



ISSN 2220-7481

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

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

№1 (29)



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

№ 1 (29)



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

Бєлікова 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. – № 1 (29). – 140 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 «Фізичне виховання і спорт» (дивитися додаток до постанови президії ВАК України від 10 лютого 2010 р. № 1-05/1) та «Педагогічні науки» (дивитися додаток до постанови президії ВАК України від 26 травня 2010 р. № 1-05/4).

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
№ 1 (29)



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 Sports

- 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. – № 1 (29). – 140 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 a doctor and a candidate of science according to specialities «Physical education and sport» (see annex to resolution of presidium of Higher Certification Commission of Ukraine, February 10, 2010, № 1-05/1) and «Pedagogical sciences» (see annex to resolution of presidium of Higher Certification Commission of Ukraine, May 26, 2010, № 1-05/4).

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».

Наукове видання

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

Збірник наукових праць

Східноєвропейського національного університету імені Лесі Українки

№ 1 (29)

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 20,46 ум. друк. арк., 20,33 обл.-вид. арк. Наклад 300 пр. Зам. 2837-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.

Історичні, філософські, правові й організаційні проблеми фізичної культури

УДК 796.011:376-053.5

Іванна Боднар

Специфічні принципи інтегративного фізичного виховання школярів

Львівський державний університет фізичної культури (м. Львів)

Постановка наукової проблеми та її значення. Знання вчителями фізичної культури (ФК) принципів та їх реалізація на практиці роблять ефективнішим процес фізичного виховання (ФВ). Незнання принципів або недотримання їхніх постулатів ускладнює процес ФВ, оскільки унеможливує досягнення окремих завдань, що стоять перед ФВ, навіть може нашкодити здоров'ю учнів.

У теорії ФВ [1; 2] принципи прийнято поділяти на три великі групи: загальнодидактичні, соціально-педагогічні та специфічні. Дотримання принципів усіх трьох груп важливі в інтегративному фізичному вихованні учнів. Так, обов'язкове використання методичних або *загальнодидактичних* принципів, що відображають загальні закономірності навчально-виховної діяльності в процесі занять фізичними вправами (свідомості, доступності, активності, наочності, послідовності тощо). Важливе також застосування *соціально-педагогічних* принципів, які визначають генеральний напрям виховного процесу в суспільстві, виконуючи його соціальне замовлення: принципів оздоровчої спрямованості виховного процесу, гармонійного розвитку особи (її зв'язок із розумовим, етичним й естетичним розвитком індивіда) і цільової підготовки до трудової та оборонної діяльності). Необхідне дотримання *специфічних принципів ФВ*, що відображають специфічні закономірності побудови навчально-виховного процесу: принципів безперервності, прогресування тренувальних дій, циклічності й вікової адекватності дії [1].

Також інтегративному ФВ притаманні «свої», характерні лише для нього закономірності, що обґрунтовує необхідність виокремлення його специфічних принципів.

Фахівці зробили спробу визначити принципи, специфічні для процесу ФВ учнів спеціальної медичної групи (СМГ) [3]. Іншим спеціалістом [4] сформульовано вимоги до уроку ФК зі школярами СМГ. Хоча в згаданих джерелах ці положення називаються по-різному, проте вони майже в усьому подібні, що підтверджує їхню важливість у процесі ФВ школярів із відхиленнями в стані здоров'я. Водночас залишилися поза увагою фахівців й інші, важливі, на нашу думку, аспекти організації та проведення процесу ФВ зі школярами з відхиленнями в стані здоров'я.

У зв'язку з тенденцією до поширення в Україні інклюзивної й інтегративної освіти важливо сформулювати специфічні принципи інтегративного ФВ, згідно з якими можна краще керувати його процесом.

Тому поставлено такі **завдання**: обґрунтувати класифікацію специфічних принципів інтегративного ФВ; сформулювати специфічні принципи інтегративного ФВ і розкрити їх зміст.

Методи та організація дослідження. Застосовували загальнонаукові методи теоретичного пізнання, зокрема методи аналізу (функціонально-структурного та порівняльного), синтезу, узагальнення, порівняння, аналогії, теоретичного моделювання, логічного аналізу літературних джерел.

Виклад основного матеріалу й обґрунтування отриманих результатів дослідження. Інтегративне та інклюзивне ФВ передбачає участь в одному уроці практично здорових дітей (кількість яких має тенденцію до зменшення) разом із дітьми з відхиленнями в стані здоров'я (реконвалесцентів або тих, які мають відхилення того чи іншого ступеня; одне або декілька захворювань одночасно). Такий

спосіб проведення практикується в кожній другій школі України [5]. Усі школярі, навіть практично здорові, можуть мати незначні порушення в поставі, зниження гостроти зору тощо. Кількість практично здорових скоро становитиме зовсім мізерну частку, але й тоді вони також потребуватимуть індивідуального підходу й вибору доцільного навантаження під час рухової активності. Тому специфічні принципи, сформульовані фахівцями [3; 4] для школярів СМГ, мають право бути застосованими в системі інтегративного ФВ (рис. 1) із деякою модифікацією у формулюваннях назв і методичному їх наповненні.

Оскільки, окрім СМГ, в інтегративному ФВ беруть участь інші медичні групи, то спрямованість засобів і форм треба уточнити залежно від специфіки пріоритетних завдань ФВ у кожній медичній групі: профілактиці (запобіганні захворюванням) для школярів основної медичної групи (ОМГ), оздоровленні учнів підготовчої медичної групи (ПМГ) та лікуванні (терапія засобами й формами ФВ) школярів СМГ. Тому назву принципу «оздоровчої, лікувально-профілактичної спрямованості всіх засобів і форм ФВ» ми пропонуємо трансформувати в нову назву принципу інтегративного ФВ – «тривекторності».



Рис. 1. Специфічні принципи інтегративного фізичного виховання школярів різних медичних груп

1. Принцип тривекторності інтегративного ФВ. Відповідно до вимог принципу тривекторності інтегративного ФВ добирають відповідну рухову активність (РА), залежно від медичної групи. Для цього першорядне значення мають об'єктивні дані різних видів контролю (педагогічного, медичного, психологічного та ін.), що описують модельно-цільові характеристики фізичного стану, характерні для міцного здоров'я. На уроках ФК використовують комплекси вправ, що стимулюють компенсаторні процеси в ушкоджених органах і системах, зменшують наявні розбіжності між їхніми та притаманними здоровим одноліткам показниками фізичного розвитку, фізичної підготовленості. До комплексів фізкультпауз і фізкультхвилинок належать вправи, спрямовані на запобігання (лікування) відхиленням (так званих «шкільних» захворювань). Комплекси вправ оздоровчої (профілактичної, терапевтичної) спрямованості застосовують також під час занять у спортивних секціях і гуртках ФК. Стимулюється участь дітей у секціях із тих видів спорту (не для досягнення максимального спортивного результату, а з оздоровчою метою), які сприяють лікуванню чи корегуванню відхилення в стані здоров'я (наприклад для дітей із порушеннями зору рекомендують заняття в секціях із настільного тенісу, бадмінтону; для дітей із вадами постави – заняття в танцювальному гуртку тощо). Під час масових фізкультурно-оздоровчих заходів передбачено участь дітей із відхиленнями в стані здоров'я, але лише в тих видах змагань, які не протипоказані у зв'язку із захворюванням.

2. Принцип індивідуалізації тісно пов'язаний із попереднім. Його дотримання потребує прояву поваги до особистості дитини, урахування її можливостей та розуміння потреб. В умовах спільних занять учнів із різними рівнями здоров'я й рухових можливостей значення цього принципу ще зростає.

Відповідно до нього процес ФВ будується з урахуванням статі, віку, рівня фізичного розвитку, соматичного й психічного здоров'я, низки інших особливостей організму, рухового досвіду, рівня фізичної підготовленості дитини. Ця вимога досягається за рахунок раціонального застосування методів і способів організації діяльності учнів на уроці, гнучкої та диференційованої методики навчання, дозування навантаження кількістю повторень і тривалістю вправ, кількістю вправ; числом і величиною м'язів, що беруть участь у русі; темпом руху (кількістю рухів за одиницю часу); складністю фізичних вправ; амплітудою руху, плавністю рухів; вихідним положенням під час виконання вправ; мірою м'язового напруження (одна й та сама фізична вправа може бути виконана з максимальним напруженням і без напруження); включенням у заняття вправ на дихання й розслаблення; використанням уже знайомих чи нових вправ; виконанням вправ у водному середовищі; використанням предметів, що підсилюють напруження; емоційним чинником тощо. В інтегративному ФВ у роботі з учнями СМГ диференційований підхід у фізичному вихованні, окрім зазначеного вище, реалізується також залежно від характеру й виразності структурних і функціональних порушень в організмі, викликаних патологічним процесом. Лікар за результатами функціональних проб визначає величину індивідуально допустимих фізичних навантажень. Важливо остерігатися надмірних, а також недостатніх навантажень.

Ставлення вчителя до дитини повинно бути як до особистості з притаманними їй якостями, властивостями, здібностями. Принцип індивідуалізації передбачає збільшення РА дитини в тих чи інших видах діяльності, різних організаційних формах ФВ на основі власних бажань, мотивів, інтересів і потреб дитини. Школярів стимулюють до розкриття й прояву індивідуальних здібностей у процесі виконання фізичних вправ. Для цього в класах створюється позитивний психологічний клімат, а в школярів формують прагнення до самовдосконалення.

3. Емоційне та естетичне забарвлення уроку ФК. Погоджуємося з ученими [3; 4], що урок ФК у СМГ повинен бути емоційно забарвленим. Ця вимога стосується не лише уроків з учнями СМГ, але й уроків із дітьми з інших медичних груп. Під час інтегративних уроків ФК учителю важче зберегти «баланс» у стосунках школярів із різним рівнем рухових можливостей. Тому цей принцип набуває особливої значущості в інтегративному ФВ. Окрім того, на перше місце ставиться емоційне благополуччя дитини в процесі РА. Оскільки психічні розлади почастишали в середовищі школярів, то назву цього принципу варто уточнити, наголосивши на **збільшенні психоемоційної опірності дітей**. Інша назва – **антигіперстрес**. На уроці ФК діти повинні забути про хвороби, відчути себе повноцінними, як і здорові однолітки. Урок має стати уроком бадьорості, м'язової радості, естетичної насолоди, бути естетично оформленим. Ставлення педагога, акуратна спортивна форма створюють у школярів позитивний настрій. Варто зазначити, що емоційна й естетична забарвленість уроку також залежать від таких чинників, як порядок, чистота залу, якість обладнання, зовнішній вигляд учнів, оптимальна освітленість приміщення, оптимістичний лад команд і пояснень тощо. Рекомендується застосування елементів танців, психоемоційної розрядки. Реалізації принципу збільшення психоемоційної опірності сприяє застосування ігрового та змагального методів із залученням до виконання різних функцій (наприклад ведучого) відповідно до показань; утілення ідеї спортивно орієнтованого ФВ; відповідна кольорова гама дизайну спортивного залу тощо. Дотримання означеного принципу сприятиме формуванню позитивного ставлення дітей до уроків ФК. Дотриманню принципу індивідуалізації у використанні фізичного навантаження слугуватиме застосування авторського способу комплектування підгруп школярів в інтегративних умовах занять з урахуванням протипоказань.

4. Принцип навчання раціонального дихання. Вважаємо, що варто дещо змінити назву принципу на «гармонізацію дихання» задля акцентуації уваги на кінцевій меті. Від того, як дихає людина, значною мірою залежить її здоров'я. Так, при непрохідності носа й диханні через рот, що часто трапляється в дітей, страждає і фізичний, і психічний розвиток: змінюється скелет обличчя, погіршується розвиток грудної клітки, знижуються функції органів травлення, нерідко виникає недокрів'я. Такі діти бліді, кволі, вередливі, неухажні, можуть відставати й у психічному розвитку. Тобто порушення зовнішнього дихання може спричинити багато захворювань, тоді як його гармонізація – ефективний засіб лікування деяких захворювань і зміцнення здоров'я в цілому. Досягнути максимального оздоровчого ефекту від інтегративних уроків ФК можна при раціональному диханні, що обґрунтовує доцільність виокремлення принципу **гармонізації дихання**.

Проте в дітей переважає поверхове грудне дихання [6]. Тому на перших уроках потрібно навчати школярів правильно дихати в положенні сидячи чи стоячи, роблячи особливий акцент на участі в акті дихання передньої стінки живота. Навчати правильного дихання варто й у статичному положенні, і в русі. При незначних м'язових навантаженнях вдих рекомендується робити через ніс, видих – через рот. Вдих через рот виконують при інтенсивному фізичному навантаженні. Установлено, що діафрагмальне дихання сприяє врівноваженню нервових процесів. Дихальні вправи також можна використовувати як засіб, що понижує навантаження. Співвідношення дихальних і загальноорозвивальних вправ поступово змінюється з 1:1 (1:2, 1:3) до 1:5. Якщо це співвідношення не вказане в плані уроку, то вчитель використовує дихальні вправи залежно від стану учнів і характеру попередньої діяльності [7].

5. Принцип раціоналізації постави. Дотримання правильної постави має не лише естетичне, а й (що особливо важливо) фізіологічне значення. При порушенні постави погіршується робота всіх систем й органів організму людини. Передусім, знижується діяльність нервової системи, яка регулює зв'язок організму з навколишнім середовищем, об'єднує та скеровує роботу всіх інших органів і систем. Під впливом погіршення трофічної функції нервової системи погіршується обмін речовин, що викликає затримку росту, виснаження, недокрив'я, а на цій основі відбувається послаблення стійкості організму до різних хвороб: обміну речовин, застудних, інфекційних тощо. Варто також відзначити й погіршення зору при порушенні постави. Правильна постава забезпечує нормальну діяльність опорно-рухового апарату, внутрішніх органів, сприяє економнішому використанню енергії під час фізичного навантаження.

Окрім регулярного виконання передбачених програмою спеціальних вправ для постави, учитель повинен звертати увагу дітей на оптимальне положення голови, правильність роботи рук, ніг, тулуба, допомагати виправляти помилки й стимулювати правильні положення. Тому дотримання принципу раціоналізації постави важливе під час занять із дітьми з різними рівнями здоров'я.

Учителю під час планування й проведення інтегративного ФВ учнів середнього шкільного віку потрібно враховувати різний ступінь найбільш поширених у шкільному віці відхилень у стані здоров'я (постави, дихання й нервової системи). Аналіз спеціальної літератури показав, що порушення зору також вважають характерним захворюванням для дітей шкільного віку, оскільки кількість дітей із такими вадами зростає з кожним роком навчання в школі, збільшується ступінь відхилень [8]. Якщо порушень зору школяр не має, то важливе розвантаження зорового аналізатора.

Фахівці [3; 4] у своїх класифікаціях знехтували таким важливим аспектом ФВ школярів із відхиленням у стані здоров'я, який набуває особливої актуальності в інтегративних умовах, як необхідність урахування різних ступенів порушень зору, що виникають практично в усіх школярів із роками навчання в школі. На сьогодні відомо, що серед усіх порушень зору в дітей шкільного віку короткозорість (міопія) трапляється найчастіше. Тому вважаємо за необхідне додати до сформованої нами класифікації принципів інтегративного ФВ принцип **збереження зору (антиміопію)**.

6. Принцип збереження зору (антиміопія). Установлено, що однією з причин короткозорості є послаблення цилиарних м'язів ока. Цей недолік можна виправити за допомогою спеціально розроблених комплексів фізичних вправ для зміцнення м'язів ока. Спеціальні фізичні вправи сприятливо впливають на формування рефракції ока в школярів. У результаті їх застосування прогресування короткозорості часто зупиняється або сповільнюється. Однак надмірне фізичне навантаження також може негативно позначитися на здоров'ї. Тому потрібно з особливою увагою організувати заняття з ФВ.

Висновки. Отже, інтегративне ФВ повинно ґрунтуватися на таких специфічних принципах: тривекторності, індивідуалізації, збільшення психоемоційної опірності (антигіперстрес), гармонізації дихання, раціоналізації постави (антикіфоз), збереження зору (антиміопія).

Перспективи подальших досліджень у цьому напрямку вбачаємо в обґрунтуванні та формулюванні методичних положень, які «впливають» зі сформульованих нами принципів.

Джерела та література

1. Теорія і методика фізичного виховання : підручник : [у 2-х т. / за ред. Т. Ю. Круцевич]. – К. : Олімп. л-ра, 2008. – Т. 1. – 391 с.
2. Шиян Б. М. Теорія і методика фізичного виховання школярів : підруч. для студ. вищ. навч. закл. / Б. М. Шиян. – Т. : Навч. кн.-Богдан, 2001. – Ч. 1. – 272 с.
3. Давиденко О. Теоретико-методичні аспекти проведення занять зі спеціальною медичною групою / О. Давиденко, І. Вржесневський // Теорія і методика фізичного виховання і спорту. – 2002. – № 2/3. – С. 53–55.
4. Погадаев Г. И. Настольная книга учителя физической культуры / Г. И. Погадаев. – М. : Физкультура и спорт, 2000. – С. 60.

5. Боднар І. Організація і методика фізичного виховання з учнями спеціальної медичної групи у школах Львівської області / Іванна Боднар, Ярослав Гаврих, Наталя Стефанишин // Молода спортивна наука України : зб. наук. пр. з галузі фіз. культури та спорту. – Львів, 2009. – Вип. 13. – Т. 2. – С. 13–20.
6. Гонтарук Л. К. Профілактично-лікувальна гімнастика в школі : навч. посіб. / Л. К. Гонтарук. – Львів : НУ «ЛП», 2001. – Ч. 1. – 148 с.
7. Боднар І. Р. Теорія, методика та організація фізичного виховання учнів у спеціальній медичній групі : навч. посіб. / І. Р. Боднар. – Львів : ЛДУФК, 2013. – 170 с.
8. Залеська В. В. Про стан медичного забезпечення та профілактики захворювань учнів загальноосвітніх навчальних закладів / В. В. Залеська [Електронний ресурс]. – Режим доступу : www3.health.kiev.ua/files/deti.ppt (дата звернення: 08.05.2013).

Анотації

Дотримання принципів фізичного виховання дає змогу краще керувати його процесом. У зв'язку з тенденцією до поширення в Україні інклюзивної та інтегративної освіти важливе формулювання специфічних принципів інтегративного фізичного виховання. Завдання статті – обґрунтувати класифікацію специфічних принципів інтегративного фізичного виховання; сформулювати специфічні принципи інтегративного фізичного виховання й розкрити їх зміст. Застосовували загальнонаукові методи теоретичного пізнання. Відзначено, що інтегративне фізичне виховання повинно ґрунтуватися на таких специфічних принципах: тривекторності, індивідуалізації, збільшення психоемоційної опірності (антигіперстрес), гармонізації дихання, раціоналізації постави (антикіфоз), збереження зору (антиміопія).

Ключові слова: виховання, культура, принципи, школярі.

Іванна Боднар. Специфические принципы интегративного физического воспитания школьников. Соблюдение принципов физического воспитания позволяет лучше управлять его процессом. В связи с тенденцией к распространению в Украине инклюзивного и интегративного образования важно сформулировать специфические принципы интегративного физического воспитания. Задачи статьи – обосновать классификацию специфических принципов интегративного физического воспитания; сформулировать специфические принципы интегративного физического воспитания и раскрыть их содержание. Применяли общенаучные методы теоретического познания. Обосновано, что интегративное физическое воспитание должно основываться на таких специфических принципах: тривекторности, индивидуализации, увеличения психоемоционально йустойчивости (антигиперстресс), гармонизации дыхания, рационализации осанки (антикифоз), сохранения зрения (антимииопии).

Ключевые слова: воспитание, культура, принципы, школьники.

Ivanna Bondar. Special Principles of Intergrated Physical Education of Pupils. Following the principles of physical education allows us to conduct its process in a much better way. According to the tendency of distribution in Ukraine of inclusive and integrated education it is important to form special principles specific principles of integrated physical education. Tasks: to reason classification of specific principles of integrated physical education; to form specific principles of integrative physical education and reveal their content. It was applied the general methods of theoretical knowledge. It was grounded that integrated physical education must be based on such specific principles as: three-vector, individualization, increasing of psycho-emotional stability (antihyperstress), breath harmonization, rationalization of posture (antikyphosis), eyesight preservation (antimyopia).

Key words: education, culture, principles, pupils.

*Віталій Дмитрук,
Валерій Базюк*,
Лариса Пристуна**

Фізична освіта в педагогічній спадщині П. Ф. Лесгафта

*Луцький національний технічний університет (м. Луцьк);
Луцький базовий медичний коледж (м. Луцьк)*,*

Постановка наукової проблеми та її значення. Одне з основних завдань сучасної загально-освітньої школи – збереження й зміцнення морального, фізичного та психічного здоров'я вихованців. Реформування українського шкільництва потребує органічного поєднання сучасних досягнень наукової думки з класичною спадщиною минулого. Ґрунтовне вивчення, об'єктивна оцінка, творче осмислення та впровадження в практику кращих надбань педагогіки забезпечить дотримання принципів єдності, системності й наступності в розвитку педагогічної науки. З огляду на те, що педагогічна думка завжди персоніфікована, набуває значення вивчення персоналії як процесу утворення цінностей, культури в межах гуманітарної традиції [1].

В історії педагогіки другої половини ХІХ – початку ХХ ст. помітне місце посідає П. Ф. Лесгафт – видатний російський педагог, анатом, лікар і громадський діяч. Спадщина П. Лесгафта містить значну кількість наукових статей, монографій, посібників. У колі його наукових інтересів центральне місце займають проблеми фізичного виховання, його зв'язку з розумовим, моральним та естетичним розвитком особистості. Педагог розробив теорію фізичної освіти, на основі якої сформулював вимоги до фізичного розвитку молоді в навчальному закладі. Свій підхід до організації навчально-виховного процесу П. Лесгафт утілював у діяльності створених ним курсів вихователів і керівників. Висвітлення педагогічних ідей П. Лесгафта простежуємо в наукових роботах таких провідних російських учених, як В. У. Алєєвцев, Е. Н. Мединський, Г. Г. Шахвердов, Д. Д. Донської.

Завдання дослідження – розкрити значення фізичної освіти, яку запропонував П. Ф. Лесгафт, щодо посилення освітнього складника з предмета «Фізична культура».

Виклад основного матеріалу й обґрунтування отриманих результатів дослідження. П. Ф. Лесгафт критикував школу за її схоластичність і зубріння, за те, що вона не готувала молодь до життя, а лише займалася розвитком пам'яті, не завжди звертала увагу на їхній фізичний розвиток. Він підкреслював, що завдання навчального закладу – сприяти розвитку мислячих і свідомо діяльних людей, що розумове й моральне виховання повинно поєднуватись із їхнім фізичним розвитком. Завдання будь-якого навчального закладу, на думку П. Ф. Лесгафта, – дати молодій людині глибокі знання про природу та суспільство, навчити її логічно мислити, визначати загальнолюдські ідеали, якими потрібно керуватися впродовж життя. Усі частини виховання тісно взаємопов'язані між собою, – підкреслював учений. Наприклад, розумове й фізичне виховання повинно складати єдине нероздільне завдання, тому що інтелектуальний ріст та розвиток обов'язково вимагають і відповідного фізичного розвитку [5].

Моральне обличчя людини складається з розуміння необхідності дотримуватись чітко визначених норм і правил поведінки, а також звички керуватись правдою у своїх думках і вчинках стосовно інших людей і до самого себе. Тому навчальний заклад повинен сприяти розвитку поняття про особистість, правду, привчати їх перевіряти свої вчинки та поведінку.

Отже, моральність особистості людини, за П. Ф. Лесгафтом, повинна стати завершальним етапом розумового й фізичного розвитку.

Формування гармонійно розвиненої особистості здійснюється за допомогою виховання та освіти. Причому виховні завдання виконуються переважно сім'єю, а освітні – навчальним закладом. Але враховуючи умовність і штучність такого поділу, П. Ф. Лесгафт зробив цілком правильне доповнення: по-перше, якщо навчальний заклад виконує освітні завдання, то методи, засоби, прийоми й відносини зі школярами повинні повністю узгоджуватись з виховними цілями, тобто навчання має завжди носити виховуючий характер; по-друге, у людини всі органи настільки взаємопов'язані, що будь-яке штучне розмежування їхніх функцій порушує загальну гармонію діяльності та не приносить бажаних результатів. Тому найкраще працює той педагог, який у комплексі досконало вивчає вікові й індивідуальні особливості молоді та враховує їх у практичній

роботі. Тоді виховні й освітні цілі зливаються, завдання навчально-виховного характеру стають загальними та сприяють розвиткові мислячої людини, яка зі знаннями справи може поєднувати досвід минулого із сьогоденням, передбачати наслідки своєї роботи й робити правильні висновки [4].

Учений чітко розрізняв поняття «виховання» та «освіта», а також «фізичне виховання» й «фізична освіта». Загальною метою виховання та освіти Лесгафт вважав «гармонійний усебічний розвиток діяльності людського організму», свідоме обмеження сваволі в міркуваннях і діяльності людини, визначення своєї особистості та її значення в суспільстві. «Гармоническое развитие деятельности человеческого организма, – писав він, – должно составлять общую цель воспитания и образования, задачи которых только в частности отличаются между собой: воспитание захватывает в свою область нравственные качества человека и его волевые проявления, следовательно, способствуют выработке нравственного характера лица, между тем, как образование имеет в виду систематическое умственное, эстетическое и физическое развитие» [3].

Навчальні заняття обов'язково повинні включати як розумову, так і фізичну діяльність молоді людини. П. Ф. Лесгафт вважав, що любов дитини до праці потрібно розвивати насамперед методом правильної постановки фізичної освіти. Під час ручної праці можуть розвиватися лише окремі групи м'язів, а тому фізичний розвиток носитиме однобічний характер. Крім того, такий спосіб трудового навчання здебільшого імітаційний: усе робиться на основі показу, шаблонно, тільки несвідомо, чого ніяк не можна допускати з педагогічного погляду. Саме тому П. Ф. Лесгафт категорично виступав проти систематичних занять ручною працею, але припускав необов'язкове епізодичне заняття нею, коли молодь має достатньо вільного часу. Основним засобом фізичного виховання й фізичної освіти є фізична вправа, під якою П. Ф. Лесгафт розумів часте повторення будь-якої дії в людському тілі заради її засвоєння. П. Ф. Лесгафт вважав фізичну вправу спрямованою дією єдиного та двостороннього процесу духовного й фізичного вдосконалення. Звідси той нерозривний зв'язок фізичного виховання та фізичної освіти з розумовим, моральним, естетичним і трудовим вихованням, який так характерний для педагогічної системи П. Ф. Лесгафта [2].

Усі фізичні вправи підпорядковано відомому дидактичному принципу систематичності й послідовності та основному правилу, що випливає з цього положення: від простого до складного, від простих елементарних фізичних вправ до складних. Як оволодіння основами граматики завжди починається з елементів письма, читання, так само для оволодіння певними фізичними навичками треба починати з елементарних суглобних і вільних рухів, стверджував П. Лесгафт. У своїй системі елементарних вправ він дає науково обгрунтовану «азбуку рухів», що становить основу фізичної освіти в навчальному закладі.

Підтримали цю концепцію П. Лесгафта й такі російські вчені, як В. У. Алєєвцев, Е. Н. Мединський, Г. Г. Шахвердов, Д. Д. Донської.

Висновок. Таким чином, теорія фізичної освіти П. Ф. Лесгафта вийшла далеко за межі кінця ХІХ–початку ХХ ст. і може розглядатися як одне з важливих джерел педагогічної науки. Важливі наукові положення, обгрунтовані вченим, є актуальні й сьогодні.

Перспективи подальших досліджень полягають у розкритті системи фізичного виховання в педагогічній спадщині П. Ф. Лесгафта.

Джерела та література

1. Вілянський В. М. Будівництво власного здоров'я: від філософії до практики : навч. посіб. / В. М. Вілянський, О. Є. Висоцька, В. В. Приходько ; заг. ред. О. Є. Висоцької. – Дніпропетровськ : НГУ, 2011. – 196 с.
2. Гориневский В. В. Гигиена и физическая культура в борьбе с предрассудками и вредными привычками быта (из цикла лекций, прочитанных в домах отдыха 24.VI.1929 г.) / В. В. Гориневский // Физическая культура и здоровье. Посмертный сборник трудов, отдельных статей и выступлений. – М. : Физкультура и спорт, 1945. – С. 97–108.
3. Лесгафт П. Ф. Избранные педагогические сочинения : у 2 т. / за ред. П. Ф. Лесгафт. – М. : Изд-во АПН РСФСР, 1951. – С. 138–163.
4. Марченко О. Ю. Креативна валеологія. Концепція і педагогічна технологія формування студентів як будівничих власного здоров'я : навч. посіб. / О. Ю. Марченко, В. В. Приходько, В. В. Малий. – Полтава : РВВ ПУЕТ, 2011. – 251 с.
5. Шахвердов Г. Г. Петр Францевич Лесгафт / Г. Г. Шахвердов // Лесгафт П. Ф. Собрание педагогических сочинений : в 4 т. – М. : Физкультура и спорт, 1953. – Т.1. – С.7– 62.

Анотації

П. Лесгафт розробив теорію фізичної освіти, на основі якої сформулював вимоги до фізичного розвитку молоді в навчальному закладі. Завдання роботи полягало в розкритті значення фізичної освіти, яку запропонував П. Ф. Лесгафт, щодо посилення освітньої складової з предмета «Фізична культура». Для розв'язання поставленого завдання використовували такі методи дослідження, як теоретичний аналіз й узагальнення літературних джерел. Фізичною освітою П. Ф. Лесгафт уважав «гармонійний всебічний розвиток діяльності людського організму», свідоме обмеження сваволі в міркуваннях та діяльності людини, визначення своєї особистості та її значення в суспільстві. Теорія фізичної освіти П. Ф. Лесгафта вийшла далеко за межі кінця XIX – початку XX ст. і може розглядатися як одне з важливих джерел педагогічної науки. Важливі наукові положення, обґрунтовані вченим, актуальні й сьогодні.

Ключові слова: *фізична освіта, П. Ф. Лесгафт, педагогічна спадщина, молодь, навчальний заклад, фізична культура, розумовий і фізичний розвиток, фізичні вправи.*

Виталий Дмитрук, Валерий Базюк, Лариса Приступа. Физическое образование в педагогическом наследии П. Ф. Лесгафта. *П. Лесгафт разработал теорию физического образования, на основе которой сформулировал требования к физическому развитию молодежи в учебном заведении. Задача работы состояла в раскрытии значения физического образования, предложенная П. Ф. Лесгафтом, по усилению образовательной составляющей по предмету «Физическая культура». Для решения поставленной задачи использовались такие методы исследования, как теоретический анализ и обобщение литературных источников. Физическим образованием П. Ф. Лесгафт считал «гармоничное развитие деятельности человеческого организма», сознательное ограничение произвола в рассуждениях и деятельности человека, определении своей личности и ее значение в обществе. Теория физического образования П. Ф. Лесгафта вышла далеко за пределы конца XIX – начала XX в. и может рассматриваться как один из важных источников педагогической науки. Важные научные положения, обоснованные ученым, актуальны и сегодня.*

Ключевые слова: *физическое образование, П. Ф. Лесгафт, педагогическое наследие, молодежь, учебное заведение, физическая культура, умственное и физическое развитие, физические упражнения.*

Vitaliy Dmytruk, Valeriy Baziuk, Larysa Prystupa. Physical Education in Pedagogical Heritage of P. F. Lesgaft. *P. F. Lesgaft have developed the theory of physical education, on its basis he has formed requirements for physical development of the youth in an educational establishment. The task of the work was to reveal the meaning of physical education that was presented by P. F. Lesgaft in order to strengthening of educational components in subject of «Physical culture». For solving of this task it was used the following methods of the study as: theoretical analysis and generalization of literature sources. According to P. F. Lesgaft the theory of physical education have left the limits of 19–20th centuries and may be considered as one of the most important sources of the pedagogical science. Important scientific statements that were grounded by the scientists are still topical nowadays.*

Key words: *physical education, P. F Lesgaft, pedagogical inheritance, young people, educational establishment, physical culture, intellectual and physical development, physical exercises.*

Змістове наповнення процесу формування професійної культури майбутнього вчителя фізичної культури у вищих навчальних закладах

Дрогобицький державний педагогічний університет імені Івана Франка (м. Дрогобич)

Постановка наукової проблеми та її значення. Система підготовки майбутнього вчителя фізичної культури ґрунтується на оновленні та впровадженні навчальних планів відповідно до норм європейської освіти. Фізкультурна освіта, як і інші галузі знань, потребує конструктивності в розв'язанні завдань фізичного виховання молоді. Розуміння змісту освітніх послуг із фізичного виховання – це шлях до подолання проблем молоді в потребі здорового способу життя. Також слід зазначити, що українське суспільство вимагає систематичного підходу до розширення й поглиблення інформації про важливість послуг спорту та фізичного виховання у формуванні механізму потреби здорового способу життя.

Зауважимо, що вдосконалення змісту освіти – пріоритетна державна справа. У зв'язку з цим потрібно вдосконалити навчальні програми та плани; забезпечити сучасними методичними матеріалами; обґрунтувати сучасні критерії оцінки ефективності навчально-виховного процесу.

У зв'язку з визрілою проблемою неготовності молодого покоління до розв'язання власних життєвих проблем постає гостра необхідність в аналізі підходів до поетапної підготовки молоді до виконання фізичних вправ у різних формах. Це можуть зробити вчителі фізичної культури. Проте тільки оновлення змістового наповнення процесу підготовки майбутніх учителів фізичної культури вирішить проблему залучення молоді до занять фізичними вправами. Професійна культура майбутнього педагога – це один із чинників впливу на формування здорової молоді.

Аналіз досліджень цієї проблеми. У своїх наукових працях дослідники розглядають проблему професійної культури як складову частину професійної майстерності вчителя фізичної культури.

Науковець Н. Кузьміна [7] убачає зміст професійної майстерності у володінні педагогічною діагностикою, умінні вчителя будувати педагогічно доцільні взаємини із суб'єктами навчання та в здійсненні індивідуальної роботи на основі результатів педагогічного діагностування, знань основ вікової психології, психології міжособистісного та педагогічного спілкування, умінні розвивати в суб'єктів навчання стійкий інтерес до самовдосконалення.

Низка науковців (В. Волков [3], І. Козловська [6]) до професійних якостей вчителя фізичної культури пропонують віднести професійну працездатність, науковий пошук, педагогічну спостережливність, високу культуру мови й мовлення.

Аналізуючи науково-педагогічні дослідження в цьому напрямі, зазначимо, що науковці-дослідники намагалися досягти розв'язання проблеми за рахунок змін змісту фізкультурної освіти [5].

М. Фіцула [11] у своїх працях досліджував загальнопедагогічні засади організації навчального процесу у вищих навчальних закладах.

У працях вітчизняних і російських науковців ґрунтовно вивчалися концептуальні засади розвитку особистості вчителя та його педагогічної майстерності, концептуальні основи педагогічного мислення й професійного інтелекту педагога; формування морально-психологічної підготовки студентів до вчительської діяльності; формування в майбутніх фахівців творчого ставлення до професійної діяльності [1; 4; 8].

На думку вчених (І. Зязюн [4], Л. Іванова [5]), професійна майстерність майбутнього вчителя фізичної культури містить організаторські й комунікативні вміння, навички педагогічної техніки, спілкування, вибору правильного стилю та тону спілкування.

Завдання дослідження:

- 1) проаналізувати змістове наповнення процесу формування професійної культури майбутнього вчителя фізичної культури у вищих навчальних закладах;
- 2) розкрити підходи до формування професійної культури майбутнього вчителя фізичної культури;
- 3) охарактеризувати значення мотиваційного, змістового й діяльнісного компонентів у формування професійної культури майбутнього вчителя фізичної культури.

Виклад основного матеріалу й обґрунтування отриманих результатів дослідження. Формування професійної культури можна охарактеризувати як етап апробації майбутнього педагога в реальних умовах професійної діяльності, оскільки в цей період вузівського навчання студент стикається з усіма сторонами обраної професії, такими як планування, моделювання, реалізація педагогічної діяльності в процесі взаємодії з колегами, учнями та їхніми батьками. Крім того, у цей період студентам відповідно до вимог програми практики доводиться проводити заняття, позакласні заходи й лекції з учнями різних вікових категорій, що зобов'язує їх адаптувати подачу навчального й наукового матеріалу, а також здійснювати взаємодію з учнями з урахуванням їх належності до тієї чи іншої вікової категорії.

Зазначимо, що мета професійної підготовки – ідеальне мисленнєве передбачення вчителями та учнями кінцевого результату навчально-виховного процесу.

Зокрема, система підготовки – це уявлення про навчання дітей, його конструювання в умовах освітньо-виховних закладів. Вона визначає цілі, основи організації та проведення навчально-виховного процесу з фізичного виховання.

Основними складниками системи професійної підготовки майбутнього вчителя фізичної культури є виокремлення й використання мотиваційного, змістового та діяльнісного компонентів.

Мотиваційний компонент характеризує мотивацію на оволодіння професією вчителя фізичної культури, інтерес до засвоєння нового матеріалу, активність на заняттях, бажання отримати високу оцінку.

На нашу думку, компонент представлено насамперед таким компонентом, як професійно-педагогічна спрямованість учителя фізичної культури. До її структури відносимо інтерес, любов до педагогічної професії та активне прагнення займатися такою діяльністю. Тут дуже важливо отримати задоволення від педагогічної праці, яке є результатом ініціативності, наявності в майбутнього вчителя фізичної культури мотивації на досягнення успіху. Із такою мотивацією педагоги, натрапляючи на перешкоди, шукають способи їх подолання, мають потребу в ефективності своїх дій, рішуче діють у нестандартних ситуаціях, готові брати на себе відповідальність, характеризуються адекватною самооцінкою [7]. Важливу роль при цьому відіграє впевненість у собі, у своїх знаннях та вміннях, оптимізм, який впливає на ефективність навчання й виховання учнів, викликає в них позитивні емоції, активність, добрий настрій і захопленість справою.

Головною в педагогічній діяльності вчителя фізичної культури є система його психолого-педагогічних переконань, яка формується на основі досягнень психолого-педагогічної науки та педагогічного досвіду. Психолого-педагогічні переконання входять до системи світоглядних, моральних й естетичних переконань педагога, спонукають його бути послідовним, логічним і цілеспрямованим [10].

Мотиваційний компонент має велике значення для навчально-виховного процесу.

Формування мотивації навчальних дій – це відповідальний етап діяльності педагога. Глибокі, міцні, емоційно забарвлені та змістові мотиви забезпечують ефективність навчально-пізнавальних дій учнів і надають їм конкретного спрямування.

У своїх дослідженнях (Л. Іванова [5], В. Лозова [9] та ін.) обґрунтували внутрішню й зовнішню мотивації навчальної діяльності та умови їх формування. Саме позитивна мотивація до навчання й особистісного поступу, яку створює та підтримує вчитель, є умовою конструктивної соціалізації учнів.

Мотивація навчально-виховної діяльності складається із сукупності певних мотивів. Мотив навчально-виховної діяльності – це намагання школяра досягти певного рівня розвитку в навчанні та професійній діяльності, в основі якої лежать глибокі, міцні й різноманітні загальнонаукові та професійні знання, навички й уміння. Для активної участі учня в навчально-виховній діяльності потрібно, щоб мета та зміст навчання й професійної діяльності були внутрішньо прийняті ним, набули для нього особистісного змісту, викликали позитивні переживання, намагання та прагнення до ефективних дій.

Навчально-пізнавальна діяльність учнів завжди є полімотивованою, тобто в навчальних мотивах поєднуються як зовнішні, так і внутрішні мотиви.

До зовнішніх належать прагнення отримати певний розвиток в учінні, набути нові знання, навички, уміння взаємодіяти з товаришами. Серед прикладів таких мотивів – усвідомлення та сприйняття навчально-пізнавальних дій, важливість знань, навичок і вмінь у житті й професійній діяльності вчителя фізичної культури, намагання одержати певні заохочення за успіхи в навчанні.

Внутрішні мотиви складаються з двох груп:

– пізнавальних мотивів, котрі ґрунтуються на інтересах учнів до змісту професійної діяльності (пізнання чогось нового, корисного та необхідного, оволодіння професійними навичками й уміннями, розуміння сутності різних професійних явищ) і процесу пізнавальних дій (намагання виявляти розумову активність, обмірковування, обґрунтування певних проблем);

– мотивів досягнення, в основі яких – прагнення до успіху й уникнення невдач. До них належать широкі соціальні мотиви, мотиви самовизначення, удосконалення; вузькокорисні мотиви (намагання отримати заохочення, високі оцінки, прагнення бути найкращим серед товаришів); негативні мотиви (намагання уникнути неприємних відносин з учителями та товаришами).

Змістовий компонент містить усе те, що складає поняття «зміст освіти», систему наукових знань, навичок і вмінь, оволодіння якими забезпечує всебічний розвиток здібностей учнів, формування їхнього світогляду, набуття соціального досвіду, підготовку до суспільного життя й професійної діяльності [2].

Зміст загальної освіти має відповідати таким вимогам:

- забезпечення особистісного розвитку учнів у навчально-пізнавальній діяльності;
- забезпечення загальної та професійної підготовки школярів;
- урахування реальних можливостей навчального процесу, конкретних освітньо-виховних систем;
- забезпечення єдності навчання, виховання, розвитку й самовдосконалення учнів.

Змістовий компонент визначається за:

- глибиною та міцністю здобутих студентами знань;
- здатністю їх використовувати в практичній діяльності;
- зацікавленістю в отриманні необхідної інформації з психолого-педагогічної, спеціальної, методичної й наукової літератури;
- умінням висловлювати власні думки [4].

Реалізується цей компонент, передусім, за допомогою професійної компетентності, до складу якої входять знання які, з одного боку, спрямовані на навчальну дисципліну, що викладається, тобто спеціальні знання, і з іншого – на учнів [8; 9; 11]. Сюди слід віднести психолого-педагогічні знання, знання психічних видів та станів учнів і власного психічного стану, закономірностей вікових й індивідуальних особливостей школярів. Ураховуючи особливості особистості, педагог зможе зацікавити учня інформацією, викликати захоплення нею та бажання поповнювати свої знання.

Важливу роль відіграють знання методів, засобів і прийомів, методик та технологій донесення наукової інформації до учнів, викладання обраного предмета. Знання технічних вербальних засобів допоможуть педагогу подати складне завдання доступно. Також важливі знання інформаційних технологій, збирання, збереження, оброблення та представлення інформації, використовуючи систему комунікацій, які сприятимуть легкому й швидкому опрацюванню різних завдань на персональному комп'ютері [3].

Глибше розкрити закономірні зв'язки між предметами, процесами та явищами реального світу педагогу дають змогу знання суміжних дисциплін, які також сприятимуть формуванню професійної культури вчителя фізичної культури.

Слід зазначити, що знання потребують систематичного поповнення й повинні формуватися водночас на всіх рівнях: методологічному, теоретичному, методичному, технологічному [6].

Зауважимо, що важлива особливість знань – їх комплексність, що потребує від педагога вміння добирати, синтезувати, аналізувати здобуті знання для успішного розв'язання педагогічних завдань, аналізу педагогічних ситуацій, для досягнення педагогічної мети, уявлення технології її застосування. Це зумовлює необхідність осмислення психологічної сутності явищ, вибору засобів взаємодії, тобто розвинутого професійного мислення. Під час розв'язання кожного педагогічного завдання актуалізується вся система педагогічних знань педагога, які виявляються як єдине ціле.

Діяльнісний компонент – це організація практичної навчально-пізнавальної діяльності учнів з опанування змісту освіти. Цей компонент – один із головних складників дидактичного процесу та його можна визначити як процесуальний, методичний.

Діяльнісний компонент відповідає:

- за якість оволодіння методичними вміннями й навичками;
- їх застосування в практичній діяльності;
- показу й виконанню завдань навчальної програми та методиці їх навчання.

Основні складники компонента – принципи, методи, форми, засоби навчання. Ефективність цього складника залежить від активної взаємодії педагогів й учнів, установа між ними суб'єкт-суб'єктних взаємин. Застосування сучасних діалогічних методів, прийомів, форм педагогічної взаємодії сприяє формуванню таких відносин.

Суть діяльнісного компонента професійної майстерності зводиться до володіння методами, способами та технологіями навчання й виховання, що можливо за допомогою вмінь, навичок і педагогічної техніки.

Уміння та навички, що є складовою частиною діяльнісного компонента педагогічної майстерності, настільки важливі, що деякі дослідники рівень умінь вважають визначальним у майстерності вчителя [7; 11].

Аналіз наукових праць, стосовно вмінь, якими повинен володіти вчитель, дає підставу для висновку, що професійно-педагогічні вміння й навички повинні охоплювати ті ж складові частини, що й знання, а саме вміння:

- здійснювати навчально-виховний процес, виховну роботу;
- взаємодіяти зі школярами, управляти ними під час різноманітної діяльності;
- управляти собою.

Кожне з цих умінь містить різні інтелектуальні й практичні навички. Уміння дають змогу на основі набутих знань і навичок виконувати певні види діяльності в мінливих умовах.

Науковці В. Волков [3], І. Козловська [6] вважають, що чим досконаліші вміння, тим вільніше педагог володіє різними діями, із яких складається його педагогічна робота. Педагогічні навички та вміння в сукупності утворюють педагогічну техніку. З оволодінням нею в процесі діяльності вчителя з'являються легкість, простота, природність, які є важливими показниками педагогічної майстерності.

Педагогічна техніка – це сукупність раціональних засобів, умінь, прийомів, навичок та особливостей поведінки педагога, що використовуються в навчально-виховній роботі й спрямовані на ефективну реалізацію обраних методів і прийомів навчально-виховної роботи з окремим учнем чи групою в цілому відповідно до поставленої мети навчання та виховання з урахуванням конкретних об'єктивних і суб'єктивних передумов (М. Фіцула [11]);

- використовувати психофізичний апарат як інструмент виховного впливу; прийоми володіння собою (своїм організмом, настроєм, мовленням, увагою й уявою) і прийоми впливу на інших (вербальними й невербальними засобами (В. Лозова [9]);
- організації поведінки учителя, його темпераменту, переконань, поглядів (Б. Ведмеденко [2]);
- естетичного впливу на учня.

Аналізуючи педагогічну техніку, слід звернути увагу на зовнішню культуру педагога, а саме: одяг, зачіску, макіяж, поставу, мовлення, форми невербального спілкування тощо; володіння своїм тілом. Усе це має бути підпорядковане розв'язанню тих чи інших педагогічних завдань.

Висновки й перспективи подальших досліджень. Змістове наповнення процесу формування професійної культури майбутнього вчителя фізичної культури вимагає врахування виділених й охарактеризованих у дослідженні компонентів системи професійної підготовки (мотиваційного, змістового та діяльнісного). Потребують більш детального дослідження перспективи модернізації системи формування професійної культури майбутнього вчителя фізичної культури.

Джерела та література

1. Бабанский Ю. К. Педагогика / Ю. Бабанский. – М. : Просвещение, 1988. – 479 с.
2. Ведмеденко Б. Ф. До проблеми прогнозування у сфері виховання в молоді інтересу до занять фізичною культурою / Б. Ведмеденко // Освіта і управління : наук.-практ. журн. / голов. ред. М. І. Дробноход. – 2004. – Т. 7. – Ч. 3–4. – С. 61–66.
3. Волков В. Л. Основи теорії та методики фізичної підготовки студентської молоді : навч. посіб. / В. Л. Волков. – К. : Освіта України, 2008. – 256 с.
4. Зязюн І. А. Філософія поступу і прогнозу освітньої системи / І. А. Зязюн // Педагогічна майстерність: проблеми, пошуки, перспективи : монографія / І. А. Зязюн. – Київ ; Глухів : РВВ ГДПУ, 2005. – С. 10–18.
5. Іванова Л. І. Підготовка майбутніх учителів фізичної культури до фізкультурно-оздоровчої роботи з учнями загальноосвітніх навчальних закладів : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. пед. наук : спец. 13.00.04 «Теорія і методика професійної освіти» / Л. І. Іванова. – К., 2007. – 22 с.
6. Козловська І. Інтеграція та наступність у розвитку змісту навчального знання: методологічний аспект / І. Козловська, А. Литвин // Неперервна професійна освіта: теорія і практика : наук.-метод. журн.– 2001. – Ч. 2. – С. 177–183 / голов. ред. А. В. Крамущенко.
7. Кузьмин А. М. Теоретические основы профессионального воспитания будущих специалистов физической культуры : автореф. дис. на соискание ученой степени д-ра пед. наук. : спец. 13.00.01 «Общая педагогика, история педагогики и образования» / А. М. Кузьмин. – Челябинск, 1999. – 48 с.
8. Кузьмінський А. І. Педагогіка : підручник / А. І. Кузьмінський, В. Л. Омеляненко. – К. : Знання-Прес, 2003. – 418 с.
9. Лозова В. І. Теоретичні основи виховання і навчання / В. І. Лозова, Г. В. Троцько. – Х. : ОВС, 2002. – 400 с.
10. Медведєв В. Досвід і традиції кращих учителів фізичного виховання / В. Медведєв, Ю. Васьков // Фізичне виховання в школі : наук.-метод. журнал. – 1998. – № 4. – С. 23–35 / голов. ред. О. І. Бойко.

11. Фіцула М. М. Вступ до педагогічної професії : навч. посіб. для студ. вищ. пед. закл. освіти / М. М. Фіцула. – Вид. 3-тє переробл. і доповн. – Тернопіль : Навч. кн.-Богдан, 2005. – 168 с.

Анотації

Проаналізовано, проблему змістового наповнення процесу формування професійної культури майбутнього вчителя фізичної культури. Показано реформи, під які потрапляє фізкультурна освіта. Зазначено, що система фізкультурної освіти потребує реформування структури на всіх її рівнях. Відзначено, що в системі професійної підготовки формується професійна культура майбутнього вчителя фізичної культури. Розкрито підходи до формування професійної культури майбутнього вчителя фізичної культури. Виокремлено змістове наповнення процесу формування професійної культури майбутнього учителя фізичної культури, яке залежить від компонентів як складової частини системи професійної освіти. Охарактеризовано значення мотиваційного, змістового та діяльнісного компонентів у формуванні професійної культури майбутнього вчителя фізичної культури. Доведено важливість урахування окреслених компонентів у системі формування культури майбутнього вчителя фізичної культури.

Ключові слова: професійна освіта, учитель фізичної культури, професійна культура, змістові компоненти.

Галина Кондрацкая, Анна Чепелюк. Содержательное наполнение процесса формирования профессиональной культуры будущего учителя физической культуры в высших учебных заведениях. Проанализирована проблема содержательного наполнения процесса формирования профессиональной культуры будущего учителя физической культуры. Показано реформы, под которые попадает физкультурное образование. Указано, что система физкультурного образования нуждается в реформировании структуры на всех ее уровнях. Отмечается, что в системе профессиональной подготовки формируется профессиональная культура будущего учителя физической культуры. Раскрыты подходы к формированию профессиональной культуры будущего учителя физической культуры. Выделено, содержательное наполнение процесса формирования профессиональной культуры будущего учителя физической культуры, которое зависит от компонентов как составляющей системы профессионального образования. Охарактеризовано значение мотивационного, содержательного и деятельностного компонентов в формировании профессиональной культуры будущего учителя физической культуры. Доказано, важность учитывания определенных компонентов в системе формирования культуры будущего учителя физической культуры.

Ключевые слова: профессиональное образование, учитель физической культуры, профессиональная культура, содержательные компоненты.

Halyna Kondratska, Anna Chepelyuk. Contentfilling of the Process of Formation of Professional Culture of a Future Teacher of Physical Education in Higher Educational Establishments. It was analyzed the problem of content filling of the process filling of professional culture of a future teacher of physical culture. It was presented reforms that influence physical education. It is shown that the system of physical culture education needs structure reformation on its all levels. It is underlined that professional culture of a future physical culture teacher is formed in the system of professional training. It is defined the content filling of the process of formation of professional culture of a future teacher of physical culture that depends on components as a component part of the system of professional education. It was characterized the meaning of motivational content and activity component in formation of professional culture of a future teacher of physical culture. It was proved the importance of taking into account of some of the components in the system of formation of culture of a future teacher of physical culture.

Key words: professional education, teacher of physical culture, professional culture, content components.

Підготовка вчителя фізичної культури. Досвід та перспектива

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

Постановка наукової проблеми та її значення. У 90-х рр. XX – початку XXI ст. основними напрямками вдосконалення галузі фізичної культури й спорту визнано збереження та подальше вдосконалення матеріально-спортивної бази, підготовку фахівців фізичного виховання й спорту, науково-методичного та інформаційного забезпечення фізкультурно-спортивної діяльності; стимулювання фізкультурно-оздоровчої діяльності в навчально-виховній сфері; сприяння розвитку масового фізкультурно-спортивного руху.

Завдання дослідження – виявити основні напрями, тенденції, суперечності й перспективи підготовки майбутніх учителів фізичної культури у вищих педагогічних навчальних закладах України початку XXI ст.

Виклад основного матеріалу й обґрунтування отриманих результатів дослідження. Аналіз нормативної документації, що регламентує діяльність ВНЗ [1; 3] та узагальнення підходів, представлених у роботах українських учених [2; 4; 5; 6; 9; 10], дає нам підставу визначити такі етапи вдосконалення теоретичної й методичної підготовки як складової частини професійної підготовки майбутніх учителів фізичної культури:

1. *Оновлення навчальних планів зі спеціальності відповідно до рівня підготовки.* Навчальні плани ступеневої підготовки педагогічних працівників будь-якої спеціальності повинні мати інваріантну та варіативну частини: перша складатиме основу професійної (фахової) підготовки з певної спеціальності, а тому виступатиме своєрідним фундаментом для визначення другої (варіативної) частини навчального плану, повинна враховувати творчий потенціал та інтереси студентів, що сприятиме виробленню їхнього професійно-методичного іміджу.

2. *Розроблення нових навчальних програм із методичних дисциплін.* Оновлення чинних навчальних програм колективами педагогічних ВНЗ повинно ґрунтуватися на поєднанні мінімальної кількості годин із максимальною можливістю реалізації фундаментальних (спеціальних) та методичних знань у майбутній професійній діяльності.

3. *Структурування змісту дисциплін методичної підготовки майбутнього вчителя фізичної культури.* Такий підхід ґрунтується на систематизації методичних знань і вмінь у процесі цілісної професійної підготовки, оскільки сприятиме логічному та компактному групуванню навчального матеріалу, запобіганню повторень у середині однієї й у суміжних дисциплінах. Це дасть змогу надати діяльності кафедр факультетів фізичного виховання цілеспрямованого характеру, запобігти дублюванню у вивченні методичних курсів, що сприятиме забезпеченню взаємозв'язку змісту, методів і форм методичної підготовки як складника професійної підготовки педагогів цього профілю.

4. *Удосконалення організації оволодіння студентами теоретичними та методичними знаннями й уміннями в навчальному процесі педагогічних ВНЗ.* Зміст усіх форм занять (лекцій, практичних, лабораторних, індивідуальних занять, самостійної та науково-дослідної роботи студентів) має бути спрямованим на формування в майбутніх учителів професійно-методичних умінь і навичок. При такому підході студенти аналізують й анують науково-методичну літературу, складають каталоги та ознайомлюються з передовим педагогічним досвідом, вивчають методичні розробки, моделюють фрагменти уроків і виховних заходів.

Аналіз архівних джерел переконує, що на початку XXI ст. Міністерством освіти і науки України та педагогічними ВНЗ проводилася плідна робота зі створення національних освітніх стандартів, які б визначали головні риси педагогічних працівників у новому тисячолітті. Зокрема, внесено значні зміни в навчальні плани, запроваджено нові експериментальні навчальні програми та комплекти навчально-методичного забезпечення для факультетів фізичного виховання.

У кожному педагогічному ВНЗ створювались оптимальні моделі теоретичної та методичної підготовки майбутніх учителів фізичної культури, які поєднували такі компоненти:

– перегляд змісту навчальних дисциплін задля переносу акценту на формування в майбутніх учителів методичних умінь і креативного мислення, урахування інтегрованого характеру методів викладання та варіативних підходів під час засвоєння методичних знань;

- створення принципово нового методичного забезпечення, що сприятиме розкриттю творчого потенціалу студентів шляхом удосконалення мотивації навчання, його індивідуалізації, диференціації, систематичного контролю підготовки в межах державних стандартів і світового досвіду;
- різноманітні види навчальної діяльності, де тісно переплітаються загальнопедагогічні й спеціальні складники, у тому числі широке використання сучасних освітніх та інформаційних технологій.

Перехід до ступеневої підготовки майбутніх учителів фізичної культури можна вважати відновленням традицій вищої педагогічної школи України минулого на якісно новому рівні. Однак їх реалізація неможлива без реорганізації функціональної мережі педагогічних навчальних закладів. На відлагоджену систему організації комплексу «школа – педагогічний ВНЗ – школа» можна додати відкриття професійно спрямованих класів у базових школах. Така робота вимагає спільних зусиль колективу школи, викладачів кафедр факультетів фізичного виховання й органів освіти.

Аналіз діяльності педагогічних ВНЗ України свідчить про наявність суперечностей між вимогами сьогодення до підготовки вчителя та її рівнем у педагогічному ВНЗ. Серед найбільш типових суперечностей, що притаманні процесу теоретичних і методичних основ підготовки майбутніх учителів фізичної культури, можна виділити такі:

- між обсягом наукової інформації, отриманої за допомогою сучасних інформаційних технологій та Інтернету, й умовами для її застосування в навчально-виховному процесі вищих закладів освіти;
- системою підготовки з фізичного виховання, яка орієнтована на конкретний вид спорту, та широким діапазоном реалізації випускниками вищих навчальних закладів своїх професійних можливостей;
- потребами сучасної школи щодо забезпечення вчителями з відповідною освітою та недостатньою розробкою теоретичних і методичних аспектів її реалізації.

Із метою усунення названих суперечностей у підготовці учителів фізичної культури нової генерації ми звернулися до історичного досвіду запровадження спецкурсів у навчальний процес педагогічних ВНЗ. Так, у 80-х роках ХХ ст. запровадження спецкурсу «Основи педагогічної майстерності» в Полтавському педагогічному інституті ім. В. Г. Короленка дало позитивні результати, оскільки цей курс давав змогу студентам набути навичок публічного спілкування; самоконтролю за культурою й виразністю мовлення, осанкою, мімікою, пантомімою; проблемного викладання матеріалу та зацікавлення учнів своїм предметом, аналізу педагогічних ситуацій тощо [7].

Покращення теоретичної й методичної підготовки майбутніх учителів фізичної культури можливе за умови визначення чітких вимог до особистості вчителя, рівня його професійної підготовки відповідно до потреб сучасної шкільної практики. Для з'ясування проблем, які виникають у студентів під час проходження ними першої активної педагогічної практики, у Миколаївському державному університеті ім. В. О. Сухомлинського в другій половині 90-х років ХХ ст. проведено анкетування студентів III курсу факультету «Фізичне виховання» (67 осіб). Аналіз анкет уможливив визначення таких типів утруднень, як:

- раціональний розподіл часу на окремі складових частин уроку (увідна, основна, завершальна) – дев'ять студентів (13,5 %);
- визначення та виправлення помилок при опануванні школярами новими фізичними вправами; здійснення контролю за навантаженням – 13 студентів (19,5 %);
- пізнання індивідуально-психологічних особливостей учнів, розуміння мотивації їхніх вчинків й інтересів, оцінювання міжособистісних стосунків у класному колективі чи спортивній команді – 25 студентів (37 %);
- здійснення спільної спортивно-оздоровчої роботи з іншими членами педагогічного колективу школи (учителі, адміністрація, батьки) – 20 студентів (30 %) [8, 175, 176, 177].

Аналіз причин невисокого рівня професійно-методичної підготовки майбутніх учителів фізичної культури свідчить про закономірність таких результатів. Це пов'язано з тим, що в підручниках та посібниках із фізичного виховання недостатньо розкрито питання планування, прогнозування й проектування навчального процесу. Під час вивчення педагогіки та психології викладачі, на жаль, не завжди відображають специфіку уроків фізичної культури, що створює своєрідний розрив між теоретичною й практичною підготовкою майбутніх педагогів.

Для більш повної оцінки ступеня сформованості методичних умінь у майбутніх учителів фізичної культури, крім традиційних (заліки, іспити, контрольні роботи, курсові проекти) і новітніх (кредитно-модульна система побудови навчальних програм та розробка на цій основі індивідуальних програм розвитку студентів, різномірівневі тестові завдання; рейтингова система оцінювання, професійно-ігрова й комп'ютерна діагностика форм контролю), можна використовувати також такі три критерії:

1. Когнітивний, який ґрунтується на якісному та кількісному показниках ефективності навчального процесу (збільшення обсягу знань студента, порівняно з попереднім; реальний рівень знань, порівняно з вимогами державного стандарту);

2. Діяльнісний, який дає змогу оцінити застосування знань у практичній діяльності, рівень сформованості методичних умінь, у тому числі перенесення набутих знань і вмінь у нові педагогічні ситуації й непередбачені умови;

3. Особистісний, що відображає аксіологічний характер освіти – мотивацію навчання, особистісне осмислення отриманих знань та вмінь, готовність до самоосвіти.

У майбутньому студенти самостійно складатимуть власний індивідуальний план навчання, маючи на увазі запровадження в практиці сучасних ВНЗ кредитно-модульної системи. Це дасть змогу враховувати перспективи розвитку особистості кожного студента та поєднувати традиційне навчання з інноваційними формами (сучасні освітні технології, тьюторське навчання тощо). Звідси випливає необхідність перегляду змісту й структури навчальних програм обов'язкових і факультативних курсів, видів внутрішньосеместрового контролю за самостійною роботою студентів, форм проведення сесій та навчально-методичної літератури.

Важливим складником змісту освіти є менеджерська підготовка майбутнього вчителя фізичної культури. Реформування освіти характеризується значними змінами в галузі фахової підготовки. Аналіз теорії та практики засвідчує, що підготовці професійних управлінців сьогодні приділяється дедалі більше уваги у всіх розвинених країнах світу.

Сучасний стан підготовки педагогічних кадрів до управління фізичною культурою й спортом на різних рівнях дає підставу констатувати наявність парадоксальної ситуації. З одного боку, задля забезпечення успішної діяльності в менеджменті, як свідчить теоретичний та емпіричний досвід ринкових відносин, необхідні знання й уміння, що сприятиме тому, щоб ефективно управляти, регулювати діяльність фахівців цього профілю. З іншого боку, у педагогічних ВНЗ України ця проблема розв'язується недостатньо ефективно.

Підвищується потреба в одержанні освіти з менеджерського напрямку у випускників шкіл. Зокрема, покращенню ситуації може сприяти введення в педагогічних ВНЗ України спеціальності «Фізична культура» в поєднанні зі спеціалізацією «Менеджмент у фізичній культурі і спорті». Теорія та практика вітчизняного й зарубіжного досвіду підготовки учителів фізичної культури, зокрема ФРН, США та інших, свідчить про тенденцію постійно розширюваного спектра спеціальностей і спеціалізацій залежно потреб громадської практики.

Розв'язання цієї проблеми – становлення педагога, спроможного ефективно управляти в ринкових умовах, економічно та оперативно виконувати завдання з реалізації конкретних цілей, можливо, якщо майбутній учитель опанує знання, уміння та навички менеджменту загалом і педагогічний менеджмент зокрема. Недостатня професійна компетентність учителів освітніх закладів і студентів факультетів фізичного виховання педагогічних ВНЗ потребує створення системи безперервної освіти у сфері управління цією сферою та його економіки. Безперервність освіти вчителів фізичної культури повинна забезпечуватися також у системі післядипломної педагогічної освіти, у межах якої здійснюється професійно-особистісне становлення педагогів, спроможних виконувати ефективну управлінську діяльність.

На сучасному етапі інформатизації суспільства все більшого поширення в різноманітних сферах життя набувають комп'ютерні технології. Вони виступають як один з інструментів пізнання. Тому серед завдань вищої освіти є підготовка фахівця, який вільно орієнтується у світовому інформаційному просторі, має знання та навички щодо пошуку, обробки й зберігання інформації, використовуючи сучасні комп'ютерні технології. Але, незважаючи на актуальну значимість проблеми комп'ютерної грамотності майбутнього вчителя фізичної культури як одного з основних елементів професійного розвитку, відсутня відповідна методика формування комп'ютерної грамотності в педагогічних ВНЗ у процесі підготовки майбутніх учителів фізичної культури.

В інституті фізичного виховання і спорту Луганського національного університету імені Тараса Шевченка досліджується тема «Теорія і методика застосування інформаційних технологій у професійній підготовці майбутніх фахівців з фізичної культури і основ здоров'я в умовах неперервної освіти». Спеціалісти цього навчального закладу, які опікуються зазначеною проблемою, вважають, що значний вплив на формування комп'ютерної грамотності майбутнього вчителя фізичної культури в процесі професійного розвитку має мотивація до використання інформаційних технологій. Одне з основних завдань викладачів факультетів фізичного виховання – створення умов у навчальному про-

цесі, які б чітко визначали систему заохочень за якісне виконання навчальних завдань із використанням інформаційних технологій [5, 134].

Вищезазначене свідчить про неухильний пошук нового змісту теоретичних і методичних основ підготовки майбутніх учителів фізичної культури на основі використання сучасних інформаційних й освітніх технологій і дистанційного навчання, оновлення змісту та програм методичних дисциплін.

Це узгоджується з нашим висновком про те, що теоретичні й методичні основи підготовки майбутніх учителів фізичної культури є системоутворювальна компонентом їхньої професійної підготовки, самостійною, динамічною та комплексною системою. Удосконалення такої підготовки сприятиме зміцненню в студентів набутих умінь, підвищенню професійно-методичної майстерності, що уможливить успішне розв'язання нагальних завдань національної системи освіти.

Історико-педагогічний аналіз розвитку теоретичної та методичної підготовки учителів фізичної культури в педагогічних ВНЗ дав змогу визначити перспективні способи її подальшого здійснення. Їх сутність полягає в тому, що потрібно вивчати, узагальнювати позитивні надбання вищої педагогічної школи України минулого; провідні ідеї національного досвіду підготовки фахівців із фізичної культури можуть бути використані в сучасних умовах реформування освітньої галузі на теоретичному та практичному рівнях.

Теоретичний рівень передбачає обґрунтування концептуальних засад діяльності ВНЗ і їх адаптацію до ринкових умов, науковий відбір змісту професійно-методичної підготовки фахівців цього профілю та прогнозування подальших змін.

Практичний рівень сприятиме розв'язанню таких нагальних завдань, як розробка державних програм професійно-методичної підготовки майбутніх фахівців із фізичного виховання, оновлення комплексу навчально-методичного забезпечення з урахуванням вітчизняного й світового досвіду підготовки педагогів, запровадження своєрідних курсів з урахуванням регіональних потреб і професійно-кадрового потенціалу конкретного вищого освітнього закладу, моніторинг професійної діяльності випускників педагогічних ВНЗ у галузі «Фізична культура».

Перспективними напрямками творчого використання здобутків педагогічних ВНЗ є такі:

- оновлення навчальних програм і планів на основі переходу до багатоступеневої підготовки учителів;
- створення в кожному педагогічному ВНЗ власної системи методичної підготовки майбутніх учителів фізичної культури;
- відкриття на базі педагогічних ВНЗ регіональних науково-методичних комплексів;
- розроблення гнучких варіативних освітніх програм підготовки майбутніх учителів фізичної культури;
- відновлення проведення педагогічної практики в місцях масового проживання населення, на туристичних і водних станціях;
- запровадження традицій проведення ігор із військової підготовки та фізичного розвитку дітей [6, 32].

Висновки й перспективи подальших досліджень. Проведене дослідження дає змогу обґрунтувати рекомендації та визначити перспективи вдосконалення процесу підготовки майбутніх учителів фізичної культури до педагогічної роботи, що сприятимуть розвитку потреби в учнів вести здоровий спосіб життя:

- удосконалення підготовки з організації й проведення занять у фізкультурно-оздоровчих гуртках;
- розвиток соціальної активності студентів факультетів фізичного виховання за допомогою їх залучення до роботи в органах студентського самоврядування та до громадській діяльності, формування навичок викладача – організатора фізкультурно-оздоровчої роботи в школі;
- удосконалення й розбудова особистісно орієнтованого підходу до професійної підготовки майбутніх учителів фізичної культури педагогічних ВНЗ України.
- надання можливості старшокласникам вибрати вид активності, що покращить ставлення учнів до фізичної культури;
- сприяння формуванню в учнів навичок отримання інформації з CD-room про техніку виконання вправ, умінь знаходити інформацію в Інтернеті про можливі змагання, мовленнєвих умінь за допомогою залучення учнів до планування й оцінювання власної роботи та роботи інших;
- сприяння вихованню в учнів важливих для суспільства якостей лідера через надання їм можливостей виконувати різні ролі в процесі організації спортивних змагань, фестивалів; залучати їх до планування, організації й проведення спортивно-масових та оздоровчих заходів у школі, що сприятиме розвитку почуття відповідальності і колективізму;

– залучати студентів, учителів і викладачів до вивчення міжнародного досвіду в галузі фізичного виховання;

– упровадження в програму підготовки майбутніх учителів фізичної культури в педагогічних ВНЗ України курсу лекцій із проблем фізичного виховання в зарубіжних країнах, спецкурсів і спецсемінірів, проведення спеціалізованих лекторіїв для викладачів ВНЗ та ознайомлення із зазначеною тематикою вчителів на курсах в інститутах післядипломної педагогічної освіти.

Джерела та література

1. Закон України «Про вищу освіту» // Освіта України. – № 17. – 2002. – 26 лют.
2. Івасюта Ю. М. Про концепцію перебудови системи фізичного виховання / Ю. М. Івасюта, В. С. Язловецький // Світогляд. – 1996. – Вип. 2. – С. 5–8.
3. Інформаційний збірник Міністерства освіти і науки України. – № 22–24. – 2011. – 198 с.
4. Проніков О. К. Підготовка майбутніх учителів фізичної культури у вищих педагогічних навчальних закладах України (друга половина ХХ–початок ХХІ ст.) / О. К. Проніков. – Ніжин : Аспект-Поліграф, 2012. – 275 с.
5. Проніков О. К. Методична підготовка майбутніх учителів фізичної культури у вищих педагогічних навчальних закладах України у 1992–2010 рр. / О. К. Проніков // Вісник Чернігівського національного педагогічного університету імені Т. Г. Шевченка. – Вип. № 100. – Серія : Педагогічні науки. – Чернігів, 2012. – № 100. – С. 333–335.
6. Проніков О. К. Теоретичні та методичні основи підготовки майбутніх учителів фізичної культури у вищих педагогічних навчальних закладах України (друга половина ХХ – початок ХХІ ст.) : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня д-ра пед. наук ; 13.00.01 – загальна педагогіка та історія педагогіки / О. К. Проніков. – Тернопіль, 2014. – 40 с.
7. Центральний державний архів вищих органів влади і управління, фонд 166 «Міністерство освіти УРСР. Управління вищих і середніх педагогічних навчальних закладів», оп.2, спр. 7900 «Накази Міністерства освіти з питань основної діяльності», 216 арк.
8. Центральний державний архів вищих органів влади і управління, фонд 166 «Міністерство освіти УРСР. Управління вищих і середніх педагогічних навчальних закладів», оп. 2, од. зб. 962 «Річний звіт про навчально-виховну роботу Миколаївського університету імені В.О.Сухомлинського за 1998 р.» 265 арк.
9. Шиян Б. М. Методика фізичного виховання школярів / Б. М. Шиян. – Львів : [б. в.], 1996. – 229 с.
10. Шиян Б. М. Теоретико-методичні основи підготовки вчителів фізичного виховання в педагогічних закладах : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня д-ра пед. наук : спец. 13.00.04 «Теорія і методика фізичного виховання і спортивної тренувальності» / Б. М. Шиян. – К., 1997. – 48 с.

Анотації

У статті проаналізовано актуальні проблеми підготовки майбутніх учителів фізичної культури у вищих педагогічних навчальних закладах (ВНЗ) України. Досліджені нормативні документи, літературні та архівні джерела дають підставу стверджувати, що дев'яності роки ХХ ст. позначилися значним зменшенням інтересу органів влади, освіти всіх рівнів і науковців до організації та змісту їх підготовки. Проте на початку ХХІ ст. ситуація з підготовки майбутніх учителів фізичної культури до навчальної та виховної роботи в школі почала дещо покращуватися, зокрема в напрямі пошуку нового змісту, форм і методів підготовки, удосконалення навчально-виховного процесу на факультетах фізичної виховання. У статті визначено перспективні напрями творчого використання здобутків педагогічних ВНЗ.

Ключові слова: навчання, виховання, підготовка вчителя фізичної культури.

***Александр Проников. Подготовка учителя физической культуры. Опыт. Перспектива.** В статье проанализированы актуальные проблемы подготовки будущих учителей физической культуры в педагогических высших учебных заведениях Украины. Исследованные нормативные, литературные и архивные источники свидетельствуют, что девяностые года ХХ в. характеризовались значительным сокращением интереса органов власти, образования всех уровней и учёных к организации и содержанию их подготовки. В начале ХХІ в. ситуация по подготовке будущих учителей физической культуры к учебной и воспитательной работе в школе начала улучшаться, особенно в направлении поиска нового содержания, форм и методов подготовки, усовершенствования учебно-воспитательного процесса на факультетах физического воспитания. В статье определены перспективные направления творческого использования накопленного опыта педагогическими высшими педагогическими заведениями.*

Ключевые слова: обучение, воспитание, подготовка учителя физической культуры.

***Oleksandr Pronikov. Preparation of a Physical Culture Teacher. Experience. Perspectives.** The article presents the analysis of topical problems of preparation of future physical culture teachers in pedagogical higher educational establishments of Ukraine. The investigated regulatory, literate and archival resources prove that the nineties of the 20th century were characterized by a significant decrease of interest of authorities, education of all the levels and*

scientists to organization and content of their preparation. At the beginning of the 21st century the situation of preparation of future physical culture teachers started to improve, especially at the direction of search for new content, forms and methods of preparation, improvement of educational process at departments of physical education. The article defines the perspective directions of artistic usage of the obtained experience by pedagogical higher educational establishments.

Key words: *teaching, training, methods of preparation of physical culture teachers.*

Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення

УДК 796.1-053.67.002.645

*Олександр Ажиппо,
Анастасія Бондар,
Наталія Тихонова*

Модель залучення дітей та молоді до фізкультурно-спортивної дозвілєвої діяльності

Харківська державна академія фізичної культури (м. Харків)

Постановка наукової проблеми та її значення. В умовах сьогодення особливого значення набуває підготовка здорового, сильного, патріотичного молодого покоління, готового до захисту Батьківщини. Ці важливі завдання повинні розв'язуватися не лише під час фізичного виховання в навчальних закладах, а й під час дозвілля, оскільки в умовах дозвілля дитина набуває досвіду, який визначає її поведінку, сприйняття духовно-культурних цінностей, що забезпечує спадкоємність поколінь, передачу традицій, а також стимулює розвиток її творчих задатків і здібностей.

Аналіз досліджень цієї проблеми. Сучасні дослідники, зокрема О. Андрєєва, О. Жданова, Т. Круцевич, Н. Ковальва, Б. Шиян, визначають дозвілля як сукупність занять у вільний час, за допомогою яких задовольняються безпосередні фізичні, психічні й духовні потреби, переважно відновлювального характеру. В. Балахтар у своїх наукових працях наводить одну з класифікацій, де виокремлює фізичне дозвілля як спрямоване зняття фізичної та розумової напруги, спортивні й рекреаційні заняття. Концептуальні засади фізкультурно-спортивного дозвілля дітей розкрито в дослідженнях Т. Бондаря та Ю. Васькова, у яких зазначено, що в основі фізичного виховання в дозвіллі лежить оздоровчо-виховний процес, який є логічним продовженням навчально-виховного процесу в загальноосвітніх навчальних закладах.

Одним зі складників, де реалізуються завдання фізкультурно-спортивної дозвілєвої діяльності, є мережа позашкільних навчальних закладів (ПНЗ) фізкультурно-спортивного напрямку, як-от: спортивні клуби, гуртки, секції, дитячо-юнацькі спортивні школи [10]. Діяльність окремих позашкільних навчальних закладів фізкультурно-спортивного напрямку розкривали у своїх наукових працях О. Вацеба, І. Петренко, Г. Путятіна, С. Родак, Н. Серєда, висвітлюючи історію їх виникнення, напрями діяльності, особливості нормативно-правового й фінансового забезпечення, перспективи розвитку в сучасних ринкових умовах, однак ці роботи не дають повної уяви про особливості залучення дітей та молоді до фізкультурно-спортивного дозвілля.

Зв'язок із важливими науковими чи практичними завданнями. Дослідження виконано згідно з Тематичним планом науково-дослідної роботи Харківської державної академії фізичної культури на 2013–2015 рр. за темами 3.5.29: «Теоретичні та прикладні основи побудови моніторингу фізичної підготовленості та фізичного стану різних груп населення» та 1.5: «Методологічні основи стратегічного розвитку сфери фізичної культури та спорту в регіоні» (державний реєстраційний номер – 0113U004615), а також у межах реалізації фундаментального наукового проекту на 2015–2017 рр. «Теоретико-методичні основи розвитку неолімпійського спорту».

Завдання дослідження: 1) визначити мотивуючі чинники фізкультурно-спортивного дозвілля дітей і молоді; 2) розробити модель реалізації мотивів дітей та молоді щодо залучення до фізкультурно-спортивного дозвілля.

Виклад основного матеріалу й обґрунтування отриманих результатів дослідження. Змістовне фізкультурно-спортивне дозвілля відіграє важливу роль у виховному процесі дітей та молоді й лежить в

основі формування їхньої особистісної фізичної культури [2]. Саме тому батькам слід залучати дитину з раннього віку до систематичних занять фізичними вправами, але для цього їм потрібно мати відповідні знання й практичний досвід. На жаль, далеко не в кожній родині хоча б один із батьків займається (займався) спортом або фізичними вправами під час дозвілля.

М. Дутчак вважає, що для залучення людей до рухової активності слід сформувати в них інтерес як усвідомлений мотив через пізнання й розуміння значимості відповідних індивідуальних і соціальних причин такої діяльності. Первинними цілями для появи в людини пізнавального потягу (бажання) здійснювати рухову активність під час дозвілля для зміцнення здоров'я, на думку автора, є по-перше, забезпечення інформованості населення про користь рухової активності та можливі способи зміни поведінки людини для ведення здорового способу життя; по-друге, здійснення пропаганди різних форм і видів спорту для всіх [5]. На думку О. Жданової, М. Житарюк, В. Осинчук, Н. Тарасюк, позитивне ставлення населення до занять спортом і фізичними вправами формується як наслідок ефективної реклами в засобах масової інформації [9].

Сучасні дослідження свідчать, що значну роль у формуванні в дітей та молоді інтересу до занять фізичною культурою й спортом, відіграють телебачення, Інтернет, соціальні мережі, а крім того, тренери, викладачі, керівники фізкультурно-спортивних організацій вважають не менш корисною для дітей інформацію, отриману від друзів та товаришів, а також пропаганду спорту на державному рівні [3; 9]. При цьому державна політика у сфері фізичної культури повинна спрямовуватися на формування в населення світогляду, орієнтованого на активний спосіб життя, престиж фізичного здоров'я, патріотичне виховання за допомогою використання можливостей засобів масової інформації й збільшення обсягів соціальної реклами.

Е. Озолін визначав, що основними чинниками залучення дітей до спорту є, передусім, громадська думка, яка складається завдяки впливу засобів масової інформації, а також (що дуже важливо) вплив батьків. Це відображено на рисунку 1, де подано модель реалізації мотивів дітей і молоді щодо залучення до фізкультурно-спортивного дозвілля.

Проблему формування мотивації до самостійної оздоровчої діяльності в дітей та молоді слід розглядати на трьох рівнях: макрорівні (державний рівень – відповідні закони, накази, соціальні програми), мезорівні (на рівні певних соціальних інститутів – сім'ї, навчальних закладів різного рівня, засобів масової інформації, професійних установ) та мікрорівні (на рівні окремої людини) [11].

Як свідчить сучасна практика, найчастіше спортом займаються ті діти, батьки яких усвідомлюють важливість фізичної культури в їхньому житті. Так, наприклад, батьки віддають дітей до навчальних закладів фізкультурно-спортивного напрямку для залучення до систематичних занять фізичною культурою й спортом, досягнення високих спортивних результатів, формування потреби в здоровому способі життя, організації активного дозвілля, формування гармонійно розвиненої особистості та для того, щоб відвернути від негативного впливу девіантної поведінки однолітків [8].

Із віком у дітей формується особиста система цінностей, інтересів, потреб, що впливають на мотивацію свідомого вибору активного дозвілля. Слід також підкреслити, що з роками змінюються й мотиви дітей, найбільш поширеними з яких є такі: 1) естетичні: покращення зовнішнього вигляду, корекція фігури та постави, зниження маси тіла; 2) оздоровчі: підвищення рівня здоров'я, рухової активності, покращення самопочуття й працездатності, профілактика захворювань, відновлення після навчальних занять; 3) психологічні: отримання задоволення, зняття стресу, переключення уваги на інший вид діяльності; 4) соціальні: спілкування, розширення кола знайомств; 5) пізнавальні: отримання інформації про основи ЗСЖ, техніки виконання вправ, самоствердження, самовдосконалення, самовираження, підвищення самооцінки, набуття впевненості в собі [6; 7].

Вибір форми й змісту дозвілля, окрім особистих мотивів дітей і молоді, нерідко зумовлений соціокультурними, технологічними, політичними, демографічними, економічними, поліетнічними місцевими традиціями регіону й країни в цілому. З огляду на місцеві традиції формується й система закладів, організацій, установ, що забезпечують фізкультурно-спортивне дозвілля [4].

Позашкільні навчальні заклади фізкультурно-спортивного напрямку відіграють важливу роль в організації змістовного дозвілля [10], а також сприяють систематичному залученню дітей до занять, задоволенню їхніх інтересів щодо вибору виду спорту та, за наявності здібностей, забезпечують перехід до спорту вищих досягнень. До цих закладів належать: 1) дитячо-юнацькі спортивні школи й спеціалізовані дитячо-юнацькі спортивні школи олімпійського резерву; 2) спортивні клуби навчальних закладів; 3) спортивні клуби за місцем проживання населення; 4) спортивні клуби ТСОУ. Під час дослідження встановлено, що, незважаючи на специфічні функції, які виконують позашкільні навчальні заклади

фізкультурно-спортивного напрямку, усі вони забезпечують потребу особистості у творчій самореалізації й інтелектуальному, духовному та фізичному розвитку дітей і молоді.

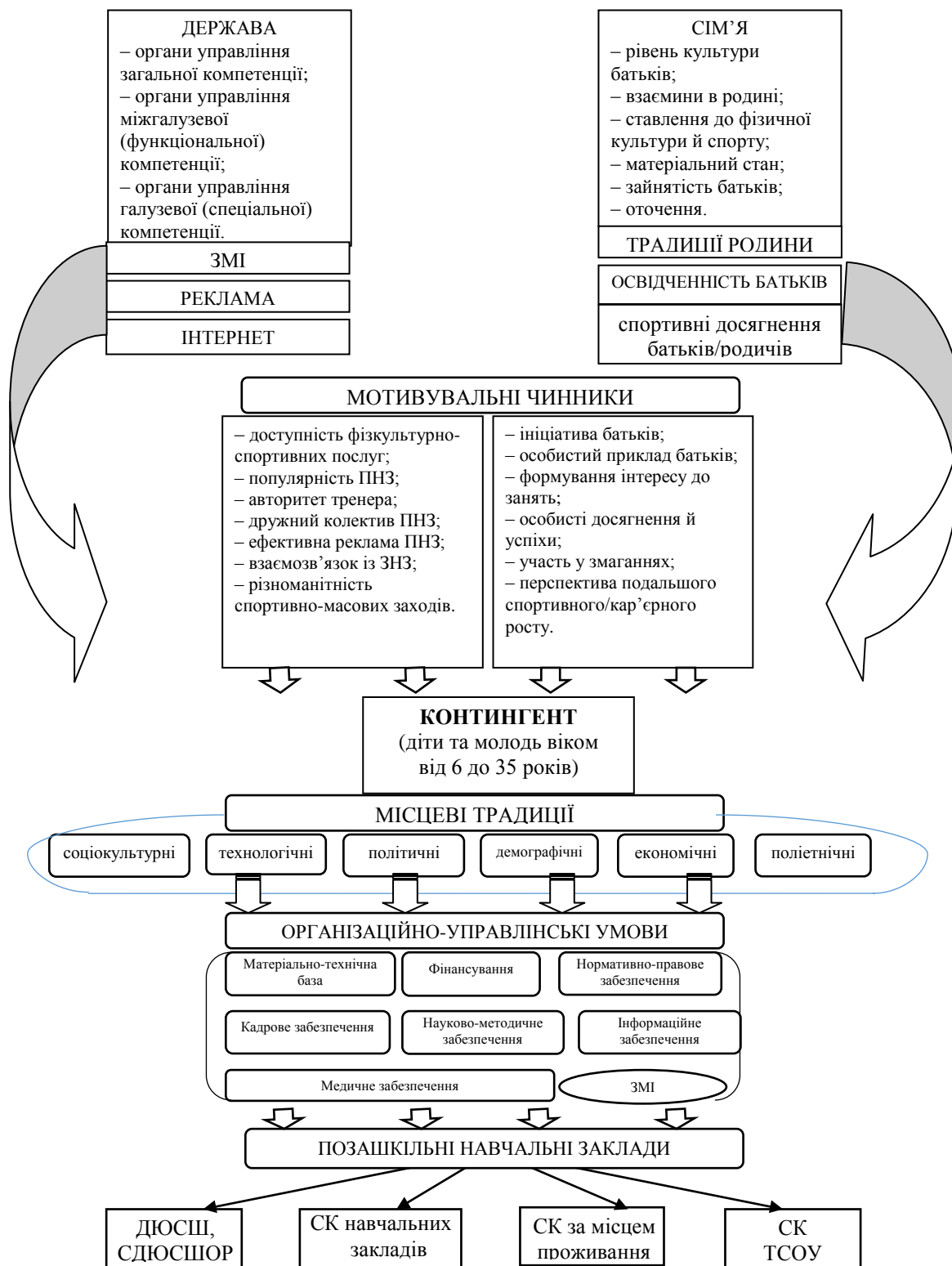


Рис. 1. Модель реалізації мотивів дітей та молоді щодо залучення до фізкультурно-спортивного дозвілля

Із рис. 1 очевидно, що для ефективної діяльності позашкільних навчальних закладів необхідна наявність організаційно-управлінських умов: матеріально-технічних, нормативно-правових, фінансових, кадрових, медичних, науково-методичних, інформаційних. При цьому, як свідчить дослідження, держава здебільшого забезпечує умови тих закладів, які культивують олімпійські види спорту, у той час як

розвиток закладів із неолімпійських видів спорту, включаючи спортивно-технічні й прикладні, є громадською та приватною ініціативою, незважаючи на те, що інтерес дітей та молоді до неолімпійських видів спорту щорічно зростає [1].

Слід зазначити, що сьогодні діти та молодь усе частіше обирають у якості активного дозвілля заняття такими видами спорту, як паркур, воркаут, велотреал, спортивні танці, фітнес, карате, картинги, автоспорт, мотоспорт, моделювання, військово-спортивні багатоборства тощо, тому розроблена модель реалізації мотивів дітей і молоді щодо залучення до фізкультурно-спортивної дозвілленої діяльності (рис. 1) сприятиме подальшому вивченню та вдосконаленню системи позашкільних навчальних закладів, які розвивають неолімпійські види спорту, для залучення якомога більшої кількості дітей і молоді до занять у цих закладах, із метою забезпечення їхніх потреб в активному відпочинку та гармонійному розвитку.

Висновки й перспективи подальших досліджень. Мотивувальними чинниками фізкультурно-спортивного дозвілля дітей та молоді є, по-перше, усвідомлення особистістю значимості причин такої діяльності, яке формується на рівні держави та соціальних інституцій; по-друге, бажання батьків, щоб дитина займалася фізичними вправами; по-третє, громадська думка щодо необхідності ведення здорового способу життя та популярності фізичної культури й спорту, яка формується завдяки ефективній пропаганді та рекламі в засобах масової інформації.

Розроблена модель реалізації мотивів дітей і молоді щодо залучення до фізкультурно-спортивного дозвілля є синтезом наукових досліджень сучасних учених та дає можливість упевнитися, що дитину до занять фізичними вправами спонукає родина, з одного боку, і держава – з іншого. Так, завдяки мотивувальним чинникам, а також під впливом особистих мотивів діти й молодь обирають форму та зміст фізкультурно-спортивного дозвілля з огляду на місцеві традиції держави й регіону та наявності необхідних організаційно-управлінських умов. У нашій державі для забезпечення організованих форм фізкультурно-спортивного дозвілля створено мережу позашкільних навчальних закладів і, якщо навчання дітей олімпійських та традиційних видів спорту досліджено, то їх залучення до занять неолімпійськими видами спорту (у тому числі спортивно-технічними й прикладними) не вивчалось, у чому ми й убачаємо перспективи подальших досліджень.

Джерела та література

1. Ажиппо О. Ю. Особливості рекреаційної та фізкультурно-спортивної діяльності дітей та молоді в Україні / О. Ю. Ажиппо, А. С. Бондар // Спортивна медицина, 2014. – № 1. – С. 41–46
2. Актуальні питання фізичного виховання учнівської та студентської молоді: теорія і практика : монографія / голов. ред. О. В. Отравенко ; авт. кол. : Т. С. Бондар, В. М. Мазін, Н. П. Мартинова [та ін.]. – Старобільськ : ДЗ «ЛНУ ім. Тараса Шевченка», 2015. – 241 с.
3. Андреева О. Проблеми активізації рекреаційно-оздоровчої діяльності школярів у вільний час / О. Андреева, Н. Ковальова // Науковий часопис НПУ ім. М. П. Драгоманова. – Серія № 15 : Науково-педагогічні проблеми фізичної культури : зб. наук. пр. – К. : Вид-во НПУ ім. М. П. Драгоманова. 2010. – Вип. 7. – С. 8–13.
4. Бондар Т. С. Формування фізичної культури особистості підлітків у дозвілленій діяльності / Т. С. Бондар // Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. – Серія 15 : Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт) : зб. наук. пр. / за заг. ред. Г. М. Арзютова. – К. : Вид-во НПУ ім. М. П. Драгоманова, 2014. – Вип. 3К (44)14. – С. 128–132.
5. Дутчак М. В. Спорт для всіх як соціальна система / М. В. Дутчак // Вісник Чернігівського національного педагогічного університету. – Серія : Педагогічні науки. – 2009. – С. 13–19.
6. Круцевич Т. Ю. Рекреація у фізичній культурі різних груп населення / Т. Ю. Круцевич, Г. В. Безверхня. – К. : Олімп. л-ра, 2010. – 248 с.
7. Мічуда А. В. Мотивація на різних стадіях споживання фізкультурно-оздоровчих послуг / А. В. Мічуда, К. І. Варуск // Актуальні проблеми фізичної культури і спорту. – 2004. – № 4. – С. 140–148.
8. Серета Н. В. Визначення основних характеристик споживача дитячо-юнацьких спортивних шкіл / Н. В. Серета // Вісник Чернігівського національного педагогічного університету. – Серія : Педагогічні науки. Фізичне виховання та спорт. – 2014. – Вип. 118(2). – С. 208–212.
9. Тихонова Н. В. Вплив засобів масової інформації на формування у дітей та молоді інтересу до занять фізичною культурою і спортом / Н. В. Тихонова // Спортивна наука України. – 2014. – №2 (60). – С. 15–20.
10. Тихонова Н. В. Удосконалення фізкультурно-спортивної дозвілленої діяльності дітей та молоді в позашкільних навчальних закладах / Н. В. Тихонова, А. С. Бондар // Слобожанський науково-спортивний вісник. – 2014. – №5 (43). – С. 77–81
11. Токарева К. П. Напрями формування у студентів вищих навчальних закладів мотивації до самостійної оздоровчої діяльності / К. П. Токарева // Духовність особистості: методологія, теорія і практика : зб. наук. пр. – Луганськ : Вид-во СНУ ім. В. Даля, 2013. – Вип. 1 (54). – С. 211–218.

Анотації

Змістовне фізкультурно-спортивне дозвілля дітей і молоді лежить в основі формування їхньої особистісної фізичної культури. Завдання роботи – визначити мотивувальні чинники фізкультурно-спортивного дозвілля дітей та молоді; 2) розробити модель реалізації мотивів дітей та молоді щодо їх залучення до фізкультурно-спортивного дозвілля. Методи дослідження – аналіз літературних джерел і документів, методи системного аналізу. Мотивувальними чинниками фізкультурно-спортивного дозвілля дітей та молоді є усвідомлення ними значимості причин такої діяльності, бажання батьків, щоб їхня дитина займалася фізичними вправами, громадська думка щодо необхідності ведення здорового способу життя, яка формується завдяки ефективній рекламі в засобах масової інформації. Розроблена модель реалізації мотивів дітей і молоді щодо залучення до фізкультурно-спортивного дозвілля дає можливість упевнитися, що під впливом родини й держави діти та молодь обирають форму фізкультурно-спортивного дозвілля з огляду на місцеві традиції, за наявності необхідних організаційно-управлінських умов, які створено в позашкільних навчальних закладах.

Ключові слова: діти, молодь, дозвілля діяльність, фізкультурно-спортивне дозвілля, позашкільні навчальні заклади.

Александр Ажиппо, Анастасия Бондар, Наталия Тихонова. Модель привлечения детей и молодежи к физкультурно-спортивной досуговой деятельности. Содержательный физкультурно-спортивный досуг детей и молодежи лежит в основе формирования их личностной физической культуры. Задачи работы – определить мотивирующие факторы физкультурно-спортивного досуга детей и молодежи; разработать модель реализации мотивов детей и молодежи в процессе их привлечения к физкультурно-спортивному досугу. Методы исследования – анализ литературных источников и документов, методы системного анализа. Мотивирующими факторами физкультурно-спортивного досуга детей и молодежи являются осознание ими значимости причин такой деятельности, желание родителей, чтобы их ребенок занимался физическими упражнениями, общественное мнение о необходимости ведения здорового образа жизни, которое формируется, благодаря эффективной рекламе в средствах массовой информации. Разработанная модель реализации мотивов детей и молодежи в процессе привлечения к физкультурно-спортивному досугу дает возможность удостовериться, что под воздействием семьи и государства дети и молодежь выбирают форму физкультурно-спортивного досуга, учитывая местные традиции, при наличии необходимых организационно управленческих условий, которые созданы во внешкольных учебных заведениях.

Ключевые слова: дети, молодежь, досуговая деятельность, физкультурно-спортивный досуг, внешкольные учебные заведения.

Olexander Aghyppo, Anastasiia Bondar, Nataliia Tikhonova. Model of Involving Children and Young People in Sports and Leisure Activities. A comprehensive sports and leisure sports of children and young people is The basis for the formation of their personal physical culture. Objectives: to identify the motivating factors of physical culture and sports leisure activities for children and the youth; to develop a model for the implementation of motives of children and the youth in the process of bringing to sports and leisure sports. Methods: of research analysis of literary sources and documents, methods of the system analysis. motivating factors of sports and leisure sports of children and youth are: awareness of the importance of the reasons of such activities, the desire of parents for a child to engage in physical exercise, the public opinion of the need for a healthy lifestyle, which is formed due to effective advertising in the mass media. The developed model implementation of the motives of children and the youth in the process of involving in sports and leisure sports makes it possible to make sure that under the influence of the family and the state children and young people choose the form of sports and leisure activities, taking into account local traditions and organizational and managerial conditions those are in extracurricular educational institutions.

Key words: children, youth, leisure activities, sports and leisure sports, extracurricular educational institutions.

Стан та напрями використання фізичної культури й спорту в боротьбі зі шкідливими звичками серед молоді

Луцький національний технічний університет (м. Луцьк)

Постановка наукової проблеми та її значення. Розглядаючи перспективи розвитку країни, багато вчених, державних та громадських діячів боротьбу проти шкідливих звичок визначають як проблему державної безпеки, яка сьогодні актуальна. У сучасних умовах, незважаючи на труднощі в соціально-економічній сфері, для зменшення кількості молоді, яка має шкідливі звички, є соціально небезпечною для суспільства, потрібно використати всі можливості, у тому числі й потенціал фізичної культури та спорту (ФКіС). Зрозуміло, що спорт, фізична культура й активний відпочинок – не панацея від усіх бід, але їхні можливості – величезні [1].

Аналіз досліджень цієї проблеми. Аналіз наукової літератури з проблеми дослідження засвідчує, що вивчення питання шкідливих звичок здійснювалося за такими напрямками: соціальні аспекти шкідливих звичок підлітків досліджували О. Балакірева, Л. Гриценюк, О. Яременко та ін.; медичні особливості негативних звичок – В. Белюмов, Б. Братусь, С. Гарницький, П. Копит, П. Сидоров, Ф. Углов й ін.; психологічне позбавлення – Д. Белюхін, Н. Дементьєва, Д. Колесов, Н. Максимова та ін.; педагогічне позбавлення цього явища – Л. Анісімова, І. Лисенко, О. Маюров, В. Оржеховська, О. Пилипенко, М. Фіцула; профілактика шкідливих звичок засобами фізичного виховання – І. Шеремет, А. Щелкунов, О. Радченко.

Завдання дослідження – визначення стану та напрямів використання фізичної культури й спорту в боротьбі зі шкідливими звичками серед молоді.

Методи й організація дослідження. Для виявлення стану й перспектив розв'язання завдань використання ФКіС у боротьбі зі шкідливими звичками нами у 2014 р. опитано педагогів курсів підвищення кваліфікації вчителів загальноосвітніх шкіл Волинської області (26 осіб), керівників і тренерів дитячо-юнацьких спортивних шкіл (34 особи) та викладачів вищих навчальних закладів – 40 осіб. Усього опитано 100 осіб. Респонденти представляли різні вікові групи населення: до 30 років і від 30 до 40 років – приблизно по 20 %, від 40 до 50 років, а також старші за 50 років – по 30 %. Близько 65 % опитаних – жіноча частина аудиторії та близько 35 % – чоловічу.

Виклад основного матеріалу й обґрунтування отриманих результатів дослідження. Стратегічна мета розвитку фізичної культури та спорту – підвищення рівня здоров'я населення, ефективне використання засобів ФКіС із попередження захворювань, підтримки високої працездатності, профілактики правопорушень, позбавлення від наркоманії, алкоголізму, інших шкідливих звичок, підготовки до захисту Батьківщини тощо [3].

Першочергове завданням – те, щоб жоден учень, підліток не залишився в стороні від ФКіС. Проте ФКіС повинні розглядатися, насамперед, як необхідні складники розвитку підлітка, а тільки потім – як засоби, які сприяють розв'язанню проблем з уживання алкоголю, наркотиків і тютюнопаління [2].

Опитані фахівці не лише безпосередньо пов'язані з розв'язанням проблеми шкідливих звичок, але й із різними аспектами ставлення до цієї проблеми: з формуванням особистості з використанням різних засобів, вибором напрямку та способів розв'язання проблеми (у тому числі з позицій різного життєвого досвіду) тощо. І це дуже важливо, оскільки саме різноманіття аспектів, підходів до будь-якого завдання дає змогу отримати об'єктивнішу й повну картину цього явища.

Можна відзначити, що респонденти – фахівці, котрі представляють освітню та управлінську галузь спортивної діяльності, а також педагоги-викладачі повинні брати активну участь у вихованні молоді й у боротьбі з її асоціальною поведінкою. На думку опитаних, спортивна діяльність на сьогодні залишається невикористаним засобом для боротьби зі шкідливими звичками. Майже всі (90 %) фахівців не задоволені тим, як можливості ФКіС використовуються для позбавлення негативних звичок серед молоді.

У відповідях респондентів за останній час виявлено тенденцію до недостатнього використання системи фізичного виховання та потенціалу ФКіС для боротьби з алкоголізмом, наркоманією тощо.

Близько 40 % відзначають, що спортивна діяльність незадовільно використовується для розв'язання цієї проблеми, ще 50 % вважають, що ситуація погіршується. І тільки 10 % вказують, що можливості ФКіС за останній час покращується, а це свідчить про те, що все ж таки є, хоча поки й рідкісні випадки, де спортивна діяльність використовується для боротьби з алкоголізмом, наприклад за рахунок зусиль окремих ентузіастів, громадських і державних організацій.

Можна констатувати, що на сьогодні можливості ФКіС для боротьби зі шкідливими пристрастями серед молоді вкрай низькі. 75 % респондентів не знайомі з позитивним досвідом застосування можливостей ФКіС для позбавлення від негативних звичок.

Виникає питання: «Чи не є фізкультурно-спортивна діяльність малоефективною й тому практично не використовується для боротьби проти загрози збільшення цього явища та пов'язаних із ним негативних наслідків?»

Результати опитування засвідчили, що фахівці так не вважають. Крім того, близько 40 % оцінюють спортивну діяльність як засіб профілактики асоціальної поведінки найбільш ефективний, порівняно з будь-якою іншою діяльністю. Третина опитаних стверджує, що ефективність спортивної діяльності така ж, як і в інших видів діяльності (художня самодіяльність, мистецтво, музика тощо), а ще чверть (найобережніша частина опитаних) вважає, що все залежить від того, як використовується та або інша діяльність. Приємний той факт, що ніхто не вважає, що проти шкідливих звичок є ефективніші види діяльності, ніж спортивна.

Слід назвати головні причини, які стримують застосування можливостей ФКіС, запропонованих у процесі опитування. Важливий чинник, який стримує використання ФКіС як потужного засобу боротьби з негативними проявами, – відсутність належного фінансування (близько 80 % відповідей). Фінансування, без якого неможлива серйозна робота, саме по собі є необхідною передумовою всього спектра робіт із застосування ФКіС проти шкідливих звичок.

У переліку наступних за значимістю причин опитані назвали гостру нестачу спортивних споруд і відсутність державних програм із використанням ФКіС як засобу проти негативних звичок (близько 35 %). Третя група причин, на думку експертів (25 % відповідей), – недооцінка можливостей спортивної діяльності з боку державних органів управління поза галуззю ФКіС, неефективне використання ФКіС у системі освіти й недостатній розвиток ФКіС у цілому серед молоді, недостатня пропаганда здорового способу життя та недостатність фахівців. Тут варто виокремити два моменти: по-перше, у відповідях респондентів спостерігаємо необхідність у кращій координації та підтримці розвитку й використання ФКіС зі сторони інших (неспортивних) державних управлінських організацій; по-друге, боротьбу зі шкідливими звичками засобами ФКіС слід розвивати, передусім, у системі освіти, де вже є організована державна система фізичного виховання.

Понад 70 % респондентів вважають, що засоби масової інформації (ЗМІ) не сприяють залученню молоді до здорового способу життя, до спортивно-оздоровчої діяльності. При цьому потенціал уже наявної системи організації й проведення занять із фізичного виховання фахівцями оцінюється високо. На думку 90 % опитаних, якщо сьогодні вирішити фінансові питання, то можна відразу покращити використання існуючої системи фізичного виховання як засобу боротьби з негативними звичками.

На підставі вищевикладеного постає питання про координацію й необхідність спільних зусиль усіх зацікавлених державних і громадських організацій. Проте реального «складання сил» для використання можливостей ФКіС як засобу боротьби від шкідливих звичок поки не спостерігається, про що свідчать невтішні результатні дані. Що ж до реальної допомоги в застосуванні можливостей ФКіС зі сторони різних організацій, то тут картина, судячи з відповідей опитуваних, неоднозначна.

Як відзначає третина респондентів, а це люди, безпосередня робота яких пов'язана з вихованням молоді, їм у цьому напрямі ніхто не допомагає. Немає підтримки у використанні ФКіС як засобу боротьби проти негативних явищ із боку профспілкових, громадських союзів, спортивних федерацій, керівництва підприємств, різних фондів і засобів масової інформації, депутатського корпусу та політичних організацій. На середньому рівні (від 10 до 15 % відповідей) реальну допомогу в застосуванні можливостей ФКіС надають молодіжні організації, спортклуби, силові структури, виконавчі органи влади, регіональні органи ФКіС.

Як видно, координації всіх зацікавлених громадських і державних організацій недостатньо, а відповідно й «потужність» підтримки роботи з використання ФКіС проти негативних проявів невелика. До речі, серед тих організацій, які фактично не проявляють активності в застосуванні спорту проти алкоголізму, наркотиків (наприклад профспілки, ЗМІ, депутатський корпус, політичні організації), багато хто міг би зробити значно більший внесок у використання спорту, ніж освітні установи.

На яких проблемах застосування ФКіС для боротьби зі шкідливими звичками потрібно зосередити увагу й зусилля на найближчу перспективу? Це питання було відкритим, респонденти самі формулювали відповіді у вільній формі. Усього отримано близько 20 різних відповідей, які ми об'єднали за характерними ознаками. На основі отриманих даних можна виділити три найбільш актуальні, великі та взаємозв'язані проблеми.

Першою та найважливішою з них респонденти вважають необхідність збільшення кількості молоді й залучення її до занять ФКіС. Саме молодіжна масовість, на думку опитаних, є необхідною умовою перетворення ФКіС в ефективний засіб боротьби зі шкідливими звичками (зловживанням спиртних напоїв, наркотиків і тютюнопаління).

Із першої проблеми хотілося б відзначити два моменти: *перший* – об'єктивні передумови збільшення кількості молоді до спортивної діяльності. Майже 3/4 опитаних вважають, що на сьогоднішній день попит зі сторони молоді до занять фізичними вправами вищий за відповідні пропозиції (протилежної думки щодо пропозиції, яка вища за попит, дотримується менше 5 % респондентів). Власне, схожі результати отримано під час опитування різних експертів; *другий* полягає в тому, що боротьба за збільшення масовості залучення молоді до занять ФКіС завжди була й залишається актуальною. Але тепер масовість, урахувавши й необхідність покращення матеріальної бази для проведення занять, слід розглядати не лише з погляду оздоровчого ефекту та виховання взагалі, але й для розв'язання важливої державної проблеми – боротьби з негативними явищами. Проте масовість, яку виділили респонденти як першочергову проблему, не є єдиною актуальною на найближчу перспективу.

Друга – це проблема організації занять ФКіС відповідно до інтересів молоді. Одна справа домагатися, як це практикувалося раніше, збільшення кількості молоді за рахунок будь-яких обов'язкових умов (передусім, висунених державними органами управління), наприклад для отримання заліку у вищих навчальних закладах та ін., і зовсім інша – побудова занять на основі добровільної й зацікавленої участі молоді, що стає особливо актуальним у зв'язку зі зміною способу життя підрастаючого покоління.

Проте перехід до занять зі спортивною спрямованістю за інтересами потребує певних змін усієї системи фізичного виховання населення, починаючи з формулювання основних цілей (наприклад актуалізації формування позитивного ставлення до занять ФКіС як основи для занять руховою активністю впродовж усього подальшого життя) і закінчуючи диверсифікацією спортивно-оздоровчих послуг, оскільки без значного розширення їх різноманітності не можна розраховувати на залучення до занять молоді з різними інтересами, життєвими установками.

При цьому варто відзначити, що побудова занять відповідно до різних потреб та інтересів молоді допоможе, по-перше, не лише збільшити кількість молоді, яка вже пред'являє попит на спортивну діяльність, але й, по-друге, створити кращі умови для формування особистості в цілому, оскільки без захопленої, зацікавленої участі в будь-якій діяльності не може бути й ефективно налагодженого виховного процесу.

Чому ми розглядаємо в одній зв'язці наявність шкідливих звичок у молоді та фізичну культуру й спорт? Тому що між ними існує органічний зв'язок, але зв'язок зворотний. Там, де володарюють фізична культура та спорт, шкідливим пристрастям привитися не так легко. Такі звички формуються не лише через недостатнє морально-етичне виховання молоді, але дуже часто і як наслідок занедбаності фізкультурно-оздоровчої роботи – одного з основних компонентів здорового способу життя.

Специфіка фізичної культури й спорту – комплексна дія на особистість, яка включає зміну поведінки (великі фізичні навантаження істотно змінюють психоемоційну сферу), задоволення природних потреб у самоутвердженні, самореалізації. На відміну від усіх інших форм дозвільної діяльності, спорт, крім інтелектуальної та психоемоційної, має й фізичний складник і тим самим є сильнішим засобом дії на молодий організм. Фізичні навантаження, які чинять формувальну дію на різні системи організму, задовольняють і природну потребу молоді людини в русі. У цьому плані спортивна діяльність може розглядатися як альтернатива тютюнопаління, зловживання алкогольними напоями, уживання наркотичних і токсичних речовин, яка пропонує, замість ілюзорного зв'язання проблем особистого становлення, реальний шлях формування сильної та здорової особистості.

Висновки. Багатий досвід і яскраві зразки фізкультурно-оздоровчої й спортивно-масової діяльності свідчать про широкі можливості виховання таких психологічних якостей та особливостей підлітків і молоді, які спроможні забезпечити стійке негативне ставлення до асоціальної поведінки. Різноманітність видів спорту, форм організації занять, спектра фізкультурних інтересів дає змогу розв'язувати не лише специфічні завдання фізичного виховання, а й завдання соціалізації особистості, що особливо важливо під час формування надійних і стійких позицій стосовно нетипової поведінки.

Отримані під час дослідження дані, поза сумнівом, прояснили наявні уявлення про стан і напрями використання можливостей ФКіС для розв'язання важливого завдання – боротьби з негативними звичками серед молоді.

Перспективи подальших пошуків полягають у тому, щоб розробити комплексну програму профілактики та позбавлення шкідливих звичок у молодіжному середовищі засобами ФКіС.

Джерела та література

1. Голов В. А. Физическая культура и спорт как профилактическое средство предупреждения правонарушений молодежью Республики Коми / В. А. Голов // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 2006. – № 4 – С. 11–14.
2. Евсеев С. П. Опыт внедрения системы профилактики наркозависимости подростков и молодежи / С. П. Евсеев // Адаптивная физическая культура. – 2008. – № 1. – С. 33–36.
3. Жуков В. Н. Физическая культура и спорт в профилактике наркомании и преступности среди молодежи / В. Н. Жуков // Материалы Всероссийской научно.-практической конференции. – М., 2000. – С. 92–101.

Анотації

У статті висвітлено стан та напрями використання фізичної культури й спорту серед молоді в боротьбі зі шкідливими звичками. При розгляді перспектив розвитку країни багато вчених, державних і громадських діячів проблему боротьби проти шкідливих звичок визначають як проблему державної безпеки, яка сьогодні актуальна. Потрібно використати всі можливості, у тому числі й потенціал фізичної культури та спорту (ФКіС). Завдання дослідження полягають у визначенні стану й напрямів застосування фізичної культури та спорту в боротьбі зі шкідливими звичками серед молоді. Організація дослідження полягала в проведенні анкетування серед педагогів загальноосвітніх шкіл Волинської області, керівників і тренерів дитячо-юнацьких спортивних шкіл та викладачів вищих навчальних закладів. Указується, що на сьогодні використання можливостей фізичної культури й спорту для боротьби зі згубними пристрастями вкрай низьке. У результаті можна констатувати, що отримані в ході дослідження дані, поза сумнівом, прояснили уявлення про стан і напрями використання можливостей ФКіС для розв'язання важливого завдання – боротьби з негативними звичками серед молоді.

Ключові слова: фізична культура, спорт, шкідливі звички, молодь, позбавлення.

Игорь Бакико, Олег Гребик, Владимир Ковальчук. Состояние и направление использования физической культуры и спорта в борьбе с вредными привычками среди молодежи. В статье освещены состояние и направления использования физической культуры и спорта среди молодежи в борьбе с вредными привычками. При рассмотрении перспектив развития страны многие ученые, государственных и общественных деятелей проблему борьбы против вредных привычек определяют как проблему государственной безопасности, которая сегодня актуальна. Необходимо использовать все возможности, в том числе и потенциал физической культуры и спорта (ФКиС). Задачи исследования заключаются в определении состояния и направлений использования физической культуры и спорта в борьбе с вредными привычками среди молодежи. Организация исследования заключалась в проведении анкетирования среди педагогов общеобразовательных школ Волынской области, руководителей и тренеров детско-юношеских спортивных школ и преподавателей высших учебных заведений. Указывается, что на сегодняшний день использование возможностей физической культуры и спорта для борьбы с пагубными страстями крайне низкое. В результате можно констатировать, что полученные в ходе исследования данные, несомненно, прояснили имеющиеся представления о состоянии и направлениях использования возможностей ФКиС для решения важной задачи – борьбы с негативными привычками среди молодежи.

Ключевые слова: физическая культура, спорт, вредные привычки, молодежь, лишения.

Ihor Bakiko, Oleh Grebyk, Volodymyr Kovalchuk. State and Vector of Usage of Physical Culture and Sport Instruggle Against Pernicious Habits Among Young People. In the article it was highlighted the state and vector of the using of physical culture and sport among young people in struggle against pernicious habits.

Many scientists, state and public figures at the consideration of prospects of the country's development investigate the problem of fight against pernicious habits determine as a problem of state security which is topical now. It is necessary to use all possibilities, including potential of physical culture and sports. Research tasks consist in the determination of the state and directions of the using of physical culture and sport in fight against pernicious habits among young people. Organization of the research consisted of realization of questionnaire among the teachers of secondary schools of Volyn region, leaders and trainers of child-youth sport schools and teachers of higher educational establishments. Today using of physical culture and sports possibilities for fight against pernicious habits is extremely low. As a result we may come to the conclusion that data that was received during the studies have shown condition and directions of usage of possibilities of physical culture and sports for solving of the important task — fight against pernicious habits among the youth.

Key words: physical culture, sport, pernicious habits, young people, deprivations.

Оздоровлення студентів спеціальної медичної групи засобами аеробних фітнес-програм

Східноєвропейський національний університет імені Лесі Українки (м. Луцьк)

Постановка наукової проблеми та її значення. Одним із головних завдань сучасної вищої школи є розкриття засобами фізичної культури й спорту здібностей кожного студента, підготовка та виховання його як особистості, готової до безпечної життєдіяльності в непростих умовах сучасного суспільства [1].

Інтенсифікація навчального процесу, підвищення вимог до обсягу та якості знань на фоні гіпокінезії, вплив інноваційних освітніх навантажень із високим рівнем психоемоційного й інтелектуального напруження негативно впливають на функціональні можливості організму студентів. Особливої уваги в сучасних умовах вищої школи вимагають організація та методика використання оздоровчих технологій у фізичному вихованні студентів, які мають ті чи інші відхилення в стані здоров'я й за даними медичного обстеження віднесені до спеціальних медичних груп. Процес удосконалення методики фізичного виховання студентів спеціальних медичних груп стимулює пошук нових, більш раціональних способів розв'язання цієї проблеми.

Аналіз досліджень цієї проблеми. Аналіз літературних джерел із питань фізичного виховання студентів спецмедгрупи свідчить про те, що ефективність фізичного виховання в оздоровчому та професійно орієнтованому аспектах не відповідає соціально-економічній ситуації, яка склалася нині. Це пов'язано з відсутністю обґрунтованих методик застосування оптимальних форм, засобів і методів оздоровчих фізичних вправ, які б розв'язували проблеми зміцнення здоров'я та покращення фізичного стану студентів спеціальної медичної групи, формуючи таким чином у них надійну основу для майбутньої професійної діяльності [1; 2; 4].

Завдання роботи: 1) класифікувати види фітнес-програм аеробної спрямованості; 2) розкрити можливості аеробних фітнес-програм в оздоровленні студентів спеціальних медичних груп.

Методи дослідження – праксіметричні (вивчення та узагальнення педагогічного досвіду); теоретичний аналіз та узагальнення даних спеціальної літератури; педагогічні спостереження за організацією навчального процесу зі студентами спеціальної медичної групи.

Виклад основного матеріалу й обґрунтування отриманих результатів дослідження. Відомо, що раціональне використання фізичних вправ сприяє зміцненню здоров'я, правильному розвитку організму, профілактиці захворювань, ліквідації залишкових явищ після перенесених захворювань, розвитку рухових навиків, координаційних можливостей людини, розвитку фізичних якостей.

Водночас вагомою перешкодою оздоровленню студентів спеціальних медичних груп є лікарська «заборона», тобто «звільнення» від занять фізичними вправами або часткове виключення певних рухів із рухового режиму, які не мають під собою достатніх підстав. Повинно йтися не про виключення фізичних вправ, а про їх відповідність індивідуальним можливостям юнаків і дівчат. Саме таким способом можна забезпечити адаптацію ослабленого хворобою організму до дії фізичних вправ і підвищити неспецифічну опірність організму.

Варто зауважити, що організм студентів, які за станом здоров'я віднесені до спецмедгрупи, виявляється непристосованим до специфічних навантажень, пов'язаних і тривалим перебуванням на лекціях, семінарських і лабораторних заняттях, що істотно знижує їхню рухову активність. Виникає дефіцит пропріоцептивних подразнень, що знижує здатність внутрішніх органів і систем організму адаптувати свою реактивність до зовнішніх подразників навколишнього середовища. Отже, створюються додаткові передумови для повторних та супутніх захворювань.

Здатність до сприйняття фізичних навантажень у студентів спеціальних медичних груп різна. Викладачеві слід пам'ятати, що у хворих адаптаційний потенціал і толерантність до фізичних навантажень знижені, і якщо вони не будуть адекватні можливостям людини, то можуть виникнути серйозні ускладнення. Не варто включати в заняття складні рухи на координацію, вправи з напруженням, підйомом тягарів й інші, які студенту важко освоїти та виконати через знижену фізичну працездатність і стан здоров'я.

Систематичні фізичні навантаження сприяють нормалізації моторних (рухових) процесів, особливо при захворюваннях кардіореспіраторної, ендокринної й інших систем, допомагають відновити втрачені (знижені) функції організму. При цьому найбільшим оздоровчим ефектом, за даними науковців [1–5], характеризуються фізичні навантаження аеробного характеру. Вони сприяють комплексному розвитку всіх фізичних якостей, підвищенню фізичної підготовленості та функціональної тренуваності, що обумовлює загальне зміцнення здоров'я.

Вибираючи засоби оздоровчої фізичної культури для цієї категорії студентів, потрібно врахувати такі умови:

- засоби, що застосовуються, повинні істотно збільшувати середньодобову кількість локомоцій студентів;
- засоби, що застосовуються, повинні забезпечувати можливість тривалої роботи в аеробному режимі інтенсивності;
- засоби, що застосовуються, повинні подобатися студентам і підвищувати їхній інтерес до активної фізкультурної діяльності;
- засоби, що застосовуються, повинні бути достатньо різноманітними за формою й різновидами, щоб забезпечити стійкий інтерес студентів до занять.

Орієнтуючись на перераховані умови, а також дані спеціальної літератури, можна стверджувати, що одними з форм організації оздоровчої фізичної культури, які враховують потреби й можливості людини, є фітнес-програми. Вони розроблялися, видозмінювалися й удосконалювалися впродовж багатьох років. Кращі фахівці світу на основі досвіду різних гімнастичних шкіл, досягнень сучасних танців створили вправи, які позитивно впливають на організм. В основі фітнес-програм лежить синтез вправ спортивно-гімнастичного стилю, елементів танцю й музики [3; 5].

Більшість фітнес-програм носять аеробний характер. Термін «аеробний» запозичений із фізіології, він використовується під час визначення хімічних та енергетичних процесів організму людини, де кисень використовується як основне джерело енергії для підтримки м'язової рухової діяльності. Однією з ключових особливостей аеробних фітнес-програм є можливість точного дозування інтенсивності навантаження протягом усього заняття (за рахунок того чи іншого пульсового режиму), а саме це є головною умовою побудови оздоровчих занять з особами, які мають обмежені можливості здоров'я.

Засновником системи аеробних вправ є американський фахівець в області оздоровчої фізичної культури доктор Кеннет Купер. Він увів термін «аеробіка», який повною мірою відображає ті фізіологічні процеси, що відбуваються в організмі під час виконання фізичних вправ певної інтенсивності й тривалості. Аеробіка заснована на систематичному виконанні вправ помірної інтенсивності при достатній їх тривалості. Тобто, щоб вправа називалась аеробною, потрібно виконувати деякі умови під час її виконання, а саме: помірна інтенсивність (ЧСС від 130 до 160 уд/хв), тривалість не менше 15 хв безперервної роботи, участь великої кількості м'язових груп (не менше 2/3 від м'язової маси) [3].

Нині існує велика різноманітність видів аеробних програм, серед яких – класична (базова), танцювальна, степ-, слайд-, аква-, памп-аеробіка, аеробіка з елементами бойових мистецтв, фітбол-аеробіка тощо.

Значно підвищити рівень функціонального стану серцево-судинної системи й фізичної підготовленості студентів спеціальної медичної групи може впровадження в практичне заняття елементів *степ-аеробіки*. Її популярність пояснюється тим, що основні рухи прості та цілком доступні людям без спеціальної рухової підготовки. Степ-аеробіка розроблена в 90-х роках минулого століття відомим американським тренером Джин Міллер і являє собою тренування в атлетичному стилі на спеціальних платформах висотою 10–30 см. У степ-аеробіці застосовують і найпростіші крокові рухи, що нагадують підйом та спуск сходами, і хореографічні елементи, а також танцювальні рухи й комбінації різного виду. Навантаження на заняттях степ-аеробікою варіюється залежно від обраної висоти платформи, темпу та складності виконуваних рухів, кількості стрибків (індекс імпульсивності), використання різноманітних обтяжень (гантелей, поясів, накладок тощо). Степ-аеробіка змушує працювати великі групи м'язів й активно впливає на серцево-судинну систему; регулярні заняття степ-аеробікою позитивно впливають на психічний стан студентів спеціальної медичної групи, зокрема на зниження депресивності та нервозності.

Фітбол-аеробіка являє собою комплекс різноманітних рухів і статичних поз з опорою на спеціальний м'яч із полівінілхлориду з повітряним наповненням діаметром від 45 см (дитячий варіант) до 85 см (призначений для людей зі зростом понад 190 см і масою тіла понад 150 кг).

Кік-аеробіка (кік – кардіоінтенсивність-кондиція) – інтервальне тренування високої інтенсивності з використанням скакалки. Стрибкова частина може чергуватись із силовою роботою та з елементами Тай-Бо. Тренування розвиває загальну й силову витривалість, силу та гнучкість, спритність і координацію рухів.

Одне з новомодних напрямів – *аеробоксінг*: синтез аеробіки, боксу й карате. Тренування проходять за тим самим планом, що й у спортсменів: під ритмічну музику, поодиночі або в парі студенти імітують рухи боксера на рингу чи каратиста на татамі. На заняттях використовують скакалки, боксерські рукавички та груші.

На жаль, єдиних програм і методики проведення занять з оздоровчого фітнесу зі студентами спеціальних груп немає. Реакція організму студентів на фізичні навантаження різна. Мають значення стан здоров'я, вік, стать, час року (біоритми) та ін., проте у всіх випадках раціонального застосування аеробні фітнес-програми позитивно впливають на організм студентів спецмедгрупи. Оптимальні фізичні навантаження (тренування) сприяють нормалізації функціонального стану, сну, обмінних процесів тощо.

Залежно від захворювання й фізичної підготовленості студентів велике значення надається дозуванню вправ, для цього визначається їх тривалість, вихідне положення, кількість повторень, темп, амплітуда руху, раціональне чергування навантаження й відпочинку, урахуються індивідуальні особливості та вік. Виходячи з цього, можна застосувати такі методичні прийоми для зміни величини фізичного навантаження: вибір вихідного положення для занять; обсяг м'язових груп, які беруть участь у вправі; амплітуда руху; число повторень окремих рухів; темп виконання вправ; ступінь силового напруження м'язів; ритм руху; точність виконання заданих рухів; чергуванням м'язових груп, що беруть участь у русі; застосування статичних дихальних вправ і вправ на розслаблення; використання предметів і снарядів; тривалість заняття.

Щодо питання про величину фізичного навантаження фахівці в цілому сходяться в думці стосовно параметрів: ЧСС 55–75 % від максимальної, тривалість занять – до 60 хв, регулярність – 3–5 разів на тиждень [4].

Підвищення загальної працездатності студентів, які займаються фітнесом, досягається при безперервному навантаженні аеробного характеру (тривалістю не менше 20–60 хв) за участі великих м'язових груп; а загальна тривалість занять, при якій проявляється помітний тренувальний ефект, становить 10–16 тижнів. Окрім того, тренувальне навантаження має перебувати в певній відповідності з поточними функціональними можливостями кожного студента й збільшуватися поступово. У процесі занять обов'язковий контроль за пульсом, диханням, кольором шкіри та загальним станом студента.

Висновки й перспективи подальших досліджень. Спроби розв'язання завдань, що стоять перед фізичним вихованням студентів спеціальних медичних груп, свідчать про багатогранність цієї проблеми, про необхідність спеціальних наукових досліджень із питання вдосконалення навчально-тренувального процесу студентів спецмедгруп. У зв'язку з цим перед викладачами спеціальних медичних груп стоять такі завдання: покращення функціонального стану й попередження прогресування хвороби в студентів, підвищення фізичної та розумової працездатності, адаптація до зовнішніх чинників; зняття втоми й підвищення адаптаційних можливостей; виховання потреби в загартовуванні, заняттях оздоровчою фізкультурою. Проектування та реалізація педагогічної технології фізичного виховання студентів із використанням комплексу засобів фітнес-програм на основі дотримання сучасних принципів дидактики сприяють оптимальному розв'язанню низки оздоровчих, освітніх і виховних завдань. Різноманітність програм та емоційний фон дають змогу фітнесу утримувати тривалий час високий рейтинг серед інших фізкультурно-оздоровчих занять. Умовою ефективності занять є побудова тренувального процесу згідно із загальними методичними принципами фізичного виховання: активності, свідомості, доступності, систематичності, послідовності й індивідуалізації.

Перспективними в цьому напрямі можуть бути дослідження застосування загальнометодичних і специфічних принципів фізичного виховання при виборі методики формування фізичних якостей студентів спеціальних медичних груп засобами фітнес-програм.

Джерела та література

1. Бабенко В. Г. Загальні передумови успішності фізичного виховання студентів спеціальної медичної групи / В. Г. Бабенко, Л. Г. Євдокимова, Ю. І. Тупиця, Г. Л. Хапсаліс // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. – 2011. – № 12. – С. 5–8.

2. Дубогай О. Д. Методика фізичного виховання студентів спеціальної медичної групи : навч. посіб. для студ. вищ. навч. закл. / Олександра Дмитрівна Дубогай, Анатолій Васильович Цьось, Марина Василівна Євтушок. – Луцьк : Східноєвроп. нац. ун-т ім. Лесі Українки, 2012. – 276 с.
3. Корносенко О. К. Роль фітнесу в системі оздоровчої фізичної культури [Електронний ресурс] / О. К. Корносенко // Вісник Чернігівського національного педагогічного університету. – Серія : Педагогічні науки. Фізичне виховання та спорт. – 2013. – Вип. 112(3). – С. 228–232. – Режим доступу : [http://nbuv.gov.ua/j-pdf/VchdpuPN_2013_112\(3\)_59.pdf](http://nbuv.gov.ua/j-pdf/VchdpuPN_2013_112(3)_59.pdf).
4. Пивнева М. М. Оздоровительная аэробика как средство повышения соматического здоровья студентов специальных медицинских групп / М. М. Пивнева, О. Г. Румба // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. – 2013. – № 8. – С. 74–87.
5. Черепов О. В. Сучасні проблеми розвитку оздоровчо-рекреаційної фізичної культури / О. В. Черепов, К. О. М'ясоєденков, О. М. Копилов // Науковий часопис НПУ ім. М. П. Драгоманова. – К., 2011. – Вип. №13. – С. 411–417.

Анотація

Зростання кількості студентів з ослабленим здоров'ям, які належать до спеціальної медичної групи, простежуємо щорічно. У зв'язку з цим актуальним є вивчення особливостей занять оздоровчою фізичною культурою в спеціальних медичних групах, завдань, проблем і перспектив діяльності, спрямованої на профілактику захворювань та зміцнення здоров'я студентів. Найбільшим оздоровчим ефектом характеризуються фізичні навантаження аеробного характеру. Одними з форм організації оздоровчої фізичної культури, які враховують потреби й можливості людини, є фітнес-програми, в основі яких лежить синтез вправ спортивно-гімнастичного стилю, елементів танцю й музики. Схарактеризовано різноманітність видів аеробних програм, серед яких – класична (базова), танцювальна, степ-, слайд-, аква-, памп-аеробіка, аеробіка з елементами бойових мистецтв, фітбол-аеробіка. Доведено доцільність занять оздоровчою аеробікою низької інтенсивності (ЧСС 55–75 % від максимальної, тривалість занять – до 60 хв, регулярність – 3–5 разів на тиждень) зі студентами спеціальних медичних груп. Умовою ефективності занять є побудова тренувального процесу згідно із загальними методичними принципами фізичного виховання: активності, свідомості, доступності, систематичності, послідовності та індивідуалізації.

Ключові слова: студент, здоров'я, спеціальна медична група, оздоровча фізична культура, фітнес-програми.

Наталья Беликова. Оздоровление студентов специальной медицинской группы средствами аэробных фитнес-программ. Рост количества студентов с ослабленным здоровьем, которые относятся к специальной медицинской группе, наблюдается ежегодно. В связи с этим весьма актуальным является изучение особенностей занятий оздоровительной физической культурой в специальных медицинских группах, задач, проблем и перспектив деятельности, направленной на профилактику заболеваний и укрепление здоровья студентов. Наиболее оздоровительным эффектом характеризуются физические нагрузки аэробного характера. Одними из форм организации оздоровительной физической культуры, учитывающих потребности и возможности человека, являются фитнес-программы, в основе которых лежит синтез упражнений спортивно-гимнастического стиля, элементов танца и музыки. Охарактеризовано разнообразие видов аэробных программ, среди которых – классическая (базовая), танцевальная, степ-, слайд-, аква-, памп-аэробика, аэробика с элементами боевых искусств, фитбол-аэробика. Доказана целесообразность занятий оздоровительной аэробикой низкой интенсивности (ЧСС 55–75 % от максимальной, продолжительность занятий – до 60 мин, регулярность – 3–5 раз в неделю) со студентами специальных медицинских групп. Условием эффективности занятий является построение тренировочного процесса в соответствии с общими методическими принципами физического воспитания: активности, сознательности, доступности, систематичности, последовательности и индивидуализации.

Ключевые слова: студент, здоровье, специальная медицинская группа, оздоровительная физическая культура, фитнес-программы.

Nataliya Byelikova. Health Improvement of Students of a Medical Group by Means of Aerobic Fitness Programs. Growth of the number of students with broken health who belong to special medical group is increasing every year. That is why studying of peculiarities of health improvement physical culture classes in special medical groups, tasks, problems and perspectives of activities oriented at illnesses prophylaxis and strengthening of students' health are extremely topical. Physical loads of aerobic character are characterized with the best health improvement effect. One of the forms of organization of health improvement physical culture that take into account needs and possibilities of a person are fitness programs that have in their basis special synthesis of exercises of sports-gymnastic style, elements of dance and music. It is characterized different kinds of aerobic programs, among them are: classical (basic), dancing, step-, slide-, aqua-, pump-aerobics, aerobics with elements of martial arts, fitball-aerobics. IT was proves the effectiveness of health improvement aerobics of low intensity (heart rate 55–75 % from the maximal one, class duration – 60 minutes, regularity – 3–5 times per week) with students of special medical groups. Built of the training process in correspondence with methodological principles of physical education is the condition of the effectiveness of classes: activity, consciousness, accessibility, systematic character, sequence and individualization.

Key words: student, health, special medical group, health improvement physical culture, fitness program.

Затребуваність ступеневих класифікованих пішохідних маршрутів туристичними групами учнівської та студентської молоді Волині

Східноєвропейський національний університет імені Лесі Українки (м. Луцьк)

Постановка наукової проблеми та її значення. Із часу прийняття Україною незалежності інтерес до туристсько-спортивних походів серед студентської та учнівської молоді змінювався то в бік зростання, то зниження. Причинами цього могла виступати низка внутрішніх (бажання, зацікавленість, рівень підготовленості й т. ін.) і зовнішніх (недостатність кадрового (керівників груп), матеріально-фінансового забезпечення, вплив батьків, друзів тощо) факторів.

Аналіз досліджень цієї проблеми. Вивчення розвитку студентського та дитячо-юнацького спортивного туризму відбувається впродовж значного часу й в останні роки можна відзначити його активізацію. Аналіз наукових досліджень і публікацій засвідчив, що питання щодо підготовки з пішохідного туризму вивчала низка науковців: окреслення впливу пішохідного походу на організм студентської молоді – Н. А. Гончаренко (2007) [2]; розвиток фізичних якостей під дією походу в дітей середнього шкільного віку – А. Грабчук (2010) зі співавторами [3; 4], старшокласників – П. Д. Плахтій (2006) із колегами [6]; питання впливу занять спортивним туризмом на фізичний розвиток і функціональну систему дітей, котрі займаються туризмом перший рік, – К. В. Мулик (2010) [5]; проблеми професійно-спортивної підготовки майбутніх спеціалістів зі сфери туризму – О. В. Алексєєва [1].

Нами не знайдено інформації щодо аналізу даних про здійснення спортивних туристичних подорожей учнівською та студентською молоддю. Детальні дослідження затребуваності спортивних пішохідних походів різної складності дасть змогу визначити навантаження, яке є найбільш оптимальним для більшості туристів-початківців. Ми підтримуємо думку А. Грабчука, який відзначає, що для оцінки роботи позашкільних закладів освіти щодо спортивного туризму потрібно відзначити організацію й проведення спортивних туристських походів з учнівською та студентською молоддю. Такі заходи розкривають проблему організації й розвитку туризму в умовах державного управління [4].

Однак досліджень щодо динаміки залучення школярів і студентів до участі в спортивних туристичних походах різної складності нами не знайдено.

Завдання роботи – визначити динаміку затребуваності ступеневих класифікованих пішохідних маршрутів туристичними групами учнівської та студентської молоді Волині.

Методи та організація дослідження. У процесі виконання роботи використано такі методи: аналіз й узагальнення літературних джерел та статистичних даних, методи математичної статистики. Дослідження проводили на базі бібліотеки Волинського центру туризму, спорту та краєзнавства.

Виклад основного матеріалу й обґрунтування отриманих результатів дослідження. Спортивні туристські походи – це групове або командне проходження туристичного спортивного маршруту певної протяжності з подоланням природних перешкод. Відповідно до правил проведення туристських подорожей з учнівською та студентською молоддю України [7], за складністю походи поділяють на категорійні (для досвідчених) й ступеневі (для початківців). Останні мають три ступені складності, які відповідають таким характеристикам: за тривалістю вони мають проходити від трьох до шести днів; за протяжністю: перший ступінь – це 30–49 км, другий – 50–74 км, третій – 75–129 км. Вимоги до досвіду учасників походів цього рівня складності такі: бажаним подолати перший ступінь складності потрібно мати досвід участі в 1-денному поході, потенційним учасникам другого ступеня складності слід попередньо подолати подорож першого й третього ступенів складності, можна вирушати тим, хто здійснив ступеневий похід (1-го чи 2-го ступеня складності). Щодо кількісного складу учасників пішохідних ступеневих туристсько-спортивних походів, то допустимим діапазоном вважається 6–25 осіб для першого та 6–20 – для другого й третього ступенів складності (без керівника та заступника). Вік учасників має бути не меншим ніж 10 років для першого, 11 – для другого та 12 – для третього ступеня складності.

Щоб висвітлити затребуваність спортивних пішохідних маршрутів туристичними групами учнівської й студентської молоді Волині, досліджено та впорядковано звітну інформацію маршрутно-кваліфікаційної комісії при Волинському центрі туризму, спорту й екскурсій про участь волинських груп у походах різного ступеня складності за період із 2008-го по 2012 рр.

Нами виділено найбільш популярні райони подорожей для наших юних туристів-співвітчизників: Карпати, Волинь, місцевість на межі Волинської та Рівненської областей і Крим.

Такий вибір районів для спортивних походів, на нашу думку, характеризується, по-перше, зручністю й відносно меншою вартістю доїзду (Волинь, Волинь-Рівне); по-друге – наявністю перешкод, що дає змогу здійснити категорійні походи (Карпатські та Кримські гори); по-третє, можливістю реалізації пізнавальної й краєзнавчої мети походу.

У таблицях 1 та 2 відображено динаміку здійснення спортивних походів туристичними групами учнівської й студентської молоді Волині, указано їх кількісний склад окремо за ступенями складності за досліджуваний період по виділених районах.

Зазначимо, що ми не маємо можливості розмежувати дані стосовно складу учасників туристичної групи (школярі-студенти), оскільки така статистика маршрутно-кваліфікаційною комісією не ведеться, тому зазначені категорії осіб представлено в одній номінації.

Як видно з двох нижченаведених таблиць, найбільш затребуваним районом для ступеневих походів з учнівською та студентською молоддю є Волинська область – перше місце (за останніх п'ять років – 47 груп), Карпати – друге місце (34 групи), на третьому місці за популярністю – місцевість нашої й сусідньої (Рівненської) області – третє місце (12 груп). Лише одна туристична група за досліджуваний період здійснила ступеневу подорож по Криму (у 2011 р.) – четверте місце.

Таблиця 1

Динаміка здійснення ступеневих спортивних походів туристичними групами учнівської та студентської молоді Волині

Рік	Ступінь складності	Район походу				Усього	Місце
		Волинь	Карпати	Волинь-Рівне	Крим		
1	2	3	4	5	6	7	8
2008	1	3	2			5	2
	2	1	1	2		4	3
	3	4	6			10	1
	Σ	8	9	2		19	III
2009	1					0	
	2	4		1		5	2
	3	5	6	1		12	1
	Σ	9	6	2		17	IV
	2010	1	1	3			4
2		6	4	1		11	2
3		5	5	2		12	1
Σ		12	12	3		27	I
2011	1	1				1	3
	2	7	1	1		9	2
	3	6	2	2	1	11	1
	Σ	14	3	3	1	21	II
2012	1					0	
	2		1			1	2
	3	4	3	1		8	1
	Σ	4	4	1		9	V

Розглянемо детальніше динаміку здійснення туристичними групами ступеневих походів.

Як указано на рис. 1, у 2008 і 2009 рр. кількість туристичних груп волинської молоді була майже однаковою, із незначною перевагою у дві групи у 2008 р. (рис.1, табл. 1). Розподіл за обраними регіонами подорожі відбувався таким чином: Волинь: вісім груп – 2008 р., дев'ять – 2009 р., Карпати: дев'ять – 2008 р., шість – 2009 р. та дві групи – кожного з указаних років Волинь-Рівне. Найвищі кількісні показники туристичних груп учнівської й студентської молоді (27 груп) простежено у 2010 р. (по 12 груп відвідало Карпати та Волинь і три групи долали маршрут, який проходив по території Волинської й Рівненської областей). Наступним роком за результативністю за залученням туристичних груп молоді Волині до участі в ступеневих пішохідних походах за досліджуваний період був 2011 р. Найбільша кількість груп (14) здійснила ступеневі походи територією нашої області, три групи подолали маршрут у Карпатах і по двох областях (Рівненській та Волинській) й одна група спланувала свій похід у Крим (рис.1, табл. 1).

Таблиця 2

Динаміка залучення учнівської та студентської молоді до участі в спортивних походах за 2008–2012 рр.

Рік	Ступінь складності	Район походу				Усього	Місце
		<i>Волинь</i>	<i>Карпати</i>	<i>Волинь-Рівне</i>	<i>Крим</i>		
2008	<i>1</i>	35	39			74	2
	<i>2</i>	8	8	20		36	3
	<i>3</i>	52	80			132	1
	Σ	95	127	20		242	II

Закінчення таблиці 2

2009	1					0	
	2	44		19		63	2
	3	51	81	20		152	1
	Σ	95	81	39		215	IV
2010	1	14	37			51	3
	2	84	44	17		145	2
	3	85	52	22		159	1
	Σ	183	133	39		355	I
2011	1	10				10	3
	2	81	15	11		107	2
	3	75	28	35	13	151	1
	Σ	166	43	46	13	268	II
2012	1					0	
	2		10			10	2
	3	48	38	10		96	1
	Σ	48	48	10		106	V

Стосовно популяризації ступеневих походів серед учнівської та студентської молоді 2012 р. став найменш насиченим. Лише дев'ять груп виявило бажання подолати «юнацький» маршрут, один із яких проходив по Волинській і Рівненській областях і по чотири – у Карпатах та на Волині (рис. 1, табл. 1).

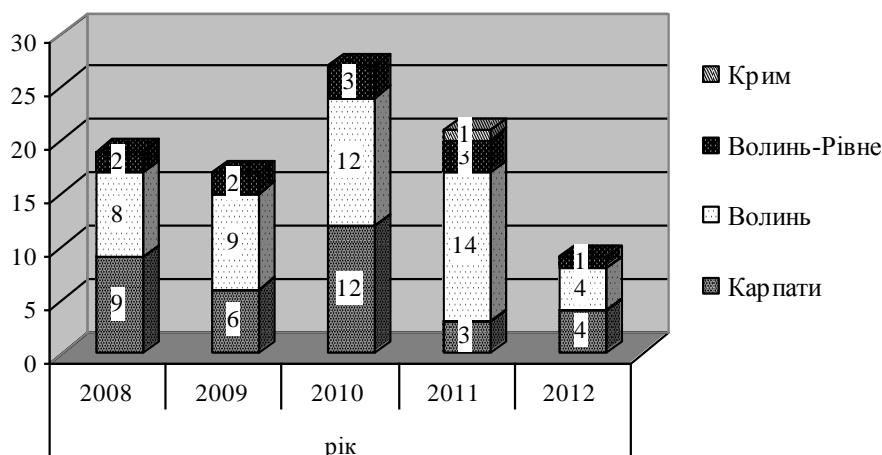


Рис. 1. Динаміка здійснення ступеневих спортивних походів туристичними групами учнівської та студентської молоді Волині за 2008–2012 рр.

Далі розглянемо динаміку залучення учнівської й студентської молоді до участі в ступеневих пішохідних походах (рис. 2, табл. 2).

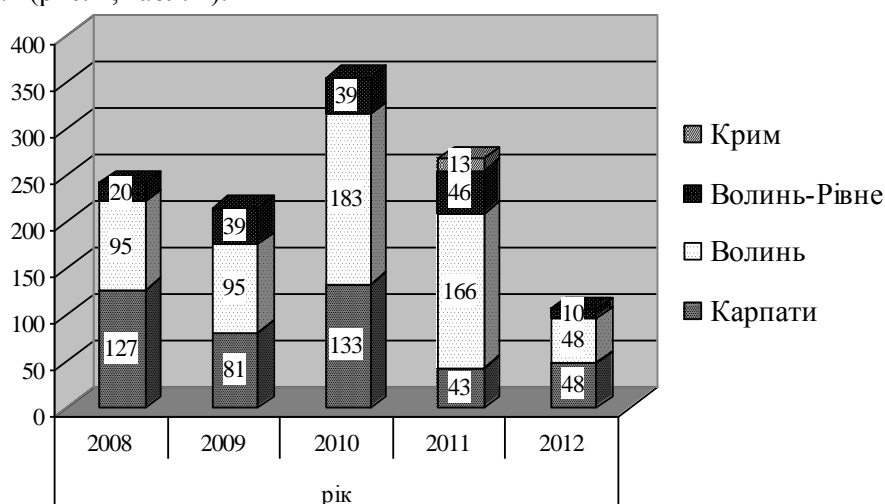


Рис. 2. Динаміка залучення учнівської та студентської молоді до участі в ступеневих спортивних походах за 2008–2012 рр.

Як видно з рис. 2, на стовпцях діаграми білого кольору найбільше, що є підставою відзначити Волинську область як найбільш затребуваний район для проведення ступеневих походів нашими юними співвітчизниками (587 осіб). Друге місце посідають Карпатські гори (432 особи). Третім районом, який обирають молоді волиняни для здійснення пішохідного ступеневого походу, є об'єднаний район: Волинська й Рівненська області (154). У Криму з метою спортивної ступеневої подорожі сформована лише одна туристична група з 13 осіб.

Дані першого досліджуваного нами 2008 р. є підставою визначити середній показник залучення учнівської та студентської молоді до участі в ступеневих походах, порівняно з наступними, на рівні 242 осіб, із них 127 здійснили мандрівку Карпатами, 95 – по Волині й 20 – по Волинській і Рівненській областях. У 2009 р. загальна кількість волинської молоді, яка подолала пішохідні «юнацькі» маршрути, становила 215 осіб. 81 турист відвідав Карпатські гори, 95 – задовольнили свої інтереси в пішохідному туризмі, не виїжджаючи за межі області, а 39 хлопців і дівчат подорожували по Рівному та Волині (рис. 2, табл. 2).

Наступний рік став найбільш результативним у залученні учнівської та студентської молоді до участі в ступеневих пішохідних походах (355 осіб). Розподіл за районами подорожі був таким: Волинь – 183 особи, Карпати – 133 і 39 – Волинь-Рівне (рис. 2, табл. 2).

У 2011 р. загальний показник охочих здійснити подорож зазначеного рівня знизився на 87 осіб і становив 268 молодих волинян, із них 13 подолали ступеневий похід у Крим, 43 – відвідало Карпатські гори, 46 – територію Волинської та Рівненської області й 166 не покидали межі нашої області для здійснення спортивної ступеневої подорожі (рис. 2, табл. 2).

Дані 2012 р. дали можливість відзначити найнижчі кількісні показники участі учнівської та студентської молоді Волині за досліджуваний період – лише 106 осіб, 10 із них відвідали район Волинь-Рівне і по 48 – Карпати та власне Волинську область.

Вважаємо, що така масовість участі в ступеневих походах у 2010 та 2011 рр. характеризується включенням подолання маршруту такої складності в програму обласних туристичних змагань.

Різде зниження кількості молоді, яка здійснювала спортивні пішохідні походи у 2012 р., можна пояснити низкою тверджень: зміна пріоритетів учнів і студентів (перевага пасивного відпочинку над активним), незацікавленість працівників туристичних організацій нашої області (клубів, центрів туризму) до проведення подорожі, недостатність коштів, низький рівень заохочення зі сторони батьків, педагогів, відсутність відповідної підтримки держави, зниження престижності пішохідного туризму на користь комерційних турів й екстремальних видів туризму.

Якщо ми розподілимо досліджувані роки за місяцями та кількістю туристичних груп учнівської й студентської молоді та числом осіб, які брали участь у ступеневих пішохідних походах, то можна відзначити, що різниці між ними немає. Те саме стосується й статистики спортивних категорійних походів (табл. 1, 2). Із цього випливає, що керівники груп дотримувалися рекомендацій маршрутно-кваліфікаційної комісії щодо кількісного формування групи й підбирали оптимальний склад.

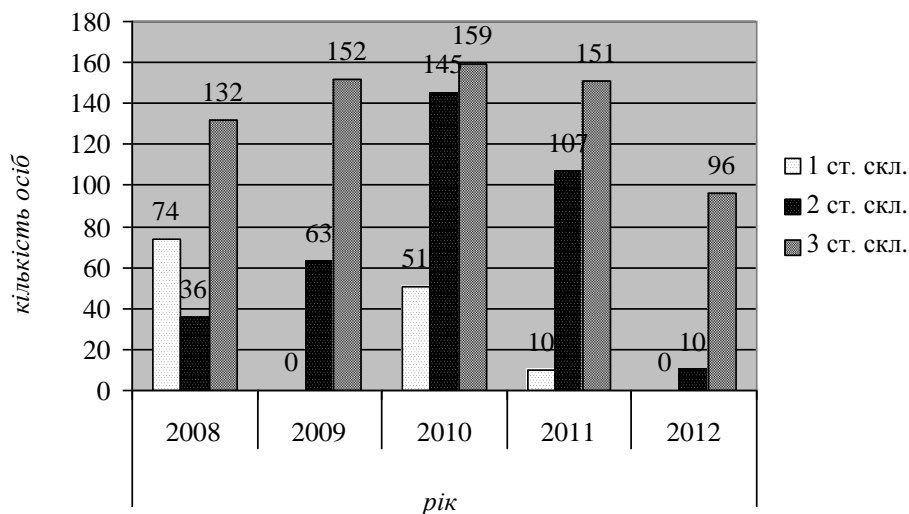


Рис. 3. Популярність пішохідних туристсько-спортивних походів різного ступеня складності

Наше дослідження також уключало визначення популярності пішохідних туристсько-спортивних походів різного ступеня складності серед учнівської та студентської молоді.

Загалом, на рис. 3 видно, що найменше стовпців білого кольору, які характеризують перший ступінь складності, чорний – другий ступінь і найбільшу кількість юних туристів за період із 2008 до 2012 р. відзначено в подоланні найважчого зі ступеневих походів (третього ступеня складності).

2008 р. характеризувався найбільшою кількістю бажаючих здійснити похід першого ступеня складності (74 особи). На наступний досліджуваний рік простежено відсутність зареєстрованих у МКК походів першого ступеня складності та значну кількість учасників спортивної подорожі третього ступеня.

Відповідно до табл. 2 і рис. 3, у 2010 р. в ступеневих походах узяла участь найбільша кількість юних туристів, де відзначено 51 учасника спортивної подорожі першого ступеня складності, 145 – другого й 159 – третього ступеня.

Дані 2011 р. засвідчують майже незмінне число учнівської та студентської молоді, яка здійснила пішохідний туристсько-спортивний ступеневий похід третього ступеня складності (151 особа). Знизилися показники першого й другого ступенів на 41 (80,4 %) і 38 чол. (26,2 %), відповідно.

І останній досліджуваний 2012 р. характеризувався значним зниженням кількості бажаючих здійснити ступеневу подорож – на 36,4 % із попереднім роком – третього ступеня складності та 91,7 % – другого (рис. 3).

Низький інтерес до туристсько-спортивних походів першого ступеня складності можна пояснити їх неактуальністю для більш дорослого та досвідченішого контингенту потенційних учасників. Слід відзначити загалом високі показники кількості учасників подорожей третього ступеня складності. Це дає підставу припустити, що загальний досвід туристів-пішохідників Волинської області зростає й учасники легших за складністю походів виявляють бажання здійснити більш складний похід, підвищуючи цим рівень розвитку цього виду спортивного туризму та розширюючи можливості області в майбутньому до збільшення кількості нових керівників груп.

Висновки. Результати дослідження даних Волинського МКК засвідчили, що найбільш популярними районами для пішохідних ступеневих туристично-спортивних подорожей учнівської та студентської молоді Волині є територія нашої області, Карпат й об'єднаний район Рівненської та Волинської областей. Найбільші показники залучення молоді до участі в пішохідних спортивних походах відзначено у 2010 р. (355 осіб), а найнижчі – у 2012 р. (106 чол.). Установлено, що найменша кількість юних туристів Волині за досліджуваний період задіяна в походах першого ступеня складності (135 осіб), другого (361 осіб) і найбільше учасників ступеневих походів подолали туристський маршрут третього ступеня складності (690 осіб).

Перспективи подальших досліджень мають два вектори розвитку: перший спрямовано на вивчення затребуваності ступеневих походів в інших областях та Україні загалом; другий – на дослідження популярності категорійних походів серед учнівської й студентської молоді.

Джерела та література

1. Алексеева О. В. Профессионально-спортивная подготовка студентов по спортивно-оздоровительному профилю / О. В. Алексеева // Ученые записки университета имени П. Ф. Лесгафта. – 2012. – № 7 (89). – С.12–17
2. Гончаренко Н. А. Вплив фізичного навантаження на організм студентської молоді в умовах піших туристичних походів / Н. А. Гончаренко // Збірник наукових праць Бердянського державного педагогічного університету (Педагогічні науки). – Бердянськ : БДПУ, 2007. – № 3. – С. 117–120.
3. Грабчук А. Б. Сучасний стан і перспективи розвитку дитячо-юнацького туризму в Івано-Франківській області / А. Б. Грабчук // Спортивна наука України. Науковий вісник Львівського державного університету фізичної культури. – Електронне наукове фахове видання-часопис. – Львів : ЛДУФК, 2009. – № 1(21). – С. 35–42 [Електронний ресурс]. – Режим доступу : <http://www.sportscience.org.ua/index.php/Arhiv.html>
4. Грабчук А. Вплив спортивних туристських походів на фізичний розвиток дітей середнього шкільного віку / А. Грабчук, В. Улізько, В. Кушнір // Спортивна наука. – №1 (30). – 2010 – С. 86–89 [Електронний ресурс]. – Режим доступу : <http://www.nbuv.gov.ua/e-Journals/SNU/2010-1/10gramsa.pdf>
5. Мулик К. В. Вплив занять спортивним туризмом на фізичний розвиток і функціональну систему дітей, що займаються туризмом перший рік на етапі початкової підготовки / К. В. Мулик, Т. І. Гриньова // Слобожанський науково-спортивний вісник : зб. наук. ст. – Х. : ХДАФК, 2010. – № 4. – С. 57–60.
6. Плахтій П. Д. Вплив навантажень оздоровчого туристського походу на розвиток рухових здібностей старшокласників / П. Д. Плахтій, І. В. Сущева, С. П. Рябцев // Гуманізація навчально-виховного процесу : зб. наук. пр. (спецвип.) : матеріали наук.-практ. конф. «Валеологічна культура особистості –

джерело здоров'я». – 19–21 жовт. 2006 р. / за заг. ред. В. І. Сипченка – Слов'янськ : Вид. центр СДПУ, 2006. – С.72–77.

7. Правила проведення туристських походів та подорожей з учнівською і студентською молоддю України. Наказ Міністерства освіти України від 6.04.1999 р., № 96. // Інформаційний збірник Міністерства освіти України. – № 6. – 2000. – С. 6–18.

Анотація

Наведено вимоги до туристично-спортивних статечних пішихідних походів (довжина маршруту, час у дорозі, вимоги до учасників). Висвітлено показники затребуваності досліджуваної категорії спортивних походів туристичними групами учнівської та студентської молоді Волині за 2008–2012 рр. Зазначено й проаналізовано дані щодо популярності пішихідних подорожей різного ступеня складності за досліджуваний період. Результати дослідження показали, що найбільш популярними районами для здійснення пішихідних статечних туристсько-спортивних подорожей учнівською та студентською молоддю Волині є територія нашої області, Карпати й об'єднаний район Рівненської та Волинської областей.

Ключові слова: туризм, спортивний, ступені, пішихідний похід, учнівська та студентська молодь.

Василий Войтович. Востребованность степенных классифицированных пешеходных маршрутов туристическими группами учащихся и студенческой молодежи Волини. Наводятся требования к туристско-спортивным степенным пешеходным походам (длина маршрута, время в пути, требования к участникам). Освещены показатели востребованности исследуемой категории спортивных походов туристическими группами учащихся и студенческой молодежи Волини за 2008–2012 гг. Указаны и проанализированы данные по популярности пешеходных путешествий различной степени сложности за исследуемый период. Результаты исследования показали, что наиболее популярными районами для осуществления пешеходных степенных туристско-спортивных путешествий ученической и студенческой молодежью Волини является территория нашей области, Карпат и объединенный район Ровенской и Волинской областей.

Ключевые слова: туризм, спортивный, ступень, пешеходный поход, ученическая и студенческая молодежь.

Vasyl Voitovych. Need in Phased Hiking Tours Among Tourist Groups of Pupils and Student Youth of Volyn Region. It was named the demands for tourist and sports phased walking tours (route distance, time on the way, demands for participants). It was highlighted the indices of demand for the studied category of sports hikes by tourist groups of pupils and student youth of Volyn region for the years 2008–2012. It was presented and analyzed information on population of walking tours of different stages of complexity for the given period. The results of the study have shown that the most popular regions for phased tourist and sports hikes among pupils and student youth of Volyn region are the territory of our region, the Carpathians and the united region of Rivne and Volyn regions.

Key words: tourism, sports phased hiking tour, pupils and student youth.

Особливості проектування процесу здоров'язберігального навчання студентів на засадах фундаменталізації змісту загальної фізкультурно-оздоровчої освіти

*Львівський інститут банківської справи Університету банківської справи
Національного банку України (м. Київ)*

Постановка наукової проблеми та її значення. Навчання здоров'язбереження в системі фізичного виховання – це процес засвоєння студентами цінностей фізичної культури, оволодіння спеціальними знаннями й життєво важливими руховими діями, результатом якого є їхня спроможність самостійно «управляти» своїм здоров'ям, проводити діагностичні, профілактичні, а за потреби – і реабілітаційні та корекційні заходи. Проектування процесу здоров'язберігального навчання студентів – порівняно новий напрям у педагогічній науці, що вимагає розроблення спеціальних педагогічних методик і технологій для використання в системі фізичного виховання [1].

Багатофункціональність системи фізичного виховання, з одного боку, та потреба формування в молоді відповідального ставлення до власного здоров'я – з іншого, обумовлюють не нагромадження й розширення здоров'язберігальних методик і технологій навчання а навпаки – конкретизацію, визначеність та ґрунтовність через фундаменталізацію змісту фізкультурно-оздоровчої освіти студентів вищих навчальних закладів різного професійного спрямування. Визначальним стає формування фундаментальних загальнотеоретичних здоров'язберігальних знань, методичних умінь і практичних навичок на основі міждисциплінарних зв'язків, інтеграційної та синергетичної складових частин у системі фізичного виховання [3; 6].

Аналіз досліджень цієї проблеми. Питання загальної теорії людської діяльності висвітлено в наукових працях І. Павлова, І. Сеченова, Г. Костюка; розв'язання проблем модернізації сучасної освіти розкрито в наукових розробках І. Зязюна, О. Падалки, О. Пехоти, А. Нісімчука; засоби вдосконалення навчальної діяльності й психолого-педагогічних впливів проаналізовано в публікаціях В. Моляко, В. Давидова, Д. Мазохи, В. Безпалько; питання здоров'язбереження на основі теорії й методики фізичного виховання – у роботах О. Дубогай, Д. Давиденка, Є. Приступи, М. Носка, Б. Шияна, Т. Круцевич, І. Медведєвої та ін.

Отже, проблему створення й упровадження в систему освіти дітей і молоді новітніх технологій здоров'язбереження розкрито в численних дослідженнях, однак більшість із них сфокусовано лише на окремих питаннях.

Фундаменталізація навчання розглядається у філософських, педагогічних вітчизняних працях (С. Семериков, М. Карлов, Л. Зоріна, З. Решетова). Зроблено спроби вивчати фундаменталізацію як важливий принцип вищої освіти (А. Субетто, В. Філіпов, А. Кочнев, Г. Дутка та ін.). Між тим механізми проектування процесу здоров'язберігального навчання на засадах фундаменталізації змісту загальної фізкультурно-оздоровчої освіти студентів вищих навчальних закладів різного професійного спрямування практично не досліджувалися.

Мета роботи – обґрунтування теоретико-методичних засад фундаменталізації змісту фізкультурно-оздоровчої освіти, розроблення й експериментальна перевірка педагогічної здоров'язберігальної технології навчання студентів вищих навчальних закладів різного професійного спрямування.

Для досягнення поставленої мети розв'язувалися **такі завдання:**

- обґрунтувати теоретико-методичні засади фундаменталізації змісту фізкультурно-оздоровчої освіти у вищій школі;
- розкрити зміст новоствореного інтегративного навчального курсу «Основи здоров'язбереження» для студентів вищих навчальних закладів різного професійного спрямування;
- проаналізувати практику використання педагогічної здоров'язберігальної технології навчання студентів, розробленої на засадах фундаменталізації змісту загальної фізкультурно-оздоровчої освіти.

Виклад основного матеріалу й обґрунтування отриманих результатів дослідження. У педагогічній системі вищих навчальних закладів різного професійного спрямування під загальною фізкультурно-оздоровчою освітою розуміють безліч взаємопов'язаних структурних організаційних компонентів здоров'язберігального навчання як основи фізичного виховання, об'єднаних єдиною навчальною метою – продовження років повноцінного фізіологічного й інтелектуального здорового

життя людини. Однак у вищих навчальних закладах увагу зосереджено на вивченні студентами дисциплін, що визначатимуть у майбутньому їхню професійну фаховість. У процесі здоров'язберігального навчання потрібно враховувати регламентованість, більше того – обмеженість часу практичних занять, відведеного на фізичне виховання в непрофільних вищих навчальних закладах, психологічні труднощі сприйняття студентами великого обсягу нових абстрактних понять і пропонувати лише той оптимум знань, умінь і навичок, який дасть їм змогу здійснювати позитивну якісну реалізацію засобів фізичної культури в повсякденному житті [4].

Найбільш характерний та необхідний прояв фундаменталізації фізкультурно-оздоровчої освіти – інтеграція наукових дисциплін сфери людинознавства й розвиток міждисциплінарних зв'язків. Створений нами *міждисциплінарний навчальний курс «Основи здоров'язбереження»* уключає теорію, технологію, тілесно орієнтовану методіку, педагогіку й психологію та ґрунтується на особливостях організації процесу фізичного виховання [2].

Логіка вивчення можливої інтеграції змісту різноспрямованих навчальних програм і власний педагогічний досвід дали підставу пропонувати для об'єднання в єдиний курс такі дисципліни, як теорія й методика фізичного самовдосконалення (рекреація, реабілітація, теорія та методика навчання рухових дій); фізичне виховання (практичне застосування знань – заняття фізичними вправами, будь-яким видом спорту тощо); фізіологія й психологія праці (анатомія, фізіологія, психологія трудових процесів тощо).

Вивчення теорії та методики фізичного самовдосконалення передбачало формування методичних умінь із питань не стільки техніки рухів, скільки вдосконалення психомоторних здібностей для автоматизованого управління механізмами дії (реактивність, оперативність, моторна стабільність, що лежать в основі формування рухових навичок). Особливу увагу зосереджено на розвитку спроможності до дій, пов'язаних із рефлексією, формуванням зважених рішень, що зумовлює розвиток основних рухових умінь. При цьому рефлексію розглянуто як компонент структури діяльності, як механізм самопізнання й саморозуміння, що сприяє формуванню рефлексивності. Іншими словами, навчання спрямовано на зміну якості знань із питань здоров'язбереження та, в підсумку, рівня компетентності й оздоровчої рухової освіченості студентів. Саме це вплинуло на розуміння ними механізмів формування психофізичної природи фізкультурної діяльності та дало змогу усвідомити її впливи на власний організм.

Цикл практичних занять із фізичного виховання передбачав навчання студентів не лише сукупності діагностичних, профілактичних і корекційних заходів, а й демонстрував способи розширення та збагачення рухового досвіду людини для підтримки й збереження власного здоров'я, реалізацію теоретичних знань і рухових умінь із теорії та методики фізичного самовдосконалення. Фактично заняття з фізичного виховання передбачалися як предмет проектування раціоналізації праці й психічного управління в процесі навчання здоров'язбереження на основі знань із фізіології та психології праці.

Фізіологія й психологія праці – розділ, у якому вивчалися зміни, що відбуваються в організмі людини під впливом трудової діяльності, окреслювались і розроблялись заходи раціоналізації праці, що сприяло збереженню працездатності на високому рівні. Студентів навчали заходів збереження власного здоров'я не відокремлено від впливів на організм трудової діяльності, а з урахуванням її спрямування й біомеханічних особливостей, оскільки неможливо розглядати людину поза працею. Такий підхід сприяв формуванню в студентів умінь керувати трудовими процесами так, щоб не завдати шкоди власному здоров'ю.

Вихідним концептуальним положенням і теоретичним підґрунтям фундаменталізації змісту фізкультурно-оздоровчої освіти є ідея єдності світу. З огляду на це процес навчання здоров'язбереження в системі фізичного виховання – це ноосферний процес, у якому пізнання, свідомість і дії набувають єдиного сенсу з метою формування людини для біосфери. Ноосферизм у змісті фізкультурно-оздоровчої освіти студентів різного професійного спрямування є парадигмою, яка означає використання життєвих сил організму на всіх рівнях буття. Фізкультурно-оздоровчу діяльність можна трактувати як форму прояву й формування компетенцій і компетентностей. Рівень здоров'язберігальної компетентності студентів в освітньому просторі визначається фундаментальністю змісту непрофесійної фізкультурно-оздоровчої освіти, є свідченням її якості та показником освіченості студентів у питаннях збереження власного здоров'я. Здатність студентів зберігати, покращувати та підтримувати своє здоров'я – це вищий прояв компетентності, відображення їхньої фізкультурної освіченості.

Організаційно-педагогічні умови навчання здоров'язбереження в умовах фундаменталізації відображають ієрархічні взаємозв'язки між змістовними блоками, а тим аспектом, який підкреслює

значущість усіх підходів, є спеціально визначені принципи. Етапами в процесі навчання здоров'язбереження вважаються діагностичний, адаптаційний, аналітично-коригувальний і підсумковий [2; 5].

Розроблена на засадах фундаменталізації фізкультурно-оздоровчої освіти педагогічна здоров'язберігальна технологія навчання для студентів вищих навчальних закладів різного професійного спрямування призначена для формування фізкультурної освіченості в студентів за допомогою об'єднання компонентів змісту фізкультурної діяльності, методичних засобів і психофізіологічних змін в організмі людини в процесі праці (рис.1).

Після навчального року в ЕГ, де навчально-виховний процес із фізичного виховання організовано на основі розробленої автором технології, кількість студентів, які активно займаються фізичними вправами, зросла до 91,3 %, а в КГ – лише до 56,5 %. Отримані дані t -критерію Стьюдента: $t_{\text{емпіричне}} = 8,285$, $t_{\text{критичне}} = 1,96$ ($8,285 > 1,96$) підтверджують з імовірністю 0,95 (або 95 %) різне ставлення студентів КГ та ЕГ до занять фізичними вправами, що фактично свідчить про різний рівень їхньої фізичної / рухової активності: більш позитивний ефект спостерігається в ЕГ. Лише 4,3 % студентів КГ як до, так і після експерименту вважали свої знання достатніми для того, щоб здійснювати заходи зі збереження власного здоров'я. Водночас після експерименту 95,6 % опитаних ЕГ схвально оцінили отримані знання порівняно із 4,4 % студентів, котрі вважали ці знання достатніми до експерименту. Студенти КГ пропустили 569 год навчальних занять через хворобу, а досліджувані ЕГ – 438 год. На одного студента КГ припадає в середньому 12,3 год, а на одного представника ЕГ – це 9,5 год. У вересні кількість пропущених годин у зв'язку із захворюваннями є практично однаковою (43 год – КГ і 47 – ЕГ).

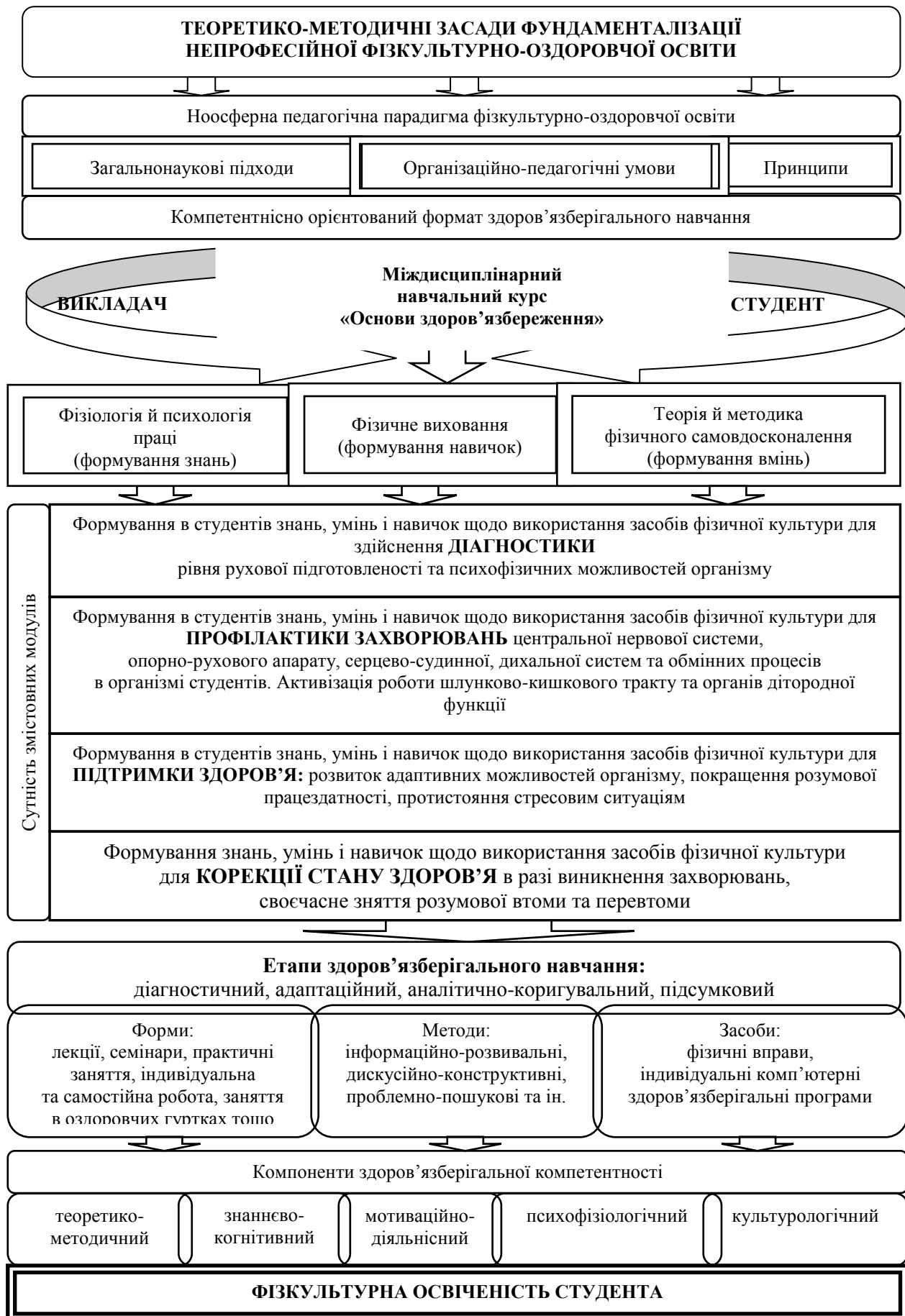


Рис. 1. Структурні елементи здоров'язберігальної педагогічної технології навчання студентів

Контрольний етап педагогічного експерименту здійснювався за трьома напрямками: вивчення змін морфофункціональних показників організму студентів; відслідковування динаміки змін показників рівня їхньої фізичної підготовленості й самооцінка студентами ступеня сформованості здоров'язберігальної компетентності, фізкультурної освіченості.

Аналіз динаміки змін морфофункціональних показників засвідчив позитивні зрушення рівня фізичного здоров'я ($p < 0,05$) у студентів ЕГ, у той час як у студентів КГ таких змін не відбулося. Якщо на початку середнє значення цього показника було $0,5 \pm 0,1$ ум. од. (56 %), що відповідає середньому рівню оцінної таблиці, то наприкінці експерименту він збільшився до $0,71 \pm 0,1$ ум. од. (71 %), що є підставою визнати рівень фізичного здоров'я студентів ЕГ таким, що вищий від середнього.

Відбулися також позитивні зміни індексу функціональних змін ($p < 0,05$) у студентів ЕГ – від $2,8 \pm 0,02$ ум. од. до експерименту, що вказує на напругу механізмів адаптації до $2,6 \pm 0,01$ ум. од. після експерименту, а це свідчить про задовільний рівень адаптації. У представників КГ рівень адаптації залишився на незадовільному рівні.

Аналіз показників індексу Скібінського ($p < 0,05$) вказує на те, що в студентів КГ як до, так і після експерименту рівень функціональних можливостей є задовільним. Водночас в ЕГ до експерименту середнє значення ($24,5 \pm 1,7$ ум. од.) відповідало задовільному рівню оцінки рівня функціональних можливостей організму студентів, після експерименту його можна визнати добрим ($36,6 \pm 1,7$ ум. од.) (табл. 1).

Таблиця 1

Динаміка змін морфофункціональних показників студентів контрольної та експериментальної груп, ум. од.

Статистичний й показник	Контрольна група (n= 184)						Експериментальна група(n= 186)					
	до експерименту			після експерименту			до експерименту			після експерименту		
	\bar{x}	S	сер.п ох.	\bar{x}	S	сер.п ох.	\bar{x}	S	сер.п ох.	\bar{x}	S	сер.п ох.
РФЗ	0,55	0,05	0,02	0,62	0,04	0,02	0,56	2,2	1,1	0,71	2,3	1,1
ІФЗ	2,8	0,05	0,02	2,7	0,05	0,02	2,8	0,05	0,02	2,6	0,03	0,01
ІС	24,6	3,3	1,6	25,9	2,9	1,4	24,5	3,4	1,7	36,6	3,4	1,7

Примітка. Різниця статистично значима за $p < 0,05$.

Узагальнені дані результатів тестування показників рівня фізичної підготовленості вказують на приріст усіх результатів у студентів ЕГ по завершенні навчального року. За шкалою оцінки результатів випробувань у студентів ЕГ на початку експерименту середні показники нормативів свідчили про нижчий за середній рівень фізичної підготовленості, що відповідало задовільній оцінці: стрибок у довжину з місця – $1,81 \pm 0,02$ (м); згинання й розгинання рук в упорі лежачи – $16 \pm 1,2$ (кількість разів); піднімання всід – $41 \pm 0,8$ (кількість разів); стрибки на скакалці – $150 \pm 1,7$ (кількість разів); човниковий біг – $11,01 \pm 0,1$ (с).

Після експерименту підвищилася якісна оцінка, що вказує на рівень фізичної підготовленості, який відповідає оцінці «добре» і є вищим за середній: стрибок у довжину з місця – $1,96 \pm 0,03$ (м); згинання й розгинання рук в упорі лежачи – $19 \pm 1,2$ (кількість разів); піднімання всід – $470,4$ (кількість разів); стрибки на скакалці – $159 \pm 0,7$ (кількість разів); човниковий біг – $10,56 \pm 0,1$ (с). У студентів КГ таких змін практично не відбулося.

Статистико-ймовірнісний аналіз отриманих даних на формувальному й контрольному етапах педагогічного експерименту підтверджує їх репрезентативність та достовірність і вказує на позитивний вплив педагогічної здоров'язберігальної технології навчання: усі показники в студентів експериментальної групи вищі, ніж у контрольній групі, що підтверджує її ефективність та продуктивність [2; 5].

Висновки. Вихідним концептуальним положенням і теоретичним підґрунтям фундаменталізації змісту фізкультурно-оздоровчої освіти є ноосферна педагогічна парадигма. Найбільш характерним і необхідним проявом фундаменталізації фізкультурно-оздоровчої освіти є інтеграція змісту спеціально визначених наукових дисциплін сфери людинознавства й розвиток міждисциплінарних зв'язків.

Застосування новоствореної педагогічної здоров'язберігальної технології навчання зумовило статистично достовірне покращення фізичної активності студентів; підвищення рівня знань, умінь і навичок; зменшення пропусків занять через простудні захворювання. Окрім того, у студентів ЕГ відбулося поліпшення морфофункціональних показників, на відміну від студентів КГ; спостерігається позитивна динаміка змін рівня фізичної підготовленості в ЕГ. Аналіз даних самооцінки студентами рівня фізкультурної освіченості показав, що на високий рівень її сформованості після завершення експерименту вказали 53,1 % опитаних ЕГ, порівняно з 19,1 % – до експерименту. У студентів КГ до

експерименту високий рівень сформованості фізкультурної освіченості засвідчили 17,8 %, а після експерименту – 22,6 % опитаних.

Проектування здоров'язберігальних процесів у вищій школі слід здійснювати, на нашу думку, на засадах фундаменталізації змісту фізкультурно-оздоровчої освіти. Основою має слугувати філософське вчення про людину, яке розкриває діалектику природи та суспільства, є науковою основою дослідження й сприяє інтеграції міждисциплінарних зв'язків у єдину педагогічну здоров'язберігальну технологію навчання студентів засобами фізичної культури, оскільки сучасна філософія розглядає людину в поєднанні її фізичної та психічної природи. Така філософія в сучасних умовах, на нашу думку, повинна спиратися на великий ряд спеціальних наук, багато з яких виникли лише в останнє десятиліття.

Перспективи подальших досліджень. Подальшого вивчення вимагають механізми розроблення фундаментальних оздоровчих систем, моделей, оздоровчих програм зі змістом, який провокуватиме студентів вищих навчальних закладів різного професійного спрямування до використання сучасних оздоровчих технологій у повсякденній життєдіяльності.

Джерела та література

1. Дубогай О. Д. Фізичне виховання і здоров'я : навч. посіб. / О. Д. Дубогай, Н. Н. Завидівська, О. В. Ханікянц та ін. ; за заг. ред. О. Д. Дубогай. – К. : УБСНБУ, 2012. – 271 с.
2. Завидівська Н. Н. Фундаменталізація фізкультурно-оздоровчої освіти: аспект здоров'язбережувального навчання студентів : монографія / Наталя Назарівна Завидівська. – К. : УБСНБУ, 2012. – 402 с.
3. Завидівська Н. Н. Формування психофізичного здоров'я студентів вищих навчальних закладів : навч.-метод. посіб. для викладачів та студ. ВНЗ / Н. Н. Завидівська. – Львів : [б. в.], 2005.–135 с.
4. Завидівська Н. Н. Формування навичок здорового способу життя ус тудентів вищих навчальних закладів : навч. посіб. з фіз. виховання для студ. ВНЗ / Н. Н. Завидівська. – Львів : Укр. технології, 2009. – 120 с.
5. Завидівська Н. Н. Основи фізичного виховання у системі здоров'язбереження студентської молоді : навч. посіб. з фіз. для студ. ВНЗ / Н. Н. Завидівська, О. В. Ханікянц. – Львів : Укр. технології, 2010. – 216 с.
6. Zavydivska N. N. Peculiarities of health-related educational technologies in higher educational establishment learning process [Electronic resource] / N. Zavydivska, A. Vovkanych, Y. Prystupa, Y. Petryshyn // Спортивна наука України. – 2011. – № 2. – С. 3–27. – Mode of access : <http://www.nbu.gov.ua/e-journals/SNU/title.html;ttp://www.sportscience.org.ua>.

Анотації

У статті обґрунтовано теоретико-методичні засади фундаменталізації фізкультурно-оздоровчої освіти в процесі здоров'язберігального навчання студентів вищих навчальних закладів різного професійного спрямування. Подано аналіз сучасного стану теоретичної розробки технологій і методик здоров'язбереження в системі фізичного виховання студентів із позиції фундаменталізації та розкрито її сутність. Представлено організаційно-педагогічні умови, принципи, змістовні блоки й етапи здоров'язберігального навчання та розкрито особливості організації процесу фізичного виховання студентів у компетентнісно орієнтованому форматі в умовах фундаменталізації фізкультурно-оздоровчої освіти. Розроблено й впроваджено в процес фізичного виховання авторську педагогічну здоров'язберігальну технологію навчання студентів. Доведено ефективність її використання у вищих навчальних закладах різного професійного спрямування.

Ключові слова: фундаменталізація, фізкультурно-оздоровча освіта, студенти, фізичне виховання, вищі навчальні заклади різного професійного спрямування, педагогічна здоров'язберігальна технологія навчання.

Наталя Завидівська. Особенности проектирования процесса здоровьесберегающего обучения студентов на основе фундаментализации содержания общего физкультурно-оздоровительного образования. *В статье обоснованы теоретико-методические основы фундаментализации физкультурно-оздоровительного образования в процессе здоровьесохраняющего обучения студентов высших учебных заведений разных профессиональных направлений. Предоставлен анализ современного состояния теоретической разработки здоровьесохраняющих технологий и методик в системе физического воспитания студентов с позиции фундаментализации и раскрыта ее сущность. Разработаны организационно-педагогические условия, принципы, содержательные блоки и этапы здоровьесохраняющего обучения студентов и раскрыты особенности организации процесса физического воспитания в компетентностно ориентированном формате на основе фундаментализации физкультурно-оздоровительного образования. Разработана и внедрена в процесс физического воспитания авторская педагогическая технология для обучения студентов здоровьесохранению. Подтверждена эффективность ее использования в высших учебных заведениях разных профессиональных направлений.*

Ключевые слова: фундаментализация, физкультурно-оздоровительное образование, студенты, физическое воспитание, высшие учебные заведения разных профессиональных направлений, педагогическая здоровьесберегающая технология обучения.

Nataliia Zavydivs'ka. Planning Features of the Health Preserving Teaching Process of Students Through Fundamentalization of the Content of General Physical Training and Health-Improvement Education. The article is dedicated to the argumentation of theoretical and methodological basis of physical training fundamentalisation and students health-improving education in the process of health-preserving training. It is offered the analysis of nowadays situation in the process of technologies and methodologies theoretical developments of health-preserving in the system of physical training education of various professional directions institutions of high learning from the position of fundamentalisation and their essence is also developed. There are also offered the organizational and pedagogical conditions, principles and content blocks of students health-preserving training in the competence-oriented format under the condition of fundamentalisation of physical training education. The author pedagogical health-preserving technology of students training is developed and implemented in the process of physical training education. The effectiveness of its usage in the various professional directions institutions of high learning is proved. The implementation of new created pedagogical health-preserving training technology caused statistically correct improvement of students physical activity; knowledge improvement, abilities and skills; reduction of students absence in the case of sickness. Moreover, the improvement of morpho-functional indices, physical training activity level took place and their self-esteem of their own competence in the sphere of health-preserving, physical-training knowledge.

Key words: fundamentalisation, health-improving education, students, physical-training education, various professional directions institutions of high learning, pedagogical health-preserving training technology.

*Наталія Захожа,
Володимир Захожий,
Олександр Малімон,
Олена Іщук,
Андрій Гаврилюк*

Фізична підготовленість студенток вищих навчальних закладів

Східноєвропейський національний університет імені Лесі Українки (м. Луцьк)

Постановка наукової проблеми та її значення. На етапі сьогодення характерною рисою багатьох професій є висока вірогідність виникнення нестандартних і складних ситуацій, які вимагають від людини максимальної напруги фізичних та духовних сил. Тому невід'ємна складова частина навчально-виховного процесу у вищому навчальному закладі – фізичне виховання, основні завдання якого спрямовані на зміцнення здоров'я студентської молоді, забезпечення гармонійного фізичного розвитку, досягнення високого рівня фізичної підготовленості, формування здорового способу життя [1; 2; 5].

Фізична підготовленість розглядається як педагогічний процес, під час якого розв'язується комплекс освітніх, виховних, оздоровчих завдань, формуються спеціальні знання, уміння, навички, створюються сприятливі умови щодо цілеспрямованого розвитку важливих фізичних якостей: сили, витривалості, гнучкості, координації, швидкості.

Науковці [3; 4] зазначають, що фізична підготовка студенток має свої специфічні відмінності, обумовлені, з одного боку, особливостями індивідуального, морфофункціонального, психічного розвитку, а з іншого – характером завдань, які відрізняються прикладною спрямованістю й забезпечують усебічну підготовку дівчат до майбутнього сімейного життя, до народження здорової дитини, до професійної, трудової, навчальної діяльності.

Усі компоненти системи фізичної підготовки молоді будуються на біологічних закономірностях функціонування організму та мотиваційному ставленні особистості до занять фізичними вправами. Зі свого боку, як педагогічний процес, система фізичної підготовленості реалізується через конкретну соціальну систему, що забезпечує правове й програмно-нормативне регулювання у сфері фізичного виховання [6].

Завданням нашої роботи – покращення фізичної підготовленості студенток, в основі якої – розвиток основних фізичних якостей: сили, витривалості, спритності, швидкості та гнучкості, належний рівень розвитку яких забезпечує повноцінне функціонування основних органів і систем організму, опірність до несприятливих чинників зовнішнього середовища.

Організація дослідження. Дослідження проводилося зі студентками 1 курсу СНУ імені Лесі Українки протягом 2013/2014 навчального року.

Відповідно до загальноприйнятих критеріїв ми оцінювали стан фізичної підготовленості студенток за чотирма рівнями: низький (16–23 бали); середній (24–41 бал), достатній (42–59 балів) і високий (60–72 бали).

Виклад основного матеріалу й обґрунтування отриманих результатів дослідження. За результатами показників розвитку фізичних якостей на початку навчального року рівень фізичної підготовленості першокурсниць оцінюється на 16 балів, що відповідає низькому рівню.

Фізична підготовленість – інтегральний показник фізичної активності студенток, під час якої вступають у взаємодію всі органи й системи організму. Отже результати тестування характеризують не лише рівень розвитку фізичних якостей, а й рівень функціонування окремих систем організму, від діяльності яких залежить результат виконання конкретних фізичних вправ. Так, за показниками витривалості оцінюють функції аеробної системи, до якої відносять серцево-судинну, дихальну системи крові.

Однією з основних фізичних якостей, що забезпечує належний стан функціонування серцево-судинної, дихальної, обмінної та інших систем організму, є витривалість. У процесі занять для розвитку витривалості застосовано безперервний рівномірний біг зі збільшенням тривалості від 2 до 6 хв із помірною швидкістю, безперервний рівномірний біг із поступовим збільшенням швидкості від повільної до середньої, повторне пробігання відстаней 250–500 м із поступовим скороченням інтервалу відпочинку між забігами. Застосовували також спеціальні рухливі та спортивні ігри.

Для покращення силових якостей велике значення має правильний підбір ваги й кількість повторень вправи. Позитивний вплив силових вправ на організм простежуємо лише в тому випадку, коли це навантаження змінюється поступово та відповідає рівню здоров'я. Тому в процесі занять із фізичного виховання ми застосовували силові вправи в різних умовах (статичних, динамічних) діяльності м'язів і різних режимах (ізотонічний, ізометричний, ауксотонічний) скорочення. Задля цього виконували вправи на підняття ваги, із гантелями, власною вагою тіла, набивними м'ячами, гімнастичними лавами, вправи на силові протидії партнера.

Для розвитку швидкості виконували різноманітні бігові вправи з максимальною швидкістю, повторне пробігання дистанцій 15–40 м з інтервалами відпочинку, «дрібнотливий» біг із максимальною кількістю рухів, максимально швидкий біг на дистанцію 10–15 м, біг із високим підніманням стегна, різноманітні стрибки (на одній нозі, на двох, підскоки, вистрибування з глибокого присіду, стрибкоподібний біг 60–100 стрибків), вправи на швидкість простої й складної рухових реакцій, рухливі ігри та естафети з елементами вправ на швидкість рухів і швидкість реакції.

Для розвитку гнучкості використовували спеціальні активні, пасивні, статичні вправи на розтягання різних м'язових груп і рухливість суглобів, махові, обертові вправи, вправи з нахилами в різних вихідних положеннях, вправи на гімнастичній стінці. Адаптація належна гнучкість (еластичність) м'язів, суглобів і зв'язок різко зменшує вірогідність травм, збільшує амплітуду рухів у вправах, дає можливість м'язам швидше відновитися після фізичних навантажень. Вправи, які розвивають гнучкість, відмінно розслаблюють м'язи, покращують їх тонус. Поряд із силовими вправами для м'язів спини й преса живота вправи на гнучкість слугують відмінним засобом профілактики остеохондрозу. Йоги вважають гнучкість тіла ознакою молодості.

Важливою якістю, яка необхідна людині протягом життя, є спритність. За відсутності цілеспрямованого її тренування рівень розвитку цієї якості з віком значно знижується, хоча вікових обмежень у вихованні спритності не існує. Основний засіб розвитку спритності, а також координації рухів – гімнастичні та спеціальні вправи, спортивні ігри. Формування спритності, яка розвивається під час занять спортивними іграми, підвищує здатність організму швидко адаптуватися в складних умовах, а використання вправ, які потребують постійних проявів зорової й моторної координації, формує швидкість реакції та мислення, а також розвиває спроможність швидко й правильно приймати рішення та діяти в екстремальних ситуаціях.

У денний розклад студенток уключено самостійні заняття фізичними вправами, спрямовані на зняття втоми з м'язів плечового пояса, зорового, мовного й слухового апаратів. До змісту самостійних занять входили динамічні вправи, що сприяють активізації м'язової, серцево-судинної та дихальної систем. Вони запобігають появі застійних явищ у нижніх кінцівках, черевній порожнині та ділянці малого таза, спрямовані здебільшого на розслаблення та розтягування м'язів. Перевагу студенти надавали фізичним вправам загальної дії.

За необхідності рекомендували також застосовувати фізкультурні паузи, що містили 5–7 вправ. Такі вправи сприяють підвищенню роботи м'язової системи, оскільки під час розумових занять студентів вона «пасивна».

У комплекси ранкової гімнастики рекомендовано включати вправи на потягування, різноманітні рухи руками, вправи для стоп, присідання, нахили тулуба, махові рухи ногами, ходьбу й біг, а також гімнастику для обличчя та м'язів шиї.

Тижневий цикл самостійних занять уключав таке: у понеділок – вправи на спритність, швидкість і диференціацію м'язових зусиль; вівторок, четвер – вправи на розвиток сили та швидкісно-силових здібностей; середа – вправи на розвиток гнучкості; п'ятниця, субота – вправи на розвиток витривалості.

При доборі засобів і методів фізичної підготовленості студенток застосовували індивідуальний підхід з урахуванням фізичних якостей, що відстають у розвитку. У кінці року оцінювали обов'язковий комплексний тест стану фізичної підготовленості першокурсниць.

Порівнявши отримані результати із вихідними даними на початку року, виявили низку позитивних змін у показниках фізичної підготовленості, які покращали від 2 до 15 %. Значних зрушень досягнуто в тестах на витривалість (9 %) (табл. 1).

Показники фізичної підготовленості першокурсниць на початку й у кінці навчального року

№ з/п	Показник	На початку року		У кінці року		P
		M _x	S _x	M _x	S _x	
1	Біг 100 м, с	16,8	1,7	15,9	1,4	< 0,05
2	Біг 2000 м, хв, с	12,45	0,14	11,45	0,24	< 0,05
3	Стрибок у довжину з місця, см	2,10	2,12	2,18	2,18	< 0,05
4	Згинання та розгинання рук, разів	9	2,8	17	3,2	< 0,05
5	Нахил сидячи, см	13	2,1	20	2,3	< 0,05
6	Човниковий біг 4x9 м, с	11,7	0,14	10,4	0,21	< 0,05

Зростання показників гнучкості на 18 %, порівняно з вихідними даними, є результатом хорошої еластичності м'язів і рухливості суглобів, яка обумовлює розвиток гнучкості в цьому віці.

Деяко меншим виявився приріст показників швидкісних і швидкісно-силових якостей (2 та 6 %), що свідчить про недоцільність спеціального тренування швидкості в процесі фізичної підготовки студентів, оскільки виявлений приріст у показниках цих якостей відбувається в цьому віці переважно за рахунок позитивного переносу розвитку інших якостей швидкісно-силової спрямованості.

У результаті порівняльного аналізу показників фізичної підготовленості першокурсниць на початку й у кінці навчального року виявлено зрушення з низького рівня (16 балів) до середнього (25 балів). Отже, результати дослідження свідчать про позитивні зрушення в показниках фізичних якостей дівчат 1 курсу, які відбулися в процесі фізичної підготовки.

Висновки й перспективи подальших досліджень. Удосконалення фізичної підготовленості студенток сприяє підвищенню розумової працездатності, яка в більшості випадків погіршується в кінці робочого тижня. При цьому переважно страждають м'язи спини, ніг і плечового пояса. Водночас студенти не володіють достатньою мірою знань та можливостей, щоб запобігти цьому. Застосування розробленого змісту занять із фізичного виховання, який уключає різноманітні фізичні вправи різної спрямованості, силового й швидкісного характеру, комплексів ранкової гімнастики, які студентки виконували самостійно в домашніх умовах, сприяло підвищенню результатів за всіма фізичними якостями. Зважаючи на велике оздоровче значення фізичних вправ і недостатню фізичну підготовленість молоді, потрібно спрямувати процес фізичного виховання насамперед на покращення фізичних якостей у студентів.

Крім того, нарівні із завданням удосконалення фізичного розвитку, фізичної підготовленості назріла необхідність цілеспрямованого використання в педагогічному процесі вищої школи методів управління своїм психоемоційним станом і включення в навчальний процес фізичних вправ, що впливають на психічний стан студентів

Джерела та література

1. Гусева Н. Л. Оптимизация двигательной активности студентов с использованием различных форм физкультурно-спортивной деятельности / Н. Л. Гусева // Теория и практика физической культуры. – 2007. – № 7. – С. 7–8.
2. Заплішний І. І. Шляхи оптимізації формування у студентів здорового способу життя засобами фізичного виховання / І. І. Заплішний, Ф. С. Сипченко, М. П. Бойко // Вісник Чернігівського державного педагогічного університету імені Т. Г. Шевченка. – Вип. 44. – Серія : Педагогічні науки, фізичне виховання та спорт : зб. наук. пр. – Чернігів : ЧДПУ, 2007. – С.180–183.
3. Земська Н. Характеристика рухової активності студентської молоді / Надія Земська // Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві : зб. наук. пр. Волин. нац. ун-ту ім. Лесі Українки. – Луцьк : ВНУ ім. Лесі Українки, 2012. – № 3 (19). – С. 211–215.
4. Краснобаєва Т. Принципи й структура навчально-виховного процесу з фізичного виховання за спеціалізаціями на неспеціальних факультетах / Т. Краснобаєва, М. Галайдюк // Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві : зб. наук. пр. – Луцьк : Волин. обл. друк., 2005. – Т. 1. – С. 259–262.
5. Череповська О. Самостійні заняття як один із засобів покращення рівня фізичної підготовленості студенток / О. Череповська, Д. Череповський, Т. Палагнюк // Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві : зб. наук. пр. Волин. нац. ун-ту ім. Лесі Українки. – Луцьк : ВНУ ім. Лесі Українки, 2012. – № 3 (19). – С. 258–260.

6. Шкрібтій Ю. М. Перспективи удосконалення діючої в Україні системи фізичної культури і спорту / Ю. М. Шкрібтій // Реалізація здорового способу життя: сучасні підходи. – Дрогобич : Коло, 2007. – С. 551–557.

Анотації

Для підтримання оптимальних фізичних і психічних якостей студентів необхідна постійна рухова активність, що, насамперед, впливає на обмінні процеси в організмі. Фізичне виховання сприяє збереженню здоров'я, підвищує стійкість організму до несприятливих факторів навколишнього середовища, збільшує резервні сили організму, що дає змогу легше виконувати значні фізичні та психічні навантаження. Усе це в підсумку сприяє хорошему фізичному стану, продовженню життя. Підвищення вимог до рівня фізичної підготовленості студентів змушує педагогів до пошуку шляхів удосконалення навчального процесу з фізичного виховання. Досліджено рівень розвитку основних фізичних якостей студенток, визначено зміст фізичного виховання з використанням різноманітних фізичних вправ для покращення їхньої фізичної підготовленості, рекомендовано самостійні заняття, які ефективно вдосконалюють швидкісні здібності, силову підготовку, гнучкість, загальну витривалість, координаційну здібність.

Ключові слова: *фізична підготовленість, фізичне виховання, фізичні якості, вправи, студентки.*

Наталія Захожа, Владимир Захожий, Александр Малимон, Елена Ишук, Андрей Гаврилюк. Физическая подготовленность студенток высших учебных заведений. *Для поддержания оптимальных физических и психических качеств студентов необходима постоянная двигательная активность, которая, в первую очередь, влияет на обменные процессы в организме. Физическое воспитание способствует сохранению здоровья, повышает стойкость организма к неблагоприятным факторам окружающей среды, увеличивает резервные силы организма, что дает возможность легче переносить значительные физические и психические нагрузки. Все это в конечном итоге способствует хорошему физическому состоянию, продолжению жизни. Повышение требований к уровню физической подготовленности студентов вынуждает педагогов к поиску путей совершенствования учебного процесса по физическому воспитанию. Исследован уровень развития основных физических качеств студенток, определено содержание физического воспитания с использованием различных физических упражнений для улучшения их физической подготовленности, рекомендованы самостоятельные занятия, которые эффективно совершенствуют скоростные качества, силовую подготовку, гибкость, общую выносливость, координационную способность.*

Ключевые слова: *физическая подготовленность, физическое воспитание, физические качества, упражнения, студентки.*

Natalia Zakhzhaya, Alexander Malimon, Helen Ischuk, Andrey Gavrilyuk. Physical Preparedness of Students of Higher Educational Establishments. *To maintain optimal physical and mental skills students need constant physical activity that primarily affects the metabolic processes in the body. Physical education contributes to the preservation of health, extends resistance to adverse environmental factors, increases the body's reserve, which makes it easier to perform significant physical and mental stress. This ultimately promotes good physical condition and prolongs life. Increasing requirements for the physical fitness of students forcing teachers to find ways to improve the studying process of physical education. The authors investigated the level of the main physical characteristics of female students, defined physical education content using a variety of exercises to improve their physical fitness, recommended self-tutions that effectively improve speed ability, strength training, flexibility, overall endurance, coordination capability.*

Key words: *physical fitness, physical education, physical qualities, exercises, female students.*

До оцінки психосоматичного здоров'я старших дошкільників міської й сільської місцевостей

Сумський державний педагогічний університет імені А. С. Макаренка (м. Суми)

Постановка наукової проблеми та її значення. Незадовільні показники стану здоров'я дітей – актуальна проблема сучасності. Різне зниження кількості практично здорових дітей, зростання їх кількості з хронічними захворюваннями розглядається сьогодні як державна проблема нашої країни. За статистичними даними, у чотири рази зросла кількість дітей спеціальної медичної групи в школі, близько 90 % дошкільнят, учнів, студентів мають відхилення в здоров'ї, у 56 % – незадовільний стан фізичної підготовленості. До 53 % збільшилася чисельність респондентів із психічними розладами; порушення постави тіла виявлено в 40 % дошкільників; у школярів початкових класів – 64 %; у випускників загальноосвітніх шкіл – 100 % [2; 4; 5].

Аналіз досліджень цієї проблеми свідчить, що питання психосоматичного здоров'я дітей 5-ти й 6-ти років багатогранне, вивчається спеціалістами різних галузей, зокрема лікарями, педагогами, антропологами, фізіологами та фахівцями з фізичної культури й спорту. За словами О. Андрощук (2012), Е. Вільчковського (2008) [2], Т. Круцевич (2012) [4], К. Кумицької (2012), І. Сагунової (2012), Л. Соловйової (2009), Н. Пангелової (2012), W. Teale (2013) [7], у системі дошкільної освіти недостатньо інформації стосовно методології фізичного виховання дошкільників. Нині акцентують увагу на тому, що основна робота інструкторів спрямована на рухову підготовку, а особистісно орієнтований підхід з урахуванням індивідуальних відхилень у стані здоров'я дошкільників відсутній, обмежений вибір засобів і форм фізкультурно-оздоровчих заходів, що сприяли б попередженню виникнення хвороб та розвитку процесів пізнання, моральному вихованню [2; 4; 5; 7].

У зв'язку з наведеними вище фактами виникає необхідність у попередній оцінці психосоматичного здоров'я дітей, а в подальшому – у розробці та впровадженні нових здоров'язберігальних технологій із фізичного виховання.

Для оцінки психосоматичного здоров'я дітей 5-ти й 6-ти років міської та сільської місцевості поставлено такі **завдання**: 1) проаналізувати стан здоров'я дітей 5-ти й 6-ти років міської та сільської місцевості; 2) висвітлити тенденції відхилення від норми в стані здоров'я старших дошкільників залежно від місця їх проживання; 3) з отриманих результатів під час дослідження зробити відповідні висновки.

Методи дослідження – аналіз літературних джерел, педагогічне спостереження, клініко-інструментальні методи, соціологічні методи, методи математичної статистики.

Перший етап нашого педагогічного дослідження проводили на базі Білопільського дошкільного навчального закладу «Зірочка» й Сумського дитячого дошкільного закладу №18 «Зірниця» у 2014/2015 н. р. У дослідженні взяли участь 95 дітей віком від 5-ти до 6-ти років, із них 55 – із смт Білопілья й 40 – із м. Суми. Усі обстежені діти належали (за даними медичних карт) до основної групи фізичного виховання.

Виклад основного матеріалу й обґрунтування отриманих результатів дослідження. Із метою отримання інформації щодо виконання дітьми основних рухів запропоновано здати їм нормативи з бігу на дистанцію 10 м і 20 м, стрибок у довжину з місця й метання мішечка з піском [3]. Результати у відсотковому співвідношенні, які ми отримали, відображено в табл. 1.

Таблиця 1

Виконання дітьми міської й сільської місцевості основних рухів, %

Вік	Норматив	Рівень, %					
		низький		середній		високий	
		м. м.	с. м.	м. м.	с. м.	м. м.	с. м.
5 років	Біг на дистанцію 10 м	11	10	34	30	55	60
	Біг на дистанцію 20 м	22	16	18	40	60	44
	Стрибок у довжину з місця	7	6	27	24	66	56
	Метання мішечка з піском	6	12	67	60	27	28
6 років	Біг на дистанцію 10 м	19	10	50	60	31	40
	Біг на дистанцію 20 м	32	-	56	54	12	46
	Стрибок у довжину з місця	31	6	19	51	50	43
	Метання мішечка з піском	38	20	50	57	12	23

Дані, представлені в таблиці, свідчать про те, що діти із сільської місцевості краще склали нормативи, ніж діти міської, можливо тому, що сільські жителі майже не користуються міським транспортом, добираючись до дитсадка, діти більше рухаються та перебувають на свіжому повітрі, а ще можна з упевненістю сказати, що вони значно менше часу проводять за віртуальними іграми, надаючи перевагу класичним.

Визначаючи середні антропометричні показники, показники пульсу й частоти дихання [2; 3], отримані результати відображено в табл. 2.

Таблиця 2

Показники фізичного розвитку дошкільників

Фізіологічний показник	Вік, років	Міська місцевість	Сільська місцевість
Маса тіла	5	Хл. 22,3±2,6	Хл. 20±4,2
		Дів. 18,8±1,6	Дів. 18,4±1,8
	6	Хл. 24±2,2	Хл. 22±4,6
		Дів. 22,3±3,1	Дів. 20±2,2
Зріст	5	Хл. 118±5,3	Хл. 112,7±4,7
		Дів. 113±3,8	Дів. 108,6±5
	6	Хл. 120±4	Хл. 116,5±6,4
		Дів. 120±3	Дів. 114,5±5
Окружність грудної клітки	5	Хл. 57,8±2	Хл. 58±2,7
		Дів. 57,1±1,5	Дів. 57±1,7
	6	Хл. 62±1,6	Хл. 60±3
		Дів. 61±2	Дів. 59±3
Частота серцевих скорочень	5	Хл. 97±2,6	Хл. 99±3,2
		Дів. 94±3,5	Дів. 92±3,8
	6	Хл. 92±4,2	Хл. 89±5,2
		Дів. 87±2,6	Дів. 89±2,6
Частота дихання	5	25±1,3	24±2
	6	23±1,5	23±2,6

З отриманих антропометричних коефіцієнтів визначили пропорційність фізичного розвитку тіла [2]. Так, індекс Пін'є становить 80 % для дітей 5-ти років міської місцевості, які мають пропорційність тілобудови, 84 % – сільської; 75 % дітей 6-ти років міської місцевості мають пропорційність, 80 % – сільської; решта дітей мають диспропорцію.

Визначаючи особливості нервово-психічного розвитку, ми користувалися рекомендаціями, поданими в державній програмі «Впевнений старт» (2012), де пропонуються для виконання дітям завдання для визначення достатності процесів мислення й мовлення, моторики, уваги та пам'яті, а також соціальних контактів. Отримали такі результати (рис. 1).

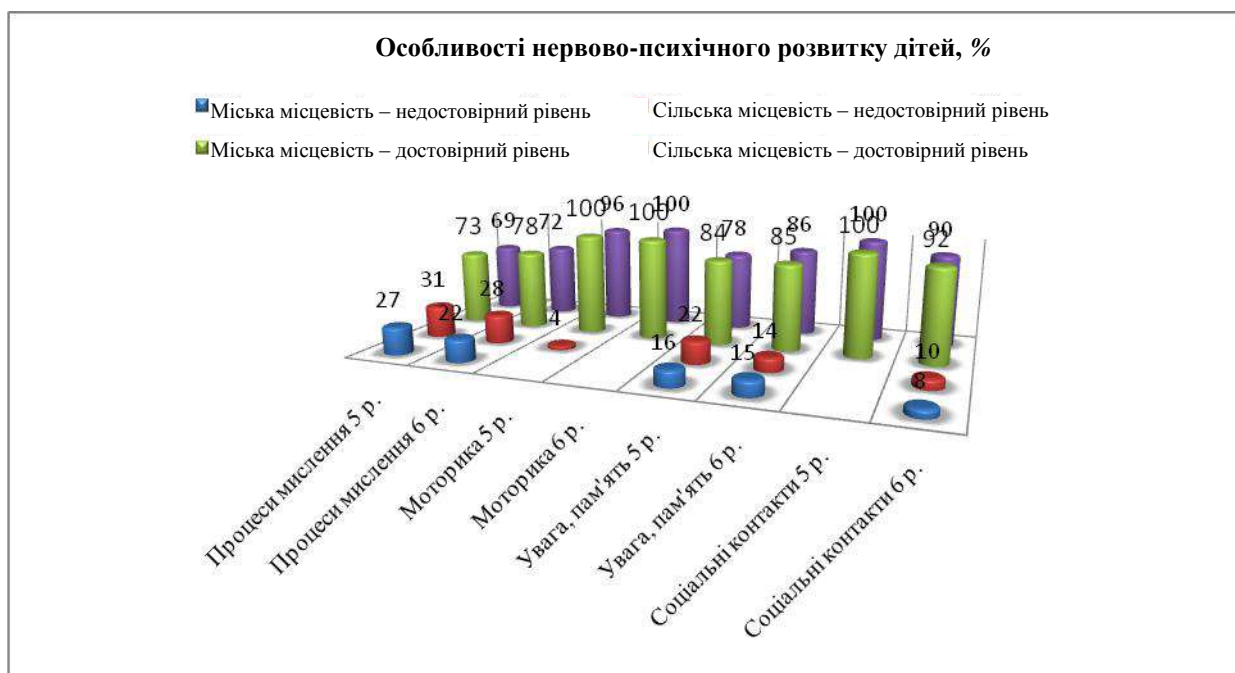


Рис. 1. Особливості нервово-психічного розвитку дітей

Загальновідомо, що фізичне й психічне здоров'я тісно взаємопов'язані між собою та доповнюють одне одного. Зберігаючи психічне благополуччя, ми сприяємо зміцненню соматичного та навпаки. Для визначення психічного благополуччя дітей 5-ти й 6-ти років проведена методика визначення рівня тривожності [1], що показала такі результати: відсоток дітей міської місцевості з позитивним психічним станом становив 82 %, сільської – 90 %; міської місцевості із негативним психічним станом низького ступеня – 15 %, сільської – 10 %; міської місцевості із негативним психічним станом середнього ступеня – 3 %. Отже, показники психічного стану дітей із сільської місцевості дещо кращі, ніж із міської. Що стосується психологічного клімату в колективах міської та сільської місцевостей, то він є сприятливим.

Методика визначення міжособистісних відносин у дитячому колективі [6] дала можливість сказати таке: відсоток дітей міської місцевості, які є лідерами, становить 8 %, сільської – 6 %; фізично активні, дошкільники міської місцевості із більш вузьким колом друзів – 34 %, сільської – 40 %; активні, але нерідко конфліктні в міській місцевості – 37 %, сільській – 40 %; малоактивні, неконтактні міської – 18 %, сільської – 14 %; неактивні, конфліктні міської – 3 %, сільської – немає.

Висновки. Отже, основна кількість обстежених дітей 5-ти і 6-ти років має достатній рівень нервово-психічного розвитку та середні показники фізичної підготовки. Виявлено, що такі діти успішно засвоюють навчальну програму, почувають себе комфортно в колективі, проявляють добру фізичну активність та охоче займаються фізичною культурою. Проте є діти з низькими результатами фізичної підготовки й психоемоційним станом. Зрозуміло, що вони потребують більшої уваги та індивідуального підходу на заняттях із фізичної культури. Програма занять із ними потребує обґрунтованої, своєчасної й наполегливої корекції за допомогою ігрових методів фізичної культури.

Перспективи подальших досліджень будуть пов'язані з розробкою та практичним упровадженням оздоровчих технологій з елементами флорболу й перевіркою їхньої ефективності в дошкільних навчально-виховних закладах освіти.

Джерела та література

1. Велиева С. В. Диагностика психических состояний детей дошкольного возраста / С. В. Велиева. – СПб. : Речь, 2005. – 240 с.
2. Вільчковський Е. С. Організація рухового режиму дітей у дошкільних навчальних закладах : навч.-метод. посіб. / Е. С. Вільчковський, Н. Ф. Денисенко. – Тернопіль : Мандрівець, 2008. – 128 с.
3. Зростаємо здоровими : метод. рек. щодо організації фізкультурно-оздоровчої роботи у дошк. навч. закл. / [уклад. Є. Ф. Ковтун, І. Л. Цимернак]. – Суми : Вид. СОПЮ. – 2008. – 54 с.
4. Круцевич Т. Зміст і засоби програми інтегрованого розвитку рухових та моральних якостей дітей старшого дошкільного віку в процесі фізичного виховання / Т. Круцевич, Н. Пангелова // Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві. – Луцьк, 2012. – № 3(19). – С. 157–162.
5. Максименко Л. М. Оцінка психосоматичного здоров'я дітей 5-ти і 6-то років: практичний аспект проблеми / Л. М. Максименко // Науковий часопис НПУ ім. М. П. Драгоманова. – Серія № 15 : «Науково-педагогічні проблеми фізичної культури / Фізична культура і спорт». – К., 2015. – Вип. 3 К2(57)15. – С. 211–214.
6. Марцинковская Т. Д. Детская практическая психология / Т. Д. Марцинковская, Е. И. Изотова [и др.]. – М. : Гардарики, 2008. – 252 с.
7. Teale W. Better Start Before Kindergarten: Computer Technology, Interactive Media and the Education of Preschoolers / K. Paciga, J. Lisy, W. Teale // ASIA-PACIFIC Journal of Research in Early Childhood Education. – 2013. – Vol. 7. – № 2. – P. 85–104.

Анотація

В епоху Новітнього часу існує тенденція щодо суттєвого погіршення здоров'я дітей уже на ранніх етапах життя продовжує зростати. Завдання роботи: 1) проаналізувати стан здоров'я міських і сільських дітей; 2) висвітлити тенденції відхилення від норми в стані здоров'я старших дошкільників залежно від місця їх проживання; 3) зробити відповідні висновки з отриманих під час дослідження результатів. Методи дослідження – аналіз літературних джерел, педагогічне спостереження, клініко-інструментальні методи, соціологічні методи, методи математичної статистики. Дослідження проведено на базі Білопільського дошкільного навчального закладу «Зірочка» й Сумського дитячого дошкільного закладу №18 «Зірниця» у 2014/2015 н. р. У дослідженні взяли участь 95 дітей. Показано, що основна маса опитаних має середні фізичні показники, але дітям із сільської місцевості властиві дещо кращі результати. На психосоматичне здоров'я дітей 5-ти й 6-ти років впливає місцевість, де вони проживають. Перспективою є розробка та практичне впровадження оздоровчих технологій з елементами флорболу.

Ключові слова: старші дошкільники, психосоматичне здоров'я, міська й сільська місцевість.

Людмила Максименко. К оценке психосоматического здоровья старших дошкольников городской и сельской местностей. В эпоху новейшего времени существует тенденция существенного ухудшения здоровья детей уже на ранних этапах жизни. Задачи работы: 1) проанализировать состояние здоровья городских и сельских детей; 2) осветить тенденции отклонения от нормы в состоянии здоровья старших дошкольников в зависимости от места их жительства; 3) сделать соответствующие выводы с полученных результатов. Методы исследования – анализ литературных источников, педагогическое наблюдение, клинично-инструментальные методы, социологические методы, методы математической статистики. Исследование проведено на базе Белопольского дошкольного учебного заведения (ясли-сад) «Звездочка» и Сумского детского дошкольного учреждения № 18 «Зарница» в 2014/2015 уч. г. Показано, что основная большинства исследуемых имеет средние физические показатели, но дети из сельской местности имеют несколько лучшие результаты. На психосоматическое здоровье детей 5-ти и 6-ти лет влияет местность. Перспективной является разработка и практическое внедрение оздоровительных технологий с элементами флорбола.

Ключевые слова: старшие дошкольники, психосоматическое здоровье, городская и сельская местность.

Liudmyla Maksymenko. Estimation of Psychosomatic Health of Senior Preschoolers in Urban and Rural Areas. In the Newest time era there is a tendency of considerable health aggravation of children already on the early stages of life. Objectives of the work: 1) To analyze health condition of urban and rural children; 2) To highlight deviation trends in health condition of senior preschool children depending on their place of residence; 3) To draw appropriate conclusions from the results obtained during the study. Research methods: analysis of literature, pedagogical observations, clinical and instrumental methods, sociological methods, methods of mathematical statistics. The research was conducted on the basis of kindergarten «Zirochka» of Bilopillya and kindergarten №18 «Zirnytsya» of Sumy in 2014/2015 academic year. The study involved 95 children. The results of work. It is shown that the majority of the observable children have average physical indices, but children from rural area have better results. Conclusions. Psychosomatic health of children aged 5 and 6 is affected by places where they live. The development and practical implementation of health technologies with elements of floor ball will be perspective of our further study.

Key words: senior preschoolers, psychosomatic health, urban and rural areas

Порівняльний аналіз мотивів студентів 1-го та 2-го курсів вищого навчального закладу економічного профілю до відвідування занять із фізичного виховання

Тернопільський національний економічний університет (м. Тернопіль)

Постановка наукової проблеми та її значення. У наш час навчальний процес у ВНЗ характеризується величезним потоком інформації, збільшенням обсягу матеріалу, що вивчається, напруженістю розумової праці, що призводить до обмеження рухової активності студентів.

Студентська молодь недостатньо розуміє перевагу та користь від систематичних занять із фізичного виховання, як одного зі способів розвитку своїх резервних можливостей для покращення майбутньої фахової дієздатності кожного студента [4]. Крім того, сучасна організація фізичного виховання у ВНЗ недостатньо ефективна для підвищення рівня фізичної підготовленості, здоров'я, мотивації, розвитку професійно важливих психофізіологічних якостей студентів [5].

Аналіз досліджень цієї проблеми. Проблему визначення мотивів студентів ВНЗ до систематичного відвідування занять із фізичного виховання розглянуто у чималій кількості наукових досліджень. У працях Н. П. Мартинової визначено мотиви й інтереси студенток ВНЗ до різних видів рухової активності [4]; у Н. О. Опришко встановлено домінуючі мотиви до занять із фізичного виховання студенток та окреслено способи їх залучення до активних занять фізичними вправами [5]. У наукових дослідженнях О. О. Біліченко вказано на відмінність мотиваційних пріоритетів до занять фізичними вправами юнаків і дівчат технічних спеціальностей. За результатами анкетування більше відповідає інтересам студентів зміст занять із фізичного виховання з юнаками; недостатньо враховано гендерні особливості мотивів та інтересів у сфері фізичної культури дівчат, що обумовлює перевагу примусової мотивації, пов'язаної з отриманням заліку з фізичного виховання [1]. Мотиваційні аспекти формування здорового способу життя в майбутніх учителів досліджено Т. Кириченко [3]. Основні чинники мотивації студенток спеціальних медичних груп до фізкультурно-оздоровчої діяльності вивчала Л. П. Петрук. Науковець стверджує, що поряд зі спадковістю, умовами й способом життя низька мотивація та відсутність індивідуального підходу з боку викладачів можуть стати причинами низького рівня здоров'я й фізичної підготовленості студентів спеціальної медичної групи [6]. У наукових роботах В. Іваночко досліджено мотиваційні пріоритети студенток Львівської комерційної академії щодо різних видів рухової активності [2]. Проте організаційно-методичне забезпечення роботи щодо активного залучення студентів до систематичних занять із фізичного виховання та рухової активності в повсякденному житті студентів розроблено недостатньо.

Завдання роботи – здійснити порівняльний аналіз основних мотивів студентів економічних спеціальностей 1-го та 2-го курсів щодо відвідування занять із фізичного виховання й визначити способи їх залучення до систематичних занять фізичними вправами.

Методи дослідження – аналіз та узагальнення даних науково-методичної літератури, соціологічні методи (анкетування, бесіди), педагогічне спостереження, методи математичної статистики.

Організація дослідження. Анкетування здійснювали зі студентами 1-го та 2-го курсів Тернопільського національного економічного університету. У дослідженні взяли участь 664 респонденти (362 студенти першого курсу, 302 – другого). Проведене анонімне анкетування було закритого типу, за способом вручення – роздаткове. Респонденти давали відповіді на 20 питань, які дали змогу визначити мотиваційно-ціннісну спрямованість студентів 1-го та 2-го курсів до занять із фізичного виховання. Дослідження проведено в період із вересня по жовтень 2014 р.

Виклад основного матеріалу й обґрунтування отриманих результатів дослідження. Порівняльний аналіз результатів анонімного анкетування засвідчив, що існують певні відмінності у виборі мотиваційних пріоритетів до занять із фізичного виховання між студентами 1-го та 2-го курсів.

Студенти 1-го курсу (67,4 %) надають перевагу комплексному підходу під час організації занять із фізичного виховання (використання засобів із різних видів спорту), до спортивної спрямованості занять (вибір одного виду спорту) схильні 32,6 % респондентів. На відміну від студентів 2-го курсу, де спортивній спрямованості занять надають перевагу лише 18,1 %, відповідно, комплексному підходу – 81,9 % р.

Це пояснюється тим, що до поступлення у ВНЗ 31,1 % студентів 1-го курсу займалися у спортивних секціях, а 2-го – усього 15,6 %.

Аналіз відповідей на питання «Що Вас не влаштовує в проведенні занять із фізичного виховання?» засвідчив, що більшість студентів як 1-го (77,7 %), так і 2-го курсів (66,9 %) відвідують заняття з фізичного виховання із задоволенням, вони обрали відповідь «усе влаштовує»; 8,9 % першокурсників та 12,8 % студентів 2-го курсу вважають, що викладачі «не враховують їхні інтереси при виборі фізичних вправ», що знижує їхній інтерес до відвідування практичних занять із фізичного виховання; 5,4 % респондентів 1-го курсу та 10,1 % 2-го незадоволені станом спортивного інвентарю (здебільшого це стосувалося м'ячів і тренажерів); низький рівень підготовленості викладача відзначили 1,6 % першокурсників і 2,3 % студентів 2-го курсу.

Порівняльний аналіз ранжування в порядку значущості мотивів щодо відвідування занять із фізичного виховання студентів 1-го й 2-го курсів виявив певні розходження, а саме: студенти 1-го курсу на перше місце поставили зміцнення здоров'я та покращення самопочуття; на 2-ге – удосконалення будови свого тіла; на 3-тє – підвищення рівня фізичної підготовленості; на 4-тє – отримання заліку; на 5-тє – активний відпочинок, зниження нервового збудження; на 6-тє – задоволення від занять фізичною культурою й спортом; на 7-тє – набуття певних умінь, навичок і знань, необхідних для самостійних занять фізичною культурою та спортом; на 8-ме – добре виконати нормативи й контрольні тести. У студентів 2-го курсу основні мотиви до занять із фізичного виховання були розміщені таким чином: 1 – удосконалення будови свого тіла, 2 – зміцнення здоров'я та покращення самопочуття, 3 – отримання заліку, 4 – підвищення рівня фізичної підготовленості, 5 – задоволення від занять фізичною культурою та спортом; 6 – набуття певних умінь, навичок і знань, необхідних для самостійних занять фізичною культурою й спортом; 7 – активний відпочинок, зниження нервового збудження; 8 – досягти високих спортивних результатів на заняттях.

Висновки. Порівняльний аналіз результатів анкетування засвідчив, що основні мотиви до відвідування занять із фізичного виховання в студентів 1-го та 2-го курсів різняться в порядку значущості. Різноманітність цих мотивів дає можливість викладачам застосовувати в навчальному процесі різні види рухової активності (від окремих видів спорту до комплексного підходу).

Формування потреби в студентів до систематичних занять із фізичного виховання, сприяння усвідомленню необхідності покращення свого фізичного стану, виховання позитивного ставлення до різних видів рухової активності, підвищення рівня організаційно-методичного забезпечення занять із фізичного виховання є одним зі шляхів залучення студентів до систематичних занять фізичними вправами.

Перспективи подальших досліджень. Передбачено провести подальші дослідження в напрямі визначення рівня розвитку рухових якостей студентів і підбір відповідних видів рухової активності для кожного з них.

Джерела та література

1. Біліченко О. О. Особливості мотивації до занять з фізичного виховання у студентів / О. О. Біліченко // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. – 2011. – № 5. – С. 3–5.
2. Іваночко В. Дослідження мотивації студенток Львівської комерційної академії щодо різних видів рухової активності / Вікторія Іваночко // Молода спортивна наука України : зб. наук. пр. з галузі фізичної культури та спорту. – Вип. 14 : у 4-х т. – Львів, 2010. – Т. 2. – С. 82–86.
3. Кириченко Т. Мотиваційні аспекти формування здорового способу життя у майбутніх вчителів / Тетяна Кириченко // Фізична культура, спорт та здоров'я нації : зб. наук. пр. – Вінниця, 2006. – С. 338–341.
4. Мартинова Н. М. Визначення мотивів та інтересів студенток ВНЗ до занять з фізичного виховання / Н. М. Мартинова // Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. – Серія № 15. – К. : Вид-во НПУ ім. М. П. Драгоманова, 2015. – Вип. 32(57)15. – С. 220–222.
5. Опришко Н. О. Порівняльний аналіз ставлення студенток до занять з фізичного виховання / Н. О. Опришко // Вісник Чернігівського національного педагогічного університету імені Т. Г. Шевченка. – Чернігів : ЧНПУ, 2013. – Вип. 112. – Т. 3. – С. 270–272.
6. Петрук Л. А. Рівень фізичного стану як чинник мотивації студенток спеціальних медичних груп університету до фізкультурно-оздоровчої діяльності / Л. А. Петрук, О. Т. Кузнецова // Вісник Чернігівського національного педагогічного університету ім. Т. Г. Шевченка. – Чернігів, 2013. – Вип. 112. – Т. III. – С. 286–289.

Анотації

Актуальність роботи полягає в тому, що за результатами анонімного анкетування здійснено порівняльний аналіз пріоритетних мотивів студентів економічних спеціальностей 1-го та 2-го курсів щодо відвідування занять із фізичного виховання. Це дало можливість визначити пріоритетні напрями роботи стосовно активного залучення студентів до систематичних занять фізичними вправами. Завдяки проведеному науковому дослідженню проаналізовано відповіді респондентів щодо суб'єктивної оцінки рівня свого здоров'я та фізичної підготовленості, ставлення до особистої гігієни, здорового способу життя, уживання спиртних напоїв, наркотиків і куріння; зроблено аналіз ранжування в порядку значущості пріоритетних мотивів щодо відвідування занять із фізичного виховання; визначено основні вимоги респондентів до організаційно-методичного забезпечення при проведенні занять із фізичного виховання.

Ключові слова: анкетування, порівняльний аналіз, мотивація, фізичне виховання, студенти-економісти.

Неля Малиар. Сравнительный анализ мотивов студентов 1-го и 2-го курсов высшего учебного заведения экономического профиля к посещаемости занятий по физическому воспитанию. Актуальность данной работы состоит в том, что по результатам анонимного анкетирования сделан сравнительный анализ мотивов студентов экономических специальностей 1-го и 2-го курсов к посещению занятий по физическому воспитанию. Это дало возможность определить приоритетные направления работы по активному привлечению студентов к систематическим занятиям физическими упражнениями. Благодаря проведенному научному исследованию, проанализированы ответы респондентов по субъективной оценке уровня своего здоровья и физической подготовленности, отношения к личной гигиене, здоровому способу жизни, употреблению спиртных напитков, наркотиков и курению; сделан анализ ранжирования в порядке значимости приоритетных мотивов к посещению занятий по физическому воспитанию; определены основные требования респондентов к организационно-методическому обеспечению во время проведения занятий по физическому воспитанию.

Ключевые слова: анкетирование, сравнительный анализ, мотивация, физическое воспитание, студенты-экономисты.

Nelia Maliar. Comparative Analysis of Motives of Students of the 1st and the 2nd Years of University of Economic Profile to Visiting Physical Education Classes. Topicality of this work is that according to the results of the anonymous survey it was made comparative analysis of motives of students of economic specialties of the 1st and the 2nd years of studying to attending physical education classes. It allowed us to define priority courses of work on active students' attracting to systematic physical exercises practicing. Thanks to the conducted scientific research it was analyzed the answers of respondents according to subjective estimation of their health and physical training level, attitude to personal hygiene, healthy lifestyle, taking alcoholic beverages, drugs and smoking; it was done a test of ranging according to the order of significance of priory motives to attending physical education classes; it was defined the main requirements of respondents to organizational and methodological guaranteeing during physical educational classes.

Key words: survey, comparative analysis, motivation, physical education, students-economists.

Упровадження засобів міні-туризму в процес фізичної культури школярів початкових класів

Харківська державна академія фізичної культури (м. Харків)

Постановка наукової проблеми та її значення. Пошук засобів підвищення ефективності фізичного виховання дітей та підлітків досліджено у великій кількості науково-методичних робіт. Організаційно-педагогічне й методологічне підґрунтя вдосконалення системи фізичного виховання школярів розглядали Ю. Васьков [1], О. Дубогай [4], Т. Круцевич [5], О. Куц [6], Б. Шиян [9]; диференційоване фізичне виховання – О. Власюк [2], Н. Москаленко [7] та ін.; використання різних видів спорту у фізичному вихованні учнів молодших класів – А. Цьось [8] й ін.

Однак аналіз спеціальної літератури засвідчив, що науково-методичних матеріалів із педагогіки фізичного виховання для дітей шести років недостатньо, тому потрібне постійно шукати способи підвищення ефективності формування рухових умінь і навичок у процесі фізичного виховання.

У туристсько-красназничій діяльності розширюється сфера спілкування учнів, відбувається набуття навичок соціальної взаємодії, накопичення позитивного досвіду поведінки, створюються сприятливі умови для формування моральних якостей особистості. Насамперед, це якості, які виховуються знаходженням у складі туристської групи, яка існує в автономному режимі (колективізм, відповідальність, взаємодопомога та взаємовиручка).

Нині туризм входить у постійний арсенал педагогічних засобів школи, а педагогічною теорією й практикою доведено корисність і необхідність туризму для кожного школяра.

Як, засвідчують досвід і практика, туристська діяльність – важливий чинник у розв'язанні проблем комплексного виховання підростаючого покоління та залучення їх до праці. Спостереження підтверджують, що саме туризм створює умови, що вимагають від хлопців активних і самостійних дій.

За даними науково-дослідного інституту дітей та підлітків Академії педагогічних наук, шкільні уроки фізкультури (двічі на тиждень по 45 хв) дають лише 11% рухової діяльності, необхідної для розвитку зростаючого дитячого організму. Позакласні й позашкільні заняття фізичною культурою та спортом, у тому числі й туризмом, покликані заповнити цю прогалину. Активні рухи на свіжому повітрі сприяють загартовуванню організму та покращують здоров'я. Ходьба з вантажем і дозованим навантаженням зміцнює серцево-судинну систему. Туризм сприяє вихованню допитливості, вольових якостей. Знайомство з новими районами, природою, зустрічі з людьми збагачують людину. Похідне життя розвиває спостережливість, кмітливість, сміливість, рішучість, самостійність, що дуже важливо у формуванні необхідних якостей для подальшого становлення якостей особистості [3].

Зв'язок роботи з науковими програмами, планами, темами. Дослідження виконували відповідно до плану науково-дослідної роботи кафедри зимових видів спорту, велоспорту та туризму Харківської державної академії фізичної культури Міністерства освіти і науки України на 2014–2017 рр. за темою «Основи спортивного туризму в рекреаційній діяльності різних вікових груп населення України» (номер державної реєстрації – 0114U000366).

Завдання дослідження – виявити вплив засобів міні-туризму на розвиток фізичних якостей дітей початкових класів.

Матеріал і методи дослідження – теоретичний аналіз та узагальнення літературних джерел, педагогічне тестування, педагогічний експеримент, методи математичної статистики.

У дослідженні брали участь учні 1–4 класів протягом чотирьох років (усього 148 учнів) загальноосвітніх шкіл м. Харкова, які розміщені біля паркових зон (№134, 55, 154) і в сільській місцевості (м. Чугуїв, смт Старий Салтов, м. Дергачі), у котрих є можливості для використання зазначених елементів міні-туризму. Експериментальні групи (38 хлопців і 36 дівчат) займалися за розробленою нами програмою, додатковою до основних занять із фізичної культури із застосуванням елементів міні-туризму. Контрольні групи (40 хлопців і 36 дівчат) здійснювали навчальний процес за загальноприйнятою програмою фізичної культури.

Виклад основного матеріалу й обґрунтування отриманих результатів дослідження. Ураховуючи вищезазначені фактори, розроблено програму занять різновидами спортивно-оздоровчого туризму, які впроваджено як додаткові заняття (переважно вихідного дня та оздоровчих таборів).

Також під час шкільних занять із фізичного виховання використовували окремі засоби туризму.

По-перше, у зміст таких уроків уключали не тільки виконання різноманітних фізичних вправ, а й формування знань про природу, ставлення людини до природи, формування якостей колективізму, товариства та взаєморозуміння, що, безсумнівно, робить їх пізнавально-освітніми й носить виховний характер.

По-друге, урок фізичної культури з використанням засобів туризму підпорядкований єдиній сюжетній лінії й ігровій формі, що забезпечує інтерес і потребу у фізичних вправах.

По-третє, уроки з використанням засобів туризму проводять на відкритому повітрі, що дає змогу розв'язувати одне з головних завдань фізичної культури – оздоровче.

Окремі уроки проводили у формі подорожей, ігр по станціях або включали елементи туризму. Теоретичні й практичні заняття проводили не тільки в природних умовах, але й у спортивному залі чи в класі. Багато елементів туристичного багатоборства, смуги перешкод уключали в уроки легкої атлетики, гімнастики. Природна туристська смуга включала переправу по дереву, що впало, перелазіння через перешкоди, переправа по «купинах», подолання «павутини», підлазіння під нахиленими гілками, пролізання крізь «мишоловку» та ін., що забезпечує зміну рухових дій і благотворно впливає на розвиток рухових здібностей і низку функціональних систем організму дитини.

На заняттях також використовували естафети й рухливі ігри невеликої тривалості з елементами пошуку, щоб діти могли орієнтуватися щодо будівель, споруд різного виду, різних напрямів руху тощо.

Використовували рухливі ігри, такі як «Вітер і флюгери», «Альпіністи», «Салки в лісі», «Крокоміри», «Погоня за лисицею», «Хто спостережливіший», «Пошуки зниклої групи», «З купини на купину», «Підготовка до походу», «Компас» та ін., що не тільки підвищують емоційний фон уроку фізичної культури, а й закріплюють навички, необхідні в побуті, розвивають фізичні якості, інтерес до уроків фізичної культури.

Початкові виміри показників фізичних якостей (загальної витривалості; швидкості; спритності; статичної, вибухової та максимальної сили; гнучкості) хлопців і дівчат наведено в таблицях 1 та 2. Тестування зазначених фізичних якостей проводили на кінці навчального року (10–15 травня) протягом 2010–2013 рр.

Як свідчать дані, представлені в табл. 1, результати тестування під впливом додаткових засобів міні-туризму в хлопців протягом трьох років змінювалися щорічно.

Так, час бігу в чергуванні з ходьбою на 400 м за перший рік занять зменшився на 9,3 с ($t=2,51$; $p<0,05$), за другий – на 14,9 с ($t=4,08$; $p<0,001$), за третій – на 28,0 с ($t=7,71$; $p<0,001$).

Біг на 20 м меншою мірою покращувався в хлопців із 1-го по 4-й класи, найбільші зрушення отримано в учнів 3-го класу, порівняно з 2-м ($t=2,22$; $p<0,05$), в інші проміжки часу (між 1-м і 2-м та 3-м і 4 класами) зміни не мають суттєвої різниці ($p>0,05$).

Результати човникового бігу 4x9 м покращились у другому й третьому класах на 1,2 с ($t=2,26$; $p<0,05$) по відношенню до попередніх класів, а в четвертому – ще на 1,6 с ($t=3,02$; $p<0,01$).

Найбільш позитивні зрушення в хлопців отримано в показниках статичної сили (вис на зігнутих руках) у 3-му та 4 класах відносно попередніх ($t=11,8$ і $7,95$; $p<0,001$) та вибухової сили (стрибок у довжину з місця) у 4 класі відносно з 3 класом ($t=6,15$; $p<0,001$).

Поряд із цим результати тестування гнучкості (нахил тулуба вперед із положення сидячи) у хлопців із кожним роком не мали статистичних достовірних змін ($p>0,05$).

Упровадження елементів міні-туризму також позитивно вплинуло на динаміку щорічних змін показників фізичних якостей дівчат (табл. 2).

Загальна витривалість дівчат покращилася переважно після першого ($t=2,54$; $p<0,05$) й третього ($t=2,46$; $p<0,05$) років занять.

Водночас швидкість значно збільшилася в четвертому класі відносно до третього ($t=3,75$; $p<0,001$), в інші періоди зрушення менш значні, але достовірні ($p<0,05-0,01$).

Таблиця 1

Динаміка змін показників рухових якостей хлопців 1–4 класів під впливом експериментальної методики з використанням засобів міні-туризму ($n_1=n_2=n_3=n_4=38$)

Фізична якість	Тести	1 клас	2 клас	3 клас	4 клас	Оцінка достовірності	
		$\bar{x}_1 \pm m_1$	$\bar{x}_2 \pm m_2$	$\bar{x}_3 \pm m_3$	$\bar{x}_4 \pm m_4$	t	p
Загальна витривалість	Біг у чергуванні з ходьбою на 400 м, с	182,4±2,66	173,1±2,58	158,2±2,59	130,2±2,57	t _{1,2} =2,51 t _{2,3} =4,08 t _{3,4} =7,71	p _{1,2} <0,05 p _{2,3} <0,001 p _{3,4} <0,001
Швидкість	Біг на 20 м, с	5,7±0,08	5,5±0,06	5,3±0,07	5,2±0,08	t _{1,2} =2,00 t _{2,3} =2,22 t _{3,4} =2,00	p _{1,2} >0,05 p _{2,3} >0,05 p _{3,4} >0,05
Спритність	Човниковий біг 4x9 м, с	16,6±0,39	15,4±0,36	14,2±0,38	12,6±0,37	t _{1,2} =2,26 t _{2,3} =2,31 t _{3,4} =3,02	p _{1,2} <0,05 p _{2,3} <0,05 p _{3,4} <0,01
Статична сила	Вис на зігнутих руках, с	8,8±0,33	10,6±0,36	18,8±0,59	25,4±0,67	t _{1,2} =3,67 t _{2,3} =11,88 t _{3,4} =7,95	p _{1,2} <0,001 p _{2,3} <0,001 p _{3,4} <0,001
Вибухова сила	Стрибок у довжину з місця, см	107,5±1,83	113,6±1,86	119,8±1,85	136,1±1,90	t _{1,2} =2,34 t _{2,3} =2,37 t _{3,4} =6,15	p _{1,2} <0,05 p _{2,3} <0,05 p _{3,4} <0,001
Максимальна сила	Кистьова динамометрія, кг	10,1±0,56	12,2±0,48	14,1±0,49	15,8±0,48	t _{1,2} =2,10 t _{2,3} =2,75 t _{3,4} =2,43	p _{1,2} <0,05 p _{2,3} <0,01 p _{3,4} <0,05
Гнучкість	Нахил тулуба вперед із положення сидячи, см	6,6±0,32	6,8±0,30	6,7±0,31	6,6±0,31	t _{1,2} =0,46 t _{2,3} =0,23 t _{3,4} =0,22	p _{1,2} >0,05 p _{2,3} >0,05 p _{3,4} >0,05

Таблиця 2

Динаміка змін показників рухових якостей дівчат 1-4 класів під впливом експериментальної методики з використанням засобів міні-туризму ($n_1=n_2=n_3=n_4=36$)

Фізична якість	Тести	1 клас	2 клас	3 клас	4 клас	Оцінка достовірності	
		$\bar{x}_1 \pm m_1$	$\bar{x}_2 \pm m_2$	$\bar{x}_3 \pm m_3$	$\bar{x}_4 \pm m_4$	t	p
Загальна витривалість	Біг у чергуванні з ходьбою на 400 м, с	186,7±2,70	177,1±2,65	169,3±2,63	160,2±2,60	t _{1,2} =2,54 t _{2,3} =2,09 t _{3,4} =2,46	p _{1,2} <0,05 p _{2,3} <0,05 p _{3,4} <0,05
Швидкість	Біг на 20 м, с	6,8±0,05	6,6±0,05	6,4±0,06	6,1±0,05	t _{1,2} =2,86 t _{2,3} =2,50 t _{3,4} =3,75	p _{1,2} <0,01 p _{2,3} <0,05 p _{3,4} <0,001
Спритність	Човниковий біг 4х9 м, с	20,4±0,30	19,2±0,29	18,1±0,27	17,0±0,28	t _{1,2} =2,86 t _{2,3} =2,75 t _{3,4} =2,82	p _{1,2} <0,01 p _{2,3} <0,01 p _{3,4} <0,01
Статична сила	Вис на зігнутих руках, с	6,7±0,22	7,9±0,29	12,0±0,26	14,2±0,32	t _{1,2} =3,75 t _{2,3} =6,00 t _{3,4} =5,37	p _{1,2} <0,001 p _{2,3} <0,001 p _{3,4} <0,001
Вибухова сила	Стрибок у довжину з місця, см	86,2±1,77	92,5±1,80	98,4±1,96	104,8±1,95	t _{1,2} =2,50 t _{2,3} =2,22 t _{3,4} =2,31	p _{1,2} <0,05 p _{2,3} <0,05 p _{3,4} <0,05
Максимальна сила	Кистьова динамометрія, кг	6,3±0,24	7,4±0,26	8,6±0,31	9,8±0,30	t _{1,2} =3,14 t _{2,3} =3,00 t _{3,4} =2,79	p _{1,2} <0,01 p _{2,3} <0,01 p _{3,4} <0,01
Гнучкість	Нахил тулуба вперед з положення сидячи, см	9,7±0,44	10,6±0,48	12,8±0,50	14,6±0,49	t _{1,2} =1,38 t _{2,3} =3,19 t _{3,4} =2,61	p _{1,2} >0,05 p _{2,3} <0,01 p _{3,4} <0,05

Результати виконання човникового бігу 4x9 м рівномірно покращувалися протягом 1–4 класів ($p < 0,01$), досягнувши в 4 класі результату 17,0 с, що достовірно ($p < 0,01$) вищий за показники попередніх класів.

Кращі показники силових якостей у дівчат проявились у статичній силі, яка визначалась у вправі вису на зігнутих руках, і найбільший час на її виконання досягнуто в 3–4 класах ($t = 6,00$; $5,37$; $p < 0,001$), порівняно з попередніми.

Вибухова та максимальна сила рівномірно підвищувалася в кожному класі, маючи достовірне збільшення показників відносно попередніх ($p < 0,05-0,01$).

Поряд із цим у дівчат, на відміну від хлопців, у 3 ($t = 3,19$; $p < 0,01$) та 4 ($t = 2,61$; $p < 0,05$) класах, за рахунок використання спеціальних вправ статистично достовірно покращилися показники гнучкості.

Контрольні групи хлопців і дівчат за час дослідження протягом навчання в 1–4 класах не мали суттєвих зрушень кожного року в зазначених показниках.

Порівняння кінцевих результатів тестування рухових якостей (на початку досліджень вони не мали статистично достовірної різниці) контрольної (КГ) й експериментальної (ЕГ) групи мають суттєву різницю на користь дітей, котрі займалися за експериментальною програмою.

Так, у четвертому класі отримано статистично достовірно більш високі результати у хлопців експериментальної групи в загальній витривалості ($t = 3,85$; $p < 0,001$), спритності ($t = 2,15$; $p < 0,05$), статичній ($t = 5,27$; $p < 0,001$), вибуховій ($t = 2,84$; $p < 0,01$) та максимальній ($t = 2,31$; $p < 0,05$) силі (табл. 3).

Результати човникового бігу 4x9 м покращилися у другому й третьому класах на 1,2 с ($t = 2,26$; $p < 0,05$) по відношенню до попередніх класів, а в четвертому – ще на 1,6 с ($t = 3,02$; $p < 0,01$).

Найбільш позитивні зрушення в хлопців отримано в показниках статичної сили (вис на зігнутих руках) у 3-му та 4 класах відносно попередніх ($t = 11,8$ і $7,95$; $p < 0,001$) та вибухової сили (стрибок у довжину з місця) у 4 класі відносно 3-го ($t = 6,15$; $p < 0,001$).

Поряд із цим результати тестування гнучкості (нахил тулуба вперед із положення сидячи) у хлопців із кожним роком не мали статистичних достовірних змін ($p > 0,05$).

Упровадження елементів міні-туризму також позитивно вплинуло на динаміку щорічних змін показників фізичних якостей дівчат (табл. 2).

Загальна витривалість дівчат покращилася переважно після першого ($t = 2,54$; $p < 0,05$) й третього ($t = 2,46$; $p < 0,05$) років занять.

Водночас швидкість значно збільшилася в четвертому класі відносно до третього ($t = 3,75$; $p < 0,001$), в інші періоди зрушення менш значні, але достовірні ($p < 0,05-0,01$).

Результати виконання човникового бігу 4x9 м рівномірно покращувалися протягом 1–4 класів ($p < 0,01$), досягнувши в 4 класі результату 17,0 с, що достовірно ($p < 0,01$) вище за показники попередніх класів.

Кращі показники силових якостей у дівчат проявились у статичній силі, яка визначалась у вправі вису на зігнутих руках, і найбільший час на її виконання досягнуто в 3–4 класах ($t = 6,00$; $5,37$; $p < 0,001$), порівняно з попередніми класами.

Вибухова та максимальна сила рівномірно підвищувалася в кожному класі, маючи достовірне збільшення показників відносно попередніх ($p < 0,05-0,01$).

Поряд із цим у дівчат, на відміну від хлопців, у 3 ($t = 3,19$; $p < 0,01$) та 4 ($t = 2,61$; $p < 0,05$) класах, за рахунок використання спеціальних вправ статистично достовірно покращилися показники гнучкості.

Контрольні групи хлопців і дівчат за час дослідження протягом навчання в 1–4 класах не мали суттєвих зрушень кожного року в зазначених показниках.

Порівняння кінцевих результатів тестування рухових якостей (на початку досліджень вони не мали статистично достовірної різниці) контрольної (КГ) й експериментальної (ЕГ) групи мають суттєву різницю на користь дітей, котрі займалися за експериментальною програмою.

Так, у четвертому класі отримано статистично достовірно більш високі результати у хлопців експериментальної групи в загальній витривалості ($t = 3,85$; $p < 0,001$), спритності ($t = 2,15$; $p < 0,05$), статичній ($t = 5,27$; $p < 0,001$), вибуховій ($t = 2,84$; $p < 0,01$) та максимальній ($t = 2,31$; $p < 0,05$) силі (табл. 3).

Підсумкові результати тестування рухових якостей дівчат експериментальної групи також вищі за контрольну в показниках загальної витривалості ($t = 3,85$; $p < 0,001$), спритності ($t = 2,18$; $p < 0,05$) та показників різних видів сили – статичної ($t = 5,27$; $p < 0,001$), вибухової ($t = 2,84$; $p < 0,01$) та максимальної ($t = 2,31$; $p < 0,05$) (табл. 4). Водночас не отримано достовірної різниці в показниках гнучкості в хлопців і дівчат та швидкості в дівчат ($p > 0,05$).

Таблиця 3

**Показники рухових якостей хлопців 4 класів контрольної (n=40)
та експериментальної (n=38)**

Фізична якість	Тести	КГ	ЕГ	Оцінка достовірності	
		$\bar{x}_1 \pm m_1$	$\bar{x}_2 \pm m_2$	t	p
Загальна витривалість	Біг у чергуванні з ходьбою на 400 м, с	144,3±2,61	130,2±2,57	3,85	<0,001
Швидкість	Біг на 20 м, с	5,3±0,12	5,2±0,08	0,71	>0,05
Спритність	Човниковий біг 4x9 м, с	13,8±0,40	12,6±0,37	2,18	<0,05
Статична сила	Вис на зігнутих руках, с	20,6±0,62	25,4±0,67	5,27	<0,001
Вибухова сила	Стрибок у довжину з місця, см	128,6±1,83	136,1±1,90	2,84	<0,01
Максимальна сила	Кистьова динамометрія, кг	14,3±0,43	15,8±0,48	2,31	<0,05
Гнучкість	Нахил тулуба вперед з положення сидячи, см	6,6±0,32	6,6±0,31	0,00	>0,05

Таблиця 4

**Показники рухових якостей дівчат 4 класів контрольної (n=39)
та експериментальної (n=36) груп**

Фізична якість	Тести	КГ	ЕГ	Оцінка достовірності	
		$\bar{x}_1 \pm m_1$	$\bar{x}_2 \pm m_2$	t	p
Загальна витривалість	Біг у чергуванні з ходьбою на 400 м, с	170,2±2,61	160,2±2,60	2,72	<0,01
Швидкість	Біг на 20 м, с	6,3±0,06	6,1±0,05	2,50	>0,05
Спритність	Човниковий біг 4x9 м, с	18,2±0,29	17,0±0,28	3,00	<0,01
Статична сила	Вис на зігнутих руках, с	11,6±0,31	14,2±0,32	5,78	<0,001
Вибухова сила	Стрибок у довжину з місця, см	96,5±1,74	104,8±1,95	3,18	<0,01
Максимальна сила	Кистьова динамометрія, кг	8,7±0,29	9,8±0,30	2,62	<0,05
Гнучкість	Нахил тулуба вперед із положення сидячи, см	13,8±0,47	14,6±0,49	1,18	>0,05

Висновки. Туризм як засіб фізичного виховання створює найбільш сприятливі умови для оздоровлення дітей. У туристських походах отримують безпосереднє застосування вивчені на уроках фізкультури рухові дії (подолання перешкод, лазіння, ходьба, тощо).

В учнів початкових класів доцільно використовувати різні елементи міні-туризму, як у позаурочних заходах (походи вихідного дня, оздоровчі табори, тощо), так і під час занять фізичною культурою, оскільки більшість занять, що проводяться на відкритому повітрі, покращують оздоровчу функцію дітей.

Упровадження експериментальної методики із застосуванням елементів міні-туризму в учнів початкових класів дало змогу наприкінці дослідження отримати високі результати ($p < 0,05 - 0,001$) в більшості показників фізичних якостей як у хлопчиків, так і в дівчат, порівняно з їхніми однолітками з контрольної групи.

У перспективі подальших досліджень планується впровадити засоби оздоровчого туризму в процес фізичного виховання дітей різного шкільного віку.

Джерела та література

1. Васьков Ю. В. Система фізичного виховання. 1–4 класи / Ю. В. Васьков. – Х. : Вид-во «Ранок», 2009. – 224 с.
2. Власюк О. О. Научно-педагогические основы организации самостоятельных занятий физическими упражнениями детей младшего школьного возраста : автореф. дис. ... канд. наук по физ. воспитанию и спорту / О. О. Власюк. – Львов, 2006. – 20 с.

3. Гриньова Т. І. Визначення рівня фізичного здоров'я дітей 10–13 років, що займаються туризмом за авторською програмою «Туристське багатоборство» / Т. І. Гриньова, К. В. Мулик // Слобожанський науково-спортивний вісник : [нак.-теорет. журн.]. – Х. : ХДАФК, 2014. – № 1 (39). – С. 22–27.
4. Дубогай О. Д. Інтеграція пізнавальної і рухової діяльності в системі навчання і виховання школярів : навч. посіб. / О. Д. Дубогай. – К. : Оріяни, 2001. – 152 с.
5. Круцевич Т. Ю. Управление физическим состоянием подростков в системе физического воспитания : автореф. дис. ... д-ра. наук по физ. воспитанию и спорту : 24.00.02. / Т. Ю. Круцевич. – Киев, 2000. – 44 с.
6. Куц А. С. Организационно-методические основы физкультурно-оздоровительной работы со школьниками, проживающими в условиях повышенной радиоактивности : автореф. дис. на соискание науч. степени д-ра пед. наук : спец. 13.00.04 «Теория и методика физического воспитания, спортивной тренировки и оздоровительной физической культуры» / А. С. Куц. – Киев, 1997. – 38 с.
7. Москаленко Н. В. Физическое воспитание младших школьников / Н. В. Москаленко. – Днепропетровск : Инновация, 2007. – 252 с.
8. Цьось А. В. Розвиток фізичного виховання на території України з найдавніших часів до початку XIX ст. : автореф. дис. ... канд. наук з фіз. виховання і спорту : 24.00.02 / Цьось Анатолій Васильович ; Харк. держ. академія фізичної культури. – Х., 2005. – 40 с.
9. Шиян Б. М. Теорія і методика фізичного виховання школярів / Б. М. Шиян. – Тернопіль : Навч. кн. – Богдан, 2002. – Ч.2. – 248 с.

Анотації

У статті розкрито зміст розробленої програми занять різновидами спортивно-оздоровчого туризму, які були впроваджені як додаткові заняття до уроків фізичної культури. Виявлено, що в учнів початкових класів доцільно використовувати різні елементи міні-туризму як у позаурочних заходах (походи вихідного дня, оздоровчі табори), так і під час занять фізичною культурою, оскільки більшість занять, що проводяться на відкритому повітрі, покращують оздоровчу функцію дітей. Також встановлено вплив засобів міні-туризму на розвиток фізичних якостей школярів початкових класів.

Ключові слова: міні-туризм, діти, початкові класи, фізична культура.

Екатерина Мулик. Внедрение средств мини-туризма в процесс физической культуры школьников начальных классов. В статье раскрыто содержание разработанной программы занятий разнообразными спортивно-оздоровительного туризма, которые были внедрены как дополнительные занятия к урокам физической культуры. Установлено, что у учащихся начальных классов целесообразно использовать различные элементы мини-туризма как во внеурочных мероприятиях (походы выходного дня, оздоровительные лагеря и т. д.), так и во время занятий физической культурой, поскольку большинство занятий, проводимых на открытом воздухе, улучшают оздоровительную функцию детей. Также установлено влияние средств мини-туризма на развитие физических качеств детей начальных классов.

Ключевые слова: мини-туризм, дети, начальные классы, физическая культура.

Kateryna Mulyk. Implementation of Means of Mini-tourism Into the Process of Physical Culture of Pupils of Junior Classes. In the article it is revealed the content of the developed program of classes with different sports and health-improvements tourism that were implemented as additional classes to lessons of physical culture. It was found out that it is reasonable to use the elements of mini-tourism among pupils of junior classes while both outside regular hours (hikes on weekends, health-improving camps, etc.) and during physical culture lessons, as most of classes that are conducted outdoors improve health-improvement function of children. Also it is established the development of means of minitourism on development of physical qualities of pupils of junior classes.

Key words: minitourism, children, junior classes, physical culture.

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 мультимедиа 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 exper.	эсп.	17,36	0,84	0,25	1,46	0,16	-0,61	0,55	-1,69	0,11
	после exper.		16,85	0,80	0,24						
	до exper.	контр.	17,58	0,78	0,25	0,47	0,64				
	после exper.		17,42	0,73	0,23						
Прыжок в длину с места, м	до exper.	эсп.	1,54	0,16	0,05	-1,37	0,19	1,09	0,29	2,72	0,01
	после exper.		1,63	0,14	0,04						
	до exper.	контр.	1,47	0,13	0,04	-0,40	0,69				
	после exper.		1,49	0,08	0,02						
Подтягивание на перекладине, кол-во раз	до exper.	эсп.	4,09	1,14	0,34	-3,10	0,01	0,20	0,85	2,30	0,05
	после exper.		5,91	1,58	0,48						
	до exper.	контр.	4,00	0,94	0,30	-1,05	0,31				
	после exper.		4,50	1,18	0,37						
Челночный бег, с	до exper.	эсп.	12,74	0,99	0,30	2,74	0,01	-0,57	0,58	-3,61	0,001
	после exper.		11,76	0,64	0,19						
	до exper.	контр.	12,97	0,88	0,28	0,00	0,99				
	после exper.		12,97	0,88	0,28						
Подъем в сед за 1 мин, кол-во раз	до exper.	эсп.	32,82	7,56	2,28	-1,72	0,10	1,12	0,28	2,52	0,05
	после exper.		37,91	6,28	1,89						
	до exper.	контр.	29,00	8,00	2,53	0,11	0,91				
	после exper.		30,10	7,91	2,50						

Наклоны туловища вперед из положения сидя, см	до exper.	эксп.	13,82	3,92	1,18	-2,50	0,05	0,89	0,39	1,62	0,12
	после exper.		15,55	2,84	0,86						
	до exper.	контр.	12,30	3,89	1,23	0,19	0,85				
	после exper.		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 $t = 1,46$, $p > 0,05$).

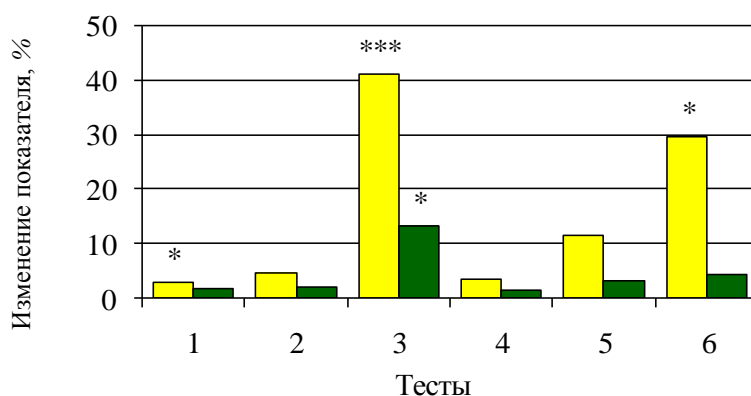


Рис. 1. Изменение уровня физической подготовленности студентов контрольной ($n=12$) и экспериментальной ($n=12$) групп до и после проведения формирующего эксперимента (баскетбол, юноши):

* – 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.-практич. конф., 15–16 февраля 2006 г. – Томск : Изд-во Томск. гос. ун-та, 2006. – С. 86–87.
2. Борисов В. В. Мотивационное обеспечение учебно-воспитательного процесса с использованием технологии спортивно-ориентированного физического воспитания в вузе / В. В. Борисов, О. Н. Олейник, В. В. Тимошенко // Молодой ученый. – 2014. – № 17. – С. 459–461.
3. Ермаков С. С. Особенности мотивации студентов с применением индивидуальных программ физической самоподготовки / С. С. Ермаков, С. Н. 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. Фугорный, 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 : ДДІФКіС, 2014. – № 1 – С. 219–224.
8. Темченко В. А. Оценивание успеваемости студентов, занимающихся баскетболом / В. А. Темченко, Н. И. Чуча // Физическое воспитание студентов. – 2012. – № 3. – С. 108–111.
9. Темченко В. О. Спортивно-орієнтоване фізичне виховання у вищих навчальних закладах із застосуванням інформаційних технологій : автореф. дис... канд. наук із фіз. вих : 24.00.02 / В. О. Темченко. – Дніпропетровськ, 2015. – 20 с.
10. Фугорный С. М. Роль физического воспитания и спорта в ориентации студентов на здоровый образ жизни / С. М. Фугорный, 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 студентки (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 констатировано достоверное улучшение ($p < 0,05$ – $p < 0,01$) показателей в тестах, характеризующих развитость («сгибание-разгибание рук в упоре лежа» – на 44,5 %), гибкости («наклоны туловища вперед из положения сидя» – на 12,5 %), ловкости («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 з положення сидячи» – на 12,5 %), спритності («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.*

Лікувальна фізична культура, спортивна медицина й фізична реабілітація

УДК 37.037

Ольга Андрійчук

Кількісний склад спеціальних медичних груп залежно від року навчання та спеціальності (серед студентів-медиків)

Східноєвропейський національний університет імені Лесі Українки (м. Луцьк)

Постановка наукової проблеми та її значення. За даними Державної служби статистики України [5], за період із 1990-го до 2014 рр. чисельність постійного населення зменшилося на 12,2 % (із 51556,5 до 45245,9 тис. осіб), причому дітей віком до 17 років зменшилось аж на 39,8 % (із 13 305 до 8009,9 тис. осіб), а у віці 18 років і старших зменшилося на 2,7 % (із 38251,5 до 37236 тис. осіб).

Такі дані вимагають більш детального вивчення особливостей життєдіяльності дітей, у тому числі учнів шкіл і студентів ВНЗ.

Оцінюючи стан здоров'я та способу життя молоді, ми повністю погоджуємось із науковцями О. Вакулєнко, Л. Жаліло, Н. Комарова, Р. Левін, І. Солоненко, О. Яременко, які акцентують увагу на тому, що в молодому віці завершується формування організму, становлення репродуктивної функції. Зазвичай молоді люди не схильні перейматися станом свого здоров'я навіть тоді, коли хворіють. Найчастіше свої недуги вони сприймають як явище тимчасове, несуттєве, швидкоплинне, без негативних наслідків. В українському суспільстві серед населення не увійшло в масову практику прищеплення з дитинства морально-психологічних установок на усвідомлення цінності здоров'я. З іншого боку, молоді від природи притаманні високий темп життя, оптимізм, відсутність життєвого досвіду тощо сприяють формуванню легковажного ставлення до свого здоров'я, медоглядів, консультацій, своєчасного лікування.

Вивчаючи стан здоров'я підлітків, науковці констатують, що за основними показниками захворюваності здоров'я підлітків і молоді в Україні погіршується й становить значну соціальну проблему [11].

Вивчаючи питання фізичного виховання студентів спеціальної медичної групи, В. М. Ляшенко, В. М. Туманова, Т. Мариськіна указують на необхідність доповнення занять із фізичної культури правильним режимом дня з обов'язковими фізкультурно-оздоровчими заходами [9].

Ми погоджуємось із думкою В. В. Новак, що негативний вплив на оздоровлення має заборона (так зване «звільнення» від занять фізичними вправами) або часткове обмеження певних вправ із рухового режиму, яке не має під собою достатніх підстав. Будь-які вправи можуть бути виключені лише на деякий час, після чого вони повинні поступово застосовуватися. Не ліквідувати, а дозовано, з урахуванням ступеня порушень, які є, та рівня адаптаційних можливостей організму використовувати ці вправи – одне з найважливіших завдань фізичного виховання в спеціальних медичних групах. Повне звільнення юнаків і дівчат від занять фізичними вправами може носити лише тимчасовий характер.

Для покращення стану здоров'я та фізичної підготовленості студентів спеціальних медичних груп потрібне проведення певних тестувань протягом навчання у ВНЗ. Науковці В. М. Корягін, О. З. Блавт виділяють низку чинників, що знижують ефективність тестування фізичної підготовленості студентів спеціальних медичних груп: суворо регламентований нормативний підхід у виборі показників фізичної підготовленості без урахування функціонального стану організму, зумовленого наявністю захворювання; невідповідність нормативів фізичної підготовленості та шкал їх оцінювання реальним фізичним можливостям студентів; непридатність до використання певних тестових спроб із визначеним контингентом спеціальних медичних груп за наявності протипоказань, зумовлених відхиленнями в стані здоров'я [2].

Звичайно, актуальними є питання, підняті науковцями (Л. М. Биба, О. О. Бабанін), щодо вимог, що ставляться перед студентами й сприятимуть підвищенню ефективності занять фізичною культурою. Так, кожен студент спеціальної медичної групи зобов'язаний систематично відвідувати заняття із фізичного виховання (теоретичні та практичні) у дні й години, передбачені навчальним розкладом; підвищувати свою фізичну підготовку та виконувати вимоги й норми та вдосконалювати спортивну майстерність; виконувати вправи й нормативи, здавати модульний контроль із фізичного виховання у встановлені терміни; регулярно робити гігієнічну гімнастику, самостійно займатися фізичними вправами та спортом, використовуючи консультації викладача; активно брати участь у масових оздоровчих, фізкультурних і спортивних заходах у навчальній групі, на курсі, факультеті, у ВНЗ; проходити медичне обстеження у встановлені терміни, здійснювати самоконтроль за станом здоров'я, фізичного розвитку, за фізичною й спортивною підготовкою; мати акуратний спортивний костюм і спортивне взуття, що відповідають виду занять [1].

Звичайно, одним із механізмів удосконалення діючої системи фізичного виховання студентів із послабленим здоров'ям є впровадження диференційованого підходу у фізичному вихованні спеціальних медичних груп, аналіз його ефективності на основі визначення особливостей організації навчального процесу студентів цих груп [8].

Методи дослідження – вивчення медичних довідок студентів та внутрішньоколеджової документації щодо формування основних і спеціальних медичних груп для занять фізичною культурою; лікарсько-педагогічне спостереження та особисті бесіди зі студентами.

Мета роботи – проаналізувати основні наукові погляди щодо фізичного виховання студентів спеціальних медичних груп; дослідити склад спеціальних медичних груп серед студентів-медиків різних спеціальностей, років навчання та рівня загальної середньої освіти.

Виклад основного матеріалу й обґрунтування отриманих результатів дослідження. У дослідженні брали участь студенти Луцького базового медичного коледжу. У зв'язку зі специфікою навчання спеціальні медичні групи були сформовані залежно від року навчання та навчального курсу. Ми аналізували дані на початок кожного навчального року (2012/2013; 2013/2014 та 2014/2015). Таким чином, на першому році навчання на базі 9 й 11 класу було по 120 студентів. Зі студентів, які вступили до коледжу на основі базової загальної середньої освіти, до дослідження включено представників трьох спеціальностей: «Лікувальна справа», «Сестринська справа», «Фармація»: із другого року навчання (у 2012/2013 і 2013/2014 н. р.) – по 117 осіб, а у 2014/2015 н. р. – 114; зі студентів третього року навчання (у 2012/2013 та 2014/2015 н. р.) – по 114 студентів; у 2013/2014 н. р. – 115 осіб. Зі студентів, які навчаються четвертий рік у коледжі, у дослідження залучено у 2012/2013 н. р. 87 осіб; у 2013/2014 н. р. – 84 студенти; у 2014/2015 н. р. – 85 осіб із двох спеціальностей «Лікувальна справа» і «Сестринська справа», тому що студенти спеціальності «Фармація» навчаються три роки.

Студентів, які здобувають освіту, вступивши до ВНЗ на основі повної загальної середньої освіти, до дослідження залучено слухачів чотирьох спеціальностей: «Сестринська справа», «Акушерська справа», «Лабораторна діагностика», «Фармація» на другому році навчання (у 2012/2013 н. р. – 112 студентів; у 2013/2014 н. р. 108 і у 2014/2015 н. р. – 111 осіб). Із третього року навчання залучено студентів двох спеціальностей («Сестринська справа» й «Акушерська справа»), тому що навчання на спеціальностях «Лабораторна діагностика» і «Фармація» триває два роки. Усього серед учасників – 57 випускників 2012/2013 н. р.; 59 – у 2013/2014 н. р. і 56 – у 2014/2015 н. р.

Отже, за три досліджуваних навчальних роки в роботі брали участь 2170 студентів п'яти спеціальностей, які вступили до медичного коледжу як на основі базової загальної середньої освіти (база 9 класів) – 1307 студентів (60,2 %), так і на основі повної загальної середньої освіти (база 11 класів) – 863 студенти (39,8 %).

Досліджуючи стан здоров'я студентів, вивчаючи медичні довідки, ми з'ясували, яка відсоткова кількість студентів на кожному році навчання й на кожній спеціальності відвідує спеціальні медичні групи.

Порівнюючи дані щодо чисельності осіб – представників спеціальних медичних груп – залежно від рівня загальної середньої освіти, ми з'ясували, що відсоткова кількість студентів спеціальних медичних груп із базовою загальною середньою освітою протягом досліджуваного періоду перевищує відповідну кількість студентів спеціальних медичних груп із повною загальною середньою освітою. Незважаючи на те, що показники протягом досліджуваного періоду різняться, закономірність зберігається: на початку 2012/2013 н. р. до спеціальної медичної групи входило 40 студентів (9,13 %), у 2013/2014 н. р. – 32 студенти (7,34 %), 2014/2015 н. р. – 40 (9,24 %) із базовою загальною середньою освітою. Показник відсоткової кількості студентів із повною загальною середньою освітою, які відвідують спеціальну медичну групу, у 2012/2013 н. р. становив 5,54 % (16 студентів), у 2013/2014 н. р. – 6,97 % (20 осіб) й у 2014/2015 н. р. – 5,57 % (16 студентів). Такі дані дають можливість стверджувати, що студенти старшої вікової групи (база – 11 клас) мають менше об'єктивних підстав до відвідування

занять із фізичної культури в складі спеціальної групи. Графічно дані щодо загальної відсоткової кількості осіб, які формують спеціальні медичні групи, відображено на рис. 1.

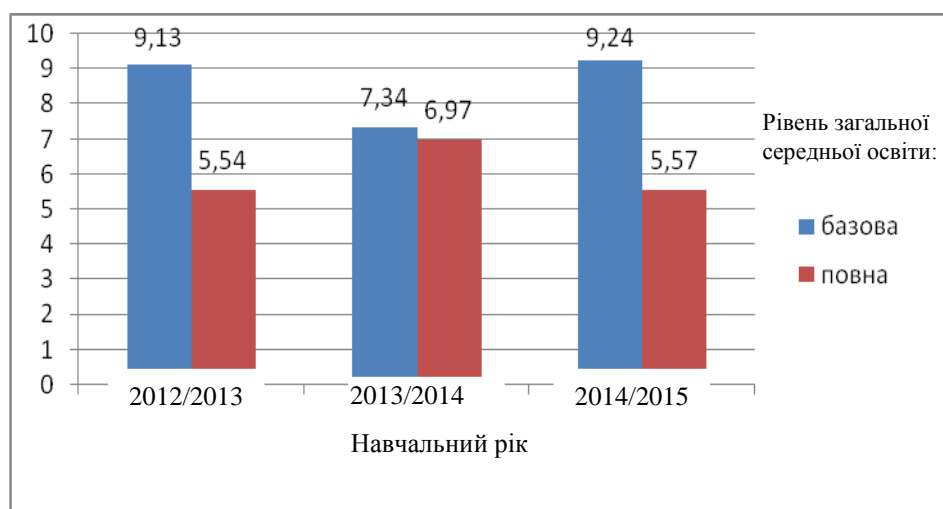


Рис. 1. Розподіл студентів медичного коледжу, котрі відвідують спеціальні медичні групи, %

Студенти, які вступили до медичного коледжу на основі базової загальної середньої освіти, навчаються на трьох спеціальностях: «Лікувальна справа», «Сестринська справа», «Фармація». Ми проаналізували відсоткову кількість студентів, які відвідують спеціальні медичні групи, залежно від обраного напрямку навчання. Так, серед представників спеціальності «Лікувальна справа» простежується подібна динаміка зміни відсоткової кількості осіб, котрі склали спеціальну медичну групу у 2012/2013 і 2013/2014 н. р.: на другому й четвертому роках навчання відзначається зменшення кількості таких студентів; на третьому році навчання – збільшення. Проте у 2014/2015 н. р. спостерігається поступове зменшення кількості осіб, які відвідують заняття з фізичної культури в складі спеціальної групи: на першому році навчання їх було 15 %, на другому – 14,04 %, на третьому – 12,07 % і на четвертому – 6,89 %.

Відсоткова кількість студентів спеціальності «Сестринська справа», які складають спеціальні медичні групи, різняться залежно від року навчання. У 2012/2013 н. р. простежено різке зниження відсоткової кількості студентів на другому році навчання (10,34 %), порівняно з першокурсниками (16,67%), незначне збільшення – на третьому році навчання (10,71 %) і відсутність студентів, котрі входять у спеціальну групу на четвертому році навчання. У 2013/2014 н. р. зафіксовано збільшення відсоткової кількості студентів спец. груп на другому (13,79 %) і третьому роках навчання (17,24 %) та зменшення – на останньому році навчання (7,14 %). Станом на початок 2014/2015 н. р. до спеціальної групи входила майже однакова відсоткова кількість студентів першого (6,67%), другого (7,14 %) й четвертого років навчання (7,4%) і найменша кількість третьокурників (3,8%).

Спеціальність «Фармація» передбачає трьохрічне навчання для вступників на основі базової загальної середньої освіти. Щодо відсоткової кількості студентів, які, згідно з медичним висновком, мають відвідувати заняття з фізичної культури в складі спеціальної медичної групи, то протягом трьох досліджуваних років таких студентів було по одній особі (3,33 % від загальної кількості). Проте по-різному відслідковується динаміка: у 2012/2013 н. р. залишається незмінна кількість осіб, які належать до спеціальної медичної групи, серед студентів першого, другого й третього років навчання (3,33 %); у 2013/2014 н. р. – серед студентів першого та другого років навчання була однакова кількість осіб (3,33 %), а на останньому році навчання відсоткова кількість студентів спеціальної групи різко збільшилася (6,89 %); у 2014/2015 н. р. простежено збільшення кількості студентів другого року навчання, які за станом здоров'я відвідують спецгрупи (6,89 %), і збереження її протягом третього року навчання.

Отже, досліджуючи відсоткову частку осіб, які вступали до ВНЗ на основі базової загальної середньої освіти й навчаючись у коледжі, формували спеціальну групу, можна зробити висновок, що, незважаючи на один вік студентів, але навчаючись на різних спеціальностях, вони мають стан здоров'я, який протягом досліджуваного періоду кардинально різнився. Проте взаємозв'язку між віком студентів, обраним напрямом навчання й станом здоров'я (згідно з лікарським висновком щодо відвідування занять у спецгрупі) не виявлено. Детальні дані щодо розподілу представників спеціальних медичних груп подано в табл. 1.

Таблиця 1

Розподіл студентів спеціальних медичних груп (рівень загальної середньої освіти – базовий)

Навчальний рік Спеціальність		1 рік навчання			2 рік навчання			3 рік навчання			4 рік навчання			Усього		
		2012/ 2013	2013/ 2014	2014/ 2015	2012/ 2013	2013/ 2014	2014/ 2015	2012/ 2013	2013/ 2014	2014/ 2015	2012/ 2013	2013/ 2014	2014/ 2015	2012/ 2013	2013/ 2014	2014/ 2015
Лікувальна справа	n	10	6	9	6	3	8	10	4	7	0	3	4	26	16	28
	%	16,67	10,0	15,0	10,34	5,17	14,04	17,86	7,02	12,07	-	5,36	6,89	11,16	6,93	12,02
Сестринська справа	n	5	1	2	3	4	2	3	5	1	0	2	2	11	12	7
	%	16,67	3,33	6,67	10,34	13,79	7,14	10,71	17,24	3,8	-	7,14	7,4	9,56	10,34	6,31
Фармація	n	1	1	1	1	1	2	1	2	2	-	-	-	3	4	5
	%	3,33	3,33	3,33	3,33	3,33	6,89	3,33	6,89	6,67	-	-	-	3,33	4,49	5,62
Σ	n	16	8	12	10	8	12	14	11	10	0	5	6	40	32	40
	%	13,33	6,67	10,0	8,55	6,84	10,53	12,28	9,56	8,78	-	5,95	7,06	9,13	7,34	9,24

Таблиця 2

Розподіл студентів спеціальних медичних груп (рівень загальної середньої освіти – повний)

Навчальний рік Спеціальність		1 рік навчання			2 рік навчання			3 рік навчання			Усього		
		2012/ 2013	2013/ 2014	2014/ 2015	2012/ 2013	2013/ 2014	2014/ 2015	2012/ 2013	2013/ 2014	2014/ 2015	2012/ 2013	2013/ 2014	2014/ 2015
Сестринська справа	n	3	2	2	5	3	2	0	0	3	8	5	7
	%	10,0	6,67	6,67	19,23	11,54	6,89	-	-	10,0	9,5	5,89	7,86
Акушерська справа	n	1	1	2	0	1	1	0	0	0	1	2	3
	%	3,33	3,33	6,67	-	4,0	4,0	-	-	-	1,16	2,35	3,75
Лабораторна діагностика	n	1	4	1	1	3	2	-	-	-	2	7	3
	%	3,33	13,33	3,33	3,45	10,71	7,14	-	-	-	3,39	12,07	17,4
Фармація	n	2	4	2	3	2	1	-	-	-	5	6	3
	%	6,67	13,33	6,67	10,0	6,89	3,33	-	-	-	8,33	10,17	5,0
Σ	n	7	11	7	9	9	6	0	0	3	16	20	16
	%	5,83	9,17	5,83	8,33	8,33	5,41	-	-	5,36	5,54	6,97	5,57

На основі повної загальної середньої освіти в медичному коледжі студенти навчаються на чотирьох спеціальностях: «Сестринська справа», «Акушерська справа», «Лабораторна діагностика», «Фармація». Ми відслідковували динаміку відсоткової кількості студентів, котрі відвідували заняття з фізичного виховання в складі спеціальної групи залежно від обраної спеціальності. Так, відсоткова кількість представників спеціальності «Сестринська справа», які входили до спеціальної медичної групи, була однаковою (6,67 %) на початок 2013/2014 і 2014/2015 н. р. та дещо вищою (10 %) у 2012/2013 н. р. Проте в процесі навчання в коледжі динаміка показників кардинально різна. У 2012/2013 і 2013/2014 н. р. простежено порівняно однакові зміни: збільшення кількості студентів спеціальної медичної групи на другому курсі навчання й відсутність таких осіб на третьому році навчання.

Серед студентів спеціальності «Акушерська справа», які формують спеціальну медичну групу, отримано показник, який є однаковим у всіх досліджуваних навчальних роках: серед студентів випускних груп немає жодної особи, яка б була віднесена до спеціальної медичної групи. Проте динаміка показника є різною. На початку 2012/2013 і 2013/2014 н. р. студентів, котрі формували спеціальну медичну групу, була однакова кількість (3,33 %), але вже на другому році навчання їх відсоткова кількість є різною: у 2013/2014 н. р. збільшилася їх кількість (4 %), а у 2012/2013 н. р. – не було жодної особи. Стабільною є динаміка зниження показника у 2014/2015 н. р.: на першому році навчання – 6,67 %, на другому – 4 % і на третьому – 0.

Студенти спеціальностей «Лабораторна діагностика» й «Фармація», котрі вступили до коледжу на основі повної загальної середньої освіти, здобувають вибраний фах за два роки. За цей період спостерігається різна динаміка показника відсоткової кількості осіб, які відвідують спеціальну медичну групу. Детальні дані щодо розподілу студентів спеціальних медичних груп подано в табл. 2.

Вивчаючи медичні довідки студентів, ми проаналізували основні нозологічні форми захворювань, які були причинами рекомендацій щодо відвідування занять із фізичної культури в складі спеціальної групи. На початок 2014/2015 н. р. таких студентів у коледжі було 56 осіб: 40 студентів (71,5 %) із базовою загальною середньою освітою (база 9 класів) і 16 студентів (28,5 %) із повною загальною середньою освітою (база 11 класів).

У табл. 3 подано узагальнені показники захворювань. В окрему групу виділено вегето-судинну дистонію у зв'язку з великою поширеністю: займає третє місце серед хвороб у студентів обох досліджуваних груп. Перше місце (25 %) у студентів, котрі навчаються на основі базової загальної середньої освіти, посідають захворювання серцево-судинної системи, друге місце (22,5 %) – органів зору. У «старших» студентів, які здобувають знання на основі повної загальної середньої освіти, найбільш поширеними є захворювання органів травлення (37,5 %).

Таблиця 3

Розподіл студентів спеціальної медичної групи

Паталогічні зміни	База 9 класів		База 11 класів		Усього	
	n	%	n	%	n	%
Захворювання серцево-судинної системи	10	25,0	2	12,5	12	21,43
Вегето-судинна дистонія	8	20,0	3	18,75	11	19,64
Захворювання шлунково-кишкового тракту	6	15,0	6	37,5	12	21,43
Захворювання опорно-рухового апарату	7	17,5	2	12,5	9	17,06
Захворювання органів зору	9	22,5	3	18,75	12	21,43
Σ	40	71,5	16	28,5	56	100

Отже, у структурі загальної захворюваності студентів спеціальних медичних груп у коледжі однаково високі показники (21,43 %) патологічних змін серцево-судинної системи, шлунково-кишкового тракту та органів зору.

Висновки. Досліджуючи склад спеціальних медичних груп серед студентів-медиків різних спеціальностей, років навчання та рівня загальної середньої освіти, ми відзначили, що серед студентів, які вступали до ВНЗ на основі базової загальної середньої освіти (база 9 класів), простежено більше осіб, які відвідують заняття з фізичної культури в складі спеціальних медичних груп. Отже, у «старших» студентів (база – 11 класів) виявлено менше показань до відвідування спецгрупи. Щодо впливу напряму навчання на стан здоров'я та відсоткової кількості осіб, котрі формують спеціальні медичні групи, то за досліджуваний період не прослідковується певної закономірності. Отже, немає цілісної системи формування в студентів валеологічної культури в процесі навчання в коледжі.

Перспективи подальших досліджень. До подальших перспективних напрямів дослідження ми відносимо аналіз стану здоров'я та розподілу студентів до спеціальних медичних груп в інших ВНЗ для порівняння даних, а також вивчення особливостей організації навчального процесу з усвідомленого формування здорового способу життя загалом та проведення занять із фізичної культури для покращення стану здоров'я студентів зокрема.

Джерела та література

1. Биба Л. М. Самостійні заняття з фізичного виховання для студентів спеціальної медичної групи : метод. посіб. / Л. М. Биба, О. О. Бабанін. – Ужгород : ЗакДУ, 2008. – 59 с.
2. Блавт О. З. Організаційно-методичні особливості тестування у фізичному вихованні студентів спеціальних медичних груп ВНЗ / О. З. Блавт [Електронний ресурс]. – Режим доступу : <http://intkonf.org/k-fiz-vih-blavt-o-z-organizatsiyno-metodichni-osoblivosti-testuvannya-u-fizichnomu-vihovanni-studentiv-spetsialnih-medichnih-grup-vnz/>
3. Вакуленко О. Стан здоров'я дітей і молоді України / О. Вакуленко, Л. Жаліло, Н. Комарова [та ін.] [Електронний ресурс]. – Режим доступу : <http://www.health.gov.ua/Publ/conf.nsf/165dc8dd0ddb56dc2256d8f00264254/43b1706f2a42e62bc2256ddc0039a330?OpenDocument>
4. Грибан Г. П. Аналіз рухової активності студентів спеціального навчального відділення / Г. П. Грибан // Педагогіка, психологія і медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. – 2012. – № 2. – С. 25–28.
5. [Електронний ресурс]. – Режим доступу : <http://www.ukrstat.gov.ua>
6. Єрохова А. А. Особливості організації та проведення занять із фізичного виховання зі студентами спеціальних медичних груп / А. А. Єрохова [Електронний ресурс]. – Режим доступу : http://www.rusnauka.com/4_SND_2014/Sport/3_157484.doc.htm
7. Карпюк І. Ю. Аналіз практики формування спеціальних медичних груп і звільнення від практичних занять з фізичного виховання / І. Ю. Карпюк [Електронний ресурс]. – Режим доступу : http://librar.org.ua/sections_load.php?s=medicine&id=62&start=1
8. Корягін В. М. Оптимізація системи контролю у фізичному вихованні студентів спеціальних медичних груп ВНЗ / В. М. Корягін, О. З. Блавт [Електронний ресурс]. – Режим доступу : <http://int-konf.org/sport/51-d-ped-n-d-fz-vih-koryagn-v-m-k-fz-vih-blavt-o-z-optimzacya-sistemi-kontrolyu-u-fzichnomu-vihovann-studentv-specalnih-medichnih-grup-vnz.html>
9. Ляшенко В. М. Фізичне виховання студентів спеціальної медичної групи / В. М. Ляшенко, В. М. Туманова, Т. Мариськіна [Електронний ресурс]. – Режим доступу : http://elibrary.kubg.edu.ua/2170/1/Lyashenko_Tumanova_Marisinska_konf_GI.pdf
10. Малахова Ж. В. Здоров'яформуючі технології в процесі фізичного виховання студентів спеціальних медичних груп / Ж. В. Малахова, О. С. Начата, В. В. Ярошенко, П. С. Демченко [Електронний ресурс]. – Режим доступу : irbis-nbuv.gov.ua/cgi-bin/.../cgiirbis_64.exe
11. Мягких В. Б. Фізичне здоров'я українських підлітків: стан і тенденції / В. Б. Мягких [Електронний ресурс]. – Режим доступу : http://www.rusnauka.com/19_NNM_2007/Psihologia/23160.doc.htm
12. Новак В. В. Організація та методична робота спеціальних медичних груп / В. В. Новак [Електронний ресурс]. – Режим доступу : http://www.zippo.net.ua/index.php?page_id=465
13. Осіпова І. В. Особливості занять зі студентами з відхиленнями у стані здоров'я / І. В. Осіпова, З. О. Коцигой, Є. В. Осіпов [Електронний ресурс]. – Режим доступу : http://www.rusnauka.com/27_NNM_2009/Sport/52743.doc.htm

Анотації

Розглянуто формування спеціальних медичних груп залежно від віку студентів (рівня загальної середньої освіти), року навчання та обраної спеціальності. У дослідженні використано дані лікарських висновків щодо рекомендацій із відвідування занять із фізичного виховання. Установлено, що серед студентів, котрі вступили до ВНЗ на основі повної загальної середньої освіти (база – 11 класів), менша відсоткова кількість складає спеціальну медичну групу, порівняно зі студентами, які навчаються в коледжі на основі базової загальної середньої освіти. Доведено, що обраний напрям навчання не впливає на кількість студентів, яким рекомендовано відвідувати заняття з фізичного виховання в складі спеціальної медичної групи.

Ключові слова: спеціальна медична група, студенти, фізичне виховання.

Ольга Андрийчук. Количественный состав специальных медицинских групп в зависимости от года обучения и специальности (среди студентов-медиков). Рассмотрено формирование специальных медицинских групп в зависимости от возраста студентов (уровня общегосреднего образования), года обучения и выбранной специальности. В исследовании использованы данные врачебных выводов относительно рекомендаций по посещению занятий по физическому воспитанию. Установлено, что среди студентов, поступивших в вузы на основе полного общего среднего образования (база – 11 классов), меньшее процентное количество составляет специальную ме-

дицинскую группу по сравнению со студентами, которые учатся в колледже на основе базового общего среднего образования. Доказано, что выбранное направление обучения не влияет на количество студентов, которым рекомендуется посещать занятия по физическому воспитанию в составе специальной медицинской группы.

Ключевые слова: специальная медицинская группа, студенты, физическое воспитание.

Olha Andriyчук. Quantitative Structure of Special Medical Groups Depending on the Year of Studying and Specialty (Among Medical Students). It is considered the formation of special medical groups depending on the age of students (level of general secondary education), year of studying and chosen specialty. In the study it was used the data of medical conclusions concerning recommendations of physical education classes attendance. It was found out that among students who entered universities on the basis of full general secondary education (basis of 11 classes) less percentage belongs to special medical group in comparison with students who study at a college on the basis of basic general secondary education. It is proved that chosen course of studying doesn't influence the number of students who are recommended to attend physical education classes in composition of a special medical group.

Key words: special medical group, students, physical education.

Фактори ризику та методи профілактики травм колінного суглоба

Уманський державний педагогічний університет імені Павла Тичини (м. Умань)

Постановка наукової проблеми та її значення. Проаналізувавши роботи науковців спортивного травматизму колінних суглобів, з'ясовано, що багато праць розкривають розробку та аналіз методів лікування травм колінного суглоба [4; 5]. Але значно менше уваги приділено способам профілактики травм. Застосування цих способів зменшило б кількість звернень за лікарською допомогою. Визначення домінуючих факторів травматизму уможливить удосконалення наявних комплексів профілактики ушкоджень м'язово-зв'язкового апарату колінного суглоба.

Завдання дослідження – вивчити фактори ризику та причини виникнення травм колінних суглобів у представників різних видів спорту. Визначити способи профілактики таких травм і розробити конкретні практичні методики.

Виклад основного матеріалу й обґрунтування отриманих результатів дослідження. Дослідження, проведене за участі студентів факультету фізичного виховання УДПУ імені Павла Тичини, показало, що травми колінного суглоба становлять 15 % від усіх спортивних травм, але 50 % звернень до лікаря в результаті спортивної травми відбуваються саме з травмами колінного суглоба. Це засвідчує те, що травма колінного суглоба з високою ймовірністю призводить до втрати можливості продовження тренувального або змагального процесу. Також встановлено, що близько 40 % випадків дострокового завершення тренувального сезону пов'язано саме з травмами колінного суглоба. Нижче наведено статистику колінних травм у різних видах спорту (табл. 1):

Таблиця 1

Травми колінних суглобів у різних видах спорту

№ з/п	Вид спорту	Травми коліна, %
1	Теніс	22
2	Танці	28
3	Гімнастика	30
4	Волейбол	34
5	Біг	38
6	Баскетбол	41
7	Футбол	47

Наведені статистичні дані переконливо засвідчують необхідність вивчення причин виникнення та можливості попередження таких травм. Вивчивши роботи науковців зі встановлення травмувальних факторів колінного суглоба, зроблено висновки, що суть профілактики полягає в зниженні впливу чинників травмування на організм спортсмена в цілому й на колінний суглоб зокрема.

Біомеханіка колінного суглоба. Щоб визначити можливі способи попередження травм колінного суглоба, потрібно знати, які механізми призводять до його пошкодження, напрям і величину сил, що діють на структури колінного суглоба, а також його анатомію й біомеханіку.

Контактуючі поверхні стегнової, великогомілкової кісток і наколінка покриті гладким хрящем, який полегшує ковзання.

У колінному суглобі між стегною й великогомілковою кісткою є меніски – хрящові прошарки півмісяцевої форми, що збільшують стабільність суглоба, підвищуючи площу контакту кісток, працюють як амортизатори та виконують деякі інші важливі функції (рис. 1).



Рис. 1. Будова колінного суглоба

Стабільність кісток одна відносно іншої забезпечується за рахунок зв'язок колінного суглоба. До найбільш важливих із них відносять передню й задню хрестоподібні зв'язки, великогомілкову колатеральну зв'язку (внутрішня бічна зв'язка), малоогомілкову колатеральну зв'язку (зовнішня бічна зв'язка) [1].

Поєднання внутрішніх і зовнішніх сил може викликати пошкодження будь-якої частини колінного суглоба, але найчастіше травмуються саме зв'язки. Ці сили можуть обумовлюватися зовнішніми факторами (зіткнення з іншим гравцем, удари, падіння) – контактні травми. Другий вид – неконтактні травми, спричинені самим спортсменом – неправильне положення, недосконала техніка, переоцінка особистих можливостей.

Контактні травми – наслідок зовнішньої сили, спрямованої в ділянку колінного суглоба. Положення коліна, напрям дії сили, її величина й ділянка впливу визначають, які структури колінного суглоба будуть пошкоджені. Ці фактори, а також тугорухливість і міцність залучених тканин визначають ступінь пошкодження структур у суглобі й навколо нього. Найбільш поширеною травмою колінного суглоба є розрив внутрішньої колатеральної зв'язки. Зазвичай він обумовлений вальгусною силою (спрямованою на зовнішню частину ноги), коли стопа спортсмена міститься на поверхні, а колінний суглоб майже повністю випрямлений. Ця сила викликає натяг зв'язки на внутрішній частині коліна, оскільки відстань між стегною й великою гомілковою кістками на медіальній частині вимушено збільшується. При високій величині сили відбувається пошкодження інших тканин. Першими структурами, які піддаються розриву, є медіальна колатеральна зв'язка (МКЗ) і медіальна капсула, за ними йдуть передня хрещата зв'язка (ПХЗ), а також внутрішня частина меніска [3].

Якщо нога майже повністю випрямлена в колінному суглобі, то існує ймовірність розриву задньої хрещатої зв'язки (ЗХЗ), замість ПХЗ, або спільно однієї й іншої. Розрив латеральної колатеральної зв'язки (ЛКЗ) трапляється набагато рідше, адже така травма виникає при дії варусної сили, спрямованої на внутрішню частину коліна. Очевидно, що така сила виникає значно рідше, ніж вальгусна, оскільки внутрішня частина ноги захищена іншою ногою. При травмі ЛКЗ також існує небезпека травми ПХЗ та ЗХЗ.

Отже, пошкодження ПХЗ може відбутися в поєднанні з пошкодженнями інших зв'язок або ізолювано, теоретично – під час дії сили, спрямованої вперед на велику гомілкову кістку, викликаючи її рух уперед щодо стегнової кістки, наприклад у разі удару спортсмена ззаду під коліно. Пошкодження ПХЗ також відбувається при вимушеному надмірному розгинанні колінного суглоба.

Травма ЗХЗ може відбутися при надмірному розгинанні або впливі сили, спрямованої на велику стегнову кістку, наприклад при різкому переміщенні коліна назад або жорсткому контакті колінного суглоба, зігнутого під кутом 90 градусів із твердою поверхнею.

Неконтактні травми зв'язок колінного суглоба також досить поширені в спорті. Вони бувають місце при зміні напрямку руху, коли спостерігається поєднання прискорення чотиригладкого м'яза, вальгусної сили й сили зовнішнього обертання, що діють на злегка зігнутий колінний суглоб. Спортсмен при цьому нерідко чує «кляцання» й з'являється відчуття, що коліно «змістилось» унаслідок пошкодження однієї або декількох зв'язок. Це найбільш типовий механізм «ізолюваного» розриву ПХЗ у спорті.

Розрив зовнішньої бокової зв'язки часто трапляється, коли гомілка відхиляється всередину при незграбних рухах, ходьбі по нерівній місцевості. Розрив задньої хрестоподібної зв'язки відбувається, коли нижня кінцівка різко загинається в коліні або удар наноситься на передню поверхню гомілки. Розрив внутрішньої бокової зв'язки виникає при відхиленні гомілки назовні [2].

Нерідко в пацієнтів діагностують комбінований розрив колінних зв'язок. У цій ситуації спостерігають, наприклад, пошкодження хрестоподібної й бічної зв'язок одночасно. Найчастіше це супроводжується крововиливом у суглоб з утворенням гемартрозу.

Фактори виникнення травм. Рівень втоми. Фізична підготовка спортсмена та його витривалість, безперечно, відіграють важливу роль у тренувальному та змагальному процесах. Під час проведення дослідження з'ясовано, що 68 % травм трапляється на вечірньому тренуванні (друге за день), а 79 % неконтактних травм – у другій половині тренування. Виявлено «двохфазну» структуру ризику травм після двох і більше годин ходи на лижах. Інші дослідники встановили, що травми найчастіше трапляються безпосередньо перед ланчем або після нього, нерідко – «під час останнього забігу». Також відзначено зростання кількості травм до кінця дня, указано на велику роль втоми. У певних дослідженнях спостерігали значне зниження сили, пов'язане з утомою, і гліколітичну реакцію на фізичні навантаження. Проводячи біотичний аналіз м'язів лижників, установили, що до кінця дня виснаження запасів глікогену становило близько 75 %, що свідчило про значну м'язову стомленість. Негативний вплив втоми на ризик травм пояснюється як фізичними, так і психологічними факторами. З одного боку, утомлені м'язи неспроможні виконувати необхідну роботу в повному обсязі, погіршуються координація й техніка виконання рухів; з іншого – виснажений спортсмен утрачає концентрацію та увагу, що також важливо при високих навантаженнях. Очевидно, тренування на витривалість – дуже ефективний засіб профілактики травм.

Гнучкість та координація. Гнучкість визначається як спроможність людини виконувати рухи з великою амплітудою. Це дає змогу людині виконувати необхідні рухи з вищою енергоефективністю, вищою координацією та безпечніше. У фізичному вихованні й спорті потрібно підтримувати такий рівень гнучкості, що забезпечував би легкість освоєння основних життєво необхідних умінь і навичок, а також засвоєння спеціальних рухів, властивих конкретному виду спорту. Гнучкість дає змогу з високою результативністю засвоювати інші рухові здібності – координаційні, швидкісні, силові тощо.

Достатня гнучкість та еластичність суглобів, м'язів і зв'язок зменшують імовірність травм за вимушених різких рухів, наприклад при спробах утримати рівновагу на льоду, випрямлення з глибокого нахилу, при несподіваному падінні тощо [5].

На жаль, із віком відбувається природне зниження гнучкості. Процес старіння суглобів пов'язаний зі зниженням еластичності зв'язкового апарату, зменшенням товщини суглобових хрящів.

Систематичне виконання вправ для розвитку й збереження гнучкості значно вповільнюють процеси старіння, покращують тонус м'язів, їх постачання киснем і поживними речовинами, сприяють виведенню шлаків із м'язової тканини. Ці вправи сприяють уникненню такого неприємного захворювання, як остеохондроз, який проявляється в головних болях, запамороченнях, болях у спині й суглобах, підвищеній стомлюваності, а в деяких випадках – у порушенні роботи внутрішніх органів.

Факторами, які спричиняють зниження ймовірності травмування, є гнучкість, координація та пропріоцепція. Адекватні рівні гнучкості, координації та почуття позиції дають змогу колінному суглобу уникнути дії руйнівних сил або амортизувати їх. Отже, розвиток таких якостей сприяє попередженню травм.

М'язовий баланс. Усунення будь-якого «дисбалансу» (тобто аномального співвідношення сили згиначів і розгиначів) є також важливим чинником у попередженні травм колінного суглоба. Баланс між силою задньої групи м'язів стегна й силою чотириголового м'яза може впливати на становище та силу суглобів, а отже – створювати ситуації підвищеного ризику для певних структур. Фіджин і Ламберт [4] припустили можливе пошкодження хрестоподібних зв'язок у спортсменів із недостатньою силою м'язів – згиначів гомілки. Однак деякі дослідження не виявили статистичних відмінностей між групою травмованих і нетравмованих спортсменів за 10 різними показниками м'язового дисбалансу. Водночас зазначено, що в багатьох спортсменів, які отримали ушкодження, спостерігали також ослаблення зв'язок, обумовлене попередніми ушкодженнями колінних суглобів [6]. Американські дослідники виявили взаємозв'язок між м'язовим дисбалансом і підвищеною кількістю травм нижніх кінцівок. У цьому дослідженні на 15 % більше травм спостерігали в спортсменів із дисбалансом згиначів колінного або розгиначів кульшового суглоба. Отже, можна принаймні припустити, що адекватний «м'язовий баланс» відіграє певну превентивну роль.

Стабільність суглоба. Згідно з деякими даними, нестабільні колінні суглоби більш сприйнятливі до травм. Проведені дослідження показали, що професійні американські футболісти з підвищеною рухливістю колінних суглобів більше піддаються травмам колінних суглобів. Цікавий факт, що в жінок рухливість колінних суглобів вища, ніж у чоловіків, тому в них частіше відзначаються пошкод-

ження МКЗ. Також встановлено, що в осіб із більш тугорухливими зв'язками частіше трапляються пошкодження МКЗ. Дослідники пов'язували поширеність травм колінних суглобів у футболістів – учнів середніх шкіл із підвищеною гнучкістю зв'язок, обумовленою пубертатними структурами росту.

Отже, існує певний оптимальний діапазон надмірної рухливості, що забезпечує найменший ризик травми в осіб певного віку чи статі.

Досвід, техніка та вміння. Крім вищезгаданих так званих внутрішніх факторів, існує низка інших факторів ризику, «набутих» спортсменом протягом своєї кар'єри, які також мають вплив на ймовірність отримання травм [4].

Проаналізувавши статистичні дані згідно з проведеним дослідженням, визначено, що студенти 1–3 курсів отримують на 70 % більше травм, ніж представників 4–6 курсів. Також проаналізовано інші дослідження, у яких учені визначили, що досвідчені лижники травмуються рідше, ніж недосвідчені. Встановлено, що в канадських футболістів у перші два роки кількість травм у 5,8 раза вища, ніж у гравців, які мають професійний досвід понад два роки. Досвідчені спортсмени, як правило, менш схильні до травм, оскільки їх більш високий технічний рівень дає їм змогу краще контролювати положення тіла й уникати ситуацій, що потенційно призводять до травм.

Профілактика травм колінних суглобів. Розробляючи методи профілактики травмування колінних суглобів, слід опиратися на фактори, які сприяють виникненню травм. Усі методи повинні спрямовуватися на зменшення або усунення негативного прояву травмувальних факторів. Такими методами є заходи із фізичного та технічного вдосконалення спортсмена. До створення комплексу профілактичних заходів проведено низку досліджень, таких як педагогічний експеримент, опитування студентів, теоретичний аналіз. Мета цих досліджень – визначення причин травмування і факторів, які збільшують імовірність виникнення травми. З'ясовано, що 79 % неконтактних травм трапляються в другій половині тренування, 68 % усіх травм колінного суглоба – на другому тренуванні за день. Водночас 59 % спортсменів погодилися із тим, що мало уваги приділяють тренуванням на витривалість і 74 % – силовим тренуванням. Щодо вправ на гнучкість, то 85 % спортсменів відповіли, що не виконують ніяких спеціалізованих вправ на збільшення гнучкості структур колінного суглоба. Такі результати не можуть не насторожити на думку, що згадані фактори домінують у створенні ризику виникнення травм. Наступний крок у визначенні дієвих методів профілактики – проведення експерименту з метою визначення ефективності проведення профілактичних заходів зі зниження ризику травм. Суть експерименту полягає в тому, що контрольна група студентів, крім стандартних профільних тренувань, виконувала низку фізичних вправ, спрямованих на підвищення якісних показників структур колінного суглоба по три рази на тиждень протягом навчального семестру. Комплекс включав вправи на витривалість, гнучкість, покращення м'язового балансу (біг на довгі дистанції, глибокі присідання, присідання з вистрибуванням, скретчингові вправи). Статистичні дані, зібрані з початку проведення експерименту, свідчили, що за три місяці кількість травм зменшилася на 18 %, порівняно з таким же періодом до початку експерименту. При цьому кількість неконтактних травм знизилася на 24 %, а відсоток травм у другій частині тренування знизився з 79 % до 64 %. Хоч указані дані не є досить точними, адже дослідження проводили нетривалий час, але все ж таки й за такими результатами можна стверджувати, що профілактичні заходи існують і ними не варто нехтувати як любителям спорту, так і професіоналам, адже це може зберегти не лише майбутню кар'єру, але й щасливе, здорове життя загалом.

Висновки й перспективи подальших досліджень. Проведені дослідження показали, що ушкодження коліна – найпоширеніший вид травм серед спортсменів (15 % усіх травм зосереджені саме на структурах коліна). Проведено аналіз причин виникнення травм коліна та факторів, які впливають на ризик виникнення таких травм. Домінуючі фактори – недостатня гнучкість елементів колінного суглоба, слабкі витривалість і баланс м'язово-зв'язкового апарату. Ураховуючи фактори, які визначають ризик травм, розроблено комплекс вправ, призначених для профілактики травмування колінних суглобів представниками різних видів спорту. Дослідним способом встановлено, що студенти, які виконували цей комплекс вправ, отримують значно меншу кількість травм колінного суглоба будь-якого характеру.

Джерела та література

1. Епифанов В. А. Лечебная физическая культура и спортивная медицина / В. А. Епифанов. – М. : Медицина, 1999. – 304 с.
2. Макарова Г. А. Спортивная медицина : учебник / Г. А. Макарова. – М. : Сов. спорт, 2003. – 480 с.

3. Спортивные травмы. Клиническая практика лечения и предупреждения / под ред. П. А. Ф. Х. Ренстрёма. – Киев : Олимп. лит., 2003. – 471 с.
4. Feagin, J. A. Mechanism of injury and pathology of interior cruciate ligament injuries / J. A. Feagin, & K. L. Lambert // Orthop. Clin. N. Am. – 1985. – №16 (1). – S. 41–45.
5. Ekstrand, J. The avoidability of soccer injuries / J. Ekstrand & J. Gillquist // Int. J. Sports Med. – 1983. – № 4. – С. 124–128.
6. Is Participation in Certain Sports Associated With Knee Osteoarthritis? A Systematic Review / J. B. Driban [et. al.] // Journal of athletic training. – 2015. – № 50(2). – S. 12–22.
7. Farquharson C. Temporal efficacy of kinesiology tape vs. Traditional stretching methods on hamstring extensibility / C. Farquharson, M. Greig // Int J Sports Phys Ther. – 2015. – №10 (1). – S. 45–51.
8. Krych, A. J. Meniscal tears and articular cartilage damage in the dislocated knee / A. J. Krych [та ін.] // Knee Surg Sports Traumatol Arthrosc. – 2015.

Анотації

Для визначення причин і наслідків виникнення травматизму колінних суглобів у представників різних видів спорту та з метою знаходження способів профілактики травм колінного суглоба нами застосовано як теоретичні методи дослідження (аналіз, синтез), так і емпіричні (експеримент, опитування). Дані дослідження зі встановлення причин виникнення травм колінних суглобів у спортсменів висвітлено задля розробки методів профілактики таких травм. Розглянуто біомеханічні аспекти функціонування колінного суглоба, що дасть змогу краще зрозуміти механізми, які призводять до травмування серед представників різних видів спорту. Проаналізовано праці багатьох науковців у напрямі профілактики спортивних травм, що сприяє кращому усвідомленню факторів, які впливають на ризик виникнення травм колінного суглоба. Установлено, що спортивний травматизм колінного суглоба має чітко виражені причини та фактори ризику. Запропоновано методіку профілактики травмування колінних суглобів, наведено статистичні дані, що засвідчують практичну доцільність використання висунутих методів профілактики.

Ключові слова: колінний суглоб, травма коліна, профілактика травм, біомеханіка коліна.

Галина Гончар, Галина Безверхня. Факторы риска и методы профилактики травм коленного сустава. С целью определения причин и последствий возникновения травматизма коленных суставов у представителей различных видов спорта и с целью нахождения способов профилактики травм коленного сустава нами применены как теоретические методы исследования (анализ, синтез), так и эмпирические (эксперимент, опрос). Данные проведенного исследования по установлению причин возникновения травм коленных суставов у спортсменов освещены с целью разработки методов профилактики таких травм. Рассмотрены биомеханические аспекты функционирования коленного сустава, которые помогут лучше понять механизмы, приводящие к травмированию среди представителей разных видов спорта. Проанализированы труды многих ученых по профилактике спортивных травм, что позволяет лучше осознавать факторы, которые влияют на риск возникновения травм коленного сустава. Установлено, что спортивный травматизм коленного сустава имеет четко выраженные причины и факторы риска. Предложена методика профилактики травмирования коленных суставов, приведены статистические данные, показывающие практическую целесообразность использования выдвинутых методов профилактики.

Ключевые слова: коленный сустав, травма колена, профилактика травм, биомеханика колени.

Halyna Honchar, Halyna Bezverkhnia. Risk Factors and Methods of Prevention of Knee Joint Injuries. In order to determine the reasons and consequences of the knee joints traumatism among different kinds of sports representatives and to find out the ways of the knee joint injuries prevention the theoretical methods (analysis, synthesis) and empirical (experiment, questioning) were used. In the article the facts of the research determining the reasons of knee joints traumatism of sportsmen with the aim to devise preventing methods of such injuries are explained. For better understanding the mechanisms which lead to traumatism among different kinds of sports the biomechanical aspects of the knee joint functioning are considered. The studies of many researchers in the field of sports traumatism prevention are analyzed which enable a detailed study of the factors that affect the risk of the knee joint injuries. It is found out that reasons and risk factors of knee joint and sports injuries are clearly expressed. The method of injury prevention, statistics that indicate the practical expediency of using nominated prevention methods are proposed.

Key words: knee joint, knee joint injury, prevention of injuries, biomechanics of the knee.

Застосування засобів фізичної реабілітації в оздоровленні студентів з остеохондрозом хребта в умовах навчального процесу

Дрогобицький державний педагогічний університет імені Івана Франка (м. Дрогобич)

Постановка наукової проблеми та її значення. Проблема стану здоров'я студентської молоді набула сьогодні особливої актуальності. У результатах більшості досліджень простежено тенденцію постійного збільшення кількості студентів із відхиленнями в стані здоров'я. Лише протягом останніх п'яти років на 41 % збільшилася кількість учнів і студентської молоді, віднесених за станом здоров'я до спеціальної медичної групи [1; 2; 5]. Уже після зарахування на перший курс навчання у вищому навчальному закладі виявлено значний відсоток серед молоді з різними, суттєвими порушеннями в стані здоров'я [3]. Усе частіше трапляються хвороби, які раніше діагностувалися переважно в осіб середнього й похилого віку. Серед них провідне місце займає остеохондроз хребта – найпоширеніша патологія опорно-рухового апарату з порушенням опорної, ресорної та рухової функцій хребта [8]. Із-поміж теорій і гіпотез, що пояснюють причини виникнення остеохондрозу в молодому віці, особливу увагу привертає дефіцит рухової активності або малорухливість сучасного студента, пасивний «сидячий» спосіб життя. Постійне статичне навантаження на хребет негативно впливає на його функціональний стан, що сприяє розвитку початкової – функціональної – стадії остеохондрозу в студентів, при якій відчуваються дискомфорт і біль [8; 9].

Збереження й зміцнення здоров'я студентів – один із пріоритетних напрямів навчально-виховного процесу у вищому навчальному закладі, оскільки лише здорова молодь спроможна належно засвоювати отримані знання й у майбутньому стати фахівцем з обраної професії. Відповідно до Закону України «Про фізичну культуру і спорт», «Загальнодержавної цільової соціальної програмою розвитку фізичної культури і спорту на 2012–2016 рр.», затвердженої розпорядженням Кабінету Міністрів України від 31 серпня 2011 р. № 828-р, метою фізичної культури у сфері освіти є забезпечення зміцнення фізичного здоров'я учнів та студентства, комплексного підходу до формування розумових і фізичних здібностей особистості, удосконалення фізичної та психологічної підготовки до активного життя й професійної діяльності. І досягнення цієї мети ґрунтується на принципах індивідуального підходу до фізичного виховання, пріоритету його оздоровчої спрямованості, широкого використання різноманітних засобів і форм фізичного виховання.

Вищесказане підкреслює доцільність і необхідність проведення досліджень у сфері вдосконалення методик диференційованого навчання студентів, віднесених за станом здоров'я до спеціальних медичних груп, доповнення навчальних програм із фізичного виховання доступними засобами фізичної реабілітації, що дасть можливість зупинити прогресування захворювання, запобігти виникненню рецидивів, займатися фізичною культурою в оптимальному для цієї категорії студентів режимі й водночас отримувати оздоровчо-реабілітаційний ефект.

Роботу виконано в межах реалізації плану науково-дослідної роботи Дрогобицького державного педагогічного університету імені І. Франка на 2014–2018 рр за темою «Інноваційні технології використання природних і преформованих фізичних чинників та інших засобів фізичної реабілітації у комплексному оздоровленні людини».

Завдання дослідження – обґрунтувати доцільність використання засобів фізичної реабілітації в процесі занять із фізичного виховання зі студентами спеціальних медичних груп, котрі потерпають від остеохондрозу хребта, і визначити орієнтовний зміст оздоровчо-реабілітаційної програми для зазначеного контингенту осіб.

Виклад основного матеріалу й обґрунтування отриманих результатів дослідження. Застосовано вивчення й системний аналіз сучасної спеціальної науково-методичної літератури із досліджуваної проблеми. Для окреслення кола оздоровчо-реабілітаційних засобів, які будуть покладені в основу програми фізичної реабілітації для студентів із функціональними проявами остеохондрозу хребта, котрі займаються в спеціальних медичних групах, проведено детальний аналіз етіопатогенетичних механізмів розвитку й прогресування остеохондрозу хребта.

Функціональною одиницею хребта є «хребетний сегмент», який утворений двома сусудніми хребцями, міжхребцевим хрящовим диском між ними, міжхребцевими суглобами, зв'язковим апаратом і м'язами. Міжхребцеві диски виконують функцію гідравлічних амортизаторів, забезпечуючи

рівномірний розподіл ваги тіла на хребет і, тим самим, запобігаючи стисненню корінців спинно-мозкових нервів та кровоносних судин, які живлять диски [4]. Зв'язки й м'язи, що оточують хребет, створюють природний корсет. Чим вони сильніші, тим краще підтримується хребет і тим вищою є його здатність до різноманітних рухів. Відмінний стан м'язів залежить, насамперед, від їх кровопостачання, а воно покращується при їх адекватній роботі [8].

Високі вимоги до хребта сучасної людини, насамперед, ставляться у зв'язку з перенапруженою м'язів тулуба й плечового пояса, що виникає при тривалому статичному навантаженні. Чим довше м'язи перебувають у такому стані, тим гірший у них кровообіг і, відповідно, обмінні процеси. Ця стадія остеохондрозу, що характеризується змінами в м'язах, називається функціональною. Швидка втомлюваність м'язів спини та біль при тривалому статичному навантаженні – первинні ознаки функціональної стадії остеохондрозу [7]. Якщо навантаження на хребет, незважаючи на симптоми з боку м'язів, не знижується, то функціональні зміни в них переходять в органічні.

На функціональній стадії остеохондрозу всі методи лікування як офіційної, так і нетрадиційної медицини виявляють локальну симптоматичну дію, усуваючи ознаки захворювання (хворобливі відчуття, підвищений тонус, дискомфорт у спині тощо). Проте надмірні навантаження на опорно-руховий апарат, його функціональна неспроможність залишаються. Для цієї стадії захворювання необхідне функціональне лікування, що дає змогу підвищити функціональні можливості опорно-рухового апарату [9].

Як відомо, одним із найефективніших і доступних функціональних методів є лікувальна фізична культура (ЛФК), яка й має бути стрижнем реабілітаційно-оздоровчої програми для студентів із проявами остеохондрозу хребта на функціональній стадії розвитку хвороби в умовах навчального процесу з фізичного виховання.

ЛФК рекомендовано застосовувати у відновному та тренувальному рухових режимах.

Мета відновного режиму – відновлення функцій хребта, для чого потрібно покращити трофічні процеси в м'язах і їх функціональний стан. Розв'язанню першого завдання сприяють динамічні вправи, що підсилюють загальний кровообіг, вправи на координацію, динамічні вправи для верхнього плечового пояса й рук. Виконання наступного завдання передбачає поліпшення еластичних властивостей м'язів тулуба, нормалізацію їх тонусу, покращення скорочувальних властивостей і здатності до розслаблення. Цьому сприяють, насамперед, вправи на розслаблення й розтягування м'язів тулуба та нижніх кінцівок, динамічні вправи для м'язів спини.

Тренувальний режим спрямований на підвищення рівня витривалості до навантажень. Для досягнення цієї мети потрібно збільшити динамічну й статичну силу м'язів за допомогою виконання силових вправ динамічного й статичного характеру для м'язів тулуба та нижніх кінцівок. Для поліпшення функціонального стану втягнутих у патологічний процес м'язів спини, черевного преса й нижніх кінцівок потрібно застосовувати фізичні вправи в певній послідовності, а саме: вправи на розслаблення, розтягування м'язів, динамічні вправи. У тренувальному режимі застосовуються координаційні вправи, вправи на рівновагу й із використанням гантелей у динамічних вправах, що дає змогу підвищити рівень перебігу основних фізіологічних процесів. Для оптимізації рухової функції потрібно покращувати динамічну витривалість хребта. Це досягається динамічними вправами з обтяженнями [6; 9].

Отже, програма фізкультурно-оздоровчих занять цієї категорії студентів передбачає виконання фізичних вправ, завдання яких – зміцнення м'язів шиї, плечового пояса, спини, живота й формування м'язового корсета; загальне підвищення сили та витривалості м'язів; відновлення й підтримання основних статичних і біомеханічних функцій хребта, нормальних фізіологічних вигинів, правильної постави; покращення діяльності серцево-судинної та дихальної систем, фізичної працездатності [7].

Передовий досвід [9] свідчить про ефективність застосування в навчально-оздоровчому процесі тренажерного обладнання, що дає змогу дозувати фізичне навантаження як на весь організм, так і на окремі м'язи або групи м'язів, суглоби й зв'язки. Ми прогнозуємо істотні позитивні зміни, оскільки загальновідомо, що силові вправи краще, ніж будь-які інші засоби, впливають на стан м'язів. Використання фізичних вправ із застосуванням тренажерів має багатофункціональне значення: розвиває й зміцнює м'язовий корсет; покращує рухливість суглобів і зв'язок, покращує поставу; підвищує ефективність роботи серцево-судинної та дихальної систем, стимулює обмінні процеси; покращує фізичну працездатність і витривалість.

Із тренажерів можна використовувати профілактор В. В. Євмінова, що являє собою багатошарову дерев'яну площину, яка спроможна амортизувати. У такому положенні під вагою власного тіла

досягається розвантаження хребетного стовпа й витягнення його сегментів. Це сприяє збільшенню міжхребцевих проміжків, зменшенню внутрішньодискового тиску та компресії на нервові корінці й судини, розтягненню та розслабленню напружених м'язів. Розроблені автором комплекси фізичних вправ, що виконуються на фоні розвантаження хребта, сприяють зміцненню глибоких і поверхових м'язів спини, формуванню м'язового корсета, що є основою нормального функціонування й захисту структур хребетного стовпа [7]. Простота в застосуванні профілактора дає змогу використовувати його в навчальному процесі на заняттях оздоровчою фізичною культурою та в домашніх умовах для самостійних занять.

Отже, фізкультурно-оздоровчі заняття студентів із функціональними порушеннями опорно-рухового апарату внаслідок остеохондрозу хребта доцільно планувати так, щоб у кожне заняття обов'язково були включені вправи на розслаблення й розтягування м'язів, динамічні вправи із застосуванням рухів голови, тулуба та кінцівок, спеціальні силові вправи на тренажерах для збільшення сили м'язів спини, черевного преса, ніг і рук, для збільшення рухливості в плечових суглобах та гнучкості поперекової частини спини.

Задля зміцнення м'язово-зв'язкового корсета хребта в режимі занять фізичною культурою рекомендується включати спортивно-прикладні вправи, такі як ходьба на лижах і плавання, особливо стилем «брас» і «кріль на спині». У воді навантаження на хребет невелике, рухи м'які, що дає змогу успішно застосовувати цей вид м'язової роботи для оздоровлення. Комплексне використання з оздоровчою метою фізичних вправ і засобів рекреаційного комплексу одержало поширення у фізкультурній освіті вищих навчальних закладів [7; 9].

Висновки й перспективи подальших досліджень. Отже, заняття з фізичного виховання зі студентами з функціональними проявами остеохондрозу хребта рекомендовано проводити за окремими оздоровчо-реабілітаційними програмами, які передбачають обов'язкове застосування засобів фізичної реабілітації, зокрема комплексів спеціальних вправ із лікувальної фізичної культури, у тому числі на механотерапевтичних апаратах, та плавання із метою покращення функціональних можливостей хребта для зменшення інтенсивності больового синдрому й запобігання його рецидиву в майбутньому.

Подальші дослідження пов'язані з розробкою комплексів спеціальних фізичних вправ із лікувальної фізичної культури для оздоровлення студентів із функціональними порушеннями хребта при остеохондрозі та перевіркою технології їх використання в умовах педагогічного експерименту на заняттях із фізичного виховання зі студентами спеціальних медичних груп із подальшою розробкою й упровадженням у навчальний процес відповідних методичних рекомендацій.

Джерела та література

1. Востроцька І. Аналіз захворювань студентів спеціальної медичної групи / І. Востроцька, І. Осіпова // Молода спортивна наука Україна : зб. наук. пр. – 2003. – Вип. 7. – Т. 1. – С. 74–76.
2. Грибан Г. П. Оцінка стану здоров'я студентів в навчальному процесі з фізичного виховання / Г. П. Грибан // Молода спортивна наука України. – 2001. – Т. 4. – С. 25–29.
3. Євтух М. І. Аналіз стану фізичної підготовленості студентів ВНЗ / М. І. Євтух, І. М. Григус // Спортивна наука України. – 2011. – № 9. – С. 62–67.
4. Кашуба В. А. Биомеханика осанки / В. А. Кашуба. – К. : Олімп. л-ра, 2003. – 280 с.
5. Круцевич Т. Ю. Контроль у фізичному вихованні дітей, підлітків і молоді : навч. посіб. / Т. Ю. Круцевич, М. І. Воробйов, Г. В. Безверхня. – К. : Олімп. л-ра, 2011. – 224 с.
6. Малахова Ж. В. Здоров'яформуючі технології в процесі фізичного виховання студентів спеціальних медичних груп : автореф. дис. ... канд. наук з фіз. вих. і спорту : 24.00.02 / Ж. В. Малахова ; Нац. ун-т фіз. вих. і спорту України. – К., 2013. – 20 с.
7. Мухін В. М. Фізична реабілітація / В. М. Мухін. – К. : Олімп. л-ра, 2009. – 488 с.
8. Шаргородский В. С. Как предупредить остеохондроз? / В. С. Шаргородский. – Киев : Знання, 1990. – 16 с.
9. Яковенко Д. В. Методика комплексного воздействия при профилактике остеохондроза у студентов специальных медицинских групп / Д. В. Яковенко // Ученые записки Университета имени П. Ф. Лесгафта. – 2008. – № 9 (43). – С. 113–117.

Анотація

У статті розкрито проблемну доцільність використання засобів фізичної реабілітації в процесі занять із фізичного виховання зі студентами спеціальних медичних груп, котрі потерпають від остеохондрозу хребта. Заняття з фізичного виховання зі студентами з функціональними проявами остеохондрозу хребта рекомендовано проводити за окремими оздоровчо-реабілітаційними програмами. Визначено орієнтовний зміст такої програми для зазначеного контингенту студентів. Обґрунтовано застосування системи спеціальних фізичних

вправ, плавання, вправ на механотерапевтичних апаратах задля покращення функціонального стану опорно-рухового апарату, зменшення інтенсивності клінічних проявів остеохондрозу та запобігання рецидивам болювого синдрому.

Ключові слова: фізична реабілітація, остеохондроз хребта, лікувальна фізична культура, механотерапія, студенти спеціальних медичних груп.

Наталія Закаляк. Применение средств физической реабилитации в оздоровлении студентов с остеохондрозом позвоночника в условиях учебного процесса. В статье раскрывается проблемная целесообразность использования средств физической реабилитации в процессе занятий по физическому воспитанию со студентами специальных медицинских групп, страдающих от остеохондроза позвоночника. Занятия по физическому воспитанию со студентами с функциональными проявлениями остеохондроза позвоночника рекомендуется проводить по отдельным оздоровительно-реабилитационным программам. Определено ориентировочное содержание такой программы для этого контингента студентов. Обосновано применение системы специальных физических упражнений, плавания, упражнений на механотерапевтических аппаратах с целью улучшения функционального состояния опорно-двигательного аппарата, уменьшения интенсивности клинических проявлений остеохондроза и предотвращения рецидивов болевого синдрома.

Ключевые слова: физическая реабилитация, остеохондроз позвоночника, лечебная физическая культура, механотерапия, студенты специальных медицинских групп.

Nataliya Zakalyak. Application of Facilities of Physical Rehabilitation in The process of Improvement of Health of Students with Osteochondrosis of Backbone in Conditions of Educational Process. The article exposes problem expediency of use of facilities of physical rehabilitation in the process of physical education classes with students of special medical groups who suffer from osteochondrosis of backbone. Physical education classes with students with functional displays of osteochondrosis of backbone are recommended to conduct according to the special health-rehabilitation programs. Approximate content of the program for the mentioned contingent of students is determined. Application of the system of the special physical exercises, swimming, exercises on mechanical-therapeutic vehicles with the aim of improvement of the functional state of locomotorium, reduction of intensity of clinical displays of osteochondrosis and prevention of relapses of pain syndrome is substantiated.

Key words: physical rehabilitation, osteochondrosis of backbone, curative physical culture, mechanotherapy, students of special medical groups.

Ефективність застосування особистісно орієнтованих програм фізичної реабілітації жінок із постмастектомічним синдромом у корекції лімфостазу верхньої кінцівки

Запорізький національний університет (м. Запоріжжя);
Львівський державний університет фізичної культури (м. Львів)

Постановка наукової проблеми та її значення. Значна кількість літературних джерел [3; 4; 5] указує на те, що рак молочної залози – провідна онкологічна патологія серед жіночого населення, що має важливе значення не лише для національної системи охорони здоров'я, але й економіки та суспільства в цілому. За даними Національного канцер-реєстру України, захворюваність на РМЗ зростає з віком і досягає свого піку серед жінок вікової групи 60–64 роки [2].

Найчастішим наслідком лікування раку молочної залози є постмастектомічний синдром (ПМЕС), що включає прояв таких симптомів, як лімфостаз, обмеження амплітуди рухів у плечовому суглобі з боку оперативного втручання, порушення чутливості верхньої кінцівки й негативні психоемоційні наслідки [1; 3].

Аналіз наявних консервативних методик подолання лімфостазу свідчить про вагомий внесок саме фізичних методів [1; 3; 6]. Сучасні наукові публікації засвідчують важливу роль фізичних вправ у покращенні функціонального стану верхньої кінцівки жінок із постмастектомічним синдромом і зменшенні лімфостазу [3; 4; 6].

Ураховуючи сучасні тенденції зростання кількості жінок із ПМЕС, визначальну роль відіграють розробка та впровадження особистісно орієнтованих програм фізичної реабілітації пацієнток цієї нозології з урахуванням індивідуальної прихильності, а також визначення впливу кожної з них на корекцію лімфостазу верхньої кінцівки з боку оперативного втручання.

Зв'язок роботи з науковими програмами, планами, темами. Обраний напрям дослідження відповідає темі науково-дослідної роботи Запорізького національного університету «Розробка, експериментальна апробація та втілення в практику системи заходів фізичної реабілітації для поліпшення стану здоров'я різних категорій населення» (номер державної реєстрації – 0114U002653).

Завдання роботи – визначити ефективність особистісно орієнтованих програм фізичної реабілітації жінок із постмастектомічним синдромом у корекції лімфостазу верхньої кінцівки.

Матеріал і методи дослідження – аналіз та узагальнення літературних джерел й емпіричних даних; антропометрія; методи математичної статистики.

Дослідження проводили на базі Запорізького обласного онкологічного диспансеру та спортивного комплексу «Спартак» м. Запоріжжя. В експерименті брало участь 115 жінок із постмастектомічним синдромом, середній вік досліджуваних склав $60,27 \pm 0,79$ років. На диспансерному етапі реабілітації жінкам відповідно до своїх власних побажань та заохочень пропонувалося обрати програму фізичної реабілітації, за якою вони займатимуться протягом року. Попередньо з жінками проведено бесіду, у ході якої давалися чіткі пояснення щодо особливостей занять кожною з них.

Перша комплексна особистісно орієнтована програма включала аквафітнес (аквамоушн, аквабілдінг, аквастретчинг), кондиційне плавання, оздоровчу аеробіку (перша основна група); друга – кондиційне плавання та пілатес (друга основна група); третя – стретчинг і йогу (третя основна група). Індивідуалізація фізичних вправ реалізовувалась у рамках кожної програми, що проводилась в умовах водного чи повітряного середовища, а також у комплексному поєднанні з різними засобами.

Жінки основних груп займалися відповідними програмами протягом року, ефективність контролювалась через піврічний інтервал часу. Допуск до занять надавав лікар-онколог, пацієнтки цих груп належали до третьої клінічної групи. Протипоказань щодо занять за відповідними програмами не зазначено.

Для виявлення наявності лімфостазу та контролю зміни його на всіх етапах реабілітації проводили вимірювання сантиметровою стрічкою обводу обох верхніх кінцівок на однакових симетричних ділянках на рівні верхньої третини плеча, передпліччя й під великим пальцем кисті. Результати вимірювання обводу сегментів з оперованої сторони порівнювали з результатами обводу на неоперованій, потім обчислювали різницю в показниках здорової та оперованої кінцівки.

Виклад основного матеріалу й обґрунтування отриманих результатів дослідження. На диспансерному етапі реабілітації майже у всіх досліджуваних жінок зафіксовано наявність лімфостазу

різного ступеня вираженості, про що свідчила встановлена різниця довжини обводів плеча, передпліччя та кисті між здоровою й оперованою кінцівкою.

За результатами детального аналізу різниць обводових розмірів плеча встановлено, що клінічних ознак лімфостазу не спостерігалось лише у 24 % пацієнтів ОГ₁, 34 % – ОГ₂ і 20 % – ОГ₃, водночас 2-й його ступінь (обвід плеча оперованої кінцівки перевищував неоперовану на 2 см) – у 32, 28 та 36 % жінок відповідних груп.

Третій ступінь набряку (переважання обводу плеча на оперованій кінцівки на 2–4 см) спостерігався в 37 % жінок ОГ₁, 35 % – ОГ₂ та 33 % – ОГ₃; 4-й – у 7, 3 і 9 % пацієток, відповідно. Набряки таких ступенів носили постійний характер, тверду консистенцію, шкіра на силу бралася в складку, спостерігалися вазомоторні порушення.

Динаміка зміни лімфостазу в жінок, котрі займалися за першою особистісно орієнтованою програмою фізичної реабілітації (табл. 1) показала вірогідне зменшення його за перше півріччя на рівні плеча, передпліччя та кисті на 0,98 ($p<0,001$), 0,96 ($p<0,01$) і 0,42 см ($p<0,05$).

Водночас у жінок другої (табл. 2) та третьої (табл. 3) основних груп вірогідні зрушення зафіксовані лише наприкінці року занять. Зокрема, значення лімфостазу в другій основній групі суттєво зменшилися на рівні плеча й передпліччя, порівняно з початковими даними, відповідно на 0,68 ($p<0,01$) і 0,60 см ($p<0,05$).

Таблиця 1

Динаміка показників різниць обводових розмірів різних сегментів верхньої кінцівки (M±m) у жінок першої основної групи (ОГ₁) на диспансерному етапі реабілітації

Показник, одиниці вимірювання	ОГ ₁ (n=45)		
	початок	6 місяців	рік
Плече, см	2,42±0,19	1,44±0,13***	1,17±0,12
Передпліччя, см	2,04±0,17	1,08±0,11***	1,02±0,11
Кисть, см	1,35±0,16	0,93±0,09*	0,88±0,09

Примітки: * – $p<0,05$, *** – $p<0,001$, порівняно з початковими даними.

За весь період реабілітації в третій основній групі вірогідних змін досяг лише набряк на рівні плеча, що зменшився на 0,77 см ($p<0,01$).

Таблиця 2

Динаміка показників різниць обводових розмірів різних сегментів верхньої кінцівки (M±m) у жінок другої основної групи (ОГ₂) на диспансерному етапі реабілітації

Показник, одиниці вимірювання	ОГ ₂ (n=40)		
	початок	6 місяців	рік
Плече, см	2,05±0,19	1,67±0,15	1,37±0,15**
Передпліччя, см	1,75±0,17	1,47±0,14	1,15±0,16*
Кисть, см	1,27±0,17	1,02±0,14	0,87±0,15

Примітки: * – $p<0,05$, ** – $p<0,01$, порівняно з початковими даними.

Порівняння показників різниць обводових розмірів сегментів верхньої кінцівки основних груп за шість місяців показало значно кращі результати в жінок ОГ₁, що знайшло своє відображення в менших значеннях набряку плеча – на 0,72 см ($p<0,01$), порівняно з ОГ₃, передпліччя – на 0,52 см ($p<0,05$), кисті – на 0,43 см ($p<0,05$).

Таблиця 3

Динаміка показників різниць обводових розмірів різних сегментів верхньої кінцівки (M±m) у жінок третьої основної групи (ОГ₃) на диспансерному етапі реабілітації

Показник, одиниці вимірювання	ОГ ₃ (n=30)		
	початок	6 місяців	рік
Плече, см	2,43±0,25	2,16±0,22	1,66±0,15*
Передпліччя, см	1,63±0,25	1,60±0,22	1,33±0,08
Кисть, см	1,43±0,20	1,36±0,18	1,06±0,10

Примітки: * – $p<0,05$, порівняно з початковими даними.

Значення кінцевих річних показників набряку також було меншим у жінок ОГ₁, порівняно з ОГ₃, на рівні плеча, передпліччя та кисті – на 0,49 ($p<0,01$), 0,31 ($p<0,05$) і 0,18 см ($p<0,05$).

Висновки. Результати проведеного дослідження свідчать про те, що розроблені особистісно орієнтовані програми фізичної реабілітації жінок із постмастектомічним синдромом сприяють зменшенню проявів лімфостазу верхньої кінцівки з боку оперативного втручання незалежно від обраної програми. Водночас динаміка покращення й кінцеві значення обводів сегментів верхньої кінцівки були вірогідно кращими в жінок, котрі займалися за першою особистісно орієнтованою програмою фізичної реабілітації.

Перспективи подальших досліджень передбачають визначення впливу особистісно орієнтованих програм на покращення психоемоційного стану жінок із постмастектомічним синдромом.

Джерела та література

1. Грушина Т. И. Реабилитация в онкологии: физиотерапия / Т. И. Грушина. – М. : ГЭОТАР–Медиа, 2006. – 240 с.
2. Рак в Україні 2012–2013. / З. П. Федоренко, Л. О. Гулак, Ю. Й. Михайлович [та ін.] // Бюлетень національного канцер-реєстру України. – 2014. – № 15. – 127 с.
3. Стражев С. В. Роль физических методов в лечении постмастэктомического синдрома / С. В. Стражев, А. П. Серяков // Военно-медицинский журнал. – 2012. – № 2. – С. 61–64.
4. Cheville A. Prevention of lymphoedema after axillary surgery for breast cancer / A. Cheville // BMJ. – 2010. – Vol. 340. – P. 220–230.
5. Preventing lymphoedema after breast cancer surgery by elastic restraint orthotic and manual lymphatic drainage: a randomized clinical trial / A. M. Castro-Sinchez, C. Moreno-Lorenzo, G. A. Matarin-Pearrocha [et al.] // Med. Clin. (Barc). – 2011. – Vol. 137 (5). – P. 204–211.
6. Systematic review: conservative treatments for secondary lymphedema / M. Oremus, I. Dayes, K. Walker [et al.] // BMC Cancer. – 2012. – Vol. 12 (3). – P. 113–119.

Анотації

Частим наслідком лікування раку молочної залози є постмастектомічний синдром, що поєднує в собі порушення фізичного, функціонального та психоемоційного станів. Мета статті – визначити особливості впливу особистісно орієнтованих програм фізичної реабілітації жінок із постмастектомічним синдромом у корекції лімфостазу верхньої кінцівки. Матеріал і методи дослідження – це аналіз й узагальнення літературних джерел та емпіричних даних; антропометрія; методи математичної статистики. У дослідженні брало участь 115 жінок із постмастектомічним синдромом на диспансерному етапі реабілітації. Установлено, що розроблені особистісно орієнтовані програми фізичної реабілітації жінок із постмастектомічним синдромом сприяють поступовому зменшенню лімфостазу верхньої кінцівки з боку оперативного втручання протягом року занять незалежно від обраної програми. Розроблені програми можуть бути використані в умовах лікувальних та реабілітаційних установ під час роботи з жінками цієї нозології.

Ключові слова: лімфостаз, рак молочної залози, жінки, фізична реабілітація.

Татьяна Одинец, Юрий Брискин. Эффективность применения личностно-ориентированных программ по физической реабилитации женщин с постмастэктомическим синдромом в коррекции лимфостаза верхней конечности. Частым следствием лечения рака молочной железы является постмастэктомический синдром, сочетающий в себе нарушение физического, функционального и психоэмоционального состояния. Цель статьи – определить особенности влияния личностно-ориентированных программ по физической реабилитации женщин с постмастэктомическим синдромом в коррекции лимфостаза верхней конечности. Материал и методы исследования – анализ и обобщение литературных источников и эмпирических данных; антропометрия; методы математической статистики. В исследовании принимало участие 115 женщин с постмастэктомическим синдромом на диспансерном этапе реабилитации. Установлено, что разработанные личностно-ориентированные программы по физической реабилитации женщин с постмастэктомическим синдромом способствуют постепенному уменьшению лимфостаза верхней конечности со стороны оперативного вмешательства в течение года занятий независимо от выбранной программы. Разработанные программы могут быть использованы в условиях лечебных и реабилитационных учреждений при работе с женщинами данной нозологии.

Ключевые слова: лимфостаз, рак молочной железы, женщины, физическая реабилитация.

Tetyana Odynets, Yuriy Bryskin. The Effectiveness of Use of Personality-oriented Programs for Physical Rehabilitation of Women with Postmastectomy Syndrome in Correction of Lymphostasis of Upper Extremity. A frequent consequence of the treatment of breast cancer is postmastectomy syndrome that combines impaired physical, functional and psycho-emotional state. Purpose: to determine the characteristics of the impact of personality-oriented programs for the physical rehabilitation of women with postmastectomy syndrome in correction of lymphostasis of upper extremity. Material and methods: analysis and synthesis of the literature and empirical data; anthropometry; methods of mathematical statistics. The study involved 115 women with postmastectomy syndrome on the dispensary stage of

rehabilitation. Results: It was found that the developed personality-oriented program of physical rehabilitation of women with postmastectomy syndrome contributes to a gradual decrease in lymphostasis of upper limb by surgery during the years of study, regardless of the selected program. Conclusions: the developed programs can be used in a medical and rehabilitation institutions when deals with the women of this nosology.

Key words: *lymphostasis, breast cancer, women, physical rehabilitation.*

*Олег Цыганенко,
Ярослав Першегуба,
Наталія Склярєва,
Людмила Оксамытная,
Наталія Домашенко**

Концептуальные подходы к организации оздоровительного питания в медицинском фитнесе

*Национальный университет физического воспитания и спорта Украины (г. Киев);
Киевский национальный экономический университет имени Вадима Гетмана (г. Киев)

Постановка научной проблемы и ее значение. В соответствии с «Глобальной стратегией ВОЗ по вопросам питания, физической активности и здоровья», принятой на 57 сессии ВОЗ в 2004 г., приоритетным направлением должна стать двигательная активность человека в сочетании с питанием оздоровительной направленности (здоровым питанием). Одним из основных путей решения этой глобальной стратегии является оказание консультативной помощи населению по организации питания оздоровительной направленности, в том числе и в фитнесе, прежде всего – медицинском [10].

Это нашло свое отображение в новом направлении спортивной медицины и, в перспективе – отдельной медицинской науки, которая находится в стадии формирования – медицине фитнеса, а также и в новом направлении фитнеса – медицинском (медифит). Медицинский фитнес определяют как специальное направление фитнеса, предназначенное для лиц, которые по состоянию здоровья не могут заниматься в классических фитнес-центрах оздоровительным фитнесом для достижения здорового образа жизни и для лиц, по отношению к которым не достигается достаточная эффективность классических оздоровительных фитнес-программ без специального введения в них медицинской составляющей [5].

В основу организации медицинского фитнеса положен персональный тренинг относительно занятий медицинским фитнесом, формирование позитивной мотивации к здоровому образу жизни, в том числе и здоровому питанию. Исторически медицинский фитнес возник при центрах медицинской реабилитации в США (в основном при госпиталях). В настоящее время подобные медицинские центры уже есть не только в США, но и в странах Западной Европы (Германия, Великобритания, Франция и т. д.), в России, появились такие медицинские центры уже и в Украине.

В работе по вопросам медицинского фитнеса активно применяются последние достижения медицинской диагностики, диетологии, гигиены питания, компьютерные информационные технологии, современные методы профилактики и лечения. Как показывает практика, достигнуть этого можно в условиях специализированных комплексных медицинских центров, имеющих для этого базовые специализированные фитнес-центры (клубы) и необходимый штат медицинских работников разных специальностей. Хотя имеются и примеры достаточно эффективного использования медицинского фитнеса в условиях классических фитнес-центров (в том числе и экономкласса) при условии наличия в них достаточного штата медицинских работников [7].

Однако при этом еще не разработаны концептуальные подходы методологии организации оздоровительного питания в медицинском фитнесе, что делает такую разработку актуальной.

Связь работы с научными программами, планами, темами. Работа выполнена согласно плану НИР Национального университета физического воспитания и спорта Украины по научно-исследовательской работе «Розробка системи оздоровчого харчування осіб, які займаються фітнесом» (номер держреєстрації – 0111U001736).

Задачи исследования – системный анализ отечественной и зарубежной литературы и других источников информации по проблеме организации оздоровительного питания в фитнесе, в том числе и медицинском; на основе данных, полученных при проведении системного анализа литературы и других источников информации разработать концептуальные подходы к методологии организации оздоровительного питания в медицинском фитнесе.

Методы и организация исследования. В соответствии с поставленной целью проведен системный анализ литературы и других источников информации по проблеме организации оздоровительного питания в фитнесе, в том числе и медицинском. На основе аналитических исследований сформулиро-

ваны концептуальные подходы к методологии организации оздоровительного питания в медицинском фитнесе. Использованы методы теоретического анализа научной и научно-методической литературы: обобщение, синтез, формализация, абстрагирование.

Изложение основного материала и обоснование полученных результатов исследования.

Анализ научной литературы и других источников информации показал, что организация оздоровительной направленности консультативной помощи лицам, занимающимся фитнесом, выполняется в системе медицинского фитнеса в медицинских центрах реабилитации и кинезиотерапии как новое направление в фитнесе на уровне специализированной медицинской помощи.

Как пример применения на практике медицинского фитнеса в Украине можно привести Одесский центр кинезиотерапии и реабилитации (г. Одесса, Украина) с такими его отделениями, как фитнес-центры «Форма», «Шторм», с тремя основными направлениями его работы: кинезиотерапия, реабилитация и медицинский фитнес.

В работе медицинского фитнеса представлены такие основные разделы, как:

- избыточная масса тела, ожирение различных степеней (в основном первой и второй);
- занятия фитнесом на фоне соматической хронической патологии;
- гиподинамический синдром;
- до- и послеродовой фитнес;
- занятия фитнесом людей старшей возрастной группы, а также после длительного перерыва в проведении занятий фитнесом;
- климактерический синдром;
- психовегетативные расстройства.

В этом плане, с нашей точки зрения, наиболее актуальный раздел – медицинский фитнес для лиц с избыточной массой тела и ожирением, так как такие патологические состояния определены как факторы риска развития сердечно-сосудистой патологии, являющейся основной причиной смертности населения, а также диабета второго типа, который, по мнению экспертов ВОЗ, наряду с ВИЧ/СПИД представляет потенциальную угрозу для существования человечества. Это в частности нашло свое отражение в таких документах Минздрава Украины, как клинические наставления «Артериальная гипертензия» и «Сахарный диабет 2 типа», разработанных на принципах доказательной медицины [3; 4].

Нами проведена оценка фактического питания женщин 25–35 лет, которые занимаются аквааэробикой [9]. Исследования суточного рациона показали, что по качественному составу отмечается чрезмерное потребление белков и жиров животного происхождения, моно-, дисахаридов и недостаточное потребление сложных углеводов при наличии недостаточной мотивации к правильному пищевому поведению. Проведение социально-просветительского тренинга формирования положительной мотивации к правильному пищевому поведению лиц и коррекция суточного пищевого рациона привели к нормализации индекса массы тела у женщин в возрасте 25–35 лет, которые занимаются аквафитнесом.

В основу концептуальных подходов методологии оказания консультативной помощи при организации оздоровительного питания в медицинском фитнесе предлагается поставить сочетание таких основных элементов, как:

- оценки и коррекция фактического питания пациентов, их пищевого статуса с использованием информационных компьютерных технологий типа компьютерной технологии с компьютерной программой «Олимп» (Украина) [2];
- использование диетотерапии (в том числе индивидуальных и стандартных диет с их составлением с применением компьютерной технологии типа «Индивидуальная диета» (3.0) [1];
- технологии формирования позитивной мотивации к правильному пищевому поведению (как важного элемента здорового образа жизни) с использованием социально-просветительского-тренинга и ролевой игры «Диетолог» [6];
- методики оценки хронотипа (биоритмологии) системы пищеварения (оценка с использованием анкетно-опросного метода хронотипа: утренний – «жаворонки», дневного – «голуби», вечернего – «совы») для последующей оптимизации режима питания пациента [8];
- учета состояния здоровья пациента и «биоритма» (стадия, ремиссия и т. д.) заболевания пациента, наличия или отсутствия у него такого вида пищевого статуса, как преморбидный и морбидный.

Для реализации положений организации оздоровительного питания в медицинском фитнесе целесообразно организовать комплексный кабинет фитнес-тестирования и оздоровительного питания. Это обусловлено тем, что в работу кабинетов фитнес-тестирования медицинских центров и фитнес-

клубов, в которых проводятся занятия по медицинскому фитнесу, входит, наряду с базовым и повторным фитнес-тестированием, и составление программ питания.

Комплексный кабинет фитнес-тестирования и оздоровительного питания должен выдавать посетителям (пациентам) такие основные документы: комплексное заключение по результатам проведенного фитнес-тестирования (базового и повторного); результаты оценки фактического питания и пищевого статуса; программа тренировочных занятий; программа по оздоровительному питанию.

Выводы и перспективы дальнейших исследований. На основании проведенного анализа научной и научно-методической литературы и других источников информации разработаны концептуальные подходы к методологии организации оздоровительного питания в медицинском фитнесе.

В методологическом аспекте целесообразно создание медицинских центров и фитнес-центров, занимающихся медицинским фитнесом, комплексных кабинетов фитнес-тестирования и оздоровительного питания для реализации на практике комплексной программы, охватывающей как организацию занятий медицинским фитнесом, так и оздоровительное питание.

В дальнейших исследованиях по проблеме организации оздоровительного питания в медицинском фитнесе планируется изучение эффективности на практике организации оздоровительного питания для лиц, занимающихся медицинским фитнесом, прежде всего тех, у кого имеется ожирение.

Источники и литература

1. Автоматизированное рабочее место врача – диетолога ПК «Индивидуальная диета» 3,0 [Электронный ресурс]. – Режим доступа : www.mydiet.ru/2002/1/md335.html
2. Авторське свідоцтво. Комп'ютерна програма оцінки та корекції харчування спортсменів «Олімп» / [Е. К. Кириленко, С. В. Фус, О. І. Циганенко та ін.]. – №36430, дата реєстрації 06.01.2011.
3. ГСТ 2012-384-1 і Артеріальна гіпертензія. Оновлена адаптована клінічна настанова заснована на доказах // Реєстр медико-технічної документації МОЗ України.
4. ГСТ 2012-1118-1а Цукровий діабет 2 типу. Адапована клінічна настанова заснована на доказах // Реєстр медико-технічної документації МОЗ України.
5. Горбунов В. Медифит. Система медицинского фитнеса : пособие [Электронный ресурс] / В. Горбунов. – 0,7 mb. – М. : MEDUNIVER библиотека, 2008. – Режим доступа : www.meduniver.com/Medicalbooks/37.html
6. Інформаційний лист про нововведення в сфері охорони здоров'я. Формування позитивної мотивації до правильної харчової поведінки осіб, які займаються фізичною культурою з використанням соціально-просвітницького тренінгу / [О. І. Черниченко, Я. В. Першегуба, О. І. Циганенко, Н. А. Склярєва та ін.]. – К. : Мін. охорони здоров'я України, Укр. центр наук. мед. інформації та патентно-ліцензійної роботи, Нац. ун-т фіз. вих. і спорту України. – 2013. – № 39. – 4 с.
7. Одесский центр кинезиотерапии и реабилитации. Медицинский фитнес [Электронный ресурс]. – Режим доступа : www.kinezi.com.ua/testmonies.aspx.html.
8. Оксамитна Л. Ф. Визначення хронотипів системи травлення осіб, які займаються фітнесом, для забезпечення оптимального режиму їх харчування / Л. Ф. Оксамитна // Спортивна медицина. – 2013. – № 2. – С. 70–75.
9. Першегуба Я. В. Аналіз харчування осіб, які займаються аквафітнесом / Я. В. Першегуба, Л. Ф. Оксамитна, А. В. Грек // Спортивна медицина. – 2014. – № 2. – С. 78–81.
10. Цыганенко О. И. Проблема консультативной помощи при организации оздоровительного питания лиц, занимающихся фитнесом. Путирешения / О. И. Цыганенко // Спортивна медицина. – 2014. – № 1. – С. 102–109.

Анотації

Пріоритетним напрямом здорового способу життя має стати рухова активність людини в поєднанні з харчуванням оздоровчої спрямованості. Завдання роботи – розглянути основні напрями роботи медичних центрів та фітнес-клубів із питань медичного фітнесу та їх перспективність стосовно організації оздоровчого харчування. Методи дослідження – аналіз наукової й науково-методичної літератури та інших джерел інформації з проблеми організації оздоровчого харчування в медичному фітнесі. Розроблено концептуальні підходи до методології організації оздоровчого харчування в медичному фітнесі. Надано пропозицію стосовно організації в медичних центрах та фітнес-клубах комплексних кабінетів із фітнес-тестування та оздоровчого харчування.

Ключові слова: медичний фітнес, оздоровче харчування, фітнес.

Олег Цыганенко, Ярослав Першегуба, Наталья Склярєва, Людмила Бархатная, Наталья Домащенко. Концептуальные подходы к организации оздоровительного питания в медицинском фитнесе. Приоритетным направлением здорового образа жизни должна стать двигательная активность человека в сочетании с питанием оздоровительной направленности. Задачи работы – рассмотреть основные направления работы медицинских центров и

фитнес-клубов по вопросам медицинского фитнеса и их перспективность по организации оздоровительного питания. Методы исследования – анализ научной и научно-методической литературы и других источников информации по проблеме организации оздоровительного питания в медицинском фитнесе. Разработаны концептуальные подходы к методологии организации оздоровительного питания в медицинском фитнесе. Предложено организовать в медицинских центрах и фитнес-клубах комплексных кабинетов с фитнес-тестирование и оздоровительным питанием

Ключевые слова: медицинский фитнес, оздоровительное питание, фитнес.

Oleg Tsiganenko, Yaroslav Persheguba, Nataliya Sklyarova, Liudmyla Oksamytna, Nataliya Domashenko. **Conceptual Approaches to Nutrition Organization in Medical Fitness.** The priority direction of healthy lifestyle should be physical activity of a person combined with nutrition of health-improvement orientation. Tasks of the study: to consider the main directions of work of medical centers and fitness clubs on questions of health fitness and their prospect for organization of healthy nutrition. Research methods: analysis of scientific and scientific-methodological literature and other sources of information on the problem of organization of curative nutrition in curative fitness. Conceptual approaches to the methodology of health food in the medical fitness were developed. It was proposed to organize in health centers and fitness-clubs complex rooms with fitness-testing and healthy nutrition.

Key words: medical fitness, healthy nutrition, fitness.

Принципи реабілітації хворих на менінгіт

Запорізький національний технічний університет (м. Запоріжжя)

Постановка наукової проблеми та її значення. Менінгіти (М) являють собою тяжку патологію центральної нервової системи, проблеми лікування й реабілітації якої залишаються актуальними у зв'язку зі значною летальністю, великим відсотком ускладнень і залишкових явищ [3]. Незважаючи на успіхи етіотропної терапії, яка дає змогу за короткий термін усунути збудників захворювання, показано, що ефективність лікування й повне видужання хворого на М залежать від мобілізації захисних сил організму – факторів неспецифічної резистентності, імунітету та патофізіологічних реакцій, спрямованих на відновлення гомеостазу, що функціонують в умовах стресу [1]. У розв'язанні цих завдань реабілітація займає самостійне й особливе місце. Хоча питання реабілітації інфекційних хворих активно розробляються в останні роки, є лише поодинокі роботи стосовно заходів відновлення в пацієнтів на М [4; 5].

Завдання дослідження – підвищення ефективності діагностики, прогнозування, лікування й реабілітації на основі комплексного вивчення реакцій систем адаптації на ендogenous інтоксикацію та корекції порушень адаптаційних механізмів.

Матеріали й методи дослідження. У роботі проведено комплекс клінічних, біохімічних, імунологічних і радіоімунних методів, спрямованих на дослідження в крові та спинномозкової рідини (СМР) рівня молекул середньої маси 1-го та 2-го типів, продуктів перекісного окислювання ліпідів; концентрації компонентів антиоксидантної системи: пероксидази, каталази, церулоплазміну, тіолових груп, перекисної резистентності еритроцитів, вітамінів А, Е, С; параметрів гуморальної (імуноглобулінів Ig А, М, G, титру природних антитіл і титру антитіл до дезоксирибонуклеїнової кислоти) та клітинної ланки імунітету (абсолютне й відносне число лейкоцитів, лімфоцитів, лімфоцитів із кластерами ідентифікації (CD3⁺, CD4⁺, CD8⁺, CD16⁺, CD19⁺, CD25⁺), неспецифічної резистентності організму (вмісту комплементу, показників фагоцитозу – фагоцитарного індексу, фагоцитарного числа, індексу завершеності фагоцитозу, тесту нітросинього тетразолію, активності реакції міграції лейкоцитів); вмісту субстратів енергозабезпечення (загального білка, загальних ліпідів, глюкози); рівня факторів нейрогормональної регуляції (кортизолу, альдостерону, інсуліну, тиреотропного гормону, загального трийодтироніну, загального тироксину, мелатоніну, серотоніну) в 170 пацієнтів із М різної етіології та 38 дорослих донорів, котрі склали контрольну групу.

Виклад основного матеріалу й обґрунтування отриманих результатів дослідження. У хворих на М у гострий період захворювання, порівняно з особами контрольної групи, вміст молекул середньої маси, малонового діальдегіду, шифових лугів у крові й СМР на 14,29–85,71 % значно більший. Концентрація віт. А, Е та тіолових груп знижена на 19,69–68,35 %. Спостерігалась активація неспецифічної системи захисту: виявлено підвищення значень фагоцитарного індексу, фагоцитарного числа, індексу завершеності фагоцитозу, тесту нітросинього тетразолію, реакції міграції лейкоцитів. Імунна система була значно пригнічена – спостерігалось зниження відносного й абсолютного вмісту лімфоцитів, CD3⁺, CD4⁺, CD8⁺, CD25⁺, CD19⁺, CD16⁺, IgG і IgM на 6,25 – 80,00 %. У пацієнтів, особливо з тяжким і критичним перебігом захворювання, рівень серотоніну, мелатоніну, інсуліну, тироксину, трийодтироніну був меншим на 34,88 – 81,98 % , а вміст кортизолу та альдостерону – більшим на 34,07–78,18 %, порівняно з контрольною групою, що відображало активацію стресреалізуючих систем (гіпоталамо-гіпофізарно надниркової й ренін-ангіотензин-альдостеронової) і пригнічення стрес-лімітуючих систем (епіталамо-гіпофізарної, гіпоталамо-гіпофізарно-тиреоїдної та гіпоталамо-панкреатичної) нейроендокринної регуляції у відповідь на зростання ендogenous інтоксикації. У хворих на М простежується зростання «швидкоенергетичних» компонентів (глюкози) та зниження компонентів, що забезпечують переважно пластичні функції (білок).

На підставі отриманих даних стосовно хворих на М потрібно виділяти такі основні принципи реабілітації: можливо, ранній початок реабілітаційних заходів; суворі послідовність і наступність відбудовних заходів; комплексний характер заходів відновлення із застосуванням різноманітних методів впливу; адекватність реабілітаційних заходів та впливів адаптаційним і резервним можливостям реконвалесцента; постійний контроль ефективності програм реабілітації. Передумовою скла-

дання програми реабілітації є точна оцінка стану хворого, що враховує показники основних систем адаптації. У програмі повинні визначатись основні етапи реабілітації; оптимальні строки проведення відбудовних заходів і методи реабілітаційних впливів; система оцінок для контролю адекватності та ефективності реабілітаційних заходів.

Серед загальних лікувально-відбудовних заходів потрібно виділяти такі:

1. *Режим.* Основною вимогою при виборі й призначенні режиму (щадного, щадно-тренувального або активуючого) є відповідність навантажень рівню адаптації організму [1]. Оскільки гострий період М характеризується для хворого стресовим рівнем адаптаційних реакцій, що супроводжуються активацією стресреалізуючих систем і гнобленням стреслімітуючих, здається доцільним проведення фармакологічних реабілітаційних заходів, спрямованих на корекцію несприятливих ефектів одночасно з початком етіотропного лікування. Нині маємо три шляхи для досягнення цієї мети: застосування гормонів стреслімітуючих систем (мелатону), медіаторів нейронів гальмового характеру дії (ГАМК і бенздіазепінів) та препаратів групи ноотропів, що дають змогу за допомогою впливу на гліальні клітини вирішити питання енергетичного забезпечення нейронів і регуляції водного обміну в ЦНС, що особливо важливо в умовах набряку мозку. Як засвідчили наші дослідження, уключення мелатоніну в комплекс лікувальних і реабілітаційних заходів М супроводжується зниженням рівня факторів ендотоксикозу в плазмі та еритроцитах (малонового діальдегіду) на 30,59 і 13,77 %, збільшенням умісту компонентів антиоксидантної системи (каталази, пероксидази) на 67,67 та 35,15 %, покращенням показників антиінфекційного захисту – зниженням відносної кількості CD19⁺ на 5,08 %, відносної й абсолютної кількості CD25⁺ – на 9,09 і 25,00 %, збільшенням показника Нст-т – на 18,06 %, що в підсумку сприяє скороченню строків пропасного періоду на 56,6 %, нормалізації формули крові – на 2,4–10,9 %, строків санації спинномозкової рідини – на 37,9–52,6 %, зникнення менінгеальних симптомів – на 15,2–31,6 %, зменшенню кількості ускладнень і летальності на 6,3–19,0 %, 2,3–5,5 %.

2. *Лікувальне харчування.* У хворих, особливо з тяжким і критичним перебігом М, зареєстровано збільшення вмісту глюкози й зниження загального білку та ліпідів у крові на 16,67–92,63 %, порівняно з контрольною групою.

Потрібно врахувати те, що глюкоза як енергетичний субстрат безпосередньо засвоюється з крові без участі інсуліну клітинами головного мозку, клітинами імунної системи й еритроцитами (забезпечує транспорт кисню). Тому в харчуванні краще призначати вуглеводи, у тому числі розчинні глюкози внутрішньовенно для запобігання виникненню глюконеогенезу. Прийом їжі повинен починатися в перші 24 години перебування хворого в стаціонарі, що дає змогу проводити профілактику утворення стресових виразок у шлунку. Якщо хворий не може харчуватися самостійно, то корміння відбувається через зонд. Надалі здійснюється, можливо, ранній перехід до повноцінної за складом і калорійністю дієти. Обов'язкове додаткове призначення вітамінів, що пов'язане з підвищеною витратою вітамінів під час пропасного періоду хвороби й антивітамінною дією деяких антибіотиків і хіміопрепаратів. Як правило, призначають полівітаміни в дозах, що у 2–3 рази перевищують добову потребу [5].

3. *Рухова активність.* Регламентована рухова активність сприяє відновленню моторної домінанти, що впливає на стан вегетативних центрів і мобілізацію захисно-приспосувальних механізмів організму до зростаючих фізичних і нервово-психічних навантажень [4]. Ураховуючи те, що в гострому періоді М спостерігають високий рівень ендотоксикозу хворому потрібно дотримуватися суворого постільного режиму, фізичні навантаження протипоказані у зв'язку з тим, що вони можуть сприяти підвищенню внутрічерепного тиску, посиленню головного болю й інших загальномозкових явищ. Якомога раніше потрібно починати проводити дихальну гімнастику, що є профілактикою виникнення ускладнень із боку дихальної системи (пневмонії) й сприяє зменшенню рівня ендотоксикозу. Хворим дозволяють сидати в постелі, коли настає санація спинномозкової рідини (10–14 день). У періоді зворотного розвитку основну увагу приділяють зміцненню всіх систем організму, насамперед покращенню функції серцево-судинної й дихальної систем. Із цією метою в заняттях загальноозміцнювальні вправи чергуються з дихальними, які хворий виконує у вихідному стані лежачи й сидячи. Використають дихальні вправи (динамічного характеру), вправи, спрямовані на розслаблення м'язів і для дистальних відділів кінцівок. Після зникнення менінгеальних симптомів, зменшення інтенсивності головних болів (14–21 день) у заняттях ЛФК доцільне фізичне навантаження малої інтенсивності. Вправи носять ізотонічний характер, проводяться без зусиль, у спокійному темпі. Виключають різкі, ривкові рухи, особливо головою. Вправи зі зміною положення голови варто виконувати з обмеженням амплітуди руху, що потім поступово збільшується. При значному покращенні загального стану хворого (21–30 день), стабілізації кровообігу й ліквороциркуляції збільшують фізичне навантаження, переводячи хворого на активний

тренувальний режим. Поступово зростає фізичне навантаження сприяє адекватному тренуванню серцевого м'яза, нормалізує центральний та периферичний судинний тонус, підготовляє хворого до виконання побутових і професійних навантажень. Величина фізичних навантажень у заняттях у цьому періоді залежить від соматичного стану хворого й неврологічних проявів захворювання. У заняття не бажано включати вправи, пов'язані з різким нахилом та поворотами голови, вправи статичного характеру, які можуть провокувати наростання загальномозкової симптоматики. Після перенесеного захворювання у хворих тривалий час зберігаються постінфекційна астения, вегето-судинна дистонія й гіпертензійний синдром. Ці явища можуть тривати від 3-х міс. до року. Тому й після виписки хворого зі стаціонару йому в поліклінічних і домашніх умовах рекомендується продовжувати заняття ЛФК. Систематичне й регулярне застосування засобів ЛФК сприяє значному скороченню строків відновлення працездатності.

4. Фізіотерапія, фізичні й фізіолого-гігієнічні засоби та методи. У гострий період захворювання рекомендуються повороти хворого в ліжку, розтирання шкірних покривів усього тіла із застосуванням камфорного спирту. Для розслаблення м'язів призначають масаж (прийоми погладжування й легкого розтирання). За показниками може використатись електростимулювання нервово-м'язового апарату й ін. Останнім часом широко розробляється вплив на біологічно активні крапки шкіри у відбудовній терапії інфекційних хворих [6].

5. Психотерапевтичні засоби й методи. Завдання психотерапевтичного впливу – створення у хворого спокійного стану. Активність пацієнта повинна бути сбалансована. Із цією метою проводять психопрофілактичні бесіди, використовують аутогенне тренування, м'язову релаксацію, музикотерапію [2].

6. Вплив на навколишні умови праці й побуту. Цей напрям здобуває особливе значення на завершальних стадіях реабілітації та диспансеризації. Він вимагає обліку якомога більшого числа ергономічних і психологічних факторів. Рациональне працевлаштування може зробити вирішальний вплив на повне відновлення здоров'я й професійної працездатності перехворілого.

Тривалість реабілітаційних заходів у хворих на М становить мінімум два роки. У зв'язку з цим важливо визначити принципову схему реабілітації інфекційних хворих. Один із варіантів такої схеми передбачає, що основні етапи й заходи реабілітації повинні бути пристосовані до періодів хвороби. Основними етапами є такі: 1) інфекційне відділення стаціонару; 2) реабілітаційне відділення (центр) або санаторій; 3) поліклініка за місцем проживання.

На першому етапі в гострому періоді хвороби й у періоді ранньої реконвалесценції здійснюються медичні заходи реабілітації. На другому етапі в умовах реабілітаційного відділення (центру) або санаторію в періоді пізньої реконвалесценції до медичних заходів додаються також соціально-економічні (у тому числі спеціальні професійні). Нарешті, на третьому етапі (поліклініка) у період виходу перенесеної інфекції здійснюються переважно заходи соціально-економічного характеру (МСЭК, рациональне працевлаштування й ін.). У цьому зв'язку зрозуміло, що провідну роль в організації реабілітаційних і диспансерних заходів відіграють інфекціоністи кабінетів інфекційних захворювань (КІЗ). Навіть якщо ці заходи проводить дільничний терапевт, вони повинні бути погоджені з інфекціоністом КІЗ і проводитися за спеціально розробленими та науково обґрунтованими схемами. У складних випадках, коли інфекціоніст КІЗ утрудняється в складанні адекватних програм і плану реабілітації перехворілого, він може направляти реконвалесцентів на консультацію в спеціалізований стаціонар або центр.

Висновки й перспективи подальших досліджень. Гострий період менінгіту супроводжується розвитком ендогенної інтоксикації; супресій клітинної та гуморальної ланки імунітету й неспецифічної ефекторної системи захисту; наявністю дисбалансу антиоксидантної системи; перебудовою енергозабезпечення; дисбалансом нейроендокринної регуляції. Реабілітаційні заходи у хворих М потрібно проводити поетапно, комплексно, одночасно з лікувальними, з урахуванням стану систем адаптації. У реакціях систем адаптації можна простежити принцип функціонування, який можна назвати «принципом дисоціації», що полягає в активній діяльності одних систем і пригніченні інших. Робота організму за таким принципом забезпечує оптимальний захист при обмеженому надходженні в організм збудників і певному рівні ендогенної інтоксикації. При цьому рівні адаптації можливе проведення реабілітаційних заходів. Наростання кількості екзогенних й ендогенних подразників до позамежного рівня приведе до поступової декомпенсації та, у підсумку – повного зриву адаптації захисних, енергозабезпечувальних і регуляторних систем, що обмежує обсяг реабілітаційних заходів, а іноді робить реабілітацію неможливою.

Джерела та література

1. Гаркави Л. Х. Антистрессорные реакции и активационная терапия / Л. Х. Гаркави, Е. Б. Квакина, Т. С. Кузьменко. – М. : Имедикс, 1998. – 654 с.
2. Кэмпбелл Д. Дж. Эффект Моцарта / Д. Дж. Кэмпбелл ; пер. с англ. Л. М. Щукин. – Мн. : 000 «Попурри», 1999. – 320 с.
3. Лобзин Ю. В. Менингиты и энцефалиты / Ю. В. Лобзин, В. В. Пилипенко, Ю.Н. Громыко. – СПб. : Фолиант, 2003. – 128 с.
4. Медицинская реабилитация : [руководство для врачей] / под ред. В. А. Епифанова. – М. : МЕДпресс-информ, 2005. – 328 с.
5. Физическая реабилитация : [учеб. для студ. высш. учеб. заведений] / под ред. С. Н. Попова. – Ростов н/Д: Феникс, 2005. – 608 с.
6. Хаустон Ф. М. Исцеление с помощью акупрессуры: акупунктура безиглолок / Ф. М., Д. С. Хаустон. – М. : Издат. дом МСП, 1998. – 96 с.

Анотації

Менінгіти (М) являють собою тяжку патологію центральної нервової системи, проблеми лікування й реабілітації якої залишаються актуальними у зв'язку зі значною летальністю, великим відсотком ускладнень і залишкових явищ. Із метою підвищення ефективності реабілітації хворих на М у роботі проведено комплекс клінічних, біохімічних, імунологічних і радіоімунних методів, спрямованих на дослідження параметрів систем адаптації в 170 пацієнтів із М різної етіології. На підставі отриманих даних стосовно хворих на М потрібно виділяти такі основні принципи реабілітації: можливо, ранній початок реабілітаційних заходів; суворі послідовність і наступність відбудовних заходів; комплексний характер заходів відновлювання із застосуванням різноманітних методів впливу; адекватність реабілітаційних заходів адаптаційним та резервним можливостям реконвалесцента; постійний контроль ефективності програм реабілітації.

Ключові слова: реабілітація, менінгіт, адаптація.

Владимир Шуляк. Принципы реабилитации больных менингитом. Менингиты (М) представляют собой тяжелую патологию центральной нервной системы, проблемы лечения и реабилитации которой остаются актуальными в связи со значительной летальностью, большим процентом осложнений и остаточных явлений. С целью повышения эффективности реабилитации больных М в работе проведен комплекс клинических, биохимических, иммунологических и радиоиммунных методов, направленных на исследование параметров систем адаптации у 170 пациентов с М различной этиологии. На основании полученных данных относительно больных М необходимо выделить следующие основные принципы реабилитации: возможно раннее начало реабилитационных мероприятий; строгая последовательность и преемственность восстановительных мероприятий; комплексный характер мероприятий восстановления с применением разнообразных методов воздействия; адекватность реабилитационных мероприятий адаптационным и резервным возможностям реконвалесцента; постоянный контроль эффективности программ реабилитации.

Ключевые слова: реабилитация, менингит, адаптация.

Volodymyr Shulyak. Principles of Rehabilitation of the Ill With Meningitis. Meningitis is a serious pathology of the central nervous system, problems of treatment and rehabilitation of which remain acute in connection with the considerable lethality, big percent of complications and the residual phenomena. For the purpose of rising of efficiency of aftertreatment of the ill with meningitis it is analyzed the parameters of systems of adaptation among 170 ill with meningitis of a different etiology by the complex clinical, biochemical, immunologic and radioimmunoassay methods. On the basis of the received data it is necessary to evolve following philosophy of aftertreatment the with meningitis: as much as it is possible the early beginning of rehabilitation actions; strict sequence and continuity of the regenerative actions; complex character of actions of restoration with application of manifold methods of action; adequacy of rehabilitation actions to adaptive and reserve possibilities of a convalescent; constant control of efficiency of programs of aftertreatment.

Key words: rehabilitation, meningitis, adaptation.

Вплив специфічних груп вправ різної переважної спрямованості на результативність кваліфікованих бігунів на середні дистанції

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

Постановка наукової проблеми та її значення. За останні роки в бігу на середні дистанції істотно змінилися результати виступів на основних змаганнях року (ігри Олімпіад, чемпіонати світу, Європи), що проводяться під егідою Міжнародного олімпійського комітету (МОК) та Міжнародної асоціації легкоатлетичних федерацій (ІААФ).

Хороша техніка бігу на середні дистанції забезпечується особливостями положення тіла: тулуб злегка нахилений уперед, плечі трохи розгорнуті, невеликий природний прогин у попереку, що забезпечує виведення таза вперед, голова – прямо, підборіддя опущене, м'язи обличчя й шиї розслаблені. Усе це сприяє досягненню результату, який залежить також і від рівня розвитку функціональних можливостей основних систем організму спортсмена, фізичних здатностей, ефективної та раціональної техніки бігу в поєднанні з тактикою [2; 7; 12].

Аналіз досліджень цієї проблеми. Проблему застосування тренувальних вправ у бігу на середні дистанції розглядали такі вчені, як Ю. Г. Травін (1989); В. Г. Нікітушкін (2007); А. С. Сіренко (1991); В. Г. Селуянов (2007); Ю. А. Попов (2007); Ф. П. Суслов (2010); J. Bangsbo (2000); D. Sunderland, 2005).

Тому в тренувальному процесі кваліфікованих бігунів на середні дистанції потрібно застосовувати вправи, які сприяють розвитку основних функціональних систем організму (серцево-судинної, дихальної, вегетативної нервової системи), а також покращують основні системотвірні елементи техніки бігу (потужність і кут відштовхування, загальний час опорного періоду тощо) [1; 4; 5; 11–13].

Слід зазначити, що швидкість бігу можна підвищити за рахунок збільшення частоти кроків при збереженні їх довжини. Темп кроків на дистанції 800 і 1500 м у середньому становить 3,5–4,5 крок./с⁻¹, або 190–200 крок./хв⁻¹ і залежить від загального часу опорного періоду, який збільшується з 110–120 мс на початку дистанції до 125–135 м – у кінці.

Ураховуючи дані наукової літератури щодо цього виду легкої атлетики, сьогодні для розв'язання проблеми вдосконалення технічної майстерності й функціональних можливостей організму бігунів на середні дистанції актуальна необхідність застосовувати такі групи тренувальних вправ, які покращують основні компоненти підготовленості бігунів (силової, швидкісної спрямованості й удосконалення спеціальної витривалості) [1; 2; 11; 12; 14; 16].

Завдання роботи – розробити специфічні групи вправ різної переважної спрямованості з урахуванням біомеханічних характеристик та функціональних можливостей організму спортсмена, що впливають на вдосконалення технічної майстерності, підвищення фізичних здатностей і результативність кваліфікованих бігунів на 800 та 1500 м.

Методи та організація дослідження – аналіз науково-методичної літератури, узагальнення передової практичної практики (анкетування, опитування тренерів, аналіз щоденників спортсменів), аналіз протоколів змагань, вивчення біомеханічних та фізіологічних характеристик бігу на середні дистанції, методи математичної обробки результатів дослідження.

Виклад основного матеріалу й обґрунтування отриманих результатів дослідження. Аналіз протоколів основних змагань за 2012–2014 рр. у бігу на 800 і 1500 м засвідчив, що результати виступів українських спортсменів на основних змаганнях Європи та світу, порівняно з результатами переможців, відстають на 10–12 % (табл. 1) [8; 9].

Показники, які продемонстрували переможці ігор XXX Олімпіади (2012 р., Лондон), чемпіонатів світу, Європи як на відкритих стадіонах, так і в закритих приміщеннях, свідчать про нестабільність результатів, оскільки коливаються в діапазоні від 4 до 9 с (табл. 1) і далекі від рекордів світу.

На основі цих виступів кращих українських бігунів на середні дистанції на головних спортивних форумах світу та Європи за 2012–2014 рр. можна побачити, що вони показують досить високі результати (табл. 1), які незначно поступаються переможцям. Так, 2012 р. (чемпіонат світу в закритих приміщеннях, Істамбул) був не досить успішним: Борисюк Олександр зумів показати кращий результат лише в забігу, посівши при цьому восьме місце. У 2013 р. на чемпіонаті Європи в закритих приміщеннях (Гетерборг, Швеція) виступи наших спортсменів були досить успішними. Бібік Тарас (800 м) і Борисюк Олександр (1500 м) зайняли гідні місця в десятці кращих (п'яте й дев'яте, відповідно), на чемпіонаті Європи в Цюриху (2014 р.) Маслов Станіслав посів 11 місце, показавши при цьому результат 3:54,59, який майже на 10 с нижчий за результат, показаний переможцем. Інші українські бігуни не змогли виконати навіть кваліфікаційні нормативи «А» і «В», щоб отримати можливість брати участь у головних міжнародних змаганнях року.

Проблема вітчизняних бігунів на середні дистанції полягає в тому, що змагання, на яких вони показують високі результати, а саме виступи національного рівня, не є відбірковими до головних поєдинків сезону. А якщо спортсмени й виступають на міжнародній арені, то їх участь здебільшого закінчується після кваліфікації.

Тому, крім підведення спортсмена до піку спортивної форми до основних змагань сезону, на нашу думку, існує ще й проблема застосування тренерами в тренувальному процесі груп вправ різної переважної спрямованості, які сприяють удосконаленню не лише основних функціональних систем бігуна на середні дистанції, але і їхньої технічної майстерності, яка дасть можливість інтегровано впливати на опорно-руховий апарат атлета задля покращення спортивного результату. Ці вправи в умовах, наближених до максимального прояву рівня спортивної підготовленості, повинні сприяти встановленню оптимальних обсягів тренувальної роботи та динаміки навантаження, поєднанню тренувальних занять із навантаженнями різної спрямованості [10; 15].

Річний тренувальний цикл бігунів на середні дистанції протягом багатьох років будувався з урахуванням таких умов підготовки: наявність критих стадіонів, манежів, обмежена кількість змагань у році. Тому найбільш поширеним було одноциклове планування річної підготовки, суть якого полягала в однопіковому входженні в спортивну форму один раз на рік у зв'язку з тим, що взимку змагання не проводилися. Сьогодні таку структуру застосовують висококваліфіковані бігуни на довгі й наддовгі дистанції (марафонський біг, забіги на 100 км тощо).

Із 1970-х років відбулись істотні зміни в методиці тренування легкоатлетів, що вплинуло на систему їхньої підготовки та організацію тренувального процесу. У зв'язку з комерціалізацією легкої атлетики розширився календар змагань, у результаті чого спортсменам потрібно тривалий час перебувати на піку спортивної форми й демонструвати високі результати, починаючи з квітня, тому тренувальний процес бігунів на середні дистанції необхідно було вдосконалювати. Почали застосовувати двоциклове планування річної підготовки, оскільки з'явилася можливість брати участь у змаганнях двічі на рік (зимовий і літній змагальні періоди) і збільшилася кількість стартів із чотирьох-п'яти до 20–25 і більше [3; 11–14].

Перед спортсменом і тренером постає завдання демонстрації високих спортивних результатів протягом тривалого змагального періоду, тому тренувальний процес потрібно будувати так, щоб легкоатлет міг вийти на пік спортивної форми кілька разів на рік і показати необхідний результат відповідно до завдань, поставлених перед ним у річному тренувальному циклі етапу максимальної реалізації індивідуальних можливостей (ЕМРІМ).

Основне завдання ЕМРІМ – покращення спортивних результатів. Завершення етапу пов'язане із закінченням адаптаційних можливостей спортсменів. Його тривалість у бігу на середні дистанції в чоловіків становить три роки [10].

Сучасна багаторічна підготовка бігуна на середні дистанції повинна бути комплексною відносно вдосконалення фізичних здатностей і відображати індивідуальні особливості його тренувального процесу. Для того, щоб досягти високих спортивних результатів, провідні фахівці вказують на необхідність приділяти особливу увагу розвитку швидкісних і швидкісно-силових здібностей у тренувальному процесі [2].

У ході дослідження сформовано специфічні групи вправ різної переважної спрямованості (силової, швидкісної й спеціальної витривалості) з урахуванням біомеханічних характеристик техніки руху під час виконання змагальної вправи, а також особливостей прояву функціональних можливостей організму спортсмена.

Таблиця 1

Результати переможців та українських спортсменів у бігу на 800 і 1500 м на головних змаганнях 2012–2014 рр. (чоловіки)

Змагання	2012 р., Ч. С. у з/п (Істамбул, Турція)	2012 р., Олімпійські ігри (Лондон, Велика Британія)	2013 р., Ч. Є. в з/п (Гетерборг, Швеція)	2013 р., Ч. С. (Москва, Росія)	2014 р., Ч. С. у з/п (Сопот, Польща)	2014 р., Ч. Є. (Цюрих, Швейцарія)
Біг на 800 м (рекорд світу – 1:40,91, Девід Рудіша, 2012 р.)						
Кращий результат змагань	1:48,36 Мохамед Оман (Ефіопія)	1:40,91 Девід Рудіша (Кенія)	1:48,69 Адам Кішот (Польща)	1:43,31 Мохамед Оман (Ефіопія)	1:46,40 Мохамед Оман (Ефіопія)	1:44,15 Адам Кішот (Польща)
Участь українських спортсменів	—	—	1:50,38 Бібік Тарас (Чернівецька обл.) (5 місце)	1:49,39 Бібік Тарас (Чернівецька обл.) (38 місце)	—	—
Кращий результат сезону в Україні	1:48,86 Давидов Ігор (м. Київ)	1:46,98 Давидов Ігор (м. Київ)	1:49,22 Давидов Ігор (Київська обл.)	1:48,25 Каяфа Олег (Хмельницька обл.)	1:51,93 Маринич Віталій (Житомирська обл.)	1:49,20 Каяфа Олег (Хмельницька обл.)
	1:49,84 Бібік Тарас (Чернівецька обл.)	1:47,47 Тюменцев Віктор (м. Київ)	1:49,37 Осмолович Олександр (Житомирська обл.)	1:48,38 Осмолович Олександр (Житомирська обл.)	1:52,17 Тюменцев Віктор (м. Київ)	1:49,81 Тюменцев Віктор (м. Донецьк)
Біг на 1500 м (рекорд світу – 3:26,00, Хішам Ель Герруж, 1998 р.)						
Кращий результат змагань	3:45,21 Абдматі Ігудер (Марокко)	3:34,08 Тауфік Махлуфі (Алжир)	3:37,17 Мехіссі-Бенаббад Махідін (Франція)	3:36,28 Асбеї Кіпроп (Кенія)	3:37,52 Сулейман Аянелх (Республіка Джибуті)	3:45,60 Мехіссі-Бенаббад Махідін (Франція)
Участь українських спортсменів	3:44,28 Борисюк Олександр (Волинська обл.) (восьме місце в забігу)	—	3:42,15 Борисюк Олександр (Волинська обл.) (дев'яте місце)	—	—	3:54,59 Маслов Станіслав (Київська обл.) (11 місце)
Кращий результат сезону в Україні	3:44,28 Борисюк Олександр (Волинська обл.)	3:49,98 Борисюк Олександр (Волинська обл.)	3:42,15 Борисюк Олександр (Волинська обл.)	3:39,38 Борисюк Олександр (Волинська обл.)	3:49,59 Кіц Володимир (Київська обл.)	3:44,01 Осмолович Олександр (Житомирська обл.)
	3:48,49 Кіц Володимир (Київська обл.)	3:50,68 Приходько Віктор (Чернівецька обл.)	3:43,87 Кіц Володимир (Київська обл.)	3:39,84 Кіц Володимир (Київська обл.)	3:49,65 Кіщенко Юрій (Одеська обл.)	3:44,13 Каяфа Олег (Хмельницька обл.)

Примітки: Ч. С. – чемпіонат світу; Ч. Є. – чемпіонат Європи; з/п – закриті приміщення.

Специфічна група вправ силової спрямованості застосовується для розвитку максимальної, вибухової сили й силової витривалості. Це інтегральна група, що об'єднує види силової підготовки бігунів і характеризується різноманітністю засобів відповідно до специфічної структури бігу, а також близько за характером нервово-м'язового напруження. Вона включає спеціальні вправи як бігового, так і стрибкового характеру з обтяженням 15–20 %, із яким спортсмен може встати із сиді.

Ця група вправ сприяє підтриманню та реалізації силових здатностей на спеціально-підготовчому етапі підготовчого періоду й у самому змагальному періоді річного циклу етапу максимальної реалізації індивідуальних можливостей кваліфікованих бігунів на середні дистанції [1].

В основі відбору вправ, які сприяють розвитку та вдосконаленню швидкісних спроможностей, лежать біохімічні процеси енергозабезпечення м'язової діяльності, а саме креатинфосфокіназний, що забезпечує виконання короткочасної роботи максимальної потужності протягом 6–10 с. Цей механізм забезпечує можливість швидкого переходу від стану спокою до роботи, зміни темпу в ході її виконання, а також фінішного прискорення. Креатинфосфокіназна система функціонує переважно у швидкоскоротливих м'язових волокнах, тому становить біохімічну основу швидкості та локальної м'язової сили [2; 5].

До специфічної групи вправ швидкісної спрямованості відносять біг із ходу – 30 м, біг угору – 20–30 м, біг на одній нозі – 30 м, біг згори 40–50 м тощо. Для вдосконалення швидкісних здібностей потрібно також застосовувати вправи стрибкового характеру: багатоскоки й стрибки з розбігу 10 м, зістрибування з висоти та зі швидким прискоренням, а також вправи з обтяженням, маса якого не перевищує 15 % максимальної маси, із якою спортсмен може встати із сиді – це також біг, багатоскоки й стрибки під команду з урахуванням зазначеного вище часового критерію. Особливістю виконання сформованої групи вправ є висока інтенсивність виконання та невеликі серії, при цьому кількість повторень у серії не повинна перевищувати три-чотири рази. Важливим складником методики розвитку швидкісних спроможностей вважається тривалість інтервалу відпочинку між серіями (2–5 хв) і повтореннями (1–2 хв) [2].

Застосування вправ, що сприяють удосконаленню спеціальної витривалості, є одним із пріоритетних напрямів тренувального процесу в підготовці кваліфікованих бігунів на середні дистанції.

Спеціальна витривалість бігунів на середні дистанції переважно залежить від енергетичних систем організму (аеробної й анаеробної), його стійкості до кисневого голодування (гіпоксії), швидкісних можливостей спортсменів і ступеня володіння раціональною технікою бігу [4; 6; 11; 12].

Одними із найефективніших засобів спеціального бігового тренування, спроможних інтегрально впливати на всі органи й системи організму, а також на техніку виконання, є спеціальні тренувальні засоби, які застосовують у режимах, подібних або переважаючих основну змагальну вправу. З урахуванням сказаного до них відносять вправи, що виконуються в режимі, вищому від анаеробного порога: біг в ускладнених умовах (пісок, вода), біг угору (від 300 до 1200 м), біг по пересіченій місцевості, біг з обтяженням, вправи на тренажерах, які слугують розвитку спеціальної (силової) витривалості [1; 12].

Нами сформовано специфічну групу вправ, спрямовану на вдосконалення спеціальної витривалості кваліфікованих бігунів на середні дистанції з урахуванням прояву високих показників енергетичних, фізіологічних і біохімічних процесів, що відбуваються в групах м'язів опорно-рухового апарату спортсмена, які більшою мірою беруть участь у виконанні рухової дії під час виконання змагальної вправи (біг 800 і 1500 м).

Вони впроваджені в навчально-тренувальний процес Київської міської школи вищої спортивної майстерності, Спеціалізованої дитячо-юнацької школи олімпійського резерву № 6 м. Києва, а також дитячо-юнацької спортивної школи «Старт» м. Києва. Загальна кількість кваліфікованих спортсменів, які спеціалізуються в бігу на середні дистанції та перебувають на етапі максимальної реалізації індивідуальних можливостей, – 12 осіб. Перед початком експерименту на першому році етапу максимальної реалізації індивідуальних можливостей нами визначено середні спортивні результати, які показували спортсмени, котрі беруть участь у дослідженнях. Це був рівень другого розряду. На першому році ЕМРІМ ми впровадили специфічну групу вправ силової спрямованості й методику їх застосування на етапі спеціальної фізичної підготовки осінньо-зимового та весняно-літнього підготовчих періодів, а також зимового й літнього змагальних періодів.

На другому році ЕМРІМ під час роботи з цією самою групою спортсменів застосовано специфічні групи вправ для вдосконалення спеціальної витривалості в осінньо-зимовому підготовчому періоді, на етапі спеціальної фізичної підготовки та в зимовому змагальному періоді. У весняно-літньому підготовчому періоді (етап спеціальної фізичної підготовки) і літньому змагальному періоді – специфічна група вправ швидкісної спрямованості (рис. 1).

Протягом двох років здійснювали моніторинг спортивних результатів бігунів на середні дистанції (800 і 1500 м), показаних спортсменами на змаганнях міського й обласного рівнів (два старту взимку і три – улітку). Так, після першого експериментального року показники більшої частини досліджуваних достовірно покращилися ($p < 0,05$) і становили в середньому 2:11,01 ($S=4,56$) і 4:23,18 ($S=3,47$). Наприкінці другого року етапу максимальної реалізації індивідуальних можливостей після впровадження специфічних груп вправ удосконалення спеціальної витривалості й швидкісних спроможностей вони також достовірно покращилися ($p < 0,05$) і в середньому становили 2:07,85 ($S=4,64$) і 4:18,87 ($S=3,06$).

Проте не всі учасники експерименту наприкінці зимового змагального сезону покращили свої досягнення, багато хто підвищив особистий спортивний результат лише на останніх змаганнях літнього змагального періоду.

Висновки й перспективи подальших досліджень. Результати виступів українських спортсменів протягом останніх п'яти років у бігу на 800 і 1500 м, порівняно з досягненнями переможців великих міжнародних змагань (ігри Олімпіад, чемпіонати світу, Європи), перебувають на рівні від п'ятого до тридцять восьмого місця в бігу на 800 м та від восьмого до дев'ятого – 1500 м, що, на нашу думку, обумовлено проблемою застосування тренерами в тренувальному процесі вправ, котрі сприяють удосконаленню не тільки функціональних систем спортсмена, але і їхньої технічної майстерності, що уможливить інтегрований вплив на опорно-руховий апарат бігуна з метою досягнення високого спортивного результату в основних змаганнях сезону.

Сформовано специфічні групи вправ різної переважної спрямованості (силової, спеціальної витривалості й швидкісної спрямованості) з урахуванням біомеханічних характеристик техніки руху під час виконання змагальної вправи в бігу на середні дистанції, а також особливостей прояву функціональних можливостей організму спортсмена.

Сформовані специфічні групи вправ сприяють не лише покращенню фізичних якостей (сили, швидкості та спеціальної витривалості), необхідних бігунам на 800 і 1500 м, а й підвищенню їхніх функціональних можливостей і поліпшенню спортивних результатів.

Застосування бігунами на середні дистанції специфічних груп вправ силової спрямованості, спеціальної витривалості й швидкісної спрямованості на першому та другому році етапу максимальної реалізації індивідуальних можливостей дало підвищення спортивних результатів в експериментальній групі від 4 до 6 % відносно початкового.

Джерела та література

1. Бобровник В. И. Совершенствование силовых способностей бегунов на средние дистанции как основной фактор достижения высоких спортивных результатов на этапе максимальной реализации индивидуальных возможностей / В. И. Бобровник, Я. П. Тихоненко // Физическое воспитание студентов. – 2014. – № 3. – С. 9–17.
2. Бобровник В. И. Средства повышения скоростных способностей бегунов на средние дистанции / В. И. Бобровник, Я. П. Тихоненко // Вісник Запоріж. нац. ун-ту. – Запоріжжя, 2014. – № 1. – С. 167–173.
3. Бобровник В. І. Вдосконалення тренувального процесу кваліфікованих легкоатлетів на етапах багаторічної підготовки / В. І. Бобровник, О. К. Криворученко, О. К. Козлова // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту : зб. наук. пр. / за ред. С. С. Єрмакова. – 2011. – № 11. – С. 9–21.
4. Германов Г. Н. Экспертная оценка выбора комплексов упражнений для развития локальной мышечной выносливости у бегунов на средние дистанции / Г. Н. Германов, В. Г. Никитушкин, Е. Г. Цуканова, И. П. Куликов // Культура физическая и здоровье. – 2012. – № 5. – С. 23–27.
5. Ліщук В. В. Поєднання та послідовність застосування оптимальних засобів швидкісно-силової спрямованості у тренуванні бігунів на середні дистанції / В. В. Ліщук, В. О. Матвійчик // Вісник Кам'янець-Поділ. нац. ун-ту фіз. виховання, спорту і здоров'я людини : матеріали Другої наук.-практ. конф. – 2008. – Вип. 1. – С. 56–64.
6. Никитушкин В. Г. Тренировочные и соревновательные нагрузки юных бегунов на средние дистанции / В. Г. Никитушкин, С. В. Рожков // Вест. спорт. науки. – 2007. – № 4. – С. 19–21.
7. Озолин Н. Г. Настольная книга тренера. Наука побеждать / Н. Г. Озолин. – М. : Астрель : АСТ, 2006. – 864 с.
8. Офіційний сайт Міжнародної Федерації легкої атлетики [Електронний ресурс]. – Режим доступу : <http://www.iaaf.org/results/>.
9. Офіційний сайт Федерації легкої атлетики України [Електронний ресурс]. – Режим доступу : <http://uaf.org.ua/>.

10. Платонов В. Н. Периодизация спортивной тренировки. Общая теория и ее практическое применение / В. Н. Платонов. – Киев : Олимп. лит., 2013. – С. 267–448.
11. Попов Ю. А. Система подготовки бегунов на средние, длинные и сверхдлинные дистанции : монография / Ю. А. Попов. – М. : Теория и практика физической культуры и спорта, 2007. – 230 с.
12. Селуянов В. Н. Подготовка бегунов на средние дистанции / В. Н. Селуянов. – М. : ТВТ Дивизион, 2007. – 112 с.
13. Суслов Ф. П. Современная система подготовки / Ф. П. Суслов, В. Л. Сыч, Б. Н. Шустина. – М. : [б. и.], 2010. – 335 с.
14. Шаров А. В. Традиции и реалии тренировки в беге на выносливость: застоявшиеся проблемы и их разрешение / А. В. Шаров, А. И. Шутеев // Международная научно-практическая конф. государственных участников СНГ по проблемам физкультуры и спорта / Минск, 2010. – Ч. 1. – С. 148–152.
15. Bangsbo. J. Running & Science / J. Bangsbo, H. Larsen ; Institute of Exercise and Sport Sciences, 2000. – 177 p.
16. Sunderland D. High Performance Middle-Distance Running / D. Sunderland, W. Frank, D. Obe. – The Crowood Press Ltd, 2005. – 142 p.

Анотації

Останній чемпіонат Європи з легкої атлетики (Прага, Чехія) засвідчив, що українські бігуни показали спортивні результати на рівні 29-го і 37-го місць на дистанції 800 м, а на 1500 м узагалі не брали участь. Сучасна спортивна підготовка в бігових видах легкої атлетики вимагає від спортсмена не лише добре розвинених фізичних здібностей, адекватних основним функціональним системам, які впливають на високі досягнення, а й показу спортивного результату протягом усього змагального періоду, тривалість якого – близько шести місяців, що можна спостерігати протягом останніх 10–15 років міжнародного календаря змагань, запропонованих Міжнародною асоціацією легкоатлетичних федерацій (ІААФ). Завдання роботи – розробити специфічні групи вправ різної переважної спрямованості, що впливають на вдосконалення технічної майстерності, підвищення фізичних спроможностей і результативності кваліфікованих бігунів на середні дистанції. Методологія роботи: удосконалення тренувального процесу на етапі максимальної реалізації індивідуальних можливостей кваліфікованих бігунів на середні дистанції в цій статті ґрунтується на аналізі та вивченні застосування раціональних тренувальних вправ, сформованих у специфічні групи на основі аналізу науково-методичної літератури, узагальнення передової практичної практики (анкетування, опитування тренерів, аналіз щоденників спортсменів), аналізу протоколів змагань, вивчення біомеханічних і фізіологічних характеристик бігу на середні дистанції та методів математичної обробки результатів дослідження. Упровадження специфічних груп вправ різної переважної спрямованості на першому та другому році етапу максимальної реалізації індивідуальних можливостей сприяло підвищенню спортивних результатів в експериментальній групі бігунів на середні дистанції в середньому від 4 до 6 %. Розроблені специфічні групи вправ, які впливають на розвиток і підтримання спеціальної витривалості, силових та швидкісних здібностей, застосовуються на етапах спеціальної фізичної підготовки осінньо-зимового та весняно-літнього підготовчих періодів, а також зимового й літнього змагальних періодів, котрі здебільшого дають можливість адекватно вплинути на рівень фізичної підготовленості бігунів на 800 і 1500 м та перебувати протягом тривалого змагального періоду в стані найвищої готовності.

Ключові слова: біг на середні дистанції, специфічні групи вправ, швидкісні, швидкісно-силові здібності, результативність.

Владимир Бобровник, Яна Тихоненко. Влияние специфических групп упражнений разной преимущественной направленности на результативность квалифицированных бегунов на средние дистанции. Последний чемпионат Европы по легкой атлетике (Прага, Чехия) свидетельствовал, что украинские бегуны показали спортивные результаты на уровне 29- и 37-го мест на дистанции 800 м, а на 1500 м вообще не принимали участие. Современная спортивная подготовка у беговых видах легкой атлетики требует от спортсмена не только хорошо развитых физических способностей, адекватных основным функциональным системам, которые влияют на высокие достижения, но и показа спортивного результата в течении всего соревновательного периода, продолжительность которого – около шести месяцев, что можно наблюдать на протяжении последних 10–15 лет международного календаря соревнования, предложенных Международной ассоциацией легкоатлетических федераций (ИААФ). Задача работы – разработать специфические группы упражнений разной преимущественной направленности, влияющие на совершенствование технического мастерства, повышение физических способностей и результативности квалифицированных бегунов на средние дистанции. Совершенствование тренировочного процесса на этапе максимальной реализации индивидуальных возможностей квалифицированных бегунов на средние дистанции в данной статье основывается на анализе и изучении применения рациональных тренировочных упражнений, сформированных в специфические группы на основе анализа научно-методической литературы, обобщения передовой практики (анкетирование, опрос тренеров, анализ дневников спортсменов), анализа протоколов соревнований, изучение биомеханических и физиологических характеристик бега на средние дистанции и методов математической обработки результатов исследования. Внедрение специфических групп упражнений разной преимущественной направленности на первом и втором году этапа максимальной реализации индивидуальных возможностей способствовало повышению спортивных результатов в экспериментальной группе бегунов на средние дистанции в

среднем от 4 до 6 %. Разработанные специфические группы упражнений, которые влияют на развитие и поддержание специальной выносливости, силовых и скоростных способностей, применяются на этапах специальной физической подготовки осенне-зимнего и весенне-летнего подготовительных периодов, а также зимнего и летнего соревновательных периодов, которые в большей степени дают возможность адекватно повлиять на уровень физической подготовленности бегунов на 800 и 1500 м и находиться в течение длительного соревновательного периода в состоянии наивысшей готовности.

Ключевые слова: бег на средние дистанции, специфические группы упражнений, скоростные, скоростно-силовые способности, результативность.

Vladimir Bobrovnik, Yana Tykhonenko. Influence of Specific Groups of Exercises of Different Preferential Orientation on Performance of Skilled Middle Distance Runners. The last European track and field championship (Prague, Czech Republic) has demonstrated sports results of Ukrainian athletes at the level of the 29 th and the 37 th places at 800 m distance, without participation at 1500 m distance. Current athletic preparation in running events of track and field requires well-developed physical capacities, adequate to the major functional systems which influence high achievements, as well as demonstration of sports result during the whole competitive period, duration of which constitutes about 6 months. The above could be observed during the last 10–15 years of the International calendar of competitions suggested by the International Association of Athletics Federations (IAAF). Task of the work. To develop specific groups of exercises of different preferential direction which effect the improvement of technical skills, physical abilities and performance of skilled middle distance runners. In the article it is presented the improvement of the training process at the stage of maximal realization of individual capabilities of skilled middle distance runners. It is underpinned by analysis and research using of rational training exercises formed in specific groups which are based on the analysis of scientific and methodological literature summarizing best practical experiences (questionnaires, polling of coaches, analysis of athletes' diaries), analysis of competition scoresheets, the study of biomechanical and physiological characteristics of middle distance running and mathematical statistics. Introduction of specific groups of exercises of different preferential direction at the first and the second year of the stage of maximal realization of individual capabilities has contributed to improvement of sports results in experimental group of middle distance runners from 4 % to 6 % of personal results, on the average. Elaborated specific exercise groups, affecting development and maintenance of special endurance, strength and speed capacities are used at the stages of special physical preparation of fall-winter and spring-summer preparatory periods, as well as winter and summer competitive periods which allow adequate influencing the level of physical fitness of 800 m and 1500 m runners to a greater extent and provides the maintenance of the highest fitness level during prolonged competitive period.

Key words: middle-distance running, specific groups of exercises, speed, speed-strength capacities, performance.

Вплив індивідуально орієнтованої програми підготовки на морфофункціональні показники спортсменок, які спеціалізуються на швидкісно-силових видах легкої атлетики

Східноєвропейський національний університет імені Лесі Українки (м. Луцьк)

Постановка наукової проблеми та її значення. На сучасному етапі розвитку світового спорту очевидним є той факт, що без демонстрації видатних спортивних досягнень жінок, зокрема в такому виді спорту, як легка атлетика, жодна країна не може увійти в групу лідерів світового спорту й досягти серйозних успіхів у провідних спортивних змаганнях, чемпіонатах та олімпіадах. Як наслідок, на рівні керівництв окремих держав за сприяння ділових кіл, які отримують безпосередню вигоду від розвитку спортивного бізнесу, спостерігається тенденція до активізації дій, спрямованих на підвищення ролі жіночого спорту в межах міжнародного й національного просторів. Як наслідок, у сферу інтересів включено всі етапи багаторічної підготовки спортсменок.

Морфофункціональні особливості спортсменки – одна з визначальних характеристик її фізичної індивідуальності. Це зумовлює їх тісний зв'язок з індивідуалізованою програмою тренувань. З одного боку, будучи індивідуальною особливістю, вони мають суттєвий вплив на моделювання індивідуально орієнтованої програми тренувань, а з іншого – їх гармонійна зміна є важливим показником ефективності застосованого методу підготовки.

При цьому підлітковий вік виступає фактором додаткового інтересу до вивчення механізмів адаптації, оскільки інтенсивність і лабільність морфологічного й функціонального розвитку в цей період сприяють гострій реакції організму на будь-які зовнішні фактори впливу, а особливо на фізичні навантаження [1; 7].

Виходячи зі вищесказаного, підтвердження позитивної динаміки зміни морфофункціональних особливостей організму юних легкоатлеток, зумовленої використанням індивідуально орієнтованого підходу до їх підготовки, є необхідним для становлення її життєздатності та практичної цінності, що й зумовлює актуальність дослідження.

Аналіз досліджень цієї проблеми. Постановка проблеми зумовила дослідження літературних джерел, що стосуються індивідуалізації тренувального процесу молодих спортсменів, авторами яких є видатні теоретики та практики педагогічної науки, такі як А. Алабін [1], Л. Матвеев [4], В. Платонов [5] та ін.

Важливий внесок у формування теоретичної бази дослідження зробили наукові праці стосовно вивчення двостороннього зв'язку між індивідуалізованим тренуванням і специфікою гормонального балансу жіночого організму, протіканням менструального циклу, психологічним станом, підготовлені Є. Врублевським [2], Т. Сохою [6], С. Черновим [7].

Аналіз літературних джерел засвідчив, що результати більшості експериментів стосуються спорту високих досягнень, де в центрі дослідження – доросла сформована жінка, морфофункціональні особливості юних спортсменок становлять інтерес для дослідників значно рідше, що, на нашу думку, є некоректним, оскільки саме діти й молодь, які на сьогодні перебувають на початкових етапах тренувального процесу, формують той спортивний потенціал, ступінь реалізації якого й зумовлюватиме результати України на світовій арені вже в недалекому майбутньому.

Завдання дослідження – проведення практичної апробації моделі індивідуалізованої підготовки юних спортсменок із послідовною фіксацією вхідних та вихідних показників морфофункціональних особливостей; аналіз впливу індивідуалізованого тренувального процесу на зміну морфофункціональних даних розвитку юних легкоатлеток.

Виклад основного матеріалу й обґрунтування отриманих результатів дослідження. Найперспективнішим засобом інтенсифікації тренувального процесу, у тому числі й на початкових етапах підготовки, що включають тренування дівчат і підлітків, вважається індивідуалізація тренувального процесу. Оскільки поняття індивідуальності стосується не якоїсь окремої сторони людини, а характеризує унікальну її цілісність як індивіда й суб'єкта діяльності [2; 4], суть індивідуалізації тренувального процесу полягає у підборі специфічних тренувальних впливів, які враховують цільові орієнтири тренування, стан окремої легкоатлетки та її індивідуальні особливості.

Доцільність дослідження морфофункціонального розвитку юних легкоатлеток зумовлена, з одного боку, необхідністю вибору таких тренувальних впливів, які посилені для конкретної спортсменки, з іншого – науково встановленою залежністю між морфофункціональними характеристиками й рівнем спортивних досягнень. Зокрема, дослідження, проведене на контингенті дорослих легкоатлеток Польщі різного рівня успішності, засвідчило, що будова тіла спортсменок, котрі стали фіналістками Олімпійських ігор, є оптимальною для досягнення найвищих спортивних результатів і суттєво відрізняється від будови тіла тих спортсменок, які видатних результатів не показали [6, 4].

З іншого боку, це ж дослідження є підставою стверджувати, що особливості будови та функцій жіночого організму здійснюють різноплановий вплив на спортивну техніку, тактику й результативність, що зумовлює необхідність постійного врахування та уточнення змісту тренувальних і навчальних впливів.

У цілому особливості морфофункціональних параметрів дівчат тісно пов'язані зі специфікою виду спорту ще на етапі спортивного відбору [3, 45]. Як наслідок, постає питання, яка залежність є визначальною: чи морфофункціональні особливості жіночого організму стають оптимальними для досягнення видатних спортивних результатів унаслідок правильно підібраної програми тренувань, чи навпаки – деякі вроджені, не зумовлені тренуваннями особливості організму одразу ще на етапі відбору визначають потенційну успішність спортсменки в тому чи іншому виді спорту. На нашу думку, обидва твердження повинні бути враховані. Маючи ідеальні вхідні морфофункціональні особливості, спортсменка може ніколи не досягнути спортивної майстерності, якщо тренувальний процес організований неправильно. З іншого боку, неможливо забезпечити оптимальний для тих чи інших змагань фізичний розвиток спортсменки, не враховуючи її особливостей під час підбору тренувальних впливів. Отже, такий індивідуальний показник, як морфофункціональні особливості, – один із визначальних факторів на всіх етапах багаторічної підготовки спортсменки.

Окрім того, однозначно можна стверджувати, що незавершеність організації фізіологічних систем організму в юному віці визначає широкі адаптаційні можливості, що дають змогу за адекватних тренувальних впливів стимулювати формування фізіологічних систем організму та здоров'я юних спортсменок, у той час як надмірні навантаження – вплинути на них негативно.

Дослідники [1; 2] стверджують, що в підлітковому віці помірні фізичні навантаження суттєво впливають на зміну типу будови тіла, зокрема зберігається перехід від астеничної до нормальної тілобудови.

Запропонована методика цільової індивідуалізованої побудови річного тренувального циклу юних легкоатлеток постає як система двох взаємопов'язаних за допомогою єдиного алгоритму прийняття рішень педагогічних технологій. Перша з них полягає в побудові індивідуалізованої моделі динаміки стану спортсменок, а саме вибір і розробка цільових орієнтирів зі спортивного результату та показників спеціальної підготовки, а друга включає індивідуалізований підбір тренувальних засобів.

Однією з початкових умов експерименту була відсутність або незначність відмінностей між юними легкоатлетками, відібраними в контрольну та експериментальну групи. Для виконання цієї умови в обидві групи включено дівчат, відмінності морфофункціонального стану в яких незначні.

Методика підготовки контрольної та експериментальної груп ДЮСШ до початку експерименту включала такі положення:

1) перший етап тренувань розпочато у віці 9–10 років. При цьому головний акцент зроблено на підтримку здорового способу життя, розвиток координаційних і швидкісних особливостей, а також гнучкості;

2) у віці 12–15 років посилено розвивалися швидкісно-силові здібності, витривалість, а також відпрацьовувались особливі тактичні прийоми обраної легкоатлетичної дисципліни.

Оскільки всі морфофункціональні показники врахувати неможливо, оскільки багато з них потребують для фіксації використання спеціального медичного обладнання, то ми обмежили їх коло такими показниками, як зріст, вага, об'єм грудної клітини, об'єм легенів, діастолічний та систолічний артеріальний тиск, частота серцебиття.

Окрім найбільш загальних, таких як маса тіла й зріст, особливу увагу приділено реакціям із боку дихальної та серцево-судинної систем. Причина цього – те, що роль цих систем у перебудові організму визначальна, оскільки вони відповідають за кисневий режим, найоперативніше реагують на м'язову активність і лімітують працездатність організму.

У табл. 1 наведено результати зміни показників в експериментальній і контрольній групах.

Таблиця 1

Зміна показників морфофункціонального стану легкоатлеток експериментальної та контрольної груп за період проведення педагогічного експерименту

№ з/п	Показник морфофункціонального стану	Зміна, %	
		контрольна група	експериментальна група
1	Зріст	3,8	3,7
2	Вага	7,3	6,7
3	Об'єм легенів	9,3	12,9
4	Об'єм грудної клітини	4,2	4,3
5	Частота серцебиття	3,3	3,7
6	Діастолічний артеріальний тиск	2,1	2,3
7	Систолічний артеріальний тиск	2,2	2,3

Наочно різницю між групами відображено на рис. 1. Номер вправи відповідає її порядковому номеру в табл. 1.

Як видно із даних табл., в обох групах спостерігаємо приріст у зрості, причому його темпи практично однакові. Розрахунок коефіцієнтів варіації засвідчив, що значних індивідуальних відмінностей у зміні зросту не спостерігали в жодній із груп. Перевірка отриманого показника зміни зросту на достовірність засвідчила, що в обох групах ці зміни достовірні.

Зміни маси тіла в контрольній та експериментальній групах також достовірні з рівнем значимості 5 %. При цьому маса тіла в контрольній групі зростала дещо більшими темпами, аніж в експериментальній. Окрім того, однією із суттєвих відмінностей стало зростання коефіцієнтів варіації в контрольній групі, що свідчить про значні відмінності в масі тіла поміж спортсменками групи та їх зниження в експериментальній, тобто згладжування відмінностей у темпах набору маси між легкоатлетками цієї групи.

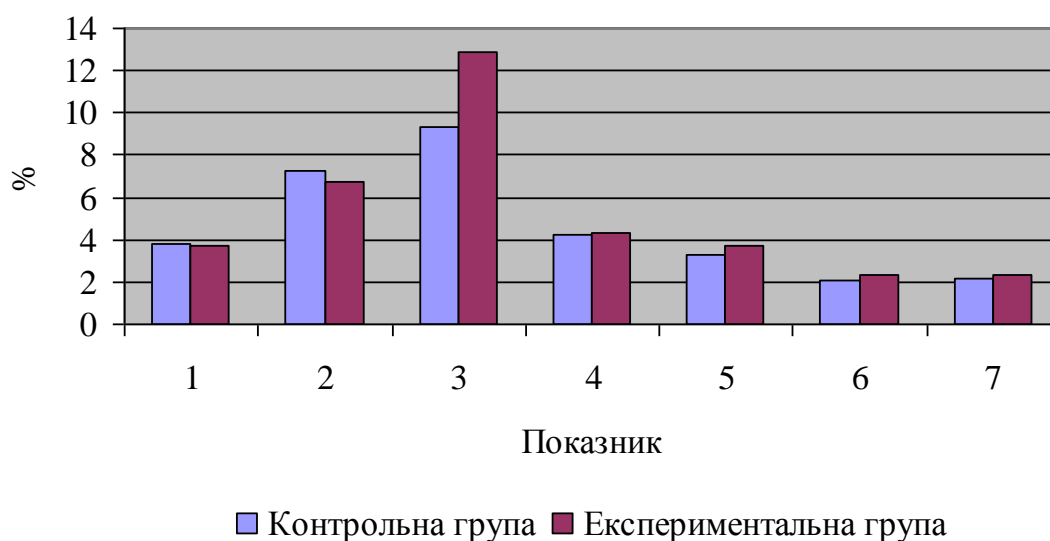


Рис. 1. Динаміка зміни показників морфофункціонального стану юних легкоатлеток експериментальної та контрольної груп

Хоча зміну об'єму грудної клітки простежують в обох групах, результат значимий лише для експериментальної групи, при цьому суттєвої варіативності значень низки отриманих даних не виявлено.

Об'єм легенів – показник, приріст якого найбільш відрізняється в контрольній та експериментальній групах із відчутною перевагою для спортсменок, котрі займалися за індивідуалізованими програмами. Отримані результати підтверджено на достовірність.

Заняття за експериментальною технологією моделювання тренувального процесу вплинули на формування досконалішого рівня функціонування серцево-судинної системи. Наочне підтвердження цього – достовірна зміна частоти серцебиття в стані спокою в експериментальній групі. Зміна частоти спостерігалась і в контрольній групі, однак її достовірність підтвердити не вдалося. Зміни артеріального тиску недостовірні в обох групах.

Висновки. Отримані результати підтверджують вплив запропонованого підходу до індивідуалізації тренувань на якість соматичного розвитку юних легкоатлеток, котрі спеціалізуються на швид-

кісно-силових видах легкої атлетики, сприяючи оптимальному підвищенню морфофункціональних характеристик і формуванню необхідного для успішної спортивної діяльності рівня їхнього розвитку.

Перспективи подальших досліджень полягають у виявленні впливу індивідуалізованого тренувального процесу на його суб'єктивне сприйняття спортсменками та на їхню спортивну результативність.

Джерела та література

1. Абрамова В. Р. Основные методики комплексного контроля физического развития, функционального состояния кардиореспираторной системы и физической подготовленности юных спортсменов 11–16 лет (на примере Чурапчинской республиканской спортивной школы – интернат Республики Саха) : метод. рек. / В. Р. Абрамова, Л. Г. Харитоновна. – Чурапча, 2005. – 38 с.
2. Врублевский Е. П. Индивидуализация подготовки женщин в скоростно-силовых видах легкой атлетики : автореф. дис. ... д-ра пед. наук / Е. П. Врублевский. – В., 2008. – 49 с.
3. Иорданская Ф. А. Морфофункциональные возможности женщин в процессе долговременной адаптации к нагрузкам современного спорта / Ф. А. Иорданская // Теория и практика физической культуры. – 1999. – № 6. – С. 43–50.
4. Матвеев Л. П. Основы общей теории спорта и системы подготовки спортсменов // Л. П. Матвеев. – Киев : Олимп. лит., 1999. – 317 с.
5. Платонов В. Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения : [учеб. для студ. высш. учеб. заведений физ. воспитания и спорта] / В. Н. Платонов. – Киев : Олимп. лит., 2004. – 808 с.
6. Соха Т. Морфофункциональные особенности женщин-спортсменок в аспекте полового диморфизма / Т. Соха // Теория и практика физ. культуры. – 2001. – № 11. – С. 2–6.
7. Черкашин В. П. Концептуально-технологические аспекты индивидуализированного построения тренировки юных спортсменов в скоростно-силовых видах легкой атлетики / В. П. Черкашин // Физическое воспитание студентов творческих специальностей. – Харьков, 2002. – № 2. – С. 47–58.

Анотації

У статті обґрунтовано доцільність спостереження за зміною морфологічних і функціональних характеристик юних спортсменок-легкоатлеток під впливом тренувальних впливів. Зафіксовано залежність між морфофункціональними характеристиками спортсменок і їхньою спортивною результативністю. Установлено двосторонній зв'язок між морфофункціональними характеристиками організму й моделюванням індивідуально орієнтованого тренувального процесу. Наведено результати апробації індивідуально орієнтованої програми тренувань, одним із головних вхідних факторів якої виступали морфофункціональні особливості учасників. Проаналізовано приріст показників, які характеризують морфологічний і функціональний стан юних спортсменок, котрі спеціалізуються на швидкісно-силових видах легкої атлетики.

Ключові слова: морфологічні та функціональні особливості, легка атлетика, індивідуалізація, юні спортсменки.

Марина Карабуза. Влияние индивидуально ориентированной программы подготовки на морфофункциональные показатели спортсменок, специализирующихся скоростно-силовыми видами легкой атлетики. В статье обоснована целесообразность наблюдения за изменением морфологических и функциональных характеристик юных спортсменок-легкоатлеток под влиянием тренировочных воздействий. Зафиксирована зависимость между морфофункциональными характеристиками спортсменок и их спортивной результативности. Установлена двусторонняя связь между морфофункциональными характеристиками организма и моделированием индивидуально ориентированного тренировочного процесса. Приведены результаты апробации индивидуально ориентированной программы тренировок, одним из главных входных факторов которой выступали морфофункциональные особенности участников. Проанализирован прирост показателей, характеризующих морфологическое и функциональное состояние юных спортсменок, специализирующихся на скоростно-силовых видах легкой атлетики.

Ключевые слова: морфологические и функциональные особенности, легкая атлетика, индивидуализация, юные спортсменки.

Maryna Karabuz. Influence of Individually Oriented Program of Preparation on Morphofunctional Indices of Female Athletes who Specialize in Speed and Power Kinds of Track and Field Athletics. This article proves the importance of observation of changes in morphological and functional characteristics of young female athletes under training impacts; shows the dependence between morphofunctional characteristics of athletes and their sports effectiveness, establishes two-sided connection between the morphofunctional characteristics of the organism and the modeling process of individually oriented training program, gives the results of approbation of individually oriented training programs, one of the key input factors of which were morphological features of the participants, analyzes the growth in parameters that characterize the morphological and functional state of young female athletes who specialize in speed and power types of athletics.

Key words: morphological and functional features, track and field athletics, individualization, young female sportsmen.

Електроміографія в процесі підготовки кваліфікованих спортсменок

Житомирський державний університет імені Івана Франка (м. Житомир)

Постановка наукової проблеми та її значення. Ефективне функціонування системи управління неможливе без інформації про стан керованої системи й навколишнього середовища; передачі цієї інформації в місце її обробки з метою прийняття команд управління, реалізації й контролю за їх ефективністю [3; 8].

При управлінні такою складною динамічною системою, як спортивна підготовка, де в якості керувальної підсистеми виступає тренер, а керованої – спортсменка, потрібно враховувати всі основні закономірності управління. Зміни в стані спортсменки, що виникають під впливом найрізноманітніших факторів, потрібно постійно враховувати, вносячи корективи в програму тренування. Це завдання розв'язується на основі зворотного зв'язку, згідно з яким керувальна система повинна одержувати інформацію про ефект, що досягається тією чи іншою дією об'єкта управління (тренера) на керований суб'єкт [4; 9].

Аналіз досліджень цієї проблеми. На сьогодні досить докладно описано біомеханічні характеристики розбігу та відштовхування при стрибках у висоту, тобто досліджено лише зовнішню його структуру [2; 5; 7]. Крім того, у практиці використовують найрізноманітніші педагогічні тести, що дає змогу оцінювати швидкісно-силові здібності [3; 5; 10]. Разом із тим великий інтерес викликають дані про внутрішню структуру цієї спортивної вправи (який коефіцієнт корисної дії нейромоторного апарату реалізовано). Зазвичай, із цією метою в експериментальній практиці широко використовують метод електроміографії, який дає змогу детально проаналізувати деякі сторони міжм'язової координації [1; 10]. Ці дані можна використовувати для уточнення техніки виконання стрибка у висоту, що сприяло б раціональнішому добору тренувальних засобів у процесі підготовки спортсменок, які спеціалізуються в легкоатлетичних стрибках.

У зв'язку з цим у дослідженні здійснено спробу визначити характер електричної активності основних м'язових груп, які беруть участь у стрибках у висоту з розбігу. Крім того, визначено ступінь реалізації швидкісно-силових можливостей спортсменок під час виконання відштовхування.

Зв'язок роботи з науковими програмами, темами. Дослідження проводили згідно з темою 2.11 «Теоретико-методичні основи управління системою підготовки спортсменок, які спеціалізуються в легкоатлетичних стрибках» Зведеного плану науково-дослідної роботи у сфері фізичної культури й спорту на 2011–2015 рр. Міністерства України у справах сім'ї, молоді та спорту. Номер держреєстрації – 0111U003839.

Завдання дослідження – визначення характеру електричної активності основних м'язових груп під час стрибків у висоту кваліфікованих спортсменок.

Методи та організація дослідження. Реєстрацію електроміограми (ЕМГ) проводили з литкового, чотириголового й великогомілкового м'язів поштовхової ноги та чотириголового м'яза махової ноги спортсменок під час виконання трьох останніх кроків розбігу й відштовхування при стрибках у висоту.

Реєстрацію ЕМГ проводили за допомогою телеметричної установки «Спорт-4» із наступним записом на магнітограф фірми «Ніхон-Кохден». Телеметричні передавачі міцно прикріплювали за допомогою спеціального пояса в ділянці попереку спортсменки. Обробку ЕМГ – площу (в умовних одиницях) та часові характеристики – здійснювали за допомогою персонального комп'ютера (ПК).

Реєстрацію максимальної М-відповіді виконували з медіальної головки литкового м'яза. Для цього здійснювали подразнення нерва в підколінній ямці прямокутним імпульсом тривалістю 2 мс.

У якості показника ступеня утилізації силових можливостей спортсменок використано цифрове значення відношення величини площі електроміограм, яку фіксують під час відштовхування до екстрапольованої площі, що відповідає максимальній М-відповіді м'яза, яка викликала непрямою його стимуляцією. Як оцінку швидкісних можливостей використовували показник часу реалізації відштовхування.

У дослідженні взяли участь 15 спортсменок, яких поділено на дві групи. До першої увійшло п'ять спортсменок, майстрів спорту міжнародного класу, які в результаті анкетування провідних

спеціалістів-тренерів визнані спортсменками з найбільш раціональною технікою стрибка у висоту. Отримані результати брали за еталон під час порівняльного аналізу. У другу групу (10 спортсменок) увійшли спортсменки II та I розрядів.

Виклад основного матеріалу й обґрунтування отриманих результатів дослідження. Результати дослідження свідчать, що тривалість активності м'язів у різних спортсменок еталонної групи практично однакова й виражається в тому, що найменша тривалість її характерна для чотириголового м'яза поштовхової ноги (у середньому 176,6 мс) і найбільша – для чотириголового м'яза махової ноги, що в середньому становить 216,6 мс у третьому від поштовху кроці. У передостанньому кроці найменше значення цієї характеристики властиве литковому м'язу (186,6 мс), а найбільше – чотириголовому м'язу махової ноги (233,3 мс). При відштовхуванні тривалість активності чотириголового м'яза поштовхової ноги знову стає коротшою (152,0 мс), порівняно з іншими м'язами, і різко збільшується в чотириголового м'яза махової ноги, що в середньому становить 234 мс. При цьому відзначено, що в еталонної групи спортсменок часові характеристики досить стабільні під час виконання серії наступних спроб при стрибках на ту саму висоту.

У випробуваних другій групи часова структура м'язової активності при розбігу в кількісному і якісному відношеннях відрізняється від першої групи спортсменок. У них спостерігають більш тривалу активність на третьому кроці перед поштовхом та її скорочення в передостанньому кроці, порівняно з групою еталона. При цьому помітна також відмінність у співвідношеннях між різними м'язами, що особливо виражено в тривалості м'язової активності при відштовхуванні (табл. 1).

Таблиця 1

Тривалість електроактивності м'язів під час виконання відштовхування в стрибках у висоту

Група	М'яз	Статистичний символ					
		М	%	$M \pm m$	σ	t	P
Еталонна (1) n = 5	Литковий поштовхової	173	100	$173 \pm 3,5$	10,5	–	–
	Чотириголовий поштовхової	152	100	$152 \pm 2,3$	7,0	–	–
	Великогомілкової поштовхової	180	100	$180 \pm 4,6$	14,0	–	–
	Чотириголовий махової	234	100	$234 \pm 5,8$	17,5	–	–
Контрольна (2) n = 10	Литковий поштовхової	209	120	$209 \pm 3,8$	16,4	5,95	< 0,001
	Чотириголовий поштовхової	200	131	$200 \pm 3,8$	16,4	10,9	< 0,001
	Великогомілкової поштовхової	290	116,3	$209 \pm 3,2$	13,7	5,2	< 0,001
	Чотириголовий махової	211	90,1	$211 \pm 8,3$	12,7	12,5	< 0,001

Якщо в спортсменок еталонної групи в середньому тривалість м'язової активності становить при відштовхуванні для литкового, чотириголового та великогомілкового м'язів поштовхової ноги й чотириголового махової 173, 152, 180 і 234 мс, відповідно, то у випробуваних другій групи – 209, 200, 211 мс, тобто показник тривалості активності цих м'язів у них значно вищий, тоді як показник активності чотириголового м'яза стегна махової ноги нижчий (211 мс), порівняно з еталонною групою випробуваних (у середньому 234 мс). Ці відмінності носять статистично достовірний характер ($p < 0,001$).

Інша відмінність між групою еталона й другою групою – те, що в останньої тривалість електричної активності м'язів має більшу варіативність при різних спробах у стрибках на ту саму висоту.

Як ми вже відзначали вище, площа електроміограм у цьому дослідженні представлена у відносних одиницях, тобто площею інтегрованої електроміограми, а не в її абсолютних значеннях.

Аналіз даних свідчить про те, що активність м'язових груп різна: найбільше значення має литковий м'яз поштовхової ноги в третьому кроці перед відштовхуванням (у середньому 366,6 ум. од.), найменше – чотириголовий м'яз стегна поштовхової ноги – 210,2 ум. од. Для великогомілкового м'яза поштовхової ноги й чотириголового махової ноги це значення займає проміжне й, відповідно, приблизно однакове положення 240,1 і 246,7 ум. од.

У передостанньому кроці відбувається різке зменшення площі електроміограм практично всіх м'язових груп, тоді як при відштовхуванні, навпаки, – її значне збільшення. Ці зміни статистично достовірні ($p < 0,001$).

Описаний розподіл активності м'язів в останніх трьох кроках розбігу й відштовхуванні простежено в усіх випробуваних еталонної групи. Важливо, що подібна картина спостерігається при різних спробах у стрибках на одній і тій самій висоті, що засвідчує стабільність цього показника в указаній групі спортсменок.

У цілому подібну тенденцію в характері розподілу м'язової активності в досліджуваних м'язових групах простежують і у випробуваних, які становлять другу групу. Однак у них відбувається значне зниження цього показника в кількісному відношенні під час розбігу й особливо у фазі відштовхування, де він приблизно удвічі нижчий, порівняно з групою еталону (табл. 2).

Таблиця 2

Площа електроактивності м'язів при відштовхуванні у стрибках у висоту

Група	М'яз	Статистичний символ					
		M	%	M ± m	σ	t	P
Еталонна (1) n = 5	Литковий поштовхової	514	100	514 ± 5,8	9,5	–	–
	Чотириголовий поштовхової	231	100	231 ± 10,5	5,5	–	–
	Великогомілковий поштовхової	306	100	306 ± 4,6	7,8	–	–
	Чотириголовий махової	355	100	355 ± 3,5	9,1	–	–
Контроль на (2) n = 10	Литковий поштовхової	243	55,6	243 ± 14,6	6,6	18,9	< 0,001
	Чотириголовий поштовхової	115	44,4	115 ± 5,7	4,7	6,5	< 0,001
	Великогомілковий поштовхової	207	76,8	207 ± 3,8	5,3	17,6	< 0,001
	Чотириголовий махової	216	69,7	216 ± 12,7	5,4	8,3	< 0,001

Результати дослідження свідчать, що амплітудні характеристики електроміограм м'язів під час відштовхування в різних досліджуваних еталонної групи практично однакові. Найбільше значення має литковий м'яз поштовхової ноги (у середньому – 514 ум. од.), чотириголовий м'яз стегна махової ноги – 355 ум. од., великогомілковий м'яз поштовхової ноги – 306 ум. од., чотириголовий м'яз стегна поштовхової ноги – 231 ум. од. (табл. 2).

Загалом, подібна тенденція розподілення м'язової активності в досліджуваних групах м'язів характерна й для спортсменок, що складають другу групу. Але в них спостерігають значне зниження цього показника в кількісному відношенні у фазі відштовхування, де він приблизно удвоє нижчий, порівняно з першою (табл. 2).

Результати досліджень засвідчують, що в техніці стрибка у висоту суттєве значення має міжм'язова координація, а її вдосконалення помітно впливає на досягнення в цьому виді спорту. Крім того, експерименти показали, що в спортсменок, які входять до групи еталону, при відштовхуванні значно коротша фаза опори, але при цьому суттєво більша площа електроактивності м'язів. Це дало підставу для висновку, що спортсменки високого класу значно більше реалізують свої швидкісно-силові можливості. Це ж свідчить про ступінь використання силових можливостей, який оцінюється, як зазначалося вище, за відношенням площі ЕМГ до площі максимальної М-відповіді, що викликається непрямою стимуляцією литкового м'яза. Середнє значення ступеня утилізації силових можливостей у спортсменок високого класу – 28,4 %, тоді як у другій – 13,0 %.

Висновки. Результати досліджень дають підставу для висновку, що метод електроміографії сприяє цілеспрямованому контролю за рівнем технічної майстерності за допомогою вивчення міжм'язової координації під час виконання розбігу та відштовхування при стрибках у висоту.

Застосування електроміографічного методу оцінки ступеня використання швидкісно-силових можливостей під час виконання відштовхування дає змогу не тільки визначати рівень технічної майстерності кваліфікованих спортсменок, а й індивідуально виконувати підбір найбільш раціональних тренувальних засобів і методів, спрямованих на вдосконалення швидкісно-силових здібностей з урахуванням рівня підготовленості та кваліфікації спортсменок.

Перспективи подальших досліджень пов'язані з використанням методу електроміографії в різних швидкісно-силових видах легкої атлетики.

Джерела та література

1. Ахметов Р. Ф. Теоретико-методичні основи управління системою багаторічної підготовки спортсменів швидкісно-силових видів спорту : дис. ... д-ра наук з фіз. вих. і спорту / Р. Ф. Ахметов. – Житомир, 2006. – 468 с.
2. Бобровник В. И. Анализ современной техники и методика обучения прыжкам в высоту : метод. рек. / В. И. Бобровник, С. И. Бобровник. – Киев, 1992. – 45 с.
3. Верхошанский Ю. В. Об оптимальном управлении процессом спортивного мастерства / Ю. В. Верхошанский // Теория и практика физической культуры. – 1969. – № 10. – С. 2–6.

4. Волков Л. В. Теория и методика детского и юношеского спорта / Л. В. Волков. – Киев, 2002. – 293 с.
5. Дьячков В. М. Целевые параметры управления технико-физическим совершенствованием системы подготовки квалифицированных спортсменов : сб. науч. тр. / В. М. Дьячков. – М. : [б. и.], 1984. – С. 95–109.
6. Защиорский В. М. Проблема надежности двигательных тестов : [лекция для студ.] / В. М. Защиорский. – М. : [б. и.], 1978. – 19 с.
7. Козлова О. К. Методика тренування кваліфікованих стрибунів у висоту на етапі безпосередньої підготовки до основних змагань сезону : автореф. дис. ... канд. наук з фізичного виховання і спорту / О. К. Козлова. – К., 2001. – 20 с.
8. Платонов В. Н. Общая теория подготовки спортсменов в олимпийском спорте / В. Н. Платонов. – Киев : [б. и.], 1997. – 583 с.
9. Рыбковский А. Г. Системно-структурная организация управления спортивно-педагогических систем / А. Г. Рыбковский // Педагогика, психология та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. – 2003. – № 20. – С. 90.
10. Стрижак Л. П. Научно-методические основы управления тренировочным процессом высококвалифицированных легкоатлетов : автореф. дис. ... д-ра пед. наук / Л. П. Стрижак. – М., 1992. – 32 с.

Анотації

У сучасній спортивній практиці великий інтерес викликає метод електроміографії, який дає змогу більш детально проаналізувати деякі сторони міжм'язової координації під час виконання спортивних вправ. Завдання статті – проаналізувати наукову та спеціальну літературу, визначити тривалість активності м'язів кваліфікованих спортсменок, які спеціалізуються в стрибках у висоту. Методи дослідження – аналіз й узагальнення наукової та спеціальної літератури, збір інформації, опитування, електроміографія. Метод електроміографії дає змогу цілеспрямовано контролювати рівень технічної майстерності спортсменок за допомогою вивчення міжм'язової координації під час виконання розбігу та відштовхування у стрибках у висоту. Застосування електроміографічного методу оцінки ступеня використання силових можливостей під час виконання відштовхування дає можливість не лише визначити рівень технічної майстерності спортсменок, а й індивідуально здійснювати підбір найбільш раціональних тренувальних вправ.

Ключові слова: електроміографія, кваліфіковані спортсменки, управління, міжм'язова координація.

***Тамара Кутек. Електроміографія в процесі підготовки кваліфікованих спортсменок.** В современной спортивной практике большой интерес представляет метод электромиографии, который позволяет более детально проанализировать некоторые стороны межмышечной координации при выполнении спортивных упражнений. Задания статьи – проанализировать научную и специальную литературу, определить длительность активности мышц квалифицированных спортсменок, которые специализируются в прыжках в высоту. Методы исследования – анализ и обобщение научной и специальной литературы, сбор информации, опрос, электромиография. Метод электромиографии позволяет целенаправленно контролировать уровень технического мастерства спортсменок путем изучения межмышечной координации во время выполнения разбега и отталкивания в прыжках в высоту. Использование электромиографического метода оценки степени использования силовых возможностей при выполнении отталкивания дает возможность не только определить уровень технического мастерства спортсменок, но и индивидуально осуществлять подбор наиболее рациональных тренировочных упражнений.*

Ключевые слова: электромиография, квалифицированные спортсменки, управление, межмышечная координация.

***Tamara Kutek. Electromyography in the Process of Training of Qualified Female Athletes.** In modern sports practice great interest is shown to the method of electromyography which allows in details to analyze some aspects of intramuscular coordination during the sports exercises performance. Objectives: to analyze scientific and special literature; to define the duration and area of muscular activity of qualified athletes who specialize in high-jumping. Research methods: Analysis and generalization of scientific and special literature, collection of information, questionnaire, electromyography. Electromyography method allows to purposefully control the level of technical skills of female athletes by means of studying intermuscular coordination during the run-up and push-off in high jumping. The use of electromyography method in evaluation of degree of utilization of speed-and-power capabilities during the push-off allows not only to determine the level of technical skills of female athletes, but also to select the most rational training exercises on an individual basis.*

Key words: electromyography, female athletes, management, intermuscular coordination.

Порівняння інтегральних показників серцево-судинної, автономної нервової системи й фізичної працездатності між тхеквондистами та боксерами високого класу

Запорізький державний медичний університет (м. Запоріжжя)

Постановка наукової проблеми та її значення. Тхеквондо – ациклічний вид спорту, у якому тренувальна робота здійснюється переважно в анаеробній та анаеробно-аеробній зонах [7]. За один день змагання тхеквондисту іноді доводиться брати участь у 6–7 поєдинках. Тому стають зрозумілими вимоги, пропонувані до рівня його швидкісно-силової підготовки, спеціальної витривалості [13]. Водночас спортсменам поряд із підготовкою організму до роботи в анаеробних умовах потрібне тренування, що забезпечує розвиток аеробних можливостей організму [1]. На користь цього свідчать дані В. І. Павлової зі співавторами [7], які у тхеквондистів отримали величини максимального споживання кисню (МСК), такі ж, як і в представників видів спорту, котрі пред'являють значні вимоги до аеробного енергопостачання. Е. Bouhelle [15] вважає, що аеробна витривалість спільно з анаеробною продуктивністю, повинна бути включена для оцінки функціонального стану тхеквондистів. Крім того, для цього в передзмагальному періоді Юй Шань [13] рекомендує застосовувати варіаційну пульсометрію з аналізом індексу Р. М. Баєвського.

Сучасному боксу притаманна ациклічна робота змінної потужності (під час бою потужність може відповідати субмаксимальній) із розвитком якостей спритності, швидкості й сили. Крім того, такі риси, як зростаюча щільність бойових дій, агресивна форма ведення бою, збереження високого темпу протягом усього бою і навіть його підвищення в останньому раунді. Зазначені фактори висувають високі вимоги до розвитку силових, швидкісно-силових якостей, а також витривалості боксера [4]. Для боксерів характерні відносно високі цифри максимального споживання кисню, зокрема в спортсменів із масою тіла 48–71 кг МСК відповідає 61,3 мл/хв/кг, а понад 71 кг – 57,2 мл/хв/кг [6].

Нині продовжує залишатися відстаючим розділ медико-біологічного забезпечення професійної діяльності боксерів, на що деякі автори пропонують звернути пильну увагу фахівцям спортивної медицини. Спрямованість тренувального процесу істотно впливає на всі системи організму спортсмена, але найбільші зміни спостерігаються в тих системах й органах, які роблять значний внесок у досягнення кінцевого результату. Специфічний розвиток необхідних фізичних якостей – головний і визначальний фактор в організації функції апарату кровообігу [5]. Для спортсменів, які розвивають швидкісно-силові якості та витривалість, характерне значне перевищення показників загальної потужності спектра, які перевищують показники норми за рахунок потужності в діапазоні високих частот. Це, імовірно, пов'язано з великим обсягом динамічних навантажень [3].

Найвні повідомлення про варіабельності серцевого ритму (ВСР) поки ще не дають повного уявлення про суть проблеми. І все ж використання статистичного аналізу ВСР для оцінки функціонального стану боксерів обумовлено високою чутливістю цього методу [10]. Усе це дає змогу оцінювати поточний стан підготовленості боксера та вносити необхідні корективи в процес тренування, адекватно дозувати навантаження [2].

У майстрів спорту з боксу виявлено збільшену потужність церебральних ерготропних механізмів регуляції й вегетативного тону, що свідчить про підвищене психоемоційне напруження та централізацію управління серцевим ритмом [11]. Згідно з даними А. Г. Яценко [14], у боксерів високої кваліфікації виявлено досить високі величини показника ударного об'єму крові й серцевого індексу (СІ).

Нами наведено результати порівняння інтегральних показників функціонального стану в представників видів спорту, тренувальні та змагальні процеси яких супроводжуються ударами в голову. Причому, якщо в боксі це здійснюється рукою в рукавичці, то в тхеквондо – ногою, що оцінюється суддями максимальною кількістю балів (три). Крім цього, змагальний бій, як і спаринги в тхеквондо та боксі, мають дуже близьку формулу, у тхеквондо це три раунди по 2 хв, а в боксі – три раунди по 3 хв з перервами по 1 хв.

Отже, огляд літератури стосовно вивчення параметрів фізичної працездатності, ВСР і центральної гемодинаміки показав, що дослідження, які проводились у тхеквондистів та боксерів, нечисленні. У

більшості робіт не враховано період, характер тренувальної роботи, а відносно низька кваліфікація спортсменів, нечисленні випадкові вибірки, наявність різної апаратури, методики й класифікації ускладнюють інтерпретацію отриманих даних.

Завдання роботи – визначити та порівняти інтегральні показники серцево-судинної, автономної нервової системи й фізичної працездатності між тхеквондистами та боксерами високого класу.

Матеріали та методи. Обстежено 223 спортсмени високого класу, із них 96 – тхеквондисти (14 майстрів спорту міжнародного класу (МСМК), 25 майстрів спорту (МС), 57 кандидатів у майстри спорту й спортсменів 1 розряду (КМС-1 розряд)) та 127 – боксери (11 – МСМК, 26 – МС, 90 – КМС-1 розряд).

Для аналізу вегетативної регуляції серцевої діяльності використовували часові й частотні математичні методи аналізу ВСР.

Центральну гемодинаміку вивчали методом автоматизованої тетраполярної реографії за W. Kubiček et al. [16] в модифікації Ю. Т. Пушкаря зі співавт. [9]. Визначення фізичної працездатності здійснювали за загальноприйнятою методикою на велоергометрі з використанням субмаксимального тесту PWC₁₇₀ [12] і розрахунком відносної величини фізичної працездатності, тобто PWC₁₇₀/кг. Індекс функціонального стану (ІФС) розраховували за формулою, запропонованою й запатентованою нами [8].

Виклад основного матеріалу й обґрунтування отриманих результатів дослідження. Середній вік тхеквондистів рівня МСМК (n=14) – 20,9±1,14 років, стаж занять тхеквондо – 11,7±0,71 років, довжина тіла – 180,5±1,84 см, маса – 77,9±2,46 кг. Групу порівняння склали 11 боксерів, аналогічного рівня майстерності, середній вік яких – 23,7±1,85 років (p>0,05), стаж занять боксом – 10,6±1,85 років (p>0,05), довжина й маса тіла – відповідно, 173,7±2,04 см (p<0,05) і 64,9±3,22 кг (p<0,05), тобто була достовірно меншою.

Результати порівняння часових показників ВСР у тхеквондистів і боксерів демонструють таке. У тхеквондистів рівня МСМК була статистично більша ніж у боксерів величина Мо (с), яка вказує на домінуючий рівень функціонування синусового вузла й варіаційний розмах (Д) – показник діяльності парасимпатичної нервової системи. Крім того, у перших статистично менша величина АМо, що відображає міру мобілізаційного впливу симпатичного відділу, ВПР, ПАПР та ін. Отримані дані свідчать про зменшення централізації в управлінні ритмом серця, зниження симпатичної активності й підвищення парасимпатичних впливів у тхеквондистів. Це підтверджується й під час порівняння середніх величин ЧСС, що у тхеквондистів складає 49,0±1,16 уд/хв проти 55,6±2,16 уд/хв – у боксерів (p<0,05). Серед частотних показників ВСР між цими групами спортсменів достовірних відмінностей не виявлено.

Отже, часові показники ВСР демонструють превалювання парасимпатичної ланки автономної нервової системи (АНС) у тхеквондистів рівня МСМК, порівняно з боксерами аналогічного рівня майстерності.

Із боку центральної гемодинаміки нами не виявлено достовірних відмінностей, за винятком показника УІ, який був меншим у боксерів. Важливо відзначити, що у тхеквондистів СІ склав 2,474±0,04 проти 2,538±0,11 л/хв/м² у боксерів (p>0,05), що відповідає гіпокінетичному ТК. Підтвердження цього – дані співвідношення ТК у досліджуваних групах порівняння. Так, у тхеквондистів рівня МСМК це співвідношення становило 85,7%:14,3%:0%, а в боксерів аналогічного рівня майстерності – 81,8%:18,2%:0%, відповідно гіпо-, еу- й гіперкінетичний ТК, тобто в обох групах переважає гіпокінетичний ТК і відсутні спортсмени з гіперкінетичним ТК.

Порівняння даних фізичної працездатності та ІФС засвідчило відсутність достовірних відмінностей у досліджуваних спортсменів (18,76±0,90 проти 20,13±0,29 кгм/хв/кг, p>0,05), а також, відповідно, 7,032±0,67 проти 8,058±0,59 відн. од. (p>0,05). При цьому згідно з нашою класифікацією величина ІФС у тхеквондистів відповідає оцінці, нижчій за середню, а в боксерів – середній.

Кореляційний аналіз між інтегральними показниками показав наявність негативного взаємозв'язку у тхеквондистів між СІ і PWC₁₇₀/кг (r=-0,78, p<0,05), а також між СІ та ІФС (r=-0,80, p<0,05). У боксерів зафіксовано позитивний взаємозв'язок між ІН та симпато-парасимпатичним індексом (LF/HF) (r=0,35, p<0,05). Представлені взаємозв'язки свідчать, що у тхеквондистів рівня МСМК зниження СІ до величин, відповідних гіпокінетичному ТК, супроводжується збільшенням фізичної працездатності й ІФС.

Наступний етап наших досліджень – порівняння досліджуваних показників у тхеквондистів і боксерів рівня МС. Середній вік тхеквондистів рівня МС (n=25) – 21,4±0,59 років, стаж занять – 9,5±0,56 років, довжина та маса тіла – відповідно, 180,0±1,39 см і 71,4±2,59 кг. Групу порівняння їм склали боксери аналогічного рівня майстерності (n=26), середній вік яких – 21,2±0,78 років (p>0,05),

стаж занять боксом – $7,7 \pm 0,50$ років ($p < 0,05$), довжина й маса тіла – відповідно, $178,2 \pm 1,95$ см ($p > 0,05$) і $75,0 \pm 4,50$ кг ($p > 0,05$).

Порівняння часових показників ВСР засвідчило, що вони були статистично порівнянні. При цьому індекс напруги регуляторних систем у тхеквондистів склав у середньому $46,812 \pm 7,75$, а в боксерів – $56,644 \pm 8,79$ ум. од. ($p < 0,05$). Із боку частотних показників ВСР виявлено значні відмінності, зокрема у тхеквондистів достовірно більші, ніж у боксерів, величини LF, LFn, LF/HF, але менше значення HF і HFn. Отже, дані частотних показників ВСР однозначно свідчать про посилення парасимпатичних впливів АНС у боксерів рівня МС.

Відзначено, що з боку більшості показників центральної гемодинаміки відсутні статистично значущі відмінності, за винятком ЗПОС і ППО, величини яких достовірно менші в тхеквондистів. Значення ЧСС у тхеквондистів рівня МС склало $56,4 \pm 1,97$ уд/хв, а в боксерів – $53,4 \pm 1,15$ уд/хв ($p > 0,05$). Слід зауважити, що величина СІ у тхеквондистів рівня МС – $2,666 \pm 0,07$, а в боксерів аналогічної кваліфікації – $2,538 \pm 0,11$ л/хв/м². При цьому вона статистично не відрізнялася ($p > 0,05$) і відповідала гіпокінетичному ТК. Аналіз співвідношення ТК підтвердив отримані результати. Так, у тхеквондистів це співвідношення – 60 %:40 %:0 %, а в боксерів – 70,8 %:29,2 %:0 %, відповідно гіпо-, еу- й гіперкінетичний ТК.

Порівняння відносної величини фізичної працездатності та ІФС засвідчило, що ці величини між порівнюваними групами спортсменів практично не розрізнялися й склали, відповідно, $16,97 \pm 0,54$ проти $18,12 \pm 0,58$ кгм/хв/кг ($p > 0,05$) і $6,233 \pm 0,31$ проти $6,742 \pm 0,37$ ($p > 0,05$), що, згідно з нашою класифікацією, відповідало нижчій за середню оцінці.

Кореляційний аналіз у тхеквондистів показав позитивний взаємозв'язок між ІН і СІ ($r = 0,62$, $p < 0,05$), а в боксерів – між LF/HF та СІ ($r = 0,54$, $p < 0,05$), а також між LF/HF й ІН ($r = 0,58$, $p < 0,05$). Тобто у тхеквондистів рівня МС зниження індексу напруги регуляторних систем до величин, відповідних превалюванню парасимпатичних впливів АНС, супроводжується зниженням серцевого індексу до величин, які відповідають гіпокінетичному ТК. У боксерів аналогічного рівня майстерності зниження симпатопарасимпатичного індексу супроводжується зниженням СІ до величин гіпокінетичного ТК й індексу напруги регуляторних систем до відповідних превалюванню парасимпатичних впливів АНС величин.

Нами здійснено також порівняння досліджуваних показників серед тхеквондистів ($n = 57$) і боксерів ($n = 90$) кваліфікації КМС-1 розряд. Середній вік тхеквондистів – $17,4 \pm 0,49$ років, стаж занять – $7,0 \pm 0,38$ років, довжина й маса тіла – відповідно, $174,2 \pm 2,42$ см і $60,3 \pm 1,63$ кг. Групу порівняння склали боксери аналогічної кваліфікації, середній вік яких – $17,4 \pm 0,27$ років ($p > 0,05$), стаж занять – достовірно менший – $5,6 \pm 0,28$ років ($p < 0,05$), довжина та маса тіла – відповідно, $175,3 \pm 0,93$ см ($p > 0,05$), і $63,7 \pm 1,09$ кг ($p > 0,05$).

Порівняння всіх величин ВСР засвідчило відсутність достовірних відмінностей між групами спортсменів. Так, ІН у тхеквондистів кваліфікації КМС-1 розряд, порівняно з боксерами, склав, відповідно, $62,376 \pm 6,83$ проти $60,567 \pm 8,15$ ум. од. ($p > 0,05$). Співвідношення LF/HF і ЧСС у порівнюваних групах мали практично однакові значення.

Нами виявлено також відсутність достовірних відмінностей серед досліджуваних показників центральної гемодинаміки, за винятком ЗПОС, який достовірно більший у тхеквондистів. Слід зазначити, що середні величини СІ також достовірно не розрізнялися між групами спортсменів і склали, відповідно, $2,853 \pm 0,06$ та $2,801 \pm 0,04$ л/хв/м² ($p > 0,05$), що відповідає еукінетичному ТК і знаходить підтвердження у співвідношенні ТК. У тхеквондистів – 42,9 %:48,2 %:8,9 %, а в боксерів – 45,6 %:52,2 %:2,2 %, відповідно гіпо-, еу- й гіперкінетичний ТК тобто в порівнюваних групах переважає еукінетичний ТК, а в групі боксерів – у чотири рази менше в спортсменів із гіперкінетичним ТК.

Відносна величина фізичної працездатності в порівнюваних групах достовірно не відрізнялась і становила, відповідно, $18,30 \pm 0,40$ проти $17,95 \pm 0,32$ кгм/хв/кг ($p > 0,05$), як і ІФС – $7,034 \pm 0,18$ проти $7,026 \pm 0,19$ відн. од. ($p > 0,05$), що відповідає нижчій за середню оцінці.

Кореляційний аналіз інтегральних показників продемонстрував наявність позитивного взаємозв'язку між ІН і СІ у тхеквондистів ($r = 0,52$, $p < 0,05$), а в боксерів – ($r = 0,41$, $p < 0,05$), що свідчить про те, що зниження індексу напруги регуляторних систем призводить до зменшення СІ до цифр, які відповідають гіпокінетичному ТК.

Висновки. Нашим дослідженням черговий раз доказано доцільність порівняння отриманих результатів досліджень у групах спортсменів однієї кваліфікації та статі, у тренувальному процесі яких розвиваються однакові фізичні якості.

Порівняння величин варіабельності серцевого ритму, показників центральної гемодинаміки та фізичної працездатності засвідчило, що у тхеквондистів рівня МСМК, порівняно з боксерами анало-

гічної кваліфікації, переважає парасимпатична ланка АНС, менша ЧСС, при цьому в обох групах переважає гіпокінетичний ТК, відсутні спортсмени з гіперкінетичним ТК і відмінності серед величин фізичної працездатності.

Порівняння досліджуваних показників у спортсменів рівня МС доводить превалювання у тхеквондистів симпатичних впливів АНС, наявність більшої кількості спортсменів із гіпокінетичним ТК в обох групах і відсутністю з гіперкінетичним ТК, а також відсутність достовірних відмінностей серед величин фізичної працездатності, порівняно з боксерами.

Між тхеквондистами й боксерами кваліфікації КМС-1 розряд відсутні достовірні відмінності серед досліджуваних показників. При цьому в обох групах переважають парасимпатичні впливи АНС, превалює еукінетичний ТК, а в тхеквондистів у чотири рази більше спортсменів із гіперкінетичним ТК.

Кореляційний аналіз між досліджуваними інтегральними показниками показав головний взаємозв'язок, згідно з яким у тхеквондистів рівня МСМК зниження СІ до величин, що відповідають гіпокінетичному ТК, супроводжується збільшенням фізичної працездатності, а в спортсменів рівня МС і КМС-1 розряд – зниження індексу напруги регуляторних систем – зменшенням серцевого індексу. У боксерів рівня МС і КМС-1 розряд зафіксовано взаємозв'язок, згідно з яким превалювання парасимпатичних впливів супроводжується зниженням СІ до величин, відповідних гіпокінетичному ТК.

Отримані дані порівняння інтегральних показників між тхеквондистами й боксерами однієї кваліфікації засвідчують, що ідентичний тренувальний процес та аналогічні фізичні якості, що розвиваються при цьому, однаково впливають на їхній функціональний стан.

Перспективою подальших досліджень є вивчення й коректне порівняння показників, що характеризують функціональний стан спортсменів високого класу з урахуванням статі, віку, спортивної кваліфікації, періоду та спрямованості тренувального процесу на розвиток тих чи інших фізичних якостей.

Джерела та література

1. Волков В. Н. Теоретические основы и прикладные аспекты управления состоянием тренированности в спорте / В. Н. Волков. – Челябинск : Факел. – 2000. – 252 с.
2. Коваленя В. В. Актуальность использования анализа variability сердечного ритма в теории и практике спортивной тренировки боксеров / В. В. Коваленя, Д. В. Якубчик // Современный олимпийский спорт и спорт для всех : материалы XI Международ. науч. конгресса. – Минск, 2007. – С. 127–129.
3. Кудря О. Н. Вегетативная регуляция работы сердечно-сосудистой системы и системы энергообеспечения мышечной деятельности при выполнении дозированных нагрузок юными спортсменами / О. Н. Кудря, В. В. Вернер // Теория и практика физической культуры. – 2009. – № 3. – С. 36–42.
4. Майданюк О. В. М'язовий кровообіг у боксерів різних вагових категорій і спортивної кваліфікації / О. В. Майданюк // Олімпійський спорт і спорт для всіх : тези доп. XIV Міжнар. наук. конгресу. – К., 2010. – С. 361.
5. Меерсон Ф. З. Адаптация к стрессорным ситуациям и физическим нагрузкам / Ф. З. Меерсон, М. Г. Пшеничкова. – М. : Медицина, 1988. – 253 с.
6. Медицинский справочник тренера / сост. : В. А. Геселевич. – М. : Физкультура и спорт, 1976. – С. 64.
7. Павлова В. И. Соотношение объема аэробной и анаэробной тренировочной нагрузки в соответствии со спецификой энергетических аспектов работоспособности в ациклических видах спорта (на примере тхеквондо) / В. И. Павлова, М. С. Терзи, М. С. Сигал // Теория и практика физической культуры. – 2002. – № 10. – С. 53–54.
8. Патент на корисну модель №36013 «Спосіб оцінки функціонального стану організму осіб, що займаються фізичною культурою та спортом» / МПК(2006) А61В5/00. Михалюк Є. Л., Сиволап В. В., Ткаліч І. В. 10.10.2008 // Бюл. № 19.
9. Пушкарь Ю. Т. Определение сердечного выброса методом тетраполярной реографии и его методологические возможности / Ю. Т. Пушкарь, В. М. Большов, Н. А. Елизарова и др. // Кардиология. – 1977. – № 7. – С. 85–90.
10. Сабелли Г. К. Психокardiологический портрет: клиническое приложение теории процессов / Г. К. Сабелли // Синергетика и психология. – М. : ИП РАН, 1998. – Т. 1. – С. 184–209.
11. Терехина Е. Н. Влияние коррекции патобиомеханики опорно-двигательного аппарата спортсменов-боксеров на функциональное состояние лимбико-ретикулярного комплекса / Е. Н. Терехина, А. Э. Батуева // Теория и практика физической культуры. – 2008. – № 4. – С. 27–30.
12. Тестирование в спортивной медицине / В. Л. Карпман, З. Б. Белоцерковский, И. А. Гудков. – М. : ФИС, 1988. – 208 с.
13. Юй Шань. Индивидуализация процесса подготовки квалифицированных тхеквондистов на основе использования современных средств контроля / Юй Шань // Слобожанський науково-спортивний вісник. – 2008. – №1–2. – С. 33–36.

14. Яценко А. Г. Функціональний стан серцево-судинної системи боксера високої кваліфікації / А. Г. Яценко // Матеріали XVIII з'їзду Українського фізіологічного товариства з міжнародною участю. Фізіологічний журнал. – 2010. – Т. 56, № 2. – С. 270.
15. Heart rate and blood lactate responses during taekwondo training and competition / E. Bouhleb, A. Jouini, N. Gmada et al. // Sci Sports. – 2006. – Vol. 21 (5). – P. 285–290.
16. Kubiček W. G. Impedance cardiography as a non invasive method of monitoring function and other parameters of the cardiovascular system / W. G. Kubiček, R. P. Patterson, D. A. Wetsol // Ann. N. Y. Acad. Sci. – 1970. – Vol. 170. – P. 724–732.

Анотації

Мета роботи – визначити й порівняти інтегральні показники серцево-судинної, вегетативної нервової системи та фізичної працездатності між тхеквондистами й боксерами високого класу. Обстежено 223 спортсмени високого класу, із них 96 – тхеквондисти (14 – майстри спорту міжнародного класу (МСМК), 25 – майстри спорту (МС), 57 – кандидати в майстри спорту та спортсмени I розряду (КМС-I розряд) і 127 – боксери (11 – МСМК, 26 – МС, 90 – КМС-I розряд). Застосовували методи аналізу ВСР, центральної гемодинаміки й фізичної працездатності (PWC_{170} , $PWC_{170/kg}$). У тхеквондистів рівня МСМК, порівняно з боксерами аналогічної кваліфікації, переважає парасимпатична ланка АНС, менше ЧСС. У тхеквондистів рівня МС – перевагування симпатичних впливів ВНС. Отримані дані порівняння інтегральних показників між тхеквондистами й боксерами однієї кваліфікації свідчать, що ідентичний тренувальний процес та аналогічні фізичні якості, які при цьому розвиваються, однаково впливають на їхній функціональний стан.

Ключові слова: тхеквондо, бокс, варіабельність серцевого ритму, центральна гемодинаміка, фізична працездатність, кореляція.

Евгений Михалюк. Сравнение интегральных показателей сердечно-сосудистой, автономной нервной системы и физической работоспособности между тхэквондистами и боксерами высокого класса. Цель работы – определить и сравнить интегральные показатели сердечно-сосудистой, вегетативной нервной системы и физической работоспособности между тхэквондистами и боксерами высокого класса. Обследовано 223 спортсмена высокого класса, из них 96 – тхэквондисты (14 мастеров спорта международного класса (МСМК), 25 мастеров спорта (МС), 57 кандидатов в мастера спорта и спортсменов I разряда (КМС-I разряд) и 127 – боксеры (11 – МСМК, 26 – МС, 90 – КМС-I разряд). Применяли методы анализа ВСР, центральной гемодинамики и физической работоспособности (PWC_{170} , $PWC_{170/kg}$). У тхэквондистов уровня МСМК, по сравнению с боксерами аналогичной квалификации, преобладает парасимпатическое звено АНС, меньше ЧСС. У тхэквондистов уровня МС – превалирование симпатических влияний ВНС. Полученные данные сравнения интегральных показателей между тхэквондистами и боксерами одной квалификации свидетельствуют о том, что идентичный тренировочный процесс и аналогичные развиваемые при этом физические качества оказывают одинаковое воздействие на их функциональное состояние.

Ключевые слова: тхэквондо, бокс, вариабельность сердечного ритма, центральная гемодинамика, физическая работоспособность, корреляция.

Yevhen Mykhaliuk. Comparison of Integrated Indices of Cardiovascular, Autonomic Nervous System and Physical Performance Between Taekwondo Wrestlers and Boxers of High Qualifications. The aim of this study is to identify and compare the integral indices of cardiovascular, autonomic nervous system and physical performance between taekwondo wrestlers and boxers of high qualifications. It was examined 223 sportsmen of high qualifications, 96 taekwondo wrestlers (14 Masters of Sports of International class (MSIC), 25 Masters of Sport (MS), 57 Candidates of Master of Sports (CMS) and Candidates of Master of Sports of 1st level (CMS-I level) and 127 boxers (11 MSIC, 26 MS, 90 CMS-I level). In the study we apply the methods of analysis of heart rate variability, central hemodynamics and physical performance (PWC_{170} , $PWC_{170/kg}$). Taekwondo wrestlers of qualifications of MSIC in comparison to similar qualifications of boxers dominated parasympathetic ANS, lower heart rate. In taekwondo wrestlers qualifications of MS - prevalence of sympathetic effects of VNS. The data comparison between the integral parameters between taekwondo wrestlers and boxers of the same qualifications indicates that the training process is identical and similar at the same time being developed physical qualities, have the same effect on their functional status.

Key words: taekwondo, boxing, heart rate variability, central hemodynamics, physical performance, correlation.

Математичне моделювання технічної підготовки спортсменів складнокоординаційних видів спорту

*Львівський державний університет фізичної культури (м. Львів);
Технологічно-гуманітарний університет імені Казимира Пулавського (м. Радом)*

Постановка наукової проблеми та її значення. Високі спортивні досягнення вимагають правильного вибору найбільш раціональної техніки й, відповідно, підбору підготовчих вправ, зміну їх інтенсивності, числа повторень, інтервалів відпочинку. Варіантів безліч, а потрібно обрати один, найоптимальніший для цього спортсмена. Оволодіння раціональною технікою [1–9] з найменшими затратами м'язових зусиль, технікою, яка найкраще відповідає морфологічним особливостям будови спортсмена – дуже важлива умова раціональності виконання вправ.

Математичне моделювання в спорті – метод дослідження процесів або явищ за допомогою створення їхніх математичних моделей і їх дослідження. В основу методу покладено ідентичність форми рівнянь й однозначність співвідношень між змінними в рівняннях оригіналу та моделі, тобто їх аналогію. Математичні моделі досліджуються, як правило, із допомогою цифрових обчислювальних машин, комп'ютерів. Математичне моделювання дає змогу замінити реальний об'єкт його моделлю й потім вивчати останню. Як і в разі будь-якого моделювання, математична модель не описує явище абсолютно адекватно, що залишає актуальним питання про застосовність отриманих таким чином даних. Формальна класифікація моделей ґрунтується на математичних засобах, що використовуються для розв'язання поставлених завдань. Розрізняють лінійні нелінійні моделі; зосереджені або розподілені системи; детерміновані чи стохастичні; статичні чи динамічні.

Існує ще декілька підходів. Водночас кожна побудована модель є лінійною або нелінійною, детермінованою чи стохастичною. Природно, що можливі й змішані типи: в одному відношенні зосереджені (за частиною параметрів), в іншому – розподілені моделі.

Роботу виконано у Львівському державному університеті фізичної культури та в Технологічно-гуманітарному університеті імені Казимира Пулавського м. Радом.

У різних видах спорту проведено низку досліджень, які доводять залежність структурних механізмів і функціональних ознак від виду спортивної діяльності. Частина досліджень присвячено вивченню морфологічних змін в організмі, які виникають під впливом фізичних вправ [1–3; 6; 9]. Наприклад, М. Ф. Іваницький [1] на основі вивчення центру ваги тіла (ЦВТ) й об'єму тулуба в гімнастів та футболістів приходять до висновку, що положення ЦВТ і розмір об'єму тулуба у вищезгаданих спортсменів неоднакові. Аналогічні висновки зроблено в порівняльному аналізі й інших видів спорту [1; 2; 9]. Побудовою моделей спортсмена висхідного стану й стану, якого потрібно досягнути (висококваліфікованого спортсмена), займалися В. М. Заціорський, 1965–1990; А. В. Івойлов, І. Г. Озолін, 1971; В. М. Д'ячков, 1972; В. В. Петровський, А. А. Гужаловський, 1973; В. Г. Ареф'єв, 1976; І. П. Заневський, 1986–2014; І. В. Огірко, 1996–2014 та ін.

У численних працях досліджено й функціональні зміни, що відбуваються в організмі під впливом занять тим чи іншим видом спорту. Деякі науковці, спостерігаючи характерні відмінності в морфологічних особливостях спортсменів різної спеціалізації, убачають головну причину саме в цьому. Думка про двосторонню залежність у спорті від ступеня фізичного розвитку та природних задатків домінує в літературі й практиці й понині [5; 8]. Певні дослідження конституції будови тіла гімнастів проведено й іншими авторами [4; 7]. Однак до цього часу в літературі немає чітких указівок про типи морфологічної будови тіла спортсменів в складнокоординованих видах спорту та про існування варіантів техніки найбільш вигідних для цього спортсмена.

Формування мети та завдання роботи. Перед нами стояло завдання – визначити типи конституції будови тіла спортсменів у складнокоординованих видах спорту й показати вплив основних біомеханічних факторів на техніку виконання вправ на прикладі вправ великим махом на поперечині. Для визначення пропорцій тіла спортсменів у складнокоординованих видах спорту, вагових співвідношень і розташування центрів ваги окремих ланок тіла, необхідних для розрахунку кінематичних та динамічних характеристик рухів спортсмена, нами використано такі методи дослідження, як аналіз

літератури, опитування спеціалістів, які працюють у галузі складнокоординованих видів спорту, антропометричні вимірювання.

Визначали такі антропометричні показники: довжина тіла (ріст у см), вага тіла (з точністю до 0,1 кг), розмірність окремих ланок тіла та тулуба (у см). Досліджено 135 спортсменів старших розрядів (км/с, м/с та засл м/с) у віці від 18 до 25 років.

Виклад основного матеріалу й обґрунтування отриманих результатів дослідження. Дослідження дало змогу встановити серед спортсменів три типи тілобудови:

- тип А – спортсмени з пропорційним співвідношенням тулуба, верхніх і нижніх кінцівок;
- тип Б – спортсмени з відносно коротким тулубом, довгими нижніми та короткими верхніми кінцівками;
- тип В – спортсмени з відносно довгим тулубом, короткими нижніми й довгими верхніми кінцівками.

Виявлені типи будови тіла спортсменів лягли в основу наших розрахунків.

При виконанні вправ великим махом на поперечині потужний вплив здійснює зміна загального центру ваги (ЗЦВ) тіла спортсмена, яка впливає на момент інерції й кінетичний момент. Зміна механічної енергії тіла спортсмена можлива лише шляхом згинально-розгинальних рухів у плечових і кульшових суглобах, завдяки чому змінюється положення ЗЦВ тіла. У зв'язку з цим розглянемо зміни розміщення ЗЦВ тіла спортсмена з різними типами будови під час переміщення рук і ніг відносно тулуба. Для цього на основі отриманих під час дослідження даних про конституцію тіла нами побудовано схеми трьох типів будови гімнастів (А, Б, В) із чітким збереженням довжини всіх ознак відносно зросту. Розглянуто чотири різноманітні положення спортсмена, що трапляються під час виконання вправ великим махом на поперечині. Дослідження засвідчили, що ЗЦВ тіла в спортсменів одного й того ж росту змінюється по-різному, при одному й тому самому положенні рук і ніг залежно від конституції.

Розглянемо перше положення – вис на поперечині. Під час вису все тіло розташоване вертикально. У цій же площині розміщено і ЗЦВ, який коливається в межах 10 см залежно від типу будови тіла гімнаста. Ближче за всіх до поперечини він розташований у спортсменів із коротким тулубом (тип Б) і найбільш віддалений – у спортсменів із довгим тулубом (тип В).

У наступному положенні, при якому у висі на поперечині кут між плечами й тулубом дорівнює 45°, ЗЦВ наближується до грифа поперечини на 7 см у спортсменів типу А і на 6 см – у спортсменів типів Б і В. З'являється момент сили з плечем 34 см у спортсменів типу Б, 38 см – у спортсменів типу А та 42 см – у спортсменів типу В.

При подальшому збільшенні кута між плечима й тулубом, коли кут складає 90°, ЗЦВ ще більше наближається до поперечини. У всіх спортсменів він наближається до грифа поперечини ще на 19–20 см. Незважаючи на те, що ЗЦВ наближається до поперечини на однакову відстань, плече моменту сили тяжіння змінюється по-різному. У всіх спортсменів воно збільшується на 4 см, досягаючи найбільшої величини в спортсменів типу В. Зміна розташування ЗЦВ при виконанні обертових вправ на поперечині відбувається не лише за рахунок рухів рук, але й також за рахунок згинально-розгинальних рухів у кульшових суглобах. Коли кут між ногами й тулубом дорівнює 45°, ЗЦВ наближається до поперечини на 4 см, 3 см і 2 см, відповідно, у спортсменів типу Б, А та В. Отже, у спортсменів конституції В рухи ніг вносять менший вплив на зміну розташування ЗЦВ, ніж у спортсменів типу А.

Перейдемо до розгляду оберту спортсменів довкола закріпленої осі. Для більшої наочності й доступності уявімо собі, що маса (m) спортсмена зосереджена в одній точці, що дорівнює m, і з'єднана з віссю обертання за допомогою нитки довжиною (l), вагою якої можна знехтувати. Таким чином, обертання спортсмена буде схоже на коливання математичного маятника. Уявімо собі, що маятник займає найбільш високе положення над точкою опори й тому володіє максимальним запасом потенціальної енергії. Рухаючись униз без початкової швидкості, під дією сили тяжіння потенціальна енергія поступово переходить у кінетичну енергію обертального руху:

$$\left(\frac{I\omega^2}{2}\right).$$

Далі після проходження нижньої вертикалі відбувається зворотне явище, оскільки спортсмен із нижнього положення переходить у верхнє. Але він не досягає вертикального положення через значне розсіювання механічної енергії. Тіло досягає певної висоти, утворюючи між вертикаллю та ниткою маятника кут ϕ . Якщо ж у початковому положенні довжину маятника скоротити й зробити її рівною

I_1 чи I_2 і зберігати її постійною протягом усього періоду коливання маятника, то, згідно із законами механіки, амплітуда коливань маятника не зміниться. Отже, досягнувши своєї максимальної висоти, нитка маятника з вертикаллю поперечини складає той самий кут φ . Це свідчить про те, що амплітуда коливань у спортсменів різних типів будови (із різним розташуванням ЗЦВ) змінюватися не буде. У результаті розгляду відеограм ми помітили, що амплітуда коливань у спортсменів все ж змінюється. Простежено залежності:

- між амплітудою коливання спортсмена та зростом. При цьому коефіцієнт кореляції:

$$\frac{\sum XY}{\sqrt{\sum X^2 \cdot \sum Y^2}} = 0,81;$$

- помилка коефіцієнта кореляції:

$$m_r = \pm \frac{1-r}{\sqrt{n}} = 0,03;$$

- достовірність коефіцієнта кореляції:

$$\frac{r}{m_r} = 27 > 4;$$

• між амплітудою коливання та рівнем спортивної майстерності, де коефіцієнт кореляції $r = 0,92$; помилка коефіцієнта кореляції $m_r = 0,02$.

У спортсменів більш високого зросту амплітуда коливань зменшується на $M=7^\circ$, порівняно зі спортсменами нижчого зросту. У спортсменів-майстрів амплітуда коливань на $M=11^\circ$ вища, ніж у спортсменів II розряду. Чим це пояснюється? Для підняття маятника до початкового рівня потрібно мати приріст енергії, який можна отримати, якщо скоротити довжину маятника на величину Δl . Для підняття скороченого маятника потрібна кінетична енергія вже не $2mgl$ (якою володіє тіло в крайньому нижньому положенні), а $2mg(l-\Delta l)$. Згідно з літературними даними [4], приріст механічної енергії відбувається за рахунок зменшення моменту сили тяжіння, що відбувається в результаті скорочення довжини маятника.

При виконанні спортсменом обертових вправ на поперечині приріст механічної енергії відбувається аналогічним чином. Проходячи кут 45° від вертикальної площини поперечини позаду, спортсмен активним рухом рук притягує себе до поперечини й скорочує радіус обертання, а отже, зменшує момент сили тяжіння, збільшуючи приріст механічної енергії. Зменшення радіуса обертання в спортсменів під час виконання обертових вправ і першої підфази підготовчих дій має відбуватися лише за рахунок зменшення кута між руками й тулубом. Дослідження показало, що зменшення кута між руками та тулубом на 45° , по-різному змінює розташування ЗЦВ тіла від грифа поперечини. Зменшення кута між плечами й тулубом на 45° у спортсменів типу А, Б і В викличе зменшення радіуса обертання на одну й ту саму величину $\Delta l = 6$ см. Однак це по-різному впливає на збільшення кутової швидкості. Якщо зменшити радіус обертання на величину Δl , то це викличе зменшення радіуса обертання в спортсменів типу Б в 1,1 раза, а в спортсменів типу В радіус обертання, порівняно з вихідною довжиною, зменшується в 1,5 раза. Це по-різному вплине на зміну моменту інерції тіла спортсменів. У кожен момент його переміщення момент інерції I дорівнюватиме масі тіла (m), помноженій на квадрат радіуса (r^2):

$$\Delta I = mr^2.$$

Із формули видно, що момент інерції (I) змінюється пропорційно квадрату радіуса. Отже, навіть незначні зміни радіуса обертання будуть суттєво змінювати момент інерції тіла, згідно із законом збереження моменту кількості руху $I_1 w_1$ в одній точці переміщення спортсменів дорівнюватиме $I_2 w_2$ у другій точці:

$$I_1 w_1 = I_2 w_2.$$

Оскільки момент інерції дорівнює масі тіла, помноженій на квадрат радіуса, то можна написати:

$$m_1 l_1^2 w_1 = m_2 l_2^2 w_2.$$

Оскільки маса тіла постійна, а величина $I_2 = I_1 - w_2$, то для збереження рівності відбудеться збільшення кутової швидкості. Отже, при зміні кута між плечами й тулубом на одну й ту саму величину кутова швидкість спортсменів типу В збільшиться переважно за рахунок зменшення моменту інерції (I) й моменту сили тяжіння. Ще одним важливим моментом у техніці обертальних рухів є згинання та розгинання ніг під час обертання. Своєчасною правильною роботою ніг можна в основній і завершальній частинах руху надолужити допущені помилки під час фази підготовчих дій, урахувавши, що спортсменам із довгим тулубом і короткими ногами під час переміщення біля нижньої вертикалі площини поперечини легше зігнути, а потім розігнути, а також зупинити рух ніг чи повернути їх назад у фазу завершальних дій (при однакових м'язових зусиллях). Одна з причин цього – те, що маса більш коротких ніг робить менший опір при кутовому прискоренні. Тому при однаковій швидкості обертання гімнаста з більш довгим тулубом і короткими ногами згинання й розгинання слід починати пізніше.

Методи математичної статистики дають змогу розробити ефективні засоби контролю підготовки кваліфікованих спортсменів. Методи моделювання – це засоби дослідження спортивних явищ. Наприклад, модельні характеристики технічної підготовленості визначаються як оптимальні показники біомеханічної структури техніки виконання класичних вправ. Отже, у моделюванні технічної й спеціально-фізичної підготовленості найбільш використовуються математичні моделі на основі біомеханіки спорту та спортивної статистики. Для прогнозування модельних характеристик застосовують метод експертних оцінок; метод екстраполяції. Метод експертних оцінок ґрунтується на опитуванні й урахуванні думок експертів. Метод екстраполяції застосовують при прогнозуванні еволюційних ситуацій, що змінюються в часі. Основне завдання – аналіз зв'язку між головною ознакою та фактором часу. Математична залежність матиме вигляд:

$$Y = a_0 + a_1 t + a_2 t^2 + a_3 t^3 + \dots + a_n t^n,$$

де y – головна ознака прогнозування; t – параметр часу прогнозування, a_0, a_1, \dots, a_n – коефіцієнти, які потрібно визначити.

На практиці використовують і відносно прості функції:

- лінійну:

$$Y = a_0 + a_1 t;$$

- параболічну:

$$Y = a_0 + a_1 t + t^2;$$

- кубічну параболу:

$$Y = a_0 + a_1 t + a_2 t^2 + a_3 t^3.$$

Для екстраполяції ознаки застосовують також ступеневу функцію, експоненціальну та інші. Якщо криву вибрано правильно, то це вдало визначає результати прогнозування. Отже, застосування обраних математичних методів моделювання дає змогу вдосконалити систему їх підготовки, тренувальні програми, якісніше організувати тренувальний процес, розробити об'єктивні засоби та систему контролю за видами підготовленості.

Висновки. Установлено три основних типи будови тіла серед дорослих спортсменів, які слід урахувати, обираючи варіант техніки виконання вправ.

Під час виконання вправ великим махом на поперечині великий вплив має зміна ЗЦВ тіла спортсмена, яка впливає на момент інерції й кінетичний момент. Зміна механічної енергії тіла спортсмена можлива лише за допомогою згинально-розгинальних рухів у плечових і кульшових суглобах.

Помічено залежності:

– між амплітудою коливання спортсмена та зростом. При цьому коефіцієнт кореляції – 0,81;

– у спортсменів більш високого зросту амплітуда коливань зменшується, порівняно зі спортсменами нижчого зросту.

Згинання в кульшових суглобах наближує ЗЦВ до осі обертання на 4, 3 і 2 см, відповідно, у спортсменів типів Б, А і В і тому це впливає на збільшення швидкості обертання під час переміщення спортсменів угору, полегшує виконання обертової частини руху.

Важливий момент у техніці обертальних рухів – згинання й розгинання в кульшових суглобах під час обертання. Своєчасною правильною роботою ніг можна в основній та завершальній частинах

руху надолужити допущені помилки під час фази підготовчих дій, урахувавши, що спортсменам із довгим тулубом і короткими ногами під час переміщення біля нижньої вертикальної площини поперечини легше зігнути, а потім розігнути, а також зупинити рух ніг чи повернути їх назад у фазу завершальних дій (при однакових м'язових зусиллях).

Перспективи подальших досліджень. Високі спортивні досягнення вимагають правильного вибору найбільш раціональної техніки. Ураховуючи це, подальші наші дослідження повинні сприяти побудові найбільш раціональної техніки з найменшими затратами м'язових зусиль, прикладених в основній і завершальній стадіях, і відповідного підбору підготовчих вправ, зміні їх інтенсивності, числа повторень, інтервалів відпочинку.

Джерела та література

1. Гладышева А. А. Влияние физических упражнений на некоторые параметры грудной клетки : сб. науч. работ каф. анатомии / А. А. Гладышева. – М. : ГЦОЛИФК, 1969.
2. Иваницкий М. Ф. Анатомия человека. Учение о центре тяжести и центре объема человеческого тела / М. Ф. Иваницкий. – М. : ФиС, 1956.
3. Назаров В. Т. Упражнения на перекладине / В. Т. Назаров. – Рига : [б. и], 1970.
4. Никитюк Б. Конституция человека: спортивно-морфологический и биохронологический аспекты / Б. Никитюк, Е. Савостьянова // Человек в мире спорта: новые идеи, технологии, перспективы : тез. докл. Междунар. конгресса. – М., 1998. – Т. 2. – С. 410–413.
5. Райтер Р. І. Морфологічні особливості будови тіла гімнаста / Р. І. Райтер, З. П. Знак, Л. К. Хитрий // Матеріали конференції професорсько-викладацького складу і аспірантів академії. – Львів, 1997. – С. 296–297.
6. Стрельников В. П. Характеристика компонентов массы тела спортсменов / В. П. Стрельников // Проблемы спорта высших достижений и подготовки спортивного резерва : Респ. науч.-практ. конф. (Минск, 21–23 марта, 1994). – Минск, 1994. – С. 138–140.
7. Туманян Г. С. Телосложение и спорт / Г. С. Туманян, Э. Г. Мартиросов. – М. : Физкультура и спорт, 1976. – 239 с.
8. Шапаренко П. Ф. Значение пропорции тела в изучении двигательной конституции спортсмена / П. Ф. Шапаренко // Фізична культура, спорт та здоров'я нації : міжнар. наук. конф. – Ч. 2. – Вінниця, 1996. – С. 154–156.
9. Шапаренко П. Ф. Связь пропорций тела человека с продольным ростом / П. Ф. Шапаренко, С. П. Лысюк // Фізична культура, спорт : матеріали конф. – Київ ; Вінниця, 1998. – Ч. 2. – С. 99–102.

Анотації

У статті за результатами вивчення й аналізу антропометричних показників виділено три основних типи тілобудови спортсменів складнокоординованих видів спорту. На прикладі виконання вправ великим махом на поперечині розглянуто зміну розташування ЗЦВ тіла спортсмена з різними типами будови тіла під час переміщення рук і ніг відносно тулуба як складовими згинально-розгинальних рухів у плечових і кульшових суглобах, що лежать в основі руху гімнаста. Показано, що ЗЦВ тіла в спортсменів однакового зросту змінюється по-різному при одному і тому самому положенні рук і ніг залежно від конституції. Розглянуто вплив зміни ЗЦВ тіла спортсмена на такі основні біомеханічні характеристики, як момент інерції й кінетичний момент, що є основними показниками зміни механічної енергії при обертових рухах гімнаста на поперечині за рахунок рухів у кульшових і плечових суглобах у підготовчій та основній стадіях.

Ключові слова: спортивні досягнення, інтенсивність, числа повторень, інтервали відпочинку, оптимальний, спортсмен, морфологічні особливості, будова спортсмена, вправи.

Игорь Огирко. Математическое моделирование технической подготовки спортсменов сложнокоординатных видов спорта. В статье по результатам изучения и анализа антропометрических показателей выделяются три основных типа телосложения спортсменов сложнокоординированных видов спорта. На примере выполнения упражнений большим махом на поперечине рассматривается изменение расположения общего центра массы (ОЦМ) тела спортсмена с разными типами телосложения во время перемещения рук и ног по отношению к туловищу как составляющим сгибательно-разгибательных движений в плечевых и тазобедренных суставах, которые лежат в основе движения гимнаста. Показано, что ОЦМ тела у спортсменов одного и того же роста изменяется по-разному, при одном и том же положении рук и ног в зависимости от конституции. Рассматривается влияние изменения ОЦМ тела спортсмена на такие основные биомеханические характеристики, как момент инерции.

Ключевые слова: спортивные достижения, интенсивность, числа повторений, интервалы отдыха, оптимальный, спортсмен, морфологические особенности, строение спортсмена, упражнения.

Ihor Ohirko. Mathematical Modeling of Technical Preparation of Athletes of Difficult Coordinating Kinds of Sport. In the article according to the results of the study and the analysis of anthropometric indices it is singled out three main types of body built of athletes of difficult coordinating kinds of sport. On the example of implementation of exercises of large swing on a horizontal bar it is examined a change of position of general center of body mass of an athletes with different types of body built while hands and legs moving in relation to a trunk as components of bending-extension moves in shoulder and hip joints that are the basis of a gymnast's moves. It is shown that general center of body mass of athletes of one and the same height changes in different ways in case of one and the same hands and legs placements depending on a physique. It is considered the influence of change of general center of body mass of an athlete on such biomechanical characteristics as inertia moment.

Key words: modeling, technical preparation, athletes.

Особливості процесу прийняття рішень під час розв'язання ігрових ситуацій у регбі

Південноукраїнський національний педагогічний університет імені К. Д. Ушинського (м. Одеса)

Постановка наукової проблеми та її значення. Як відомо, в основі успішної діяльності в ігрових видах спорту, для яких характерні моторна й психологічна складність тренувально-змагального процесу, високий рівень психоемоційного напруження та концентрації уваги, лежить комплекс психофізіологічних властивостей спортсмена. Зокрема, високі вимоги до рухових здібностей і функціональних можливостей гравців висуває сучасне регбі. Аналіз останніх тенденцій розвитку регбі й параметрів його змагальної діяльності засвідчив суттєве збільшення інтенсивності гри, переважно за рахунок численних ривків і прискорень на короткі дистанції та створення великої кількості короткотривалих довільних схваток, через що гра загострилась і стала більш динамічною. На думку багатьох спеціалістів (П. Волш, Г. Гарсія, Ж. Фуруке), успішність ігрових дій регбіста здебільшого зумовлена такими його швидкісними здібностями, як уміння швидко стартувати й пересуватись в ігровому просторі, швидко виконувати техніко-тактичні дії, швидко оцінювати ігрові ситуації й приймати правильні рішення. Серед різноманітних чинників, які зумовлюють удачу змагальну діяльність у регбі, найменш дослідженим залишається процес розв'язання проблемно-ігрових ситуацій, центральною ланкою якого є прийняття рішення щодо застосування тієї чи іншої техніко-тактичної дії спортсмена. Утім саме в процесі прийняття рішення найбільш чітко й усебічно проявляються властиві спортсмену специфічні особливості переробки інформації, вплив на нього емоційних факторів, деформація вибору під впливом соціально-психологічних чинників та ін. Не менш значуща роль досліджень з означеної проблеми з позиції вдосконалення навчально-тренувального процесу, оскільки сформованість умінь знаходити оптимальні рішення є основою в змагальній діяльності регбіста. Тому формування таких умінь разом з іншими чинниками, що обумовлюють результативність гри в регбі, є актуальною проблемою спортивно-педагогічної науки.

Аналіз досліджень цієї проблеми. Як засвідчив здійснений аналіз, процес прийняття рішення – міждисциплінарний об'єкт, у вивченні якого беруть участь спеціалісти як природничих, так і гуманітарних наук. Кожна з цих наукових дисциплін, урахувавши можливості специфічних для неї методів, вивчає окремі моменти процесу ухвалення рішення, маючи на меті пізнати механізми безпосереднього вибору, прогнозувати наслідки такого вибору, забезпечити механізм реалізації оптимальної й ефективної дії.

Загалом можна говорити про те, що в межах цього комплексного напрямку дослідження виокремилися два основних підходи – фізіологічний і психологічний. Узагальнення різних уявлень загальнофізіологічного підходу знайшло відображення в теорії функціональних систем П. К. Анохіна й концепції рівнів побудови рухів М. О. Бернштейна. У галузі загальної психології процес прийняття рішення розглядається як складник проблеми мислення (О. К. Тихомиров, А. В. Брушлинський, П. Я. Гальперін).

За останні десятиріччя інтерес до процесу прийняття рішення значно зріс у зв'язку з розробкою проблем управління різними соціальними системами чи різного типу організаціями. У центрі уваги численних досліджень систем управління (А. В. Карпов, Ю. М. Клочков, С. Д. Неверкович та ін.) – акти спільної й організаційної діяльності, де людина ухвалює рішення, умовно не лімітовані часом і продуктом процесу рішення. У спортивних іграх питання прийняття рішення в структурі управління тренувальним процесом розглядалося у зв'язку з підготовкою висококваліфікованих команд Ю. М. Портновим [8].

Ураховуючи важливість аналізованого компонента ігрової діяльності, що вимагає формування умінь приймати відповідальні рішення, а також зважаючи на очевидну недостатню дослідженість означених процесів у спорті, у запропонованій статті ставимо за мету розглянути психофізіологічні характеристики регбіста, здійснити аналіз місця й ролі процесу прийняття рішення в ситуації розв'язання ігрових задач у регбі, розглянути чинники, що визначають цей процес.

Виклад основного матеріалу й обґрунтування отриманих результатів дослідження. Сучасне регбі високого рівня змушує ставити чіткі акценти на всіх напрямках підготовки команди й висуває

високі вимоги не лише до фізичних кондицій, техніко-тактичної майстерності, але й до стану психофізичних функцій та індивідуально-типологічних властивостей нервової системи спортсмена. Саме тому одним із найбільш інформативних, прогностичних і значущих виявів інтелектуальних тактичних здібностей спортсменів, на думку дослідників (Ж. Л. Козіна, Л. А. Огороднікова та ін.), є вміння аналізувати ігрову ситуацію в жорстко лімітованому часовому проміжку й обирати найбільш ефективний спосіб розв'язання тактичних ігрових задач за допомогою формування алгоритму рішення.

Здійснений аналіз основних підходів і концепцій із проблеми прийняття рішень дає підставу зробити висновок про те, що прийняття рішення розглядається науковцями як регулятивний процес, де початком є проблемна ситуація, що передбачає особистісно-інтелектуально опосередкований вибір одного рішення з численних альтернатив та його реалізацію [4]. Суть і зміст процесу прийняття рішення в дослідженнях із когнітивної психології (В. П. Зінченко, Т. В. Корнілова, О. К. Тихомиров) представлено низкою етапів: 1) відбором інформації; 2) розпізнанням образів; 3) оцінкою можливостей вибору. Науковці виокремлюють три типи мисленнєвих дій, характерних для процесу ухвалення рішень: 1) орієнтувальні дії (аналіз умов); 2) виконавчі дії (вибір прийомів рішення); 3) контролюючі дії (порівняння рішення з вихідними умовами задачі) [4].

В ігрових видах спорту процес прийняття рішення представлений багаторівневою системою скоординованих дій, узгоджених із психологічним аналізом спортивної діяльності, і визначається декількома етапами: орієнтування (із побудовою образу, що відображає елементи ігрової ситуації), оперативне мислення, прогнозування, вибір та реалізація тактичної або технічної дії в реальній ігровій ситуації [1].

Далі процес прийняття рішень у спортивній діяльності розглядатимемо з урахуванням специфічних особливостей гри в регбі. Проблеми підготовки гравців у регбі розкрито в низці досліджень вітчизняних та зарубіжних авторів (Е. Хайхем і В. Хайхем, А. Гарсія, Ж. Фурукс, Ж. К. Холодов, П. Волш, О. Б. Подоляка, А. А. Мартиросян, І. Філенко й ін.).

Регбі – оригінальна командна гра, яка рясніє силовими прийомами, що полягають у контактній взаємодії з партнерами й протиборстві із суперниками та водночас є достатньо інтелектуальною грою, у зв'язку з тим, що в ній використовується велика кількість технічних елементів і тактичних прийомів. Для гри в регбі створена оригінальна структура команди – це лінія нападу, лінія захисту й лінія півзахисту, які грають одночасно і в захисті, і в нападі. Потрібно відзначити й кількісний склад гравців: у регбі одночасно на полі грають по 15 осіб у кожній команді, що є рекордом серед усіх спортивних ігор.

Як уже зазначено, регбі – це колективна гра, у якій немає місця егоїзму. Це пов'язано з філософією гри й правилами, які з цього виходять. Наприклад, одне з основних правил забороняє віддавати пас уперед, що змушує гравця з м'ячем грати на партнера, а гравця без м'яча – допомагати йому в атаці. В ігровій ситуації, змістом якої може бути напад, гравцеві потрібно бачити партнерів, із якими він взаємодіє, а також захисника суперників. Під час виконання захисних дій спортсмен повинен тримати в полі зору свого підопічного гравця, гравця, який володіє м'ячем, і водночас не забувати про страховку партнера. Крім того, активні дії (напад, захист або контратака), з одного боку, скорочують час, необхідний для оволодіння м'ячем, та час для вибору наступної ефективної дії – з іншого. Відповідно, прийняття рішень здійснюється в складній обстановці, гострому дефіциті часу й обробці великої кількості інформації. Успіх тактичних дій регбістів залежить від швидкості реакції й пересувань, орієнтації в просторі та в ігрових умовах [2].

Аналіз ігрової діяльності регбіста свідчить, що від спортсмена вимагається максимальний прояв усіх компонентів швидкісних здібностей, але для гри характерні реакції з вибором, реакції на предмет, який рухається (пересування інших гравців, стеження за пересуванням м'яча), неодноразові стартові прискорення зі зміною напрямку, залежно від розташування суперників, місцезнаходження м'яча, та іноді різка заміна одних прийомів і дій іншими. Успішність діяльності в ускладнених умовах, як зазначають науковці, забезпечують такі особливості нервової системи, як сила, рухливість та врівноваженість нервових процесів. Тоді як саме функціональна рухливість нервових процесів характеризує швидкісні можливості нервової системи (сприйняття сигналу, його аналіз, прийняття рішення й ін.) та виступає умовою розвитку здатності до швидкої перебудови структури дій при зміні темпу й ритму роботи, тактичного репертуару в боротьбі із суперником [3].

Аналізуючи змагальну діяльність регбістів різних амплуа, дослідники [7; 10] зазначають, що основне навантаження силової роботи лягає на гравців лінії нападу, а найбільшу швидкісну роботу виконують гравці лінії захисту і півзахисту. При цьому півзахисники (№9 й 10) характеризуються

високим рівнем розвитку координаційних здібностей, швидкістю реакції, спритністю, швидкісно-силовою витривалістю. Гравці півзахисту повинні добре розбиратися в ігрових ситуаціях протягом матчу й вчасно передавати інформацію про прийняті рішення іншим гравцям команди. Дії всього ансамблю гравців значною мірою залежать від правильно вибраного півзахисниками малюнку гри. Їм потрібно швидко й ефективно аналізувати слабкі місця в захисті команди суперника, намагатися використовувати помилки гравців суперника, застосовуючи для цього різноманітні удари, змінюючи напрямки атаки, використовуючи індивідуальну техніку гри руками. У захисті відкритому півзахисникові потрібно уважно спостерігати за діями півзахисників суперника й намагатися передбачити їхні дії, своєчасно зрозуміти їх сигналізацію. Усе це вимагає великої концентрації уваги, упевненості, уміння долати лінію переваги та лінію захисту (контакту).

Отже, загалом для регбі характерні: а) наявність гостроконфліктних ігрових ситуацій (жорстка психічна й фізична протидія суперника); б) зіткнення інтересів гравців; в) безперервний потік різнозначущої інформації та досить жорсткий ліміт часу для обмірковування дій; г) наявність комплексу об'єктів, які рухаються (м'яч, партнери, суперники); ґ) швидкоплинність ігрових ситуацій, що раптово виникають і постійно змінюються; д) порівняно велика площа для гри, що потребує вміння визначати ступінь віддаленості предметів; е) необхідність виконувати передачі не лише швидко й точно, але й із максимальним зусиллям; ж) необхідність вибору з різних альтернатив [7].

До цих особливостей, залежно від значущості гри, додаються й особистісні фактори, наприклад підвищена відповідальність за виконувану діяльність у грі, фактори успіху й неуспіху в розв'язанні ігрової задачі та ін. Означені особливості ігрової діяльності призводять до емоційного й інтелектуального перенавантаження спортсмена, до порушення стабільності роботи психічних функціональних систем, що, зі свого боку призводить до неадекватного орієнтування в ситуації, порушення концентрації уваги, а відповідно, і зниження швидкості протікання мисленневих процесів, самооцінки своїх технічних та тактичних можливостей, а загалом ускладнюють і подеколи збільшують тривалість процесу ухвалення рішення в ситуаціях численного вибору [5].

Важливу роль у здійсненні змагальної діяльності відіграють психічні якості й властивості особистості регбіста. Для правильного розв'язання тактичних задач гравці повинні володіти оптимальною інформацією про розташування партнерів на майданчику, місцезнаходження м'яча, можливу протидію суперника, сигнали тренера та партнерів тощо. Особливе значення при цьому мають характеристики зорового сприйняття й, насамперед, глибинного зору (глазоміру) та обсягу поля зору (периферичного зору). Якщо перше пов'язане з дистанційно-динамічними особливостями сприйняття об'єкта в русі, зі здатністю оцінити відстань до м'яча, який летить, або партнера, котрий рухається, то друге – із їх місцезнаходженням в ігровому просторі. Зазвичай, зосередивши увагу на основному об'єкті в конкретний момент, дії інших регбістів спортсмен контролює периферичним зором.

Специфіка гри в регбі висуває особливо високі вимоги до індивідуальних психофізичних особливостей когнітивної сфери спортсмена, що оптимізує процес розв'язання проблемно-ігрових завдань та ухвалення оперативних рішень. Зокрема, до професійно значущих властивостей особистості регбіста належать інтенсивність і концентрація уваги, її стійкість та швидкість переключення.

Не останню роль в успішному виконанні ігрових дій мають властивості візуального мислення, що забезпечують відтворювальну уяву. На основі інформації про місцезнаходження м'яча, розташування гравців регбіст будує просторово-зоровий образ подальшої ситуації. Він не лише просторовий, але й динамічний, оскільки гравець передбачає розміщення об'єктів, які рухаються, через певний проміжок часу. На основі цього образу гравець й ухвалює рішення про подальші дії. Якщо ситуація на полі складається оптимально, то ухвалення рішення здійснюється залежно від награних комбінацій, тоді як в екстремальних ситуаціях відтворювальна уява, що допомагає передбачити подальший хід подій, стає дуже значущою [1].

Разом із цими особливостями для успішного вдосконалення техніко-тактичної майстерності велике значення мають мнемонічні властивості пам'яті спортсмена, серед яких – обсяг пам'яті, швидкість запам'ятовування, міцність збереження отриманої інформації й точність її відтворення в потрібний момент. Мнемонічні вміння регбіста пов'язані з функціонуванням двох типів пам'яті: довготривалої та оперативної. У діяльності регбіста особливе місце посідає остання. Оперативна пам'ять використовується безпосередньо для збереження сприйнятої інформації протягом дуже короткого часу або для того, щоб викликати у свідомості деяку частину інформації з довготривалої. Адже регбісту доводиться запам'ятовувати багато схем тактичних дій на тренуваннях, а під час

змагань він неочікувано для себе знаходить цікаві рішення ігрових задач, які його пам'ять повинна зберегти й відтворити в потрібний момент [3].

У процесі спортивного вдосконалення в гравців відбувається формування на базі різної сенсорної інформації своєрідних психомоторних здібностей, комплексного сприйняття. З'являються синтетичні «відчуття часу», «відчуття дистанції», «відчуття супротивника», «відчуття м'яча», «відчуття партнера» тощо. Означені «відчуття» особливо загострені в спортсменів, які перебувають у гарній фізичній формі й згасають або не утворюються за недостатньої тренованості чи перетренованості [8].

Отже, такими є основні вимоги до психічної організації регбіста, серед яких виокремлюють такі властивості, як інтенсивність, об'єм, стійкість і розподіл уваги, адекватність та об'єм оперативної й довготривалої пам'яті; точність спеціалізованих сприйняття; швидкість прийому, переробки інформації та на цій основі ухвалення відповідного рішення.

Висновки й перспективи подальшого розвитку. Діяльність гравців у регбі протікає в умовах постійної й швидкої зміни ігрових ситуацій, що характеризуються зіткненням інтересів спортсменів, швидкоплинністю несподіваних ігрових ситуацій, жорстким лімітом часу для їх сприйняття, вибору та виконання ефективних прийомів. У цій ситуації підвищується залежність успішності гравців від індивідуальних психофізіологічних характеристик (психомоторних, нейродинамічних і когнітивних). Зокрема, особливі вимоги щодо якості та швидкості прийняття рішень регбі висуває до гравців лінії півзахисту.

У ході подальших досліджень важливим видається експериментальне діагностування показників психофізіологічних якостей регбістів, що, зі свого боку, сприятиме застосуванню індивідуально-диференційного підходу до спортивної підготовки спортсменів й оптимізації навчально-тренувальної діяльності.

Джерела та література

1. Верхошанский Ю. В. Основы специальной физической подготовки спортсменов / Ю. В. Верхошанский. – М. : Физкультура и спорт, 1988. – 331 с.
2. Волш П. Победное регби / П. Волш : [пер.с англ. И. Э. Татурян]. – Окленд : Новэлит Брукс, 1999. – 244 с.
3. Ильин Е. П. Дифференциальная психология профессиональной деятельности / Е. П. Ильин. – СПб. : Питер, 2008.
4. Корнилова Т. В. Психология риска и принятия решений / Т. В. Корнилова. – М. : Аспект Пресс, 2003.
5. Коробейников Г. В. Оцінка та корекція психофізіологічних станів у спорті : [навч. посіб.] / Г. В. Коробейников, Л. Г. Коробейнікова, Ж. Л. Козіна. – Х. : [б. в.], 2012. – 340 с.
6. Макаренко М. В. Онтогенез психофізіологічних функцій людини / М. В. Макаренко, В. С. Лизогуб. – Черкаси : Вертикаль, 2011. – 256 с.
7. Мартиросян А. А. Швидкісно-силова підготовка кваліфікованих регбістів у підготовчому періоді : автореф дис. ... канд. наук з фіз. виховання і спорту : 24.00.01 / А. А. Мартиросян. – Х., 2006. – 20 с.
8. Хайхем Е. С. Регби на высоких скоростях / Е. С. Хайхем, В. Ж. Хайхем. – М. : Физкультура и спорт., 1970. – 272 с.
9. Холодов Ж. К. Основы подготовки регбистов / Ж. К. Холодов, Б. А. Варакин, В. К. Петренчук. – М. : Физкультура и спорт., 1984. – 189 с.

Анотації

Ігрова діяльність у регбі протікає у вигляді розв'язання тактичних задач, пов'язаних зі сприйняттям рухомих об'єктів, оцінкою параметрів цього руху, випереджальними реакціями на рух і прийняттям оперативних рішень. У статті порушується проблема впливу психофізичних характеристик на ефективність змагальної діяльності спортсменів. Викладено результати теоретичного розгляду основних вимог до психофізіологічної організації регбістів, здійснено аналіз місця й ролі процесу ухвалення рішення в ситуації розв'язання ігрових задач у регбі, розглянуто структуру та основні чинники, що визначають ефективність цього процесу. З'ясовано, що швидкість і якість процесу прийняття рішень забезпечується комплексним проявом психофізіологічних характеристик (психомоторних, нейродинамічних, когнітивних) спортсменів та відповідно до специфіки ігрової діяльності в регбі є особливо значущим для гравців лінії півзахисту.

Ключові слова: психофізіологічні характеристики, процес ухвалення рішення, регбі

Сергей Романенко. Особенности процесса принятия решений во время развития игровых задач в регби. Игровая деятельность в регби протекает в виде решения тактических задач, связанных с восприятием движущихся объектов, оценкой параметров этого движения, опережающими реакциями на движение и принятием оперативных решений. В статье затрагивается проблема влияния психофизиологических характеристик на эффективность соревновательной деятельности спортсменов. Изложены результаты теоретического рассмотрения основных требований к психофизиологической организации регбиста, проведен анализ места и роли

процесса принятия решений в ситуациях решений игровых задач в регби, рассмотрены структура и основные факторы, определяющие эффективность этого процесса. Определено, что скорость и качество процесса принятия решений обеспечивается комплексным проявлением психофизиологических характеристик (психомоторных, нейродинамических и когнитивных) спортсменов и в соответствии со спецификой игровой деятельности в регби особенно значим для игроков линии полузащиты.

Ключевые слова: психофизиологические характеристики, процесс принятия решений, регби

Sergiy Romanenko. Peculiarities of the Process of Decision Making while Solving Game Situations in Rugby.

Playing rugby activity occurs in the form of tactical problems solving, connected with the perception of moving objects, estimation of parameters of this movement, prior reaction to movement and operational decision-making. The article discusses the problems of psychophysiological characteristics which influence athletes' competitive efficiency. It was presented the results of theoretical analysis of psychophysiological foundations of athletes' successful sports activity, analyzed the place and role of the decision-making process in solution of the situational problems in a rugby game, and considered the structure of the main factors that determine the process. It is determined that effective solutions are reached by complex motor tasks manifestation of physiological characteristics (psychomotor, cognitive and psychomotor). Among the main requirements of psychophysiological organization of a rugby player are such features as intensity, extent, stability and distribution of attention, adequacy and extent of operational and long-term memories; specialized perception accuracy, speed reception and processing of information and on this basis the adoption of operational decisions.

Key words: psychophysiological characteristics, decision-making process, rugby.

Оцінка індивідуальної підготовленості професійних футболістів

Черкаський національний університет імені Богдана Хмельницького (м. Черкаси)

Постановка наукової проблеми та її значення. Аналіз динаміки розвитку сучасного футболу свідчить про неухильне зростання вимог до гравця, який має ефективно діяти в жорстких просторово-часових умовах ігрової діяльності [7]. На думку А. М. Зеленцова [1], В. М. Костюкевича [4], Г. А. Лисенчука [5], оптимальне проектування технологій тренувального процесу, формування тренувальних програм, підбір адекватних засобів і методів та відновлювальних факторів можливе тільки за умови врахування вікових й індивідуальних особливостей спортсмена.

Відомо, що в умовах ігрової діяльності футболістів, відбувається формування психофункціональної системи, відповідальної за фізичну, технічну, спеціальну підготовленість, сприйняття, переробку інформації та прийняття рішень. Значну роль у цьому, як вважають Ж. Л. Козіна [3], М. В. Макаренко [6], І. Г. Максименко [7], відіграють індивідуальні типологічні властивості вищих відділів центральної системи.

Аналіз досліджень цієї проблеми. Значний інтерес дослідники проявляють до пошуку генетично детермінованих маркерів, які є найбільш інформативними щодо управління та прогнозування індивідуальною спортивною підготовкою [3; 7; 9]. Водночас поточний стан організму, який виникає в процесі психоемоційного та м'язового напруження у футболістів, характеризується інтеграцією елементів різних систем для забезпечення результату діяльності [3; 9].

Розглядаючи функціональну структуру ігрових дій у сучасному футболі, до основних закономірностей успішної діяльності Ж. Л. Козіна [3], V. Suprunovich [9] відносять якість розгортання тактичного мислення, тобто сприйняття інформації в умовах обманних дій суперника, обробку інформації й ухвалення рішень у лімітованих часово-просторових умовах та реалізацію задумів в умовах протидії суперника.

У цілому аналіз наукових робіт із проблеми свідчить про існування об'єктивного протиріччя між необхідністю здійснення диференційованого підходу до організації тренувального процесу футболістів і недостатньою науковою розробленістю питання з урахуванням особливостей індивідуальних сторін підготовленості футболістів [1; 5; 7; 9].

Завдання дослідження – оцінити індивідуальну підготовленість професійних футболістів за трьома аспектами: біоенергетичний метаболізм, нейродинамічні функції, тактичне мислення.

Методи та організація досліджень. Дослідження та оцінку індивідуальних типологічних властивостей ВНД здійснювали з допомогою комп'ютерної системи «Діагност-1» [6]. Для визначення показників тактичного мислення використано автоматизовану методика «FootBallTest» [9].

Біоенергетичний метаболізм, який характеризує сміність, ефективність (економічність) і потужність аеробної, креатинфосфатної й гліколітичної функціональних систем визначали за допомогою експрес-діагностики функціонального стану та резервних можливостей організму «D&K-Тест» [2].

У дослідженнях узяли участь 25 професійних футболістів віком 17–31 рік ФК «Черкаський Дніпро», який на момент тестування (середина другого кола чемпіонату) займав першу сходинку в турнірній таблиці серед команд II Ліги чемпіонату України з футболу.

Виклад основного матеріалу й обґрунтування отриманих результатів дослідження. На початковому етапі досліджень визначено індивідуальні результати підготовленості професійних футболістів за трьома блоками показників. До блоку нейродинаміки увійшли прояви сенсомоторної реактивності (ПЗМР, РВ1-3, РВ2-3, ММР, ЦОИ), рухливості (ФРНП), сили (ПГМ) та зрівноваженості нервових процесів (РДО). Біоенергетичні параметри характеризували аеробну та анаеробну працездатність організму. Блок тактичної підготовленості включав показники ефективності тактичного мислення в нападі й у захисті.

Для індивідуального оцінювання та практичного застосування тренерами показники переведено в бали від 2 до 10 за допомогою статистичних обрахунків середнього значення та похибки середньоквадратичного відхилення. Як наслідок, кожен футболіст отримав індивідуальний рейтинг із кожного блоку показників і сумарний рейтинг. Надалі обстежуваних поділено на групи із середнім (С), вищим за середній (ВС) та нижчим за середній (НС) рівнями кожного параметра підготовленості.

У таблиці 1 відображено кількість професійних футболістів із різним індивідуальним рівнем біоенергетичного метаболізму, нейродинамічних функцій і тактичного мислення.

Таблиця 1

Розподіл футболістів за рівнем індивідуальної підготовленості ($\bar{X} \pm S$)

Блок підготовленості	Рівень підготовленості		
	НС	С	ВС
Біоенергетичний метаболізм	2	10	13
Нейродинаміка	7	15	3
Тактичне мислення	6	13	6

Ураховуючи комплексну оцінку біоенергетичного метаболізму обстежуваних, можна стверджувати, що більшість гравців команди мають середній та вищий за середній рівні функціонального забезпечення ігрової діяльності. Водночас у футболістів команди виявлено середні та нижчі за середній показники нейродинамічних функцій, що підтверджує думку Ж. Л. Козіної [3], І. Г. Максименко [7], V. Surpunovich [9] про недостатнє використання параметрів діяльності нервової системи в підготовці футболістів різного віку.

Визначені показники тактичного мислення футболістів вказували на середній рівень його розвитку в команді й дещо нижчі результати, порівняно з попередніми дослідженнями [9].

Для поглиблення індивідуального оцінювання підготовленості футболіста розроблено командну модель кожного з аспектів підготовленості, яка давала можливість визначити особливості показників кожного футболіста.

На рис. 1 представлено відмінності між модельними командними характеристиками та індивідуальними проявами нейродинамічних функцій одного з футболістів.

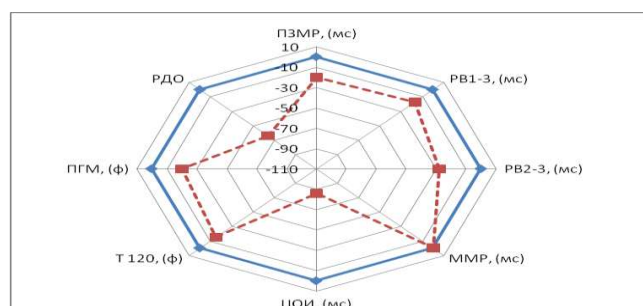


Рис. 1. Відмінності між модельними характеристиками та індивідуальними показниками нейродинамічних функцій футболіста К

Примітки. модель підготовленості;
 індивідуальна модель підготовленості футболіста К.

Так, з індивідуального профілю гравця стає зрозуміло, що в нього близькі до оптимальних по команді показники сенсомоторної реактивності (ПЗМР, РВ1-3, ММР), функціональної рухливості (ФРНП) та сили (ПГМ) нервових процесів. Проте в обстежуваного футболіста встановлено значно нижчі за модельні показники складної реакції вибору (РВ2-3), центральної обробки інформації (ЦОИ) й зрівноваженості нервових процесів (РДО).

Такі індивідуальні профілі розроблено індивідуально для кожного футболіста команди з усіх блоків підготовленості, що дає змогу комплексно оцінити стан гравця та вплив на нього тренувальних навантажень різної спрямованості. Зафіксовані відмінності можуть стати основою для відповідного підходу в індивідуальній підготовці гравця й управління його ігровою діяльністю.

Висновки. У результаті досліджень здійснено індивідуальну оцінку підготовленості професійних футболістів за параметрами біоенергетичного метаболізму, нейродинамічних функцій і тактичного мислення. Розподіл футболістів команди за рівнями підготовленості вказав на функціональну тренуваність гравців при середньому рівні прояву діяльності нервової системи та спеціального мислення. Розроблено індивідуальні профілі гравців команди за трьома аспектами підготовленості, що дало змогу оцінити їх, порівнюючи з модельними характеристиками команди.

Перспективи подальших досліджень. У подальшому планується проведення комплексу досліджень, спрямованих на визначення особливостей інших різновидів індивідуальної підготовленості футболістів різного віку, статі та амплуа.

Джерела та література

1. Зеленцов А. М. Разработка целевых комплексных программ подготовки футболистов / А. М. Зеленцов, М. В. Бальчос, Г. А. Лисенчук. – Киев : НУФВСУ, 1999. – 61 с.
2. Инструкция по использованию компьютерной программы оценки функциональных и резервных возможностей организма D&K-test (С. А. Душанин, В. Н. Карленко). Авторское свидетельство на изобр. № 2002108583 от 29.10.2002, зарег. в Государственном департаменте интеллектуальной собственности Министерства образования и науки Украины. – Киев, 2003. – 4 с.
3. Козина Ж. Л. Система индивидуализации подготовки спортсменов в игровых видах спорта : монография / Ж. Л. Козина // Lambert Academic Publishing Russia. – 2011. – 532 с.
4. Костюкевич В. М. Теоретичні та методичні основи моделювання тренувального процесу спортсменів ігрових видів спорту : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня д-ра наук з фіз. вих. і спорту : спец. 24.00.01 – «Олімпійський і професійний спорт» / В. М. Костюкевич. – К., 2012. – 44 с.
5. Лисенчук Г. А. Управление подготовкой футболистов / Г. А. Лисенчук. – Киев : Олимп. лит., 2003. – 271 с.
6. Макаренко М. В. Онтогенез психофізіологічних функцій людини / М. В. Макаренко В. С. Лизогуб. – Черкаси : Вертикаль, 2011. – 255 с.
7. Максименко І. Г. Теоретико-методичні основи багаторічної підготовки юних спортсменів у ігрових видах спорту : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня д-ра наук з фіз. вих. і спорту : спец. 24.00.01 – «Олімпійський і професійний спорт» / І. Г. Максименко. – К., 2011. – 43 с.
8. Memmert D. Testing of tactical performance in youth elite soccer / D. Memmert // Journal of Sports Science and Medicine. – 2010. – № 9. – P. 199–205.
9. Suprunovich V. Influence of tactical thinking on efficiency of female footballer's playing activity with different level of FANP / V. Suprunovich // Modern problems of education and science : 28-30 january 2014. – Budapest, Hungary, 2014.

Анотації

У статті розглянуто проблему оцінювання індивідуальної підготовленості професійних футболістів за трьома аспектами: біоенергетичний метаболізм, нейродинамічні функції й тактичне мислення. Зроблено розподіл футболістів професійної команди на групи із середнім, вищим та нижчим за середній рівнями підготовленості з кожного блоку. Порівняння показників кожного з футболістів і командної моделі дає змогу здійснити оцінювання індивідуальних відмінностей підготовленості та відповідно побудувати тренувальну й змагальну діяльність гравців.

Ключові слова: біоенергетичний метаболізм, нейродинамічні функції, тактичне мислення, індивідуальна підготовленість, оцінювання, футболісти.

Suprunovich Viktoriya. Оценка индивидуальной подготовленности профессиональных футболистов.

В статье рассматривается проблема оценки индивидуальной подготовленности профессиональных футболистов по трем аспектам: биоэнергетический метаболизм, нейродинамические функции и тактическое мышление. Сделано распределение футболистов профессиональной команды на группы со средним, выше и ниже среднего уровнями подготовленности по каждому блоку. Сравнение показателей каждого из футболистов и командной модели позволяет осуществить оценку индивидуальных различий подготовленности и соответственно построить тренировочную и соревновательную деятельность игроков.

Ключевые слова: биоэнергетический метаболизм, нейродинамические функции, тактическое мышление, индивидуальная подготовленность, оценка, футболисты.

Suprunovych Victoriya. Rating of Individual Preparedness of Professional Football Players.

The article considers the problem of rating of individual preparedness of professional football players According to three aspects: bioenergy metabolism, neurodynamics functions and tactical thinking. All the football players from the professional team were divided into groups according to middle, high and low levels of preparedness according to each block. Comparison of indices of each football player and team model allows to estimate individual differences in preparedness and build training and competitive activity of players.

Key words: bioenergy metabolism, neurodynamics functions, tactical thinking, efficiency of playing activity, individual preparedness, rating, football players.

УДК 796.071.2.093:159.9

Особливості проявів ціннісних орієнтацій кваліфікованих спортсменів та їх вплив на успішність змагальної діяльності

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

Постановка наукової проблеми та її значення. Удосконалення сучасної системи підготовки спортсменів уключає питання побудови структури вдосконалення технічної, тактичної й інших аспектів процесу підготовки спортсменів [3; 4]. Однак, незважаючи на детальну розробку багатьох аспектів підготовки спортсменів у спорті вищих досягнень, психологічні сторони процесу змагальної діяльності вивчені все ще недостатньо.

У процесі дослідження динаміки ціннісно-сміслових утворень особистості спортсмена зроблено висновок, що ціннісно-смістова сфера особистості – важливий складник успішності в спорті, оскільки вона включає уявлення й поєднує різні мотиваційні утворення: життєві настанови та позиції, світогляд і переконання, цілі й домагання, ідеали, які є значущими для спортсмена та певним чином впливають на процес спортивного вдосконалення. Отже, аналіз цих даних засвічує, що проблема вивчення ціннісних орієнтацій особистості спортсмена не була предметом спеціальних досліджень і вимагає більш глибокого вивчення, що визначило актуальність теми.

Аналіз досліджень цієї проблеми. Фахівці, котрі займаються проблемами психології спорту, вивчали питання ціннісних орієнтацій [2; 5] та сміслових сфер кваліфікованих спортсменів, а також різні форми психологічного забезпечення спортивної діяльності. Слід виокремити низку досліджень стосовно аналізу психологічних особливостей особистості спортсмена [1; 5]. Проблематика особистості спортсмена як суб'єкта спортивної діяльності вимагає більш глибокого й ретельного вивчення та залишається актуальною. Спортсмен, його внутрішній світ часто були поза полем зору спортивних фахівців, серед яких – і психологи, а психологічна проблематика особистості спортсмена повинна стати предметом постійного вивчення.

У відповідних наукових роботах наявні фрагментарні дані досліджень ролі й необхідності формування ціннісно-смістової сфери особистості спортсмена. Проте в них відбито лише загальні уявлення про морально-вольові аспекти спортивної підготовки, а також проблеми особистісної адаптації в професійному самовизначенні фахівців із фізичного виховання та спорту [3]. Стосовно детального вивчення тих перетворень, яким підлягає вся мотиваційна сфера особистості, її спрямованість на різних етапах спортивного вдосконалення, то такі дані практично відсутні в доступній нам літературі [1; 5]. У той же час великого значення набуває проблематика особистості спортсмена через те, що зміст і цінності створюють у свідомості ту мету, яка стимулює спортсмена до досягнення більш високого результату [1].

Основні напрями досліджень проблеми ціннісних орієнтацій розглянуто як підґрунтя спрямованості суб'єкта діяльності. Аналіз останніх досліджень і публікацій дав підставу стверджувати, що успішність у спорті супроводжують особистісні змісти й цінності спортсмена [2; 4]. Установлено, що серед чинників, які обумовлюють формування особистості, спроможної на самореалізацію, центральне місце належить ціннісним орієнтаціям, що детермінують напрям і рівень активності суб'єкта, становлення його особистості. Основуючись на динаміці ціннісних орієнтацій, можна здійснити перебування свідомості особистості й уключитися в її реалізацію. Ціннісні орієнтації мають велике значення для формування активної особистості і її готовності до подолання труднощів, будучи центральним особистісним утворенням, що виконує регулятивні функції в становленні мотиваційної, вольової й емоційної сфер суб'єкта.

Ціннісні орієнтації за своєю значущістю є такими, що визначають сенс життя спортсмена. Формування та динаміка ціннісних орієнтацій спортсмена надають змісту й цілям особливого значення, задають ракурс бачення змагальної діяльності та самого себе в процесі їх реалізації.

Дослідження виконували на кафедрі психології і педагогіки НУФВСУ за Тематичним планом НДР Міністерства освіти і науки України на 2012–2014 рр.; тема 2.19: «Детермінанти психологічного

супроводу і педагогічних способів удосконалення підготовки спортсменів у різних видах спорту» (№ держреєстрації – 0111U001727).

Завдання роботи – дослідити прояви ціннісних орієнтацій спортсмена та їх вплив на успішність змагальної діяльності.

Методи та організація дослідження. Вибір методів визначався необхідністю системного вивчення різних аспектів дослідження, одержання достовірних даних, коректною математичною обробкою матеріалів роботи.

Для досягнення поставленої мети й завдань застосовано такі методи дослідження: узагальнення науково-методичної, психолого-педагогічної та спеціальної літератури з проблеми дослідження; методи психодіагностики; педагогічне спостереження в процесі тренувальної й змагальної діяльності; методи математичної статистики.

Дослідження проводили зі спортсменами, які входять до складу національних збірних команд України в різних видах спорту, а також зі студентами НУФВСУ, котрі спеціалізуються в таких групах видів спорту, як спортивні єдиноборства, циклічні, складнокоординаційні та спортивні ігри.

У дослідженні взяли участь 143 кваліфікованих спортсмени віком від 16 до 23 років, а також студенти НУФВСУ (кваліфікація спортсменів – від першого розряду до МСМК).

Виклад основного матеріалу й обґрунтування отриманих результатів дослідження. Дослідження проводили за методикою В. Ф. Сопова «Морфологічний тест життєвих цінностей» (МТЖЦ) [5]. У результаті вивчення домінуючих життєвих цінностей і найбільш значущих сфер життя у кваліфікованих спортсменів виявлено значну перевагу цінності «досягнення» (6,72 стена). На другому місці – життєва цінність «духовне задоволення» (6,23 стена) і на третьому – «соціальні контакти» (6,18 стена) (рис. 1).

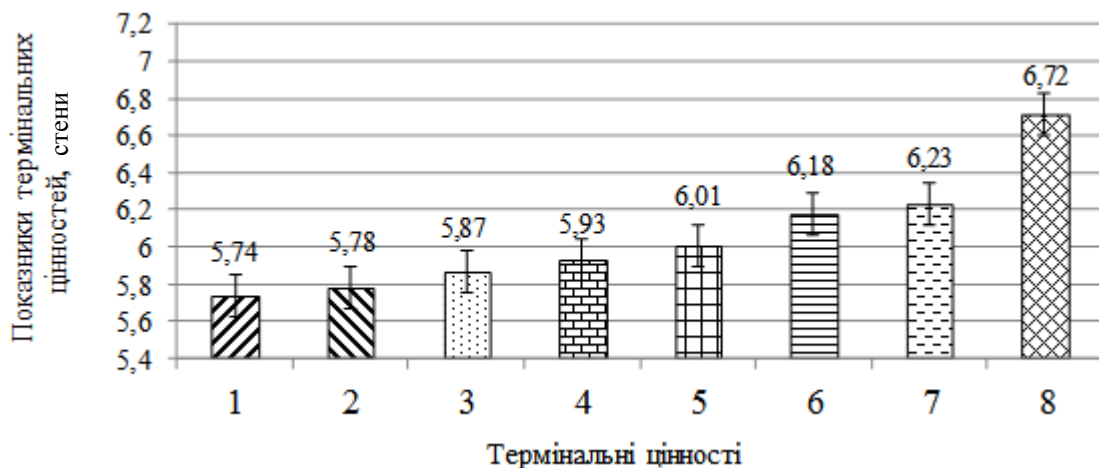


Рис. 1. Показники виразності термінальних цінностей у кваліфікованих спортсменів (n=143):

1 – власний престиж; 2 – матеріальне становище; 3 – креативність; 4 – збереження індивідуальності; 5 – розвиток себе; 6 – соціальні контакти; 7 – духовне задоволення; 8 – досягнення

За результатами аналізу літературних джерел [2; 4] очевидно, що основна мета професійного спортсмена – досягнення максимально можливого результату в обраному виді спорту. Тому ми опиралися на припущення, що спортсмени, які брали участь у наших дослідженнях, зосереджені на досягненні високих спортивних результатів і плануванні подальшої спортивної кар'єри.

Серед домінуючих життєвих сфер у спортсменів (рис. 2) – «фізична активність» (7,39 стена), яка має достовірні відмінності від інших показників життєвих сфер ($p < 0,05$), таких як «захоплення» (6,18 стена) і «професійне життя» (6,09 стена).

У результаті дослідження взаємозв'язків окремих термінальних цінностей зі значущими життєвими сферами спортсменів виявлено, що на домінуючу цінність «досягнення» найбільший вплив мають сфери «освіта й навчання» та «фізична активність». Високий взаємозв'язок сфери «професійне життя» й цінності «креативність» свідчить про значущість творчого підходу в змагальній і тренувальній діяльності. Показник «креативність» важливий у тих випадках, коли йдеться про підвищену чутливість спортсмена до проблем, до дефіциту або суперечливості знань, до дій із визначення цих проблем, із пошуку їх розв'язання на підставі висування гіпотез, із перевірки й зміни гіпотез, із формування результату

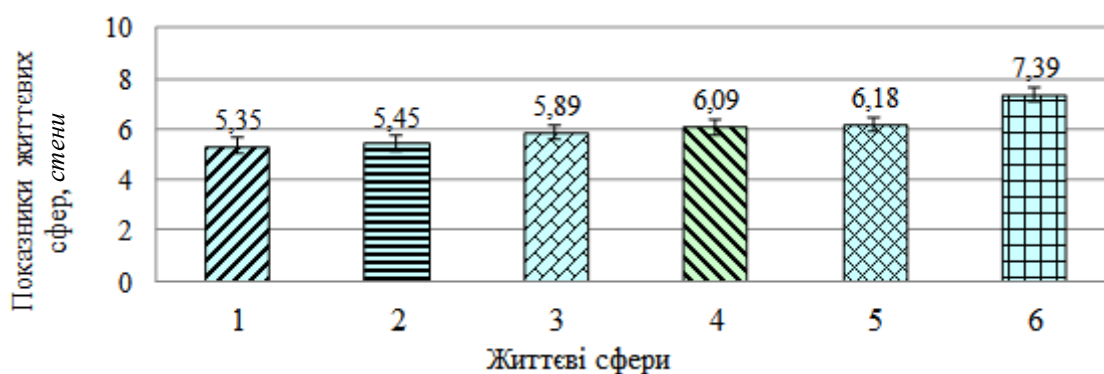


Рис. 2. Показники життєвих сфер у кваліфікованих спортсменів (n=143):

1 – громадське життя; 2 – освіта й навчання; 3 – сімейне життя; 4 – професійне життя; 5 – захоплення; 6 – фізична активність.

розв'язання. Отже, спортсмени, у котрих домінує ця цінність, відрізняються прагненням до реалізації своїх творчих можливостей, унесенням різних змін у всі сфери свого життя, бажанням уникати стереотипів, зокрема й у спортивному житті, та не бояться застосовувати нові підходи й технології в тренувальному та змагальному процесі.

Дослідивши особливості ціннісної ієрархії в спортсменів різної гендерної відмінності, установили, що вони досить схожі, але мотивація в жінок перебуває на більш високому рівні, ніж у чоловіків. Стосовно виразності життєвих сфер, то в жінок вони більш виражені, ніж у чоловіків, зокрема сфера «професійне життя».

У процесі нашого дослідження визначено особливості прояву термінальних цінностей у спортсменів різних вікових груп. У групі випробовуваних віком 16–19 років перше місце посідає цінність «досягнення» (7,07 стена), це підтверджує той факт, що для спортсмена основними є власні досягнення та, що дуже важливо, це індивідуальне зростання насамперед спортивного результату. На другому місці – «духовне задоволення» (6,57 стена), на третьому – «соціальні контакти» (6,49 стена).

У віковій групі віком 20–22 роки домінує така сама життєва цінність, як і в першій, – «досягнення», її значення – 6,4 стена. Цінності «соціальні контакти» (5,94 стена) і «духовне задоволення» (5,84 стена) посідають, відповідно, друге й третє місця. Згідно з кореляційним аналізом показник «досягнення», що посідає перше місце в рейтингу, має достовірні кореляційні зв'язки з показниками «креативність», «духовне задоволення», «розвиток себе», «активні соціальні контакти» та «збереження індивідуальності».

Отже, «досягнення» характеризується більш зрілою сферою життєвих цінностей у спортсменів вікової групи 20–22 роки. Це виявляється в розвитку креативності, духовної сфери й розширенні активних соціальних контактів при збереженні індивідуальності. Виходячи з вищевикладеного, можна зробити висновок про те, що активна соціальна поведінка спортсменів у віковій групі 20–22 роки характеризується розвитком зовнішніх і внутрішніх життєвих, духовно-моральних цінностей, що свідчить про більш зрілу сферу життєвих цінностей.

У третій віковій групі (вік 23 і старше) домінує життєва цінність «креативність» (6,81 стена), що підкреслює важливість творчого мислення в старшому віці. Друге й третє місця посідають «досягнення» (6,45 стена) і «духовне задоволення» (6,36 стена), відповідно.

Результати дослідження особливостей прояву життєвих сфер у спортсменів різних вікових груп засвідчили, що в усіх домінує сфера «фізична активність». У спортсменів 16–19 років сфера «фізична активність» займає 7,63 стена, сфера «захоплення» – 6,3, «професійне життя» – 6,22. У віковій групі 20–22 роки життєва сфера «фізична активність» має 7,26 стена, на другому місці – «захоплення» (6,08 стена) і на третьому – життєва сфера «сімейне життя» (5,98 стена). У спортсменів від 23 років і більше на першому місці – «фізична активність» (7,18 стена), але на другому – «професійне життя» (6,45 стена) і на третьому й четвертому – сфери «освіта й навчання» (6,18 стена), «захоплення» (6,18 стена).

Висновки. Вивчення ціннісних орієнтацій особистості спортсмена в процесі тренувальної та змагальної діяльності – важлива складова частина успішності в спорті, оскільки вона поєднує життєві настанови, позиції, світогляд і переконання, цілі й звершення, а також ідеали, які є значущими для спортсмена та певним чином впливають на процес спортивного вдосконалення.

Формування ціннісних орієнтацій особистості здійснюється послідовно через процеси самореалізації як чинника успішності в спортивній діяльності. Перевага дії того або іншого механізму

формування ціннісної системи визначається складним комплексом внутрішніх психологічних чинників, особливість і ступінь виразності яких відповідають досягнутому рівню індивідуального розвитку в процесі багаторічної підготовки. Домінуючою життєвою сферою у кваліфікованих спортсменів різних видів спорту є «фізична активність», на формування якої впливають інші сфери, як-от: «захоплення», «професійне життя», «освіта й навчання».

Серед термінальних цінностей, що переважають у кваліфікованих спортсменів, виділяються «досягнення» (6,73 стена), «духовне задоволення» (6,23 стена) і «соціальні контакти» (6,18 стена). Рівень достовірних відмінностей між показником цінності «досягнення» та іншими – $p < 0,05$. Між показниками цінностей «соціальні контакти» й «духовне задоволення» та даними цінностей «власний престиж», «матеріальне становище» виявлено достовірні відмінності $p < 0,05$. Цінність «досягнення» в жінок перебуває на більш високому рівні, ніж у чоловіків, у яких серед усіх досліджуваних термінальних цінностей переважає лише «духовне задоволення».

Виявлено, що особливості прояву термінальних цінностей у спортсменів таких вікових груп, як 16–19 років і 20–22 роки, збігаються: перше місце посідає цінність «досягнення» (7,07 та 6,4 стена), відповідно; друге й третє – «духовне задоволення» (6,57 і 5,84 стена) та «соціальні контакти» (6,49 і 5,94 стена), відповідно. У третій віковій групі (23 роки й старше) відзначається домінування життєвої цінності «креативність» (6,81 стена), друге та третє місця посідають «досягнення» (6,45 стена) і «духовне задоволення» (6,36 стена), що свідчить про важливість творчого мислення в старшому віці.

Крім того, у спортсменів різних вікових груп (16–19 років, 20–22 роки й 23 роки та старше) однаково домінує сфера «фізична активність» (7,63; 7,26; 7,18 стена), на другому місці – сфера «захоплення» (6,3; 6,08 і 6,18 стена). На третьому місці виявлено різницю: у спортсменів 16–19 років – «професійне життя» (6,22 стена), 20–22 роки – «сімейне життя» (5,98 стена), від 23 років і старше – сфера «освіта й навчання» (6,18 стена).

Перспективи подальших досліджень пов'язані з розвитком системи ціннісних орієнтацій спортсменів поряд з особистісним зростанням, що є підґрунтям для розвитку психологічної стійкості особистості до різних стресових чинників, несприятливого впливу ззовні. Зв'язок ціннісних орієнтацій зі спрямованістю особистості відображає безпосереднє ставлення особистості спортсмена до навколишньої дійсності. Через спрямованість особистості ціннісні орієнтації знаходять своє вираження в діяльності, а засвоєння норм, правил і вимог до змагального процесу, особливо в спорті вищих досягнень, сприяє кращій адаптації ціннісних орієнтацій тих, хто займається, в усвідомленні власних.

Джерела та література

1. Голець О. В. Особливості мотиваційної структури особистості кваліфікованих спортсменів в єдиноборствах (на прикладі вільної боротьби) / Олександра Голець // Фізична культура, спорт та здоров'я нації. – Вінниця, 2004. – Вип. 5. – С. 351–356.
2. Ильин Е. П. Психология спорта / Е. П. Ильин. – СПб. : Питер, 2009. – 352 с.
3. Матвеев Л. П. Основы общей теории спорта и системы подготовки спортсменов / Л. П. Матвеев. – Киев : Олимп. лит., 1999. – 320 с.
4. Платонов В. Н. Периодизация спортивной тренировки. Общая теория и ее практическое применение / В. Н. Платонов. – Киев : Олимп. лит., 2013. – 624 с.
5. Сопов, В. Ф. Морфологический тест жизненных ценностей (МТЖЦ): руководство по применению / В. Ф. Сопов, Л. В. Карпушина ; ред. Б. М. Петров, И. Н. Сидоров. – Самара : СамИКП, 2002. – 56 с. – (Библиотека практического психолога).

Анотації

У статті представлено результати експериментальних досліджень особливості прояву ціннісних орієнтацій спортсменів із різних видів спорту в процесі змагальної діяльності; визначено відмінності у формуванні термінальних цінностей і життєвих сфер спортсменів різного віку в тренувальній та змагальній діяльності. Завдання роботи – дослідити прояви ціннісних орієнтацій спортсменів та їх вплив на успішність змагальної діяльності. Результати роботи – дослідження взаємозв'язків окремих термінальних цінностей зі значущими життєвими сферами спортсменів. Аналіз результатів досліджень та інтерпретація даних свідчать про те, що за допомогою зроблених висновків із розвитку ціннісних орієнтацій особистості можна сприяти розвитку індивідуальної системи ціннісних орієнтацій, яка виражається в більш осмисленому підході спортсменів до тренувальної та змагальної діяльності.

Ключові слова: ціннісні орієнтації, термінальні цінності, життєві сфери.

Инна Толкунова, Александра Голец. Особенности проявлений ценностных ориентаций квалифицированных спортсменов и их влияние на успешность соревновательной деятельности. В статье представлены результаты

экспериментальных исследований особенностей проявления ценностных ориентаций спортсменов различных видов спорта в процессе спортивной деятельности; определены различия в формировании терминальных ценностей и жизненных сфер спортсменов разного возраста в процессе тренировочной и соревновательной деятельности. Задачи работы – выявить проявления ценностных ориентаций спортсменов и их влияние на успешность соревновательной деятельности. Результаты работы – исследование взаимосвязей отдельных терминальных ценностей со значимыми жизненными сферами спортсменов. Анализ результатов исследований и интерпретация данных свидетельствуют о том, что с помощью сделанных выводов по развитию ценностных ориентаций личности можно способствовать развитию индивидуальной системы ценностных ориентаций, которая выражается в более осмысленном подходе спортсменов к тренировочной и соревновательной деятельности.

Ключевые слова: ценностные ориентации, терминальные ценности, жизненные сферы.

Inna Tolkunova, Oleksandra Golets. Peculiarities of Manifestation of Value Orientations of Qualified Athletes and Their Influence on Successfulness of Competitive Activities. In the article it is presented the results of experimental studies of peculiarities of manifestation of value orientations of athletes of different kinds of sport in the process of sports activities. It is defined the differences in formation of terminal values and lie spheres of athletes of different age in the process of training and competitive activities. Tasks of the work: to reveal manifestations of value orientations of athletes and their influence on successfulness of competitive activity. Results of the work: studying of interconnections of separate terminal values with significant life spheres of athletes. Study results analysis and interpretation of data witness that with the help of conclusions concerning development of value orientations of a personality it is possible to promote development of an individual system of value orientations that is manifested in a more conscious approach of students to training and competitive activity.

Key words: value orientations, terminal values, vital spheres.

НАШІ АВТОРИ

	<p>Ажиппо Олександр Юрійович – доктор педагогічних наук, професор кафедри теорії та методики фізичного виховання, ректор, Харківська державна академія фізичної культури, м. Харків. <i>Контактна інформація: 61058, м. Харків, вул. Клочківська, 99, ХДАФК. Сл. тел. (057) 705-23-01. E-mail: infiz@kharkov.ukrtel.net</i></p>
	<p>Андриїчук Ольга Ярославівна – доктор наук з фізичного виховання і спорту, професор, Східноєвропейський національний університет імені Лесі Українки, м. Луцьк. <i>Контактна інформація: 43000, м. Луцьк, вул. Винниченка, 30, СНУ ім. Лесі Українки, кафедра фітнесу та рекреації. E-mail: andriiolla@mail.ru.</i></p>
	<p>Безверхня Галина Василівна – кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент кафедри теорії і методики фізичного виховання, Уманський державний педагогічний університет імені Павла Тичини, м. Умань. <i>Контактна інформація: 20300, м. Умань. вул. Садова, 2, Уманський державний педагогічний університет імені Павла Тичини, кафедра теорії і методики фізичного виховання. Сл. тел. (04744) 3-45-82</i></p>
	<p>Бобровник Володимир Ілліч – доктор наук з фізичного виховання і спорту, професор кафедри легкої атлетики, зимових видів та велосипедного спорту, Національний університет фізичного виховання і спорту України, м. Київ. <i>Контактна інформація: 03680, м. Київ, вул. Фізкультури, 1, Національний університет фізичного виховання і спорту України, Сл. тел. (044) 287-54-52. E-mail: bobrovnik2@ukr.net</i></p>
	<p>Боднар Іванна Романівна – доктор наук з фізичного виховання і спорту, професор кафедри теорії і методики фізичного виховання, 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 теорії і методики фізичного виховання. Сл. тел. (0322) 553 201. E-mail: ivannabodnar@ukr.net</i></p>
	<p>Бондар Анастасія Сергіївна – кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент, завідувач кафедри менеджменту фізичної культури, Харківська державна академія фізичної культури, м. Харків. <i>Контактна інформація: 61058, м. Харків, вул. Клочківська, 99, ХДАФК, кафедра менеджменту фізичної культури. Сл. тел. 705-23-05. E-mail: anastasiabond1@ukr.net</i></p>
	<p>Бріскін Юрій Аркадійович – доктор наук з фізичного виховання і спорту, професор, завідувач кафедри олімпійського, професійного та адаптивного спорту, Львівський державний університет фізичної культури, м. Львів. <i>Контактна інформація: 79000, м. Львів, вул. Костюшка, 11, ЛФУФК, кафедра олімпійського, професійного та адаптивного спорту. Сл. тел. (032)255-32-01</i></p>
	<p>Голець Олександра Вікторівна – викладач кафедри психології і педагогіки, 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, факультет здоров'я людини, фізичного виховання та туризму. Сл. тел. (044) 287-63-49</i></p>
	<p>Гончар Галина Іванівна – кандидат наук з фізичного виховання та спорту, Уманський державний педагогічний університет імені Павла Тичини, м. Умань. <i>Контактна інформація: 20300, м. Умань. вул. Садова, 2, Уманський державний педагогічний університет імені Павла Тичини, кафедра теорії і методики фізичного виховання. Сл. тел. (04744) 3-45-82</i></p>

	<p>Домашенко Наталія Олександрівна – старший викладач кафедри фізичного виховання, Київський національний економічний університет імені Вадима Гетьмана, м. Київ. Контактна інформація: 03680, м. Київ, вул. проспект Перемоги, 54/1, Київський національний економічний університет імені Вадима Гетьмана, кафедра фізичного виховання. Сл. тел. (044) 455-69-18</p>
	<p>Закаляк Наталія Романівна – кандидат медичних наук, доцент кафедри здоров'я людини та фізичної реабілітації, Дрогобицький державний педагогічний університет імені І. Франка, м. Дрогобич. Контактна інформація: 82100, м. Дрогобич вул. І. Франка 24, Дрогобицький державний педагогічний університет імені І. Франка, кафедра здоров'я людини та фізичної реабілітації. Сл. тел. (03244) 2-06-81. E-mail: natalyazak69@gmail.com</p>
	<p>Кондрацька Галина Дмитрівна – кандидат педагогічних наук, доцент, завідувач кафедри спортивних дисциплін та методики їх викладання, Дрогобицький державний педагогічний університет імені І. Франка, м. Дрогобич. Контактна інформація: 82100, м. Дрогобич вул. Стрийська, 98, Дрогобицький державний педагогічний університет імені І. Франка, факультет фізичного виховання. Сл. тел. (03244) 2-33-48. E-mail: kondr_gala@mail.ru</p>
	<p>Кутек Тамара Борисівна – доктор наук з фізичного виховання і спорту, доцент кафедри теорії і методики фізичного виховання, декан факультету фізичного виховання і спорту, Житомирський державний університет імені Івана Франка, м. Житомир. Контактна інформація: 10008, м. Житомир, вул. Велика Бердичівська, 40, Житомирський державний університет імені Івана Франка, факультет фізичного виховання і спорту. Сл. тел. (0412) 43-14-17. E-mail: kuttam2010@rambler.ru</p>
	<p>Максименко Людмила Михайлівна – аспірант, Сумський державний педагогічний університет імені А. С. Макаренка, м. Суми. Контактна інформація: 40002, м. Суми, вул. Роменська, 87, Сумський державний педагогічний університет імені А. С. Макаренка, інститут фізичної культури. Сл. тел. (0542) 22-15-17, 68-59-02. E-mail: lyshher@yandex.ru</p>
	<p>Маляр Неля Степанівна – кандидат наук з фізичного виховання та спорту, старший викладач кафедри фізичної культури. Тернопільський національний економічний університет, м. Тернопіль. Контактна інформація: 46020, м. Тернопіль, вул. Львівська, 11, ТНЕУ. E-mail: Malyar_d@yahoo.com</p>
	<p>Марчик Валентина Іванівна – кандидат біологічних наук, доцент кафедри фізичного виховання та методики її викладання, Криворізький педагогічний інститут ДВНЗ «Криворізький національний університет», м. Кривий Ріг. Контактна інформація: 50027, м. Кривий Ріг. вул. XXII Партз'їзду, Криворізький педагогічний інститут ДВНЗ «Криворізький національний університет», кафедра фізичного виховання та методики її викладання. 11. E-mail: vmarchik@mail.ru</p>
	<p>Михалюк Євген Леонідович – доктор медичних наук, професор, завідувач кафедри фізичної реабілітації, спортивної медицини, фізичного виховання і здоров'я, Запорізький державний медичний університет, м. Запоріжжя. Контактна інформація: 69035, м. Запоріжжя, просп. Маяковського, 26, ЗДМУ, кафедра фізичної реабілітації, спортивної медицини, фізичного виховання і здоров'я. Сл. тел. (061) 764-15-71. E-mail: evg.mikhalyuk@mail.ru</p>
	<p>Мінжоріна Ірина Леонідівна – викладач кафедри фізичного виховання та методики її викладання, Криворізький педагогічний інститут ДВНЗ «Криворізький національний університет», м. Кривий Ріг. Контактна інформація: 50027, м. Кривий Ріг. вул. XXII Партз'їзду, Криворізький педагогічний інститут ДВНЗ «Криворізький національний університет», кафедра фізичного виховання та методики її викладання, 11.</p>
	<p>Мулик Катерина Віталіївна – кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент кафедри зимових видів спорту, велоспорту та туризму, Харківська державна академія фізичної культури, м. Харків. Контактна інформація: 61058, м. Харків, вул. Клочківська, 99, ХДАФК, кафедра зимових видів спорту, велоспорту та туризму. Сл. тел. (057) 705-23-04. E-mail: katerinka-81@mail.ru</p>

	<p>Огірко Ігор Васильович – доктор фізико-метематичних наук, професор, Львівський державний університет фізичної культури, м. Львів. <i>Контактна інформація:</i> 79000, м. Львів, вул. Костюшка, 11, ЛФУФК, кафедра олімпійської освіти. <i>E-mail:</i> Ogirko@ukr.net</p>
	<p>Одинець Тетяна Євгенівна – кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент кафедри здоров'я людини та фізичної реабілітації, Запорізький національний університет, м. Запоріжжя. <i>Контактна інформація:</i> 69600, м. Запоріжжя, вул. Лепіка, 33-А, ЗНУ. <i>Сл. тел.</i> (0612) 228 75 54. <i>E-mail:</i> puchlik@mail.ru</p>
	<p>Оксамитна Людмила Федорівна – старший викладач кафедри анатомії, фізіології і спортивної медицини, 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, кафедра анатомії, фізіології та спортивної медицини. <i>Сл. тел.</i> (044) 287-54-52.</p>
	<p>Переверзева Світлана Василівна – викладач кафедри фізичного виховання та методики її викладання, Криворізький педагогічний інститут ДВНЗ «Криворізький національний університет», м. Кривий Ріг. <i>Контактна інформація:</i> 50027, м. Кривий Ріг, вул. XXII Партз'їзду, Криворізький педагогічний інститут ДВНЗ «Криворізький національний університет», кафедра фізичного виховання та методики її викладання, 11.</p>
	<p>Першегуба Ярослав Володимирович – кандидат медичних наук, доцент кафедри анатомії, фізіології і спортивної медицини, 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, кафедра анатомії, фізіології та спортивної медицини. <i>Сл. тел.</i> (044) 287-54-52.</p>
	<p>Проніков Олександр Костянтинович – доктор 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, факультет фізичного виховання. <i>Сл. тел.</i> (04622)3-14-94. <i>E-mail:</i> olexandrpronikov@mail.ru</p>
	<p>Романенко Сергій Степанович – кандидат філософських наук, доцент кафедри спортивних ігор, Південноукраїнський національний педагогічний університет імені К. Д. Ушинського, м. Одеса. <i>Контактна інформація:</i> 65009, м. Одеса, вул. Фонтанська дорога 4, Південноукраїнський національний педагогічний університет імені К. Д. Ушинського, кафедра спортивних ігор. <i>Сл. тел.</i> (048) 731-09-15. <i>E-mail:</i> ss.romanenko@mail.ru</p>
	<p>Середа Ірина Олександрівна – кандидат педагогічних наук, викладач кафедри фізичного виховання, Тернопільський національний педагогічний університет імені В. Гнатюка, м. Тернопіль. <i>Контактна інформація:</i> 46000, м. Тернопіль, вул. Максима Кривоноса, 2, ТНПУ імені В. Гнатюка. <i>Сл. тел.</i> (0352) 53-36-26. <i>E-mail:</i> seredaira85@mail.ru</p>
	<p>Склярова Наталя Анатоліївна – старший викладач кафедри анатомії, фізіології і спортивної медицини, 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, кафедра анатомії, фізіології та спортивної медицини. <i>Сл. тел.</i> (044) 287-54-52.</p>
	<p>Супрунович Вікторія Олексіївна – кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент кафедри теорії і методики фізичного виховання та спортивних ігор, Навчально-науковий інститут Черкаського національного університету імені Богдан Хмельницького, м. Черкаси. <i>Контактна інформація:</i> 18001, м. Черкаси, вул. Остафія Дашкевича, 22, корпус 2, ННІ фізичної культури, спорту і здоров'я Черкаського національного університету імені Богдан Хмельницького, кафедра теорії і методики фізичного виховання та спортивних ігор. <i>Сл. тел.</i> (0472)36-03-23. <i>E-mail:</i> ViktoriyaS1987@ukr.net</p>

	<p>Темченко Володимир Олександрович – доцент, кафедри фізичного виховання і спорту, Харківський національний університет імені В. Н. Каразіна, м. Харків. <i>Контактна інформація:</i> 61045, м. Харків, вул. Отакара Яроша, 14, Харківський національний університет імені В. Н. Каразіна, кафедра фізичного виховання і спорту. Сл. тел. (057) 340-42-84. E-mail: tetchenko1961@mail.ru</p>
	<p>Тихоненко Яна Петрівна – аспірант, Національний університет фізичного виховання і спорту України, м. Київ. <i>Контактна інформація:</i> 03680, м. Київ, вул. Фізкультури, 1, Національний університет фізичного виховання і спорту України, кафедра легкої атлетики, зимових видів та велосипедного спорту. Сл. тел. (044) 287-54-52. E-mail: tykhonenko_y@mail.ru</p>
	<p>Тихонова Наталія Вікторівна – викладач кафедри олімпійського та професійного спорту, Харківська державна академія фізичної культури, м. Харків. <i>Контактна інформація:</i> 61058, м. Харків, вул. Клочківська, 99, ХДАФК, кафедра олімпійського та професійного спорту. Сл. тел. 705-23-04. E-mail: tusen-ka@yandex.ru</p>
	<p>Толкунова Інна Вікторівна – кандидат педагогічних наук, доцент кафедри психології і педагогіки, 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, факультет здоров'я людини, фізичного виховання та туризму. Сл. тел. (044) 2876349. E-mail: inna.tolkunova@mail.ru</p>
	<p>Фоменко Дмитро Степанович – викладач кафедри футболу, 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, факультет здоров'я людини, фізичного виховання та туризму. Сл. тел. (044) 287-63-49. E-mail: dimasss_88ukr.net</p>
	<p>Циганенко Олег Іванович – доктор медичних наук, професор кафедри анатомії, фізіології і спортивної медицини, 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, кафедра анатомії, фізіології та спортивної медицини. Сл. тел. (044) 287-54-52.</p>
	<p>Чепелюк Анна Вікторівна – кандидат педагогічних наук, викладач кафедри спортивних дисциплін та методики їх викладання, Дрогобицький державний педагогічний університет імені І. Франка, м. Дрогобич. <i>Контактна інформація:</i> 82100, м. Дрогобич вул. Стрийська, 98, Дрогобицький державний педагогічний університет імені І. Франка, факультет фізичного виховання. Сл. тел. (03244) 2-33-48. E-mail: anna.chepelyuk@mail.ru</p>
	<p>Шуляк Володимир Іванович – доктор медичних наук, професор, Запорізький національний технічний університет. <i>Контактна інформація:</i> 69063, м. Запоріжжя, вул. Жуковського, 64, кафедра фізичної реабілітації і рекреації. Сл. тел. (061) 764-25-06. E-mail: vlad_ivan@mail.ru</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 дискеті 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 кожен позицію має бути посилання в тексті статті), анотації та ключові слова українською, російською й англійською мовами. Анотації включають ім'я, прізвище автора, назву статті, організацію, текст анотації. Обсяг кожної анотації – 0,5 сторінки. Автори зарубіжних країн подають анотації російською й англійською мовами. Таблиці та рисунки – не більше двох. Обсяг статті – від шести до 12 сторінок (шрифт 14 pt, через 1,5 інтервала). Розміри полів: зліва – 3 см, справа – 1 см, зверху й знизу – 2 см.

До друку приймаються статті, які відповідають вимогам ВАКУ України та містять такі елементи:

1. Постановка наукової проблеми та її значення й зв'язок із важливими науковими чи практичними завданнями.
2. Аналіз досліджень цієї проблеми, у яких започатковано вивчення теми та на які спирається автор; виділення не розв'язаних раніше частин загальної проблеми, які розкриває означена стаття.
3. Постановка мети та завдань дослідження.
4. Виклад основного матеріалу й обґрунтування отриманих наукових результатів дослідження.
5. Висновки та перспективи подальших досліджень у цьому напрямі.

Матеріали для публікації в збірнику слід надсилати на електронну адресу Kozibrotskyy@mail.ru

Телефони: 0332-78-21-85 (домашній); 0965855901 (мобільний); 0332-24-21-78 (кафедра теорії та методики фізичного виховання); 0332-24-20-68 (деканат інституту фізичної культури та здоров'я).

Для своєчасної інформації просимо Вас надсилати авторську довідку.

Авторська довідка

Назва статті _____
 Прізвище, ім'я, по батькові, учений ступінь та вчене звання, посада автора (-ів) _____
 Місце роботи, навчання _____
 Поштова адреса, індекс _____
 Телефон _____
 e-mail _____

Вимоги до анотацій

Викладаючи основні факти в анотаціях, потрібно дотримуватися хронології статті й використовувати її підзаголовки в якості керівництва:

- ім'я, прізвище автора, назва статті, організація;
- актуальність;
- завдання роботи;
- метод або методологія проведення дослідження (*описуються у випадку, якщо вони вирізняються новизною або викликають інтерес із погляду цієї роботи; в експериментальних працях указують джерела даних і характер їх обробки*);
- результати роботи (*наводяться основні теоретичні й експериментальні результати, виявлені взаємозв'язки та закономірності*);
- висновки (*можуть супроводжуватися рекомендаціями, оцінками, пропозиціями, гіпотезами, описаними в статті*);
- ключові слова.

Анотація повинна виконувати функцію незалежного від статті джерела інформації та давати можливість установити її основний зміст.

Англомовна анотація має бути написана якісною англійською мовою. Використання комп'ютерного перекладу не допускається.

ЗМІСТ

Історичні, філософські, правові й кадрові проблеми фізичної культури

Іванна Боднар Специфічні принципи інтегративного фізичного виховання школярів	5
Віталій Дмитрук, Валерій Базюк, Лариса Приступа Фізична освіта в педагогічній спадщині П. Ф. Лесгафта	9
Галина Кондрацька, Анна Чепелюк Змістове наповнення процесу формування професійної культури майбутнього вчителя фізичної культури у вищих навчальних закладах	12
Олександр Проніков Підготовка вчителя фізичної культури. Досвід та перспектива	17

Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення

Олександр Ажиппо, Анастасія Бондар, Наталія Тихонова Модель залучення дітей та молоді до фізкультурно-спортивної дозвіллевої діяльності	23
Ігор Бакіко, Олег Гребік, Володимир Ковальчук, Ольга Касарда Стан та напрями використання фізичної культури й спорту в боротьбі зі шкідливими звичками серед молоді.....	27
Наталія Белікова Оздоровлення студентів спеціальної медичної групи засобами аеробних фітнес-програм	31
Василь Войтович Затребуваність ступеневих класифікованих пішохідних маршрутів туристичними групами учнівської та студентської молоді Волині.....	35
Наталія Завидівська Особливості проектування процесу здоров'язберігального навчання студентів на засадах фундаменталізації змісту загальної фізкультурно-оздоровчої освіти	41
Наталія Захожа, Володимир Захожий, Олександр Малімон, Олена Іщук, Андрій Гаврилюк Фізична підготовленість студенток вищих навчальних закладів.....	47
Людмила Максименко До оцінки психосоматичного здоров'я старших дошкільників міської й сільської місцевостей	51
Неля Маляр Порівняльний аналіз мотивів студентів 1-го та 2-го курсів вищого навчального закладу економічного профілю до відвідування занять із фізичного виховання	54
Катерина Мулик Упровадження засобів міні-туризму в процес фізичної культури школярів початкових класів	57
Владимир Темченко Влияние информационных технологий на физическую подготовленность студентов, занимающихся баскетболом при спортивно-ориентированном физическом воспитании	63

Лікувальна фізична культура, спортивна медицина й фізична реабілітація

Ольга Андрійчук Кількісний склад спеціальних медичних груп залежно від року навчання та спеціальності (серед студентів-медиків).....	68
Галина Гончар, Галина Безверхня Фактори ризику та методи профілактики травм колінного суглоба.....	74
Наталія Закаляк Застосування засобів фізичної реабілітації в оздоровленні студентів з остеохондрозом хребта в умовах навчального процесу	79

Тетяна Одинець, Юрій Бріскін

Ефективність застосування особистісно орієнтованих програм фізичної реабілітації жінок із постмастектомічним синдромом у корекції лімфостазу верхньої кінцівки82

Олег Цыганенко, Ярослав Першегуба, Наталия Склярова,

Людмила Оксамытная, Наталия Домашенко

Концептуальные подходы к организации оздоровительного питания в медицинском фитнесе85

Володимир Шуляк

Принципи реабілітації хворих на менінгіт89

Олімпійський і професійний спорт

Володимир Бобровник, Яна Тихоненко

Вплив специфічних груп вправ різної переважної спрямованості на результативність кваліфікованих бігунів на середні дистанції93

Марина Карабуза

Вплив індивідуально орієнтованої програми підготовки на морфофункціональні показники спортсменок, які спеціалізуються на швидкісно-силових видах легкої атлетики100

Тамара Кутек

Електроміографія в процесі підготовки кваліфікованих спортсменок104

Євген Михалюк

Порівняння інтегральних показників серцево-судинної, автономної нервової системи й фізичної працездатності між тхеквондистами та боксерами високого класу108

Ігор Огірко

Математичне моделювання технічної підготовки спортсменів складнокоординаційних видів спорту113

Сергій Романенко

Особливості процесу прийняття рішень під час розв'язання ігрових ситуацій у регбі118

Вікторія Супрунович

Оцінка індивідуальної підготовленості професійних футболістів123

Інна Толкунова, Олександра Голець

Особливості проявів ціннісних орієнтацій кваліфікованих спортсменів та їх вплив на успішність змагальної діяльності126

Наші автори131

Інформація для авторів135

CONTENT

Historical, Philosophical, Legal and Staff Problems of Physical Culture

Ivanna Bondar Special Principles of Intergrated Physical Education of Pupils	5
Vitaliy Dmytruk, Valeriy Baziuk, Larysa Prystupa Physical Education in Pedagogical Heritage of P. F. Lesgaft.....	9
Halyna Kondratska, Anna Chepelyuk Content Filling of the Process of Formation of Professional Culture of a Future Teacher of Physical Education in Higher Educational Establishments	12
Oleksandr Pronikov Preparation of a Physical Culture Teacher. Experience. Perspectives	17

Physical Education of Different Groups

Olexander Aghyppo, Anastasiia Bondar, Nataliia Tikhonova Model of Involving Children and Young People in Sports and Leisure Activities	23
Ihor Bakiko, Oleh Grebyk, Volodymyr Kovalchuk, Olha Kasarda State and Vector of Usage of Physical Culture and Sport in Struggle Against Pernicious Habits Among Young People.....	27
Nataliya Byelikova Health Improvement of Students of a Medical Group by Means of Aerobic Fitness Programs.....	31
Vasyl Voitovych Need in Phased Hiking Tours Among Tourist Groups of Pupils and Student Youth of Volyn Region	35
Nataliia Zavydivs'ka Planning Features of the Health Preserving Teaching Process of Students Through Fundamentalizatoin of the Content of General Physical Training and Health-Improvement Education	41
Natalia Zakhzhaya, Alexander Malimon, Helen Ischuk, Andrey Gavrilyuk Physical Preparedness of Students of Higher Educational Establishments	47
Liudmyla Maksymenko Estimation of Psychosomatic Health of Senior Preschoolers in Uran and Rural Areas	51
Nelia Maliar Comparative Analysis of Motives of Students of the 1st and the 2nd Years of University of Economic Profile to Visiting Physical Education Classes	54
Kateryna Mulyk Introduction of Means of Mini-Tourism Into the Process of Physical Culture of Pupils of Initial Classes	57
Volodymyr Temchenko Influence of Informational Technologies on Physical Preparadness of Students Engaged in Basketball in Sports-Oriented Physical Education	63

Therapeutic Physical Training, Sport Medicine and Physical Rehabilitation

Olha Andriychuk Quantitative Structure of Special Medical Groups Depending on the Year of Studying and Specialty (Among Medical Students.....	68
Halyna Honchar, Halyna Bezverkhnia Risk Factors and Methods of Prevention of Knee Joint Injuries.....	74
Nataliya Zakalyak Application of Facilities of Physical Rehabilitation in the Process of Improvement of Health of Students with Osteochondrosis of Backbone in Conditions of Educational Process	79

<i>Tetyana Odynets, Yuriy Bryskin</i>	
The Effectiveness of Use of Personality-Oriented Programs for Physical Rehabilitation of Women with Postmastectomy Syndrome in Correction of Lymphostasis of Upper Extremity	82
<i>Oleg Tsiganenko, Yaroslav Persheguba, Nataliya Sklyarova, Liudmyla Oksamytna, Nataliya Domashenko</i>	
Conceptual Approaches to Nutrition Organization in Medical Fitness	85
<i>Volodymyr Shulyak</i>	
Principles of Rehabilitation of the ill with Meningitis.....	89

Olympic and Professional Sport

<i>Vladimir Bobrovnik, Yana Tykhonenko</i>	
Influence of Specific Groups of Exercises of Different Preferential Orientation on Performance of Skilled Middle Distance Runners	93
<i>Maryna Karabuza</i>	
Influence of Individually Oriented Program of Preparation on Morphofunctional Indices of Female Athletes who Specialize in Speed and Power Kinds of Track and Field Athletics.....	100
<i>Tamara Kutek</i>	
Electromyography in the Process of Training of Qualified Female Athletes	104
<i>Yevhen Mykhaliuk</i>	
Comparison of Integrated Indices of Cardiovascular, Autonomic Nervous System and Physical Performance Between Taekwondo Wrestlers and Boxers of High Qualifications	108
<i>Ihor Ohirko</i>	
Mathematical Modeling of Technical Preparation of Athletes of Difficult Coordinating Kinds of Sport	113
<i>Sergiy Romanenko</i>	
Peculiarities of the Process of Decision Making While Solving Game Situations in Rugby	118
<i>Victoriya Suprunovych</i>	
Rating of Individual Preparedness of Professional Football Players	123
<i>Inna Tolkunova, Oleksandra Golets</i>	
Peculiarities of Manifestation of Value Orientations of Qualified Athletes and their Influence on Successfulness of Competitive Activities	126
Our Authors	131
Information is for Authors	135

Наукове видання

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

Збірник наукових праць

Східноєвропейського національного університету імені Лесі Українки

№ 1 (29)

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 20,46 ум. друк. арк., 20,33 обл.-вид. арк. Наклад 300 пр. Зам. 2837-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.

