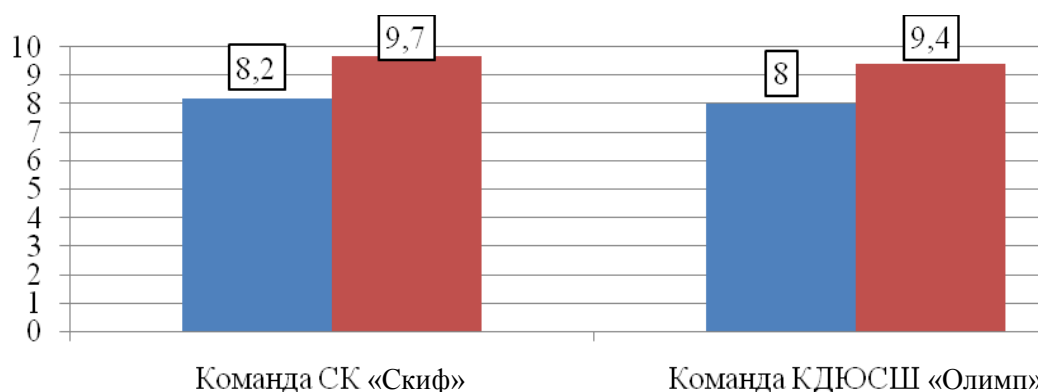


Рис. 1. Результаты двигательных заданий по технической подготовке команд СК «Скиф» и КДЮСШ «Олимп» (средние значения):

- предметная подготовка (8,2; 8,0)
- беспредметная подготовка (9,7; 9,4)

Для определения уровня физической подготовленности команд применялись тесты [1], в которых оценивались координационные способности, выносливость, скоростно-силовые качества и гибкость каждой гимнастки.

По данным экспертного опроса и литературных источников [8], высокий уровень координационных способностей и гибкости является первостепенными факторами успешного выполнения групповых упражнений. В результате проведенного исследования установлено, что гибкость и координационные способности гимнасток команды СК «Скиф» и КДЮСШ «Олимп» находятся на высоком уровне развития, а скоростно-силовые качества и выносливость – на более низком. Это свидетельствует о том, что гимнастки имеют достаточный уровень физической подготовленности, т. к. имеют высокие показатели главенствующих качеств (рис. 2).

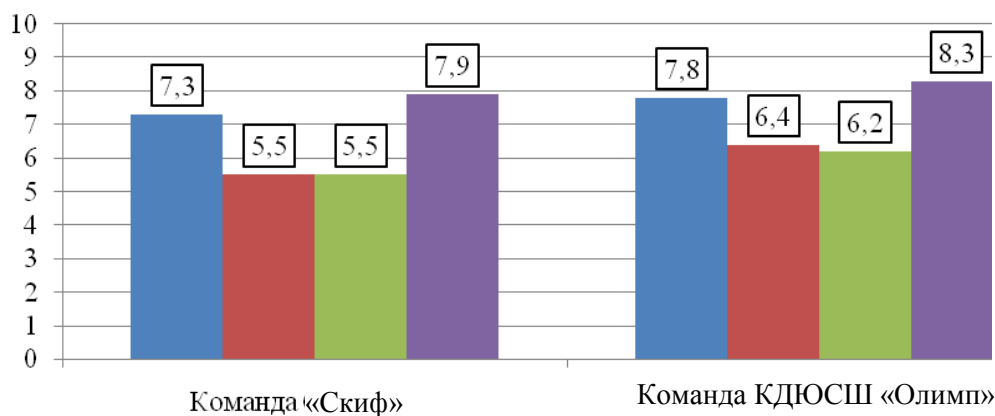


Рис. 2. Результаты тестов по физической подготовке гимнасток команды СК «Скиф» и команды КДЮСШ «Олимп» (средние значения):

- координационные способности (7,3; 7,8);
- выносливость (5,5; 6,4);
- скоростно-силовые способности (5,5; 6,2);
- гибкость (7,9; 8,3).

Анализ исходных показателей педагогического тестирования показал достоверность идентичности показателей двух команд, что являлось необходимым условием для проведения дальнейших исследований.

При определении уровня психологической подготовленности гимнасток проведено исследование с помощью различных методик и тестов, предложенных специалистами [3; 5; 6] в ходе анализа литературных данных.

Так, при помощи методики «сортировка слов» была исследована подвижность нервных процессов [5]. Установлено, что уровень подвижности нервных процессов у гимнасток находится на среднем уровне (8,4 балла).

При анализе индивидуальных особенностей психических функций использовалась методика «числовые ряды», позволяющая оценить способность гимнасток к логическому мышлению, а также методика «информационный поиск» – для оценки кратковременной памяти и способности к поисковым действиям в условиях дефицита времени [5]. При обработке данных тестов уровень логического мышления у гимнасток команды СК «Скиф» оказался на среднем уровне и составил в среднем 3,0 балла. У команды КДЮСШ «Олимп» показатели оказались на низком уровне – 1,8 балла. Уровень памяти у гимнасток обеих команд находится на одинаково среднем уровне.

Для оценки уровня избирательности и концентрации внимания использована методика Мюнстерберга, которую принимают при отборе в специализацию вида спорта. Так, внимание у гимнасток обеих команд составляет в среднем 18,2 балла. Это свидетельствует о том, что внимание гимнасток ближе к норме, концентрация внимания присутствует даже при наличии помех восприятия информации.

При анализе психологических аспектов комплектования групп использовалась методика А. Ф. Фидпера, которая позволяет оценить психологическую атмосферу в коллективе [6]. На основании ответов гимнасток средний профиль составил у команды СК «Скиф» – 9,4 балла, а у команды КДЮСШ «Олимп» – 25,6 балла, что свидетельствует о благоприятной атмосфере в командах.

В ходе исследования интегральных показателей личностной готовности гимнасток использовался личностный опросник Айзенка. Он предназначен для исследования свойств интроверсии – экстраверсии, и нейротизма.

По шкале «экстраверсия-интроверсия», характеризующей индивидуально-психологическую ориентацию гимнасток либо на мир внешних объектов (экстраверсия), либо на внутренний субъективный мир (интроверсия) [6], выявлено, что 50 % гимнасток в данных командах являются экстравертами. Это свидетельствует о том, что такие люди изначально ориентированы на внешний мир. Они строят свой внутренний мир в соответствии с внешним. Такие спортсменки обычно прямолинейны в суждениях, как правило, ориентируются на внешнюю оценку, хорошо справляются с работой, требующей быстрого принятия решений.

40 % гимнасток являются амбивертами, т. е. это люди, которые вобрали в себя черты интровертов и экстравертов. В различных жизненных ситуациях они склонны проявлять себя по-разному – другими словами, они непредсказуемы.

У 10 % из всего количества опрошенных спортсменок была выявлена склонность к интроверсии, что означает необщительность в команде, замкнутость, социальную, склонность к самоанализу и затруднения к социальной адаптации. Такие гимнастки лучше справляются с монотонной работой, они более осторожны и аккуратны.

Полученные результаты были отложены по шкале «интроверсия-экстраверсия» и по шкале «нейротизм» (эмоциональная устойчивость-нестабильность). Сочетание характеристик по двум шкалам указало на тип темперамента гимнасток [6].

Установлено, что гимнастки команды СК «Скиф» больше склонны к холерикам и лишь одна гимнастка из этой команды – к меланхолику. Таким гимнасткам свойственна сильная нервная система, они легко переключаются с одного на другое, но неуравновешенность их нервной системы уменьшает совместимость (уживчивость) с другими людьми. У гимнасток команды КДЮСШ «Олимп» показатели оказались противоположными – 3 гимнастки являются сангвиниками, одна – холерик и одна – флегматик. Это свидетельствует о том, что в преобладание сангвиников в команде присутствует сильная нервная система, а значит, и хорошая работоспособность, гимнастки легко переходят к другой деятельности, к общению с другими людьми.

Таким образом, 60 % опрошенных гимнасток являются эмоционально устойчивыми (стабильными), не склонными к беспокойству, устойчивыми по отношению к внешним воздействиям, вызывают доверие, склонны к лидерству. 40 % гимнасток – эмоционально нестабильные (нейротичные). Они более чувствительны, эмоциональны, тревожны, склонны болезненно переживать неудачи и расстраиваться по мелочам.

С помощью методики диагностики самооценки психических состояний (по Г. Айзенку) установлено, что тревожность, фрустрация, агрессивность и ригидность гимнасток команды СК «Скиф» и команды КДЮСШ «Олимп» находятся на среднем уровне. Гимнасткам характерна легкая переключаемость и они устойчивы к неудачам, не боятся трудностей.

Таким образом, определен уровень свойств нервной системы и индивидуальных особенностей психических функций (мышление, память, внимание). Также проанализированы психологические аспекты комплектования групп и интегральные показатели личностной готовности, которые являются первостепенными в групповых упражнениях, а именно при отборе гимнасток в команду групповых упражнений.

Выводы. На основании анализа проведенного педагогического тестирования установлено, что у команды СК «Скиф» и КДЮСШ «Олимп» уровень технической подготовленности превышает уровень физической подготовленности.

Гимнастки обеих команд имеют средний уровень психологической подготовленности по показателям свойств нервной системы и индивидуальных особенностей психических функций (мышление, память, внимание). При анализе индивидуально-психологической ориентации выявлено, что большинство гимнасток являются экстравертами. Это свидетельствует о том, что гимнастки имеют высокую адаптированность в команде и хорошо справляются с работой, требующей быстрого принятия решений. 60 % опрошенных являются эмоционально устойчивыми (стабильными), не склонными к беспокойству, устойчивыми по отношению к внешним воздействиям, вызывают доверие, склонны к лидерству. 40 % гимнасток – эмоционально нестабильные (нейротичные). Они более чувствительны, эмоциональны, тревожны, склонны болезненно переживать неудачи и расстраиваться по мелочам.

Перспективы дальнейших исследований предполагают разработку единой комплексной системы оценки специальной подготовленности гимнасток в групповых упражнениях, которая будет включать информативные показатели, дифференцированную систему оценки и алгоритм заключения.

Источники и литература

1. Белокопытова Ж. А. Методы исследования в художественной гимнастике : учеб.-метод. пособие / Ж. А. Белокопытова, А. М. Дячук. – НУФВСУ. – Киев, 2008. – 216 с.
2. Винер И. А. Подготовка высококвалифицированных спортсменок в художественной гимнастике : автореф. дис. ... канд. пед. наук / И. А. Винер. – СПб., 2003. – 20 с.
3. Ильин Е. П. Спортивная деятельность и свойства нервной системы / Е. П. Ильин, А. И. Фукин // Дифференциальная психофизиология профессиональной деятельности. – Казань, 1997. – С. 25–33.
4. Лисицкая Т. С. Информативность показателей спортивной подготовленности спортсменок высокой квалификации специализирующихся в художественной гимнастике / Т. С. Лисицкая, И. А. Бударина // Актуальные вопросы подготовки спортсменов в циклических видах спорта : сб. науч. тр. – Волгоград, 1995. – Вып. 2. – С. 146–150.
5. Макаренко Н. В. Теоретические основы и методики профессионального психофизиологического отбора военных специалистов / НИИ проблем военной медицины Украинской военно-медицинской академии. – Киев, 1996. – 336 с. : ил.
6. Райгородский Д. Я. Практическая психодиагностика. Методики и тесты : учеб. пособие.– Самара : Издат. дом «БАХРАХ-М», 2001. – 672 с.
7. Терехина Р. Н. Интегральная подготовка в художественной гимнастике / Р. Н. Терехина, И. А. Винер // Теория и практика физической культуры. – 2006. – №10. – С. 28–29.
8. Фролова Л. Б. Развитие системы движений занимающихся художественной гимнастикой на основе знаний о феномене двигательной асимметрии-симметрии : автореф. дис. ... канд. пед. наук / Л. Б. Фролова. – Киев, 2001. – 24 с.
9. Художественная гимнастика: правила судейства соревнований / FIG, 2013–2016. – 45 с.

Аннотации

Изучена проблема контроля специальной подготовленности квалифицированных спортсменок в художественной гимнастике. Проведено педагогическое тестирование гимнасток относительно данной проблемы. Определен уровень технической, физической и психологической подготовленности гимнасток, специализирующихся в групповых упражнениях. Установлены отличия в технике выполнения элементов без предмета и с предметами. Обоснована необходимость в изменении существующей методики специальной подготовки гимнасток в групповых упражнениях.

Ключевые слова: *беспредметная и предметная подготовка, групповые упражнения, специальная подготовленность.*

Ганна Топол. Аналіз рівня спеціальної підготовленості кваліфікованих гімнасток у групових вправах.

Вивчено проблему контролю спеціальної підготовленості кваліфікованих спортсменок у художній гімнастиці. Проведено педагогічне тестування гімнасток щодо цієї проблеми. Визначено рівень технічної, фізичної й психологічної підготовленості гімнасток, які спеціалізуються в групових вправах. Установлено відмінності в техніці виконання елементів без предмета та з предметами. Обґрунтовано необхідність у зміні наявної методики спеціальної підготовки гімнасток у групових вправах.

Ключові слова: *безпредметна та предметна підготовка, групові вправи, спеціальна підготовленість.*

Anna Topol. Analysis of the Level of Special Training of Qualified Gymnasts in Group Exercises. *The studied problem of specialized preparation of qualified female athletes in rhythmic gymnastics. It was conducted a pedagogical testing of female gymnasts on this problem. It was defined the level of technical, physical and psychological preparedness of gymnasts who specialize in group exercises. It is defined the differences in technics of elements executing without an object and with an object. It was grounded the need in change of the existing methodology of special preparation of gymnasts in group exercises.*

Key words: *preparation without an object and with an object, group exercises, special preparedness.*

Удосконалення швидкісно-силових характеристик ударів у боксерів високої та середньої кваліфікації

Львівський державний університет фізичної культури (м. Львів)

Поостановка наукової проблеми та її значення. Змагальний двобій боксерів вимагає високого рівня прояву таких швидкісно-силових якостей, як швидкість реакції, поодиноких і серійних ударів, темп рухів та сила ударів. Швидкісно-силові якості – це база, що визначає рівень фізичної підготовленості боксера, а їх недостатній розвиток збільшує тривалість формування спеціальних навичок упродовж оволодіння технікою боксу й знижує ефективність їх використання в умовах змагального поєдинку [1; 2; 5]. Боксер із недостатньо розвинутими швидкісно-силовими якостями із запізненням виконує прийоми та дії в умовах дефіциту часу, утрачає, при цьому необхідну потужність й інтенсивність дій, що негативно впливає на спортивний результат [5]. Одне із завдань фізичної підготовки боксерів – оволодіння спроможністю проявляти швидкісно-силові якості на фоні зростаючої втоми під час змагань [3].

Аналіз досліджень цієї проблеми. Огляд спеціальної літератури [3; 6] виявив групу основних методів розвитку швидкісно-силових характеристик ударів боксерів. Дослідження, проведені науковцями, спрямовані саме на максимальний розвиток сили та швидкості поодиноких ударів і багатоударних комбінацій. Установлено, що швидкісно-силові якості займають провідне місце у фізичній підготовці висококваліфікованих боксерів [4].

Завдання статті – визначити показники швидкісно-силових характеристик у комбінаціях різної тривалості боксерів високої та середньої кваліфікації; виявити кореляційні взаємозв'язки між показниками швидкісно-силових характеристик у боксерів різних кваліфікаційних груп; розробити практичні рекомендації для подальшого педагогічного контролю за боксерами високої й середньої кваліфікації.

Методи й організація дослідження. У роботі застосовано такі методи дослідження: аналіз літературних джерел й узагальнення; педагогічне тестування з використанням методу хронодинамометрії; методи математичної статистики.

У дослідженнях брали участь 29 боксерів віком 17–25 років, із яких 15 боксерів середньої кваліфікації (11 – першого спортивного розряду, четверо кандидатів у майстри спорту; етап спеціалізованої базової підготовки) і 14 – боксерів високої кваліфікації (три майстри спорту міжнародного класу, 11 майстрів спорту; етап максимальної реалізації індивідуальних можливостей). Після стандартної розминки боксер займав зручну дистанцію до спеціалізованого боксерського снаряду, обладнаного хронодинамометром [7]. У режимі, максимально наближеному до змагального, кожен боксер виконував 2, 4 і 8 ударів ситуаційного характеру й трьохударні комбінації індивідуального характеру в спрощених умовах та в повторному виконанні, а також спурти тривалістю 4, 8 і 40 с.

Виклад основного матеріалу й обґрунтування отриманих результатів дослідження. Показники сили ударів комбінації (табл. 1) при спрощеному й складному виконанні в боксерів обох кваліфікаційних груп перебувають на одному рівні, про що свідчить відсутність вірогідності різниці між показниками сили кожного удару в досліджених сполученнях.

Таблиця 1

Показники абсолютної сили ударів (у. о.) трьохударної комбінації (прямий правою, лівий знизу, збоку правою) за умови поодинокого (спрощені умови виконання ударів) і повторного виконання (складні умови виконання ударів)

Кваліфікація боксерів	Поодинокі виконання			Повторне виконання					
	F1	F2	F3	F1-1	F1-2	F1-3	F2-1	F2-2	F2-3
Висока (n = 14)	130	85	145	117	74	130	132	78	131
Середня (n = 15)	132	82	140	120	72	129	131	68	130
P	>0,05	>0,05	>0,05	>0,05	>0,05	>0,05	>0,05	>0,05	>0,05

Примітки:

1. F1, F2, F3 – сила першого, другого, третього ударів при поодинокому виконанні комбінації;

2. F1-1, F1-2, F1-3 – сила першого, другого, третього ударів першої атаки при повторному виконанні комбінації;

3. F2-1, F2-2, F2-3 – сила першого, другого, третього ударів другої атаки при повторному виконанні комбінації після відходу з кроком і миттєвого зближення зі снарядом.

У боксерів обох кваліфікаційних груп величина сили ударів не змінюється в міру виконання комбінацій як у спрощених, так і в складних умовах (табл. 1). Тобто вірогідність різниці відсутня між показниками сили окремо кожного удару сполучення (першого удару, другого, або третього) упродовж поодинокого та повторного виконання.

Тестування сили ударів трьохударної комбінації (прямий правою, збоку лівою та правою) свідчать, що боксери як високої кваліфікації, так і середньої, спроможні виконувати ефективні удари за показниками абсолютної сили.

У попередніх дослідженнях (С. А. Нікітенко, 2001) доведено, що удари, показники абсолютної сили яких вищі за 115 ум. од., у певних ситуаціях двоюбою (якщо удар несподіваний і точний) є ефективними.

Проведені дослідження свідчать (табл. 1), що сила ударів правою рукою в боксерів високої й середньої кваліфікації вища за показник критерію ефективності ударів (115 умовних одиниць). Так, боксери високої та середньої кваліфікації при поодинокому й повторному нанесенні комбінації виконують удари із силою, що вища 115 у. од.: боксери високої кваліфікації – відповідно, 130, 145, 117, 130, 132, 131 у. од., боксери середньої кваліфікації – 132, 140, 120, 129, 131, 130 у. од.

Час ударів (табл. 2) вірогідно менший у боксерів високої кваліфікації, ніж у середній. Тобто досліджувані високої кваліфікації виконують удари зі швидкістю, яка вища, ніж для середньої кваліфікації.

Таблиця 2

Показники часу ударів (мс) індивідуальної трьохударної комбінації за умов поодинокого й повторного виконання

Кваліфікація боксерів		Поодинокое виконання		Повторне виконання			
		t1	t2	t1-1	t1-2	t2-1	t2-2
Висока (n = 14)	\bar{x}	166	175	159	169	164	170
	V%	10	9	11	7	13	10
Середня (n = 15)	\bar{x}	184	191	196	184	185	187
	V%	12	8	10	12	15	11
P		<0,05	<0,05	<0,05	<0,05	<0,01	<0,05

Примітки:

1 t1, t2 – час між першим і другим, другим та третім ударами при поодинокому виконанні комбінації;

2 t1-1, t1-2 – час між першим і другим, другим та третім ударами першої атаки при повторному виконанні комбінації;

3 t2-1, t2-2 – час між першим і другим, другим та третім ударами другої атаки при повторному виконанні комбінації після кроку в сторону з ухилом.

Ураховуючи вірогідно вищі показники сили поодиноких ударів у боксерів високої кваліфікації, ніж у боксерів середньої, а також відсутність цієї закономірності під час виконання комбінації ударів, можна зробити такий висновок. Боксери високої кваліфікації цілеспрямовано знижують силу ударів, завдяки чому підвищують швидкість виконання комбінації як у спрощених, так і в складних умовах. Тобто боксери високої кваліфікації за рахунок навмисного зниження сили ударів із вищою швидкістю виконують комбінацію в спрощених і складних умовах, ніж боксери середньої кваліфікації.

Сила й час ударів у ситуаційних сполученнях із двох, чотирьох та восьми ударів у боксерів двох кваліфікаційних груп перебувають на одному рівні, про що свідчить відсутність вірогідної різниці між їхніми показниками (табл. 3).

Таблиця 3

Показники сили й часу ударів у коротких спуртах (ситуаційні сполучення ударів)

Кваліфікація боксерів		Кількість ударів у спурті					
		два удари		чотири удари		вісім ударів	
		F	T	F	T	F	T
Висока (n = 14)	\bar{x}	126	174	96	177	90	165
	V %	18	16	13	10	15	12

Середня (n = 15)	\bar{x}	118	180	101	190	89	181
	V %	19	14	15	9	17	11
P		> 0,05	> 0,05	> 0,05	> 0,05	> 0,05	> 0,05

Примітки:

1. F – середньоарифметичний показник сили одного удару сполучення (ум. од.);
2. T – середньоарифметичний показник часу одного удару сполучення(мс).

При виконанні спурту тривалістю вісім секунд сила ударів у боксерів двох кваліфікаційних груп перебуває на одному рівні, натомість час ударів у боксерів високої кваліфікації вірогідно менший, ніж у боксерів середньої кваліфікації (табл. 4). Тобто боксери високої кваліфікації удари спурту виконують із меншим часом між ударами. Під час виконання спурту ударів тривалістю сорок секунд різниці в показниках сили й часу коротких ударів у боксерів двох груп невірогідні.

Таблиця 4

**Показники сили й часу ударів у спуртах тривалістю вісім та сорок секунд
(сполучення коротких ударів)**

Кваліфікація боксерів		Тривалість спуртів			
		вісім секунд		сорок секунд	
		F	T	F	T
Висока (n = 15)	\bar{x}	82	176	71	198
	V %	15	10	17	8
Середня (n = 18)	\bar{x}	77	208	60	217
	V %	16	9	18	11
P		> 0,05	< 0,05	> 0,05	> 0,05

Примітки:

1. F – середньоарифметичний показник сили одного удару сполучення (ум. од.);
2. T – середньоарифметичний показник часу одного удару сполучення (мс);

Установлено достовірний зворотний взаємозв'язок між показниками сили й частоти ударів у боксерів високої кваліфікації (табл. 5): чим меншу силу ударів під час виконання спроможний розвинути боксер, тим вищу частоту ударів у спуртах тривалістю 8 с він здатний показати.

Таблиця 5

**Взаємозв'язок (r) між силою й частотою ударів у спуртах 4–8 с у боксерів високої
та середньої кваліфікацій**

Кваліфікація боксерів	
Висока (n = 14)	Середня (n = 15)
0,631 (P < 0,05)	0,176 (P > 0,05)

Практичні рекомендації:

1. Тренувальний процес боксерів високої та середньої кваліфікації спрямовувати на максимальне підвищення сили поодиноких ударів, що дає можливість із використанням компенсаторних коливань між швидко-силовими якостями боксерів застосовувати ефективні удари за показниками як їхньої сили, так і швидкості.

2. У навчально-тренувальному процесі боксерів середньої кваліфікації розвивати швидкісну витривалість із застосуванням спуртів ударів тривалістю вісім секунд, а також швидко-силову витривалість, застосовуючи спурти з ударів тривалістю тридцять секунд.

3. У тренувальному процесі боксерів високої та середньої кваліфікації з метою підвищення частоти ударів доцільно вдосконалювати здатність диференціювати силу ударів, які виконуються з високою частотою.

Висновки й перспективи подальших досліджень. У ситуаційних сполученнях із двох, чотирьох та восьми ударів, що виконуються з різною руховою установкою, у боксерів високої й середньої кваліфікацій сила та час перебувають на одному рівні, про що свідчить відсутність вірогідної різниці між їхніми показниками.

При виконанні спурту тривалістю вісім секунд час ударів у боксерів високої кваліфікації вірогідно менший, ніж у боксерів середньої кваліфікації ($P < 0,05$): у боксерів високої кваліфікації частота ударів вища, ніж у тих, котрі мають середню кваліфікацію.

Установлено достовірний зворотний взаємозв'язок між показниками сили й частоти ударів у боксерів високої кваліфікації в спуртах тривалістю 4–8 с ($r = -0,63$ при $p < 0,05$). У боксерів високої кваліфікації здатність диференціювати силу ударів на високій швидкості вища, ніж у досліджуваних середньої кваліфікації.

Перспективи подальших досліджень полягають у вдосконаленні проявів спеціальної витривалості у кваліфікованих боксерів.

Джерела та література

1. Арзютов Г. Н. Многолетняя подготовка в спортивных единоборствах / Г. Н. Арзютов. – Киев : НПУ им. М. П. Драгоманова, 1999. – 410 с.
2. Бутенко Б. И. О некоторых компонентах спортивного мастерства боксёров / Б. И. Бутенко // Бокс : ежегодник. – 1985. – 46 с.
3. Верхошанский Ю. В. Динамика техники ударных движений и скоростно-силовых качеств у боксёр-юношей / Ю. В. Верхошанский, В. И. Филимонов, З. М. Хусьянов // Теория и практика физической культуры. – 1988. – № 11. – 330 с.
4. Градополов К. В. Бокс / К. В. Градополов. – М. : Физкультура и спорт, 1961. – 340 с.
5. Дегтярев И. П. Тренированность боксёров / И. П. Дегтярев. – Киев : Здоровья, 1985. – 144 с.
6. Никитенко С. А. Фактори, що визначають раціональну організацію рухів в структурі індивідуальних комбінацій ударів боксерів / С. А. Никитенко // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту : зб. наук. пр. / за ред. С. С. Єрмакова. – Х., 2000. – № 18. – С. 15–17.
7. Савчин М. П. Тренованість боксера та її діагностика. / М. П. Савчин – К.: Норапринт, 2003. – 220 с.

Анотації

Дослідження спрямоване на пошук способів підвищення резервів для розвитку натренованості сили й частоти ударів у структурі сполучень різної тривалості. У роботі досліджено швидкісно-силові характеристики ситуаційних та індивідуальних ударів за умов поодинокого й повторного виконання. Установлено відсутність достовірної різниці між показниками сили та часу ударів у структурі ситуаційних комбінацій, наявність достовірної різниці між показниками частоти ударів у спуртах різної тривалості в боксерів високої й середньої кваліфікації, а також компенсаторних коливань між швидкісно-силовими характеристиками у кваліфікованих боксерів. Розроблено практичні рекомендації для підвищення швидкісно-силових характеристик ударів боксерів обох кваліфікаційних груп.

Ключові слова: *ситуаційні комбінації, спурти різної тривалості, боксери середньої та високої кваліфікації, швидкісно-силові характеристики.*







Иван Хомяк. Совершенствование скоростно-силовых характеристик ударов у боксеров высокой и средней квалификации. *Исследование направлено на поиск путей повышения резервов для развития натренированности силы и частоты ударов в структуре соединений различной продолжительности. В работе исследованы скоростно-силовые характеристики ситуационных и индивидуальных ударов, в условиях одиночного и повторного выполнения. Установлено отсутствие достоверной разницы между показателями силы и времени ударов в структуре ситуационных комбинаций, наличие достоверной разницы между показателями частоты ударов в спуртах различной продолжительности у боксеров высокой и средней квалификации, а также компенсаторных колебаний между скоростно-силовыми характеристиками в квалифицированных боксерах. Разработанные практические рекомендации для повышения скоростно-силовых характеристик ударов боксеров обеих квалификационных групп.*









Ключевые слова: *ситуационные комбинации, спурты различной продолжительности, боксеры средней и высокой квалификации, скоростно-силовые характеристики.*

Ivan Khomyak. Improvement of Speed-force Characteristics of Punches of Boxers of High and Average Qualification. *The study is oriented at search of ways of increasing the reserves for development of the trained force and frequency of punches in the structure of compounds of different duration. In the work it was studied speed-force characteristics of situational and individual punches in conditions of single and repeated execution. It was established lack of the reliable difference between indices of force and time of punches in the structure of situational combinations. Availability of reliable differences between the indices of punch rate in sprut of different durability of boxers of high and average qualification, and availability of compensatory fluctuations between speed-force characteristics of qualified boxers. The processed practical recommendations for increasing of speed-force characteristics of punches of boxers of both qualification groups.*


Key words: *situational combinations, sprut of different duration, boxers of average and high qualification, speed-force characteristics.*

НАШІ АВТОРИ

	<p>Асинкевич Ричард – доктор біологічних наук, професор, завідувач кафедри фізичного виховання, Uniwersytet Zielonogórski, Zielona Góra. <i>Контактна інформація: Polska, 65-417, Zielona Góra, ul. Licealna, 9. Сл. тел. +48(68) 328-22-02. E-mail: vru-evg@yandex.ru</i></p>
	<p>Бур'яноватий Олександр Миколайович – викладач кафедри фізичного виховання та оздоровчої фізичної культури, Кіровоградський державний педагогічний університет імені Володимира Винниченка, м. Кіровоград. <i>Контактна інформація: 25006, м. Кіровоград, вул. Шевченка, 1, Кіровоградський державний педагогічний університет імені Володимира Винниченка, кафедра фізичного виховання та оздоровчої фізичної культури. Сл. тел. (0522) 22-18-34. E-mail: fvsb.kr@mail.ru</i></p>
	<p>Валецький Юрій Миколайович – доктор медичних наук, Східноєвропейський національний університет імені Лесі Українки, м. Луцьк. <i>Контактна інформація: 43000, м. Луцьк, просп. Грушевського, 26, СНУ ім. Лесі Українки, інститут фізичної культури і здоров'я, кафедра здоров'я людини та фізичної реабілітації. Сл. тел. (0332) 24-21-78.</i></p>
	<p>Васильчук Аурел Григорович – кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент кафедри фізичного виховання, Буковинський державний фінансово-економічний університет, м. Чернівці. <i>Контактна інформація: 58000, м. Чернівці, вул. Манфреда Штерна, 1, Буковинський державний фінансово-економічний університет, кафедра фізичного виховання. Сл. тел. (0372)55-38-26. E-mail: aurel57@yandex.ua</i></p>
	<p>Верховська Марина Володимирівна – викладач кафедри фізичного виховання та спорту, Дніпропетровський національний університет імені Олеся Гончара, м. Дніпропетровськ. <i>Контактна інформація: 49000, м. Дніпропетровськ, проспект Гагаріна, 72, Дніпропетровський національний університет ім. Олеся Гончара, кафедра фізичного виховання та спорту. Сл. тел. (056) 776-82-34. E-mail: ponomarenko-34@mail.ru</i></p>
	<p>Вільчковська Анастасія – кандидат педагогічних наук, ад'юнкт, Uniwersytet Jana Kochanowskiego w Kielcach, Kielce. <i>Контактна інформація: Polska, 25-369, Kielce Żeromskiego, 5, Uniwersytet Jana Kochanowskiego. Сл. тел. +48 (41) 349 72 00</i></p>
	<p>Воронай Сергій Миколайович – кандидат педагогічних наук, професор, Кіровоградський державний педагогічний університет імені Володимира Винниченка, м. Кіровоград. <i>Контактна інформація: 25006, м. Кіровоград, вул. Шевченка, 1, Кіровоградський державний педагогічний університет (КДПУ) ім. Володимира Винниченка, кафедра теорії та методики олімпійського і професійного спорту. Сл. тел. (0522) 22-18-34.</i></p>
	<p>Врублевський Євгеній Павлович – доктор педагогічних наук, професор кафедри фізичного виховання, Uniwersytet Zielonogórski, Zielona Góra. <i>Контактна інформація: Polska, 65-417, Zielona Góra, ul. Licealna, 9. Сл. тел. +48(68) 328-22-02. E-mail: vru-evg@yandex.ru</i></p>
	<p>Гавришко Сергій Гаврилович – кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент, Мукачівський державний університет, м. Мукачево. <i>Контактна інформація: 89600, м. Мукачево, вул. Ужгородська, 26, Мукачівський державний університет, кафедра фізичного виховання. Сл. тел. (03131)2-11-09</i></p>

	<p>Гуменюк Сергій Васильович – кандидат педагогічних наук, Тернопільський національний педагогічний університет імені В. Гнатюка, м. Тернопіль. <i>Контактна інформація:</i> 46027, м. Тернопіль, вул. Максима Кривоноса, 2, Тернопільський національний педагогічний університет ім. В. Гнатюка, кафедра фізичного виховання. Сл. тел. (0352) 43 60 80. E-mail: gumenyik@mail.ru</p>
	<p>Дубовой Володимир Володимирович – викладач кафедри філософських та гуманітарних дисциплін, Рубіжанський інститут хімічних технологій Східноукраїнського національного університету імені Володимира Даля. <i>Контактна інформація:</i> 93009, Луганська обл., м. Рубіжне, вул. Леніна, 31, Рубіжанський інститут хімічних технологій Східноукраїнського національного університету ім. Володимира Даля.</p>
	<p>Дубовой Олександр Володимирович – старший викладач кафедри філософських та гуманітарних дисциплін, Рубіжанський інститут хімічних технологій Східноукраїнського національного університету імені Володимира Даля, м. Рубіжне. <i>Контактна інформація:</i> 93009, Луганська обл., м. Рубіжне, вул. Леніна, 31, Рубіжанський інститут хімічних технологій Східноукраїнського національного університету ім. Володимира Даля.</p>
	<p>Дьомкіна Тетяна Віталіївна – викладач, Вінницький медичний коледж ім. академіка Д.К. Заболотного, м. Вінниця. <i>Контактна інформація:</i> 21000, м. Вінниця, вул. Пирогова, 57, Вінницький медичний коледж ім. академіка Д. К. Заболотного. Сл. тел. (0432) 53 31 45. E-mail: lovedforever11@gmail.com</p>
	<p>Смець Олександр Йосипович – кандидат педагогічних наук, професор кафедри педагогіки, психології та 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: redak-chippo@ukr.net</p>
	<p>Жукова Лариса Борисівна – викладач кафедри фізичної культури, Харківський національний університет імені В. Н. Каразіна, м. Харків. <i>Контактна інформація:</i> 61022, м. Харків, майдан Свободи, 4, Харківський національний університет імені В. Н. Каразіна, кафедра фізичної культури. Сл. тел. (057) 707-55-00.</p>
	<p>Заплатинська Оксана Богданівна – аспірант, Львівський державний університет фізичної культури, м. Львів. <i>Контактна інформація:</i> 79007, м. Львів вул. Костюшка, 11, Львівський державний університет фізичної культури, Сл. тел. (032) 261-19-35. E-mail: Sder1989@ukr.net</p>
	<p>Іванишин Юрій Ігорович – 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 ім. Василя Стефаника», факультет фізичного виховання і спорту. Сл. тел. (0342) 59-60-60. E-mail: zubyl@i.ua</p>
	<p>Іванова Любов Іванівна – доктор педагогічних наук, доцент, професор кафедри фізичної реабілітації, 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 фізичної реабілітації. E-mail: ivadluba@rambler.ru</p>

	<p>Кемінь Олег Олександрович – аспірант, 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. E-mail: povstanec4@gmail.com</i></p>
	<p>Ковальчук Галина Анатоліївна – асистент 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></p>
	<p>Ковальчук Лідія Валеріївна – кандидат наук з фізичного виховання та спорту, 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></p>
	<p>Козак Анастасія – аспірант, Національний університет фізичного виховання та спорту України, м. Київ. <i>Контактна інформація: 03680, м. Київ, вул. Фізкультури, 1, Національний університет фізичного виховання і спорту України. Сл. тел. (044) 287-63-49. E-mail: NastyaKozak2010@ukr.net</i></p>
	<p>Лисенко Олена Миколаївна – доктор біологічних наук, старший науковий співробітник, завідувач 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: 03680, м. Київ, вул. Фізкультури, 1, НДІ НУФВСУ. Сл. тел (044)-287-69-21. E-mail: markizalus14@gmail.com</i></p>
	<p>Ліпська Ольга Ігорівна – аспірант, Львівський державний університет фізичної культури. м. Львів. <i>Контактна інформація: 79007, м. Львів вул. Костюшка, 11, Львівський державний університет фізичної культури, кафедра фізичної реабілітації. Сл. тел. (032) 261-19-37. E-mail: yamouse@mail.ru</i></p>
	<p>Ляхова Інна Миколаївна – доктор педагогічних наук, професор, проректор з науково-педагогічної роботи – директор Інституту здоров'я, спорту і туризму, Класичний приватний університет, м. Запоріжжя. <i>Контактна інформація: 69002, м. Запоріжжя, вул. Жуковського, 70-б, Класичний приватний університет. Сл. тел. (061) 220-47-38. E-mail: Lyahova_I.N@mail.ru</i></p>
	<p>Магльований Анатолій Васильович – доктор біологічних наук, професор, проректор з науково-педагогічної роботи, Львівський національний медичний університет імені Данила Галицького, м. Львів. <i>Контактна інформація: 79010, м. Львів, вул. Пекарська, 69, Львівський національний медичний університет імені Данила Галицького. Сл. тел. (032) 275-76-32. E-mail: mavrpror@gmail.com</i></p>
	<p>Мальона Світлана Богданівна – кандидат наук з фізичного виховання та спорту, 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></p>

	Марчук Валентина Іванівна – кандидат біологічних наук, доцент, Криворізький педагогічних інститут, м. Кривий Ріг. <i>Контактна інформація: 50027, м. Кривий Ріг, вул. XXII Партз'їзду, 11, Криворізький педагогічних інститут, кафедра фізичної культури та методики її викладання. Сл. тел. (056) 409-06-06</i>
	Мацейко Ірина Іванівна – кандидат біологічних наук, доцент кафедри медико-біологічних основ фізичного виховання та фізичної реабілітації, Вінницький державний педагогічний університет імені Михайла Коцюбинського, м. Вінниця. <i>Контактна інформація: 21100, м. Вінниця, вул. Острозького, 32, інститут фізичного виховання і спорту. Сл. тел. (0432) 26-52-40</i>
	Мінжоріна Ірина Леонідівна – викладач кафедри фізичної культури та методики її викладання, Криворізький педагогічних інститут, м. Кривий Ріг. <i>Контактна інформація: 50027, м. Кривий Ріг, вул. XXII Партз'їзду, 11, Криворізький педагогічних інститут, кафедра фізичної культури та методики її викладання. Сл. тел. (056) 409-06-06</i>
	Мірошніченко В'ячеслав Миколайович – кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент кафедри фізичного виховання, Вінницький державний педагогічний університет імені Михайла Коцюбинського, м. Вінниця. <i>Контактна інформація: 21100, м. Вінниця, вул. Острозького, 32, інститут фізичного виховання і спорту. Сл. тел. (0432) 26-52-40</i>
	Мосейчук Юрій Юрійович – кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент кафедри здоров'я людини, рекреації та фітнесу, Чернівецький національний університет імені Юрія Федьковича, м. Чернівці. <i>Контактна інформація: м. Чернівці, вул. Стасюка, 4 Д, Чернівецький національний університет імені Юрія Федьковича, факультет фізичної культури та здоров'я. Сл. тел. (0372) 52-00-58. E-mail: yr.mosey@mail.ru</i>
	Нестерова Світлана Юрївна – кандидат біологічних наук, доцент кафедри медико-біологічних основ фізичного виховання та фізичної реабілітації, Вінницький державний педагогічний університет імені Михайла Коцюбинського, м. Вінниця. <i>Контактна інформація: 21100, м. Вінниця, вул. Острозького, 32, інститут фізичного виховання і спорту. Сл. тел. (0432) 26-52-40. E-mail: 29miron@mail.ru</i>
	Неворова Людмила Васиївна – кандидат біологічних наук, доцент кафедри корекційної освіти та здоров'я людини, Кіровоградський державний педагогічний університет імені Володимира Винниченка, м. Кіровоград. <i>Контактна інформація: 25006, м. Кіровоград, вул. Шевченка, 1, КДПУ ім. В. Винниченка, факультет педагогіки та психології. Сл. тел. (0522) 22-18-34. E-mail: nevelen@mail.ru</i>
	Неворова Олена Валерійівна – кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент кафедри теорії і методики фізичного виховання, Кіровоградський державний педагогічний університет імені Володимира Винниченка, м. Кіровоград. <i>Контактна інформація: 25006, м. Кіровоград, вул. Шевченка, 1, КДПУ ім. В. Винниченка, факультет фізичного виховання. Сл. тел. (0522) 22-18-34. E-mail: nevelen@mail.ru</i>
	Ніжевська Тетяна Вікторівна – кандидат педагогічних наук, доцент кафедри теорії та методики фізичної культури і оздоровчої та лікувальної фізкультури, Харківський національний педагогічний університет імені Г. С. Сковороди, м. Харків. <i>Контактна інформація: 61168, м. Харків, вул. Блюхера, 2, Харківський національний педагогічний університет ім. Г. С. Сковороди, факультет фізичного виховання і спорту. Сл. тел. (0572) 68-06-13. E-mail: nizhevski@gmail.com</i>

	Озарук Василь Васильович – аспірант, 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. E-mail: wasjaozaruk@rambler.ru</i>
	Окунь Дар'я Олександрівна – аспірант, Харківська державна академія фізичної культури, м. Харків. <i>Контактна інформація: 61058, м. Харків, вул. Клочківська, 99, ХДАФК, факультет фізичного виховання та здоров'я людини. Сл. тел. (0572) 705-23-05. E-mail: d-okun@mail.ru</i>
	Онищук Вікторія Євгенівна – кандидат наук з фізичного виховання та спорту, Вінницький державний педагогічний університет імені М. Коцюбинського. <i>Контактна інформація: 21100, м. Вінниця, вул. Острозького, 32, інститут фізичного виховання і спорту. Сл. тел. (0432) 26-52-40. E-mail: vitapilgun@yandex.ru</i>
	Панченко Галина Іванівна – викладач кафедри теорії та методики олімпійського і професійного спорту, Кіровоградський державний педагогічний університет імені В. Винниченка, м. Кіровоград. <i>Контактна інформація: 25006, м. Кіровоград, вул. Шевченка, 1, КДПУ ім. В. Винниченка, факультет фізичного виховання. Сл. тел. (0522) 22-18-34. E-mail: gp28@mail.ru.</i>
	Первачук Ростислав Вікторович – аспірант, Львівський державний університет фізичної культури. м. Львів. <i>Контактна інформація: 79007 м. Львів вул. Костюшка, 11, Львівський державний університет фізичної культури, Сл. тел. (032) 261-19-35.</i>
	Переверзева Світлана Василівна – викладач кафедри фізичної культури та методики її викладання, Криворізький педагогічний інститут, м. Кривий Ріг. <i>Контактна інформація: 50027, м. Кривий Ріг, вул. XXII Партз'їзду, 11, Криворізький педагогічний інститут, кафедра фізичної культури та методики її викладання. Сл. тел. (056) 409-06-06.</i>
	Петрина Роман Львович – кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент кафедри гімнастики, Львівський державний університет фізичної культури. м. Львів. <i>Контактна інформація: 79007 м. Львів вул. Костюшка, 11, Львівський державний університет фізичної культури, кафедра гімнастики. Сл. тел. (032) 261-19-35.</i>
	Петрица Петро Миколайович – асистент кафедри фізичного виховання, Тернопільський національний педагогічний університет імені В. Гнатюка, м. Тернопіль. <i>Контактна інформація: 46027, м. Тернопіль, вул. Максима Кривоноса, 2, Тернопільський національний педагогічний університет ім. В. Гнатюка, кафедра фізичного виховання. Сл. тел. (0352) 43 60 80. E-mail: Picho2906@gmail.com</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>
	Приходько Ганна Іванівна – кандидат педагогічних наук, доцент кафедри фізичного виховання, Національний юридичний університет імені Ярослава Мудрого, м. Харків. <i>Контактна інформація: 61024, м. Харків, вул. Пушкінська, 77, Національний юридичний університет ім. Ярослава Мудрого, кафедра фізичного виховання. Сл. тел. (057)704-92-20. E-mail: annaprikhodko@mail.ru</i>

	Сасенко Володимир Григорович – кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент кафедри єдиноборств, Харківська державна академія фізичної культури, м. Харків. <i>Контактна інформація: 61058, м. Харків, вул. Клочківська, 99, ХДАФК, факультет спортивних ігор та єдиноборств. Сл. тел. (057) 705-06-15. E-mail: saienko22@gmail.com</i>
	Сальникова Світлана – асистент кафедри психології, соціології та права, Вінницький торгово-економічний інститут Київського національного торговельно-економічного університету, м. Вінниця. <i>Контактна інформація: 21000, м. Вінниця, вул. Соборна, 87, Вінницький торгово-економічний інститут Київського національного торговельно-економічного університету. Сл. тел. (0432) 3-59-195. E-mail: aqvasveta@mail.ru</i>
	Семенова Наталія Василівна – кандидат наук з фізичного виховання та спорту, викладач фізичного виховання, Медичний коледж Львівського національного медичного університету імені Данила Галицького, м. Львів. <i>Контактна інформація: 79016, м. Львів, вул. Судова, 7, Медичний коледж Львівського національного медичного університету ім. Данила Галицького. Сл. тел. (032) 226-52-22. E-mail: sem_nat@bk.ru</i>
	Сибіль Марія Григорівна – кандидат біологічних наук, доцент кафедри біохімії та гігієни, Львівський державний університет фізичної культури, м. Львів. <i>Контактна інформація: 79000, м. Львів, вул. Тадеуша Костюшка, 11, м. Львів, Львівський державний університет фізичної культури, кафедра біохімії та гігієни. Сл. тел. (032) 260-32-58</i>
	Скрипченко Ірина Тарасівна – кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент кафедри водних видів спорту, Дніпропетровський державний інститут фізичної культури і спорту, м. Дніпропетровськ. <i>Контактна інформація: 49094, м. Дніпропетровськ, вул. Набережна Перемоги, 10, Дніпропетровський державний інститут фізичної культури і спорту, факультет олімпійського та професійного спорту. Сл. тел. (0562) 46-05-95. E-mail: Sit71@rambler.ru</i>
	Собко Наталія Григорівна – кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент, Кіровоградський державний педагогічний університет імені Володимира Винниченка, м. Кіровоград. <i>Контактна інформація: 25006, м. Кіровоград, вул. Шевченка, 1, Кіровоградський державний педагогічний університет (КДПУ) імені Володимира Винниченка, кафедра теорії та методик олімпійського і професійного спорту. Сл. тел. (0522) 22-18-34. E-mail: sobko.nata.gr@mail.ru.</i>
	Собко Сергій Григорович – кандидат педагогічних наук, доцент, Кіровоградський державний педагогічний університет імені Володимира Винниченка, м. Кіровоград. <i>Контактна інформація: 25006, м. Кіровоград, вул. Шевченка, 1, Кіровоградський державний педагогічний університет (КДПУ) ім. Володимира Винниченка, кафедра фізичного виховання і оздоровчої фізичної культури. Сл. тел. (0522) 22-18-34. E-mail: sergej_sobko@mail.ru</i>
	Татарчук Юзеф – доктор біологічних наук, професор кафедри фізичного виховання, Uniwersytet Zielonogórski, Zielona Góra. <i>Контактна інформація: Polska, 65-417, Zielona Góra, ul. Licealna, 9. Сл. тел. +48(68) 328-22-02. E-mail: vru-evg@yandex.ru</i>
	Тимченко Ганна Миколаївна – кандидат біологічних наук доцент кафедри валеології, Харківський національний університет імені В. Н. Каразіна, м. Харків. <i>Контактна інформація: 61022, м. Харків, майдан Свободи. 4, Харківський національний університет імені В. Н. Каразіна, кафедра валеології. Сл. тел. (057) 707-55-00. E-mail: Anch5555@rambler.ru</i>

	<p>Тищенко Валерія Олексіївна – кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент, Запорізький національний університет, м. Запоріжжя. <i>Контактна інформація:</i> 69600, м. Запоріжжя, вул. Леніна, 33-А, Запорізький національний університет, кафедра теорії та методики фізичного виховання і спорту. Сл. тел. (0612)228-75-53. E-mail: ms.valeri71@mail.ru.</p>
	<p>Ткачівська Інна Михайлівна – кандидат педагогічних наук, викладач кафедри теорії та методики фізичної культури і спорту, 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.</p>
	<p>Толчева Ганна Вікторівна – кандидат педагогічних наук, старший викладач кафедри менеджменту фізичної культури, Харківська державна академія фізичної культури, м. Харків. <i>Контактна інформація:</i> 61058, м. Харків, вул. Клочківська, 99, ХДАФК, факультет фізичного виховання та здоров'я людини. Сл. тел. (0572) 705-23-05. E-mail: asergeeva29@gmail.com</p>
	<p>Топол Анна Афанасіївна – аспірант, Національний університет фізичного виховання та спорту України, м. Київ. <i>Контактна інформація:</i> 03680, м. Київ, вул. Фізкультури, 1, Національний університет фізичного виховання і спорту України. Сл. тел. (044) 287-54-52. E-mail: anka-top007@mail.ru</p>
	<p>Фурман Юрій Миколайович – доктор біологічних наук, професор, завідувач кафедри медико-біологічних основ фізичного виховання і фізичної реабілітації, 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.</p>
	<p>Хомяк Іван Іванович – викладач кафедри фехтування, боксу та національних одноборств, Львівський державний університет фізичної культури, м. Львів. <i>Контактна інформація:</i> 79000, м. Львів, вул. Тадеуша Костюшка, 11, Львівський державний університет фізичної культури, кафедра фехтування, боксу та національних одноборств. Сл. тел. (0322) 276-89-90. E-mail: Greenhill2016@mail.ru</p>
	<p>Чалій Людмила Володимирівна – старший викладач кафедри теорії і методики фізичного виховання, Рівненський державний гуманітарний університет, м. Рівне. <i>Контактна інформація:</i> 33000, м. Рівне, вул. Степана Бандери, 12, Рівненський державний гуманітарний університет, кафедра теорії і методики фізичного виховання. Сл. тел. (03622) 6-78-65. E-mail: lydmula1567@ukr.net</p>
	<p>Черній Валентина Петрівна – кандидат педагогічних наук, старший викладач кафедри теорії і методики фізичного виховання, Кіровоградський державний педагогічний університет імені Володимира Винниченка, м. Кіровоград. <i>Контактна інформація:</i> 25006, м. Кіровоград, вул. Шевченка, 1, КДПУ ім. В. Винниченка, факультет фізичного виховання. Сл. тел. (0522) 22-18-34. E-mail: nevelen@mail.ru</p>
	<p>Чуєв Антон Юрійович – магістр, Харківська державна академія фізичної культури, м. Харків. <i>Контактна інформація:</i> 61058, м. Харків, вул. Клочківська, 99, ХДАФК. Сл. тел. (057) 705-20-95</p>

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 дисківі 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 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

Сергій Гуменюк

Актуальність використання засобів інноваційних технологій у фаховій підготовці майбутніх учителів фізичної культури.....5

Олександр Ємець

Використання педагогічних ситуацій у самостійній роботі майбутніх фахівців фізичної культури9

Юрій Іванишин, Лідія Ковальчук, Світлана Мальона

Скейтбординг: історія виникнення та етапи становлення13

Любов Іванова

Упровадження фізичного виховання в навчальні заклади України як передумова становлення професійної підготовки майбутніх учителів фізичної культури з учнями спеціальної медичної групи.....16

Тетяна Ніжесвська

Критерії, показники й рівні готовності майбутнього вчителя фізичної культури до використання засобів артпедагогіки в професійній діяльності.....21

Галина Панченко

Вектори вибору шляхів удосконалення підготовки майбутнього вчителя фізичної культури до здоров'язберігальної діяльності в початковій школі.....24

Ганна Приходько

Фізичне виховання учнів у навчальних закладах України в першій половині XIX ст.29

Ірина Скрипченко

Професійна готовність майбутніх фахівців із фізичного виховання та спорту до діяльності у сфері дитячо-юнацького туризму34

Людмила Чалій

Оцінювання сформованості туристських умінь та навичок у майбутнього вчителя фізичної культури.....39

Технології навчання фізичної культури

Alla Aleshina

The Formation of Posture of Pupils as an Actual Problem.....43

Анастасія Вільчківська

Ритмічна гімнастика під музику Альфреда й Марії Кнессів47

Інна Ляхова, Марина Верховська

Сучасні фізкультурно-оздоровчі технології в системі фітнес-індустрії.....51

Владимир Темченко

Влияние информационных технологий на физическую подготовленность студентов, занимающихся баскетболом при спортивно-ориентированном физическом воспитании55

Ганна Толчєва

Критерії оцінювання рівня оволодіння студентами технікою дихальних вправ із хатха-йоги за європейською кредитною трансферною системою.....60

Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення

Евгеній Врублевський, Юзеф Татарчук, Ричард Асинкевич

Анализ эффективности оздоровительных занятий с помощью биоимпедансометрии.....66

Олег Кемінь

Оцінка рівня соматичного здоров'я учнів 9-х класів та факторів негативного впливу на нього.....70

Анастасія Козак	
Вивчення особливостей сучасного процесу навчання на уроках із фізичної культури в дітей молодших класів	73
Валентина Марчик, Ірина Мінжоріна, Світлана Переверзева	
Працездатність серцево-судинної системи студента протягом навчання у вищому навчальному закладі	77
Світлана Нестерова, В'ячеслав Мірошніченко, Ірина Мацейко	
Вплив занять із фізичного виховання на функціональні можливості системи зовнішнього дихання дівчат 17–19 років із різними соматотипами.....	80
Олена Неворова, Валентина Черній, Людмила Неворова	
Аспекти спрямованості фізкультурно-оздоровчої роботи з урахуванням психофізіологічних особливостей дітей молодшого шкільного віку.....	83
Василь Озарук, Ганна Презлята, Галина Ковальчук, Інна Ткачівська	
Стан сформованості мотивів учнів початкових класів до рухової активності	87
Петро Петрица	
Значення самостійних занять фізичними вправами для студентів груп фізичної реабілітації	91
Наталія Семенова, Анатолій Магльований	
Рухова активність та психоемоційний стан студенток 15–17 років.....	95
Ганна Тимченко, Лариса Жукова	
Використання хронобіологічних паспортів як засобів оптимізації режиму дня студентів класичного університету під час планування режиму занять фізичною культурою.....	99
Юрій Фурман, Світлана Сальникова	
Удосконалення фізичного стану жінок 30–36 років за показниками фізичної підготовленості за допомогою комплексного застосування занять аквафітнесом і методики ендогенно-гіпоксичного дихання	103

Лікувальна фізична культура, спортивна медицина й фізична реабілітація

Юрій Валецький	
Формування правильної постави в дітей дошкільного й шкільного віку на уроках фізичного виховання.....	108
Тетяна Дьомкіна, Вікторія Онищук	
Експрес-вплив ендогенно гіпоксичного дихання на показники артеріального тиску та спірографії студенток, хворих на нейроциркуляторну дистонію	114
Ольга Ліпська	
Оцінка повсякденної активності чоловіків із травмами сухожилків згиначів пальців кисті	118

Олімпійський і професійний спорт

Олександр Бур'яноватий	
Вплив занять спеціального акробатичного спрямування на функціональний рівень прояву відтворення величини зусилля, що розвивається, юних бійців-багатоборців 6–8 років у групі початкової підготовки	122
Аурел Васильчук, Юрій Мосейчук	
Технологія визначення технічної та фізичної підготовленості студентів у процесі підвищення спортивної майстерності з футболу	126
Оксана Заплатинська, Роман Петрина	
Моделі ритмічної структури базових стрибків у художній гімнастиці.....	130
Олена Лисенко	
Фізіологічна реактивність та співвідношення «стимул-реакція» за умов фізичних навантажень різного характеру	136
Дар'я Окунь	
Вплив експериментальної програми тренування на показники фізичної підготовленості юних веслярів-слаломістів	143

Ростислав Первачук, Марія Сибіль, Антон Чуєв Дієвість програми спрямованого впливу на окремі компоненти анаеробної системи енергозабезпечення за критерієм спеціальної витривалості кваліфікованих борців вільного стилю	147
Володимир Сасенко, Олександр Дубовой, Володимир Дубовой Біохімічний аналіз сечі пауерліфтерів високої кваліфікації на тренувальних заняттях та змаганнях.....	155
Сергій Собко, Сергій Воронай, Наталія Собко, Сергій Гавришко Динаміка показників загальної фізичної підготовленості юних футболістів на етапі базової підготовки.....	160
Valeria Tyshchenko Innovative Tests During Control Psychomotor Function by Qualified Handballers	164
Анна Топол Аналіз рівня спеціальної підготовленості кваліфікованих гімнасток в групових упражнениях.....	167
Іван Хомяк Удосконалення швидкісно-силових характеристик ударів у боксерів високої та середньої кваліфікації	171
Наші автори.....	176
Інформація для авторів	183

CONTENT

Historical, Philosophical, Legal and Staff Problems of Physical Culture

Sergiy Gumeniuk

Topicality of Using the Innovative Technologies Means in Professional Training of Future Teachers of Physical Education5

Oleksandr Yemets

Use of Pedagogical Situations in Individual Work of Future Physical Education Specialists.....9

Yuriy Ivanishyn, Lidiya Kovalchuk, Malona Svitlana

Skateboarding: the Origins and Stages of Establishment.13

Lyubov Ivanova

Implementation of Physical Education in Educational Institutions of Ukraine as Precondition to Establishment of Professional Preparation of Future Physical Culture Teachers for Work with Pupils of a Special Medical Group16

Tetyana Nizhevska

Criteria, Indicators and Levels Ofreadiness of a Future Physical Educationteacher for Using the Means of Art-pedagogy in Professional Activities21

Halyna Panchenko

Vectors of Choice of Theways of Improvement of Future Physical Culture Teacher Preparation for Health Saving Activity in Elementary School24

Anna Prykhodko

Physical Education of Students in Educational Institutions of Ukraine in the First half of XIX century29

Iryna Skrypchenko

Professional Readiness of Future Specialists in Physical Education and Sports to the Activity in the Sphere Children-youth Tourism.....34

Lyudmyla Chaliy

Rating of Touristskills Formation of a Future Physical Trainingteacher.39

Technologies Of Education In Physical Training

Alla Aleshina

The Formation of Posture of Pupils as an Actual Problem43

Anastasia Vilchovska

Rhythmic Gymnastics to Music by Alfred and Maria Kness47

Inna Lyakhova, Marina Verkhovska

Modern Physical Culture and Health Improvement Technologies in the System of Fitness Industry.....51

Volodymyr Temchenko

Influence of Informational Technologies on Physical Preparadness of Students Engaged in Basketball n Sports-oriented Physical Education55

Hanna Tolcheva

Criteria of Estimation of the Level of Mastering by Students of Technic of Breathing Exercises from Hatha-yoga According to the European Credit Transfer System.....60

Physical Education of Different Groups

Yevhen Vrublevskiy, Yuzef Tatarchuk, Richard Asinkevich

Analysis of the Effectiveness of Health-improving Trainingswith the Help of Bioimpedometry66

Oleg Kemin

Estimation of the Level of Somatic Health of the 9th Classes and Farctora of Negative Effect on it.70

Anastasiya Kozak	Study of Peculiarities of Modern Educational Process at Physical Culture Classes Among Junior Pupils.	73
Valentyna Marchyk, Iryna Minzhorina, Svitlana Pereverzeva	Working Capacity of the Cardiovascular System of a Student During Study Period in a Higher Educational Establishment.....	77
Svitlana Nesterova, Vyacheslav Miroschnyenko, Iryna Matseyko	Influence of Physical Education Classes on Functional Capabilities of the External Respiration System of Girls aged 17–19 with Different Somatic Types.	80
Olena Nyevorova, Valentyna Cherniy, Lyudmyla Nyevorova	Aspects of Orientation of Physical Culture and Health Improvement Activities Considering Psychophysiological Characteristics of Children of Junior School Age.....	83
Vasyl Ozaruk, Anna Prezlata, Anna Kovaltsuk, Inna Tkachivska	Condition of Formation of Motives of Pupils of Elementary Classes to Motor Activity.	87
Petr Petrytsa	Meaning of Independent Physical Exercises Practicing for Students of Groups of Physical Rehabilitation.....	91
Nataliya Semenova, Anatoliy Mahliovanyi	Motor Activity and Psychoemotional Condition of Female Students aged 15–17.	95
Hanna Tymchenko, Larysa Zhukova	Usage of the Chronobiological Passports as Means of Optimization of the Daily Routine for Classical University Students in Physical Training Classes Planning.....	99
Yuriy Furman, Svitlana Salnikova	Improvement of Physical Condition of Women aged 30–36 According to the Indices of Physical Preparadness by Means of Complex Applying of Aqua Fitness Classes and Methodologies of Endogenous Hypoxic Breathing.....	103

Therapeutic Physical Training, Sport Medicine and Physical Rehabilitation

Yuriy Valetskyi	Formation of Correct Posture Among Children of Preschool and School age at Physical Education Classes.....	108
Tetyana Dyomkina, Viktoriya Onishchuk	Rapid in Fluenceo Fendogenic-hypoxemic Respiration on the Indices of Arterial Tension and Spirography of Female Students ill with Neurocirculatory Dystonia.....	114
Olha Lipska	Complex Estimation of the General Every Day Activity of an Injured Extremity of Men with Injuries of Flexor Tendons of Fingers.....	118

Olympic and Professional Sport

Oleksandr Buryanovatyi	The Effect of the Special Acrobatic Direction Classes on the Functional Level of Manifestation of the Developing Efforts of Young All-round Athletes Aged 6–8 in Groups of Basic Training.	122
Aurel Vasylichuk, Yuriy Moseychuk	Technology of Defining of Technical and Physical Preparedness of Students in the Process of Increasing of Sports Mastery in Football.....	126
Oksana Zaplatynsky, Roman Petryna	Models Rhythmic Structure of Base Jumps in Gymnastics.....	130
Elena Lysenko	Physiological Reactivity and Value «Stimulus-response» in Terms of Physical Activity of Various Kinds.....	136

<i>Dariya Okun</i>	
Influence of Experimental Training Program on Indicators of Physical Preparedness of Young Rowers-Slalomists	143
<i>Rostyslav Pervachuk, Mariya Sybil, Anton Chuyev</i>	
Effectiveness of the Program of directed Influence on Separate Components of the Anaerobic Energy Supply System According to the Criterion of Special Endurance of Qualified Freestyle Wrestlers.	147
<i>Volodymyr Sayenko, Oleksandr Dubovyi, Volodymyr Dubovyi</i>	
Biochemical Analysis of Urine of Power Lifters of High Qualification During Training Sessions and Competitions	155
<i>Sergiy Sobko, Sergiy Voropay, Nataliya Sobko, Sergiy Havryshko</i>	
The Dynamics of Indices of the General Physical Preparedness of Young Football Players at the Stage of Basic Preparation	160
<i>Valeria Tyshchenko</i>	
Innovative Tests During Control Psychomotor Function by Qualified Handballers	164
<i>Anna Topol</i>	
Analysis of the Level of Special Training of Qualified Gymnasts in Group Exercises	167
<i>Ivan Khomyak</i>	
Improvement of Speed-force Characteristics of Punches of Boxers of High and Average Qualification.....	171
Our Authors	176
Information is for Authors	183

Наукове видання

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

Збірник наукових праць

Східноєвропейського національного університету імені Лесі Українки

№ 2 (30)

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 22,32 ум. друк. арк., 23,11 обл.-вид. арк. Наклад 300 пр. Зам. 2840-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.

