



ISSN 2220-7481

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

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

№4 (28)



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
№ 4 (28)



CiteFactor
Academic Scientific Journals

Universal Impact Factor
Scientifically derived Journal Impact Factor



Луцьк
Східноєвропейський національний університет
імені Лесі Українки
2014

Редакційна колегія

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

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).

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Ф 50 **Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві** : зб. наук. пр. Східноєвроп. нац. ун-ту ім. Лесі Українки / уклад. А. В. Цьось, С. П. Козіброцький. – Луцьк : Східноєвроп. нац. ун-т ім. Лесі Українки, 2014. – № 4 (28). – 160 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
№ 4 (28)



CiteFactor
Academic Scientific Journals

Universal Impact Factor
Scientifically derived Journal Impact Factor



INDEX COPERNICUS
INTERNATIONAL



Lutsk
Lesya Ukrainka Eastern European
National University
2014

Editorial board

- Tsios A. V.** – PhD in Physical Education and Sports, professor (Lesya Ukrainka Eastern European National University) (editor-in-chief);
- 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);
- Yahenskiy A. V.** – PhD in Medical Sciences, professor (Volyn Regional Center of cardiovascular disease and thrombolysis);
- Kozibrotskiy S. P.** – Candidate of Science in Physical Education and Sports, associate professor (Lesya Ukrainka Eastern European National University) (executive clerk secretary);
- 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, 2014. – № 4 (28). – 160 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».

УДК 796 (Д 82)
ББК 75 Я 43

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

© Tsios A. V., Kozibrotskiy S. P. (compiling), 2014
© Honcharova V. O. (cover), 2014
© Lesya Ukrainka Eastern European National University, 2014

Історичні, філософські, правові й організаційні проблеми фізичної культури

УДК 796.015:796.421:796.093

*Геннадій Буткевич,
Олександр Шевченко,
Володимир Яловик*

Альтернативні олімпійському руху змагання: робітничі Олімпіади та Спартакіади

Східноєвропейський національний університет імені Лесі Українки (м. Луцьк)

Постановка наукової проблеми та її значення. Сьогодні немає людини, зацікавленої спортом, яка б заперечувала перевагу Олімпійських ігор над іншими спортивними змаганнями. За своїми масштабами та значенням вони безальтернативні. Кожні чотири роки ці змагання приковують до себе увагу світової громадськості, й не тільки спортивного бомонду. Але на зорі історії не все так бездоганно складалося для Олімпіад світового масштабу. Цьому послужило декілька причин. Піднесення національної свідомості, боротьба за рівність між чоловіками й жінками та пробудження соціальної міжкласової боротьби породили змагання, які не поступалися, а іноді й перевершували Олімпійські ігри за своїми масштабом і видовищністю. Всесокольські зльоти, німецькі гімнастичні турніри (турнфести), жіночі світові ігри (перше змагання називалося жіночою Олімпіадою), єврейські спортивні ігри (Маккабіади), робочі Олімпіади та Спартакіади становили відчутну конкуренцію олімпійському руху. Чимало з цих змагань не приховували, що є альтернативою Олімпіад.

Таку позицію не приховували й дві робочі організації, котрі конкурували між собою: Люцернський спортивний інтернаціонал (ЛСІ) і Червоний спортивний інтернаціонал (ЧСІ із центром у Москві).

Завдання дослідження – дослідити історію розвитку альтернативних змагань у першій половині ХХ ст.

Виклад основного матеріалу й обґрунтування отриманих результатів дослідження. Ґрунтуючись на аналізі наукової літератури, дізнаємося, що в 1925 р. Люцернський спортивний інтернаціонал (ЛСІ) організує в Німеччині перші Олімпіади для робітників: зимову із 31 січня по 2 лютого (*Шайберхау-Різгенгевіюле* (рис. 1), сучасне польське місто Шклярська Поремба; з'їхалися представники чотирьох країн-учасниць (Чехословаччини, Австрії, Фінляндії й Німеччини) та літню (Франкфурт на Майні). Поскільки ЛСІ дотримувався політики відмови від революційної боротьби й збереження політичного нейтралітету, на Олімпіаду не допущені представники Червоного спортивного інтернаціоналу (ЧСІ).

Літні спортивні змагання пройшли у *Франкфурті на Майні* з 24 по 28 липня й зібрали 75 000 спортсменів із 14 країн та пройшли на високому рівні. Плакати (рис. 2; 3; 4), значки (рис. 5), віньєтки (рис. 6) і поштові картки (рис. 7) залишили яскраву згадку про ці події. Не обійшлося й без світового рекорду, встановленого німецькою жіночою командою в естафеті 4 по 100 м. Також у німецькій команді варто виділити першу перемогу такого рівня 21-річного Вернера Зеленбіндера, згодом відомого борця греко-римського стилю й антифашиста, який перемагав у багатьох змаганнях (у тому числі на Спартакіаді 1928 р., та шість разів – на чемпіонатах Німеччини). У 1963 р. в НДР вийшла марка; присвячена цьому видатному спортсменові (рис. 7). Цей захід зробив відлік міжнародному альтернативному спорту робітників на противагу «буржуазному» спорту [3; 4].



Рис. 1



Рис. 2

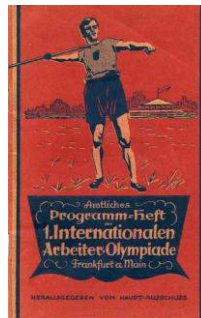


Рис. 3

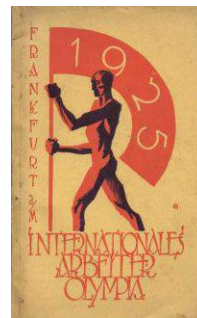


Рис. 4



Рис. 5



Рис. 6



Рис. 7

1928 рік. 17–19 лютого Осло (Норвегія) прийняло I зимову робочу Спартакіаду. Поруч із зимовими видами спорту: ковзанами, лижами, хокеєм із м'ячем, – були й літні, такі як боротьба, бокс. Великий успіх чекав Країну Рад у ковзанярському спорті. На 5000 і 10 000 м кращим був Яків Мельников. На дистанції 10 000 м Яків показав результат 17.38,8. Починаючи з 1922 р., ні на одному чемпіонаті світу та Європи жоден спортсмен не долав дистанцію швидше від Мельникова. Кращий час дня в Швеції показав Баллангруд (18.02,7).

Успішно виступили в цьому змаганні й інші радянські ковзанярі (П. Іпполітов, Г. Кушин, В. Калінін. Та якщо від ковзанярів цього очікували, то в лижних гонках сталася сенсація, тому що серед призерів опинилися радянські спортсмени, яких не вважали фаворитами перегонів. І якщо на дистанції 30 км Дмитро Васильєв прийшов другим за фіном Віхеріалехто, посоромивши багатьох скандинавів, то гонка на 17 км була сприйнята, як чудо, оскільки перші два місця зайняли Васильєв й Аркадій Додонов. Такого результату скандинавські лижники ніяк не очікували на своїй звичній трасі. Н. Сусєва вийшла переможцем у гонці на дистанції 8 км. На цих зимових змаганнях у складі радянської команди відмінно виступили динамівці: фігурист Ю. Зельдовіч, боксери К. Градополов, В. Езеров, А. Павлов, С. Целовальник. У боксерських поєдинках відзначилися й господарі Спартакіади. У трьох категоріях Ейнар і Кааре Ларсени та Рольф Карлсен не мали собі рівних. Збірна країни з хокею з м'ячем здобула низку перемог над збірними командами Швеції (6:1) і Скандинавії (4:1), складеної з кращих гравців Швеції й Норвегії та перемогла. Відомий спартаківець Микола Петрович Старостін теж відзначився. У складі цієї збірної він завоював золото Спартакіади. У цьому ж році Старостін став переможцем і у футбольному турнірі на літній Спартакіаді в Москві. У Норвегії в змаганнях узяли участь 69 провідних спортсменів робочих СРСР. Це був один із перших міжнародних стартів радянських спортсменів на полях гостинної Норвегії. Цікавий факт, що саме збірна Норвегії в лютому 1928 р. стала переможцем других зимових Олімпійських ігор у Сент-Моріц (Швейцарії). У неофіційному медальному заліку вона завоювала 15 медалей, із яких шість – золоті, чотири – срібні, п'ять – бронзові. 12–25 червня відповідно Червоного спортивного інтернаціоналу на Олімпіаду в Амстердамі стало проведення Спартакіади в Москві (почалася в день закриття Ігор у Нідерландах) [4], у якій брало участь 7125 спортсменів, зокрема 612 зарубіжних робітників-спортсменів із 13 держав (36 національностей). Протистояння було не тільки між робітничим класом і буржуазією, а й між двома організаціями, які представляли робітників: Люцернським і Червоним інтернаціоналами. Так, за участь у Спартакіаді відомий фінський боксер Юр'є Пааккі та інші фінські спортсмени були виключені з Фінського робітничого спортивного союзу. Подібна доля спіткала й деяких спортсменів інших держав, які виявили бажання відвідати Москву. Програма містила змагання з 21-го виду спорту. Оновлено 83 рекорди країни. Героями Спартакіади й усієї Країни Рад стали далекосхідний спортсмен Т. Корнієнко, який пробіг

стометрівку за 10,8 (для порівняння цікаво зауважити, що це золотий результат героя Амстердама, канадця Персі Уїльямса) і москвичка Марія Шаманова, яка здобула п'ять перемог у змаганнях із легкої атлетики серед жінок. Якщо ці імена стали відомі саме на цьому змаганні, то ім'я легендарного спортсмена Паніна-Коломенкіна (рис. 10), олімпійського чемпіона 1908 р., призера чемпіонату світу й чемпіонатів Європи, 5-кратного чемпіона Росії (1901–1903, 1905, 1907 рр.) із фігурного катання на ковзанах, було окрасою цього свята пролетарського суспільства. Мало хто знає, що цей універсальний спортсмен був 12-кратним чемпіоном Росії зі стрільби з пістолета (1906–1917 рр.) та 11-разовим чемпіоном Росії зі стрільби з бойового револьвера (1907–1917 рр.). Саме в змаганні зі стрільби він і став переможцем Спартакіади. Хоч результати поступалися іграм в Амстердамі, але для багатьох ці змагання були єдиною альтернативою змаганням «синків буржуазії, котрі вироджуються» [2; 3].



Рис. 8

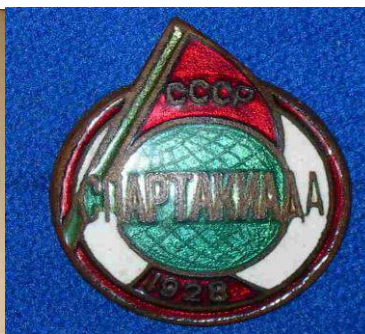


Рис. 9



Рис. 10

У 1931 р. в австрійському місті Мюрзюшлаг (Mürzzuschlag) із 5 по 8 лютого пройшли II Олімпійські ігри для робітників-спортсменів під егідою САСІ (Соціалістичний робітничий спортивний інтернаціонал). Представлено 19 дисциплін у шести видах спорту та понад 1000 учасників із семи країн. Глядацький інтерес викликав хокейний турнір першої робочої Олімпіади. Трибуни стадіону не були порожніми. Чемпіоном стала австрійська збірна, перегравши німців із рахунком 4:0 (8000 глядачів) – і збірну Латвії, яка закінчила турнір другою, – 3:2 (5000 глядачів). Найменше глядачів зібрав матч Латвія–Німеччина – 3:1 (3500 глядачів). Для порівняння наведемо статистику відвідуваності трьох ігор Олімпіади 1936 р. в Гарміш-Партенкірхіне (Німеччина). Матч «Групи А» Австрія–Польща (2:1) зібрав 4000 глядачів. У «Групі Б» у присутності 10 000 глядачів збірна Німеччини поступилася американцям (0:1). І, нарешті, матч фінальної групи Олімпійських чемпіонів 1932 р. канадців проти сильної збірної Чехословаччини (7:0) відвідало 6000 любителів цієї гри. Не менше глядачів побувало й на інших змаганнях робітників-спортсменів.

Із 19 по 26 липня Відень приймав II Олімпіаду (САСІ; до 1929 р. ця організація називалася ЛСІ), на яку з'їхалося 10 тис. спортсменів. Названа спортивна подія була приурочена до відкриття з'їзду II Інтернаціоналу, чим продемонстровано єдність із ним. Тоді випустили чимало рекламної продукції: листівки, значки (рис. 12, 13), плакати (рис. 11, 14, 15). Представники ЧСІ знову не брали участі. У липні Червоний спортивний інтернаціонал планував провести в Берліні Світову спартакіаду для робітників-спортсменів. У СРСР для цієї мети навіть віддруковано віньетки (рис. 19). Також зроблено значки (рис. 18) і надруковано плакати, у тому числі й у Радянському Союзі (рис. 17). Чимало змагань у різних країнах організатори розглядали як відбірні до названої Спартакіади, але захід так і не відбувся через заборону [5; 7; 8].



Рис. 11



Рис. 12



Рис. 13



Рис. 14

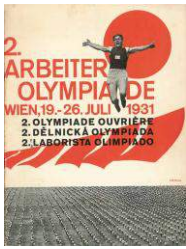


Рис.15



Рис. 16



Рис. 17



Рис. 18

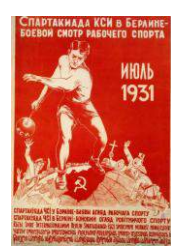


Рис. 19

Коли в 1931 р. на засіданні Міжнародного олімпійського комітету вирішувалося питання, де проводити Олімпійські ігри 1936 р., то кандидатура Барселони була найкращою в багатьох аспектах. Оскільки в Барселоні проходила Всесвітня виставка 1929 р., то там побудовано всілякі павільйони, великий стадіон, реставровано й відкрито безліч готелів. Була можливість прийняти доволі багато спортсменів і туристів, забезпечити їх усім необхідним. Однак події політичного характеру схилили терези на користь Берліна. В Іспанії упав монархічний лад, її оголосили республікою. Нестабільне й напружене становище в цій країні змусило Комітет переглянути свої симпатії щодо Барселони. На момент прийняття рішення в Німеччині існувала демократія, політична обстановка відзначалася стабільністю, що й вирішило долю питання стосовно проведення ігор. У 1933 р. в Німеччині до влади прийшли нацисти. У спортивному середовищі розгорілася полеміка про доцільність проведення змагань у державі з настільки яскраво вираженою расистською політикою. У багатьох країнах заговорили про бойкот Берліна. В Іспанії на виборах переміг Народний фронт (коаліція партій лівого спрямування). Сформований уряд відмовився брати участь у берлінській Олімпіаді. Так народилася ідея проведення альтернативних змагань у Барселоні. Народна Олімпіада – таку гучну назву отримали ці змагання. Їх призначили на 19–26 липня 1936 р. У підсумку з'їхалося 6 тис. спортсменів із 22 країн-учасниць (для порівняння: Берлін прийняв 4 тис. із 49 країн). Найбільша делегація прибула із Франції (1500 учасників). Незважаючи на те, що захід готували поспіхом, Барселону відвідали 20 тис. туристів. Альтернативне змагання прикувало до себе багато поглядів незадоволених расистськими гаслами Берліна, тому організатори офіційної Олімпіади переглянули свої думки щодо «неповноцінних» спортсменів. Принаймні гасла подібного характеру зникли з вулиць Берліна. Це й нестабільна політична обстановка в Іспанії переконали деякі делегації віддати перевагу Берліну. 17 липня, за два дні до початку змагань, частина армії під керівництвом генерала Франко підняла заколот. 19 липня повстання проти республіканського уряду досягло Барселони, гарнізон розташовувався в столиці й підтримав бунтівного генерала. Бої охопили велику частину міста, змусивши більшу частину туристів і спортсменів залишити країну. Понад 200 спортсменів приєдналося до республіканських підрозділів і народної міліції. Змагання закінчилися, не розпочавшись. У пам'яті людей народна Олімпіада залишилася з тієї рекламної продукції, яка висвітлювала захід. Плакати (рис. 20; 21), значки (рис. 22), віньєтки (рис. 23) й сьогодні не дають забути про нездійснені мрії тих, хто бачив у цьому спортивному змаганні альтернативу расизму [6; 9].



Рис. 20



Рис. 21

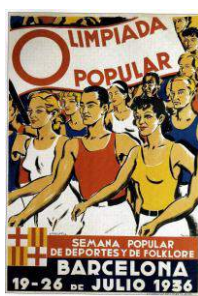


Рис. 22



Рис. 23

18–21 лютого 1937 р. в чехословацькому місті *Янске Лазне* (німецька назва – *Йоганнісбад* (*Johannisbad*)) відбулися треті та, як потім з'ясувалося, останні зимові Олімпійські ігри для робітників-спортсменів під егідою САСІ (нагадаємо – Соціалістичний робітничий спортивний інтернаціонал). Сім країн – Чехословаччина, Данія, Фінляндія, Франція, Угорщина, Польща та Швейцарія – надіслали своїх спортсменів для участі в цих змаганнях. До цих змагань випустили плакат та поштову картку із зображенням країн-учасниць (рис. 24).

Улітку, **25 липня – 1 серпня 1937 р.**, відбулася подія, на яку багато хто чекав більше десятиліття: у бельгійському місті *Антверпен* пройшла єдина Олімпіада для робітників, у якій брали участь спортсмени обох спортивних інтернаціоналів: Червоного (ЧСІ) і Соціалістичного (колишній Люцернський). Спортсмени з 15 країн змагалися у 18 видах спорту. У зв'язку з напруженою політичною ситуацією не змогли приїхати німецькі, австрійські та італійські спортсмени. Утім, ця подія стала вагомим кроком уперед не тільки для об'єднання Інтернаціоналу, але й для визначення найсильніших в об'єднаних спортивних змаганнях. Виграли її спортсмени Країни Рад, представники якої вперше могли показати свої результати на такому представницькому рівні. У Радянському Союзі жили свої спортивні герої, але вони не часто потрапляли на міжнародну арену. А тепер у багатьох атлетів з'явилася така можливість [1]. Чемпіон Антверпенської Олімпіади 1937 р. Семен Бойченко в запливі на 100 м брасом випередив найближчого суперника майже на півхвилини, потім побив світовий рекорд, який два роки належав американцеві Джиммі Гігінсу (1.10,0). Спроба вдалася: досягнення заокеанського аса Бойченко перевершив на 2,1 с.

Тим часом радянські спортсмени показали ще немало видатних результатів на Олімпіаді. У командній першості зі спортивної гімнастики чоловіча та жіноча збірні завоювали «золото», а Микола Сірий став абсолютним переможцем Олімпійських ігор серед чоловіків, випередивши чемпіонів Берлінської олімпіади 1936 р. Серед жінок абсолютною переможницею стала радянська гімнастка Марія Тишко. Чудово виступили й усі чотири представники радянського боксу: Євген Огуренков, Леван Темурян, Віктор Михайлов та Микола Корольов. До своїх звань чемпіонів СРСР вони додали лаври переможців III Олімпіади серед робітників, перемігши у всіх тринадцяти поєдинках. Здолавши команди робітників Данії (8:0), Франції (7:1), Каталонії (Іспанія) 2:1 та у фіналі в присутності 25 000 глядачів команду Робітничого союзу Норвегії (2:0), московський «Спартак» став чемпіоном Олімпіади з футболу. У змаганні важкоатлетів радянські спортсмени з тріумфом завоювали командну першість, вигравши у всіх вагових категоріях. Яків Куценко ривком підняв двома руками 120 кг, ривком однією рукою – 95 кг, штовхнув двома руками – 155 кг та однією рукою – 110 кг. Чемпіонами також стали штангісти Микола Шатов, Мойсей Касьяник і Костянтин Назаров. Упевнено виступив киянин Георгій Попов. Він перевищив світові рекорди американця Тоні Терлаццо. У легкоатлетичних змаганнях так само радянські спортсмени не залишилися без нагород. Микола Озолін переміг у стрибках із жердиною, а Серафим Знаменський – у забігу на 5000 м. Успішно виступила й героїня московської Спартакіади 1928 р. Марія Шаманова. Пам'ять про ці змагання відобразилася в постері (рис. 25) й значку (рис. 26) для учасників і гостей. Це була третя й остання робітнича Олімпіада. Ураховуючи все це, ми тільки можемо гадати, як би сьогодні виглядали списки переможців об'єднаних світових змагань. Лише з 1952 р. (після вступу Радянського Союзу до Олімпійського руху й повернення в спортивну родину країн, які розв'язали Другу світову війну) Олімпійські ігри стали повноцінними



(відносно) визначниками найсильніших спортсменів планети Земля [3; 4].

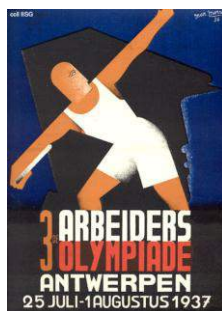


Рис. 24

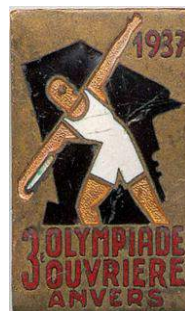


Рис. 25

Рис. 26

Висновки. У процесі дослідження встановлено, що, починаючи з 1925 р., Люцернський спортивний інтернаціонал (ЛІСІ) організовує в Німеччині перші Олімпіади для робітників. Альтернативні робітничі Олімпіади проводили з 1925 до 1937 р. Робітничі олімпіади складались із зимових і літніх змагань. У них змагання брали участь робітники багатьох країн, а кількість учасників перевищували кількість спортсменів, які брали участь в Олімпійських іграх.

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

Джерела та література

1. Горбунов В. Удивительный мир спорта. Легендарные имена / В. Горбунов, В. Репина // Спорт в школе. – 2007. – № 19 (422) – С. 19–22.
2. Полежаев Д. Двічі заслужений / Д. Полежаев // Кримський телеграф. – 2011. – № 140. – С 22–25.
3. Энциклопедический словарь по физической культуре и спорту / гл. ред. Г. И. Кукушкин. – Т. 1. – М. : Физкультура и спорт, 1961. – 380 с.
4. Энциклопедический словарь по физической культуре и спорту / гл. ред. Г. И. Кукушкин – Т. 2. – М. : Физкультура и спорт, 1962 – 388 с.
5. [Elektronik resourse]. – Mode of access : [http:// www.: RegiowikiAT «Arbeiter-Winterolympiade Mürzzuschlag 1931 im Eishockey»](http://www.:RegiowikiAT«Arbeiter-Winterolympiade Mürzzuschlag 1931 im Eishockey»)
6. [Elektronik resourse]. – Mode of access : [http:// www. Wikipedia. Olympische Winterspiele 1936/Eishockey](http://www.Wikipedia.Olympische Winterspiele 1936/Eishockey)
7. [Elektronik resourse]. – Mode of access : [http:// www. Vaino Koivula: «TUL Vuosikirja 1931» \(Finnish Workers' Sports Federation Yearbook 1931\).](http://www.Vaino Koivula:«TUL Vuosikirja 1931»(Finnish Workers' Sports Federation Yearbook 1931))
8. [Elektronik resourse]. – Mode of access : [http:// www.: Chroniknet – «1931»](http://www.:Chroniknet-«1931»)
9. [Elektronik resourse]. – Mode of access : [http:// www. Cult-turist.ru Народная Олимпиада в Барселоне](http://www.Cult-turist.ruНародная Олимпиада в Барселоне)

Анотації

Інтенсивному розвитку спорту в першій половині ХХ ст. сприяла гостра конкуренція між спортивними організаціями, діяльністю яких опікувалися держави. Велику конкуренцію олімпійському руху складали численні спортивні організації, які належали до робітничого спортивного руху. Спортивні організації перебували під впливом комуністичних партій. Деякі держави виключали революційно налаштованих спортсменів із лав учасників Олімпійських ігор. Так створено робітничі спортивні союзи для участі в альтернативних змаганнях. Завдання дослідження – вивчити історію розвитку альтернативних змагань у першій половині ХХ ст. У статті висвітлено організацію спортивних ігор, які проводились альтернативно щодо Олімпійських ігор. Спортсмени робітничих організацій мали змогу брати участь у змаганнях такого виду. Змагання організовано Люцернським та Червоним спортивними інтернаціоналами. Спортивні інтернаціонали організували зимові й літні Олімпіади для робітників із 1925 р. до 1937 р. У них брали участь робітники багатьох країн і кількість учасників перевищувала чисельність спортсменів, які виступали на Олімпійських іграх. Крім того, результати змагань учасників робітничих Олімпіад іноді були вищими за результати олімпійських чемпіонів і призерів.

Ключові слова: *альтернативні ігри, робітничі спортивні інтернаціонали, робітничі олімпіади, робітничі Спартакіади, спортивні змагання, робітники-спортсмени, міжнародні організації, зимові й літні альтернативні змагання.*

Геннадий Буткевич, Александр Шевченко, Владимир Яловик. *Альтернативные олимпийскому движению соревнования: рабочие Олимпиады и Спартакиады.* *Інтенсивному розвитку спорту в першій половині ХХ в. способствовала острая конкуренция между спортивными организациями, деятельность которых опекали государства. Большую конкуренцию в олимпийском движении составляли многочисленные спортивные организации, относящиеся к рабочему спортивному движению. Они находились под влиянием коммунистических партий. Некоторые государства исключали революционно настроенных спортсменов из состава участников Олимпийских игр. Таким образом созданы рабочие спортивные союзы для участия в альтернативных соревнованиях. Задача исследования – проследить историю развития альтернативных соревнований первой половины ХХ в. В статье освещается организация спортивных игр, проводимых альтернативно Олимпийским играм. Спортсмены рабочих организаций имели возможность принимать участие в соревнованиях такого вида. Соревнования организованы Люцернским и Красным спортивными интернационалами. Спортивные интернационалы организовывали зимние и летние Олимпиады для рабочих с 1925 г. по 1937 г. В них принимали участие рабочие многих стран и количество участников превышало количество спортсменов, которые выступали на Олимпийских играх. Кроме того, результаты соревнований участников рабочих Олимпиад иногда были выше, чем результаты олимпийских чемпионов и призеров.*

Ключевые слова: *альтернативные игры, рабочие спортивные интернационалы, рабочие Олимпиады, рабочие Спартакиады, спортивные соревнования, рабочие-спортсмены, международные организации, зимние и летние альтернативные соревнования.*

***Hennadiy Butkevych, Oleksandr Shevchenko, Volodymyr Yalovyk. Alternative to Olympic Movement Competitions: Working Olympiads and Sports Festivals.** Severe competition between sports organizations, activity of which was controlled by the country favoured the development of sport in the first half of the 20th century. Huge competition in the Olympic movement make up numerous sports organizations that apply to working sports movement. Sports organizations were under the influence of communist parties. Some countries eliminated revolutionary tuned sportsmen from the composition of Olympic Games participants. Thus working sports unions for participation in alternative competitions were established. The task of the research is to study the history of alternative competitions of the first part of the 20th century. The article covers the organization of conducting of sports games that wear conducted alternatively to the Olympic Games. Sportsmen of working organizations had possibilities to take part in competitions of this kind. Competitions were organized by Lucerne and Red sports International. Sports internationalists have organized Winter and Summer Olympiads for the workers during the years 1925–1937. In this competitions workers of many countries participated, and number of participants was higher than the number of participants of the Olympic Games. Besides, the results of competitions of working Olympiads were sometimes higher than the results of champions and prize winners.*

Key words: *alternative games, working sports internationalists, working Olympiads, working Sports Festivals, sports competitions, working sportsmen, international organizations, winter and summer alternative competitions.*

УДК 796: 659.12

*Надія Карбанова,
Анатолій Карбанов,
Тетяна Суворова*

Організація та проведення маркетингового дослідження в спортивних установах

Східноєвропейський національний університет імені Лесі Українки (м. Луцьк)

Постановка наукової проблеми та її значення. Аналіз досліджень цієї проблеми. У сучасних умовах розвитку будь-якої сфери життєдіяльності людини та суспільства ефективність роботи залежить від використання інноваційних підходів в управлінській діяльності. Галузь фізичної культури й спорту потребує теоретичного та практичного обґрунтування сутності застосування маркетингу й методів маркетингового дослідження в спортивних установах задля раціоналізації сталого їх функціонування. Спорт, а точніше – спортивне видовище та його атрибутика, стали товаром, який продається та купується. За останні декілька років визначною подією для розвитку галузі фізичної культури й спорту в нашій країні стало те, що змінилося ставлення держави до спорту високих досягнень, а також професійного та масового спорту.

Узагальнення теоретичного досвіду зарубіжних і вітчизняних науковців дає підставу виділити дві основні позиції, які повною мірою розкривають сутність поняття «маркетинг». Одне з них трактується як мистецтво й наука правильно вибирати цільовий ринок, привертати, зберігати та нарощувати кількість споживачів фізкультурно-спортивних послуг за допомогою орієнтації на задоволення всіх потреб споживача, а також упорядкування й цілеспрямовання процесу на усвідомлення проблем споживачів і регулювання ринкової діяльності [1; 3; 4].

Інше поняття маркетингу визначається, як комплексна система дослідження ринку фізкультурно-спортивних послуг, яке направлене на отримання соціального ефекту або задоволення потреб споживачів [2; 5; 9].

У роботах Д. О. Перепльотчикова [6], В. В. Томашевського, О. О. Петрової [7], Г. М. Пуятіної [8] зосереджено увагу на перегляді організаційної роботи спортивних установ та впровадження новітніх підходів: програмно-цільового, кваліметричного й маркетингового.

Розглядаючи проблеми спонсорської діяльності в спорті, науковці В. В. Кузін [3] та М. Є. Кутєпов [4] пропонують спортивним установам й організаціям звернути увагу на проведення дослідження в цій сфері. Відповідно до цього сучасні науковці з маркетингу пов'язують невдачі окремих фірм-спонсорів саме з відсутністю попередньої дослідницької роботи в усіх аспектах під час проведення маркетингової політики [1; 2; 5; 9].

Тому маркетингові дослідження в спорті повинні ґрунтуватися на використанні комплексу методів, які дають змогу визначити ефективність спонсорської діяльності. Проте комерційні структури, що з'явилися в Україні, агентства з маркетингу в спорті та спонсори дуже слабо володіють ситуацією, що склалася. Усе це вимагає від обох сторін отримання глибоких знань, зокрема для проведення маркетингових досліджень.

Завдання статті – визначити роль і розробити процедуру проведення маркетингових досліджень у межах науково-методичних та практичних рекомендацій для керівників спортивних установ й організацій.

Виклад основного матеріалу й обґрунтування отриманих результатів дослідження. Ефективність роботи спортивних установ та організацій залежить від досконалості й інноваційності механізмів управління, які можуть забезпечити їм своєчасну адаптацію до ринкових умов. Упровадження маркетингу в діяльність спортивних установ – ефективний засіб підвищення результативності, а від правильності побудови такого організаційного процесу залежить ефективність досягнення мети спортивною установою в цілому.

Необхідність виявлення потреб у фізкультурно-спортивних послугах та їх задоволення визначає зміст маркетингової діяльності установи. Так, зміст маркетингової діяльності в спортивних установах повинен включати проведення маркетингових досліджень, спрямованих на вивчення попиту споживачів на конкретні фізкультурно-спортивні послуги; визначення цільового ринку (сегменту) для розробки й надання послуг із фізичної культури саме для цього конкретного сегменту загального ринку споживачів; безпосередньо розробку програми або бізнес-плану надання послуг для бажаючих займатися фізичною активністю; визначення цін на послуги; розподіл продукції (організація «продажу послуги»); просування послуг на ринок споживачів за допомогою реклами та інших засобів стимулювання.

Маркетингові дослідження розглядають у більшості галузей промисловості як один із найбільш вагомих аспектів маркетингу. Однак цього не можна сказати про індустрію спорту, адже спортивні організації, щоб устигати за змінами на ринку, почали брати участь у подібних дослідженнях зовсім недавно.

Отже, маркетингові дослідження – це спеціально організована систематична діяльність зі збору, реєстрації й аналізу даних щодо проблем, що стосуються маркетингу товарів і послуг. Кожне дослідження – комплексне поняття, яке включає всі види науково-дослідницької діяльності. Воно повинне ґрунтуватися на принципі науковості, що має на увазі об'єктивність і точність отриманих даних. Без проведення такого дослідження важко розраховувати на комерційний успіх.

У галузі фізичної культури й спорту об'єктом маркетингових досліджень виступають найрізноманітніші явища та процеси, у яких проявляється проблемна ситуація. Вона стає головним предметом дослідження.

Маркетингове дослідження завжди включає три складові частини: збір, обробку та зведення інформації. Інформація в маркетингу може бути повною і якісною в разі, якщо в спортивних установах працюють фахівці (працівники) зі збору й обробки інформації (якщо таких немає, то їх потрібно готувати); розроблені прийоми та способи збору й обробки інформації; у наявності обладнання зі збору, аналізу та зберігання інформації (комп'ютери й інша техніка).

Серед основних джерел інформації, які слід використовувати керівникам спортивних установ, можна назвати такі:

- публікації (цифрові, теоретичні, фактографічні) у засобах масової інформації (газетах, журналах), а також в офіційних довідкових виданнях, у науковій або публіцистичній літературі;

- інформація, яку можна здобути в різних статистичних відділах (виконкомах, комітетах), де можна отримати демографічні дані, відомості про ціни, доходи й витрати населення та інші соціально-економічні показники;

- дані спеціальних досліджень, що проводяться спортивною установою або організацією серед населення. Завдяки їм можна отримати інформацію про те, скільки людей займаються спортом, у тому числі окремими видами спорту, які це види, вік людей, їхній соціальний склад тощо.

Існують різні види опитувань. Так, серед усних опитувань у якості респондентів у галузі фізичної культури й спорту виступають ті, котрі займаються спортом, а також не займаються (жители мікрорайону, підприємства), фахівці експерти та ін.

Серед рекомендацій проведення маркетингових досліджень у спортивних установах можна навести такі: обговоріть і визначте необхідність виконання маркетингової діяльності у вашій установі, підприємстві та ін.; виявіть усі проблеми соціально-економічного характеру вашої установи, підприємства; визначте точну постановку й формулювання проблеми; проаналізуйте, чи можна розв'язати

цю проблему за допомогою маркетингу; визначте конкретні цілі маркетингового дослідження, чи потрібне виділення співробітників у самостійну групу або відділ для проведення маркетингових досліджень; наділіть їх необхідними повноваженнями (офіційні документи тощо); складіть матрицю (таблицю), яка характеризує розподіл функцій (зміст) маркетингової діяльності між вашими працівниками, підрозділами.

По вертикалі зазначте зміст діяльності, а по горизонталі – відповідальних співробітників або підрозділи;

– обговоріть отриманий результат та внесіть необхідні корективи;

– визначте вид запропонованих послуг: а) фізичну активність; б) здачу спортивних споруд в оренду; в) консультаційні послуги тощо.

– проведіть сегментацію ринку потенційних споживачів. Для цього потрібно знати географію міста, щільність населення, його наповнюваність різними установами й підприємствами; графік їх роботи тощо.

– визначте спосіб життя, особливості характеру різних груп населення; їхнє ставлення до спорту.

Ці дані можливо також отримати з літератури, преси, радіо, телебачення, у профкомах підприємств тощо;

– знайдіть та вивчіть своїх основних конкурентів. Визначте їхні слабкі й сильні сторони; рівень цін на послуги, що надаються; порівняйте свої переваги з характеристикою конкурентів.

– визначте, які послуги найбільш вигідні для надання населенню саме у вашій установі, маючи на увазі і свої внутрішні ресурси (фахівці, персонал); методики проведення занять; сучасний дизайн приміщень тощо); скільки потенційних споживачів вашої послуги в цьому сегменті ринку; скільки реальних споживачів (готових придбати послугу зразу); де живуть потенційні споживачі ваших послуг; де і як вони проводять дозвілля; який їх вік, дохід, сімейний стан; як вони поставляться до ваших послуг; прийдуть або не прийдуть вони до вас на заняття.

На основі цієї інформації складіть поглиблену анкету, а для цього потрібно визначити найбільш змістовну інформацію, яку слід зібрати; вибрати найбільш ефективний метод опитування; продумати оптимальний зміст конкретних питань; скласти послідовність їх викладу; графічно та привабливо оформити анкету; отримати оцінку фахівця зі складання анкети; провести пробне анкетування; розіслати поштою зі зворотною адресою; проаналізувати, чи враховує послуга, яку ви розробляєте, економічні, соціальні, культурні характеристики ваших споживачів; чи заснована вона на взаємодії всіх зацікавлених сторін (споживачів, організаторів, жителів району, влади); обговорити, чи достатньо підкріплена послуга ресурсами; підрахувати, чи відповідає вона тій економічній вигоді, яка запланована спочатку.

Проведення опитування під час маркетингового дослідження може стати базою для організації фінансового забезпечення процесу надання послуг. З анкети можна дізнатися, які варіанти оплати зручні для людей: плата за кожне заняття; абонементна плата за місяць, півроку, рік; оплата занять окремо від супутніх послуг (сауна, басейн тощо); оплата супутніх послуг окремо від занять (персональний інструктор, комп'ютерне тестування тощо).

На підставі всієї отриманої інформації потрібно провести обробку, аналіз, інтерпретацію даних; скласти звіт про результати дослідження; здійснити обговорення звіту; прийняти рішення про організацію платних послуг.

Відповіді на ці запитання вкрай необхідні для прийняття рішень. Однак в організації проведення досліджень своїми силами наявні недоліки (свої спеціалісти не завжди володіють достатнім досвідом, щоб проаналізувати інформацію на відповідному рівні). Тому, на думку спеціалістів, сильні у фінансовому плані спортивні установи й організації можуть мати в себе відділи маркетингових досліджень або найняти для цього групу спеціалістів.

Висновки й перспективи подальших досліджень. Отже, розроблені рекомендації, які частково представлені в цій статті, повинні спростити процедуру пошуку та аналізу літератури з маркетингових досліджень, яка найчастіше відображає фундаментальні праці зарубіжних класиків і вітчизняних маркетологів та серед якої дуже важко виявити літературу, адаптовану до галузі фізичної культури й спорту в нашій країні та адекватну теоретичним знанням керівників спортивних установ.

Отже, маркетингові дослідження в спорті й галузі фізкультурно-оздоровчих послуг дають змогу вивчити ринок, сприяючи залученню спонсорів, потенційних глядачів та людей, які займаються спортом.

Джерела та література

1. Амстронг Г. Введение в маркетинг / Г. Амстронг, Ф. Котлер ; пер. с англ. – М. : ООО «И. Д. Вильямс», 2007. – 832 с.
2. Галкин В. В. Экономика спорта и спортивный бизнес / В. В. Галкин. – М. : КноРус, 2009. – 320 с.

3. Кузин В. В. Спонсорство в спорте / В. В. Кузин, М. Е. Кутепов. – М. : РГАФК, 1994. – 144 с.
4. Кутепов М. Е. Менеджмент и маркетинг в спорте / М. Е. Кутепов. – М. : ФиС, 1991. – 121 с.
5. Мічунда Ю. П. Сфера фізичної культури і спорту в умовах ринку. Закономірності функціонування та розвитку : [монографія] / Ю. П. Мічунда. – К. : Олімп. л-ра, 2007. – 216 с.
6. Перепельтчиков Д. О. Методика діагностики рівня професійної готовності майбутніх фахівців фізичного виховання і спорту до організації діяльності ДЮСШ / Д. О. Перепельтчиков // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. – Х. : ХОВНОКУ–ХДАДМ, 2010. – № 3. – С. 55–58.
7. Петрова О. О. Маркетинг дистанційного підвищення тренерів / О. О. Петрова, В. В. Томашевський // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. – Х. : ХОВНОКУ – ХДАДМ, 2012. – № 4. – С. 96–102.
8. Пуятягіна Г. М. Системний підхід до маркетингової діяльності дитячо-юнацьких спортивних шкіл / Г. М. Пуятягіна, Н. В. Середа // Спортивний вісник Придніпров'я. – Дніпропетровськ, 2011. – № 3. – С. 69–72.
9. Степанова О. Н. Управление маркетинговой деятельности в физкультурно-спортивной организации: концептуальный подход и элементы технологии / О. Н. Степанова // Теория и практика физической культуры. – 2005. – № 2. – С. 42–46.

Анотації

У статті розкрито організацію та проведення маркетингового дослідження керівництвом спортивних установ, обґрунтовано суть маркетингових досліджень у спортивних організаціях. Розкрито аспекти застосування маркетингового підходу в діяльності спортивних установ. Визначено ступінь використання маркетингу в організаційно-управлінській діяльності спортивних установ. Установлено труднощі та можливі наслідки від використання маркетингу в діяльності спортивних установ. Показано, що маркетингові дослідження в спортивній установі повинні ґрунтуватися на використанні комплексу методів, які дають змогу визначити ефективність їхньої діяльності. Відсутність фахівця з маркетингу в органах управління фізичною культурою й спортом є однією з головних перешкод для ефективного функціонування спортивних установ на ринку фізкультурно-спортивних послуг.

Ключові слова: маркетинг, спортивний маркетинг, реклама, комерціалізація, концесія, ринок, послуга, маркетингові дослідження.

Надежда Карабанова, Анатолий Карабанов, Татьяна Суворова. Организация и проведение маркетингового исследования у спортивных учреждениях. *В статье раскрываются организация и проведение маркетингового исследования руководством спортивных учреждений, обосновывается сущность маркетинговых исследований в спортивных организациях. Раскрыты аспекты использования маркетингового подхода в деятельности спортивных учреждений. Определена степень использования маркетинга в организационно-управленческой деятельности спортивных учреждений. Выявлены трудности и возможные последствия от использования маркетинга в деятельности спортивных учреждений. Показано, что маркетинговые исследования в спортивном учреждении должны базироваться на использовании комплекса методов, позволяющих определить эффективность их деятельности. Отсутствие специалиста по маркетингу в органах управления физической культурой и спортом является одной из главных проблем для эффективного функционирования спортивных учреждений на рынке физкультурно-спортивных услуг.*

Ключевые слова: маркетинг, спортивный маркетинг, реклама, коммерциализация, концессия, рынок, услуга, маркетинговое исследование.

Nadiya Karabanova, Anatoliy Karabanov, Tetiana Suvorova. Organization and Realization of the Market Research in Sports Establishments. *In this article organization and realization of the marketing research by leaders of sports organizations, it is revealed the essence of marketing studies in sports organizations. It is revealed the aspects of usage of the marketing approach in the activities of sports organizations. The degree of usage of marketing in organizational and managerial activity of sports organizations is revealed. Difficulties and possible effects of marketing usage in activity of sports establishments are discovered. It is shown, that marketing research in a sports establishment should be based on the use of complex methods, which permit to determine their effectiveness. Absence of a specialist in marketing in management bodies of physical education and sport is one of the main problems for the efficient functioning of sports establishments on the market of physical culture and sports services.*

Key words: marketing, sports marketing, advertising, commercialization, concession, market, service, marketing investigation.

Сутнісна характеристика фізичної культури й культури здорового способу життя в сучасному суспільстві

Вінницький торговельно-економічний інститут КНТЕУ (м. Вінниця)

Постановка наукової проблеми та її значення. Дослідження проблем фізичної культури обумовлює необхідність встановлення нових взаємозв'язків між різними складниками життєдіяльності людини й пошуку адекватних сучасним умовам розвитку суспільства засобів впливу на формування здорового способу життя.

Аналіз досліджень цієї проблеми. Дані останніх років, наведені в науковій, науково-популярній і масовій літературі, засвідчують катастрофічне зростання кількості та омолодження хвороб людини, у зв'язку з чим проблема «здорового способу життя» виходить на перший план суспільної актуальності [5; 8; 14; 15]. Очевидно, що традиційний підхід до фізичного виховання людини насправді лише декларує єдність у розвитку духовної й фізичної сфер, тим самим суттєво збіднюючи його можливості, що, у результаті, призводить до розриву освіти та культури. Сам же процес формування фізичної культури втрачає свій культурний, моральний і одночасно предметно-змістовий смисл, що й призводить до негативних результатів. Багато дослідників проблем відкритого суспільства зазначають, що інформаційно-креативна обумовленість сучасної цивілізації висуває на перший план принцип мовної й культурологічної обумовленості будь-яких процесів, пов'язаних із формуванням культури особистості [1; 7].

Уперше поняття «культури тіла» представив Платон у рамках суспільно-педагогічної системи фізичної культури в Древній Греції. І хоча сформульована в Афінах теза «Для тіла – гімнастика, для душі – музика» ніби свідчить про розділення біологічного й соціального в уявленні про фізичну культуру, проте насправді древні філософи виходили із пріоритету духовного в людині, а отже, і в засобах (до яких відносили гімнастику), що використовуються в її вдосконаленні. Відомо, що останнім часом суттєво переосмислюється феномен культури. Згідно з уявленнями, культура – це універсальний механізм, який здійснює самоорганізацію людського життя. Разом зі зміною розуміння культури як такої відбувається й трансформація поняття фізичної культури. Сучасне уявлення про фізичну культуру значно ширше. Воно увібрало в себе різні смисли, що вкладались у це поняття в різні періоди розвитку суспільства та визначались особливостями розвитку суспільства. Сьогодні фізична культура розглядається як складний багатоаспектний феномен, що співвідноситься з поняттям «загальна культура». Якісно нова стадія осмислення сутності фізичної культури пов'язана з її впливом на духовну сферу людини як дієвого засобу інтелектуального, морального, естетичного виховання людини. Суттєві ознаки, що описують сучасне уявлення про культуру суспільства й окремої людини, є основою для виявлення змістових характеристик фізичної культури. При цьому для нас особливо значимі соціальний, діяльнісний, духовний і ціннісний аспекти, які виділяються при розгляді змісту поняття культури. На думку низки сучасних дослідників фізичної культури та спорту, нинішній етап розвитку фізичної культури характеризується подоланням вузькоспеціалізованого вивчення культурних явищ. Йому властивий системний розгляд цих явищ, звернення до людини, яка в працях із людинознавства все частіше починає розглядатися як цілісність і багатовимірність, як інтегративна система [2; 6; 9; 10; 13]. В. М. Видрін визначає фізичну культуру, як вид культури людини й суспільства, а також як діяльність і її соціально-значимі результати з формування фізичної готовності людини до життя. На його думку, фізична культура – це, з одного боку, специфічний процес, а з іншого – результат людської діяльності, а також засіб і спосіб фізичного вдосконалення людини [4].

Зважаючи на актуальність проблеми фізичної культури й культури здорового способу життя в сучасному суспільстві, важливим та актуальним є визначення й аналіз сутнісних характеристик і взаємозв'язку цих феноменів.

Завдання дослідження – проаналізувати та розкрити сутнісні характеристики фізичної культури й культури здорового способу життя в сучасному суспільстві.

Методи дослідження – теоретичний аналіз й узагальнення даних наукової літератури з проблеми дослідження.

Виклад основного матеріалу й обґрунтування отриманих результатів дослідження. Аналіз літератури з теми дослідження дає підставу говорити про високий рівень розробленості проблем фізичної культури. Найбільш розробленою вважається теоретична сторона методології – установлення основних педагогічних закономірностей як вихідних передумов наукового пошуку й визначення світоглядних позицій, тобто встановлення того, на яких філософських, наукознавчих, біологічних і психологічних ідеях вибудовується дослідження феномену фізичної культури.

Вивчення нормативної сторони методології, загальних принципів підходу до фізичної культури як до педагогічного об'єкта є підставою, щоб констатувати: фізична культура визнається важливим складником гармонійного й здорового розвитку особистості. Більше того, реалізація методологічних принципів (антропологічного, культурологічного, гуманістичного, принципу особистісного підходів, принципу діяльнісного, системного, інформаційного підходів) у процесі формування фізичної культури дає змогу розглядати її як провідний інтегратор взаємозв'язку тілесного та духовного в людині. Фізична культура, поєднуючи ці компоненти в єдине ціле, є сферою їх гармонізації [1; 3; 11; 12].

Фізична культура являє собою багатокомпонентне, багаторівневе утворення. Складність дослідження фізичної культури людини обумовлена складною психобіологічною й соціокультурною природою цього феномену. Обґрунтування сутнісних характеристик культури в контексті дослідження фізичної культури набуває особливого значення, оскільки дає можливість найбільш повно осмислити її інтегративну сутність. Вивчення фізичної культури в цьому аспекті є логічним продовженням основної тенденції розвитку знань у її сфері, пов'язаної з переходом у дослідження до теоретико-інтегративного її рівня. Розуміння цілісності людини має бути визначальним і для сфери фізичної культури. Це дає можливість у перспективі внести суттєві корективи у формування цілісної, здорової людини у всіх проявах її сутнісних сил.

Фізична культура в соціальному плані являє собою широку сферу культурної діяльності суспільства. Одне із її головних завдань – активне сприяння всебічному й гармонійному розвитку членів суспільства, їх перетворення, тобто те, що складає сутність культури в більш широкому розумінні. Використовуючи закономірності природного розвитку людини, вона своїми засобами та методами досягає нових якісних результатів, формує й розвиває властивості людини, які не притаманні їй від природи. Розв'язуючи проблему відтворення фізичних здібностей людини, фізична культура є одним із важливих засобів формування її культури в повному обсязі. У чому ж полягає взаємозв'язок духовної та фізичної культури суспільства? З одного боку, від духовної культури фізична культура отримує й переробляє ідейно-теоретичну та науково-філософську інформацію; з іншого – вона збагачує культуру, науку, мистецтво, літературу соціальними цінностями у вигляді теорій, наукових знань, методик фізичного вдосконалення й фізичного тренування. Діяльність у сфері фізичної культури має як матеріальні, так і духовні форми вираження. Матеріальним є результат впливу на біологічний складник у людині (фізичні якості, рухові можливості). Духовне втілюється в результатах проєктувальної та моделюючої рухової діяльності, у теоретичному обґрунтуванні цілей і завдань фізичного розвитку людини, змісту методів занурення людини у світ фізичної культури. Особливо значиме те, що фізична культура може розглядатися як сфера гармонізації природного та соціально-перетворювального в людині.

Виокремимо низку суттєвих характеристик фізичної культури:

– фізична культура виступає базовим аспектом загальної культури людини, присутня (хоча не завжди в усвідомленому й реалізованому вигляді) у будь-якій сфері культурної діяльності, оскільки взаємодія природного та соціального лежить в основі будь-якої людської діяльності, а сама діюча людина – це завжди «людина тілесна», а потім уже – «людина розумна» й «людина соціальна»;

– фізична культура – це до певної міри інтегруюча ланка розвитку культури людини внаслідок закладеної в ній необхідної взаємодії та взаємоперетворення атрибутів, характерних для різних рівнів буття людини; у цьому проявляється її особливість як механізму вбудовування природного начала в соціокультурне й адаптація соціально-потрібного до природних основ людського існування;

– фізична культура як жоден інший вид культури містить потенціал прояву особистості людини як цілісності, яка не лише приймає, а й утілює цінності культури.

Проблеми функціонування фізичної культури та її розвитку – важливий напрям соціальної політики в Україні й світі, що дає підставу розглядати фізичну культуру не лише як самостійний вид

культури суспільства, але і як засіб виховання всебічно розвиненої особистості. Рівень розвитку фізичної культури стає показником цивілізованості суспільства, оскільки фізична культура – це не сфера безпосередньої роботи з тілом, хоча саме тілесно-рухові якості людини переважно є предметом зацікавленості в цій. Як і будь-яка сфера культури, культура фізична – це, передусім, «робота з духом людини», його внутрішнім, а не зовнішнім світом. Розуміння специфічності фізичної культури як різновиду загальної культури суспільства наводить нас на ще більш важливий висновок. Якщо взяти за основу положення про те, що культура розвивається в межах культурного середовища, то стає очевидним, що саме розуміння культурного середовища є актуальним і для розуміння факторів та умов розвитку фізичної культури в цілому. У рамках конкретного культурного середовища, що розуміється як елемент розвитку культури, її інститутів і закладів, розвивається й фізична культура. Розвиток фізичної культури, таким чином, тісно пов'язаний із розвитком та втіленням її в мові. Принципово важливими стають мовні конструкції, що виражають смисл і цінності процесу формування здорового способу життя. Не випадково останнім часом дослідники проблеми зазначають, що на процес формування фізичної культури людини справляють суттєвий вплив такі конструкції, як традиції, легенди, образи, звичаї, притаманні тій чи іншій суспільній системі, до якої залучена людина. Та все ж найбільш суттєвим параметром у розумінні специфіки сучасної фізичної культури є вільна й творча діяльність із взаємопов'язаного фізичного та духовного вдосконалення людини. Як уже зазначалось, поняття фізичної культури багатоаспектне й може бути охарактеризоване з кількох сторін: результативної (найбільш суттєвими ознаками є діяльність із засвоєння рухового та духовного досвіду, передача його з покоління в покоління), діяльнісної (діяльність спрямована на вдосконалення сутнісних сил людини), ціннісної (ціннісний аспект у сфері фізичного вдосконалення), функціональної (виявлення ролі й місця фізичної культури в житті суспільства, функцій, які вона в ньому виконує чи може виконувати).

Висновки. Отже, проведений аналіз дає підстави стверджувати, що фізична культура як вид загальної культури тісно пов'язана з творчою діяльністю людини із самовдосконалення в єдності із засвоєнням і створенням фізичних та духовних цінностей. Мова культури здоров'я – це мова культурного росту особистості, у якій діяльнісний і результативний аспекти становлення обумовлені розвитком свідомості й світогляду щодо здорового способу життя та здоров'ятворчої поведінки.

Перспективи подальших досліджень у цьому напрямі ми вбачаємо у вивченні теоретико-інтегративних аспектів фізичної культури, її людинотворчої сутності.

Джерела та література

1. Быховская И. М. Человек телесный в социокультурном пространстве и времени / И. М. Быховская. – М. : ФОН, 1997.
2. Визитей Н. Н. Социология спорта : курс лекций / Н. Н. Визитей. – Киев : Олимп. лит., 2005. – 274 с.
3. Виленский В. К. Социально-психологические детерминанты формирования здорового образа жизни / В. К. Виленский // Теория и практика физической культуры. – 1994. – № 9. – С. 9–15.
4. Выдрин В. М. Физическая культура. Культуроведческий аспект : учеб. пособие // В. М. Выдрин. – СПб. : [б. и.], 1998.
5. Дмитриева Е. В. Социальные аспекты здоровья и здравоохранения: конфликты в рамках теории / Е. В. Дмитриева // Социальные конфликты: экспертиза, прогнозирование, технологии разрешения. – 1999. – Вып. 15. – С. 29–50.
6. Іваній І. В. Характеристика сутності фізичної культури особистості фахівця фізичної культури і спорту / І. В. Іваній // Слобожанський науково-спортивний вісник : [наук.-теорет. журн]. – Х. : ХДАФК, 2014. – № 3. – С. 48–52.
7. Казакова Е. И. Культура открытого образования / Е. И. Казакова, Т. В. Светенко. – СПб. : [б. и.], 2002.
8. Кривошеєва Г. Л. Формування культури здоров'я студентів університету : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. пед. наук : спец. 13.00.04 «Теорія і методика професійної освіти» / Г. Л. Кривошеєва. – Луганськ, 2001. – 20 с.
9. Матвеев Л. П. Интегративная тенденция в физкультурном физкультуроведении / Л. П. Матвеев // Теория и практика физической культуры. – 2003. – № 5. – С. 5–8.
10. Николаев Ю. М. Теория и методология науки о физической культуре : учеб.-метод. пособие / Ю. М. Николаев. – СПб. : Олимп-СПб, 2010. – 200 с.
11. Пономарев Н. И. Физическая культура как элемент культуры общества и человека / Н. И. Пономарев. – СПб. : [б. и.], 1996.
12. Столяров В. Социология физической культуры и спорта : [учебник] / В. И. Столяров. – М. : Физ. культура, 2005. – 400 с.

13. Сутула В. О. Системоутворювальна функція фізичної культури / В. О. Сутула // Слобожанський науково-спортивний вісник : [наук.-теорет. журн]. – Х. : ХДАФК, 2014. – С. 118–121.
14. Jensen B. Two paradigms in health education / B. Jensen. – Denmark, 1996. – 88 p.
15. Pateman B. Healthier students, better learners / B. Pateman // Educational Leadership: J. of the Assoc. for supervision and curriculum Development. – Alexandria, 2003. – Vol. 61 – № 4. – P. 70–73.

Анотації

Проаналізовано сутність та взаємозв'язок фізичної культури й культури здорового способу життя в сучасному суспільстві. Розглянуто та вивчено проблему фізичної культури як складову частину духовної культури, показано їх взаємозалежність та доведено, що ефективність процесу формування здорового способу життя обумовлена культурологічними факторами: цінностями, цілями, традиціями, значимими подіями суспільного середовища. Фізична культура як вид загальної культури тісно пов'язана з творчою діяльністю людини із самовдосконалення в єдності із засвоєнням фізичних і духовних цінностей.

Ключові слова: культура, фізична культура, здоровий спосіб життя, інтегративний підхід, цінності, здоров'я, діяльність.

Михаил Ковинько. Сущностные характеристики физической культуры и культуры здорового образа жизни в современном обществе. *Анализируются сущность и взаимосвязь физической культуры и культуры здорового образа жизни в современном обществе. Рассмотрена и изучена проблема физической культуры как составная часть духовной культуры, показана их взаимосвязь и доказано, что эффективность процесса формирования здорового образа жизни обусловлена культурологическими факторами: ценностями, целями, традициями, значимыми событиями общественной среды. Физическая культура как вид общей культуры тесно связана с творческой деятельностью человека, с самоусовершенствованием, в единстве с освоением физических и духовных ценностей.*

Ключевые слова: культура, физическая культура, здоровый образ жизни, интегративный подход, ценности, здоровье, деятельность.

Mykhailo Kovinko. Essential Characteristics of Physical Culture and Culture of Healthy Lifestyle in Modern Society. *It was analyzed the nature and interconnection of physical culture and culture of healthy lifestyle of life in modern society. It was studied and analyzed the problem of physical culture as a component of spiritual culture, their interconnection is shown and it is proved that effectiveness of the process of health lifestyle formation is predetermined by culturological factors: values, goals, traditions, significant events of the social environment. Physical culture as a kind of general culture is closely connected to artistic activity of a human, with self-improvement, together with mastering of physical and spiritual values.*

Key words: culture, physical culture, healthy lifestyle, integrative approach, values, health, activity.

Професійна підготовка фахівців фізичної культури та спорту

УДК 378:796

*Анатолій Войнаровський,
Вадим Смолюк*

Підготовка спеціалістів зі спортивної дисципліни «Футбол» за допомогою дистанційного навчання

Східноєвропейський національний університет імені Лесі Українки (м. Луцьк)

Постановка наукової проблеми та її значення. Аналіз розвитку світового футболу впевнено свідчить про тісний зв'язок між рівнем розвитку футболу та всіх різновидів цього виду спорту, який культивується на території України [4; 3–5]. Нині в Україні поглиблюється внутрішній розкол суспільства, коли деякі футбольні школи, клуби, академії змушені змінити своє місце базування, безповоротно втрачено спортивні майданчики, стадіони, наукові лабораторії та студентські аудиторії.

І це на тлі й так нерозвинутої спортивної інфраструктури, а в певних регіонах нашої країни через систематичне недофінансування ігрових видів спорту вона взагалі катастрофічна.

Спортивна дисципліна «Футбол» як найбільш популярний вид спорту може виступати одним із небагатьох чинників об'єднання нації. Позитивним фактором можемо визнати чинну комплексну програму розвитку футболу в Україні [5, 1–3].

На перше місце на тлі всіх цих факторів можна поставити тему дистанційної освіти з футболу серед студентів фізкультурних ВНЗ України.

Аналіз досліджень цієї проблеми. Протягом останніх років певного розвитку набувають види футболу, про які ще недавно ми навіть не мали уявлення (голбол, болотний футбол, сніговий футбол, настільний футбол, жіночий футбол). Ці напрями у футболі популярні в усьому світі [1, 70–74]. Необхідність подальшого розвитку й мережі дисциплін футболу на всій території України потребує підготовки відповідних фахівців та вимагає сучасного науково-методичного, кадрового й інформаційного забезпечення [3, 211–217]. Постійно зростає популярність дистанційної освіти у світі. Якщо в 1987 р. діяло приблизно 1000 навчальних закладів, де навчалося 50 млн студентів, то у 2023 р. це може становити приблизно 120 млн.

Проблематику цього напрямку освіти розкривали у своїх працях А. М. Гуржій (1998 р.), П. В. Дмитренко (1999 р.), П. М. Татарчук (2000 р.), В. П. Колмогоров (2000 р.), В. П. Романюк (2008 р.).

Завдання дослідження – проаналізувати можливості дистанційної освіти студентів факультетів фізвиховання з дисципліни «Футбол».

Виклад основного матеріалу й обґрунтування отриманих результатів дослідження. Уся система освіти, яка існуватиме в майбутньому, – це процес створення єдиного інформаційного простору, що об'єднує всі комунікативні системи (Інтернет, комп'ютер, зв'язок, телебачення тощо.)

У зв'язку з тим, що футбол по праву вважається спортом номер один у світі, система футбольної освіти має спрямовуватися на загальне об'єднання всього багатогранного досвіду в цій галузі. Щоб справді бути хорошим фахівцем у цьому виді спорту (футбол) чи в одному з багатьох його різновидів, потрібно не тільки закінчити певний коледж чи інститут, а й постійно вдосконалювати свої вміння та знання. І це можливо не лише за допомоги старого підтвердженого життям досвіду (семінари, конференції, література, відеоматеріали), а й новітніх педагогічних прийомів і технологій.

Найбільш переконливий крок у програмі міцного й ефективного отримання знань, на нашу думку, – дистанційне отримання освіти, що в сучасних реаліях економічних проблем в Україні може бути панацеєю вирішення поставлених перед нами викликів.

А сам процес підготовки футбольних спеціалістів може зробити якісний крок уперед у своєму вдосконаленні. Тим більше, що молодь із легкістю та розумінням сприймає інформаційні нововведення. Певним прогресом використання дистанційних методів освіти може стати процес навчання спеціалістів із параолімпійських видів спорту, таких як футбол ампутантів, спортсменів ДЦП, гол-бол і футбол сліпих та ін., у зв'язку з певними труднощами їх пересування й сприйняття знань, до того ще й спеціалізованих майданчиків зі штучним покриттям, роздягалень і душових нині на Україні катастрофічно не вистачає. Тому отримання додаткової футбольної освіти (що діє на Україні завдяки ФФУ) – так званий диплом (ПРО) – може бути реалізоване за допомогою різних програм (підвищення кваліфікації на регіональних рівнях програм з отримання певної спеціалізації в коледжах, інститутах, університетах й академіях, отримання другої вищої освіти – ФПО) [2, 99–105] з усіх цих напрямів отримання освіти, слухачі мають можливість вносити корективи у свою програму підготовки, обираючи додаткові (25 %) дисципліни, які, на їхню думку, на цьому етапі підготовки принесуть їм найбільшу користь. Це може бути пов'язано з процесом тренувань певних категорій спортсменів (діти, дорослі, жінки, інваліди й ін.)

Одна з форм – розробка системи індивідуальних підходів до формування навчального навантаження для певних студентів чи слухачів, урахуваючи їхню базову освіту (середня, коледж, ВНЗ)

Ми можемо сміливо використовувати програми дистанційної освіти, які вже діють за кордоном, роблячи поправку на законодавчу базу певної країни, нормативні акти профільних організацій та міністерств і враховуючи психологічні закономірності сприйняття, аналізу й запам'ятовування спеціальної інформації. Ураховуючи сам процес формування груп дистанційної освіти за гендерними та віковими ознаками, пропонуємо цілий спектр нових нетрадиційних форм навчання (використовуючи матеріал, якого є дуже багато: веб-сторінки, інформаційні колонки спеціалістів, інтернет, відео тощо), постійно збільшуючи процент контактних форм навчання, таких як відеотренування, «ділова» гра, селекторні наради та конференції, відеоконсультації. Також доцільне збільшення в навчальних планах груп частини самопідготовки за рахунок створення програм тренувального процесу в певному регіоні, відповідно до певного виду футболу, який найбільше культивується в ньому (рис.1).

Важливий фактор розвитку дистанційної освіти – правильно сформоване замовлення слухача. Замовник повинен не тільки знати, яку інформацію хоче отримувати й у якому обсязі від керівника програми, але й правильно його сформулювати. А керівник має бути ерудованим у цій проблемі, відкритим до сприйняття будь-якої інформації, відчувати новизну предмета та широке розуміння певного виду футболу в цілому. Уміти донести до слухача експрезантність, тобто бачити за словами їхній внутрішній світ [6, 63–72] .

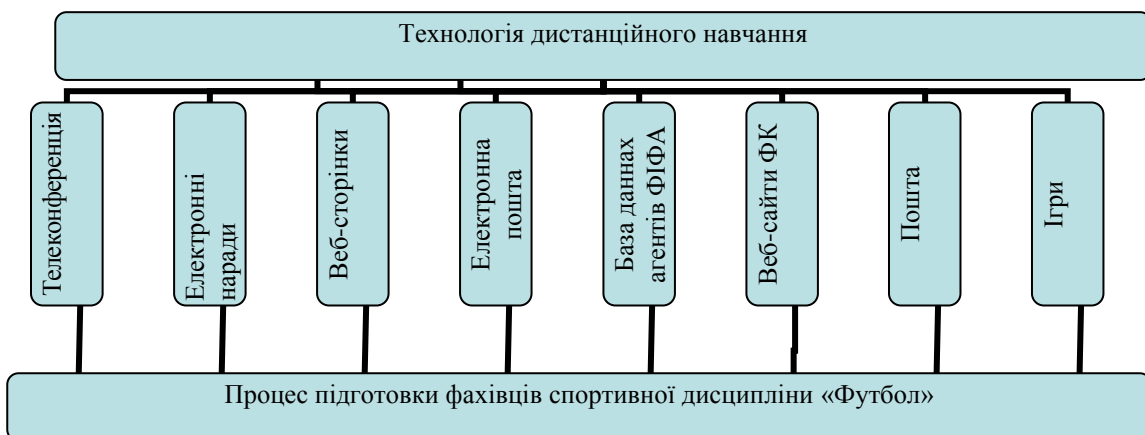


Рис. 1. Схема зв'язку дистанційних методів навчання

Методика викладання певних дистанційних проектів передбачає наявність проблеми, яку викладач і слухач стараються спільно розв'язати.

Деякі науковці (Л. Зеневська, Н. Гнатюк, С. Хлопак) відзначають, що під час процесу дистанційного навчання потрібно вирішувати декілька проблем: дослідження певних методик проведення тренувань і дослідження комплексів занять зі спортсменами, побудова тренувального навантаження протягом місяця, кварталу, року [7, 68–70], самостійна робота слухачів, моделювання проблем та

завдань перед слухачами, аналіз отриманих даних із цієї проблеми, оформлення отриманих результатів, підбиття підсумків роботи, формування висновків.

Висновки й перспективи подальших досліджень. Існуючі високі технічні можливості, які передбачені методикою дистанційного навчання за допомогою айти-технологій, дають можливість слухачам отримати ще одну освіту, мати ліцензію ПРО (тренер із футболу), підвищити загальну кваліфікацію викладача спортивних дисциплін. Ми з упевненістю можемо стверджувати, що за дистанційною освітою – майбутнє. Вона може замінити громіздку систему викладання, яка діє на сьогодні. Більше того, уведення дистанційної освіти в період упровадження норм і положень нового закону про вищу освіту (2014 р.) дає змогу ВНЗ України значно скоротити фінансові витрати на вивчення певних спортивних дисциплін.

Ми можемо констатувати й певні недоліки системи дистанційного навчання: це, передусім, те, що немає 100 % гарантії про самостійність виконання слухачем завдань свого керівника.

Дистанційна освіта дасть змогу спростити низку бюрократичних вимог щодо отримання освітньої інформації, ліцензії для багатьох громадських організацій, спортивних клубів і федерацій тощо, які працюють із розвитку спортивної дисципліни «Футбол».

Джерела та література

1. Войнаровський А. М. Футбол у фізичному вихованні студентів / А. М. Войнаровський. – Луцьк : Волин. старожитності, 2012. – С. 70–74.
2. Войнаровський А. М. Книга тренера з футболу / А. М. Войнаровський. – Луцьк : Волин. старожитності, 2011. – С. 99–105.
3. Заневська Л. Г. Туризм у польському інтернеті / Л. Г. Заневська / Теорія і практика фізичного виховання. – Дніпропетровськ, 2004. – №2 – С. 211–217.
4. Загоруйко С. Шкільний футбол, шляхи до здоров'я, масовості та майстерності / С. Загоруйко // Фізичне виховання в школі. – 2001. – № 1. – С. 3–5.
5. Комплексна Програма розвитку футболу 2004–2008 рр. // Постанова Кабінету Міністрів України № 904 від 13.07.2004 р.
6. Татарчук Т. М. Институціалізація дистанційного навчання: соціальний аспект / Т. М. Татарчук / Образование. – М., 2000. – № 1. – С.63–72.
7. Романенко А. М. Книга тренера по футболу / А. М. Романенко, О. Н. Джус. – Киев : Здоров'я, 1988. – С. 68–70.
8. Вікіпедія України [Електронний ресурс]. – Режим доступу : www.uk.wikipedia.org

Анотації

У статті проаналізовано можливості дистанційного навчання тренерів зі спортивної дисципліни «Футбол» за допомогою новітніх інформаційних технологій. Зроблено графічне зображення методів освіти для створення інформаційних програм підготовки спеціалістів в ігрових видах спорту за допомогою сучасних інтернет-технологій. Під час формування груп дистанційної освіти потрібно враховувати гендерні й вікові особливості. Пропонується спектр нових нетрадиційних форм навчання (веб-сторінки, інформаційні колонки спеціалістів, Інтернет, відео). У дистанційному навчанні потрібно збільшувати відсоток таких форм навчання, як відеотренування, «ділова» гра, селекторні наради та конференції, відеоконсультації.

Ключові слова: дистанційна освіта, футбол, технології, інновації.

***Анатолій Войнаровський, Вадим Смолюк. Підготовка спеціалістів по спортивній дисципліні «Футбол» з допомогою дистанційного навчання.** В статті аналізуються можливості дистанційного навчання тренерів по спортивній дисципліні «Футбол» з допомогою новітніх інформаційних технологій. Сделано графіческое изображение методов образования для создания информационных программ подготовки специалистов в игровых видах спорта с помощью современных интернет-технологий. При формировании групп дистанционного образования нужно учитывать гендерные и возрастные особенности. Предлагается спектр новых нетрадиционных форм обучения (веб-страницы, информационные колонки специалистов, Интернет, видео). В дистанционном обучении нужно увеличивать процент таких форм обучения, как видеотренировка, «деловая» игра, селекторные совещания и конференции, видеоконсультации.*

Ключевые слова: дистанционное образование, футбол, технологии, инновации.

***Anatoliy Voinarovskiy, Vadym Smoliuk. Preparation of Specialists in Football Sports Discipline with the Help of Distance Learning.** In this article it was given the analysis of possibilities of distance learning of football trainers with the help of the newest informational technologies. It was made a graphic picture of educational methods for creation of informational programs of specialists preparation in play kinds of sport with the help of modern Internet-technologies. While formation the groups of distance learning it is necessary to take into account gender and age peculiarities. We are offered the whole range of new non-traditional forms of studying (web-pages, informational columns of specialists, Internet, video). In distance learning it is necessary to raise the percentage of such forms of studying, as video-training, «business» game, conference calls and conferences, video-tutorials.*

Key words: distance learning, football, technologies, innovations.

Оздоровчо-спортивна робота в підготовці вчителів початкових класів

Рівненський державний гуманітарний університет (м. Рівне)

Постановка наукової проблеми та її значення. Аналіз досліджень цієї проблеми. Завдання побудови демократичного суспільства з високорозвиненою економікою, духовне відродження українського народу об'єктивно зумовлюють потребу в розвитку національної освіти, спроможної забезпечити сучасні навчальні заклади професійно компетентними, інтелігентними, соціально зрілими вчителями, які відчують значущість своєї діяльності та відповідальність за здоров'я дітей.

Інтенсифікація й ускладнення процесу навчання в школі вимагає від учнів значних психічних напружень і фізичних зусиль. За останні роки загострилася проблема збереження здоров'я дітей [5]. У наукових дослідженнях відзначено зниження рівня фізичної підготовленості учнів, їхнього здоров'я та працездатності [5; 6].

Однією з основних причин негативних змін стану здоров'я й фізичної підготовленості дітей науковці вважають різке зменшення рухової активності учнів [2].

Критична ситуація зі станом здоров'я та необхідність підвищення рухової активності дітей зумовлюють особливу значущість професійної діяльності вчителя в початковій школі, його майстерності в проведенні оздоровчо-спортивної роботи, адже в контексті розв'язання оздоровчих завдань фахівець, котрий працює з молодшими школярами, виконує головну роль в організації активної рухової діяльності протягом навчального дня, формує мотиви, виховує звичку до систематичних занять фізичними вправами, здійснює зв'язок із сім'єю, спрямовує й контролює самостійну діяльність дітей, проводить навчальну та позакласну роботу. Про це свідчать наукові роботи (В. І. Бабич, Л. В. Волков, Л. П. Сущенко) [1; 2; 7], у яких досліджено зміст професійної діяльності вчителя початкової школи.

Завдання дослідження – обґрунтувати структуру підготовки майбутніх учителів до оздоровчо-спортивної роботи.

Виклад основного матеріалу й обґрунтування отриманих результатів дослідження. Статистичні дані, що характеризують стан здоров'я дітей, їхню фізичну підготовку, свідчать про наявність тенденції за останні 10 років до погіршення цих показників [8].

Зниження рівня фізичної підготовленості учнів, їхнього здоров'я, працездатності відзначено в наукових дослідженнях І. І. Вовченко, А. Дубенчука, О. Качерова, І. Козетова, І. Кучерова, А. Приходько, на засіданні круглого столу «Фізичне виховання шкільної України». Як відзначають учені [5; 6; 10], фізичний стан нації перетнув критичну межу й щороку погіршується. Спеціалісти свідчать, що з тисячі новонароджених 25 мають серйозні вади, що загрожують їхньому нормальному розвитку та життєдіяльності. Дослідники акцентують увагу на тому, що 90 % дітей і студентів нашої країни мають відхилення в стані здоров'я, 50 % характеризуються незадовільним станом фізичної підготовленості. Дослідження В. Шаповалова показує, що з високим рівнем фізичного здоров'я в Україні виявлено 1,4 % школярів, вищим за середній – 10,1 %, середнім – 30 % дітей, нижчим за середній – 30,6 %, низьким – 21,9 % учнів. Такі дані дають підставу стверджувати, що понад половина дітей має низький і нижчий за середній рівень фізичного здоров'я [8].

У реалізації програм, спрямованих на зміцнення здоров'я та підвищення фізичної підготовленості дітей, головну увагу варто приділити учням початкової школи. За свідченням спеціалістів (В. П. Неділько, Т. М. Камінська, С. А. Руденко, Л. П. Пінчук) [5; 6; 11], фізіологічні зміни дитячого організму в поєднанні з новими соціальними вимогами призводять до напруженої діяльності адаптаційних систем, діти молодшого шкільного віку швидко відчують утому, часто хворіють на простудні захворювання, інфекційні хвороби. У дітей порушується сон, погіршуються пам'ять, увага, постава, зір, знижується розумова працездатність. Становлять інтерес такі дані: у 16,7 % учнів постійне напруження психоемоційної сфери на початку навчання супроводжуються розвитком невротичних станів [9]. На думку О. Федик, малоефективна організація й недостатньо продумана методика викладання фізичного виховання в школі призвели до того, що 15 % школярів перших класів уже мають відхилення в стані здоров'я. Н. Прокопенко, Є. Семенова відзначають у дітей серйозні захворювання опорно-рухового апарату, імунної системи, шлунково-кишкового тракту, серцево-судинної системи. Учені І. А. Тюх, М. С. Яцула, С. Л. Няньковський [8; 11] зазначають, що 1/3 шко-

лярів має порушення зору, лише 1/5 учнів зберегли правильну поставу. Узагальнюючи вищенаведені дані, можна констатувати, що дітей молодшого шкільного віку без відхилень у фізичному й психічному розвитку дуже мало. Важливо підкреслити, що відбуваються негативні зміни під час інтенсивного розвитку та формування всіх систем організму людини.

Погіршення нормального фізичного розвитку дітей відзначала Р. Поташнюк. Використовуючи інтегральний показник, вона довела, що менше ніж половина (44,1 %) молодших школярів за станом здоров'я можуть відвідувати основну медичну групу й виконувати повне фізичне навантаження, 42,7 % учнів належать до підготовчої та 13,1 % – до спеціальної груп. Зростає кількість захворювань опорно-рухового апарату, серцево-судинної системи дітей.

Загострення проблеми здоров'я, фізичного розвитку, працездатності учнів і молоді, на думку Л. В. Волкова [2], має такі причини :

- недостатній обсяг рухової активності дітей;
- знецінення соціального престижу здоров'я, фізичної культури й спорту;
- відставання від сучасних вимог усіх ланок підготовки фізкультурних кадрів;
- недооцінка в навчальних закладах соціальної, оздоровчої та виховної ролі фізичної культури й спорту;
- залишковий принцип фінансування.

На сучасному етапі розвитку суспільства ми стоїмо перед фактом кризи національної системи фізичного виховання, яка не відповідає вимогам і міжнародним стандартам фізичної підготовленості людини. Застарілі форми та методи викладання не лише призводять дітей до нервово-психічних перевантажень, а й обмежують творчий розвиток учнів, нівелюють їхню індивідуальність, необгрунтовано використовують далеко не безмежні ресурси організму. Система освіти, яка існувала в країні, передбачала здебільшого інтенсивну експлуатацію здоров'я учнів. Це все зумовлює необхідність внесення науково обгрунтованих коректив у сучасну систему фізичного виховання. Зокрема, це стосується підготовки майбутніх учителів початкових класів.

У психолого-педагогічній літературі проблема професійної підготовки майбутніх учителів початкових класів має багатоаспектне теоретичне висвітлення. Концептуальні засади підготовки майбутніх фахівців фізичного виховання й спорту висвітлено в багатьох працях вітчизняних науковців Е. С. Вільчковського, В. І. Завацького, Л. П. Сущенко, А. В. Цюся, Б. М. Шияна. Можна погодитися з А. Борисенко, що виконання завдань фізичного виховання в початковій школі можливе лише за умови використання різноманітних форм роботи. Відповідно до вимог сучасності, складовою частиною здоров'язберігальної освіти є оздоровчо-спортивна діяльність, яка вважається обов'язковим шкільним компонентом (рис. 1).

Ураховуючи сучасні вимоги, що ставляться до вчителів початкових класів, їхня професійна підготовка повинна будуватися таким чином, щоб істотно підвищити якість освіти. Нині оздоровчо-спортивна робота в загальноосвітніх закладах мусить передбачати активне застосування найбільш сприятливих оздоровчих технологій, спрямованих на вироблення в учнів навичок здорового способу життя та міцного здоров'я. Неабияке значення в підвищенні рівня професійної готовності майбутніх учителів початкових класів до збереження й зміцнення здоров'я школярів під час занять відіграють спортивно-педагогічні дисципліни. Для того, щоб оптимально застосовувати оздоровчі технології на заняттях у школі та в позакласній діяльності, дуже важливо, щоб студенти під час навчання у ВНЗ оволодівали не тільки теоретичними знаннями щодо їх використання, а й самі засвоювали їх на практиці й вивчали методики застосування. На початковому етапі підготовки студентів передбачено розв'язання таких завдань:

- сприяти формуванню в студентів розуміння значущості здоров'я для людини, усвідомлення актуальності формування культури здоров'я особистості на сучасному етапі розвитку суспільства;
- закласти основи дбайливого ставлення студентів до свого здоров'я й здоров'я оточуючих як найвищої цінності;
- розвивати в студентів розуміння здоров'я в єдності духовного, психічного, фізичного й соціального аспектів;
- сприяти усуненню в майбутніх учителів фізичного виховання шкідливих звичок і задатків неадекватного поведіння, розвитку емоційної нестійкості, а також спрямовувати зусилля на духовно-моральне виховання студентів;
- сформуванню початкове уявлення про майбутню професію в контексті формування культури здоров'я школярів;
- сприяти формуванню інтересу до вивчення й підвищення власної культури здоров'я.

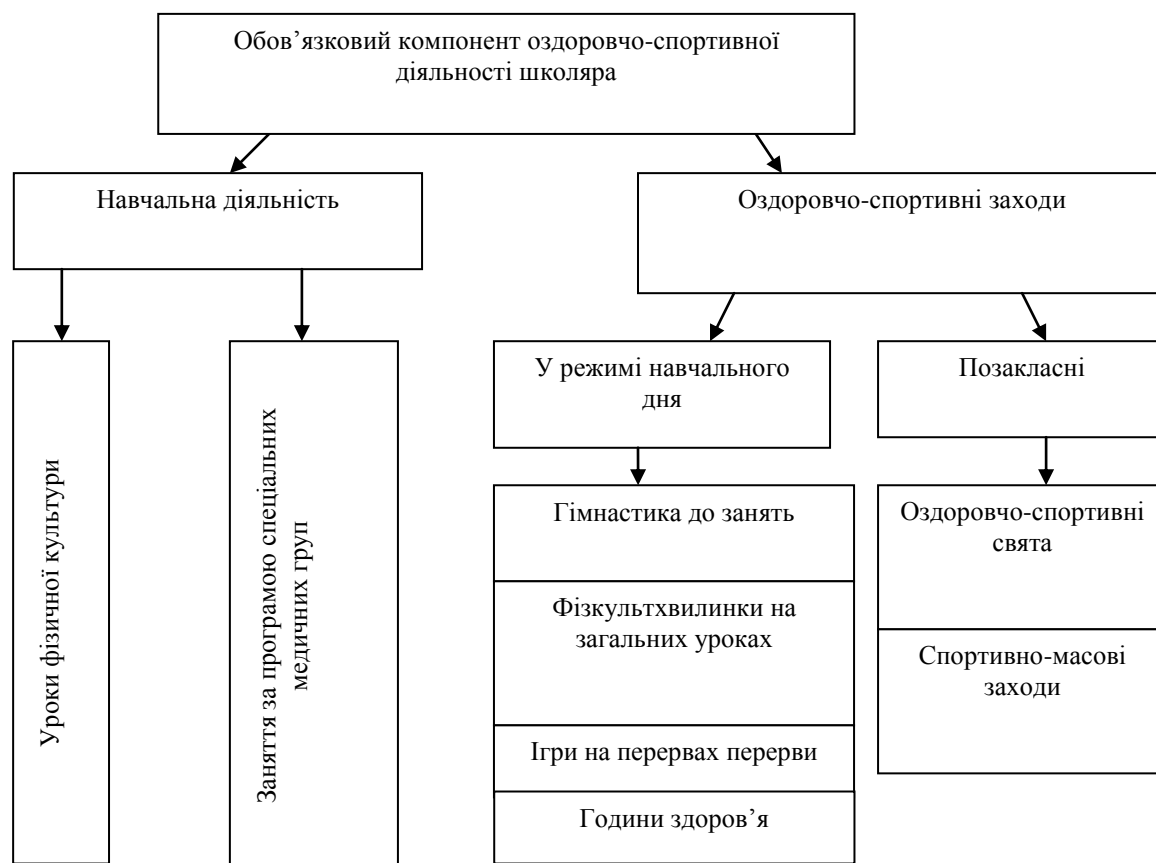


Рис. 1. Структура обов'язкового компонента оздоровчо-спортивної діяльності школяра

Водночас у підготовці майбутніх учителів початкових класів до оздоровчо-спортивної роботи з учнями існує низка суперечностей, які стосуються, зокрема, невідповідності між вимогами суспільства до підготовки педагогів як координаторів здоров'язберігальної освіти й недостатнім осмисленням та узагальненням цього процесу в педагогічній науці; між масовістю підготовки майбутніх учителів й індивідуально-творчим характером їхньої професійної діяльності; між орієнтацією на нові моделі навчально-виховного процесу у вищій школі та традиційним змістом, формами й методами підготовки майбутніх учителів.

Висновки й перспективи подальших досліджень. Узагальнюючи вищенаведене, можна констатувати, що реалізувати програму оздоровлення нації може лише вчитель високоосвічений, інтелектуально розвинений, професійно компетентний, із творчим підходом, який відчуває значущість своєї діяльності, відповідальність за здоров'я дітей і потребу в самовдосконаленні. Необхідність розв'язання цих суперечностей потребує переосмислення нами мети, змісту й завдань підготовки майбутніх учителів початкових класів до оздоровчо-спортивної роботи з молодшими школярами у вищих навчальних закладах України відповідно до вимог сучасної освіти.

Джерела та література

1. Бабич В. І. Підготовка майбутніх учителів фізичного виховання до формування культури здоров'я школярів : дис. ... канд. пед. наук : 13.00.04 / Бабич В'ячеслав Іванович ; Луганський нац. пед. ун-т ім. Тараса Шевченка. – Луганськ, 2006. – 321 с.
2. Волков Л. В. Спортивна підготовка молодших школярів : [навч. посіб.] / Л. В. Волков. – К. : Освіта України, 2010. – 390 с.
3. Іванова Л. І. Підготовка майбутніх учителів фізичної культури до фізкультурно-оздоровчої роботи з учнями загальноосвітніх навчальних закладів : автореф. дис. ... канд. пед. наук : 13.00.04 / Л. І. Іванова ; Нац. пед. ун-т ім. М. П. Драгоманова. – К., 2007. – 22 с.
4. Іваськів Б. К. Сучасний погляд на індивідуалізацію фізичного виховання школярів / Б. К. Іваськів, М. В. Божик, О. С. Сабіров // Слобожанський науково-спортивний вісник : [наук.-теорет. журн.]. – Х. : ХДАФК, 2006. – Вип. 10. – С. 57–58.
5. Неділько В. П. Стан фізичного здоров'я дітей шкільного віку та шляхи його підвищення / В. П. Неділько, Т. М. Камінська, С. А. Руденко, Л. П. Пінчук // Перинатологія и педиатрія. – 2009. – № 2. – С. 72–74.

6. Сисоєнко Н. Медико-гігієнічні проблеми збереження здоров'я дітей / Н. Сисоєнко // Шестирічки в школі – К. : Ред. загальнопедагогічних газ., 2004. – С. 35–36.
7. Сущенко Л. П. Професійна підготовка майбутніх фахівців фізичного виховання та спорту (теоретико-методологічний аспект) : монографія / Л. П. Сущенко. – Запоріжжя : Запоріж. держ. ун-т, 2003. – 442 с.
8. Тюх І. А. Факторний аналіз параметрів фізичного здоров'я дітей молодшого шкільного віку / І. А. Тюх // Молода спортивна наука України : зб. наук. ст. з галузі фіз. культури та спорту. – Львів : ЛДДФК, 2007. – С. 44.
9. Федик О. Вплив змістовно-динамічних характеристик мотиваційної сфери студента факультету фізичного виховання на його професійне становлення / І. Тюх // Молода спортивна наука України : зб. наук. пр. в галузі фіз. культ. і спорту. – Львів : НВФ «Українські технології», 2003. – Т. 2. – С. 112–117.
10. Шиян Б. М. Теорія і методика фізичного виховання школярів : в 2-х ч. : [навч. посіб.]. – Тернопіль : [б. в.], 2001.
11. Яцула М. С. Синдром шкільної дизадаптації: актуальність проблеми в першокласників / М. С. Яцула, С. Л. Няньковський // Педіатрія, акушерство та гінекологія. – 2008. – № 1 (425). – С. 17–19.

Анотації

Предмет дослідження статті – технологія формування професійної готовності майбутніх учителів до ведення оздоровчо-спортивної роботи з молодшими школярами. Висвітлено критичну ситуацію зі станом здоров'я молодших школярів, необхідність підвищення їхньої рухової активності та внесення науково обґрунтованих коректив у сучасну систему фізичного виховання. Зокрема, це стосується підготовки майбутніх учителів початкових класів до організації оздоровчо-спортивної роботи з учнями.

Ключові слова: оздоровчо-спортивна робота, учителі початкових класів, здоров'я, молодші школярі.

Ирина Давидюк. Оздоровительно-спортивная работа в подготовке учителей начальных классов.

Предмет исследования статьи – технология формирования профессиональной готовности будущих учителей к ведению оздоровительно-спортивной работы с младшими школьниками. Освещается критическая ситуация с состоянием здоровья младших школьников, необходимость повышения их двигательной активности и внесения научно обоснованных корректив в действующую систему физического воспитания. В частности, это касается подготовки будущих учителей начальных классов к организации оздоровительно-спортивной работы с учащимися.

Ключевые слова: оздоровительно-спортивная работа, учителя начальной школы, здоровье, младшие школьники.

Iryna Davydyuk. HealthImproving and Sports Activities in Preparation of Teachers Of Elementary Classes. *Object of the study of thi article is technology of formation of professional readiness of future teachers to leading health-improvement and sports work with junior pupils. The article highlights the critical situation with the health condition of junior pupils. The necessity of increasing of their motor activity and making scientifically based changes into the acting system of physical education, in particular, this concerns preparation of future teachers of elementary classes for organization of health improving and sports work with pupils.*

Key words: health improving and sports work, primary school teachers, health, junior students.

УДК 37.037

**Ярослав Ніфака,
Олександр Швай**

Спортивно-педагогічне вдосконалення з плавання та способи підвищення ефективності його викладання

Східноєвропейський національний університет імені Лесі Українки (м. Луцьк)

Постановка наукової проблеми та її значення. Нові підходи до вирішення питань освіти в галузі викладання спортивних дисциплін висувають нові вимоги до підготовки висококласних спеціалістів, удосконалення їхньої професійної компетенції у фізкультурно-спортивній, оздоровчо-рекреаційній, навчально-виховній, науково-методичній, організаційно-управлінській, соціально-педагогічній та культурно-освітній діяльності. Реалізація цих вимог передбачає розвиток професійного мислення студентів, що ґрунтується на усвідомленні сутності своєї професійної діяльності, формуванні загальної культури особистості для здійснення процесу навчання фізичної культури, забезпечення

самостійності організації й проведення педагогічної та тренерської діяльності в різних типах освітніх закладів.

Аналіз досліджень цієї проблеми. У процесі навчання студентів факультетів фізичного виховання та спорту склалася ситуація, у якій теоретичні розробки психолого-педагогічних наук про оволодіння рухливою діяльністю не використовуються повністю у фізкультурній освіті, фізичному вихованні та спортивному тренуванні. Це призвело до використання емпіричного методизму у викладанні й відриву теорії навчання від потреб практики. Згідно з дослідженнями сучасної фізкультурно-педагогічної науки, викладання спортивних дисциплін характеризується відсутністю комплексності. Недостатньо уваги приділено методичній підготовці майбутнього викладача, не використовуються методи активізації пізнавальної діяльності студентів, формування творчого підходу до оволодіння майбутньою професією.

Завдання дослідження – визначити особливості підготовки фахівців із фізичного виховання та спорту, окреслити способи підвищення ефективності викладання навчальної дисципліни «Спортивно-педагогічне вдосконалення (плавання)»

Методи дослідження – аналіз літературних джерел, педагогічне спостереження, вивчення та узагальнення позитивного досвіду роботи викладачів, бесіди.

Виклад основного матеріалу й обґрунтування отриманих результатів дослідження. Навчальний предмет «Спортивно-педагогічне вдосконалення (плавання)» займає важливе місце в процесі підготовки спеціалістів із фізичного виховання. Входячи до блоку дисциплін предметної підготовки, «Спортивно-педагогічне вдосконалення (плавання)» входить до обов'язкових компонентів програми вищої фізкультурної освіти та вивчається у всіх навчальних закладах фізкультурно-педагогічного напрямку.

Указана дисципліна спрямована на формування в студентів цілісного розуміння професійної діяльності спеціаліста в галузі фізичної культури та спорту, Цей предмет забезпечує глибоке теоретичне осмислення основ професійної діяльності та формує в студентів навички практичної реалізації основних теоретичних положень з урахуванням специфіки плавання. Це означає, що всі види занять за змістом відображають особливості плавання, розвивають і конкретизують на його предметній основі положення теорії та методики фізичного виховання. Реалізація мети навчання відбувається на лекційних і лабораторних заняттях, під час проведення самостійної та індивідуальної роботи. У процесі викладання використовують принципи науковості, свідомості, міцності, доступності, активності, наочності, систематичності та послідовності, проблемності, індивідуалізації, розвивального навчання.

Предметом навчального курсу «Спортивно-педагогічне вдосконалення (плавання)» виступає процес формування сукупності компетенції (професійна й загальнокультурна), що дають змогу ефективно реалізовувати організаційну, наукову, методичну, тренерську, викладацьку, суддівську та інші функції в плаванні.

Зміст дисципліни «Спортивно-педагогічне вдосконалення (плавання)» взаємозв'язаний із теорією й методикою фізичної культури та спорту. Основні положення останньої реалізуються через специфіку плавання. Вивчення дисципліни передбачає теоретичну й практичні підготовки за допомогою виконання різних завдань і вправ. На лекційних заняттях студенти ознайомлюються з видами та функціями плавання, тренувальною й змагальною діяльністю, системою багатолітньої підготовки спортсменів та особливостями спортивно-наукової діяльності у вказаному виді спорту. Лабораторні заняття проводять у басейні, що дає змогу студентам оволодіти технікою й тактикою в плаванні, підвищити їх кондиційну та координаційну підготовку.

Оскільки вдосконалення процесу викладання – головне завдання підготовки кваліфікованих спеціалістів із фізичної культури й спорту, розглянемо деякі способи підвищення його результативності.

Аналіз результатів наукових досліджень у галузі викладання спортивно-педагогічних дисциплін свідчить про те, що вчені здійснюють постійний пошук ефективних методик і технологій для процесу підготовки фахівців із фізичної культури та спорту.

У сучасній теорії фізичної культури та спорту визначається напрям, що забезпечує ефективність викладання спортивно-педагогічних дисциплін, а саме вдосконалення технічної майстерності. Він передбачає підготовку спеціалістів, які не тільки знають теорію різних видів спорту, уміють правильно виконувати техніку основних рухів кожного, але й здатні визначити та коректувати помилки в них.

Досвід викладання, спостереження за навчально-виховним процесом приводять до висновку, що студенти здебільшого мають достатній рівень теоретичних знань і вмінь практичного їх застосування, володіють технікою вправ, виконують нормативи. Трудність становить поглиблений аналіз техніки виконання, біомеханічних особливостей окремих дій і вправ у цілому; уміння надати чіткі інструкції, визна-

чати рухове завдання. Ми поділяємо точку зору науковців, які визначають такі вимоги до викладання спортивно-педагогічних дисциплін у цілому та плавання зокрема:

1) вивчення вправ передбачає вміння їх виконувати, знання ступеня їх впливу на формування техніки, розвиток фізичних якостей загальної й спеціальної спрямованості, подолання помилок у техніці рухів, уміння визначати доцільність використання вправи. Методичним забезпеченням цього положення виступає теорія помилок;

2) організація полісенсорного навчання з докладним поясненням техніки кожної вправи, її спрямованості, доступності для формування образу рухової дії; навчання має візуально-образний характер;

3) використання інтерактивних методів навчання;

4) комплексне застосування зорових, слухових, вестибулярних механізмів; кінестезичних відчуттів для формування правильної рухової дії в студентів. Методологічним забезпеченням цього положення виступає теорія перенесення [1];

5) контроль та підсумкове оцінювання проводять за кількісними і якісними показниками;

6) урахування індивідуальних особливостей студентів, їхньої спортивної спеціалізації, рівня спортивної майстерності.

Спортсмени різних спеціалізацій володіють координаційними здібностями відповідно до техніки вибраного виду спорту. Однак під час вивчення іншого може виникнути негативне перенесення навичок і сформуватися неправильний стереотип нової рухової дії. Отже, у методиці навчання студентів слід ураховувати явище інтерференції навичок, що значно полегшить процес навчання.

Важливим, на нашу думку, є визначення вмінь студентів, що свідчать про їхню готовність до виконання професійної діяльності. До них належать уміння набувати знання з указаної дисципліни (техніка рухових дій, індивідуальні особливості учнів тощо) та передавати їх іншим; аналізувати й узагальнювати власний досвід і досвід викладачів та одногрупників, робити висновки; правильно виконувати й аналізувати виконання вправ студентами / учнями; виділяти головні елементи техніки; визначати помилки та їх причини; здійснювати правильний добір вправ для виправлення помилок.

Викладання навчальної дисципліни «Спортивно-педагогічне вдосконалення (плавання)» має відбуватися на таких етапах: теоретичному, на якому здійснюється формування внутрішнього образу рухової дії на основі візуальних і слухових відчуттів; практичному, завдання якого полягає у формуванні внутрішнього образу рухової дії та основі візуальних, вестибулярних, кінестезичних відчуттів й активізації механізмів внутрішньої та між'язової координації; методико-практичному, що забезпечує розвиток умінь виявляти й коректувати помилки в техніці рухової дії [1].

Ефективність проведення занять на кожному етапі навчання забезпечується:

1) структуруванням (теоретичного матеріалу у вигляді логічних схем, таблиць, на яких елементи, що вивчаються, виділяються та групуються згідно з правилом, яке їх об'єднує; практичним і методико-практичним матеріалом на основі теорії перенесення фізичних навичок та теорії помилок необхідних для розвитку вмінь визначати й виправляти помилки в техніці рухової дії;

2) використанням методів полісенсорного навчання та активізацією візуальної, слухової, вестибулярної, кінестезичної систем організму для формування внутрішнього образу рухової дії;

3) урахуванням особливостей розвитку координаційних здібностей студентів різних спортивних спеціалізацій для забезпечення диференційного підходу до добору спеціально-підготовчих вправ;

4) діагностикою готовності студентів до навчання рухових дій.

Ми підтримуємо думку Г. Федорова, який пропонує такі типи практичних (у нашому випадку – лабораторних) занять: 1) предметні, навчально-тренувальні; 2) навчально-методичні, що проводяться зі студентами молодших курсів; 3) лабораторні з розробки документів планування та обліку [2].

Під час проведення навчально-тренувальних занять потрібно розкривати спільне й відмінне в техніці видів плавання, здійснювати добір засобів і методів для їх вивчення, реалізовувати способи попередження травматизму, проводити фізичну, технічну, тактичну, психологічну, теоретичну та інтегральну частини підготовки, визначати особливості організації занять із різними категоріями населення.

Особливу нашу увагу спрямовано на другий тип лабораторних занять, на якому рекомендуємо проводити рольові (ділові) ігри (учитель – учні, тренер – спортсмени, тренер – ті, хто займається плаванням). Це дасть можливість стимулювати творчі здібності студентів, розвивати інтерес до своєї професії, практично реалізувати знання, аналізувати навчальний процес, виявляти прогалини, коректувати власну діяльність, шукати нестандартні прийоми розв'язання педагогічних завдань. Студентам рекомендовано мати папку, до якої заносити власні спостереження, роздуми, аналіз спортивної діяльності з плавання, плани-конспекти проведених занять і тренувань. Ця інформація може в подальшому

слугувати основою для проведення дослідницької роботи, написання рефератів, курсових та дипломних робіт. Доцільно також залучати студентів до участі в змаганнях, що дасть можливість підвищити їхню кваліфікацію.

Лабораторні заняття з розробки документів планування й обліку сприяють ознайомленню студентів із технологією праці викладача з фізичної культури та спортивного тренера.

Важливе значення під час навчання надається таким формам контролю, як перевірка конспектів, планів-конспектів уроків / тренування, документації, виступ студентів із доповідями на заняттях, проведення уроків (фрагментів уроків), тренування (фрагментів тренування) із плавання, тестування, наукове дослідження, організація техніки безпеки, контрольна робота.

Оскільки основний результат навчання – це готовність студента до педагогічної діяльності, то вказана технологія викладання навчальної дисципліни «Спортивно-педагогічне вдосконалення (плавання)» сприяє розширенню спеціальних знань студентів, формує відповідну культуру дій, забезпечує вільне володіння методичними прийомами, створює наближені до умов реального навчання та тренування ситуації. Студенти знають основні принципи навчання: свідомість, наочність, поступовість, повторюваність, індивідуальність у навчанні; прийоми, засоби й методи навчання та тренування, організації суддівства, проведення змагань; динаміку розвитку фізичних якостей; методику тестування, визначення й корекції помилок, оцінювання рівня підготовки спортсменів різної кваліфікації, – та вміють застосовувати їх в умовах реального навчання.

Висновки. Підсумовуючи вищесказане, слід підкреслити, що ефективна організація навчального процесу з дисципліни «Спортивно-педагогічне вдосконалення (плавання)» залежить від чіткого визначення мети та завдань курсу. Викладання відбувається на теоретичному, практичному й методико-практичному етапах. Результативність його забезпечується трьома видами лабораторних занять, таких як предметні, навчально-тренувальні; навчально-методичні, що проводяться зі студентами молодших курсів, лабораторні з розробки документів планування та обліку. Методологічним забезпеченням у процесі навчання виступають теорії перенесення й помилок. Використання рольових ігор дає можливість стимулювати творчі здібності студентів, практично реалізувати знання, аналізувати та коректувати власну діяльність, шукати нестандартні прийоми розв'язання педагогічних завдань.

Перспективи подальших досліджень полягають у конкретизації зазначених вище положень та розробці завдань для вдосконалення процесу викладання й навчання.

Джерела та література

1. Моржухина С. В. Педагогические условия совершенствования преподавания спортивно-педагогических дисциплин на факультете физической культуры и спорта : автореф. ... канд. пед. наук : 13.00.08 / С. В. Моржухина. – Калининград, 2007. – 31 с.
2. Федоров Г. Педагогическое пространство физкультурно-спортивного совершенствования студентов в профильных образовательных структурах / Г. Федоров // Теория и практика физической культуры. – 2006. – № 9. – С. 25–27.

Анотації

У статті розглянуто питання підвищення ефективності процесу викладання навчальної дисципліни «Спортивно-педагогічне вдосконалення (плавання)». Окреслено мету, завдання курсу, уточнено вміння, що визначають готовність студентів до виконання професійної діяльності: набувати знання з дисципліни, що вивчається (техніка рухових дій, індивідуальні особливості студентів / учнів тощо); аналізувати та узагальнювати власний досвід і досвід викладачів й однокурсників, робити висновки; правильно виконувати та аналізувати виконання вправ студентами / учнями; виділяти головні елементи техніки; визначати помилки, їх причини; здійснювати правильний добір вправ для виправлення помилок. Запропоновано три етапи викладання: теоретичний, практичний та методично-практичний, реалізація завдань яких відбувається на: 1) предметних, навчально-тренувальних; 2) навчально-методичних, що проводяться зі студентами молодших курсів; 3) лабораторних із розробки документів планування й обліку заняттях. Рекомендовано застосування рольових ігор, що вчать студентів критично мислити під час використання теоретичних знань у процесі викладання та тренування.

Ключові слова: спортивно-педагогічне вдосконалення, плавання, етапи навчання, рольові ігри, професійна підготовка.

Ярослав Нифака, Олександр Швай. *Спортивно-педагогическое совершенствование из плавания и пути повышения эффективности его преподавания.* В статье рассматриваются вопросы повышения эффективности преподавания дисциплины «Спортивно-педагогическое совершенствование (плавание)». Установлены цель и задания курса, уточнены умения, которые, определяют готовность студентов к профессиональной деятельности: приобретать знания по дисциплине (техника двигательных движений, индивидуальные особенности

студентов / учеников); анализировать и обобщать собственный опыт, а также опыт преподавателей, студентов, делать выводы; правильно выполнять и анализировать выполнение упражнений студентами / учениками; выделять главные элементы техники; определять ошибки и их причины; подбирать упражнения для устранения ошибок. Рекомендованы три этапа обучения: теоретический, практический и методически-практический, реализация заданий которых проходит на: 1) предметных, учебно-тренировочных; 2) учебно-методических; 3) лабораторных занятиях. Рекомендованы ролевые игры, которые учат студентов критически мыслить, используя теоретические знания в процессе преподавания и тренировки.

Ключевые слова: спортивно-педагогическое совершенство, плавание, этапы обучения, ролевые игры, профессиональная подготовка.

Yaroslav Nifaka, Oleksandr Shvai. Sports and Pedagogical Mastering of Swimming and Ways of Improving of Teaching Effectiveness. The article highlights the possibility of increasing the effectiveness of teaching the subject «Sports and pedagogical mastering (Swimming)». The aim and tasks of the course were set, it was specified the skills that define student's readiness for professional activity: to gain knowledge on the discipline (movement technics, individual peculiarities of students and pupils); to analyze and generalize own, teachers' and students' experience, conclude; to correctly do and analyze students' performance of exercises; to highlight the main elements of technics; to define mistakes and their reasons; to choose exercises for errors elimination. It is recommended three stages of studying: theoretical, practical, methodological-practical, and their tasks are realized during 1) subject, educational and training; 2) educational and methodological; 3) laboratory classes. It is recommended to use role games that teach students to think critically using theoretical knowledge in the process of teaching and training.

Key words: sports and pedagogical mastering, swimming, stages of teaching, role plays, professional preparedness.

Педагогічні технології навчання фізичної культури

УДК 371.133:796:615.825

*Nataliia Bielikova,
Svitlana Indyka*

Formation of the Operational-actionable Component of the Future Physical Rehabilitation Specialists' Readiness to Health Protection Activity

Eastern European National University named after Lesya Ukrainka (Lutsk)

Statement of the Research Problem and its Importance. At the present stage of the professional high school development the main idea of the concept of higher education is to train qualified specialists in the appropriate level and profile, a competitive one at a labour market, competent, who is fluent in his profession and is well-oriented in adjacent areas of activity, is able to work effectively on a speciality at the level of the world standards, is ready to constant professional growth, social and vocational mobility. This requires from higher education institutions to improve the educational process, the formation of the students activity and self-reliance, readiness for self-education and self-improvement, enhance professional skills, the learning the new forms, methods and techniques of the professional activity [1].

One of the main features of the students' training in higher educational establishment is its connection with life, with the definite specific features of the future practical activity. The whole way of the development of higher education is the desire to bring the theoretical training closer to practical one. At the same time, the analysis of the results of the monitoring of educational services quality in the field of higher education, the requirements of the labour market to the skills of the graduates from higher educational institutions, employers' requests and proposals as to the ensuring the quality of vocational training graduates shows, that, in the conditions of the market economy, the situation with the organization of the practical training in higher educational institutions is considerably worsened [2].

At the same time, quality upgrade of the higher educational system increases the demands from the society side to the professional training of the future specialists in physical rehabilitation, who should be able to develop and promote an effective system of education of the population regarding the active social orientation on healthy lifestyles, raising the prestige of human health; use traditional and non-traditional methods of health recovery; involve the citizens to active physical culture training, to increase the level of physical activity for optimal performance with the aim of restoring and preserving the health and continuation of the active longevity.

All this gives the ground to conclude that the question of the practical professional training of the future specialists in the Ukrainian universities is quite relevant, many-sided and requires new scientific developments and research.

Analysis of the Recent Studies of this Problem. Certain aspects of the vocational and practical training of the specialists in physical rehabilitation have been studied by such domestic scholars, as T. V. Boichuk, T. V. Diachenko, V. O. Kuksa, O. I. Miheienko, L. P. Sushchenko and others.

At the same time, the general concept of the practical training of future specialists in physical rehabilitation has not produced, the question of their practical training to the professional activity is not reflected enough.

Task of the study:

1. To show the essence of the operational-actionable component of the future physical rehabilitation specialists' readiness to health protection activity, the indicators and the level of its formation.

2. To investigate the features of the formation of operational-actionable component of the future physical rehabilitation specialists' readiness to health protection activity.

Methods of Research – inquiry-diagnostic (testing: in the traditional form, as well as in modes of on-line and of of-line, rating evaluation, expert estimation); observing (direct and indirect observation, self-esteem); the pedagogical experiment; prokicmetrical (study and generalisation of pedagogical experience); statistical methods of research.

Summary of the Basic Material and Provement the Results of the Study. The leading idea of the research based on understanding the process of training of future specialists in physical rehabilitation to the health protection activity as a complex dynamic system, which provides the formation of competent specialist of the new generation, prepared for health protection activity and competitive on the market of the health and rehabilitation services.

Operational-actionable component of the readiness of future specialists in physical rehabilitation to health protection activity describes the the student's availability of projective-constructive, performing analytical and reflexive skills of health protection activity.

The performing ability and skills include motivational-stimulating (ability to generate positive motivation to restore health; available to explain the tasks of the lesson and the features of the physical actions which are recommended to a man), educational (the ability to perform pedagogical and educational activity in the process of physical rehabilitation; train people to assess their physical state, identify harmful factors that negatively affect the health, use physical exercises, natural factors and other available tools for restore, enhance and preserve the health), organizational (the ability to guide the processes of renewal, strengthening and preservation of the health according to the individual characteristics of the spiritual, physical and mental development of the person; organize methodological health protection and rehabilitation physical-training lessons for people who are engaged into physical culture independently) and communicative abilities and skills (ability to establish correct relations specialist in physical rehabilitation with a rehabilitated person, with colleagues; use different mechanisms for the formation of interpersonal relationships between the participants of the rehabilitation process, prevent and overcome the conflicts in communication).

Projective-constructive ability and skills include the gnostic (ability to acquire, update and expand their knowledge of principles, methods, means and forms of health protection activity), projective-prognostic (ability to plan and rehabilitation measures in accordance with the common strategic goal of health protection, physiological-hygienic, psychological-pedagogical factors, and also the optimal species, methods and techniques of the health protection activity) and design ability and skills (the ability to comprehensively use various physical exercises, natural and preformed physical factors to restore human health; to identify mental and physical performance, the readiness to systematic physical activity in different age periods).

Analytical reflexive ability and skills cover control-regulated (the ability to determine the degree of human fatigue after physical and mental exertion; identify the contraindications to physical and mental stress due to age, health) and scoring-resulting abilities and skills (the ability to objectively evaluate the results of its own activities; to evaluate and monitor the effectiveness of rehabilitation programs at all stages of physical rehabilitation and to determine their compliance with the age and physical preparedness of the man).

According to operational-actionable criterion of the readiness of future specialists in physical rehabilitation to health protection activity: *low level* is characterized by the absence of projective-constructive, performing, and analytical- reflexive ability and skills of the student as to performing health protection activity; *average* – sufficiently determined projective-constructive, performing, and analytical-reflexive *ability and skills* of the student as to performing health protection activity; *high* – clearly marked projective-constructive, performing, and analytical-reflexive *ability and skills* of the student as to performing the health protection activity.

In order to study the peculiarities of the formation of the **operational-actionable** component of future specialists' readiness in physical rehabilitation to health protection activity, the pedagogical experiment was conducted. For the research and experimental work, the Lusk Institute of human development at the University "Ukraine" and Drohobych State Pedagogical University named after Ivan Franko were elected. According to the tasks of the pedagogical experiment the control group (n = 112 persons) and experimental (n = 122 persons) group were formed from the students of these universities.

Students in the control group were trained due to the traditional scheme of the educational process; in the experimental group the learning process included the implementation of the active-activity phase of the future specialists' training in physical rehabilitation to health protection activity.

Active-actionable phase, which inherently is system-creative, provides the involving of the students into the process of their own professional development, which gives him the opportunity to actively advance along the individual trajectory of the formation of the readiness to health protection activity. At this stage, students

master the system of special knowledge, abilities and skills: planning professional activity with regards to profессиogram and qualifying characteristics of the future specialist in physical rehabilitation; planning for health protection activity and forecasting its results; implementation of health protection activity, taking into account their level of intellectual, emotional and personal development; the determination of the close and distant prospects of their own professional development.

Of special importance it is the development of the regulatory mechanisms of the activity, behavior and communication, the expansion of the individual ways of creative self-expression in the educational process at the expense of integration and combination of different methods and means of learning, organizational forms of classroom and extracurricular classes. The main forms and methods of work at this point is: the problem-based and multimedia lectures, panel discussions, business games, trainings, the method of brainstorming, the method of case-study, method of projects, various forms of independent and individual students work, distance education, using information and communicative technologies, Internet-counseling, volunteer health protection activity, student research work.

One of the components of active-actionable phase of the practical training of future specialists in physical rehabilitation, which presupposes that the students are mastering the modern methods of scientific research, forms of organization of health protection activity, forming in them, on the basis of the obtained knowledge, the professional skills for making independent decisions, is pedagogical and production practice. Only use the knowledge in practice, you can master them tightly enough, acquire the ability to use them in a variety of professional situations, on this basis, it is developed the creative thinking of future specialists in physical rehabilitation, formed a creative approach to health protection activity.

When organizing and conducting the practices it is need to come from the fact that the practice should: have an active character; be cross-cutting and based on absorbing the theoretical concepts of the disciplines of professional training for speciality «physical rehabilitation»; predict the formation and development of the operational-actionable structural component of the readiness of the future specialists in physical rehabilitation to health protection activity.

For the purpose of determining the operational-actionable criterion the diagnostic card was developed for evaluation the levels of projective-constructive, performing, analytical-reflexive ability and skills of the student to health protection activity. The students carried out a self-assessment according to the diagnostic skills, proposed in the card, taking into consideration the following scale: high level – 1 point, the average level is 0,5 points, low level – 0,3 points.

The expert evaluation was carried out by two experts, the role of which was given to the leading specialists of the Department of physical rehabilitation. The total score was calculated according to the results of student's self-evaluation and two experts' assessments.

A high level of mastering of projective-constructive, performing, analytical-reflexive ability and skills by the future specialists in physical rehabilitation are determined by the presence of 2,5–3 points, the average – is 1,3–2,4 points, low- is 0,9–1,2 points.

Dynamics of the levels formation of projective-constructive, performing, analytical-reflexive ability and skills of future specialists in physical rehabilitation of health protection activity is presented in table 1.

The following data shows that at the beginning of the pedagogical experiment, a high level of projective-constructive, performing, analytical-reflexive ability and skills had 10,71 % of students of the control group and 11,48 % students of experimental groups; the average level of projective-constructive, performing, analytical-reflexive ability and skills had 32,14 % students of the control group and 31,97 % students of experimental group; low level – 57,14 % of students of the control group and 56,56 % of the students of the experimental group.

Table 1

Dynamics of the Levels Formation of Projective-constructive, Performing, Analytical-Reflexive Ability and Skills of Future Specialists in Physical Rehabilitation

| Group | Stage | Level | | | | | | | | |
|---------------------------|-----------|-------|-------|-----------|---------|-------|-----------|------|-------|-----------|
| | | low | | | average | | | high | | |
| | | ABS. | % | diff. in% | ABS. | % | diff. in% | ABS. | % | diff. in% |
| The control group (n=112) | beginning | 64 | 57,14 | -11,60 | 36 | 32,14 | +5,36 | 12 | 10,71 | +6,25 |
| | end | 51 | 45,54 | | 42 | 37,50 | | 19 | 16,96 | |
| Experiment Group (n= 122) | beginning | 69 | 56,56 | -27,05 | 39 | 31,97 | +13,9 | 14 | 11,48 | +13,11 |
| | end | 36 | 29,51 | | 56 | 45,90 | | 30 | 24,59 | |

At the end of the pedagogical experiment, a *high level of* the formation of projective-constructive, performing, analytical-reflexive ability and skills of future specialists in physical rehabilitation had 15,18 % students of the control group and 22,95 % students of the experimental group; *the average level* is 37,50 % of students of the control group and 50 % of the students of experimental groups; *low level* – 47,32 % students of the control group and 27,05 % students of experimental groups.

After the completion of the pedagogical experiment it was observed the following trends for formation projective-constructive, performing, analytical-reflexive ability and skills of future specialists in physical rehabilitation (fig. 1): the increased number of students with *high level* of formation projective-constructive, performing, analytical-reflexive ability and skills in the control group at 6,25 %, in experimental at 13,11 %; the number of students with a *medium level* of projective-constructive, performing, analytical-reflexive ability and skills is also increased in the control group at 5,36 % in experiment at 13,93 %; the number of students with *low level* of projective-constructive, performing, analytical-reflexive ability and skills is reduced in the experimental group at 11,60 %, in the control group – at 27,05 %.

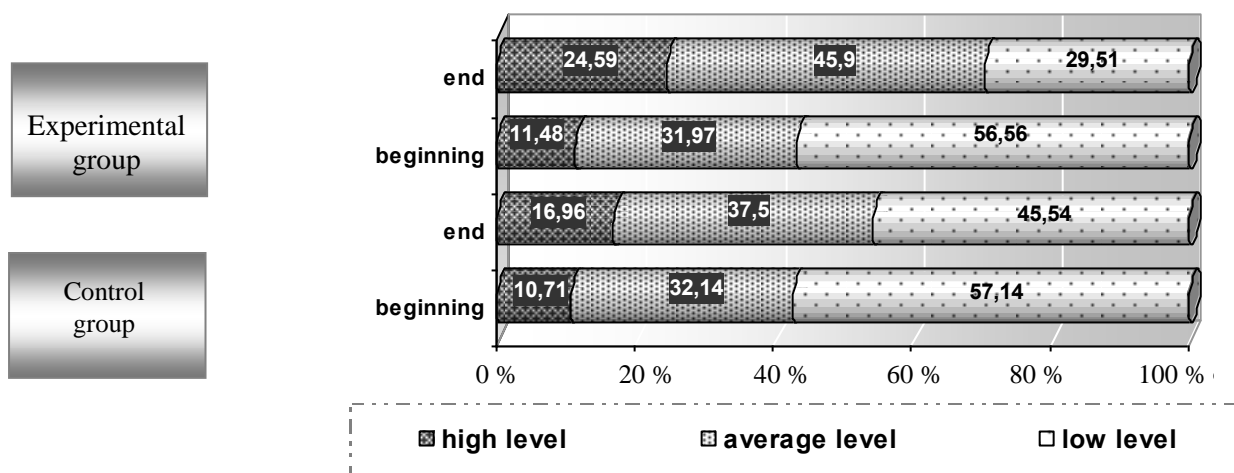


Fig. 1. Dynamics of Levels of Projective-constructive, Performing, Analytical-Reflexive Ability and Skills of Future Specialists in Physical Rehabilitation in the Control and Experimental Groups

Consequently, the comparative analysis of the levels of projective-constructive, performing, analytical-reflexive ability and skills of future specialists in physical rehabilitation at the beginning and at the end of the pedagogical experiment shows a positive increment of the given index in both the experimental and control groups after the completion of the pedagogical experiment.

Scores of projective-constructive, performing, analytical-reflexive ability and skills of future specialists in physical rehabilitation are presented in table 2. It is shown from the following data that between the indicators of formation projective-constructive, performing, analytical-reflexive ability and skills of the students in experimental and control groups at the beginning of pedagogical experiment the statistically reliable differences were not found, that indicates the homogeneity of these groups.

Table 2

Scores of the Formation Projective-constructive, Performing, Analytical-reflexive Ability and Skills of Future Specialists in Physical Rehabilitation

| Stage | The control group (n=112) | | Experimental group(n=122) | | t | p |
|-----------|---------------------------|------|---------------------------|------|------|-------|
| | M ±m | σ | M ±m | σ | | |
| Beginning | 11,71± 0,52 | 5,46 | 13,03± 0,55 | 6,10 | 1,75 | >0,05 |
| End | 13,03± 0,58 | 6,15 | 15,70± 0,63* | 6,96 | 3,36 | <0,05 |

Note:* - The results at the end of the experiment, a statistically significantly different from similar early in the experimental group (p < 0,05).

After the pedagogical experiment the determined data increased in both experimental and control groups. In particular, in the experimental group the score of projective-constructive, performing, analytical-reflexive ability and skills was increased from (13,03± 0,55) to (15,70± 0,63) points, and these values statistically significantly are differed between each onther (p < 0,05). In the control group the indicator of formation projective-constructive, performing, analytical-reflexive ability and skills increased from (11,71±

0,52) to (13,03± 0,58) points. At the same time, the difference was proved to be statistically unreliable in relation to the original level in the control group.

Thus, among the indicators of formation projective-constructive, performing analytical-reflexive ability and skills of future specialists in physical rehabilitation in the experimental and control groups at the end of pedagogical experiment is observed a statistically reliable difference ($p < 0,05$).

Conclusions and Prospects for Further Research. Analysis of operational-actionable component of readiness of future specialists in physical rehabilitation to health protection activity showed that the training of students to a specified activity should have actionable-oriented character, which is in a wide application of interactive teaching technologies in the process of studying professionally oriented disciplines; health protection direction of the practical training of the students. It is experimentally proved that the realization of active-actionable phase of the training of future specialists in physical rehabilitation significantly increases their readiness to health protection activity.

In the long term it is planned to explore the features of the forming of the reflexive analytical component of the future specialists' readiness in physical rehabilitation to health protection activity.

List of References

1. Vasylyna M. Topical problems of the practical training of higher school students in Ukraine [Electronic resource] / M. Vasylyna, V. Maiboroda // Problems of the modern teacher training. – 2010. – № 2. – S. 233–237. – Mode of access : http://www.nbu.gov.ua/Portal/soc_gum/ppsv/2010_2/fil.pdf
2. About the practical students' training [Electronic resource] / List of the Ministry of science of Ukraine from February 7. – 2009. – № 1/9–93. – Mode of access : http://osvita.ua/legislation/Vishya_osvita/2728/

Abstract

In the article it investigates the operational-actionable component of the future physical rehabilitation specialists' readiness to health protection activity. It is analyzed the practitioner-oriented approach to the formation of the projective-constructive, performing and analytical-reflexive students' skills. It is shown the peculiarities of the active-actionable phase of the training of future specialists in physical rehabilitation to health protection activity. It is stressed the necessity of the application of pedagogical forms and methods of the interactive direction in the process of teaching professionally oriented disciplines, health protection kind of practical training of future specialists in physical rehabilitation. It is experimentally proved the effectiveness of the implementation of the active-actionable phase in the training of the future specialists in physical rehabilitation, that greatly increases their readiness to health protection activity.

Key words: operational-actionable component, readiness, future specialist in physical rehabilitation, health protection activity.

Наталія Бєлікова, Світлана Індика. Формування операційно-діяльнісного компонента готовності майбутніх фахівців із фізичної реабілітації до здоров'язберігальної діяльності. У статті досліджено операційно-діяльнісний компонент готовності майбутніх фахівців із фізичної реабілітації до здоров'язберігальної діяльності. Розглянуто практико-орієнтований підхід до формування проєктувально-конструктивних, виконавських й аналітико-рефлексивних умінь і навичок студентів. Розкрито особливості активно-діялісного етапу підготовки майбутніх фахівців із фізичної реабілітації до здоров'язберігальної діяльності. Наголошено на необхідності застосування педагогічних форм і методів інтерактивного спрямування в процесі викладання професійно орієнтованих дисциплін, здоров'язберігальної направленості практичної підготовки майбутніх фахівців із фізичної реабілітації. Експериментально доведено ефективність реалізації активно-діялісного етапу підготовки майбутніх фахівців із фізичної реабілітації, що суттєво підвищує їхню готовність до здоров'язберігальної діяльності.

Ключові слова: операційно-діялісний компонент, готовність, майбутній фахівець із фізичної реабілітації, здоров'язберігальна діяльність.

Наталья Беликова, Светлана Индика. Формирование операционно-деятельностного компонента готовности будущих специалистов по физической реабилитации к здоровьесберегающей деятельности. В статье исследуется операционно-деятельностный компонент готовности будущих специалистов по физической реабилитации к здоровьесберегающей деятельности. Рассматривается практико-ориентированный подход к формированию проектно-конструктивных, исполнительских и аналитико-рефлексивных умений и навыков студентов. Раскрыты особенности активно-деятельностного этапа подготовки будущих специалистов по физической реабилитации к здоровьесберегающей деятельности. Отмечена необходимость применения педагогических форм и методов интерактивного направления в процессе преподавания профессионально ориентированных дисциплин, здоровьесберегающей направленности практической подготовки будущих специалистов по физической реабилитации. Экспериментально доказана эффективность реализации активно-деятельностного этапа подготовки будущих специалистов по физической реабилитации, что существенно повышает их готовность к здоровьесберегающей деятельности.

Ключевые слова: операционно-деятельностный компонент, готовность, будущий специалист по физической реабилитации, здоровьесберегающая деятельность.

Комплексне виховання фізичних та моральних якостей у процесі фізичної підготовки юних футболістів 8–9 років

Кременецька обласна гуманітарно-педагогічна академія імені Тараса Шевченка (м. Кременець)

Постановка наукової проблеми та її значення. Аналіз досліджень цієї проблеми. Рівень розвитку сучасного футболу пред'являє високі вимоги до підготовленості футболістів. Відомо [1; 3; 4], що підготовленість будь-якого спортсмена, і футболіста в тому числі, залежить, передусім, від особливостей навчально-тренувального процесу, урахування тренером і спортсменом усіх компонентів і складових частин їх підготовки

Розглядаючи фізичну підготовку юних футболістів як педагогічний процес, у сучасних умовах слід спрямовувати його на комплексне підвищення фізичного, психічного та морального здоров'я дітей. У цьому процесі паралельно, але у взаємозв'язку вирішуються питання виховання фізичних і моральних якостей у процесі занять футболом. Такі завдання можуть бути розв'язані тільки за умови поєднання та взаємозв'язку вікових закономірностей розвитку дитини й педагогічних умов – фізичного навантаження, обсягу та інтенсивності фізичних вправ, форм і методів організації занять та інше.

Заняття футболом дітей і молоді створюють конкретні умови для соціальної адаптації та інтеграції дитини, формуючи певний тип поведінки через свій специфічний характер. Дотримання спортсменом у змаганнях та суперництві принципів «чесної гри» (Fair Play) є одним із найважливіших чинників формування поведінкового компонента моральних якостей у спортивній діяльності. Згідно з Європейською хартією спорту, дотримання відповідних принципів духовно збагачує особистість юного спортсмена та суспільства в цілому. Ці принципи ґрунтуються на загальнолюдських моральних цінностях, таких як чесність, благородність, повага, і виявляються в таких принципах «чесної гри», як благородство відносно суперника, ведення чесної боротьби. Окрім того, заняття футболом стимулюють розвиток такої якості, як виконання ролі, адже гравці повинні в різних ситуаціях ураховувати очікування і своїх партнерів по команді, і суперників.

Завдання дослідження – розробити методичні правила та виділити основні компоненти структури навчально-виховного процесу (фізичної підготовки) юних футболістів 8–9 років.

Виклад основного матеріалу й обґрунтування отриманих результатів дослідження. Основну роль у моральному вихованні юних футболістів відіграє тренер, який насамперед сам розуміє всі поняття моральності, уміє організувати (змодельовати) навчально-виховний процес так, щоб ці знання використовували юні футболісти у своїй діяльності.

Отже, у структурі цього процесу ми можемо виділити перший компонент – *пізнавальний*, зміст якого – теоретичні основи моралі, відомості про моральні якості та їх значення в житті сучасної людини.

До цього ж пізнавального компонента потрібно віднести й знання норм та правил поведінки під час занять футболом.

На думку багатьох дослідників, гра має великі можливості як *мотиваційно-емоційний* компонент виховання моральних якостей молодших школярів.

Фізкультурна й спортивна практика, як відзначено в працях [2; 5; 6] та ін., передбачає, що в дітей які займаються футболом, в іграх виховуються основи поведінки, уміння виконувати правила загального порядку. У футболі виховуються найпростіші уявлення про норми й правила моралі. Ігри з розподілом на команди, у яких кожен учасник бореться за інтереси своєї команди, виручає товаришів, дають можливість виховувати моральні якості.

Зауважимо, що теорія та практика фізичного виховання свідчить [1; 3; 5], про можливість розвитку моральних і фізичних здібностей дітей із використанням не тільки ігрового методу, а й спортивно-ігрового.

Основа спортивно-ігрового методу дітей молодшого шкільного віку – змагальна діяльність команд під час виконання різноманітних вправ із фізичної культури.

Змагальна діяльність, яка на заняттях із футболу забезпечується ігровими та спортивно-ігровими методами фізичного виховання й дає можливість поєднаного виховання в юних футболістів, фізичних, моральних та інтелектуальних здібностей, покращує рівень як фізичного, так і психічного здоров'я.

Найбільш відповідальна частина всього навчального процесу – створення такої ситуації, у якій юний футболіст повинен проявити свої здібності, як моральні, так і фізичні. Цей компонент у педагогічній діяльності тренера відзначається як практично-діяльнісний.

Проводячи заняття спортивно-ігровим методом, можна не тільки виховувати фізичні та моральні якості в цікавій для дитини формі, а й закріплювати рухові навички, здобуті в процесі навчання. Цей метод використовують у роботі і вітчизняні, і зарубіжні тренери.

При початковому навчанні спеціальних вправ використовують ігри-естафети, ігрові вправи, командні ігри-стрибки, ігри-метання, комбіновані ігри-вправи та весь той багатий арсенал вправ, що входить до спортивно-ігрового методу фізичного виховання.

Щоб гра давала дитині насолоду й не набридала їй, одне й те саме завдання можна виконувати в різних варіантах, але при цьому потрібні певні підготовчі заходи до проведення занять, у яких буде використано спортивно-ігровий метод.

Наукові дослідження, практика [1] переконують у тому, що в молодшому шкільному віці найкраще зменшити дистанцію при виконанні фізичних вправ із максимальною інтенсивністю до 20–30 метрів. Для проведення занять потрібний майданчик довжиною 40–45 метрів. Щоб у процесі ігор-естафет юні футболісти не заважали один одному й своїм суперникам, відстань між командами повинна бути один-півтора метра, якщо в групі чотири команди, то ширина майданчика повинна бути 6–7 метрів.

Експериментально з'ясовано, що найбільшого ефекту при проведенні занять спортивно-ігровим методом можна досягти, коли в команді не більше 7–8 осіб. Якщо фізична підготовка недостатня, то збільшується кількість дітей у командах, тим самим збільшуються інтервали відпочинку між виконанням ігрових вправ.

Навантаження під час проведення занять регулюється за допомогою таких прийомів:

- розподіл групи на більшу або меншу кількість команд;
- збільшення або зменшення дистанції при виконанні тих чи інших фізичних вправ;
- збільшення або зменшення висоти зорових орієнтирів;
- збільшення або зменшення кількості перешкод у процесі виконання ігрових вправ.

Завершальним етапом занять, проведених спортивно-ігровим методом, є навчально-тренувальна гра. Не менш важливим змістом *практично-діялісного компонента* вважаємо виконання фізичних вправ, спрямованих на розвиток фізичних здібностей.

У структуру методики виховання фізичних здібностей входять такі методичні правила:

– *комплексність і послідовність*. Узагальнення та аналіз досліджень [1; 2; 3] дають підставу твердити, що виховання фізичних здібностей юних футболістів є комплексним із додержанням такої послідовності: гнучкість, спритність або навчання техніки вправ, швидкість, швидкісна сила, витривалість.

Такий підхід забезпечує успішне виконання вправ, передбачених програмою з футболу. Факт взаємозалежності фізичної й технічної підготовки учнів загальновідомий і не потребує коментарів. До того ж комплексне виховання фізичних здібностей юних футболістів закладає важливі передумови для успішної навчальної діяльності.

Заняття з футболу для розвитку моральних та фізичних якостей проводиться за загальноприйнятою системою, але з додержанням певної послідовності в засвоєнні матеріалу. Перша частина заняття – підготовча, загальнорозвивальні вправи й вправи на виховання гнучкості тих суглобів, які братимуть участь у виконанні рухів, передбачених завданням основної частини заняття. Друга частина заняття (основна) – виховання спритності й навчання техніки рухів із використанням спортивно-ігрового методу, де вправа на спритність оцінюється за координаційною складністю, точністю виконання, часом, витраченим на виконання; виховання швидкості, сили або витривалості. Завершальною основною частиною заняття є ігровий метод із використання рухливих ігор. Третя частина заняття (завершальна) – організація учнів відповідно до загальноприйнятого методичного положення;

– *тривалість виконання вправ та обсяг навантаження*. Ефективність виховання фізичних здібностей юних футболістів значною мірою залежить від тривалості виконання фізичних вправ і їх інтенсивності. Так, виховуючи швидкість, вправи виконуються з максимальною інтенсивністю, що належить до розряду робіт максимальної потужності. У дітей швидкість розвивається найефективніше при коротких навантаженнях, а інтервали між ними мають становити 60–120 с. Однак інтервали відпочинку так само, як і навантаження, постійно змінюються, щоб уникнути адаптації організму до одноманітної роботи.

Звичайно, це положення поширюється й на виховання інших фізичних якостей. Так, при розвитку сили вправи виконуються у швидкому й середньому темпі, відповідно, із малими й середніми навантаженнями. Кількість вправ, які включають у роботу різні групи м'язів, дорівнює 2–4; кожна вправа виконується 2–8–12 разів – залежно від віку й рівня фізичного розвитку.

Для виховання витривалості застосовують ігрові вправи, відпочинок між якими дуже короткий. Вправи на спритність виконуються одними з перших, поки організм ще не втомлений.

Коли ставиться завдання на виховання гнучкості, тут потрібно знати, що тривалість вправи залежить від того, які суглоби навантажуються. Наприклад, гнучкість найкраще розвивається при такому дозуванні повторів: плечового суглоба – 30–40–50 разів, кульшового – 25–35–45, хребцевого – 30–40–50 разів. Отже, тривалість виконання вправ при вихованні фізичних здібностей залежить від інтенсивності й зумовлюється індивідуальними та віковими особливостями школярів, реакцією їхнього організму на навантаження.

При комплексному вихованні фізичних якостей потрібно точно визначити обсяг навантаження. Тут важливо пам'ятати, що обсяг навантаження значною мірою залежить від працездатності й фізичної підготовки. Крім того, треба враховувати віковий розвиток сили, швидкості, витривалості тощо. Наприклад, у 8–9 років доцільніше планувати більше вправ на виховання швидкості, спритності, швидкісно-силових якостей. У зміст оцінюючих таблиць (табл. 1, табл. 2) увійшли найбільш інформативні чотири показники фізичної підготовленості (біг 30 м, біг 300 м, біг 15 м х 2 та стрибок у довжину з місця). Такий підхід підтверджують наукові дані [1; 2; 3] про сенситивні періоди розвитку фізичних здібностей.

Таблиця 1

Диференційована оцінка фізичної підготовленості хлопчиків 8-річного віку, які займаються футболом

| Фізичні якості | Рівень фізичної підготовленості | | |
|--------------------------------|---------------------------------|-------------|-------------|
| | низький | середній | високий |
| | 1 | 2 | 3 |
| <i>Хлопці</i> | | | |
| Біг 30 м (с) | 7,8–7,6 | 7,7–7,1 | 7,2–6,9 |
| Біг 300м (с) | 81,7–77,7 | 77,8–69,8 | 69,9–66,0 |
| Біг 15м х 2 (с) | 8,5–8,3 | 8,4–7,8 | 7,9–7,6 |
| Стрибок у довжину з місця (см) | 118,7–125,5 | 125,6–139,2 | 139,3–146,1 |

Щодо часу, який визначає обсяг навантаження, то тут треба виходити із 60 хвилин навчально-тренувального заняття з футболу. Цим часом і зумовлюється обсяг навантаження на одне заняття. Річний обсяг і час визначаються в плані, який створюється з урахуванням даних вікового розвитку окремих фізичних здібностей.

Таблиця 2

Диференційована оцінка фізичної підготовленості хлопчиків 9-річного віку, які займаються футболом

| Фізичні якості | Рівень фізичної підготовленості | | |
|--------------------------------|---------------------------------|-------------|-------------|
| | низький | середній | високий |
| | 1 | 2 | 3 |
| <i>Хлопці</i> | | | |
| Біг 30 м (с) | 7,3–7,0 | 7,1–6,4 | 6,5–6,3 |
| Біг 300м (с) | 84,5–79,7 | 79,8–70,2 | 70,3–65,5 |
| Біг 15м х 2 (с) | 8,4–8,1 | 8,2–7,5 | 7,6–7,2 |
| Стрибок у довжину з місця (см) | 125,2–133,8 | 133,9–151,1 | 151,2–159,8 |

Інтервали відпочинку та їх характер. Після закінчення певної діяльності функціональні зміни в організмі не припиняються. Спершу настає фаза зменшеної працездатності, потім працездатність повертається до вихідного рівня й перевищує його. Фаза працездатності найчастіше стабілізується на вихідному рівні.

Якщо юний футболіст виконуватиме вправу під час фази підвищеної працездатності, то він може досягти більш високих показників у вихованні своїх фізичних здібностей, крім витривалості, бо вона ефективно розвивається у фазі невідновлення.

Досліди свідчать: найефективнішими інтервалами відпочинку під час виховання швидкісних здібностей є перерви в межах 60–120 с при дозуванні навантаження для молодших школярів – 30 метрів. Критерієм для продовження роботи може бути й частота пульсу, яка в дітей різного рівня фізичного розвитку неоднакова після виконання роботи. Найбільша частота пульсу – у момент найменшої працездатності.

Проведення корекційних дій у процесі педагогічної діяльності (**корекційно-оцінюючий компонент**) потребує зворотного зв'язку від юного футболіста до тренера, що досягається за допомогою різних методів: педагогічного спостереження, тестування, контрольних вимірів, анкетування тощо.

Висновки. Отже, у структурі цього процесу ми можемо виділити перший компонент – пізнавальний, зміст якого – теоретичні основи моралі, відомості про моральні якості та їх значення в житті сучасної людини. На думку багатьох дослідників, гра має великі можливості як мотиваційно-емоційний компонент виховання моральних якостей молодших школярів. Найбільш відповідальною частиною всього навчального процесу є практично-діяльнісний компонент – створення такої ситуації, у якій юний футболіст повинен проявити свої здібності, як моральні, так і фізичні. Корекційно-оцінювальний компонент передбачає проведення корекційних дій у процесі педагогічної діяльності та потребує зворотного зв'язку від юного футболіста до тренера.

Перспективи подальших досліджень. Розглянута проблема в подальшому може бути досліджена в аспектах, що стосуються виховання фізичних і моральних якостей юних футболістів різного віку й статі як у процесі занять фізичною культурою, так і спортивної підготовки.

Джерела та література

1. Волков Л. В. Теория и методика детского и юношеского спорта / Л. В. Волков. – Киев : Олимп. лит., 2002. – 296 с.
2. Волков Л. Молодший шкільний вік: виховна спрямованість занять фізичною культурою і спортом : навч. посіб. / Л. Волков, В. Голуб, П. Коханець. – К. : Освіта України, 2008. – 120 с.
3. Волков Л. В. Спортивна підготовка молодших школярів : [навч. посіб.] / Л. В. Волков. – К. : Освіта України, 2010. – 390 с.
4. Губа В. П. Организация учебно-тренировочного процесса футболистов различного возраста и подготовленности : учеб. пособие / В. П. Губа, А. В. Лексаков – М. : Сов. спорт, 2012. – 176 с.
5. Карпенчук С. Г. Теория і методика виховання : навч. посіб. – К. : Вища шк., 1997. – С. 282.
6. Скрипченко О. В. Вікова та педагогічна психологія : навч. посіб. / О. В. Скрипченко, Л. В. Волинська, З. В. Огороднійчук [та ін.]. – К. : Просвіта, 2006. – С. 114–175.

Анотації

У цьому дослідженні розглянуто процес фізичної підготовки юних футболістів 8–9 років, як комплексне виховання фізичних та моральних якостей. Обґрунтовано методичні правила та виділено основні компоненти структури навчально-виховного процесу (фізичної підготовки) юних футболістів. Під час комплексного виховання фізичних і моральних якостей використовували такі компоненти, як пізнавальний (основи теоретичних знань та правил і норм поведінки юного футболіста), мотиваційно-емоційний (позитивні емоції, зацікавленість у виконанні вправ ігрової й змагальної спрямованості), практично-діяльнісний (спортивно-ігрове та змагальне виконання вправ), корекційно-оцінювальний (тести). Розроблені таблиці диференційованої оцінки фізичної підготовленості хлопчиків 8–9 років, які займаються футболістом.

Ключові слова: фізична підготовка, фізичні якості, моральні якості, юні футболісти.

Виктор Голуб, Ярослав Кравчук, Виктор Слюсарчук. Комплексное воспитание физических и моральных качеств в процессе физической подготовки юных футболистов 8–9 лет. В данном исследовании рассматривается процесс физической подготовки юных футболистов 8–9 лет как комплексное воспитание физических и моральных качеств. Обосновываются методические правила и выделяются основные компоненты структуры учебно-воспитательного процесса (физической подготовки) юных футболистов. При комплексном воспитании физических и моральных качеств использовались такие компоненты, как познавательный (основы теоретических знаний и правил и норм поведения юного футболиста), мотивационно-эмоциональный (положительные эмоции, заинтересованность в выполнении упражнений игровой и соревновательной направленности), практически-деятельностный (спортивно-игровое и соревновательное выполнения упражнений), коррекционно-оценивающий (тесты). Разработаны таблицы дифференцированной оценки физической подготовленности мальчиков 8–9 лет, которые занимаются футболом.

Ключевые слова: физическая подготовка, физические качества, моральные качества, юные футболисты.

Viktor Golub, Yaroslav Kravchuk, Viktor Slyusarchuk. Complex Training of Physical and Moral Qualities in the Process of Physical Training of Young Football Players Aged 8–9. The process of physical training of young football players aged 8–9 as complex training of physical and moral qualities is revealed in the investigation. Methodological

rules are grounded and principal components of the education process structure (physical training) of young football players are proved. During the process of complex training of physical and moral qualities the following components were used: cognitive (basis of theoretical knowledge, rules and norms of behavior of a young football players), motivational and emotional (positive emotions, interest in doing exercises of playing and competitive orientation), practical and activit-oriented (sport and game and competitive performing of exercises), correctional and evaluating (tests). The tables of differentiated evaluation of physical training of football players aged 8–9 were developed.

Key words: physical training, physical qualities, moral qualities, young football players.

УДК 37.037

*Володимир Захожий,
Наталія Захожа,
Нінель Мацкевич*

Самостійні заняття в системі навчання фізичної культури школярів

Східноєвропейський національний університет імені Лесі Українки (м. Луцьк)

Постановка наукової проблеми та її значення. У процесі багаторічної практики нагромаджено значний досвід із методики навчання фізичної культури школярів [6; 14]. З'явилися наукові й методичні розробки, які розкривають питання засобів, методів і форм навчання [8; 13]. На основі цих та інших праць у загальноосвітніх навчальних закладах створилася досить чітка система фізичної культури учнів.

Основна мета навчального предмета «Фізична культура» – формування в школярів стійкої мотивації щодо збереження свого здоров'я, фізичного розвитку й фізичної підготовки; гармонійний розвиток природних здібностей і психічних якостей; використання засобів фізичного виховання в організації здорового способу життя.

Мета реалізовується комплексом таких навчальних, оздоровчих і виховних завдань:

- формування загальних уявлень про фізичну культуру, її значення в житті людини, збереження й зміцнення здоров'я, фізичного розвитку;
- розширення рухового досвіду, удосконалення навичок життєво необхідних рухових дій, використання їх у повсякденній та ігровій діяльності;
- розширення функціональних можливостей організму дитини завдяки цілеспрямованому розвитку основних фізичних якостей і природних здібностей;
- формування ціннісних орієнтацій щодо використання фізичних вправ як одного з головних чинників здорового способу життя;
- формування практичних навичок для самостійних занять фізичними вправами й проведення активного відпочинку.

Обов'язкові заняття з фізичної культури в загальноосвітніх навчальних закладах не завжди спроможні поповнити дефіцит рухової активності учнів, забезпечити відновлення їхньої розумової працездатності, запобігти захворюванням, що розвиваються на фоні хронічної втоми. Розв'язанню цього завдання сприяють самостійні заняття фізичними вправами протягом тижня. Це дає змогу ліквідувати недоліки рухової діяльності школярів, сприяє активнішому засвоєнню навчальної програми та складанню контрольних нормативів. Такі заняття допомагають оволодіти низкою нових рухових умінь і навичок, непередбачених програмою із фізичного виховання, розширити діапазон рухових дій, підвищити спортивну майстерність.

Необхідність самостійної роботи учнів підкреслювали видатні педагоги й просвітителі [5].

Аналіз досліджень цієї проблеми. Сучасна концепція освіти пов'язує хід і результати навчання з рівнем організації самостійної роботи школярів на різних його етапах, що потребує розроблення теоретичних та методичних основ управління самостійною навчальною діяльністю. На думку науковців, система загальної освіти покликана не лише давати учням певну систему знань, формувати в них уміння й навички, розвивати творче мислення, а й озброювати методикою самостійного пошуку та здобуття інформації, необхідної для подальшої діяльності.

Аналіз психолого-педагогічної літератури [9; 13] засвідчує, що нині відсутній єдиний погляд на розуміння самостійної роботи. Так, П. І. Підкасистий [9] розглядає самостійну роботу як «засіб

організації та виконання учнями визначеної пізнавальної діяльності», О. М. Алексюк [1] – як будь-яку організовану активну діяльність школярів, спрямовану на досягнення дидактичної мети в спеціально відведений для цього час.

Л. В. Смуригіна [14] зазначає, що самостійна робота – це діяльність, мета якої – оволодіння навчальним матеріалом або його застосування та яка відбувається без участі вчителя. В. А. Зінов'єв визначає самостійну роботу як важливий метод навчання, що передбачає індивідуальну активність учнів під час закріплення отриманих знань, навичок, умінь і під час підготовки до занять [6].

У науковій літературі самостійну роботу школярів також розглядають як різноманітні види індивідуальної й групової пізнавальної діяльності, які здійснюються на аудиторних заняттях і в позааудиторний час; різноманітні типи навчальних завдань, що виконуються під керівництвом учителя [8; 14]; система організації роботи, за якої управління навчальною діяльністю учнів відбувається за відсутності вчителя та без його безпосередньої допомоги [5; 8; 12]; робота школярів, що проводиться за спеціальним індивідуальним навчальним планом, складеним на основі врахування їхніх індивідуальних особливостей і пізнавальних можливостей [7].

Завдання дослідження – проаналізувати наукову літературу щодо змісту організації самостійної навчальної діяльності як системи й виділити в її структурі основні елементи (мета та зміст діяльності, методи й засоби, планування, контроль, оцінка результатів діяльності та умови її виконання).

Методи та організація дослідження. У роботі використовували такі методи дослідження, як теоретичний аналіз й узагальнення літературних джерел, порівняння, педагогічні спостереження, анкетування. Дослідження проводили на базі загальноосвітніх шкіл № 9 та 11 міста Луцька.

Виклад основного матеріалу й обґрунтування отриманих результатів дослідження. Складність вивчення проблеми пов'язана з тим, що відсутня єдина думка стосовно самостійної роботи школярів. Так, якщо самостійна робота – метод навчання, то її можна вважати засобом закріплення й тренування, вироблення вмінь і навичок. А якщо самостійна робота – форма організації навчальної діяльності учнів, то вона виступає засобом розвитку творчих здібностей та мислення. Неоднозначність у визначенні сутності, завдань, методів, форм і засобів організації самостійної роботи обумовлюється різними підходами науковців до дослідження проблеми [6; 8].

У діяльнісній концепції самостійна робота – це сукупність дій учня з предметами в певних умовах, що передбачають відсутність безпосереднього керівництва та допомоги з боку вчителя, із використанням наявних індивідуальних рис особистості для того, щоб отримати продукт, відповідний заданій меті, у результаті чого має бути сформована самостійність як риса особистості школяра й засвоєна певна сукупність знань, умінь і навичок.

Самостійність у здобутті знань передбачає оволодіння складними вміннями й навичками бачити сенс та мету роботи, організацію власної самоосвіти, уміння по-новому підходити до питань, що вирішуються. Тобто за самостійної діяльності учень сам визначає мету, предмет і засоби діяльності. Школяр постійно співвідносить передбачуваний результат з умовами й предметом діяльності, завдяки чому відбирає засоби, відповідні способи виконання дій і встановлює послідовність їх застосування. Самостійна робота, виступаючи специфічним педагогічним засобом організації та управління самостійною діяльністю учня, має подвійну природу. З одного боку, вона постає як навчальне завдання, тобто об'єкт діяльності школяра, запропонований учителем чи підручником, з іншого – форма прояву певного способу діяльності із виконання відповідного завдання.

Розвиток самостійності учнів – це мета діяльності як педагогів, так і дітей. Тому вчитель повинен створити для спонукання школяра до самостійної роботи такий режим самостійної діяльності, який би дав змогу реалізувати головну мету – розвиток особистості учня, творчого потенціалу. Найбільшої актуальності набуває така організація самостійної роботи, за якої кожен школяр працював би на повну силу своїх можливостей.

Ураховуючи результати дослідження, ми визначили самостійну роботу учнів як форму організації навчання, яка включає різноманітні види індивідуальної й колективної рухової активності, відбувається на уроці та позаурочних заняттях з урахуванням індивідуальних особливостей і фізичних можливостей школярів під керівництвом викладача або без його безпосередньої участі.

Самостійне виконання фізичних вправ за правильної організації може суттєво підвищити рухову активність учнів. Водночас без кваліфікованої організаційної підготовки неможливо сформувати в школярів навички самостійних занять фізичними вправами. Особливої уваги вимагають підбір і дозування фізичних навантажень, безпечність їх виконання [2; 6; 8].

Різноманітні аспекти самостійних занять фізичними вправами школярів розкрито в працях Е. С. Вільчковського [2], О. Д. Дубогай [5], Т. Г. Овчаренко [7]. Наукові дані свідчать про те, що основа організації самостійної роботи – метод самоуправління.

Аналіз змісту організації самостійної навчальної діяльності як системи дав змогу виокремити в її структурі такі основні елементи, як мета діяльності, її зміст, методи й засоби, планування, контроль та оцінка результатів роботи й умови її здійснення. Зокрема, на думку Є. Котова [10], технологія підготовки до самостійних занять фізичними вправами передбачає ієрархічну послідовність основних етапів, педагогічних умов, засобів і методів навчання.

Одна з масових форм залучення учнів до самостійних занять фізичними вправами – це ранкова гігієнічна гімнастика [3]. Така необхідна гігієнічна вимога в режимі дня кожної людини недостатньо повно використовується у виховному процесі школярів. Запропоновано чимало комплексів ранкової гімнастики, автори яких переважно керувалися принципом загальнозміцнювального й тонізуючого впливу вправ на організм. При цьому ранкову гімнастику розглядали як один із гігієнічних засобів, що сприяє підвищенню працездатності та зміцненню здоров'я методом впливу на окремі потрібні для конкретної роботи ключові психофізіологічні функції.

Доведено, що додаткова (6–8 годин на тиждень) робота школярів над своїм фізичним удосконаленням у вигляді самостійних занять і занять у секції позитивно впливає на функціональний стан організму (на 10,5 %), відчутно покращує успішність (на 9,7 %), сприяє зменшенню пропусків занять через хворобу (до 49 %) та, звичайно, високому рівню фізичної підготовки.

Упроваджено руховий режим із семигодинного тижневого циклу, який складався з ранкових занять двічі на тиждень по 70 хвилин і самостійних занять по 40 хвилин щодня. Таке планування занять фізкультурою в ранкові години сприяло покращенню важливих показників функціонального стану організму (розумова працездатність, вища нервова діяльність, стан серцево-судинної системи), позитивно впливало на ступінь готовності до навчальної діяльності.

Запропоновано комплексні заняття, основа яких – бігові легкоатлетичні вправи аеробного характеру, елементи ритмічної гімнастики, вправи на тренажерах і спортивні ігри, спрямовані на розвиток функціональних можливостей серцево-судинної системи [8; 10]. Доцільне також використання для роботи зі школярами ритмічної гімнастики й плавання для зняття психоемоційного напруження, негативних емоційних проявів, розслаблення, відпочинку після розумового навантаження. Запропоновано систему оздоровчого тренування протягом навчального року, яка включає п'ять мезоциклів: осінній загальнопідготовчий (два аеробні етапи; капіляризація м'язів, розвиток дихальної функції); осінньо-зимовий підготовчий (три етапи: силовий гліколітичний, координаційно-технічний, аеробно-анаеробний розвиток витривалості); зимовий загальнопідготовчий (етап сухожильно-суглобової підготовки); весняний – підготовчий (координаційно-технічний етап); весняно-літній спеціально-підготовчий (три етапи: аеробно-гліколітичний, аеробно-анаеробний (швидкісно-силової підготовки, контроль-заліковий). О. Я. Кібальник [12] розробила програму шейпінг-класик, яка доповнена вправами танцювального характеру, біговими й стрибковими вправами з програми шейпінг-юні. У відеопрограмі передбачено три види навантажень: перший відеоінструктор демонструє вправи низької інтенсивності, другий – середньої, третій – високої інтенсивності.

Науковці розробили авторську програму самостійних занять фізичними вправами для дітей із церебральним паралічем в умовах спеціальної школи, що передбачала реалізацію таких завдань: 1) виховання мотивації до фізичної діяльності (у тому числі до самостійної); 2) зменшення спастичності, розвиток уміння довольного напруження й розслаблення м'язів; 3) покращення амплітуди рухів у суглобах кінцівок; 4) збільшення м'язової сили; 5) покращення психоемоційного стану; 6) збільшення загальної рухової активності. Запропонована програма передбачала самостійні заняття фізичними вправами, які застосовувалися щоденно та включали вправи на розтяг, покращення амплітуди рухів, м'язової сили, координації, рівноваги й постави залежно від потреб кожної дитини [9]. У програмі самостійних занять фізичними вправами виокремлюються три етапи:

– етап адаптації, коли дитина адаптувалася до того, що в режимі дня з'явилися самостійні заняття та нові вправи;

– етап поглибленого вивчення вправ, що полягав у формуванні нових фізичних умінь і навичок правильного виконання вправ;

– етап удосконалення, який передбачав перехід до складніших за координацією вправ.

Науковими дослідженнями Л. В. Смуригіної [14] доведено, що система самостійних занять фізичними вправами учнів спеціальної медичної групи повинна включати комплекси фізичних вправ,

які складені з урахуванням захворювання, домашні завдання, ранкову гігієнічну гімнастику, оздоровчу ходьбу. Доцільно планувати самостійні заняття з використанням 3-х рухових режимів: 8-годинний – для адаптації основних систем організму до фізичних навантажень, 10-годинний – для оптимального розвитку фізичних і функціональних можливостей, 12-годинний – для підвищення й підтримання досягнутого рівня.

В. В. Пантік [8] залежно від розвитку оздоровчих, естетичних і спортивних мотивів учнів розробив систему диференційованих завдань різного спрямування. Розвиток оздоровчих мотивів починався з бесід про оздоровче значення фізичних вправ, прикладів оздоровлення людей різного віку, далі – сучасні системи зміцнення здоров'я. Ураховуючи те, що двох уроків фізичної культури для підвищеного фізичного стану школярів недостатньо, велику увагу приділяли самостійним заняттям. Для цього розроблено спеціальну програму самостійного виконання фізичних вправ, дозування навантажень, пульсові режими виконання циклічних вправ.

Експериментальна система самостійних занять фізичними вправами, запропонована О. О. Власюк [4], містить такі педагогічні умови: раціональне планування комплексів вправ; створення тематичних сюжетів; розвивальне навчання, поєднане з розвитком фізичних якостей; забезпечення зв'язків між розділами навчальної програми; диференційований підхід до учнів; система самоконтролю. Процес виконання фізичних вправ передбачав дотримання таких педагогічних принципів: свідомості та активності; наочності; доступності; оздоровчої спрямованості; систематичності; міцності. Визначено також науково-методичні підходи до організації самостійних занять фізичними вправами дітей. Експериментальну систему розроблено з урахуванням схильності дітей молодшого шкільного віку до образного мислення. Вона передбачає використання зошитів із сюжетними пригодами, де вправи імітують дію в сюжеті. Рекомендовано щоденне виконання фізичних вправ. Розроблено систему самоконтролю з визначенням приросту показників фізичної підготовленості, яка сприяє формуванню мотивації до самостійних занять фізичною культурою.

У процесі самостійних занять фізичними вправами Е. М. Навроцький [13] рекомендує таке співвідношення фізичних навантажень: розвиток витривалості (35 % у 10 класі й 40 % у 11 класі), сили (20 % і 30 %), швидкісно-силових якостей (10 та 10 %), швидкості (10 і 5 %), спритності (15 та 10 %) і гнучкості (10 та 5 %). Максимальна частота серцевих скорочень під час виконання вправ аеробного характеру не повинна перевищувати 203–204 уд./хв. Нижня межа ЧСС складає 157–158 уд./хв, верхня – 185–186. Ефективний рівень ЧСС під час занять аеробними вправами для юнаків, які проживають у зоні радіаційного забруднення, – 157–186 уд./хв.

Я. І. Кравчук [11] обґрунтував організаційно-методичні положення реалізації диференційованого підходу до навчання учнів фізичної культури залежно від рівня їхніх навчальних досягнень. Експериментально доведено, що навчання школярів із високим рівнем навчальних досягнень спрямовували на самостійний пошук найбільш раціональних способів виконання рухів та комплексів фізичних вправ.

Результати дослідження А. В. Віндюка [3] засвідчують, що організаційно-методичні умови запровадження технології самостійних занять фізичними вправами повинні враховувати:

- наявність у школярів біологічних, інтелектуальних потреб, прагнення особистості до самоствердження, самоповаги;
- мотивацію, яка формується завдяки інтересу до фізичної культури, схваленню результатів, оцінці діяльності, змагання;
- закономірності формування рухових умінь, що містять у собі індивідуальний підхід;
- рівень здатності до самостійної рухової діяльності в процесі навчання.

Висновки й перспективи подальших досліджень. Формування самостійної рухової активності в учнів залежить від таких педагогічних умов, як рівень потреби школярів у самостійній руховій активності; наявність довірливих відносин між учасниками процесу фізичного виховання; створення на уроках фізичної культури умов, які сприяють самовихованню та самовдосконаленню дітей; залучення школярів до практичної, інструкторської діяльності на уроках фізичної культури; самостійні роботи за відділеннями з призначенням старшого, проведення рухливих ігор, загальнорозвивальних вправ самими учнями під контролем учителя; виконання домашніх завдань та ведення зошитів для самооцінки й самоконтролю, взаємоконтроль та взаємооцінка на уроках фізкультури, схвалення батьків і вчителя, взаємосхвалення, а також співпереживання за однокласників.

Аналіз наукової літератури засвідчує, що проблема самостійних занять фізичними вправами школярів постійно перебуває в центрі уваги науковців. Водночас систематизовані дослідження із питань формування готовності старшокласників до самостійного виконання фізичних вправ майже не проводилися. Це – перспектива подальших досліджень.

Джерела та література

1. Алексюк А. М. Педагогіка вищої освіти України. Історія. Теорія : підручник / А. М. Алексюк. – К. : Либідь, 1998. – 560 с.
2. Вільчковський Е. С. Теорія і методика фізичного виховання дітей дошкільного віку / Е. С. Вільчковський. – Л. : ВНТЛ, 1998. – 335 с.
3. Віндюк А. В. Основи технології самостійних занять фізичними вправами учнів молодших класів : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. наук з фіз. вих. і спорту : спец. 24.00.02 «Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення» / А. В. Віндюк. – Львів, 2002. – 18 с.
4. Власюк О. О. Науково-педагогічні основи організації самостійних занять фізичними вправами дітей молодшого шкільного віку : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. наук з фіз. вих. і спорту : спец. 24.00.02 «Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення» / О. О. Власюк. – Львів, 2006. – 21 с.
5. Дубогай А. Д. Контроль и самоконтроль при самостоятельных занятиях физическими упражнениями / А. Д. Дубогай // Физическая культура в школе. – 1983. – № 10. – С. 54–56.
6. Зиновьев В. А. Самостоятельные занятия студентов физической культурой / В. А. Зиновьев // Теория и практика физической культуры. – 1988. – № 7. – С. 22.
7. Овчаренко Т. Г. Самостійна робота як складова частина професійно-педагогічної підготовки вчителя / Т. Г. Овчаренко // Концепція підготовки спеціалістів фізичної культури в Україні : матеріали II Всеукр. наук.-практ. конф. – Луцьк : РВВ «Вежа» Волин. нац. ун-ту ім. Лесі Українки, 2006. – С. 82–86.
8. Пантік В. В. Формування мотивації до занять фізичними вправами дівчат 11–15 років, які проживають на території радіаційного забруднення : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. наук з фіз. вих. і спорту : 24.00.02 / В. В. Пантік ; Волин. держ. ун-т ім. Лесі Українки. – Луцьк, 2000. – 21 с.
9. Пидкасистий П. И. Самостоятельная познавательная деятельность школьников в обучении / П. И. Пидкасистый. – М. : Педагогика, 1980. – 240 с.
10. Котова Є. О. Підготовка студентів вищих закладів освіти до самостійних занять фізичними вправами : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. наук з фіз. вих. і спорту : спец. 24.00.02. «Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення» / Є. О. Котов. – Х., 2003. – 20 с.
11. Кравчук Я. І. Методика диференційованого підходу до навчання фізичної культури учнів початкової школи : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. пед. наук : спец. 13.00.02 «Теорія та методика навчання (фізична культура, основи здоров'я)» / Я. І. Кравчук. – Луцьк, 2010. – 20 с.
12. Кібальник О. Я. Застосування фітнес-технології для підвищення рухової активності та фізичної підготовленості підлітків : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. наук з фіз. вих. і спорту : 24.00.02 / О. Я. Кібальник ; ЛДДФК. – Львів, 2008. – 20 с.
13. Навроцький Е. М. Програмування засобів і методів фізичного виховання юнаків 16–17 років, які проживають на території радіаційного забруднення : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. наук з фіз. вих. і спорту : спец. 24.00.02. «Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення» / Е. М. Навроцький. – Луцьк, 2000. – 21 с.
14. Смурыгина Л. В. Содержание и методика самостоятельных занятий по физическому воспитанию со студентами специального отделения : автореф. дис. на соискание учёной степени канд. пед. наук : 13.00.04 / Л. В. Смурыгина ; Узбекский гос. ин-т физ. культуры. – Ташкент, 1994. – 24 с.

Анотації

Самостійність у здобутті знань передбачає оволодіння складними вміннями й навичками бачити сенс та мету роботи, організацію власної самоосвіти, уміння по-новому підходити до питань, що вирішуються. Тобто за самостійної діяльності учень сам визначає мету, предмет і засоби діяльності. Розвиток самостійності школярів – це мета діяльності як учителів, так і дітей. Тому педагог повинен створити для спонукання учня до самостійної роботи такий режим самостійної діяльності, який би дав змогу реалізувати головну мету – розвиток особистості дитини творчого потенціалу. Найбільшої актуальності набуває така організація самостійної роботи, за якої кожен школяр працював би на повну силу своїх можливостей. Самостійне виконання фізичних вправ за правильної організації може суттєво підвищити рухову активність учнів. Водночас без кваліфікованої організаційної підготовки неможливо сформулювати в школярів навички самостійних занять фізичними вправами. Особливої уваги вимагають підбір і дозування фізичних навантажень, безпечність їх виконання.

Ключові слова: фізична вправа, самостійність, школярі, заняття.

Владимир Захожий, Наталия Захожая, Нинель Мацкевич. Самостоятельные занятия в системе обучения физической культуре школьников. *Самостоятельность в получении знаний предполагает овладение сложными умениями и навыками видеть смысл и цель работы, организацию собственного самообразования, умение по-новому подходить к вопросам, которые решаются. То есть при самостоятельной деятельности ученик сам определяет ее цель, предмет и средства. Развитие самостоятельности учащихся – это цель деятельности как учителей, так и детей. Поэтому учитель должен создать для побуждения школьника к самостоятельной работе такой режим самостоятельной деятельности, который бы позволил реализовать*

главную цель – развитие личности ученика, творческого потенциала. Наибольшую актуальность приобретает такая организация самостоятельной работы, при которой каждый школьник работал бы на полную силу своих возможностей. Самостоятельное выполнение физических упражнений при правильной организации может существенно повысить двигательную активность учащихся. В то же время без квалифицированной организационной подготовки невозможно сформировать у школьников навыки самостоятельных занятий физическими упражнениями. Особого внимания требуют подбор и дозировка физических нагрузок, безопасность их выполнения.

Ключевые слова: физическое упражнение, самостоятельность, школьники, занятия.

Volodymyr Zakhozhyi, Nataliya Zakhozha, Ninel Matskevych. Independent Training in the System of Education of Physical Culture for Pupils. *Independency in obtaining complex abilities and skills to see sense and aim of work, organization of self-education, skill to approach questions that are solved in a new way. In case of individual activity a pupil himself defines an aim, an object and tools of activity. Development of independency of pupils as an aim of activity of both teachers and children. That is why a teacher for inducing a pupil has to create such a regime of independent activity that will allow to realize the main purpose – development of a pupil's identity, artistic potential. The biggest topicality obtains such organization of individual work when each pupil worked at full power. Independent performing of physical exercises in case of the right realization may substantially increase motor activity of pupils. At the same time without qualified organized preparation it is impossible to form skills of physical exercises performance among pupils. Special attention require selection and dosing of physical loads, safety of their performance.*

Key words: physical exercise, independency, pupils, trainings.

УДК 796.011.3 – 053.4:796.412 (07)

**Олександр Томенко,
Анастасія Старченко**

Вплив інноваційної технології оптимізації фізкультурної освіти старших дошкільнят на показники їхньої фізкультурної освіченості й рівень захворюваності

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

Постановка наукової проблеми та її значення. На сучасному етапі розвитку освіти особливо потрібно відзначити важливу роль фізкультурної освіти, починаючи з дошкільного віку, адже саме в ранньому віці закладаються основи здоров'я, усебічної рухової підготовленості та гармонійного фізичного розвитку. Відповідно до основних вимог фізичного виховання дітей дошкільного віку метою фізкультурної освіти є формування фізичної й духовної культури особистості, підвищення ресурсів здоров'я як системи цінностей [1; 8].

На думку науковців [2; 6; 9], зміст дошкільної фізкультурної освіти недостатній для виховання особистості дошкільника оскільки рівень оволодіння життєво важливими руховими вміннями й навичками, елементарних знань із фізичної культури, мотивації до занять фізичними вправами недостатній для подальшого навчання в школі. Одним із можливих способів оптимізації фізкультурної освіти дітей дошкільного віку можуть бути розробка та застосування інноваційних технологій дитячого фітнесу в різних формах фізичного виховання.

Аналіз досліджень цієї проблеми. Вітчизняні та зарубіжні автори [3; 7; 10] вважають, що розв'язання проблеми вдосконалення фізкультурної освіти дітей дошкільного віку передбачає розробку інноваційних методик і технологій використання засобів, форм та методів для якісної підготовки до молодшої школи, оскільки традиційна система фізичного виховання недостатньо ефективна.

Останніми роками в практиці фізичного виховання з'явилися фітнес-технології, які рекомендовано застосовувати у фізкультурній освіті дітей дошкільного віку, оскільки вони спрямовані на підвищення рівня фізичної підготовленості, інтересу до занять фізичними вправами, сприяють фізичному розвитку, укріпленню здоров'я, профілактиці різних захворювань, формуванню культури особистості та уявлень про здоровий спосіб життя [5].

Завдання дослідження: 1) розробити інноваційну технологію оптимізації фізкультурної освіти дітей старшого дошкільного віку на основі переважного застосування засобів дитячого фітнесу;

2) перевірити ефективність розробленої інноваційної технології в процесі фізкультурної освіти старших дошкільнят за допомогою визначення її впливу на показники їхніх елементарних знань із фізичної культури, рівень оволодіння життєво важливими руховими уміннями й навичками, рівнем захворюваності та фізкультурної освіченості батьків.

Методи та організація дослідження. Під час проведення дослідження використано такі методи, як теоретичний аналіз й узагальнення науково-методичної літератури та інтернет-джерел; педагогічне спостереження; педагогічний експеримент; педагогічне тестування; анкетування; метод визначення рівня захворюваності; методи математичної статистики.

На базі дошкільного навчального закладу № 18 «Зірниця» м. Суми створено експериментальну групу, у якій нараховувалося 59 дітей, котрі займалися за інноваційною технологією. У дошкільному навчальному закладі № 28 «Ювілейний» м. Суми сформовано контрольну групу (n=58), яка займалася за програмою «Дитина» [4].

Виклад основного матеріалу й обґрунтування отриманих результатів дослідження. Для оптимізації фізкультурної освіти старших дошкільнят розроблено інноваційну технологію, в основі якої передбачено використання засобів дитячого фітнесу (фітбол-гімнастики, звіроаеробіки, ігрофітнесу) в різних формах фізичного виховання.

Інноваційною технологією в нашому дослідженні є система взаємопов'язаних складових частин, що спрямовані на підвищення ефективності фізкультурної освіти старших дошкільнят через створення спеціальних умов для засвоєння необхідних знань із фізичної культури, формування життєво важливих рухових умінь і навичок, зміцнення здоров'я, підвищення інтересу до занять фізичною культурою на основі застосування дитячого фітнесу.

Відповідно до поставленої мети розв'язувались основні завдання інноваційної технології:

- 1) надання дітям 5–6 років доступних знань про фізичну культуру, спорт і дитячий фітнес;
- 2) формування життєво важливих рухових умінь і навичок на основі переважного застосування засобів дитячого фітнесу;
- 3) профілактика захворювань дошкільнят;
- 4) підвищення інтересу дітей до занять з елементами дитячого фітнесу;
- 5) сформувати уяву дошкільнят про дитячий фітнес як систему занять оздоровчого спрямування;
- 6) організація роботи з батьками з питань фізкультурної освіти.

У процесі розробки інноваційної технології оптимізації фізкультурної освіти старших дошкільнят виділено чотири розділи (рис. 1):

- теоретичний (засвоєння необхідних знань із фізичної культури, спорту й дитячого фітнесу);
- практичний (навчання життєво важливих рухових умінь і навичок засобами дитячого фітнесу);

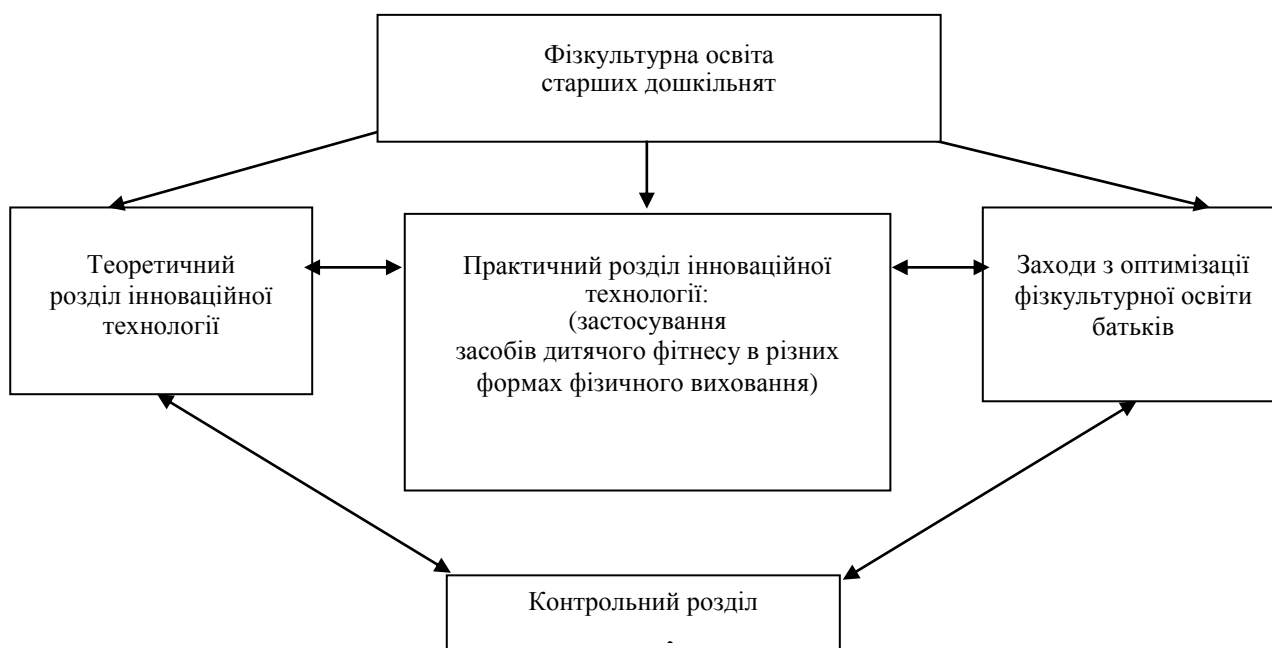


Рис. 1. Блок-схема інноваційної технології оптимізації фізкультурної освіти старших дошкільнят

– заходи з оптимізації фізкультурної освіти батьків;
 – контрольний (контроль за дозуванням навантаження, рівнем захворюваності, рівнем фізкультурної освіченості дошкільнят та їхніх батьків).

Інноваційна технологія реалізовувалася в основних організаційних формах: заняттях із фізичного виховання, секційних заняттях, під час проведення фізкультурно-оздоровчих заходів у режимі дня (ранкової гімнастики, фізкультхвилинок), активного відпочинку дітей (фізкультурних свят, «днів здоров'я»), а також під час виконання завдань, що контролювалися батьками.

Способами перевірки результативності реалізації інноваційної технології було визначення рівня елементарних знань із фізичної культури, рівня оволодіння життєво важливими руховими вміннями й навичками, рівня захворюваності, фізкультурної освіченості батьків на початку й наприкінці педагогічного експерименту.

Одним із важливих результатів педагогічного експерименту стала позитивна динаміка рівня елементарних знань із фізичної культури дітей, які займалися за розробленою інноваційною технологією (таблиця 1). Рівень фізкультурних знань визначали за методикою І. Н. Моргун [2].

Таблиця 1

Динаміка елементарних знань із фізичної культури дітей експериментальної групи

| Тести | До | Після | Зміни % | p |
|------------------------------------|-------------------------|-----------|---------|-------|
| | бали $\bar{x} \pm S$ | | | |
| 1. Мій організм | 2,33±0,70 | 4,22±0,66 | 67 | <0,05 |
| 2. Я та моє здоров'я | 2,83±0,58 | 4,16±0,58 | 46 | <0,05 |
| 3. Мандрівка до міста «Харчування» | 2,98±0,56 | 4,57±0,49 | 53 | <0,05 |
| 4. Здоров'я та безпека | 2,74±0,57 | 4,55±0,61 | 66 | <0,05 |
| 5. Чистота – основа здоров'я | 2,50±0,59 | 4,18±0,70 | 67 | <0,05 |
| Інтегральний показник | 13,5±2,54 | 20,5±2,85 | 52 | <0,05 |

По закінченню дослідження в експериментальній групі середній бал за основними темами склав: «Мандрівка у місто Харчування» і «Здоров'я та безпека» – 4,5 бали (p<0,05); «Мій організм» – 4,2 бала (p<0,05), «Я та моє здоров'я» й «Чистота – основа здоров'я» – 4 бала (p<0,05), що вказує на високий рівень прояву знань дітей.

За методикою Ю. К. Чернишенко [8] в обох досліджуваних групах визначено показники життєво важливих рухових умінь і навичок на початку експерименту та після реалізації інноваційної технології оптимізації фізкультурної освіти (таблиця 2).

У результаті застосування засобів дитячого фітнесу (фітбол-гімнастики, звіроаеробіки, ігрофітнесу) в основних формах занять ми відзначили вірогідні зміни в показниках життєво важливих рухових умінь і навичок (p<0,05): результат навички стрибка покращився на 41 %, бігу – на 38 %, лазіння – на 37,7 %.

Таблиця 2

Динаміка рівня оволодіння життєво важливими руховими вміннями й навичками після застосування інноваційної технології

| Тести, бали | Контрольна група (n=58) | | | Експериментальна група (n=59) | | |
|-------------------|-------------------------|-----------|----------|-------------------------------|------------|----------|
| | до | після | зміни, % | до | після | зміни, % |
| | $\bar{x} \pm S$ | | | $\bar{x} \pm S$ | | |
| Ходьба | 1,92±0,33 | 2,02±0,33 | 5,2 | 1,93±0,28 | 2,62*±0,29 | 36 |
| Біг | 1,96±0,34 | 2,08±0,33 | 6 | 1,97±0,33 | 2,72*±0,25 | 38 |
| Стрибок у довжину | 1,7±0,42 | 1,82±0,33 | 7 | 1,72±0,31 | 2,42*±0,31 | 41 |
| Метання м'яча | 1,78±0,49 | 2*±0,42 | 12,3 | 1,74±0,35 | 2,39*±0,3 | 37,3 |
| Лазіння | 2,11±0,51 | 2,28±0,51 | 8 | 2,04±0,3 | 2,81*±0,31 | 37,7 |

Примітки. 1.* – Вірогідність відмінності (p<0,05)

Слід відзначити, що достовірні зміни в обох досліджуваних групах відбулися при оцінюванні навички метання м'яча. У контрольній групі простежено покращення результату на 12,3 %, а в експериментальній – на 37 %.

Визначення фізкультурної освіченості батьків відбувалося за допомогою самооцінки їхніх знань у питаннях, що пов'язані з фізичним вихованням дошкільників за модифікованою методикою Г. Н. Ліджисєвої [1].

Після проведення заходів із підвищення рівня фізкультурної освіченості батьків ми відзначили статистично вірогідні зміни в усіх досліджуваних показниках (табл. 3).

Узагальнивши дані анкет, встановили, що особливо покращився результат відповідей батьків на п'яте питання (на 46 %), що визначає їх уміння надати рекомендації щодо застосування оздоровчих процедур.

Таблиця 3

Порівняльні показники фізкультурної освіченості батьків контрольної та експериментальної груп після експерименту

| Завдання для батьків | КГ, n= 58 | | Зміни, % | ЕГ, n= 59 | | Зміни, % |
|--|-----------------------|---------------|----------|-----------------------|----------------|----------|
| | до | після | | до | після | |
| | бали, $\bar{x} \pm S$ | | | бали, $\bar{x} \pm S$ | | |
| 1. Скласти комплекс ранкової гімнастики з використанням елементів дитячого фітнесу | 2,01 ±0,65 | 2,12 ±0,64 | 6 | 1,8 ±0,58 | 2,57* ±0,49 | 44 |
| 2. Провести бесіду про значення фізичної культури | 2,14 ±0,57 | 2,25 ±0,60 | 7 | 2,25±0,54 | 2,93* ±0,25 | 33 |
| 3. Провести рухливу гру за допомогою засобів дитячого фітнесу | 2,06 ±0,5 | 2,13 ±0,65 | 3,3 | 2,23 ±0,56 | 2,89* ±0,30 | 31 |
| 4. Провести показ при навчанні фізичних вправ | 2,06 ±0,6 | 2,08 ±0,76 | 3 | 1,9 ±0,54 | 2,76* ±0,42 | 43 |
| 5. Дати рекомендації про застосування оздоровчих і загартовувальних процедур | 2,03 ±0,69 | 2,06 ±0,55 | 2 | 1,8 ±0,53 | 2,72* ±0,44 | 46 |
| Середній показник | 2,07±0,51 | | 2,8 | 2,02±0,34 | | 38 |

Примітки. 1.* – Вірогідність відмінності ($p < 0,05$)

Достовірні зміни отримано у відповідях батьків на питання, що розкривають їхнє вміння складати комплекси вправ із ранкової гімнастики з елементами дитячого фітнесу та провести показ під час навчання вправ. Показники середнього арифметичного покращилися на 44 % і 43 %, відповідно. У контрольній групі ми не відзначили вірогідних змін, порівняно з початком дослідження.

Для вивчення динаміки захворюваності дітей контрольної та експериментальної нами проаналізовано медичні картки дітей і журнали відвідування. Захворюваність оцінювали за допомогою підрахунку кількості пропущених за хворобою днів упродовж 2012/2013 навчальних років.

Під впливом інноваційної технології оптимізації фізкультурної освіти старших дошкільнят ми констатували вірогідне зменшення кількості пропущених днів у зв'язку з хворобою в експериментальній групі дітей (таблиця 4).

Таблиця 4

Кількість днів, пропущених дітьми експериментальної й контрольної груп через захворювання протягом навчального року

| Група | Кількість пропусків за хворобою | | Загальна кількість пропусків | Різниця, % | (p) |
|-----------|---------------------------------|-------------|------------------------------|------------|-------|
| | I півріччя | II півріччя | | | |
| КГ (n=58) | 434 | 497 | 931 | +14,5 | >0,05 |
| ЕГ (n=59) | 311 | 237 | 548 | -24 | <0,05 |

За результатами дослідження рівня захворюваності дітей обох досліджуваних груп спостерігаємо збільшення кількості пропущених днів на початку педагогічного експерименту. Максимальний рівень захворюваності в обох групах зафіксовано в лютому.

У кінці другого півріччя відзначено зменшення пропусків на 74 дні ($p < 0,05$), порівняно з першим півріччям, тоді як у контрольній групі кількість пропущених через хворобу днів статистично вірогідно не змінилась.

Висновки. Уперше розроблено й науково обґрунтовано інноваційну технологію оптимізації фізкультурної освіти, в основу якої покладено переважне застосування засобів дитячого фітнесу (фітбол-гімнастики, ігрофітнесу, звіроаеробіки), що реалізовувалась у різних формах: фізкультурних і секційних заняттях, фізкультурно-оздоровчих заходах у режимі дня, під час активного відпочинку й виконання завдань із батьками.

У результаті реалізації інноваційної технології відбулося вірогідне покращення життєво важливих рухових умінь і навичок: бігу, ходьби, стрибків, метання, лазіння ($p < 0,05$), взаємопов'язаних із ними елементарних знань із фізичної культури ($p < 0,05$), зниження рівня захворюваності дітей ($p < 0,05$), а також підвищення рівня фізкультурної освіченості батьків ($p < 0,05$). Це дає змогу рекомендувати вищезазначену технологію до впровадження в практику роботи дошкільних навчальних закладів.

Перспективи подальших досліджень полягають у поглибленому вивченні впливу використання засобів дитячого фітнесу на формування мотивів та інтересів дошкільнят стосовно фізичної культури й здоров'я.

Джерела та література

1. Лиджиева Г. Н. Содержание и организация процесса освоения детьми 3–6 лет интеллектуальных ценностей физической культуры : дис. ... канд. пед. наук : 13.00.04 / Лиджиева Галина Николаевна. – Краснодар, 2005. – 177 с.
2. Моргун И. Н. Физкультурное образование детей 5–6 лет на основе взаимодействия семьи и педагогов дошкольных образовательных учреждений : дис. ... канд. пед. наук : 13.00.04 / Моргун Ирина Николаевна. – Киев, 2001. – 181 с.
3. Пангелова Н. Е. Теоретико-методичні засади формування гармонійно розвинутої особистості дитини дошкільного віку в процесі фізичного виховання : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня д-ра наук з фіз. вих. і спорту : спец. 24.00.02 «Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення» / Н. Е. Пангелова. – К., 2014. – 37 с.
4. Проскура О. В. Оновлення програми «ДИТИНА» / О. В. Проскура, В. У. Кузьменко, Н. В. Кудикіна // Дитячий садок: управління. – 2010. – № 3 (17). – С. 14–18.
5. Сайкина Е. Г. Применение фитнес-технологий в дошкольных образовательных учреждениях / Е. Г. Сайкина // Инновационные педагогические технологии в системе физического образования и оздоровления : сб. материалов науч.- практ. конф. – СПб. : СПб.НИИФК, 2006. – С. 86–91.
6. Старченко А. Ю. Відмінності в окремих показниках фізкультурної освіченості дітей старшого дошкільного віку залежно від статі / А. Ю. Старченко // Вісник Чернігівського державного педагогічного університету ім. Т. Г. Шевченка. – Вип. 98. – Серія : Пед. науки. Фізичне виховання і спорт. – Чернігів : ЧДПУ, 2012. – Т. 2. – С. 291–293.
7. Филимонова О. С. Физическое воспитание детей 5–6 лет на основе средств фитнеса / О. С. Филимонова, Ю. К. Чернышенко // Физкультура, спорт – наука и практика. – 2007. – № 1–4. – С. 74–75.
8. Чернышенко Ю. К. Научно-педагогические основания инновационных направлений в системе физического воспитания детей дошкольного возраста : дис. ... д-ра пед. наук : 13.00.04. / Ю. К. Чернышенко. – Киев, 1998. – 392 с.
9. Iivonen S. The development of fundamental motor skills of four to five year old preschool children and the effects of a preschool physical education curriculum / S. Iivonen // Journal: Early Child Development and Care. – Vol. 181. – №. 3. – 2011. – P. 335–343.
10. Saykina E. G. The use of the fitness technologies in pre-school educational establishments / E. G. Saykina // Innovative pedagogical technologies in the system of physical education and health-improving : col. of proceedings of scientific-practical. Conf. – SPb. : SPb.NIIFK, 2006. – P. 86–91.

Анотація

У статті представлено результати впливу інноваційної технології на показники фізкультурної освіченості старших дошкільнят. Проведені дослідження засвідчили, що за допомогою застосування засобів дитячого фітнесу в різних формах фізичного виховання можна розв'язати основні завдання фізкультурної освіти старших дошкільнят: покращити їхній рівень елементарних знань із фізичної культури та життєво важливих рухових умінь і навичок, а також знизити рівень захворюваності.

Ключові слова: інноваційна технологія, фізкультурна освіта, дитячий фітнес, старші дошкільнята.

Александр Томенко, Анастасия Старченко. Влияние инновационной технологии оптимизации физкультурного образования старших дошкольников на показатели их физкультурной образованности и уровень заболеваемости. В статье представлены результаты влияния инновационной технологии на показатели физкультурной образованности старших дошкольников. Проведенные исследования показали, что с помощью применения средств детского фитнеса в разных формах физического воспитания можно решить

основные задачи физкультурного образования старших дошкольников: повысить уровень элементарных знаний по физической культуре и жизненно важных двигательных умений и навыков, а также снизить уровень заболеваемости.

Ключевые слова: инновационная технология, физкультурное образование, детский фитнес, старшие дошкольники.

Oleksandr Tomenko, Anastasiya Starchenko. Influence of Innovative Technology of Optimization of Physical Culture Education of Senior Preschoolers on Indices of Their Physical Culture Education and Sickness Rate. The article presents the results of the impact of innovative technologies on indices of physical culture education of senior preschoolers. Conducted studies have shown that with the implementation of means of children's fitness in various forms of physical education it is possible to solve the main tasks of physical culture education of senior preschoolers: to raise the level of elementary knowledge on physical culture and vital motor abilities and skills, and to reduce sickness rate.

Key words: innovative technology, physical culture education, children fitness, preschoolers.

УДК 37.037

Іван Салатенко

Вплив спортивно орієнтованої технології фізичного виховання на показники психофізичних якостей студенток економічних спеціальностей

ДВНЗ «Українська академія банківської справи Національного банку України» (м. Суми)

Постановка наукової проблеми та її значення. Сьогодні в літературі існує велика кількість робіт, присвячених питанню фізичного виховання студентської молоді. Це пов'язано з тим, що останніми роками спостерігається значне погіршення здоров'я населення України (Платонов, 2009; Сутула, 2004). Понад 70 % дорослого населення країни нині має низький і нижчий за середній рівень фізичного здоров'я, а середня тривалість життя в Україні займає останні місця в Європі. Багато в чому це обумовлено низькою якістю життя й малою руховою активністю [6; 8]. Так, в Україні різними видами фізичної культури охоплено лише 13 % дорослих, тоді як у розвинених країнах цей показник сягає 30 %, а наприклад у Японії – 75 % (Дутчак, 2007).

Сьогодні успішне оволодіння вищою освітою можливе лише за умови достатньо високого рівня здоров'я. Велика кількість наукових робіт свідчить, скоріше, про відсутність методологічно обґрунтованих підходів до оцінки наявного соціального досвіду з проблем реформування фізичного виховання у ВНЗ [2; 3].

Аналіз досліджень цієї проблеми. Підтвердження цього – численні дослідження (Н. І. Турчина, 2008; Т. Ю. Круцевич, 2008; Л. П. Пилипей, 2010; В. В. Яременко, 2013) стосовно вдосконалення фізичного виховання студентів, але, незважаючи на цей факт, досі кардинальних змін у розв'язанні цієї проблеми не відбулося.

Забезпечення повноцінного функціонування системи фізичного виховання студентів, на переконання Л. П. Пилипея (2011), можливе за умови, якщо нормативна база інновацій відповідає синергетичному принципу передбачливості: бути адаптованою рухомою системою, представленою не жорсткими правилами, а нормативними атракторними рекомендаціями, які ототожнюються з механізмом стійкості системи [11].

Організація занять із фізичного виховання студентської молоді на основі самостійного вибору студентам спортивної спеціалізації, на думку Л. М. Барибіної (2013), є найбільш прогресивною формою. У дослідженнях автора зазначено, що саме такий підхід стимулює інтерес до конкретного виду спорту та інтерес до розвитку своїх фізичних здібностей [4; 12]. Ми поділяємо думки науковців В. К. Бальсевич; Л. І. Лубишевевої (2003), що спортизація фізичного виховання дає змогу розкрити й реалізувати реальні та потенційні можливості студентів, розв'язувати навчальні й виховні завдання, порівняно з традиційними підходами до організації фізичного виховання у вищих навчальних закладах.

Задля формування мотиву вдосконалення студентів, що передбачає прагнення прискорити темпи власного розвитку, зайняти гідне місце в суспільстві, потрібно розробляти все більш ефективні моделі фізичного виховання, що враховують особливості кожного студента, новітні науково-методичні розробки. Так Ж. Л. Козіна (2012) рекомендує для більш ефективного процесу фізичного виховання,

розподіляти студентів по спортивних секціях і при побудові навчального процесу з фізичного виховання враховувати їхню функціональну підготовленість, психофізіологічні можливості й рівень розвитку фізичних якостей.

О. В. Долгановим [7] доведено ефективність фізичного виховання студентів ВНЗ на основі засобів і методів, які застосовуються в спортивній підготовці. Отримані результати свідчать, що організація фізичного виховання студентів на основі спортизації дає змогу підвищити рівень фізичної активності, оволодіти знаннями в галузі фізичної культури, спорту та здорового способу життя, необхідних для підтримки високого рівня здоров'я, фізичного розвитку, фізичної підготовленості. У роботі О. В. Криловського [10] експериментально доведено переваги застосування одноборств із метою вдосконалення фізичної підготовленості студентів неспеціалізованих ВНЗ, порівняно зі стандартними заняттями з фізичного виховання згідно з навчальною програмою. М. В. Базилевич (2009) вважає, що баскетбол на заняттях із фізичного виховання сприяє формуванню в студентській молоді мотивації та стійкого інтересу до регулярних занять, а також підвищенню показників спортивно-технічної та теоретичної підготовленості студента [1; 4; 5].

Незважаючи на численні дослідження, актуальним є питання впровадження сучасних спортивно орієнтованих технологій фізичного виховання в навчальний процес студентів, побудовані на основі популярних видів рухової активності, серед яких є волейбол та які б сприяли покращенню їхнього рівня здоров'я та професійно важливих фізичних якостей [12].

Зв'язок теми з науковими програмами, планами, темами. Дослідження виконуються згідно з планом науково-комплексної роботи кафедри теорії і методики фізичної культури Сумського державного педагогічного університету ім. А. С. Макаренка, яка затверджена Інститутом науково-технічної і економічної інформації України, м. Київ, номер державної реєстрації – 0111U005736.

Завдання дослідження – перевірити ефективність розробленої спортивно орієнтованої технології фізичного виховання на розвиток професійно важливих фізичних якостей студенток економічних спеціальностей.

Методи дослідження – аналіз науково-методичної літератури, педагогічний експеримент, психодіагностичні методи визначення професійно важливих якостей студенток за допомогою таблиць із кільцями Ландольта за методикою М. Б. Зикова.

Виклад основного матеріалу й обґрунтування отриманих результатів дослідження. На основі диференційованого підходу до вибору засобів тренування нами розроблено спортивно орієнтовану технологію фізичного виховання студенток економічних спеціальностей на основі волейболу, спрямовану на підвищення їхнього рівня професійно важливих фізичних якостей. У дослідженнях ми розуміємо спортивно орієнтовану технологію як системне поняття, що є синтезом сучасних науково обґрунтованих засобів, що застосовуються у фізичному вихованні й спорті, та новітніх психолого індивідуальних особливостей студенток, їхніх мотиваційних пріоритетів і фізичної підготовленості (рис. 1). Спортивно орієнтована технологія фізичного виховання студентів повинна ґрунтуватися на перевагах популярних у студентській молоді видів спорту. Проведені дослідження засвідчили, що студентки економічних спеціальностей бажають займатись ігровими видами спорту, серед яких – саме волейбол.

Особливість такої технології полягає в можливості її застосування як під час проведення аудиторних занять із фізичного виховання, так і на секційних заняттях зі студентками, а також у використанні контролю та самоконтролю за фізичними навантаженнями, що розширює діапазон її застосування, порівняно, наприклад, із традиційними аудиторними заняттями з волейболу.

Річний цикл навчально-тренувального процесу за запропонованою технологією розподілявся на чотири етапи підготовки: початковий, втягуючий, тренувальний і підтримуючий та був спрямований на розв'язання певних завдань. Структура кожного етапу була різною за терміном і засобами тренування. Виконували завдання підвищення рівня фізичного здоров'я, фізичної підготовленості, обізнаності у сфері фізичної культури й спорту та професійно-прикладної фізичної підготовки студенток економічних спеціальностей. Виходячи з цього, заняття із запропонованою технологією були включені до програми занять із фізичного виховання студенток економічних спеціальностей Української академії банківської справи м. Суми й під час проведення секційних занять у позанавчальний час. Реалізація змісту спортивно орієнтованої технології передбачала заняття обсягом шість годин на тиждень. Заняття за запропонованою нами технологією проводили зі студентками II курсів з урахуванням рівня їхнього соматичного здоров'я, фізичної підготовленості, а також інтересів та мотивів до вибору засобів фізичного виховання.

Для визначення впливу технології на рівень професійно важливих якостей студенток економічних спеціальностей використано коректувальну пробу за допомогою таблиць із кільцями Ландольта

за методикою М. Б. Зикова. Сформовано дві експериментальні й одну контрольну групи дівчат (надалі – E1 із кількістю 24 особи, E2 у кількості 25 осіб і К у кількості 25 осіб).

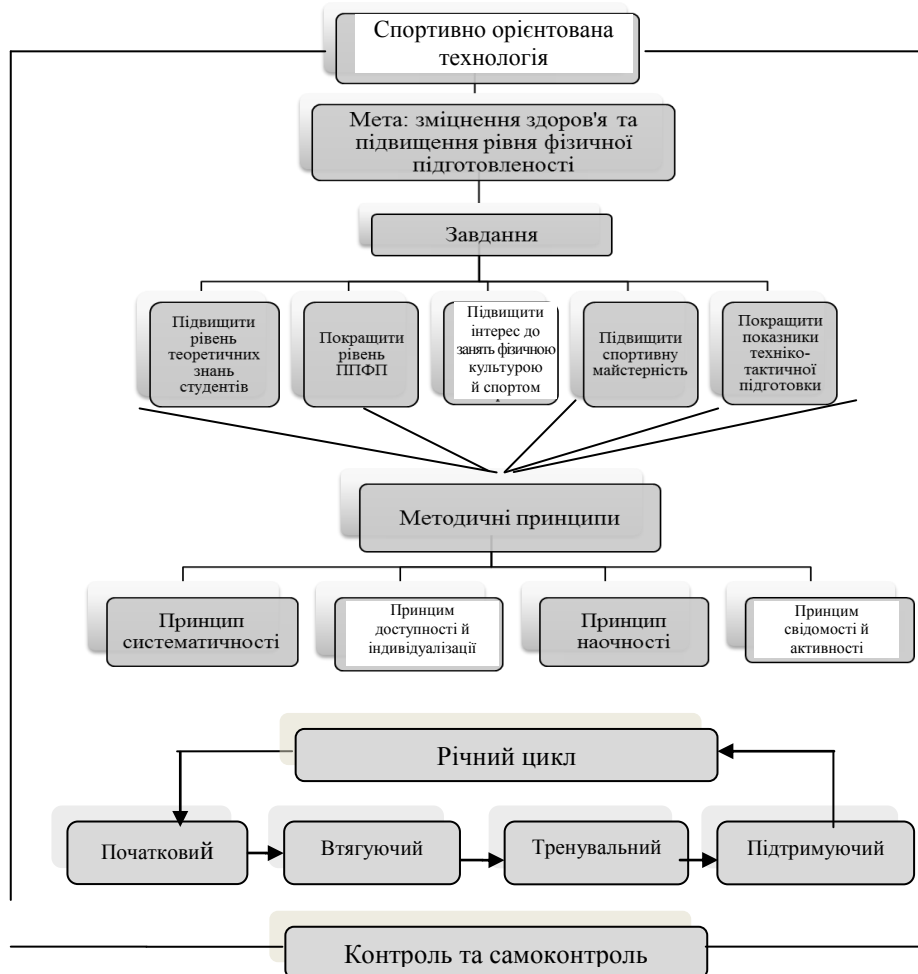


Рис. 1. Спортивно орієнтована технологія фізичного виховання для підвищення професійно важливих фізичних якостей студенток

Ця методика, на думку М. В. Макаренко (2006), Т. Ю. Круцевич (2011), дає змогу вивчити об'єм, концентрацію, стійкість та переключення уваги. Використання такої методики характеризує швидкість і кількість переробленої зорової інформації. Обстежуваним пропонувалося переглянути таблицю зліва направо, закреслювати якнайшоріше та точніше кільця з відповідним положенням розриву. Об'єм уваги оцінювали за кількістю переглянутих букв, концентрацію – зроблених помилок. Бланк уключав 10 рядків по 10 кілець із прорізом, спрямованим на різні напрямки, які розміщені в довільному порядку. Місце розриву під час інструктажу студенток визначали як цифру, яка відповідає положенню стрілки годинника в ділянці кільця. Усього нараховувалося вісім варіантів різної орієнтації прорізів, кількість яких серед ста варіантів була однаковою [10].

Умовні позначення:

N – кількість переглянутих знаків;

A – кількість правильно закреслених знаків;

B – кількість неправильно закреслених знаків;

C – кількість пропущених знаків;

ШОЗІ – швидкість переробки зорової інформації;

КТ – коефіцієнт точності;

КП – коефіцієнт продуктивності;

ЧАОЗ – час аналізу одного знака;

S – пропускна здатність зорової сенсорної системи;

$$\text{ЧАОЗ} = \frac{20 \text{ с}}{N}$$

Швидкість опрацювання зорової інформації (ШОЗІ, біт/с) обчислюємо за формулою:

$$\text{ШОЗІ} = \frac{N - 8 \times C}{20}$$

Коефіцієнт точності (КТ, ум. од.) визначаємо за формулою:

$$\text{КТ} = \frac{A - (B + C)}{A + B}$$

Коефіцієнт продуктивності (КП, ум. од.) обчислюємо таким чином:

$$\text{КП} = \text{КТ} \times N$$

Пропускную здатність зорової сенсорної системи (S, с) визначаємо за формулою :

$$S = \frac{0,54N - 2,8 C}{20}$$

Під впливом спортивно орієнтованої технології відбулися статистично вірогідні зміни в показниках кількості переглянутих знаків (N). У групі E₁ на початку дослідження показник об'єму уваги (N) становив 78,08±6,33 знаків, у кінці – 81,88±6,31 (P>0,05), відбулося покращення на 4,86 %. У другій експериментальній групі на початку експерименту показник N дорівнював 75,76±5,36 переглянутих знаків, а після експерименту – 80,16±5,0 (P<0,001), приріст становить у відсотковому відношенні 5,88 %. Натомість у студенток групи К статистично вірогідних змін не відбулося (P>0,05).

Кількість неправильно закреслених знаків у групах E₁ та E₂ на початку експерименту складала 1,52±1,29 і 1±1,08, відповідно, а в контрольній групі – 0,76±0,93. Після впровадженого експериментального фактора показники значно підвищилися в усіх експериментальних групах, а отже в групі E₁ (P>0,05) покращення відбулося до -52,78 % і становило 0,71±0,69 знаків, у групі E₂ (P<0,05) показники підвищилися до -40 % та, відповідно, 0,06 ± 0,65 знаків.

Контрольна група обстежених студенток у кінці експерименту показала такі результати: 0,8±0,87 знаків, що свідчить про погіршення показників на 5,26 % (P>0,05).

За допомогою обраної методики виявлено, що КТ опрацювання зорової інформації в групі К на початку року складав 0,7±0,22 ум. од., а в кінці року – 0,71±0,22 ум. од., що лише на 1,17 % краще (P>0,05). У групі E₁ величина КТ на початку року складала 0,68±0,26 ум. од. і в кінці експерименту – 0,85±0,12 ум. од., виявлено покращення на 26,36 % (P<0,001). У групі E₂ до впровадження запропонованої технології показники становили 0,71±0,17 ум. од., а після – 0,85±0,11 ум. од., що на 18,9 % вище (P<0,001).

За показниками коефіцієнта продуктивності контрольна група обстежених студенток у вересні показала такі результати, як – 55,91±17,17 ум. од., у кінці року цей показник зріс на 2,7 % і вже складав 55,42±18,17 ум. од., (P>0,05). КП в експериментальних групах значно зріс, порівняно з контрольною. Показник продуктивності на початку року в групі E₁ склав 52,54±20,25 ум. од., а у групі E₂ – 54,14±13,78 ум. од., а вже після експерименту в групі E₁ – 69,85±10,98 ум. од., що вище на 32,93 % (P<0,001), а в групі E₂ – 68,13±10,32 ум. од. із покращенням на 25,85 % (P<0,001).

Пропускна здатність зорової сенсорної системи (S) дівчат на початку року в групі К становила – 1,87±0,25 секунди, наприкінці року значних змін не відбулося, на що вказують результати, наведені в таблиці 1, які становлять 1,89±0,28 секунди, що більше на 0,87 % (P>0,05). В експериментальній групі E₁ обраховані нами дані на початку експерименту склали 1,87±0,25 секунди, а в групі E₂ – 1,72±0,24 секунди, відповідно. S студенток економічних спеціальностей після впровадження в навчальний процес спортивно орієнтованої технології фізичного виховання на основі волейболу відбулися вірогідні зміни в показниках обох експериментальних груп (P<0,001), у групі E₁ – 2,03±0,2 секунди, що вище на 19,05 %, та в групі E₂ – 2,03±0,2 секунди, а пропускна здатність зросла на 15,47 %.

В обох експериментальних групах наприкінці нашого експерименту швидкість опрацювання зорової інформації значно підвищилася, порівняно з його початком

Отже, як видно з таблиці 1, у групі Е1 у вересні цей показник склав $3,32 \pm 0,64$ біт/с, у кінці навчального року – $3,83 \pm 0,36$ біт/с, що на 15,24 % швидше ($P < 0,001$). У групі Е2 на початку року – $3,21 \pm 0,5$ біт/с та наприкінці дослідження – $3,69 \pm 0,39$ біт/с, швидкість опрацювання підвищилася на 14,62 % ($P < 0,001$). У контрольній групі статистично вірогідних змін у цьому показнику не констатовано ($P > 0,05$), швидкість опрацювання зорової інформації становить – $3,44 \pm 0,49$ біт/с на початку року, а в кінці – $3,44 \pm 0,49$ біт/с.

Висновки. У результаті наших досліджень запропоновано спортивно орієнтовану технологію фізичного виховання на основі волейболу, що засвідчила статистично вірогідне збільшення в показниках професійно важливих фізичних якостей студенток економічних спеціальностей. Це є підставою для висновку, що використання спортивно орієнтованої технології на основі волейболу сприяє розвитку таких психологічних якостей, як стійкість, переключення уваги, швидкості й переробки інформації та прийняття рішення, які притаманні студенткам економічних спеціальностей. Отже, її можна рекомендувати як ефективний засіб підвищення рівня ППФП.

Перспективи подальших досліджень полягають у більш широкому вивченні спектра знань у показниках психофізичних якостей студентської молоді.

Джерела та література

1. Акімова В. О. Некоторые аспекты физического воспитания в свете тенденций «Болонского процесса» / В. О. Акімова, И. И. Вржесневский, Н. И. Турчина // Оздоровительные технологии по физической культуре и спорту в учебных заведениях : сб. науч. тр. междунар. науч.-метод. конф. – Белгород : БГТУ, 2004. – С. 37–39.
2. Апанасенко Г. Л. Здоровий спосіб життя (концепція) / Г. Л. Апанасенко // Актуальні проблеми здорового способу життя : тези доп. 1-ї Укр. наук.-практ. конф. – К. : Укр. центр здоров'я, 1992. – 76 с
3. Базилевич М. В. Моделирование спортивно ориентированного физического воспитания в вузе на основе баскетбола : автореф. дис. канд. пед. наук : 13.00.04 / М. В. Базилевич. – Малаховка, 2010.
4. Бальсевич В. К. Онтокинезиология человека / В. К. Бальсевич // Теория и практика физ. культуры. – М. : Дела 2000. – 275 с.
5. Бойко Г. Л. Використання засобів прикладної аеробіки на заняттях оздоровчої спрямованості с баскетболу / Г. Л. Бойко, Л. В. Анікеєнко, В. М. Єфременко, Д. М. Міщук // Педагогічно-психологічні та медико-біологічні проблеми ФВ і С. – 2010. – № 6. – С. 10–13.
6. Бондар Т. С. Організаційно-педагогічна технологія менеджменту учнівських фізкультурно-оздоровчих клубів : дис. на здобуття наук. ступеня канд. наук з фіз. вих. і спорту : спец. 24.00.02 «Фізична культура фізичне виховання всіх груп населення» / Т. С. Бондар. – Х., 2010. – 232 с.
7. Долганов О. В. Организация физкультурно-спортивной деятельности студентов в процессе занятий борьбой дзюдо : дис. ... канд. пед. наук : 13.00.04 / О. В. Долганов. – Тюмень, 2006. – 177 с.
8. Зведена III та IV періодична національна доповідь про реалізацію Україною положень конвенції ООН про права дитини. – К. : М-во України у справах сім'ї, молоді та спорту. Держ. ін-т розвитку сім'ї та молоді, 2008. – 176 с.
9. Крыловский О. В. Совершенствование физической подготовки студентов средствами бокса / О. В. Крыловский // Физическое воспитание студентов. Науч. журн. – 2010. – № 1. – С. 66–69.
10. Мосейчук Ю. Ю. Динаміка показників розумової працездатності студентів з наявними ознаками порушення соціально-психологічної адаптації / Ю. Ю. Мосейчук // Слобожанський науково-спортивний вісник. – 2010. – № 1. – С. 124–127.
11. Пилипей Л. П. Теоретико-методологічне обґрунтування процесу фізичного виховання студентів вищих навчальних закладів / Л. П. Пилипей // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання та спорту. – 2013. – № 2. – С. 56–60.
12. Турчина Н. І. Сучасні особливості педагогічного процесу фізичного виховання студентів вищих навчальних закладів технічного профілю і рекомендації щодо його вдосконалення / Н. І. Турчина // Здоровий спосіб життя : зб. наук. ст. – Львів : ЛДУФК, 2007. – № 22. – С. 45–53.

Анотація

Розроблено й науково обґрунтовано спортивно орієнтовану технологію фізичного виховання студенток економічних спеціальностей, спрямовану на покращення їхньої професійно-прикладної фізичної підготовки. Технологія – це синтез сучасних науково обґрунтованих засобів, що застосовуються у фізичному вихованні й спорті, та новітніх психолого-педагогічних підходів у методиці побудови й проведення занять з урахуванням індивідуальних особливостей студенток, їхніх мотиваційних пріоритетів і фізичної підготовленості. Показано структуру річного циклу навчально-тренувального процесу за запропонованою технологією, який розподілявся на чотири етапи підготовки, а також структуру кожного з етапів засобами тренування. Методом експерименту доведено ефективність запропонованого експериментального фактора на покращення психофізичних якостей як під час проведення аудиторних занять із фізичного виховання, так і на секційних заняттях зі студентками.

Ключові слова: *фізичне виховання, спортивно орієнтована технологія, студентки, економічні спеціальності, ППФП.*

Иван Салатенко. Влияние спортивно-ориентированной технологии физического воспитания на показатели психофизических свойств студенток экономических специальностей. Разработана и научно обоснована спортивно-ориентированная технология физического воспитания студенток экономических специальностей, которая направлена на улучшение их профессионально-прикладной физической подготовки. Показана структура годового цикла учебно-тренировочного процесса по предложенной технологии, который распределяется на четыре этапа подготовки, а также структура каждого из этапов средствами тренировки. Технология является синтезом современных научно обоснованных средств, применяемых в воспитании и спорте, и новейших психолого-педагогических подходов в методике построения и проведения занятий с учетом индивидуальных особенностей студенток, их мотивационных приоритетов и физической подготовленности. Путем эксперимента доказана эффективность предложенного экспериментального фактора на улучшение психофизических качеств как во время проведения аудиторных занятий по физическому воспитанию, так и на секционных занятиях со студентками.

Ключевые слова: физическое воспитание, спортивно-ориентированная технология, студентки, экономические специальности, ППФП.

Ivan Salatenko. Influence of Sports Oriented Technology of Physical Education on Indicators of Psychophysical Qualities of Female Students of Economic Specialties. It was developed and scientifically grounded sports oriented technology of physical education of female students of economic specialties that is oriented at mastering of their professionally applied physical preparation. It is shown the structure of a yearly cycle of educational-training process according to the presented technology that is divided into four stages of preparation and a structure of each of these stages by means of training. The technology is synthesis of modern scientifically grounded means that are applied in education and sports and the newest psychopedagogical approaches in methodology of classes built and conduction with taking into account individual peculiarities of female students, their motivational priorities and physical preparation. By means of an experiment it was proved the effectiveness of the presented experimental factor on improvement of psychophysical qualities both while conducting lectures and sectional classes with female students.

Key words: physical education, sports-oriented technology, female students, economic profession, professionally applied physical preparation.

УДК 37.091.33-027.22:796

**Олена Ярмошук,
Галина Власюк**

Умови ефективного проведення дидактичних ігор у процесі підготовки фахівців з фізичної культури й спорту

Рівненський державний гуманітарний університет (м. Рівне)

Постановка наукової проблеми та її значення. Сучасний навчально-педагогічний процес характеризується теоретико-методичним обґрунтуванням запровадження інноваційних технологій у практику підготовки майбутніх учителів фізичної культури.

Необхідна умова для створення інтересу до змісту навчання й до самої навчальної діяльності – можливість проявити в навчанні розумову самостійність та ініціативність. Чим активніші методи навчання, тим легше зацікавити ними студентів. Навчальний матеріал і прийоми навчальної роботи повинні бути достатньо (але не занадто) різноманітними. Істотний чинник виникнення інтересу до навчального матеріалу – його емоційне забарвлення.

Для системи підготовки педагогічних кадрів є всі підстави розглядати дидактичні ігри як форму акмеологічних технологій у підготовці й підвищенні професіоналізму майбутніх фахівців.

Дидактичні ігри одержують усе більше поширення в навчальному процесі. Вони належать до активних форм і методів навчання, що протиставляються так званим «традиційним».

Застосовуючи дидактичні ігри, маємо можливість найбільш ефективно поєднувати всі навчальні ситуації з акцентом, насамперед, на ситуації пізнавальної спрямованої активності й дослідницької діяльності.

Дослідження виконано задля реалізації завдань у межах Європейської кредитно-трансферної системи, яка передбачає особистісно орієнтовану форму навчання студентів.

Аналіз досліджень цієї проблеми. Аналіз наукової літератури засвідчив, що проблемою використання ділових ігор у процесі вивчення окремих навчальних дисциплін і підготовки фахівців

різного профілю займалося багато фахівців, зокрема А. А. Вербицький, Я. С. Гінзбург, Н. М. Коряк, М. М. Крюков, Л. Ю. Симоненко та інші. Ще низка науковців (Т. Г. Кашканова, О. Ю. Приходько, О. О. Хоменко й інші) висвітлюють у своїх дослідженнях позитивний вплив навчальних ділових ігор на формування професійної компетенції майбутніх фахівців.

Проведене нами попереднє дослідження показало, що більшість викладачів упевнені в ефективності застосування дидактичних ігор. Середній бал оцінки впливу проведення занять в ігровій формі на розвиток творчого професійного потенціалу й самореалізацію (4,62) можна вважати високим [9].

Завдання дослідження – виявити умови ефективного проведення дидактичних ігор у процесі підготовки фахівців із фізичної культури й спорту

Методи дослідження – аналіз літературних джерел, контент-аналіз, анкетування та опитування викладачів, методи математичної статистики.

Організація дослідження. Опитування й анкетування проводили на базі Рівненського державного гуманітарного університету. У дослідженні брали участь 63 викладачі Рівненського державного гуманітарного університету педагогічного факультету.

Виклад основного матеріалу й обґрунтування отриманих результатів дослідження. Перш ніж розглянути дидактичні умови використання гри в навчальному процесі, з'ясуємо значення таких понять, як «умова» та «дидактична умова». У педагогіці умови визначаються як обставини чи особливості реальної дійсності, за яких відбувається або здійснюється щось [3, 136].

Відповідно, дидактичні умови – сукупність обставин, які роблять успішним протікання навчального процесу [3, 136].

І. М. Чорноморець стверджує, що основними вимогами до організації й проведення дидактичних ігор на уроках, є такі: 1) наявність навчального завдання (формування, систематизація, розвиток, закріплення певних знань, умінь, навичок тощо); 2) виділення чітко сформульованої проблеми з аргументацією мети та завдань діяльності; 3) наявність учасників гри й чіткий розподіл ролей серед учнів і визначення функцій кожного з них; 4) наявність системи об'єктивних стимулів (або мотивів), які спонукають учасників гри активно працювати на кінцевий результат; 5) створення особливих навчальних умов, так званої ігрової ситуації; 6) доступність завдань дидактичної гри; 7) емоційність дидактичної гри; 8) наявність елементів змагання між командами чи окремими учасниками [8, 187].

На підставі спостережень за проведенням дидактичних ігор різними педагогами з різним складом учасників, опитувань, проведених серед студентів і педагогів, а також особистого досвіду нами виділено й сформульовано умови, які впливають на ефективність дидактичних ігор.

Умови ефективного проведення дидактичних ігор:

1) *умови, що стосуються діяльності педагога:* підготовленість до проведення гри; перевага творчих завдань над репродуктивними; оптимальне сполучення колективної й групової діяльності студентів у грі; чіткість і ясність мети гри; підбір цікавих завдань; склад групи студентів (перевага гравців із репродуктивним чи творчим типом мислення); проблемний характер завдань; перевага творчої діяльності студентів над репродуктивною; вибір оптимальних засобів і методів навчання;

2) *умови, що стосуються індивідуальної пізнавальної діяльності студентів:* спрямованість на самостійну творчу роботу; позитивне налаштування на гру; рівень підготовки;

3) *умови стосовно колективної розумової діяльності студентів:* наявність доброзичливої атмосфери серед студентів у процесі гри; наявність згуртованого колективу в ігровій групі; наявність у групі лідера («генератора» ідей); активність усіх членів групи в грі; психологічна сумісність членів групи; організація лідером колективно-групової діяльності в ігровій групі; досвід ігрової діяльності студентів;

4) *організаційно-технічні умови:* оптимальні умови для проведення гри; наявність визначеної системи проведення ігор у навчальному процесі ВНЗ; розподіл ролей між учасниками гри; технічне забезпечення гри; попереднє формування ігрових груп

Крім того, дослідження показало, що лише 28 % з опитаних використовують дидактичні ігри під час викладання свого навчального предмету, причому ці викладачі обмежуються здебільшого створенням і застосуванням у навчальному процесі однієї чи декількох дидактичних ігор. Таке застосування дидактичних ігор малоефективне для професійної підготовки майбутніх педагогів. На сьогодні виникла необхідність у розробці системи дидактичних ігор з однієї чи декількох навчальних дисциплін.

Висновки. Результати дослідження підтвердили дані науковців (Т. Ю. Круцевич, І. М. Куліш, А. С. Нісімчук, О. О. Ярмошук та ін.), що в системі вищої педагогічної освіти викладачі обмежуються переважно створенням і застосуванням у навчальному процесі однієї чи декількох дидактичних ігор.

Проведене опитування засвідчило, що більшість викладачів упевнені щодо доцільності застосування дидактичних ігор для розвитку творчого професійного потенціалу студентів.

Охарактеризовано умови ефективного проведення дидактичних ігор (діяльність педагога, індивідуальна пізнавальна діяльність студентів, колективна розумова діяльність, організаційно-технічні умови).

Можна припустити, що при подальшому аналізі деякі з цих умов у майбутньому послужать основою для формулювання принципів організації навчання у формі дидактичних ігор.

Перспективи подальших досліджень. У подальшому планується провести експертизу оцінок значимості кожної умови ефективного застосування дидактичних ігор, що використовуються в процесі навчання майбутніх фахівців із фізичної культури й спорту.

Джерела та література

1. Бочан І. О. Впровадження самостійної індивідуальної роботи студентів як важливого чинника формування особистісно-орієнтованої системи навчання / І. О. Бочан // Нові технології навчання : [наук.-метод. зб.]. – Спецвипуск // за ред. М. І. Оніщенко ; М-во освіти і науки України, Наук.-метод. центр вищої освіти. – К. : [б. в.], 2003. – Вип. 34. – С. 307–311.
2. Вербицкий А. А. Деловая игра как метод активного обучения / А. А. Вербицкий. – Варшава : СВШ, 1982. – № 3. – С. 129–143.
3. Волкова Н. П. Педагогіка : [навч. посіб.] / Н. П. Волкова. – К. : Академія, 2001. – 212 с.
4. Дичківська І. М. Інноваційні педагогічні технології : [навч. посіб.] / І. М. Дичківська. – К. : Академвидав, 2004. – 290 с.
5. Круцевич Т. Інноваційні процеси у сфері підготовки та перепідготовки кадрів з фізичної культури / Т. Круцевич, М. Зайцева // Теорія і методика фізичного виховання і спорту. – 2005. – № 4. – С. 41–44.
6. Куліш І. М. Використання дидактичної гри у підготовці фахівців різних спеціальностей / І. М. Куліш // Гуманітарні науки : [наук.-практ. журн.]. – К., 2001. – № 2. – С. 112–116.
7. Нісімчук А. С. Сучасні педагогічні технології : [навч. посіб.] / А. С. Нісімчук, О. С. Падалка, О. Т. Шпак – К. : Просвіта, 2000. – 368 с.
8. П'ятакова Г. П. Сучасні педагогічні технології та методика їх застосування у вищій школі : [навч.-метод. посіб. для студ. та магістрантів вищої школи] / Г. П. П'ятакова, Н. М. Заячківська. – Львів : Вид. центр ЛНУ ім. І. Франка, 2003. – 55 с. [Електронний ресурс]. – Режим доступу : http://tourlib.net/books_others/pedteho11.htm.
9. Ярмошук О. О. Дидактичні ігри в системі підготовки фахівців з фізичної культури і спорту / О. О. Ярмошук // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту : наук. журн. – Х. : ХДАДМ, 2011. – № 12. – С. 139–142.

Анотації

Для системи підготовки педагогічних кадрів наявні всі підстави розглядати дидактичні ігри як форму акмеологічних технологій підготовки й підвищення професіоналізму педагогів. У статті розкрито значення використання дидактичних ігор для професійної підготовки майбутніх учителів фізичної культури. Виявлено, що до умов ефективного проведення дидактичних ігор належать діяльність педагога; індивідуальна пізнавальна діяльність студентів, колективна розумова діяльність студентів, організаційно-технічні умови.

Ключові слова: студенти, фізичне виховання, акмеологія, технології, професійна підготовка, дидактичні ігри.

Елена Ярмошук, Галина Власюк. Условия эффективного проведения дидактических игр в процессе подготовки специалистов по физической культуре и спорту. Для системы подготовки педагогических кадров есть все основания рассматривать дидактические игры как форму акмеологических технологий подготовки и повышения профессионализма педагогов. В статье раскрывается значение использования дидактических игр для профессиональной подготовки будущих учителей по физической культуре. Доказано, что условиями эффективного проведения дидактических игр выступают деятельность педагога, индивидуальная познавательная деятельность студентов, коллективная умственная деятельность студентов, организационно-технические условия.

Ключевые слова: студенты, физическое воспитание, акмеология, технологии, профессиональная подготовка, дидактические игры.

Olena Yarmoschuk, Galyna Vlasyuk. Conditions of Effective Condition of Didactic Games in the Process of Preparation of Specialists in Physical Education and Sports. There are all the reasons to consider the didactic games as a form of acmeological technologies of training and improvement of teacher's professionalism that are used for preparation of pedagogical staff. The article reveals the importance of the use of didactic games for professional training of future physical education teachers. It is found out that the conditions of effective didactic games include teacher activities, individual cognitive activity of students, collective mental activity of students, organizational and technical conditions.

Key words: students, physical education, acmeology, technologies, professional training, didactic games.

Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення

УДК 37.037

Ярослав Вітос

Вплив занять східними одноборствами на показники психофізіологічного розвитку дітей 5–6 років

Львівський державний університет фізичної культури (м. Львів)

Постановка наукової проблеми та її значення. Аналіз досліджень цієї проблеми. Вік 5–6 років – важливий для формування основ здоров'я, повноцінного фізичного розвитку, формування психічних процесів, виховання основних рис особистості. Цей період життя найсприятливіший для розвитку окремих фізичних якостей: швидкості, спритності, гнучкості. Старший дошкільний вік – сенситивний період для розвитку складників пізнавальної діяльності дитини: сприйняття, пам'яті, мислення, уваги. Фізичні та психічні якості є взаємопов'язаними сторонами одного й того самого процесу психофізичного розвитку. Тому вдосконалення фізичного й психічного розвитку дитини фахівці не рекомендують здійснювати ізольовано [1; 2; 3; 4 та ін.]. Результати досліджень [5] демонструють позитивний вплив занять з елементами одноборств на показники здоров'я й фізичної підготовленості школярів, починаючи із сьомого класу.

Установлено, що одноборства, уключені до змісту програмного матеріалу уроків фізичної культури та навчально-тренувальних занять оздоровчої спрямованості, сприяли активізації самостійних занять фізичними вправами, позитивно позначилися на показниках фізичної підготовленості й вольових якостей школярів [4; 6]. Також добре себе зарекомендувала методика «передтренувальної» підготовки дошкільнят (спрямована на розвиток фізичних якостей і рухових умінь ігровим методом) до занять греко-римською боротьбою [7]. Проте можливість гармонійного розвитку психомоторики дітей 5–6 років засобами східних одноборств не вивчалася.

Завдання дослідження – з'ясувати зміни показників психофізіологічного розвитку дітей 5–6 років, які займалися за програмою фізичного виховання з пріоритетним застосуванням засобів східних одноборств.

Організація та методи дослідження. Сформуовано дві групи дітей – контрольну й експериментальну. До експериментальної віднесено 54 дитини (21 дівчинку та 33 хлопчиків), до контрольної групи – 65 (27 дівчаток і 38 хлопчиків). Паспортний вік усіх дітей на початку педагогічного експерименту складав п'ять років. Експериментальна група займалася за програмою із застосуванням східних одноборств, контрольна – за базовою програмою «Впевнений старт».

Авторська програма, розроблена на навчальний рік, передбачає 12 занять на місяць, що загалом складає 144 заняття на рік. Програма поділена на чотири структурні модулі тривалістю три місяці кожен. Модуль завершується контрольним заняттям. Під час занять кожного модуля дитина послідовно повинна освоїти навчальний матеріал, виконати конкретні завдання, передбачені програмою. Для кожного із модулів характерні конкретні завдання, засоби, форми фізичного виховання, критерії ефективності, специфічні закономірності, значимість різних принципів та особливості їх реалізації. Однак між модулями існує стійкий функціональний взаємозв'язок, що забезпечує цілісність і логічність програми фізичного виховання з удосконалення психомоторики дошкільнят із метою забезпечення повноцінної готовності дітей 5–6 років до навчання в школі. Цілісність психоморної підготовки дошкільнят в умовах фізичного виховання забезпечується відносно стійким порядком компонентів (модулів), їх послідовністю.

Отримані на попередніх етапах досліджень дані є підставою, щоб обґрунтувати структуру психоморної підготовки дошкільнят. Установлено раціональне співвідношення засобів різної спрямованості в її складі: за видами рухової активності – засоби східних одноборств повинні займати 30 % тривалості

занять, засобам рухливих ігор і гімнастики відводиться по 25 %, легкої атлетики – 15 % тривалості заняття. Оптимальними обсягами засобів, спрямованих на розвиток окремих фізичних якостей, є такі: спритність – 35 %, швидкість – 20 %, швидкісно-силові якості й гнучкість – по 15 %, витривалість – 10 %, сила – 5 % часу занять.

У процесі досліджень визначено організаційно-методичні умови успішної реалізації програми фізичного виховання дошкільнят та обґрунтовано доцільність їх дотримання для формування оптимальної психомоторної готовності дітей 5–6 років до навчання в школі: використання виховних, оздоровчих і розвивальних можливостей карате; необхідність триразових занять (на тиждень) тривалістю 45–60 хвилин комплексного характеру (із застосуванням засобів гімнастики, легкої атлетики, рухливих та спортивних ігор) із пріоритетним застосуванням засобів східних единоборств; застосування різних типів занять, серед яких контрольні (у вигляді змагань) займають 10 % часу навчально-виховного процесу; моторна щільність занять – 80–85 %; ЧСС підготовчої частини – 120–130 уд/хв, основної – 150–160–(200) уд/хв.

Виклад основного матеріалу й обґрунтування отриманих результатів дослідження. На початку експерименту (табл. 1) не спостерігали достовірних розбіжностей у показниках психофізіологічного розвитку 5–6-річних дітей ($P>0,05$). Статевих розбіжностей не простежено ($P>0,05$). Тому нами взято осереднені показники психофізіологічних якостей як хлопців, так і дівчаток.

На початку експерименту час простої зорово-моторної реакції свідчив про незадовільний рівень та був нижчим за норму. Коефіцієнти варіації свідчили про надзвичайно низький рівень реакції окремих дітей обох груп. Під впливом авторської програми фізичного виховання дошкільнят спостерігали значне й достовірне (50,77 % при $P<0,001$) покращення цього показника. Оцінка зросла з «нижче за норму» до «норми». В умовах застосування традиційної програми фізичного виховання зростання показника було не таким значним (29,50 %), проте також достовірним ($P<0,001$). Отже, після завершення педагогічного експерименту рівень реакції дошкільнят контрольної групи суттєво відставав від експериментальної ($P<0,001$). На нашу думку, це пов'язано із застосуванням великої кількості вправ на реакцію в авторській програмі занять, які сприяли покращенню простої зорово-моторної реакції досліджуваних.

Таблиця 1

Психофізіологічний розвиток дітей 5–6 років

| Показник | Етап | Група | X | V, % | Приріст КГ поч-кін. | Приріст ЕГ поч-кін. |
|--|------|-------|---------------|-------|---------------------|---------------------|
| Час простої зорово-моторної реакції, м с | поч. | ЕГ | 479,47±183,08 | 38,50 | 29,50 % | 50,77 % |
| | | КГ | 481,43±185,07 | 37,41 | | |
| | кін. | ЕГ | 357,48±163,03 | 35,49 | | |
| | | КГ | 401,57±143,12 | 34,58 | | |
| Час складної зорово-моторної реакції, м/с | поч. | ЕГ | 619,37±138,89 | 22,42 | 12,13 % | 23,34 % |
| | | КГ | 614,45±133,84 | 22,12 | | |
| | кін. | ЕГ | 587,24±128,89 | 21,14 | | |
| | | КГ | 601,31±143,12 | 25,23 | | |
| Обсяг уваги, балів | поч. | ЕГ | 4,68±2,21 | 47,25 | 2,18 % | 2,73 % |
| | | КГ | 4,65±2,12 | 47,12 | | |
| | кін. | ЕГ | 4,88±1,99 | 46,34 | | |
| | | КГ | 4,73±2,09 | 45,74 | | |
| Реакція на рухомий об'єкт, м/с | поч. | ЕГ | 237,57±134,29 | 56,53 | 12,24 % | 12,51 % |
| | | КГ | 236,23±132,28 | 55,34 | | |
| | кін. | ЕГ | 232,10±128,89 | 53,39 | | |
| | | КГ | 230,54±173,19 | 54,30 | | |
| Стабільність сенсомоторної діяльності, м/с | поч. | ЕГ | 514,64±147,16 | 28,60 | 9,01 % | 9,32 % |
| | | КГ | 513,75±151,12 | 24,34 | | |
| | кін. | ЕГ | 437,25±113,19 | 12,12 | | |
| | | КГ | 501,33±121,12 | 27,57 | | |
| Стійкість уваги, м/с | поч. | ЕГ | 578,18±183,11 | 31,67 | 5,03% | 5,09 % |
| | | КГ | 576,28±179,31 | 32,43 | | |
| | кін. | ЕГ | 569,23±183,11 | 31,45 | | |
| | | КГ | 574,28±169,31 | 30,23 | | |

Час складної зорово-моторної реакції обох груп відповідала рівню «нижче за норму». В умовах педагогічного експерименту зросли результати дітей обох груп ($P < 0,001$), проте покращення в експериментальній групі були більшими, що відобразилося на оцінці. Так, діти ЕГ у показнику «Час складної зорово-моторної реакції» отримали оцінку «норма», а представники КГ – «нижче за норму». Тобто, психофізіологічна підготовка дітей за авторською програмою занять відбувалася більш повноцінно.

Із тестуванням на обсяг уваги діти справилися більш успішно, ніж з іншими тестами. Кількість предметів, які запам'ятали діти, була достатньою. В умовах застосування авторської програми занять із фізичного виховання суттєво й достовірно ($P < 0,001$) покращилися показники обсягу уваги хлопчиків. Оцінка за виконання цієї вправи – «норма». У дітей контрольної групи зростання показника означилося тенденцією, що не підтвердилася достовірно. Оцінка з виконання вправи в цій групі не покращилася. Відсутність суттєвого приросту результатів може пояснюватися відносно високим вихідним рівнем результату. Тому вважаємо, що достовірне покращення показників хлопчиків ЕГ наприкінці експерименту ($P < 0,001$) свідчить про переваги авторської програми занять.

Реакція на рухомий об'єкт 5–6-річних дітей до початку навчання оцінювалася на «нижче за норму». Величини коефіцієнтів варіації свідчили про значні коливання індивідуальних результатів дітей в обох групах.

Це свідчить про необхідність удосконалення реакції на рухомий об'єкт в окремих дітей для повноцінної підготовки до навчання в школі.

Авторська програма занять сприяла значному й достовірному ($P < 0,001$) покращенню показника дітей ЕГ, що знайшло своє відображення і в якісному зростанні рівня – покращенні оцінки. Зміни, що відбулись у дітей контрольної групи, свідчать про природний характер динаміки збільшення психофізіологічних показників дітей. Тому тестування, проведені наприкінці експерименту, довели вищу ефективність ($P < 0,001$) авторської програми занять, порівняно з традиційною.

Стабільність сенсомоторної діяльності. Показник тесту – дисперсія латентних періодів зорово-моторної реакції. Здатність до зберігання необхідної якості діяльності 5–6-річних дітей на початку педагогічного експерименту оцінювалася як «нижче за норму». При цьому спостерігали значний розкид індивідуальних показників дітей, особливо експериментальної групи. Очевидно, що варто приділити особливу увагу тим дітям, які суттєво відстають у стабільності сенсомоторної діяльності, оскільки це може стати серйозною перешкодою в опануванні шкільного матеріалу. Під час експерименту значних змін у стабільності сенсомоторної діяльності не виявлено, проте в ЕГ змінився коефіцієнт варіації, за рахунок авторської програми група стало більш однорідною.

Висновки. На початку навчального року показники психофізіологічної підготовленості хлопчиків та дівчаток за величинами часу простої й складної зорово-моторних реакцій, реакції на рухомий об'єкт, стійкості уваги оцінювалися як нижчі за норму; лише один показник – об'єм уваги – перебував у межах вікової норми. Дівчатка випереджали хлопчиків у результатах простої та складної реакції, хлопчики – в об'ємі пам'яті, реакції на рухомий об'єкт, стійкості уваги. Спостерігали досить значну неоднорідність дитячого колективу, яку можна пояснити індивідуальними особистісними відмінностями дітей.

Підбиваючи підсумки змін показників психофізіологічної підготовленості дітей в умовах педагогічного експерименту, варто відзначити достовірне (в усіх без винятку вправах) зростання показників дітей експериментальної групи. Під впливом авторської програми фізичного виховання в дошкільнят спостерігали значне та достовірне ($P < 0,001$) покращення показника простої й складної зорово-моторних реакцій, збільшення обсягу уваги, зменшення часу реагування на рухомий об'єкт.

Підтверджено, що авторська програма занять фізичного виховання з пріоритетним вивченням карате є ефективнішою, порівняно з традиційною.

Джерела та література

1. Багінська О. В. Особистісно-орієнтоване навчання руховим діям дітей 5–6 років в умовах дошкільного навчального закладу : автореф. дис. ... канд. пед. наук : [спец.] 13.00.02 «Теорія та методика навчання (фізичне виховання, основи здоров'я)» / О. В. Багінська ; Нац. пед. ун-т ім. М. П. Драгоманова. – К., 2008. – 20 с.
2. Вільчковський Е. С. Фізичне виховання дітей у дошкільному закладі : навч. посіб. / Е. С. Вільчковський, О. І. Курок. – К. : [б. в.], 2001. – 214 с.
3. Пивовар А. А. Поєднаний розвиток фізичних і пізнавальних здібностей дітей 5 і 6 років у процесі фізичного виховання : автореф. дис. ... канд. наук з фіз. виховання і спорту : [спец.] 24.00.02 «Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення» / А. А. Пивовар ; Львів. держ. ін-т фіз. культури. – Львів, 2005. – 20 с.

4. Поліщук В. В. Розвиток рухових і розумових здібностей дітей 5-го і 6-го років життя в процесі фізичного виховання засобами дошкільного туризму : автореф. дис. ... канд. наук з фіз. виховання і спорту : [спец.] 24.00.02 / В. В. Поліщук ; Львів. держ. ун-т фіз. культури. – Львів, 2008. – 20 с.
5. Волков В. Г. Методические особенности обучения школьников специально-подготовительным упражнениям по разделу «Элементы единоборств» / В. Г. Волков, М. В. Шепелев // Известия Пензенского государственного педагогического университета им. В. Г. Белинского. – 2010. – № 20. – С. 72–79.
6. Загитов А. Н. Формирование мотивационно-ценностных ориентаций школьников на секционные занятия борьбой в условиях общеобразовательной школы : учеб.-метод. пособие / А. Н. Загитов. – Краснодар : КГУФКСТ, 2009. – 25 с.
7. Тичінін М. В. Передтренувальна підготовка дошкільнят до занять греко-римською боротьбою / М. В. Тичінін // Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві : зб наук. пр. – Луцьк, 2008. – Т. 2. – С. 203–206.

Анотації

У статті обґрунтовано вплив занять з авторської програми фізичного виховання з елементами східних единоборств на показники психофізіологічного розвитку дітей 5–6 років. Сформовано дві групи дітей – контрольну та експериментальну. До експериментальної групи віднесено 54 дитини (21 дівчинку і 33 хлопчиків), до контрольної групи – 65 дітей (27 дівчаток та 38 хлопчиків). Паспортний вік усіх дітей на початку педагогічного експерименту складав п'ять років. Експериментальна група займалася за авторською програмою із застосуванням східних единоборств, контрольна – за базовою програмою «Впевнений старт». Доведено ефективність авторської програми в результаті педагогічного експерименту.

Ключові слова: східні единоборства, фізичне виховання, діти 5–6 років, психофізіологічний розвиток.

Ярослав Витос. Влияние занятий восточными единоборствами на показатели психофизиологического развития детей 5–6 лет. В статье обосновывается влияние занятий по авторской программе физического воспитания с элементами восточных единоборств на показатели психофизиологического развития детей 5–6 лет. Сформированы две группы детей – контрольную и экспериментальную. К экспериментальной группе отнесены 54 ребенка (21 девочка и 33 мальчиков), к контрольной – 65 детей (27 девочек и 38 мальчиков). Паспортный возраст всех детей в начале педагогического эксперимента составлял пять лет. Экспериментальная группа занималась по авторской программе с применением восточных единоборств, контрольная – по базовой программе «Уверенный старт». Доказана эффективность авторской программы в результате педагогического эксперимента.

Ключевые слова: восточные единоборства, физическое воспитание, дети 5–6 лет, психофизиологическое развитие.

Yaroslav Vitos. Impact of Practicing Eastern Martial Arts on Indices of Psychophysiological Development of Children Aged 5-6. In the article it was grounded influences of trainings according to authoring program of physical education with some elements of Eastern martial arts on indices of psychophysiological development of children aged 5–6. It was formed the two groups of children – control and experimental. There were 54 children in an experimental group (21 girls and 33 boys), and in a control group – 65 children (27 girls and 33 boys). Passport age of all children at the beginning of a pedagogical experiment was 5 years. Experimental group was training according to an authoring program with applying of Eastern martial arts, a control group according to the basic program «Confident start». In the result of an experiment it was proved the effectiveness of an authoring program.

Key words: martial arts, physical education, children aged 5–6 years old, psychophysiological development.

УДК 37.037

Олексій Горпинич

Вплив занять рукопашним боєм у комплексі з психологічним тренінгом на підвищення рівня адаптації до навчально-службової діяльності курсантів

Дніпропетровський національний університет імені О. Гончара (м. Дніпропетровськ)

Постановка наукової проблеми та її значення. Аналіз досліджень цієї проблеми. Розв'язання Збройними силами України завдань підвищення бойової готовності, антитерористичних операцій вимагає від військослужбовців ефективної діяльності в стресових, особливих умовах. Безумовно, регулювальну та управлінську функції в цих процесах забезпечують, насамперед, офіцери. Тому підготовка курсантів до їхньої майбутньої діяльності у військах має суттєве значення [3; 5].

Слід зазначити, що як українські так, і іноземні дослідники, зробили суттєвий внесок у вирішення питань підготовки майбутніх військових фахівців [2; 4].

Установлено також, що найбільші проблеми в навчально-службовій діяльності існують на початку навчання, тобто в курсантів перших курсів [5; 6; 8]. Серед чинників, які негативно впливають на адаптацію курсантів до нових умов життя, навчання й служби, називають негативний вплив на психіку нормативних і статутних вимог; різку зміну умов життя та навчання [7; 9].

Але, на жаль, у більшості досліджень, крім декларації про необхідність покращення умов життя й служби курсантів, не приводяться конкретні рекомендації до реалізації цієї мети. У розв'язанні обговорюваної проблеми автори не вважають за доцільне використовувати засоби фізичного виховання. Водночас існує достатня кількість досліджень, у яких доказано позитивний вплив фізичної активності на особистість в особливих умовах діяльності, в опірності до дії стресогенних чинників [1; 4; 10].

Завдання дослідження – визначити рівень адаптаційного потенціалу та оцінку фізичного здоров'я курсантів 1 і 4 курсів контрольної та експериментальної груп на початку й після дослідження та порівняти й проаналізувати вимірювальні показники курсантів експериментальної та контрольної груп після експерименту.

Матеріали й методи дослідження. Дослідження проводили на базі Академії внутрішніх військ МВС України. У ньому брали участь курсанти першого (n=20) і четвертого курсів (n=20), які склали експериментальну групу. До групи контролю увійшли курсанти цього ж закладу першого й четвертого курсів, відповідно, по 20 осіб. У дослідженні брали участь юнаки віком 17–23 років.

Експериментальні групи курсантів першого й четвертого курсів добровільно погодилися займатися рукопашним боєм. Заняття відбувалися тричі на тиждень по дві години протягом дев'яти місяців. Особливістю цих занять було те, що перед першим із них із курсантами проведено п'ять бесід, у яких їм доводили про психічні стани людини в спокої та при виконанні фізичних вправ, з'ясовували поняття про стрес і методи протидії йому, розтлумачували взаємозв'язок між психікою й соматикою та націлювали їх на свідоме вміння не тільки здійснювати самозахист без зброї, але й підвищувати психічну стійкість. Крім того, на початку кожного заняття проводили психологічний антистресовий тренінг за рекомендаціями С. М. Шингаєва [9]. Для визначення адаптаційного потенціалу та інтегральної оцінки фізичного здоров'я використано методи Д. Н. Давиденко. Кількісні дані обробляли статистично за рекомендаціями О. В. Сидоренко.

Виклад основного матеріалу й обґрунтування отриманих результатів дослідження. Одержані дані свідчать про можливість за допомогою засобів фізичного виховання підвищити рівень адаптаційного потенціалу курсантів, особливо першого курсу, до складних (особливих) умов навчально-службової діяльності. Так, показано, що всі показники після експерименту змінилися на кращі (табл. 1; 2).

Таблиця 1

Показники оцінки фізичного здоров'я й рівня адаптаційного потенціалу курсантів першого курсу до та після експерименту

| Вимірюваний показник | Контрольна група (n=20) | | | Експериментальна група (n=20) | | |
|---|-------------------------|--------------------|-----------|-------------------------------|--------------------|-----------|
| | до експерименту | після експерименту | t/p | до експерименту | після експерименту | t/p |
| Маса тіла/довжина тіла, г/см | 465,5±4,32 | 446,8±4,23 | 3,09<0,01 | 466,0±10,12 | 434,4±9,45 | 2,28<0,05 |
| ЖСЛ/маса тіла, мл/кг | 52,1±0,22 | 52,5±0,22 | 1,8>0,05 | 52,6±2,14 | 60,5±2,35 | 2,49<0,05 |
| Сила кисті/маса тіла, % | 63,1±0,12 | 63,5±0,14 | 2,22<0,05 | 64,0±1,48 | 70,2±1,76 | 2,70<0,01 |
| ЧСС *АТсист/100 (ум. од) | 97,4±0,2 | 98,1±0,3 | 1,94>0,05 | 96,8±3,4 | 86,3±3,3 | 2,21<0,05 |
| Час відновлення ЧСС, хв, після 20 присідань за 30 с | 2,3±0,042 | 2,2±0,038 | 1,78>0,05 | 2,2±0,15 | 1,6±0,11 | 3,33<0,01 |
| Загальна оцінка, балів | 4,6±0,036 | 4,7±0,033 | 2,17<0,05 | 4,6±0,79 | 7,9±0,85 | 2,87<0,01 |
| Рівень АП (адаптаційного потенціалу) | 3.9±0,28 | 4.0±0.19 | 1.76<0,05 | 3.81±0.9 | 2.0± 0.3 | 2,34<0,05 |

Як видно з даних таблиць, порівняно з контрольними групами, у групах курсантів першого й четвертого курсів спостерігаємо значні зміни на краще.

Показники оцінки фізичного здоров'я й рівня адаптаційного потенціалу курсантів четвертого курсу до та після експерименту

| Вимірюваний показник | Контрольна група (n=20) | | | Експериментальна група (n=20) | | |
|---|-------------------------|--------------------|-----------|-------------------------------|--------------------|-----------|
| | до експерименту | після експерименту | t/p | до експерименту | після експерименту | t/p |
| Маса тіла/довжина тіла, г/см | 37,1±2,35 | 30,0±2,14 | 2,10<0,05 | 35,9±10,12 | 401,3±9,45 | 2,50<0,05 |
| ЖЕЛ/маса тіла, мл/кг | 57,7±0,28 | 58,3±0,25 | 1,66>0,05 | 58,0±3,65 | 68,1±3,30 | 2,20<0,05 |
| Сила кисті/маса тіла, % | 67,8±0,4 | 68,7±0,5 | 1,69<0,05 | 68,0±0,1 | 77,6±0,1 | 2,14<0,05 |
| ЧСС *АТсист/100, ум. од | 86,3±0,2 | 86,0±0,2 | 1,07>0,05 | 85,7±4,02 | 71,8±3,64 | 2,56<0,05 |
| Час відновлення ЧСС, хв, після 20 присідань за 30 с | 1,8±0,051 | 1,7±0,056 | 2,27>0,05 | 1,8±0,24 | 1,1±0,24 | 2,18<0,05 |
| Загальна оцінка, балів | 6,6±0,18 | 7,0±0,21 | 2,14<0,05 | 6,7±1,20 | 10,8±1,17 | 2,45<0,05 |
| Рівень АП (адаптаційного потенціалу) | 3.51±0,25 | 3.42±0.14 | 1.87<0,05 | 3.60±0.3 | 2.1± 0.20 | 2,15<0,05 |

Так, показники співвідношення маси та довжини тіла суттєво зменшились: у першокурсників – на 31,6 г/см ($p<0,05$) (у контролі – на 18,7 г/см, $p<0,01$), а в курсантів четвертого курсу – на 34,6 г/см ($p<0,05$) (у контролі – на 6,8 г/см) при $p<0,05$. Важливі зміни сталися у такому показнику, як життєва ємність легень, відносно маси тіла досліджених осіб. У курсантів першого курсу, які впродовж дев'яти місяців тренувалися три рази на тиждень, цей показник збільшився на 7,9 мл/кг ($p<0,05$) (у контролі – на 0,4 мл/кг, $p>0,05$), а їхніх колег із четвертого курсу – ще більше – на 10,1 мл/кг ($p<0,05$) (у контролі – на 0,6 мл/кг) при $p<0,05$. Збільшилися також показники сили кисті відносно маси тіла. Установлено, що в першокурсників з експериментальної групи цей показник дорівнює 6,2 % ($p<0,05$) (у контролі – 0,5 %, $p<0,05$), а в курсантів четвертого курсу – 9,6 % ($p<0,05$) (у контролі – 0,9 %) при $p<0,05$. Функціональні показники серцево-судинної системи теж є важливими в судженні про стан фізичного здоров'я людини. Стосовно курсантів одержано такі дані: у першокурсників сталося збільшення на 10,5 ум. од. ($p<0,05$) (у контролі – на 0,7 ум. од., $p>0,05$), а в курсантів четвертого курсу – на 13,9 ум. од. ($p<0,05$) (у контролі – на 0,3 ум. од.) при $p>0,05$.

Час відновлення частоти серцевих скорочень після тренувань також значно скоротився. У курсантів першого курсу – на 0,6 хв ($p<0,05$) (у контролі – на 0,1 хв, $p<0,05$), а в курсантів четвертого курсу – на 0,7 хв ($p<0,05$) (у контролі – на 0,1 хв, $p<0,05$). Загальна інтегральна оцінка фізичного здоров'я в першокурсників збільшилася на 3,3 бала ($p<0,05$), а в курсантів четвертого курсу – на 4,1 бала ($p<0,05$). Безумовно, що і рівень адаптаційного потенціалу теж виріс: у курсантів першого курсу – на 1,81 ($p<0,05$), а в курсантів четвертого – на 1,5 ($p<0,05$).

Висновки. Додаткові фізичні навантаження у вигляді тренувань із рукопашного бою, що проводились у комплексі з психологічним тренінгом, привели до суттєвого покращення функціональних показників серцево-судинної й дихальної систем курсантів. Покращення адаптаційного потенціалу (особливо в курсантів першого курсу) є фактичним доказом можливості підвищення рівня їхньої адаптації до особливих умов навчально-службової діяльності. Застосування додаткових фізичних навантажень у вигляді тренувань із добровільно вибраного виду спорту в комплексі з психологічним тренінгом детермінує розширення адаптаційних можливостей курсантів, навчально-службова діяльність яких ускладнена різкою зміною умов існування та необхідністю виконувати вимоги великої кількості наказів, інструкцій і розпоряджень.

Перспективи подальших досліджень убачаються в необхідності пошуку методів покращення умов навчання й служби курсантів за рахунок засобів фізичного виховання. Слід активізувати пошук шляхів і засобів покращення процесу навчально-службової діяльності курсантів.

Джерела та література

1. Глазирін І.Д. Основи диференційованого фізичного виховання / І. Д. Глазирін. – Черкаси : Відлуння-Плюс, 2003. – 352 с
2. Захаров Б. В. Особенности боевой психической травмы и способы психологической реабилитации военнослужащих / Б. В. Захаров, А. А. Кучер // Мир психологии. – 1998. – № 2. – С. 37–42.
3. Ліпатов І. І. Особливості психологічної адаптації військовослужбовців до бойової діяльності : автореф. дис. ... канд. психол. наук : 19.00.01 / І. І. Ліпатов. – Х., 1996. – 24 с.

4. Маклаков А. Г. Военная психология / А. Г. Маклаков. – СПб. : Питер, 2005. – 464 с.
5. Никифоров Г. С. Психология профессиональной подготовки / Г. С. Никифоров. – СПб. : Питер Ком, 1993. – 176 с.
6. Назаров О. О. Динаміка первинної психологічної адаптації до умов навчання та служби в начальних закладах МВС України: автореф. дис. ... канд. психол. наук : 19.00.01 / О. О. Назаров. – Х., 2000. – 18 с.
7. Паронянц Т. П. Виникнення і прояв після травматичних стресових розладів у працівників МВС в умовах виникнення миротворчої місії ООН : автореф. дис. ... канд. психол. наук : 19.00.08 / Т. П. Паронянц. – Х., 2004. – 20 с.
8. Психология здоров'я / [ред. Г. С. Никифоров]. – СПб. : Питер, 2006. – 607 с.
9. Сергієнко Н. П. Психолого-правові засади формування особистості майбутніх працівників ОВС у процесі професійної підготовки : автореф. дис. ... канд. психол. наук : 19.00.06 / Н. П. Сергієнко. – Х., 2005. – 20 с.
10. Трусъ А. А. Личностные и социально-психологические предпосылки успешности деятельности курсантов военного вуза : автореф. дис. ... канд. психол. наук : 19.00.14 / А. А. Трусъ. – Минск, 1998. – 20 с.

Анотації

Завдання дослідження – аналіз можливості підвищити рівень адаптації курсантів ВНЗ системи МВС України до навчально-службової діяльності засобами фізичного виховання в комплексі з психологічним тренінгом. Рівень адаптації курсантів до навчально-службової діяльності й оцінку фізичного здоров'я, визначали за допомогою методик Д. Н. Давиденко. Групу контролю становили курсанти, які не мали ніяких (крім обов'язкових занять із фізичного виховання) фізичних навантажень. Експериментальну та контрольну групи склали юнаки I й 4 курсів 17–23 років. Зроблено висновок про позитивну роль додаткових фізичних навантажень у покращенні як адаптаційних можливостей до навчально-службової діяльності курсантів ВНЗ закритого типу, так і узагального рівня фізичного здоров'я. У контрольній групі після проведення експерименту позитивні зрушення зовсім незначні. Застосування додаткових фізичних навантажень у вигляді тренувань із добровільно вибраного виду спорту в комплексі з психологічним тренінгом детермінує розширення адаптаційних можливостей курсантів.

Ключові слова: курсанти ВНЗ, адаптаційний потенціал, додаткові фізичні навантаження, психологічний тренінг.

Алексей Горпинич. Влияние занятий рукопашным боем в комплексе с психологическим тренингом на повышение уровня адаптации к учебно-служебной деятельности курсантов. Задача исследования – осуществит анализ возможности повысить уровень адаптации курсантов вузов МВС к учебно-служебной деятельности средствами физического воспитания в комплексе с психологическим тренингом. Уровень адаптации курсантов к учебно-служебной деятельности и оценку физического здоровья определяли с помощью методик Д. Н. Давиденко. Группу контроля составили курсанты, которые не имели никаких (кроме обязательных занятий по физическому воспитанию) физических нагрузок. Экспериментальную и контрольную группы составили юноши 1–4 курсов в возрасте 17–23 года. Сделан вывод о позитивной роли дополнительных физических нагрузок в повышении как адаптационных возможностей к учебно-служебной деятельности курсантов вузов закрытого типа, так и в общем уровне физического здоровья. В контрольной группе курсантов позитивные изменения совсем незначительные. Применение дополнительных физических нагрузок в виде тренировок с добровольно выбранного вида спорта в комплексе с психологическим тренингом детерминируют адаптационные возможности курсантов.

Ключевые слова: курсанты вузов, адаптационный потенциал, дополнительные физические нагрузки, психологический тренинг.

Oleksiv Horpynych. Influence of Training Hand-To-Hand Fight in a Complex with Psychological Training for Increasing of the Level of Cadets' Adaptation to Educational-Official Activity. The task of the research is to perform the analysis of possibility of increasing of adaptation level of cadets who study at universities of Ministry of Internal Affairs to educational-official activity by means of physical education in the complex with psychological training. Level of cadets' adaptation to educational-official activity and level of physical health was defined with the help of methodologies of D. N. Davydenko. Control group was created out of cadets who had no physical loads (except for obligatory classes in physical education). Young men of 1–4th years of studying aged 17–23 constituted an experimental and a control groups. It was concluded that additional physical loads had positive influence on increasing of adaptive abilities to educational-official activity of cadets of universities of a closed type and physical health in general. In the control group cadets have positive, but almost insignificant changes. Applying of additional physical loads in the form of training of optionally chosen kind of sport in the complex with psychological training determine adaptive abilities of cadets.

Key words: cadets of universities, adaption potential, additional physical loads, psychological training.

Порівняльний аналіз специфічних проявів координаційних здібностей хлопчиків та дівчаток основної школи

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

Постановка наукової проблеми та її значення. На сьогодні характерною рисою шкільного фізичного виховання вважається питання модернізації фізкультурної освіти, які, передусім, пов'язані з реалізацією її гуманістичної та культуротворчої функцій, спрямованих на високий духовно-ціннісний, загальнокультурний розвиток особистості учнів загальноосвітніх навчальних закладів. Дослідженнями науковців доведено, що важлива рушійна сила розробки концептуальних основ освіти – це визначення основних сууперечностей між завданнями гуманізації освіти, яка потребує звернення до особистості учня, створення умов для формування в індивіда соціально значущої системи цінностей і реальною практикою навчання, не орієнтованою на цілісне формування особистості. Подібне протиріччя існує між метою та завданнями, поставленими перед фізичним вихованням у школі, і новими підходами до їх визначення й формулювання. Спостерігається вона між змістом фізкультурної освіти, що пропонується в навчальних програмах, і дидактично обґрунтованими складниками змісту загальної середньої освіти; між традиційними методами та формами організації навчального процесу й сучасними інноваційними підходами до їх оновлення та модернізації; між системою оцінювання навчальних досягнень учнів, рівня їхньої фізичної підготовленості й реальними навчальними можливостями.

Зазначене вище свідчить про необхідність переосмислення теоретичного знання про фізкультурну освіту сучасної школи, пошуку нових її парадигм на базі глибоких теретико-методологічних підґрунть [1].

Критична ситуація зі станом здоров'я населення України значною мірою стосується учнів. У шкільному віці мають закладатись основи здоров'я, однак дослідження провідних науковців свідчать про невтішну картину, яку ми бачимо в школі. Понад 90 % випускників мають відхилення в стані здоров'я (О. Г. Сухарев, 1991; Г. Л. Апанасенко, 1992; Т. Ю. Круцевич, 1999; О. В. Андреева, О. Л. Благій, 2005; Г. В. Глова, 2007). За даними Домашенка (2000) та ін., більшість навіть здорових випускників шкіл мають незадовільну фізичну підготовку. Основна мета шкільного фізичного виховання – реалізація освітніх, оздоровчих завдань і розвитку фізичних якостей. Протягом останніх років проведено чимало досліджень стосовно вивчення проблеми вдосконалення змісту фізичного виховання (Т. Ю. Круцевич, 2003; Т. Т. Ротерс, 2006; І. В. Степанова, 2007; Н. В. Москаленко та ін., 2007; О. Ю. Кібальник, 2008).

Незважаючи на наявність великої кількості праць із проблем шкільного фізичного виховання, на нашу думку, недостатньо вивченим залишається питання розвитку специфічних проявів координаційних здібностей учнів основної школи в процесі занять баскетболом.

Аналіз досліджень цієї проблеми. Програма з фізичного виховання в школі передбачає широке коло форм організації занять, які можуть певною мірою компенсувати дефіцит рухової активності дітей, що виникає в умовах загальноосвітнього процесу. Проте в реальному житті функціонує лише одна форма – урок фізичної культури, який проводиться двічі на тиждень. Доповненням до нього вважаються самостійні заняття фізичними вправами, котрі відбуваються стихійно у вигляді рухливих або спортивних ігор; секційні заняття, домашні завдання з предмету «Фізична культура».

У чинній програмі з фізичної культури для 5–9 класів підкреслюється, що основна мета фізичного виховання загалом і навчального предмету «Фізична культура», зокрема, – це формування в учнів стійкої мотивації щодо збереження свого здоров'я, фізичного розвитку та фізичної підготовки; гармонійний розвиток природних здібностей і психічних якостей; використання засобів фізичного виховання в організації здорового способу життя.

Результати досліджень [2; 3] свідчать, що розвиток і спрямованість програм із фізичної культури школярів залежать від соціально-політичних, економічних й екологічних умов у країні. Сучасні програми з фізичної культури в загальноосвітніх школах акцентовані переважно на формування рухової культури учнів із пріоритетом розвитку фізичних якостей. Головна мета програм із фізичної культури продовжує залишатись освітньою, а оздоровчі завдання здебільшого проголошуються без їх прак-

тичного застосування. Крім того, як свідчать результати власного педагогічного експерименту та аналіз літературних джерел, часто рівень розвитку основних фізичних якостей не відповідає належному рівню. У результаті виникає невідповідність між завданнями фізичного виховання й тим результатом, який ми отримуємо на практиці. Як наслідок – необхідність оптимізації процесу фізичного виховання в школі [4].

Дослідження виконано згідно зі Зведеним планом науково-дослідної роботи у сфері фізичної культури і спорту на 2011–2015 рр. Міністерства освіти й науки, молоді та спорту України за темою 3.1 «Вдосконалення програмно-нормативних засад фізичного виховання в навчальних закладах» (номер державної реєстрації – 0111U 001733).

Завдання дослідження – виконати порівняльний аналіз рівня розвитку специфічних проявів координаційних здібностей хлопчиків та дівчаток 12 років.

Методи та організація дослідження. Дослідження проводили протягом 2014/2015 навчальних років на базі Спеціалізованої загальноосвітньої школи № 320 Деснянського району міста Києва. У дослідженні брали участь учні 7-х класів (хлопчики й дівчатка), віднесені за станом здоров'я до основної медичної групи. У нашій роботі використано такі методи, як аналіз та узагальнення літературних джерел, педагогічні методи дослідження (педагогічне спостереження, тестування), методи математичної статистики. Проводили контроль проявів різновидів координаційних здібностей, які мають найбільше значення для успішного ведення ігрової діяльності. Для виявлення рівня успішності володіння основними технічними прийомами ми визначали точність кидків із заданої відстані (штрафні кидки й кидки із середніх дистанцій).

Виклад основного матеріалу й обґрунтування отриманих результатів дослідження. Рухова діяльність у спортивних іграх залежить від групи чинників. Успішність їх виконання – результат дії багатьох факторів: рівнів технічної майстерності партнерів по команді й підготовленості суперників, суддівства, власного емоційного стану, підтримки трибун та ін. У результаті аналізу й узагальнення літературних джерел [5] ми визначили, що в структурі рухової діяльності під час гри в баскетбол найбільш важливе значення мають такі прояви координаційних здібностей, які ми визначали за допомогою відповідних тестів: просторово-часові параметри рухів («човниковий» біг 4x9,14 м, с); раціональний прояв і перебудова дій у конкретних умовах (вправа Копилова, с); орієнтування в просторі (біг до пронумерованих м'ячів, с); динамічна та статична рівновага (методика Бесс, с; методика Яроцького, с); координованість рухів (дистанційні кидки, ум. од.).

На думку фахівців, саме ці прояви координаційних здібностей мають найбільше значення для успішної ігрової діяльності.

У результаті проведеного дослідження визначено рівень розвитку кожного з досліджуваних різновидів координаційних здібностей (табл. 1, 2).

Таблиця 1

Рівень розвитку досліджуваних якостей учнів 7-го класу (хлопчики 12 років)

| Досліджувана фізична якість | Група дослідження | Статистичний показник | | | |
|--|-------------------|-----------------------|----------|------------|------------|
| | | \bar{x} | <i>S</i> | <i>max</i> | <i>min</i> |
| Просторово-часові параметри рухів, с | КГ | 18,53 | 2,03 | 22 | 15 |
| | ЕГ | 18,06 | 2,32 | 22 | 17,5 |
| Раціональний прояв і перебудова дій у конкретних умовах, с | КГ | 13,13 | 1,13 | 15,3 | 11,4 |
| | ЕГ | 12,44 | 0,84 | 14,2 | 10,3 |
| Орієнтування в просторі, с | КГ | 10,74 | 0,73 | 12,1 | 10,1 |
| | ЕГ | 8,74 | 0,74 | 10,2 | 7,1 |
| Динамічна рівновага, с | КГ | 46,63 | 3,24 | 55 | 43 |
| | ЕГ | 44,56 | 3,14 | 51 | 40 |
| Статична рівновага, с | КГ | 27,74 | 1,37 | 31 | 25 |
| | ЕГ | 29,61 | 1,41 | 33 | 27 |
| Координованість рухів, ум. од | КГ | 29,36 | 2,80 | 35,7 | 24,7 |
| | ЕГ | 34,92 | 1,60 | 38,3 | 31,5 |

Установлено, що виконання рухового тесту «човниковий біг» 4x9,14 м із веденням баскетбольного м'яча викликає труднощі в досліджуваній групі школярів. Так, під час виконання звичайного

рухового тесту «човниковий біг» 4х9 м хлопчики контрольної та експериментальної груп показали такі результати: 11,22±0,44 с й 11,49±0,34 с, відповідно. У дівчаток ці результати такі 12,87±0,21 с – КГ та 12,61±0,32 с – ЕГ. Виконуючи аналогічний тест із веденням баскетбольного м'яча, школярі обох груп показали значно гірші результати: хлопчики – 18,53±2,03 с для ЕГ та 18,06±2,06 с – серед КГ; дівчатка 22,69±1,96 с та 21,88±2,06 с (ЕГ). «Човниковий біг» 4х9 м у звичайних умовах, не ускладнених веденням м'яча, усі учасники педагогічного тестування (хлопчики й дівчатка обох груп) виконували за значно коротший проміжок часу.

Таблиця 2

Рівень розвитку досліджуваних якостей учнів 7-го класу (дівчатка 12 років)

| Досліджувана фізична якість | Група дослідження | Статистичний показник | | | |
|--|-------------------|-----------------------|------|------|------|
| | | \bar{x} | S | max | min |
| Просторово-часові параметри рухів, с | КГ | 22,69 | 1,96 | 27 | 19 |
| | ЕГ | 21,88 | 2,06 | 26 | 18 |
| Рациональний прояв і перебудова дій у конкретних умовах, с | КГ | 21,13 | 1,41 | 23 | 18 |
| | ЕГ | 20,94 | 1,44 | 23 | 18 |
| Орієнтування в просторі, с | КГ | 22,44 | 1,31 | 25 | 21 |
| | ЕГ | 22,19 | 1,68 | 25 | 20 |
| Динамічна рівновага, с | КГ | 42,63 | 3,36 | 49 | 37 |
| | ЕГ | 42,63 | 3,40 | 49 | 38 |
| Статична рівновага, с | КГ | 25,25 | 4,80 | 34 | 16 |
| | ЕГ | 25,25 | 1,20 | 34 | 16 |
| Координованість рухів, ум.од. | КГ | 29,36 | 2,80 | 35,7 | 24,7 |
| | ЕГ | 30,06 | 3,05 | 35,7 | 24,7 |

За даними Л. П. Сергієнко (2001 р.), щоб визначити ефективність виконання контрольної вправи, потрібно порівняти результати «човникового бігу» з веденням і без ведення м'яча. Як бачимо, в ускладнених умовах (із веденням баскетбольного м'яча) школярі значно гірше виконують поставлене рухове завдання (рис. 1).

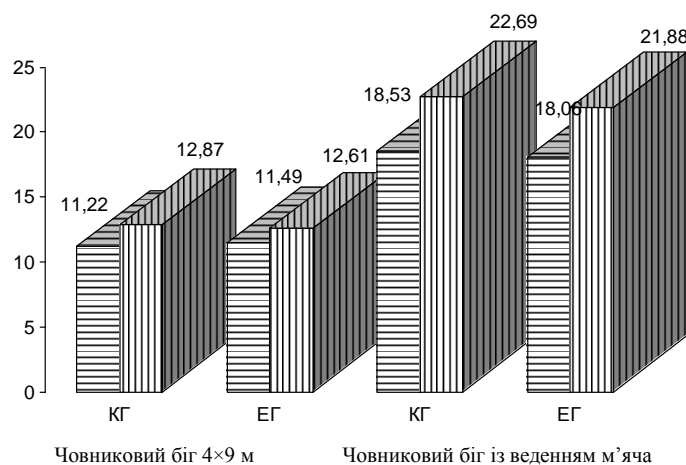


Рис. 1. Результати визначення розвитку здібності до оцінки й регуляції просторово-часових параметрів руху (хлопчики та дівчатка)

- результати тестування хлопчиків контрольної та експериментальної груп, с
- результати тестування дівчаток контрольної та експериментальної груп, с

Основа для контролю координаційних здібностей дітей і підлітків – визначення в них здібностей до раціонального прояву й перебудови дій у конкретних умовах. Для контролю цього прояву координаційних здібностей використано моторне завдання, що за своєю структурою наближене до ігрової діяльності, – вправа Копилова (десять «вісімок»). Як свідчать отримані дані, рівень розвитку досліджуваної якості – задовільний у хлопчиків контрольної групи ($13,13 \pm 1,13$ с) та середній у респондентів ЕГ ($12,44 \pm 0,84$ с), порівняно з нормативними оцінками (Копилов, 1987). Щодо результатів, продемонстрованих дівчатками контрольної та експериментальної груп, то їхні результати значно нижчі за допустимі: $21,13 \pm 1,41$ с – у КГ і $20,94 \pm 1,31$ с – в ЕГ. Це, зі свого боку, викликає необхідність їх удосконалення.

Щоб провести контроль здібностей до орієнтування в просторі, учням запропоновано виконати біг за визначеним маршрутом, обмеженим орієнтирами (біг до пронумерованих м'ячів). Отримані результати порівнювали з нормативними показниками (Лях, 1988). Фактичні дані свідчать про те, що хлопці експериментальної групи продемонстрували результати, які відповідають середньому рівню ($8,74 \pm 0,74$ с), у контрольній групі – результати задовільного рівня ($10,74 \pm 0,73$ с). Потрібно відзначити, що, на відміну від хлопців, дівчата показали значно гірші результати: $22,19 \pm 1,68$ с – в ЕГ та $22,44 \pm 1,31$ с – КГ. Критичний розгляд отриманих експериментальних даних є підставою стверджувати, що розвиток досліджуваної якості набагато відстає від нормальних темпів приросту. Тому ми вважаємо за доцільне звернути особливу увагу на розвиток цієї якості.

Для контролю статичної й динамічної рівноваги використано методики Яроцького та Бесс, відповідно. У цьому руховому випробуванні хлопці й дівчата продемонстрували приблизно однаковий рівень розвитку досліджуваних якостей (рис. 2). Так, середні результати рівня розвитку динамічної рівноваги в експериментальній групі дівчаток – $42,63 \pm 3,40$ с і $42,63 \pm 3,36$ с – у контрольній. Це значення відповідає високому рівню розвитку. У хлопців це значення складає $46,63 \pm 3,24$ с у контрольній групі й $44,56 \pm 3,14$ с – в експериментальній, що відповідає високому рівню розвитку. Рівень розвитку статичної рівноваги серед дівчаток контрольної та експериментальної груп у результаті обчислення виявився однаковим ($25,25 \pm 4,80$ с); хлопчики контрольної групи утримували рівновагу протягом $27,74 \pm 1,37$ с, експериментальної – протягом $29,61 \pm 1,41$ с.

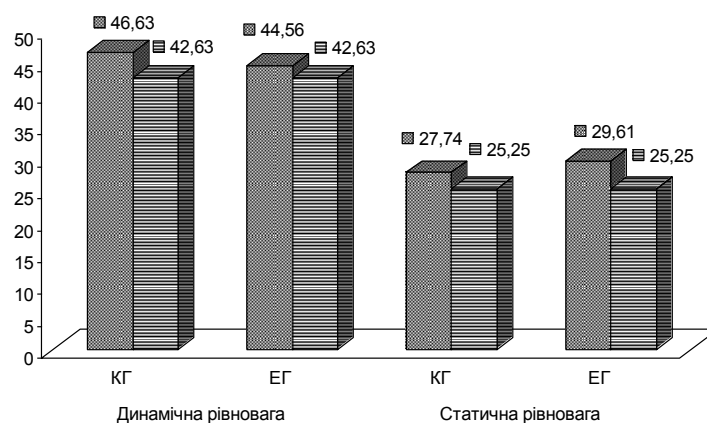




Рис. 2. Рівень розвитку динамічної та статичної рівноваги учнів 7-го класу на початковому етапі експерименту

-  – результати тестування хлопчиків контрольної та експериментальної груп, с
-  – результати тестування дівчаток контрольної та експериментальної груп, с

Найголовніший чинник успіху в грі – точність виконання кидків у кільце з різної дистанції. Не менш важливо здійснювати їх не лише влучно, а й швидко. Тому для контролю координованості для дітей середнього шкільного віку доцільно використовувати тест «Дистанційні кидки баскетбольного м'яча на швидкість і точність». При контролі цієї якості хлопчики та дівчатка контрольної групи продемонстрували однакові результати ($29,36 \pm 2,80$). Результати експериментальної групи серед дівчаток складала $30,06 \pm 3,05$, серед хлопців – $34,92 \pm 1,60$.

Висновки й перспективи подальших досліджень. У результаті дослідження встановлено, що із шести досліджуваних показників хлопчики показали кращі результати, ніж дівчатка, у трьох, а саме: при контролі просторово-часових параметрів руху, раціональному прояві й перебудові дій у конкретних умовах та при орієнтуванні в просторі. Водночас рівень прояву динамічної й статичної рівноваги та координованості рухів перебуває на приблизно однаковому рівні у всіх групах дослідження. Це викликає здивування, адже, зазвичай, хлопчики демонструють кращі результати у фізичних вправах, ніж дівчатка. Найбільш вірогідною причиною таких відмінностей є пришвидшені темпи росту, що пов'язані зі статевим дозріванням, яке в дівчаток, як відомо, настає швидше. Отримані результати дають змогу правильно підібрати тренувальні вправи та скорегувати програму розвитку координаційних якостей таким чином, аби вплинути саме на ті прояви координаційних якостей, які відстають від нормального темпу природи.

Джерела та література

1. Васьков Ю. В. Теоретичні і методичні засади навчання фізичної культури учнів основної школи : дис. на здобуття наук. ступеня д-ра пед. наук : 13.00.02. «Теорія та методика навчання (фізична культура, основи здоров'я)» / Ю. В. Васьков. – К., 2013.
2. Бакіко І. В. Поєднання базової і варіативної частин програми з фізичної культури школярів : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. наук з фіз. виховання і спорту : спец. 24.00.02 «Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення» / І. В. Бакіко. – Львів, 2007. – 20 с.
3. Лисак І. В. Потребово-мотиваційний підхід до формування програм фізичної культури для учнів середніх класів : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. наук з фіз. виховання і спорту : спец. 24.00.02 «Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення» / І. В. Лисак. – К., 2013. – 19 с.
4. Круцевич Т. Ю. Управління фізичним станом підлітків у системі фізичного виховання : автореф. дис. ... д-ра наук з фіз. вих. та спорту : 24.00.02 / Круцевич Юрійвна Тетяна. – К., 2000. – 43 с.
5. Сергієнко Л. П. Тестування рухових здібностей школярів / Л. П. Сергієнко. – К. : Олімп. л-ра, 2001. – 440 с.

Анотації

У статті розглянуто основні проблеми та суперечності сучасної системи шкільного фізичного виховання. Описано різноманітні прояви координаційних здібностей учнів середнього шкільного віку залежно від статевих відмінностей. Проведено порівняльний аналіз рівня розвитку цих здібностей залежно від статевих особливостей. Виявлені дані констатують той факт, що дівчатка в трьох контрольних вправах демонструють рівень розвитку координаційних здібностей, який не поступається рівню розвитку досліджуваних якостей серед хлопчиків. Це дає змогу з великою долею ймовірності стверджувати, що у зв'язку з більш ранніми темпами статевого дозрівання в дівчаток краще розвинені загальна координація й здатність до збереження рівноваги.

Ключові слова: баскетбол, учні основної школи, координаційні здібності.

Викторія Кириченко. Сравнительный анализ специфических проявлений координационных способностей мальчиков и девочек основной школы. Рассмотрены основные проблемы и противоречия современной системы школьного физического воспитания. В статье описаны различные виды проявления координационных способностей учащихся среднего школьного возраста в зависимости от половых особенностей. Обнаруженные данные констатируют тот факт, что девочки в трех контрольных упражнениях демонстрируют уровень развития координационных способностей, который не уступает уровню развития исследуемых качеств среди мальчиков. Это позволяет утверждать, что в связи с более ранними темпами полового созревания у девочек лучше развиты общая координация и способность к сохранению равновесия.

Ключевые слова: баскетбол, ученики основной школы, координационные способности.

Viktoriya Kyrychenko. Comparative Analysis of Specific Manifestations of Coordination Abilities of Boys and Girls of General School. It was studied the main problems and contradictions of the modern system of school physical education. In the article it was describe different types of manifestation of coordination abilities of pupils of average school age depending on their gender characteristics. It was defined that girls in three control exercises demonstrate the level of development of coordination abilities that doesn't yield to the level of development of the studied qualities among boys. This lets us affirm that in view of early tempos of sexual maturation among girls their general coordination and ability to keep balance is developed in a better way.

Key words: basketball, general school pupils, coordination abilities.

Модель класифікації розподілу школярів на медичні групи з фізичного виховання

Східноєвропейський національний університет імені Лесі Українки (м. Луцьк)

Постановка наукової проблеми та її значення. Аналіз досліджень цієї проблеми. Статистика свідчить про те, що захворюваність дитячого населення України має стійку тенденцію до зростання. Зниження рівня здоров'я характерне для всіх вікових періодів життя дитини. Сьогодні під час профілактичних оглядів у школярів виявляють удвічі більше, ніж двадцять років тому, порушень постави, захворювань органів слуху й зору. Як свідчать дослідження, за час навчання в школі загальний стан здоров'я учнів погіршується [3]. Інтенсифікація навчального процесу, проведення дозвілля за комп'ютером у мережі Інтернет, біля екранів телевізорів призводять до зниження рухової активності, скорочення тривалості активного відпочинку учнів на свіжому повітрі, а це, зі свого боку, спричиняє небажані зміни в їхньому фізичному стані [6].

Фізичне виховання в школах – обов'язкова складова частина навчально-виховного процесу, яка забезпечує реалізацію генетичної програми росту та розвитку організму дитини, формування її фізичного й психічного здоров'я. Медико-педагогічний контроль за фізичним вихованням дітей та учнівської молоді має забезпечити оптимізацію їхньої рухової активності, а також відстеження змін у стані здоров'я [3]. Але встановлені для школярів три медичні групи допуску до занять фізичними вправами не розподіляють їх за рівнем фізичного здоров'я. У зв'язку з цим учні з низьким рівнем фізичного здоров'я (35 % і більше) не можуть виконувати навантаження на уроках фізичної культури, що не забезпечує збереження й зміцнення здоров'я дитячого населення [1].

Розподіл учнів за станом здоров'я на медичні групи для проведення занять із фізичної культури (виховання) здійснюють за результатами: 1) медичного обстеження організованих дитячих колективів, яке проводили відповідно до наказу Міністерства охорони здоров'я України «Про вдосконалення фізичного виховання учнів та студентської молоді у навчальних закладах України» № 1078 від 27 листопада 2008 р.; 2) визначення функціонального стану дитини для уточнення реакції організму на дозоване фізичне навантаження (частота дихання, частота серцевих скорочень, артеріальний тиск) [7]. Проба Руф'є із 2009 р. стала обов'язковою для визначення функціонального стану організму школярів України. На практиці цей тест показує, у якій медичній групі з фізичного виховання повинна й зможе за станом здоров'я займатися дитина: основній, підготовчій чи спеціальній. Інколи буває, що батьки не згодні з результатами проби Руф'є, тоді медична група визначається на певний термін (місяць або два), а потім тестування повторюють.

Але при цьому існує й суб'єктивний фактор розподілу на медичні групи, коли дитина на момент медичного обстеження чи розрахунку проби Руф'є не підготовлена до них (поганий сон, втома, емоційний стан, порушений режим харчування) або висновок робиться приблизно з урахуванням побажання батьків. Виникає проблема пошуку додаткових об'єктивних критеріїв поділу школярів на медичні групи з фізичного виховання.

Мета дослідження – створити модель класифікації, яка дає змогу спрогнозувати розподіл дітей на медичні групи з фізичного виховання.

Контингент і методика дослідження. У дослідженнях узяли участь хлопці молодшого шкільного віку (8–12 років) загальноосвітніх шкіл м. Луцька, яких за результатами проби Руф'є поділено на дві групи: «0» – школярі підготовчої медичної групи з фізичного виховання – учні із незначними відхиленнями в стані здоров'я та на стадії реабілітації. Заняття з фізичної культури проводять згідно з навчальними програмами з обов'язковим дотриманням принципів поступовості та наступності; ІР= від 10 до 15 (12 осіб); «1» – школярі основної медичної групи з фізичного виховання – абсолютно здорові діти, у яких немає відхилень у стані здоров'я (за даними аналізу амбулаторних карток) та які мають достатню фізичну підготовленість. Заняття з фізичної культури, проводяться згідно з навчальними програмами й складання контрольних нормативів здійснюється з диференційованою

оцінкою; $IP=$ від 0 до 10 (12 осіб). Школярі, які мають значні відхилення в стані здоров'я та віднесені до спеціальної медичної групи, не брали участі в дослідженнях.

Дослідження проводили на базі лабораторії екологічної фізіології біологічного факультету з використанням комплексу апаратних і програмних засобів медичного обстеження «Аскольд» (Київ, 1998). Для вивчення стану центральної гемодинаміки використовували методику тетраполярної реографії за Кубічком із реєстрацією таких показників, як частота серцевих скорочень (ЧСС), систолічний об'єм крові (СОК), хвилинний об'єм крові (ХОК), об'ємна швидкість викиду (ОШВ), середній динамічний тиск (СДТ), серцевий індекс (СІ), ударний індекс (УІ), питомий периферичний опір (ППО), загальний периферичний опір (ЗПО), витрати енергії (ВЕ), потужність лівого шлуночка (N) [2].

Статистичну обробку експериментальних даних і побудову регресійних моделей проводили в пакеті MedCalc (MedCalc Software, 2014). Обчислювали такі показники, як середнє арифметичне (X), середнє квадратичне відхилення (Sx), 95 % вірогідний інтервал (95 % ВІ) [4; 8].

Виклад основного матеріалу й обґрунтування отриманих результатів дослідження. У таблиці 1 представлено показники серцево-судинної системи хлопчиків молодшого шкільного віку, які, за даними проби Руф'є, займаються в основній групі (1 група) і в підготовчій (0 група). Дані таблиці використовують для оцінки функціонального стану серцево-судинної системи. Так, середній динамічний тиск (СДТ) – показник узгодженості регуляції серцевого викиду й периферичного опору. У комплексі з іншими параметрами він дає можливість визначати стан прекапілярного русла. Ударний об'єм крові (УОК) – це кількість крові, що викидається в аорту при кожному серцевому скороченні. За хвилинним об'ємом (ХОК) судять про механічну функцію міокарда, яка відображає стан системи кровообігу. Периферичний опір (ПО) обумовлює сталість середньодинамічного тиску (або його відхилення від норми). Розрахунок ЗПО дає змогу вивчити артеріальний тонус, його зміни в різних фізіологічних і патологічних умовах. Але абсолютні дані ПО внаслідок великих їх коливань не можна використовувати для індивідуальної оцінки стану прекапілярного русла, тому користуються показником питомого периферичного опору (ППО), визначення якого дає можливість установити ступінь прохідності прекапілярного русла. Серцевий індекс (СІ) – показник відношення серцевого викиду до поверхні тіла людини, що характеризує стан гемодинаміки. Ударний індекс (УІ) – показник ударного об'єму крові в розрахунку на одиницю поверхні тіла. Об'ємна швидкість викиду (ОШВ) крові – кількість крові, яка викидається лівим шлуночком у початковий відрізок аорти за 1 с. Потужність скорочення лівого шлуночка (N) вимірюється роботою, яка виконується за одиницю часу (1 с). Вона є мірою напруження чи енергії, яка розвивається скоротливим міокардом при виконанні ним роботи з пересування крові в замкнутій системі судин. Облік витрати енергії (ВЕ) на забезпечення сталості руху 1л ХОК дає уявлення про ефективність й економічність умов роботи серця. Частота серцевих скорочень (ЧСС) – значення показника биття серця за певний проміжок часу, один з основних фізіологічних показників його роботи [5; 9].

Таблиця 1

Функціональні показники серцево-судинної системи молодших школярів, $n=24$

| Показник | 0 група | | | | 1 група | | | |
|---|---------|----------|----------|---------------------|---------|----------|----------|---------------------|
| | n | X | Sx | 95 % ВІ | n | X | Sx | 95 % ВІ |
| N, <i>вт</i> | 12 | 1,882 | 0,2689 | 1,711 – 2,053 | 12 | 1,948 | 0,4103 | 1,687 – 2,208 |
| S, <i>м²</i> | 12 | 1,237 | 0,3996 | 0,983 – 1,491 | 12 | 1,2 | 0,1641 | 1,132 – 1,341 |
| ВЕ, <i>вт/л</i> | 12 | 10,73 | 0,869 | 10,178 – 11,282 | 12 | 10,97 | 0,8488 | 10,431 – 11,509 |
| ЗПО, <i>дин*см⁻⁵*с</i> | 12 | 1969,911 | 579,6241 | 1601,635 – 2338,186 | 12 | 2298,421 | 345,3903 | 2078,970 – 2517,871 |
| ОШВ, <i>л/с</i> | 12 | 0,144 | 0,05143 | 0,111 – 0,177 | 12 | 0,148 | 0,06341 | 0,107 – 0,188 |
| ППО, <i>дин*см⁻⁵*с/м²</i> | 12 | 2052,695 | 499,0225 | 1735,631 – 2369,759 | 12 | 1936,089 | 462,8548 | 1642,005 – 2230,173 |
| СДТ, <i>мм рт.ст.</i> | 12 | 79,858 | 5,2926 | 76,496 – 83,221 | 12 | 82,498 | 6,3763 | 78,446 – 86,549 |
| СІ, <i>л/хв * м²</i> | 12 | 2,2 | 0,441 | 1,958 – 2,519 | 12 | 2,6 | 0,5264 | 2,336 – 3,005 |
| УІ, <i>мл/м²</i> | 12 | 33,996 | 6,3191 | 29,981 – 38,011 | 12 | 34,947 | 5,88 | 31,211 – 38,683 |
| УОК, <i>мл</i> | 12 | 37,258 | 5,424 | 33,811 – 40,704 | 12 | 44,473 | 7,3958 | 39,773 – 49,172 |
| ХОК, <i>л/хв</i> | 12 | 2,648 | 0,3095 | 2,452 – 2,845 | 12 | 3,145 | 0,5071 | 2,823 – 3,467 |
| ЧСС, <i>уд/хв</i> | 12 | 79,5 | 10,6895 | 72,792 – 86,375 | 12 | 65,5 | 7 | 61,052 – 69,948 |

Усі одержані показники перевірені на нормальність розподілу. За його результатами констатовано, що абсолютна більшість даних підлягає цьому нормальному розподілу за законом Гауса, винятком є лише площа поверхні тіла ($p \geq 0,05$).

Наступний етап роботи – створення моделі класифікації дітей у медичні групи для занять із фізичного виховання. У якості математичної моделі вибрано логістичну регресію. При цьому методом покрокового включення й виключення показників програма MedCalc відібрала лише два – серцевий індекс (СІ) та частоту серцевих скорочень (ЧСС). Змінними, які не включені в модель, були N, S, ЗПО, СДТ, УІ, УОК, ХОК. Очевидно, це пов'язано з особливістю методів їх обчислення, оскільки вони отримані розрахунковим методом і є колінеарними. Отже, наша модель має вигляд:

$$Y = 31,82 - 3,96 \text{ СІ} - 0,31 \text{ ЧСС}, \quad (1)$$

де, 31,82 – стала величина, 3,96 і 0,31 – коефіцієнти, які мають значення відношення шансів, $VШ = \exp(-3,96)$ та $VШ = \exp(-0,31)$.

Перевірка моделі засвідчила, що сама модель адекватна й кожен її коефіцієнт статистично значимий при $p < 0,001$. Коефіцієнти моделі мають чіткий біологічний зміст, тому що вони показують відношення шансів [8] і, зі свого боку, кількісно характеризують імовірність потрапляння в ту чи іншу групу. Так, якщо СІ збільшується на одиницю, то шанси входження в основну групу зростають, а якщо ЧСС збільшити на одиницю, то шанси потрапляння в цю групу зменшуються.

Оцінку інформативності цієї моделі проводять за аналізом ROC-процедури. Одним із важливих показників аналізу ROC-кривої є площа під ROC-кривою (area under the ROC curve – AUC) [8; 10]. Значення цього показника високе (AUC=0,951), тобто наближається до 1. Чим більша площа під кривою, тим краща модель класифікації (табл. 2).

Таблиця 2

Аналіз ROC-кривої

| | |
|----------------------------|---------------|
| Площа під ROC-кривою (AUC) | 0,951 |
| Стандартне відхилення | 0,0416 |
| 95 % вірогідний інтервал | 0,779 – 0,998 |

Щоб знайти критичний рівень показника, із якого він потрапляє в ту чи іншу медичну групу з фізичного виховання, для них окремо проводимо ROC-процедуру. ROC-крива показує залежність між чутливістю й специфічністю. Оскільки неможливо одночасно досягти великої специфічності та чутливості, то критичний рівень є компромісним значенням між ними. На рисунку 1, як приклад, показано ROC-криву для частоти серцевих скорочень (рис. 1). Чутливість у нашому випадку – це здатність моделі виявити дітей із пониженими функціональними можливостями серцево-судинної системи, а специфічність – здатність виявити дітей із нормальними функціональними можливостями серцево-судинної системи. Кожен параметр моделі статистично значимо відрізняється від 0. Із графіка видно, що для ЧСС чутливість становить – 91,7, специфічність – 75,0, критичний рівень – ≤ 72 (рис. 1). Для показника СІ чутливість складає 83,33, специфічність – 66,67, критичний рівень – $\leq 2,54$. Отже, виходячи з нашої моделі (1), якщо значення серцевого індексу більше відкритичного рівня, а частота серцевих скорочень школяра менша за критичний рівень, то він потрапляє до основної групи «1», а якщо значення серцевого індексу менше від критичного рівня, а частота серцевих скорочень школяра більша за критичний рівень, – до підготовчої «0» [8].

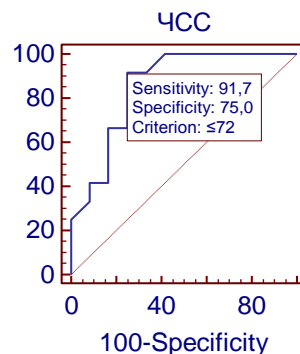


Рис. 1. ROC-крива частоти серцевих скорочень

Результати таблиці 3 підтверджують правильність класифікації школярів на медичні групи з фізичного виховання (табл. 3).

Коректність класифікації розподілу школярів за групами здоров'я

| Кодування груп | Розподіл груп | | Відсоток випадків |
|--|---------------|----|-------------------|
| | 0 | 1 | |
| Y = 0 | 11 | 1 | 91,67 |
| Y = 1 | 1 | 11 | 91,67 |
| Відсоток правильно класифікованих випадків | | | 91,67 |

Результати таблиці показують, що з 12 досліджуваних дітей «0» групи 11 потрапляє у свою групу, а 1 – в іншу. Така сама закономірність спостерігається й для «1» групи. Відсоток правильно класифікованих випадків для обох груп складає 91,67 %.

Отже, в основу моделі закладено два показники – серцевий індекс та частоту серцевих скорочень. Серцевий індекс – інтегральний показник, який відображає відношення хвилинного об'єму крові до площі поверхні тіла. Частота серцевих скорочень – також важливий показник роботи серця. Відомо, що нормальні ритмічні скорочення серця відбуваються внаслідок спонтанної активності клітин водія ритму, який розташований у SA-вузлі. Зі свого боку, скорочення серця відбувається зі спонтанною чи автономною частотою при відсутності будь-яких зовнішніх впливів. Але зовнішні впливи необхідні для того, щоб збільшити або зменшити ЧСС, порівняно з указаною автономною частотою. Найбільші зовнішні впливи на серцевий ритм відбуваються з боку вегетативної нервової системи (симпатичної й парасимпатичної), а також циркулюючих гормонів, іонів, фізичних впливів [5].

Підставивши в модель значення показників із таблиці 1, знайдемо р-імовірність класифікації школярів на ту чи іншу групу: якщо $p < 0,5$ – підготовча група, а якщо $p > 0,5$ – основна група. Щоб показати практичне застосування моделі, наводимо такі приклади:

1) ЧСС = 79,5 уд/хв, CI = 2,2 л/ хв *м². Підставляємо значення відповідних змінних у модель: $Y = 31,82 - 3,96 * 2,2 - 0,31 * 79,5 = -1,72$. Обчислюємо ймовірність потрапляння в групу за формулою: $p = e^Y / (1 + e^Y)$, де e – стала величина, яка дорівнює 2,71, $Y = -1,72$; $p = 0,15$. Отже, досліджуваний потрапляє в підготовчу групу з фізичного виховання;

2) ЧСС = 65,5 уд/хв, CI = 2,6 л/ хв*м². Підставляємо значення відповідних змінних у модель: $Y = 31,82 - 3,96 * 2,6 - 0,31 * 65,5 = 0,94$. Обчислюємо ймовірність потрапляння в групу за формулою: $p = e^Y / (1 + e^Y)$, де e – стала величина, яка дорівнює 2,71, $Y = 0,94$; $p = 0,72$. Отже, досліджуваний потрапляє в основну групу з фізичного виховання.

Як показують приклади, модель чітко ділить обстежуваних на дві групи. Для практичного використання потрібно зареєструвати відповідні показники кожної дитини й підставляти ці значення в модель.

Висновки. Побудовано математичну модель класифікації школярів, яка дає змогу розподіляти дітей на медичні групи з фізичного виховання. Адекватність моделі підтверджено за допомогою ROC-процедури. У якості незалежних змінних для побудови моделі достатньо використовувати серцевий індекс і частоту серцевих скорочень. Критичні рівні для них складають ≤ 72 уд/хв і $\leq 2,54$ л/ хв* м², відповідно. Модель рекомендується для практичного застосування в школах учителями фізичного виховання та шкільними медичними працівниками

Перспективи подальших досліджень. На основі отриманих даних планується збільшення потужності дослідження із залученням більшої кількості осіб.

Джерела та література

1. Вовченко І. І. Визначення рівня індивідуального здоров'я у дітей 7–10 років за різними системами оцінки / І. І. Вовченко // Спортивний вісник Придніпров'я : наук.-теорет. журн. – 2004. – № 7. – С. 150–152.
2. Инструментальные методы исследования сердечно-сосудистой системы : [справочник] / под ред Т. С. Виноградовой. – М. : Медицина, 1986. – 416 с
3. Лясота Т. І. Функціональний стан дітей молодшого шкільного віку в процесі адаптації їх до школи / Т. І. Лясота // Молода спортивна наука України : зб. наук. пр. з галузі фіз. культури і спорту : у 4-х т. – Львів, 2010. – Т. 1. – Вип. 14. – С. 63–67.
4. Лях Ю. Е. Математическое моделирование при решении задач классификации в биомедицине / Ю. Е. Лях, В. Г. Гурьянов // Український журнал телемедицини та медичної телематики. – 2012. – Т. 10. – № 2. – С. 69–76.
5. Морман Д. Физиология сердечно-сосудистой системы / Д. Морман, Л. Хеллер ; пер. с англ. ; 4-е междунар. изд. – СПб. : Питер, 2000. – 256 с.

- Музика В. Фізичне виховання школярів: сучасний стан, аспекти, проблеми / В. Музика // Вісник Чернігівського державного педагогічного університету імені Т. Г. Шевченка. – Серія : Педагогічні науки. – Чернігів, 2009. – С. 320–322.
- Наказ МОЗ України № 1078 від 27 листопада 2008 року про «Вдосконалення фізичного виховання учнів та студентської молоді у навчальних закладах України»
- Петри А. Наглядная медицинская статистика / А. Петри, К. Сэбин ; пер. с англ. ; под. ред. В. О. Леонова. – 2-е изд., перераб. и доп. – М. : ГЭОТАР-Медиа, 2009. – С. 83–85, 108–110.
- Шмидт Р. Физиология человека : в 3-х т. / Р. Шмидт, Г. Тевс. – М. : Мир, 2006. – Т. 2. – 313 с.
- Фісталь Е. Я. Інформаційна експертна система прогнозування летального наслідку в обпечених осіб при вибуховій шахтній травмі / Е. Я. Фісталь, Ю. Є. Лях, В. В. Солошенко, В. Г. Гур'янов // Буковинський медичний вісник. – 2011. – Т. 15, № 4 (60). – С. 135–138.

Анотації

Досліджено створення моделі класифікації дітей у медичні групи для занять із фізичного виховання. У дослідженнях узяли участь 24 хлопці молодшого шкільного віку (8–12 років) загальноосвітніх шкіл міста Луцька, яких, за результатами проби Руф'є, поділено на основну та підготовчу медичні групи. Дослідження побудовано на вивченні функціональних показників серцево-судинної системи. Логістична регресійна модель ґрунтується на двох показниках – серцевому індексі та частоті серцевих скорочень. Завдяки розробленій моделі можлива класифікація дітей на медичні групи з фізичного виховання.

Ключові слова: логістична регресія, серцево-судинна система, медичні групи з фізичного виховання, школярі.

Юрій Лях, Татяна Шевчук, Оксана Усова. Модель класифікації розподілення школярів на медичні групи по фізичному вихованню. Исследуется создание модели классификации детей в медицинские группы для занятий по физическому воспитанию. В исследованиях приняли участие 24 мальчика младшего школьного возраста (8–12 лет) общеобразовательных школ города Луцка, которые по результатам пробы Руфье, были разделены на основную и подготовительную медицинские группы. Исследование построено на изучении функциональных показателей сердечно-сосудистой системы. Логистическая регрессионная модель базируется на двух показателях – сердечном индексе и частоте сердечных сокращений. Благодаря разработанной модели, возможна классификация детей на медицинские группы по физическому воспитанию.

Ключевые слова: логистическая регрессия, сердечно-сосудистая система, медицинские группы по физическому воспитанию, школьники.

Yuriy Lyakh, Tetyana Shevchuk, Oksana Usova. Physical Culture in Student's Healthy Lifestyle. The study is dedicated to creation of a model of children classification into medical groups for physical education practicing. 24 boys of junior school age (8–12 years old) from comprehensive schools of Lutsk took part in the research, and according to Ruffier-Dickson test they were divided into a main and preparatory medical groups. The research is built on the study of functional indices of cardiovascular system. Logistic regression model is based on two indices – heart index and heart rate. Thanks to the developed model it possible to divide children into medical groups of physical education.

Key words: logistic regression, cardiovascular system, medical groups of physical education, pupils.

УДК 37.037

Сергій Ніколаєв,
Юрій Ніколаєв

Порівняльна характеристика фізичного розвитку, фізичної працездатності та м'язової сили школярів 11–12 років

Східноєвропейський національний університет імені Лесі Українки (м. Луцьк)

Постановка наукової проблеми та її значення. Погіршення стану здоров'я серед дітей та молоді в Україні має низку причин й однією з них вважається обмежена рухова активність. Проблема фізичного розвитку дітей має велике державне, наукове та практичне значення. Мета фізичного виховання дітей полягає в підвищенні рівня фізичного розвитку й зміцненні їхнього здоров'я.

Аналіз досліджень цієї проблеми. Серед вітчизняних учених, які вивчали особливості фізичного розвитку дитячого населення на сучасному етапі, варто згадати Т. І. Грачову (2003) – на прикладі школярів міста Чернівці. Особливості статевого та фізичного розвитку дівчат-підлітків в екологічно несприятливих районах півдня України вивчала О. М. Надворна (2006).

Дослідження розвитку сили як фізичної якості в різних аспектах серед вітчизняних учених здійснювали А. О. Артюшенко, Л. А. Байкова, С. Драчук (на прикладі школярів 12–14 років на уроках фізичної культури в умовах підвищеної радіації (1999)); А. В. Соловей (на прикладі дзюдоїстів (2002)) та ін. [1; 2; 4].

Проблеми індивідуального підходу до фізичного виховання слід віднести до центральних у теорії й практиці фізичного виховання дітей.

Завдання дослідження – визначити рівень фізичного розвитку, фізичної працездатності та м'язової сили в учнів середнього шкільного віку, котрі проживають у різних соціально-природних умовах (місто, село).

Дослідження проводили протягом 2013/2014 н. р. Учні на період обстеження були практично здорові й не скаржилися на стан здоров'я та самопочуття (основна медична група).

Виклад основного матеріалу й обґрунтування отриманих матеріалів дослідження. У результаті проведеного обстеження виявлено середньостатичні показники морфологічного та функціонального розвитку учнів 5–7 класів.

У табл. 1 відображено результати дослідження м'язової сили в дівчат і хлопців 11–12 років міської й сільської шкіл.

Таблиця 1

Середні показники м'язової сили в школярів 11–12 років міської та сільської шкіл

| Вік, років | Стать | Школа | Кистьова сила | Станова сила | Підтягування на перекладині | Згинання й розгинання рук в упорі лежачи | Піднімання в сід за 1 хв |
|------------|-------|----------|---------------|--------------|-----------------------------|--|--------------------------|
| 11 | X | Міська | 17,8 ± 2,0 | 50,2 ± 3,2 | 6,3 ± 2,8 | 19,0 ± 4,2 | 32,3 ± 3,6 |
| | X | Сільська | 19,5 ± 1,01 | 55,8 ± 3,6 | 7,2 ± 3,2 | 27,3 ± 6,5 | 31,1 ± 4,2 |
| 11 | Д | Міська | 14,9 ± 1,3 | 47,7 ± 3,8 | 8,8 ± 3,0 | 9,8 ± 3,8 | 30,4 ± 4,3 |
| | Д | Сільська | 17,3 ± 2,8 | 52,7 ± 3,6 | 9,7 ± 3,4 | 13,6 ± 6,5 | 30,6 ± 6,9 |
| 12 | X | Міська | 18,7 ± 2,3 | 56,4 ± 3,3 | 5,7 ± 2,8 | 20,2 ± 6,1 | 30,8 ± 3,8 |
| | X | Сільська | 21,4 ± 1,5 | 60,1 ± 2,2 | 7,3 ± 3,9 | 25,7 ± 7,2 | 32,1 ± 8,3 |
| 12 | Д | Міська | 16,8 ± 1,2 | 52,5 ± 2,2 | 9,8 ± 3,4 | 11,3 ± 3,9 | 28,0 ± 3,9 |
| | Д | Сільська | 18,7 ± 2,4 | 55,2 ± 2,3 | 10,9 ± 3,7 | 14,4 ± 6,3 | 34,2 ± 6,7 |

Загалом у хлопчиків із сільської місцевості всі показники більші, ніж в учнів із міських шкіл: середні дані станової сили – на 5,6 кг, підтягування на перекладині – на 0,9 раза, згинання та розгинання рук в упорі лежачи на підлозі – на 8, 8 разів й тільки в тесті піднімання в сід за 1 хв спостерігали перевагу в показниках хлопчиків, котрі проживають у місті, порівняно з тими, які проживають у сільській місцевості, – на 1,2 раза.

У 12-річних хлопчиків подібна ситуація. Найкращі показники встановлено в хлопців, котрі проживають у сільській місцевості, ніж в учнів із міських шкіл: так, середні показники кистьової сили в хлопців із сільської місцевості на 2,7 кг більші, ніж у тих, хто проживає в місті, середні показники станової сили – на 3,7 кг, у підтягуванні на перекладині – на 1,6 разів, згинання та розгинання рук в упорі лежачи на підлозі – на 5,5 й піднімання в сід за 1 хв – на 1,3 разів.

Аналогічна ситуація й у дівчат (11 років): так, середні показники кистьової сили в тих, хто проживає в сільській місцевості, на 2,4 кг більші, ніж у тих, хто навчається в міських школах; середні показники станової сили – на 5,0 кг, у підтягуванні на перекладині (у висі лежачи на низькій перекладині, висота – 95 см) – на 0,9 разів, згинання та розгинання рук в упорі лежачи на підлозі – на 3,8 і піднімання в сід за 1 хв – на 0,2 разів.

Дослідження фізичної працездатності викликають безсумнівний інтерес у плані вивчення рівня розвитку рухових можливостей і з'ясування стану функціональних резервів організму.

У табл. 2 наведено показники фізичної працездатності школярів 5–7-х класів, які проживають у місті й сільській місцевості.

Таблиця 2

Показники фізичної працездатності школярів 5–7 класів

| Показник | Місто | Сільська місцевість |
|---|--------------|---------------------|
| | $M \pm m$ | $M \pm m$ |
| $P_w C_{170}$ у кг/хв | 53,4 ± 36,25 | 64,5 ± 42,65 |
| $P_w C_{170}$ у кг/хв (на 1 кг маси тіла) | 14,7 ± 0,38 | 17,4 ± 0,31 |

У результаті досліджень встановлено значну варіабельність показників, що свідчать про різні рівні фізичної працездатності й функціонального стану серцево-судинної системи обстежуваних учнів.

Порівнюючи абсолютні величини показників фізичної працездатності ($P_w C_{170}$) у дітей, які проживають у сільській місцевості, виявили, що в перших величина показників вірогідно вища й склала $64,5 \pm 42,65$ (за індексом Гарвардського степ-тесту, оцінка – середня), тоді як в учнів із міста – $53,4 \pm 36,25$ (оцінка – нижча від середньої).

На основі отриманих результатів досліджень оцінки відносного показника тесту $P_w C_{170}$, віднесенного до кілограма маси тіла, можна побачити, що рівень фізичної працездатності також вищий у тих школярів, які проживають у сільській місцевості. Так, показник $P_w C_{170}$ на 1 кг маси тіла в дітей, які навчаються в школах сільської місцевості, вищий і досягає $17,4 \pm 0,31$, а в тих, хто вчиться в міських школах, – $14,7 \pm 0,38$.

Застосування протягом року спеціальних завдань із легкої атлетики, спортивних ігор, гімнастики на заняттях зі школярами сприяють значному зростанню абсолютних результатів за всіма показниками, які вивчаються й відображають розвиток основних рухових якостей. Ця методика включає, зокрема, комплекс спеціальних фізичних вправ, призначених для підвищення рівня фізичної підготовленості учнів і їхньої фізичної працездатності.

Висновки й перспективи подальших досліджень. У юнацькому віці внаслідок високої морфологічної й функціональної зрілості рухового апарату, повного оформлення ЦНС створюються належні умови для фізичного розвитку. По-перше, збільшується фізіологічний поперек м'язів, зростає м'язова маса відносно тіла; по-друге, збільшується інтенсивність збудження м'язів; по-третє, покращується нервова регуляція організму. Зі збільшенням росту та маси тіла збільшується й об'єм грудної клітки. Так, у юнаків він коливається від 71 до 100 см (середній показник – 84,7 см). Життєва ємність легенів – $3,47 \pm 0,83$ мл у дітей, які проживають у сільській місцевості, та $3,12 \pm 0,67$ мл – у тих, котрі проживають у місті.

Показники фізичної працездатності на 1 кг маси тіла школярів, які мешкають у сільській місцевості ($17,4 \pm 0,314$), – вищі, ніж у тих, хто проживає в місті ($14,7 \pm 0,382$). Серцево-судинна система функціонує більш ефективно й економічно в дітей, які проживають у сільській місцевості (на нашу думку, за рахунок більшого фізичного навантаження, фізичної праці, середніх показників): а) до менших величин збільшується частота серцевих скорочень – 80,0 уд. за хв (в учнів, які проживають у сільській місцевості) та 85,0 уд. за хв (діти з міста); б) систолічний тиск – 110 мм рт. ст. (в учнів, які проживають у сільській місцевості) і 114 мм рт. ст. (в учнів, котрі проживають у місті); в) діастолічний тиск – 62 мм рт. ст. (в учнів із сільської місцевості) та 64 мм рт. ст. (у школярів із міста).

Джерела та література

1. Артюшенко А. О. Особливості формування швидко-силових здібностей у підлітків різного віку / А. О. Артюшенко // Педагогіка, психологія та методико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту : зб. наук. пр. / за ред. Єрмакова С. С. – Х. : ХДАДМ (XXIII), 2005. – № 1. – С. 3–8.
2. Байкова Л. А. Теоретико-методологические основы исследования социального здоровья детей и учащейся молодежи / Л. А. Байкова // Известия Российской академии образования. – 2009. – № 3. – С. 122–136.
3. Горгуля В. О. Стан здоров'я, фізичної підготовленості та мотивації до занять фізичним вихованням / В. О. Горгуля, В. Б. Горгуля // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання та спорту. – 2005. – № 24. – С. 49–51.
4. Драчук С. Особливості формування взаємозв'язків між різними фізичними якостями школярів середніх класів на уроках фізичної культури / С. Драчук, Т. Дідик, В. Кузьмик // Фізична культура, спорт та здоров'я нації : [зб. наук. пр.] – Вінниця, 2011. – Вип. 12. – Т. 1. – С. 157–161.
5. Дуло О. А. Оцінка фізичних можливостей та рівня фізичної підготовленості учнів молодшого та середнього шкільного віку / О. А. Дуло, К. П. Мелега, В. А. // Теорія і практика фізичного виховання : [наук.-метод. журн.]. – Донецьк, 2010. – № 1. – С. 46–52.
6. Дуб І. М. Розвиток швидко-силових якостей школярів 12–14 років на уроках фізичної культури в умовах підвищеної радіації : автореф. дис. канд. ... наук з фіз. вих. і спорту : 24.00. 01 / І. М. Дуб. – Рівне, 1999. – С. 3–6.
7. Зубаль М. В. Організаційно-методичні основи вдосконалення фізичних якостей хлопчиків 7–17 років у процесі фізичного виховання : метод. рек. / М. В. Зубаль, Г. А. Єднак. – Кам'янець-Подільський : ПП Буйницький О. А., 2008. – 176 с.
8. Мицкан Б. М. Методи дослідження фізичного розвитку, фізичної підготовленості, фізичної працездатності та соматичного здоров'я школярів / Б. Мицкан, С. Попель. – Івано-Франківськ : Плай, 2000. – 18 с.

Анотація

Завдання роботи – вивчення фізичного розвитку, фізичної працездатності та м'язової сили школярів 5–7 класів, які проживають у різних соціально-природних умовах. На основі проведеного дослідження встановлено, що

систематичні фізичні навантаження (у сільській місцевості фізичні навантаження набагато більші, ніж у дітей, які проживають у місті) підвищують рівень фізичного розвитку та фізичної працездатності школярів. За цими змінами можна судити про цілеспрямованість застосування різних видів навантажень для підвищення функціонального рівня організму. Показано, що застосування протягом року спеціальних занять із легкої атлетики, спортивних ігор, гімнастики на заняттях зі школярами сприяють значному зростанню абсолютних результатів за всіма показниками, які вивчаються й відображають розвиток основних рухових якостей. Дослідження фізичного розвитку, фізичної працездатності та м'язової сили викликає безсумнівний інтерес для вивчення рівня розвитку рухових можливостей і з'ясування стану функціональних резервів організму, що представляють основні закономірності особливості підвищення рухової активності й оздоровлення. За рахунок ефективного використання природних умов і фізичних вправ учні, які проживають у місті й у сільській місцевості, досягли значних зрушень за всіма показниками розвитку фізичних якостей.

Ключові слова: фізичний розвиток, фізична працездатність, учні середнього шкільного віку.

Сергей Николаев, Юрий Николаев. Сравнительная характеристика развития физического развития, физической работоспособности и мышечной силы учеников 11–12 лет. Цель работы – изучение физического развития, физической работоспособности и мышечной силы учеников 5–7-х классов, которые проживают в различных социально-природных условиях. На основании поведенного исследования установлено, что систематические физические нагрузки (в сельской местности нагрузки намного значительные, чем у детей, которые живут в городах) повышают уровень физического развития и физической работоспособности учеников. В результате таких изменений можно судить о правильности применения различных видов нагрузок для повышения функционального уровня организма. Показано, что применение различных занятий по легкой атлетике, спортивным играм, гимнастике на занятиях с учениками способствует значительному росту абсолютных результатов по всем показателям, которые изучаются и отображают развитие основных двигательных качеств. За счет эффективного использования природных условий и физических упражнений ученики достигли значительных сдвигов по всем показателям развития физических качеств.

Ключевые слова: физическое развитие, физическая работоспособность, ученики среднего школьного возраста.

Sergiy Nikolayev, Yuriy Nikolayev. Comparative Characteristics of Physical Development, Physical Performance and Muscle Strength of Students Aged 11–12. The aim of the work is the study of physical development, physical performance and muscle strength of pupils of 5–7th grades who live in different social and natural conditions. According to the conducted research it is determined that systematic physical loads (physical loads are more difficult in a countryside than in cities) increase the level of physical development and physical performance of pupils. As a result of these changes it is possible to judge by correct application of different types of loads in order to increase functional level of an organism. It is shown that application of various classes of track and field athletics, sports games, gymnastics during trainings with pupils contribute to significant increase in the absolute results for all indices which are studied and reflect the development of basic motor qualities. Through the efficient use of natural conditions and physical exercises pupils have reached significant progress in all indices of physical qualities development.

Key words: physical development, physical performance, pupils of secondary school age.

УДК 37.037

Олесь Пришва

Вплив інтенсивності фізичної активності чоловіків зрілого віку на їхній фізичний стан

Східноєвропейський національний університет імені Лесі Українки (м. Луцьк)

Постановка наукової проблеми та її значення. Фізична активність за своїм впливом на організм розрізняється за часом та інтенсивністю й залежно від цього може по різному відбуватися на рівні фізичного стану й здоров'я людини.

Досліджень і рекомендацій щодо фізичної активності людини достатньо [2; 3; 7; 11]. Непорушна аксіома – вплив фізичної активності на фізичний стан, здоров'я та тривалість життя людини. Але внаслідок генетичних законів розвитку людини, її способу життя, соціальних умов, фізична активність на кожному віковому етапі має свої особливості й оптимальні для здоров'я значення.

Невизначеним залишається вплив різної за інтенсивністю фізичної активності чоловіків на їхній фізичний стан у віковому аспекті.

Аналіз досліджень цієї проблеми. Більшість досліджень [3; 10; 12] носять загальний характер без урахувань вікових, статевих, соціальних відмінностей. Рекомендації щодо 150 хв на тиждень аеробних вправ середньої інтенсивності та 75 хв високої інтенсивності для дорослих, безумовно, правильні, але, на нашу думку, вимагають більшої конкретизації. Крім того, як свідчать результати досліджень [6; 7; 8], до таких показників далеко не «дотягують» пересічні люди, які спеціально не займаються спортивною діяльністю або не пов'язані з нею професійно.

Найбільш сталими та інформативними показниками фізичного стану особи в зрілому віці є, безумовно, росто-ваговий показник [13] і стан серцево-судинної системи [1]

Завдання дослідження – дослідити особливості та вплив фізичної активності різної інтенсивності й фізичного стану чоловіків зрілого віку з різною вагою тіла.

Організація та методи досліджень. У дослідженні взяли участь до 170 осіб 22–70 років без хронічних захворювань, які раніше не займалися спортивною діяльністю, здебільшого проживають у містах південної й західної частин України.

Фізичну активність чоловіків досліджували за модифікованою нами методикою [7], міжнародним питальником IPAQ (*International Physical Activity Questionnaire*) [14], відповідно до Global recommendations on physical activity for health WHO [8]. Вивчали кількість хвилин у кожній зоні інтенсивності фізичної активності за тиждень і загальний результат фізичної активності (ФА), обчислюваний у величині MET, який розраховувався таким чином: ФА високої інтенсивності = (8 * хв ФА * кількість занять на тиждень) + ФА середньої інтенсивності = (4 * хв ФА * кількість занять на тиждень) + ФА низької інтенсивності - (3,3 * хв ФА * кількість занять на тиждень).

Фізичний стан чоловіків оцінювали за показниками росто-вагового індексу ($\text{кг}/\text{м}^2$) та індексу адаптаційного потенціалу серцево-судинної системи Баєвського [1]. Значення адаптаційного потенціалу Баєвського (АПБ) обчислювали в абсолютних одиницях (а. о.) за формулою:

$$АП = 0,011 \cdot ЧСС + 0,014 \cdot АТс + 0,008 \cdot АТд + 0,014 \cdot Вік + 0,009 \cdot МТ - 0,009 \cdot ДТ - 0,273,$$

де ЧСС – частота серцевих скорочень, уд/хв; АТс – систолічний артеріальний тиск, мм рт. ст; АТд – діастолічний артеріальний тиск, мм рт. ст; МТ – маса тіла, кг; ДТ – довжина тіла, см; Вік – вік обстежуваного, років.

Результати чоловіків розподілено за віковими групами та росто-ваговим індексом (ЗВІ), де 18,5–24,9 $\text{кг}/\text{м}^2$ – це норма, 25–29 $\text{кг}/\text{м}^2$ – передожиріння, 29–35 $\text{кг}/\text{м}^2$ – ожиріння 1 ступеня [13].

Результати обробляли методами непараметричної статистики, оскільки вони не мали нормального розподілу. Використовували програми EXEL та Statgraphics16.

Виклад основного матеріалу й обґрунтування отриманих результатів дослідження. Зросто-вагові показники, за якими ми розподілили результати досліджень чоловіків, мають достовірну різницю ($p = 0,00$) у кожній віковій групі (табл.1). У віковій динаміці (рис.1) спостерігається рівномірне збільшення ваги тіла чоловіків вікових груп 22–60 років. У 60–70 років маса тіла залишилася на рівні 50–60 років.

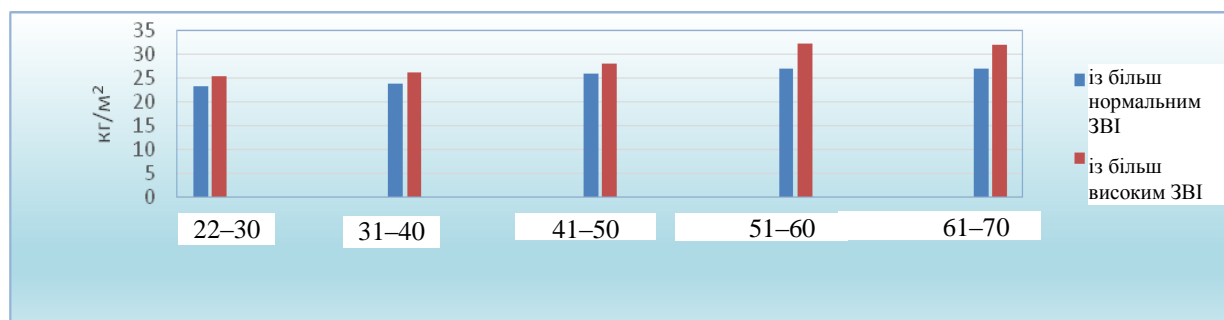


Рис.1. Зросто-ваговий індекс чоловіків із різною вагою тіла у віковій динаміці

Нормальні зросто-вагові показники відзначено в групі 22–30 років (23,3 $\text{кг}/\text{м}^2$) та в групі чоловіків 31–40 років (23,89 $\text{кг}/\text{м}^2$). У всіх інших групах респонденти мали надлишкову вагу тіла, а в 50–70 років – вагу тіла, що відповідала ожирінню I ступеня (35,82 і 30,05 $\text{кг}/\text{м}^2$), що підтверджує дані епідеміологічних досліджень [4; 5] стосовно поширення серед населення України надлишкової маси тіла в понад 40 % дорослого населення та засвідчує репрезентативність нашої вибірки.

Фізичний стан та загальна фізична активність чоловіків зрілого віку з різною вагою тіла, n=167

| № | Вік | Група досліджуваних, n | Загальна ФА, MET | | ЗВІ, кг/м ² | | АПБ, а. о. | |
|----|----------------|-------------------------------------|----------------------|----------|---------------------------|----------|-------------------|----------|
| | | | Me (95 %) | W (p) | Me (95 %) | W (p) | Me (95 %) | W (p) |
| 1 | 22-30 років | із нормальною вагою тіла (17) | 2394 (2353;2620) | 390 | 23,3 (21,6;23) | 318 | 1,92 (1,8;2) | 268 |
| 2 | | із надлишковою вагою тіла (24) | 3136 (3079;3344) | | 25,41 (24,;26,) | | 2,06 (1,9;2,2) | |
| 3 | 31-40 років | із нормальною вагою тіла (18) | 2085 (1825; 2586) | 174 | 23,89 (23;24) | 252 | 2,02 (1,9;2,1) | 236 |
| 4 | | із надлишковою вагою тіла (14) | 2655 (2307;3358) | | 26,18 (26,1;27) | | 2,54 (2,3;2,6) | |
| 5 | 41-50 років | із більш нормальною вагою тіла (16) | 1824 (1687;2070) | 124 | 26,01 (25,53;26) | 192 | 2,04 (2,1;2,2) | 166 |
| 6 | | із надлишковою вагою тіла (12) | 2185 (1718;2892) | | 28,08 (27,9;28) | | 2,31 (2,2;2,3) | |
| 7 | 51-60 років | із більш нормальною вагою тіла (24) | 1530 (1353;1774) | 50 | 27,02 (25;27,9) | 288 | 2,33 (2,1;2,4) | 278 |
| 8 | | із надлишковою вагою тіла (12) | 1164 (894;1524) | | 32,29 (29,7;35) | | 2,78 (2,6;2,9) | |
| 9 | 61-70 років | із більш нормальною вагою тіла (14) | 1883 (1608;2084) | 70 | 27,04 (26,1;27) | 224 | 2,37 (2,2;2,4) | 208 |
| 10 | | із надлишковою вагою тіла (16) | 1370 (1229;1598) | | 32,05 (30;33) | | 2,62 (2,4;2,7) | |

Динаміка загальної фізичної активності чоловіків, не пов'язаних у своїй діяльності зі спортом, відповідає природному віковому зниженню (рис. 2), що висвітлювалось і в попередніх дослідженнях [7; 9]. Порівняльний аналіз між групами з нормальною вагою тіла чоловіків та групою з надлишковою вагою (табл. 1) виявив більшу ЗФА в групах 22-50 років із надлишковою вагою, хоча достовірно збільшення ($p = 0,00$) простежено лише у віковій групі 22-30 років. У 31-40 і 41-50 років достовірність відмінностей складає лише $p = 0,07$ та $0,20$.

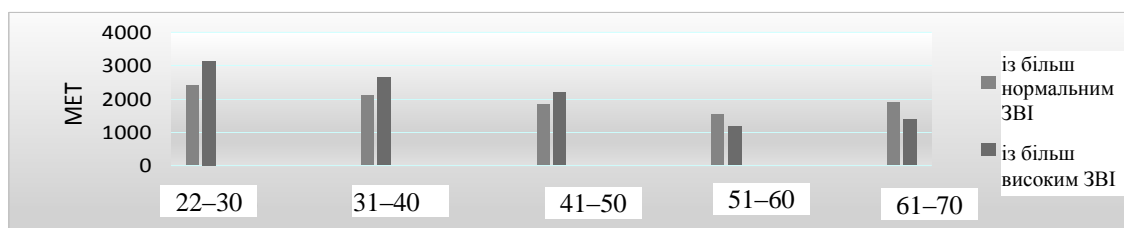


Рис. 2. Загальна фізична активність чоловіків із різною вагою тіла у віковій динаміці

У вікових групах 50-70 років ЗФА протилежно змінилася, тепер вона більша в групах із більш нормальною вагою, хоча й недостовірно ($p = 0,21$ і $0,08$). Ця зміна, можливо, обумовлена збільшенням ваги тіла чоловіків у групах із надлишковою масою тіла ($ЗВІ = 32,29$ та $32,05$ кг/м²).

Адаптаційний потенціал серцево-судинної системи за методикою Баєвського (рис. 3) ми використовували для визначення фізичного стану чоловіків. Нормою вважається показник до $-1,80$ а. о. [1]. Аналіз результатів прогнозований (табл. 1): зі збільшенням віку збільшувався показник АПБ, зі збільшенням ваги тіла чоловіків у групах із надлишковою масою достовірно збільшувався АПБ, крім групи 20-30 років, де АПБ, хоча й був більшим, але без достатньої достовірності $p = 0,09$. Що може бути пояснено незначними відхиленнями від норми ЗВІ у групі з надлишковою вагою тіла чоловіків цієї вікової категорії ($25,41$ кг/м²).

Фізична активність високої інтенсивності чоловіків (рис. 4) із більш нормальною вагою тіла має значно вищі показники, ніж у чоловіків із надлишковою вагою у всіх вікових категоріях (табл.2).

У віці 22-30 років чоловіки з нормальною вагою тіла ($ЗВІ - 23,3$ кг/м²) займалися 150 хв у тиждень ФА високої інтенсивності, що за всіма критеріями є достатнім для нормального фізичного стану та здоров'я [2; 8], який і був підтверджений зросто-ваговими показниками та відносно нормальним станом адаптаційного потенціалу серцево-судинної системи. Чоловіки з надлишковою вагою тіла цього віку

(ЗВІ – 25,41 кг/м²) мають значно нижчий показник ФА – 102 хв, хоча й не підтверджена його достовірність $p=0,44$.

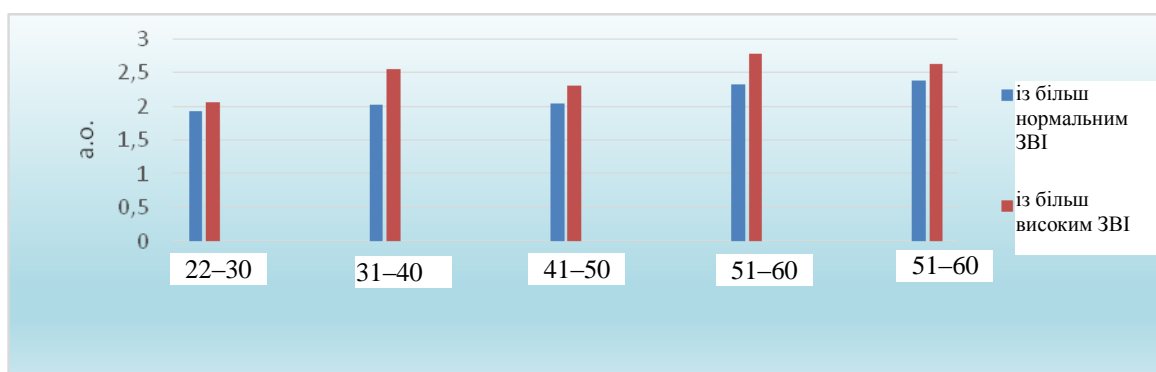


Рис. 3. Адаптаційний потенціал Баєвського чоловіків із різною вагою тіла у віковій динаміці

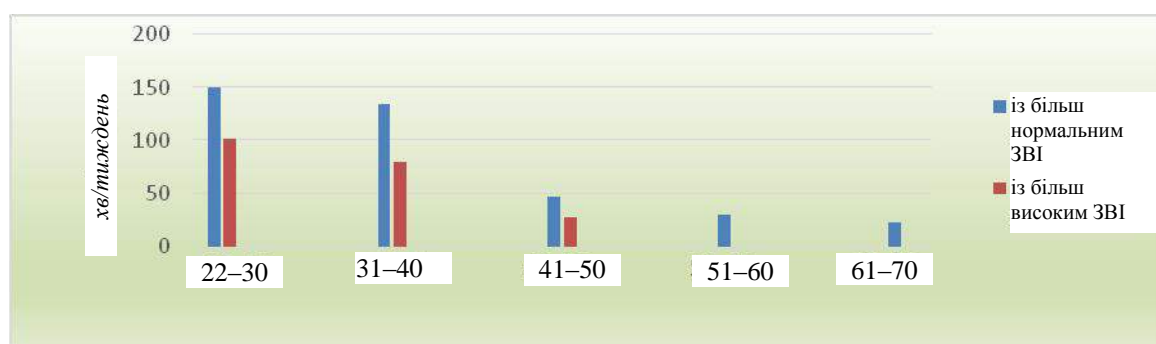


Рис. 4. Фізична активність високої інтенсивності чоловіків із різною вагою тіла у віковій динаміці

Чоловіки віком 31–40 років із більш нормальною вагою тіла мають ФА високої інтенсивності 135 хв на тиждень, а чоловіки з надмірною вагою достовірно менше – усього 80 хв на тиждень.

У 41–50 років високу інтенсивність відзначено в чоловіків із більш нормальною вагою тіла на рівні 47,5 хв на тиждень, що достовірно більше, ніж у групі чоловіків із надлишковою вагою тіла – 25 хв на тиждень.

Таблиця 2

Фізична активність різної інтенсивності чоловіків із різною вагою у віковій динаміці (n=167)

| № з/п | Вік | Група досліджуваних (n) | ФА високої інтенсивності (хв / тиждень) | | ФА середньої інтенсивності (хв / тиждень) | | ФА низької інтенсивності (хв / тиждень) | |
|-------|-------------|-------------------------------------|---|-------|---|-------|---|-------|
| | | | Me (95%) | W (p) | Me (95%) | W (p) | Me (95%) | W (p) |
| 1 | 22-30 років | із нормальною вагою тіла (17) | 150 (108;150) | 0,44 | 200 (173;256) | 0,16 | 240 (186;255) | 397 |
| | | із надлишковою вагою тіла (24) | 102 (97;147) | | 240 (219;260) | | 473 (417;528) | |
| 3 | 31-40 років | із нормальною вагою тіла (18) | 135 (91;153) | 0,04 | 150 (112;184) | 0,89 | 175 (143;238) | 216 |
| | | із надлишковою вагою тіла (14) | 80 (66;108) | | 127 (92;214) | | 480 (330;588) | |
| 5 | 41-50 років | із більш нормальною вагою тіла (16) | 47,5 (39;57) | 0,01 | 100 (99;134) | 0,13 | 270 (252;368) | 132 |
| | | із надлишковою вагою тіла (12) | 25 (11;38) | | 148 (115;156) | | 475 (290;564) | |
| 7 | 51-60 років | із більш нормальною вагою тіла (24) | 30 (23;37) | 0,01 | 75 (62;110) | 0,00 | 327 (241;352) | 144 |
| | | із надлишковою вагою тіла (12) | 0 (0;41) | | 32 (11;74) | | 282 (158;378) | |

Закінчення таблиці 2

| | | | | | | | | |
|----|-------------|-------------------------------------|---------------|------------|---------------|--------------|------------------|-------------|
| 9 | 61–70 років | із більш нормальною вагою тіла (14) | 23 (15;31) | 39 0,00 | 65 (18;41) | 17,5 0,00 | 360 (303;530) | 106 0,81 |
| 10 | | із надлишковою вагою тіла (16) | 0 (0;14) | | 13 (19;39) | | 355 (301;482) | |

У більш старшому віці (50–70 років) ФА високої інтенсивності наявна лише в чоловіків із більш нормальною вагою тіла: 30 хв / тиждень у 51–60 років, 23 хв / тиждень у 61–70 років. У чоловіків цих вікових груп із надлишковою вагою тіла ФА високої інтенсивності статистично відсутня.

Фізична активність середньої інтенсивності чоловіків (рис. 5) із більш нормальною вагою тіла має статистично більші значення $p=0,00$ лише у віці 51–60 і 61–70 років, порівняно з чоловіками з надлишковою вагою тіла. Її значення складають у віці 51–60 років від 75 до 32 хв на тиждень – у віці 61–70 років – 65 хв на тиждень; до 13 хв на тиждень – у чоловіків із надлишковою вагою.

У більш молодому віці між чоловіками з різною вагою тіла статистично достовірних особливостей ФА середньої інтенсивності не помічено.

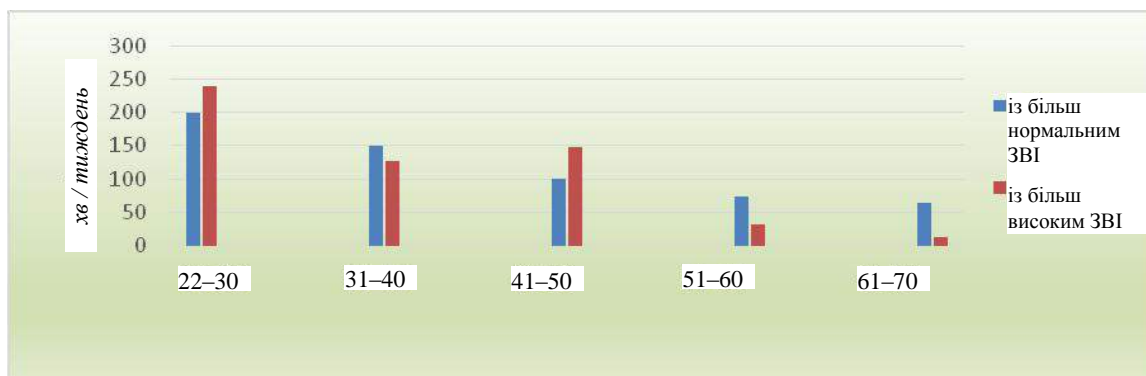


Рис. 5. Фізична активність середньої інтенсивності чоловіків із різною вагою тіла у віковій динаміці

Фізична активність низької інтенсивності в чоловіків із різною вагою тіла (рис. 6) найбільше значення має у віковій категорії 22–50 років, де з високою достовірністю можемо стверджувати, що в групах чоловіків 22–40 років із нормальною вагою тіла ФА низької інтенсивності займає менше часу (240 хв на тиждень у групі 22–30 років та 175 хв на тиждень у групі 31–40 років), ніж у групах чоловіків із надлишковою вагою тіла (473 та 480 хв на тиждень, відповідно).

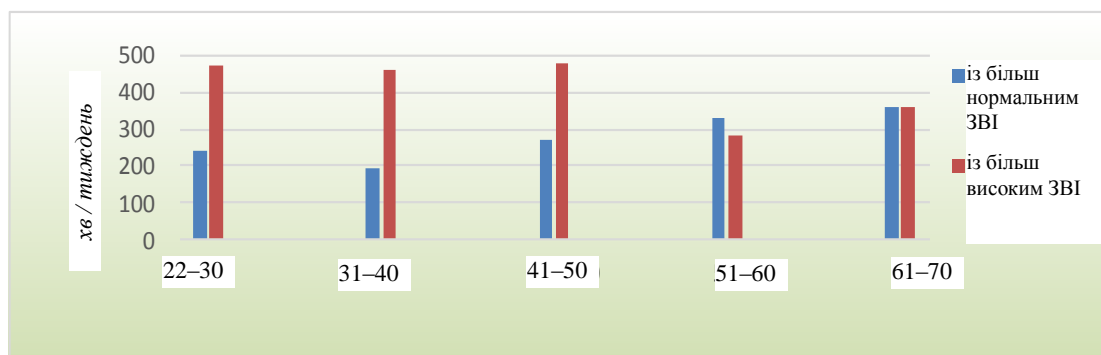


Рис. 6. Фізична активність низької інтенсивності чоловіків із різною вагою тіла у віковій динаміці

У більш старшому віці (51–60 років) ФА низької інтенсивності не має статистично достовірних відмінностей між групами чоловіків із різною вагою тіла. Її значення перебувають на рівні 327–280 хв на тиждень у всіх вагових категоріях цього віку.

Висновки. Дослідивши чоловіків зрілого віку, можемо констатувати, що тільки респонденти 22–50 років мають відносно достатню загальну фізичну активність. Зросто-вагові показники перебувають у межах норми лише в чоловіків 22–40 років. Серцево-судинна система за адаптаційним потенціалом Баєвського загалом дещо гірша від нормативних показників.

Аналіз фізичної активності в чоловіків різних вагових категорій уможливив окреслення тенденції до збільшення фізичної активності високої інтенсивності й зменшення фізичної активності низької інтенсивності в чоловіків із більш нормальною вагою тіла відносно осіб із надлишковою вагою, у той

час коли загальна фізична активність була статистично однаковою або достовірно більшою в чоловіків із надлишковою масою тіла (у групі 22–30 років). Це може свідчити про те, що ФА високої інтенсивності сприяє нормалізації ваги тіла й стану серцево-судинної системи у вікових категоріях 31–70 років. ФА середньої інтенсивності може покращувати фізичний стан чоловіків 50–70 років. Водночас ФА низької інтенсивності не сприяє покращенню фізичного стану в більш молодому віці 22–40 років.

Перспективи подальших досліджень полягають у пошуку інших факторів впливу на фізичну активність та фізичний стан чоловіків зрілого віку.

Джерела та література

1. Баевский Р. М. Донозологическая диагностика в оценке состояния здоровья / Р. М. Баевский, А. П. Берсенева // Валеология: диагностика, средства и практика обеспечения здоровья. – СПб. : Наука, 1993. – С. 33–48.
2. Глобальная стратегия запобігання неінфекційним захворюванням та боротьби з ними. – Женева : ВОЗ, 2000. [Електронний ресурс]. – Режим доступу : (<http://www.who.int/hpr/global.strategy.shtml/document/EV113/44Add.1>)
3. Глобальная стратегия ВОЗ по питанию, физической активности и здоровью : руководство для стран по мониторингу и оценке осуществления. – Женева : ВОЗ, 2009. – 47 с.
4. Козярін І. П. Дієтопрофілактика ожиріння / І. П. Козярін // Здоров'я України. – 2005. – № 127. – С. 18.
5. Мальчевська Т. Ожиріння та раціональне харчування / Т. Мальчевська // Новости медицины и фармации : справочник спец. – 2010. – № 21 (349). – С. 18–19.
6. Павлова Ю. Фізична активність людей літнього віку / Ю. Павлова, Л. Вовканич, Б. Виноградський // Фізична активність, здоров'я і спорт. – 2010. – № 1. – С. 62–75.
7. Пришва О. Б. Особливості фізичної активності чоловіків зрілого віку / О. Б. Пришва // Молодіжний науковий вісник Волинського національного університету імені Лесі Українки. Фізичне виховання і спорт : журнал. – Луцьк : ВНУ ім. Лесі Українки, 2013. – Вип. 10. – С. 59–63
8. A guide for population-based approaches to increasing levels of physical activity: implementation of the WHO Global Strategy on Diet, Physical Activity and Health. – Geneva : World Health Organization, 2007.
9. Craig C. L. International Physical Activity Questionnaire: 12-Country Reliability and Validity [et al.] / C. L. Craig // Med. Sci. Sports Exerc. – 2003. – Vol. 35. – No. 8. – Pp. 1381–1395.
10. Department of Health. Start active, Stay Active: a Report on Physical Activity from the Four Home Countries' Chief Medical Officers. – London : Department of Health, 2011.
11. Health Lives, Healthy People: Our Strategy for Public Health in England. – Department of Health, 2010.
12. Available at [Elektronik resource]. – Mode of access : http://www.dh.gov.uk/en/Publicationsandstatistics/Publications/PublicationsPolicyAndGuidance/DH_121941.
13. Physical Activity Guidelines for Americans. Office of Disease Prevention & Health Promotion, US Department of Health and Human Services. – October 2008.
14. Available at [Elektronik resource]. – Mode of access : <http://www.health.gov/paguidelines/guidelines/chapter4.aspx>
15. Stamatakis E. Moderate-to-vigorous physical activity and sedentary behaviours in relation to body mass index-defined and waist circumference-defined obesity / E. Stamatakis // British Journal of Nutrition. – 2009. – Vol. 101. – P. 765–773.
16. The International Physical Activity Questionnaire. – 2005. – Available at [Elektronik resource]. – Mode of access : <http://www.ipaq.ki.se/>

Анотація

Розглянуто особливості фізичної активності чоловіків із різним фізичним станом у віковій динаміці 22–70 років. Досліджено їхні зросто-вагові показники, стан серцево-судинної системи, інтенсивність фізичної активності. Визначено особливості впливу інтенсивності фізичної активності на їхній фізичний стан.

Ключові слова: фізична активність, інтенсивність фізичної активності, чоловіки зрілого віку.

Олесь Пришва. Влияния интенсивности физической активности мужчин зрелого возраста на их физическое состояние. Рассмотрены особенности физической активности мужчин с различным физическим состоянием в возрастной динамике 22–70 лет. Исследованы их ростово-весовые показатели, состояние сердечно-сосудистой системы, интенсивность их физической активности. Определены особенности влияния интенсивности физической активности на их физическое состояние.

Ключевые слова: физическая активность, интенсивность физической активности, мужчины зрелого возраста.

Oles Pryshva. Influence of Physical Activity of Men of Mature Age on their Physical Condition. It was considered peculiarities of physical activity of men with different physical condition in the age dynamics of 22–70 years. Their statural-weight values, cardiovascular system condition, intensity of their physical activity were investigated. It was defined peculiarities of influence of physical activity intensity on their physical condition.

Key words: physical activity, intensity of physical activity, men of mature age.

Рухова активність у мотиваційно-ціннісних орієнтаціях студентів*Східноєвропейський національний університет імені Лесі Українки (м. Луцьк)*

Постановка наукової проблеми та її значення. Науковим, освітнім, економічним, культурним потенціалом України виступає студентська молодь. Особливістю цієї групи населення є не лише подібність вікових ознак, а й інтенсивне формування особистості, професійних умінь і навичок, відпрацювання стилю поведінки. Тому питання збереження та зміцнення здоров'я студентів – важлива освітня, економічна й соціальна проблема суспільства.

Численними науковими дослідженнями встановлено, що стан здоров'я людини на 50 % залежить від способу життя [8; 10]. Одним із найважливіших складників вважається оптимальна рухова активність [1]. Тому потрібно привести у відповідність спосіб життя студентів із закономірностями оптимального функціонування організму, розробити ефективні режими фізичних навантажень.

Аналіз досліджень цієї проблеми. Рухова активність визначається як загальна кількість м'язових рухів, які виконує людина протягом певного часу (години, доби, тижня, місяця, року). Реалізація необхідного рівня рухової активності – запорука нормального розвитку організму [1; 10; 15; 16; 17]. У сучасних умовах науковці провели аналіз різних аспектів рухової активності [7], запропонували інтегральний метод її оцінювання [14]. З'ясовано кореляційні зв'язки між життєдіяльністю та руховою активністю студентів [2], виділено базові підходи до нормування різних видів фізичних навантажень [5], досліджено чинники, що впливають на рухову активність і мотивацію до виконання фізичних вправ [9; 11; 12; 13], визначено особливості використання оздоровчих технологій для підвищення рухової активності [3; 4; 6]. Водночас бракує досліджень, які б розкривали мотиваційні цінності рухової активності студентської молоді.

Завдання дослідження – виявити місце рухової активності в мотиваційно-ціннісних орієнтаціях студентів.

Для розв'язання цих завдань застосовано такі **методи** дослідження, як анкетування, математичне опрацювання даних, аналіз та порівняння результатів. До дослідження залучено студентів Східноєвропейського національного університету імені Лесі Українки (усього – 1620 осіб), котрі навчалися на 1–4 курсах (вік 17–22 роки). Серед респондентів – 1213 дівчат (74,9 %) і 407 хлопців (25,1 %).

Виклад основного матеріалу й обґрунтування отриманих результатів дослідження. Проблема правильної організації праці та відпочинку в працівників, навчання й відпочинку в студентів є нагальною та важливою, адже ніхто, окрім самої людини, не може спланувати свій робочий день так, щоб вистачало часу на все необхідне. У запропонованій анкеті вміщено запитання стосовно вільного часу студентів. Так, із 1620 опитаних третина (34,63 %) зазначає, що в них достатньо вільного часу, 11,3 % – узагалі немає вільного часу й понад половина (54,07) – вільного часу дещо не вистачає (рис. 1).

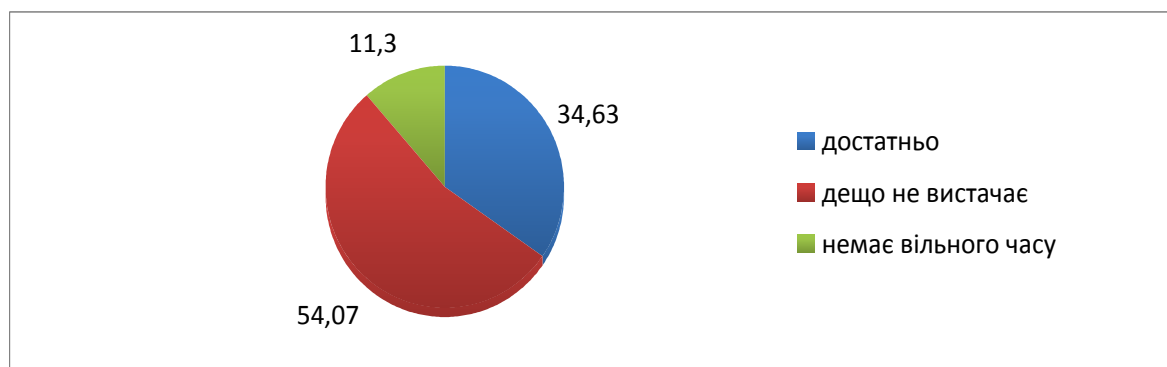


Рис. 1. Розподіл студентів щодо оцінки обсягу вільного часу, %

Ми розуміємо, що студентське життя повинно бути багатим не лише на аудіювання навчальних предметів, а й на самовдосконалення, підвищення організованої фізичної активності, удосконалення спортивної майстерності. На запитання: «Як Ви оцінюєте свою фізичну підготовленість?» – лише 10,84 % опитаних свою фізичну підготовленість оцінюють як високу, 71,84 % – як середню й 17,32 % – як низьку (рис. 2). Це свідчить, що студентська молодь розуміє важливість фізичного складника здоров'я.

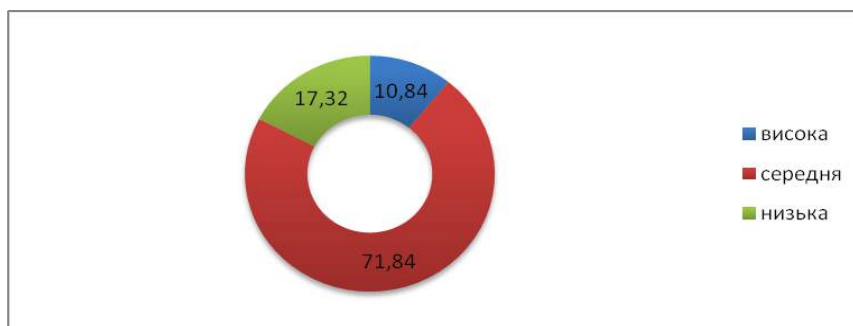


Рис. 2. Розподіл студентів щодо оцінки своєї фізичної підготовленості, %

Ураховуючи те, що близько 90 % опитаних вважає свою фізичну підготовленість не високого рівня, ми прагнули з'ясувати, за допомогою яких зусиль вони намагаються набутти чи підтримати гарну форму. Мета такого опитування – виявлення негативних тенденцій задля попередження побічних ефектів. Студентам запропоновано перелік можливих засобів і заходів. Так, фізичним вправам для зменшення маси тіла (напр. біг, катання на велосипеді, фітнес) надає перевагу більшість опитаних – 59,71 %, у той час як фізичні вправи на збільшення маси тіла й м'язової маси (напр. заняття в спортзалі) виконують 27,43 % студентів. Медичні апарати чи засоби для зменшення маси тіла застосовували 2,16 % опитаних, а 1,93 % студентів використовували медичні апарати чи засоби для збільшення м'язової маси. Насторожує увагу, що існує група студентської молоді, що самостійно, без будь-яких професійних консультацій приймає медичні препарати. Таких студентів аж 85 осіб, або 5,24 %. Із них проносні засоби приймали 30 осіб (1,85 % усіх опитаних), сечогінні засоби – 41 особа (2,53 %), анаболічні препарати – 14 осіб, або 0,86 %. Лише 57 студентів (3,51 %) не використовують ніяких засобів для вдосконалення будови тіла. На рис. 3 графічно відображено результати анкетування.

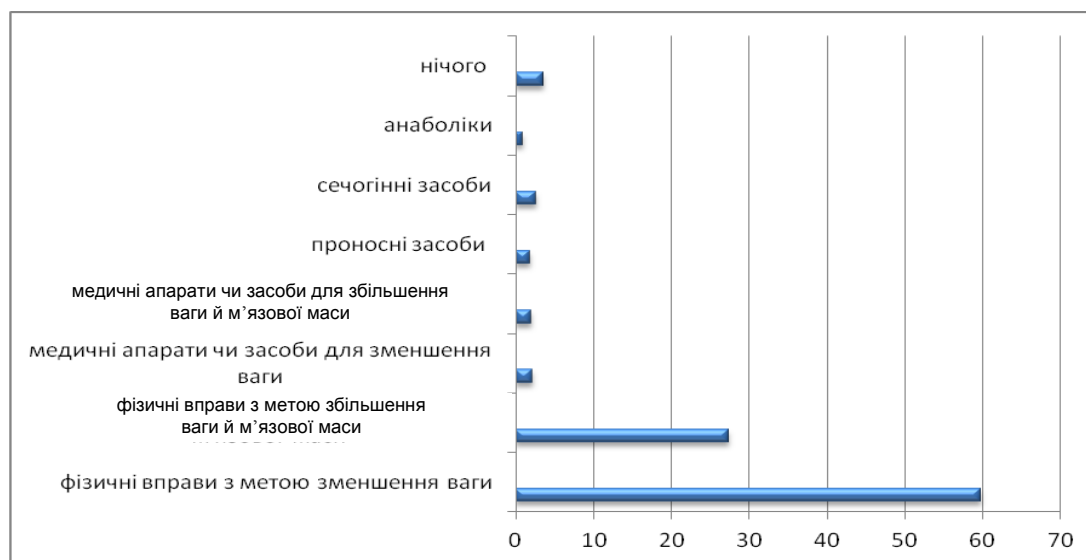


Рис. 3. Розподіл студентів відповідно до прикладених зусиль для набуття гарної фігури, %

Також проводили дослідження ставлення студентів до різних видів рухової активності (табл. 1). Відповіді респондентів розподілилися таким чином: найбільша група (68,77 %) виконує систематичні прогулянки на свіжому повітря, частина студентів займається бігом (56,61 %), катанням на велосипеді або грою у волейбол (відповідно, 41,7 % і 41,11 %). Найменша кількість займається віндсерфінгом та вітрильним спортом (0,37 % і 0,3 %, відповідно). Зважаючи, що ці дані отримано за допомогою анкетування, у майбутньому доцільно їх зіставити з методом хронометрування рухової активності.

Вибір студентами фізичних вправ щодо занять і їх планування (допускалося декілька варіантів відповіді), %

| Вид спорту | Займаються | Хотіли б займатися |
|--|------------|--------------------|
| Фітнес-аеробіка | 17,95 | 23,16 |
| Біг | 56,61 | 4,15 |
| Більярд | 12,57 | 9,42 |
| Катання на велосипеді | 41,70 | 5,44 |
| Верхова їзда | 5,26 | 24,56 |
| Катання на роликах | 16,02 | 8,54 |
| Гребля на байдарках | 1,35 | 5,15 |
| Баскетбол | 21,99 | 2,28 |
| Рибалка | 16,26 | 2,98 |
| Катання на ковзанах | 18,13 | 9,42 |
| Мисливство | 2,46 | 5,44 |
| Лижний спорт | 4,68 | 10,76 |
| Гірськолижний спорт | 1,70 | 10,53 |
| Футбол | 27,60 | 2,34 |
| Волейбол | 41,11 | 3,45 |
| Гандбол | 2,57 | 1,70 |
| Плавання | 20,41 | 19,30 |
| Заняття атлетичною гімнастикою | 9,42 | 10,12 |
| Прогулянки | 68,77 | 2,05 |
| Танці | 38,25 | 13,27 |
| Теніс настільний | 22,98 | 3,27 |
| Теніс великий | 4,04 | 13,80 |
| Підйом на вершини гір, елементи альпінізму | 4,09 | 15,32 |
| Віндсерфінг | 0,37 | 6,43 |
| Вітрильний спорт | 0,30 | 8,42 |
| Інше | 9,30 | 2,40 |

Щодо бажань та планів студентів займатися фізичними вправами, то простежується певна пасивність. Найкращі показники – те, що менше чверті опитаних виявили бажання займатися фітнес-аеробікою й верховою їздою. Щодо інших запропонованих видів спорту показники досить низькі (рис. 4).

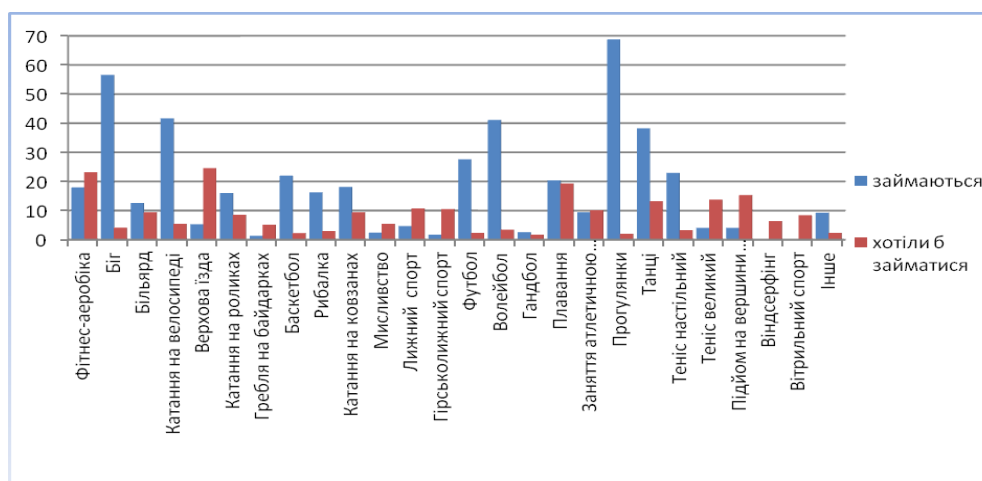


Рис. 4. Розподіл студентів щодо занять фізичними вправами, %

Отже, проводячи це дослідження, ми ставили мету – з’ясувати ставлення студентів до свого здоров’я (самоаналіз фізичної підготовленості, проведення свого вільного часу, занять фізичними вправами та спортом, використання засобів і способів підтримання та досягнення бажаної статури). Установлено, що лише третина студентів має достатньо вільного часу, 11,3 % респондентів зазначає, що зовсім не

має вільного часу. Такі дані свідчать про необхідність навчати студентську молодь організувати свій робочий день і відпочинок.

Висновки й перспективи подальших досліджень. Більшості студентам (54 %) не вистачає вільного часу, що підкреслює нераціональний розподіл видів діяльності в способі життя. 72 % респондентів вважають свій рівень фізичної підготовленості середнім, 10,84 % – високим. Загалом 60 % молоді виконували фізичні вправи для зменшення маси тіла й лише 27,43 % – для збільшення. Медичні апарати для корекції маси тіла застосовували лише 2,16 % опитаних. Бажання займатися різними видами рухової активності в майбутньому виявила лише чверть студентів.

У подальших дослідженнях потрібно вивчити обсяги рухової активності студентської молоді залежно від віку, статі, специфіки навчання.

Джерела та література

1. Бальсевич В. К. Физическая активность человека / В. К. Бальсевич, В. А. Запоржанов. – Киев : Здоровья, 1987. – 224 с.
2. Грибан Г. П. Життєдіяльність та рухова активність студентів / Г. П. Грибан. – Житомир : Рута, 2009. – 593 с.
3. Івчатова Т. В. Здоровий спосіб життя та рухова активність студентів : навч. посіб. / Т. В. Івчатова, І. Б. Карпова, М. В. Дудко ; ДВНЗ «Київ. нац. екон. ун-т ім. В. Гетьмана». – К. : КНЕУ, 2013. – 109 с.
4. Кібальник О. Оздоровчі технології для підвищення рухової активності підлітків / О. Кібальник // Теорія і методика фіз. виховання і спорту. – 2007. – № 4. – С. 63–66.
5. Маланюк Л. Б. Рухова активність чоловіків молодіжного віку з різним рівнем фізичного здоров'я : навч. посіб. / Л. Б. Маланюк, Р. В. Римик. – Івано-Франківськ : Прикарпат. нац. ун-т ім. В. Стефаника, 2011. – 79 с.
6. Мухін В. М. Валеологічні аспекти впливу рухової активності на організм людини / В. М. Мухін, О. І. Міхеєнко // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. – Х., 2001. – № 13. – С. 6–11.
7. Носко М. О. Проблема рухової активності молоді в сучасній літературі / М. О. Носко // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. – Х., 2001. – № 24. – С. 15–24.
8. Паффенбаргер Р. С. Здоровый образ жизни / Р. С. Паффенбаргер, Э. Ольсен. – Киев : Олимп. лит., 1999. – 320 с.
9. Плачинда Т. С. Формування позитивного ставлення студентської молоді до занять фізичною культурою / Т. С. Плачинда // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. – 2005. – № 10. – С. 47–50.
10. Ровний А. С. Фізіологія рухової активності / А. С. Ровний, В. А. Ровний, О. О. Ровна. – Х., 2014. – 344 с.
11. Романенко В. В. Рухова активність і фізичний стан студенток вищих навчальних закладів : навч. посіб. для викладання фіз. вих. вищ. закл. освіти / В. В. Романенко, О. С. Куц ; Вінниц. держ. пед. ун-т ім. М. Коцюбинського. – Вінниця, 2003. – 132 с.
12. Сіренко Р. Р. Фактори, що впливають на рухову активність та мотивацію до занять фізичним вихованням студенток вищих навчальних закладів / Р. Р. Сіренко // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. – 2005. – № 15. – С. 44–51
13. Соколюк О. В. Мотивація студентів вищих навчальних закладів до занять фізичною культурою в умовах інформаційного суспільства / О. В. Соколюк, О. В. Дуда // Наук. записки Терноп. нац. пед. ун-ту. – Сер. : Педагогіка. – 2012. – № 4. – С. 164–168.
14. Харлампов Г. А. Здоровий спосіб життя і рухова активність студентів : навч. посіб. для студ. ВНЗ / Г. А. Харлампов, В. В. Небесна ; Донец. нац. ун-т економіки і торгівлі ім. М. Туган-Барановського. – Донецьк : ДонНУЕТ, 2012. – 144 с.
15. Baj-Korpak J. Aktywnosc fizyczna wybranych grup społeczno-zawodowych (wzskolnictwie) / J. Baj-Korpak, A. Soroka, F. Korpak // Czlowiek i Zdrowia. – Nr 1 (IV). – 2010. – S. 152–161.
16. Bergier J. Aktywnosc fizyczna pielegniarek z uwzględnieniem ich wieku (Physical activity of nurses with consideration of their age) / J. Bergier, B. Bergier, A. Soroka, Z. Kubinska // Med Ogólna. – 16 (XLV). – 2010. – S. 595–605.
17. Bergier J. Physical activity and sedentary lifestyle of female students from Ukraine / J. Bergier, B. Bergier, A. Tsos // Human and health. – Issue 2. – Vol. VI. – 2012. – S. 131–137.

Анотація

У статті висвітлено особливості вільного часу студентів, їхнє ставлення до різних видів рухової активності. Виявлено, що більшості (54 %) не вистачає вільного часу. Це підкреслює нераціональний розподіл видів діяльності в способі життя. 72 % респондентів вважають свій рівень фізичної підготовленості середнім, 10,84 % – високим. Загалом 60 % молоді виконували фізичні вправи для зменшення маси тіла й лише 27,43 % –

для збільшення. Медичні апарати для корекції маси тіла застосовували лише 2,16 % опитаних. Бажання займатися різними видами рухової активності в майбутньому виявила лише чверть студентів.

Ключові слова: рухова активність, студенти, мотивація, фізичні вправи, вільний час.

Анатолій П'єсь, Андрій Шевчук, Ольга Касарда. Двигательная активность в мотивационно-ценностных ориентациях студентов. В статье освещены особенности свободного времени студентов, их отношение к различным видам двигательной активности. Установлено, что большинству студентов (54 %) не хватает свободного времени. Это подчеркивает нерациональное распределение видов деятельности в образе жизни. 72 % респондентов считают свой уровень физической подготовленности средним, 10,84 % – высоким. Всего 60 % молодежи выполняли физические упражнения для уменьшения массы тела и только 27,43 % – для её увеличения. Медицинские аппараты для коррекции массы тела использовали 2,16 % опрошенных. Желание заниматься различными видами двигательной активности в будущем изъявила лишь четверть студентов.

Ключевые слова: двигательная активность, студенты, мотивация, физические упражнения, свободное время.

Anatoliy Tsos, Andriy Shevchuk, Olha Kasarda. Motor Activity in Motivational and Valuable Orientations of Students. The article highlights peculiarities of students' free time, their attitude to different types of physical activity. It was revealed that the majority of students (54 %) are lacking free time which emphasizes irrational distribution of kinds of activities in their lifestyle. 72 % of respondents consider their level of physical fitness as of medium level, 10.84 % – consider it to be high. Only 60 % of young people performed physical exercises for weight loss and only 27.43 % – for gaining weight. Medical devices for body weight correction were used only by 2.16 % of all the respondents. The desire to engage in various forms of motor activity in the future was shown only by a quarter of all the students.

Key words: physical activity, students, motivation, physical exercises, free time.

УДК 37.037

Лідія Щур

Особливості здоров'язберігального навчання та професійної діяльності майбутніх фахівців сфери візуально-просторового мистецтва

Львівська національна академія мистецтв (м. Львів)

Постановка наукової проблеми та її значення. Поширена помилкова думка про творчу працю як працю легку. Таке судження засноване на тому, що під час творчої роботи рівень енергетичних затрат (а це – один із головних критеріїв оцінки важкості праці) значно нижчий, аніж під час фізичної. Це, однак, не дає підґрунтя вважати таку працю легкою. Невиконання вимог раціональної організації й гігієни при такій роботі створюють серйозні передумови для порушення здоров'я та працездатності. З огляду на вищесказане, сучасні умови соціально-економічного розвитку вимагають нового підходу до створення змісту загальної фізкультурної освіти, фундаментального обґрунтування системи фізичного виховання для формування здорового способу життя в студентів вищих навчальних закладів творчого спрямування, майбутніх фахівців візуально-просторового мистецтва.

Аналіз досліджень цієї проблеми. Фізичному вихованню як засобу зміцнення здоров'я й підвищення природних даних, а також фізичної підготовленості молоді протягом усієї історії розвитку людства приділяли увагу багато мислителів, філософів, просвітників, педагогів минулого та сьогодення. Вивчення історичного досвіду минулого й сьогодення в галузі фізкультурної освіти, його теоретичне узагальнення здійснили Є. Приступа, О. Півень, А. Цьось та інші. Медико-біологічні дослідження проводили М. Амосов, П. Анохін, Р. Баєвський, Л. Іващенко, А. Магльований; педагогічні – О. Дубогай, Б. Шиян й ін.

Засоби вдосконалення навчальної діяльності та психолого-педагогічних впливів розкрито в публікаціях В. Моляко, В. Давидова, Д. Мазохи, В. Безпалько; питанням здоров'язбереження на основі теорії й методики фізичного виховання присвячено праці О. Дубогай, О. Тимошенка, Н. Завидівської, Є. Приступи, М. Носка, Т. Круцевич, Б. Шияна та ін.

Виходячи з означеного, очевидно, що проблему вдосконалення системи фізичного виховання молоді розкривають численні дослідження, однак розроблення методик навчання здоров'язбереження з урахуванням його специфіки й майбутньої професійної діяльності фахівців сфери просторово-візуального мистецтва не було предметом спеціальних досліджень.

Завдання дослідження: 1) вивчити та проаналізувати наукову літературу з проблеми дослідження;

2) виявити особливості професійної діяльності працівників сфери візуально-просторового мистецтва;

3) визначити основні завдання, які потрібно розв'язувати в процесі формування здоров'язберігальних знань студентів-митців.

Виклад основного матеріалу й обґрунтування отриманих результатів дослідження. Специфіка виконання професійних завдань майбутніх митців характеризується небезпекою надмірного творчого виснаження. При невдоволенні роботою, невдачах, усамітненні наростає втома й водночас це почуття знімається чи послаблюється позитивними емоціями, підсиленням інтересу до роботи. Такі різкі зміни викликають додаткове збудження, у такому стані можна й не помітити втоми.

Згідно із загальновідомим механізмом розвитку перевтоми незадовго настає період, який супроводжується відчуттям напруження, коли для виконання роботи потрібне вже зусилля волі. Подальше продовження роботи призводить до відчуття невдоволення, яке нерідко має відтінок роздратування й розчарування. У процесі роботи в другій половині дня в 100 % працівників настає втома; у 97,2 % – розсіюється увага, з'являється головний біль, слабкість, у 61,1 % – утомлюються руки, ноги, спина, очі [5].

При розвитку втоми мозок, що працює, потребує значно більше кисню, ніж інші тканини тіла. Становлячи 2–3 % загальної маси тіла, мозкова тканина поглинає в стані спокою до 20 % кисню, який поглинається всім організмом. Можна лише припустити, які зміни відбуваються в організмі студентів спеціальності «Образотворче та декоративно-ужиткове мистецтво», специфіка навчання яких полягає в необхідності постійного творчого пошуку.

Адже, як свідчать дослідження [3], при звичайній всім відомій розумовій праці в організмі відбуваються зміни, що вражають своєю інтенсивністю. Зокрема, це і наповнення кров'ю судин мозку, і звуження периферійних судин кінцівок, і розширення судин внутрішніх органів. Водночас вважається, що функція серцево-судинної системи змінюється не дуже. Інша річ, коли така праця супроводжується емоційними переживаннями через творче мислення. Неприємності й тривоги, гнів і нетерпеливість, напруженість в умовах браку часу позначаються на апараті кровообігу [1]. Безпосередньо включені у виконання творчої роботи ділянки забезпечуються кров'ю інтенсивніше за рахунок послаблення харчування пасивно функціонуючих у цей момент ділянок мозку.

Специфіка діяльності майбутніх працівників сфери візуально-просторового мистецтва передбачає не тільки психічне, а й фізичне перенапруження. Під час м'язової роботи активізується не тільки сам виконавчий (нервово-м'язовий) апарат, а й робота внутрішніх органів, нервова й гуморальна регуляція. Тому зниження рухової активності погіршує стан організму в цілому. Страждають і нервово-м'язова система, і функції внутрішніх органів.

Тому роль фізичного виховання, фундаментальність цієї дисципліни для процесу здоров'язберігального навчання важко переоцінити. Особливість фізичного виховання полягає в надзвичайній різноманітності та складності його впливів на організм людини. Це зумовлює необхідність системного підходу, збалансованого поєднання теоретичних основ і їхнього практичного застосування з метою формування мотивації студентів-митців на ведення здорового способу життя, адже для якісної майбутньої професійної діяльності, студентам-митцям потрібно володіти знаннями у сфері формування здоров'язберігальних знань.

Як свідчать педагогічні спостереження, робоча поза студентів мистецьких спеціальностей під час виконання творчих завдань, як і майбутня професійна діяльність, залежить від умов, у яких вони працюють. Адже необхідність утримання певних положень тіла, інколи абсолютно незручних, упродовж довгого часу призводить до порушень кровообігу, ускладнення умов для дихання. Багато м'язових груп відчувають тривале статичне напруження, особливо ті, які утримують голову в необхідному положенні, адже, попри виконання творчих завдань, для студентів-митців, як і для усіх інших, характерне стомлення м'язів через виконання письмової роботи. Крім того, студенти мистецьких спеціальностей перебувають в умовах творчої напруги дуже часто. А тривале нервово-емоційне напруження без повноцінного відпочинку призводить до того, що людина втрачає сон, апетит.

В умовах творчої праці заняття фізичними вправами набувають нового значення як спосіб зняття нервового напруження й збереження психічного здоров'я. При необхідності активного творчого пошуку приплив крові до робочого мозку збільшується на 18–36 %, підвищується концентрація в крові адреналіну та вільних жирних кислот. У мозковій тканині посилюється витрата глюкози, метіоніну, глутаміну та інших незамінних амінокислот і вітамінів групи В. Погіршуються функції зорового аналізатора – гострота зору, стійкість яскравого видіння, зорова працездатність, контрастна чутливість. Збільшується час зорово-моторної реакції.

Тому для збалансування працездатності майбутніх митців необхідний спеціальний підхід у фізичному вихованні. Розрядка творчої нервової активності, завдяки правильно підібраним рухам, є найбільш ефективною. Систематичні фізичні тренування з оптимальним навантаженням підвищують стійкість організму до впливу негативних факторів. Свідчення цього – здатність засобів фізичної культури сприяти покращенню морфофункціональних резервів організму людини, що сприяє збереженню більш високого рівня працездатності [7].

Інтелектуальна, творча праця студентів із її підвищеними потребами до психічної стійкості, довготривалим нервовим напруженням, здатністю засвоювати великий потік різноманітної інформації відрізняється від фізичної роботи. Під час фізичної праці м'язова втома – нормальний фізичний стан, який виробився в процесі еволюції як біологічне пристосування, що оберігає організм від перевтоми.

Водночас попри різноманітність і наявність творчого компонента життя й майбутня професія студентів, які навчаються у мистецьких ВНЗ, характеризується монотонністю. Так, упродовж робочого дня працівники-митці перебувають у вимушеній позі, яка характеризується, фактично, необхідністю примусового фізичного напруження, причому, в основному статичного характеру. Відбувається постійна статична напруга м'язів шиї, плечового пояса, спини, рук. Тривале незмінне положення, монотонність через необхідність виконання однакових професійних рухів призводить до значного зменшення потоку доцентрових імпульсів із рецепторів м'язів, сухожилів, суглобів. Це знижує тонус мозку, тобто спостерігаються інтенсивні судинні реакції [4].

Концентрація уваги й збудження, що супроводжують студента-митця протягом усього робочого дня, призводять до дезорганізації гальмово-збуджувальних процесів, особливо у вищих частинах головного мозку, що недобре позначається на нейрогуморальній регуляції багатьох органів та фізіологічних систем цілісного організму. Тривала праця в таких умовах, природно, призводить до функціональних порушень, що в подальшому можуть спричинити хронічні захворювання внутрішніх органів.

За даними наших спостережень, протягом трудового процесу осіб сфери мистецтва тулуб виконує незначні рухи й тонус усіх його м'язів залишається постійним, окрім тих із них, які утримують хребетний стовп. Нижні кінцівки, зазвичай, перебувають у нерухомому стані. Найхарактернішими робочими рухами є обмежені за амплітудою часті відведення та приведення в променево-зап'ястковому та п'ястковому суглобах (при роботі на комп'ютері), супінація й пронація передпліччя (при перекладанні опрацьованої документації), згинання й розгинання верхніх кінцівок. Під час роботи в митців найчастіше напружені м'язи шиї та плечового пояса, а також обличчя й рук. Пояснюється це тим, що їх діяльність тісно пов'язана з нервовими центрами, які керують увагою, емоціями, мовою. При тривалому повторюванні робочих рухів нервова система та тіло втомлюються й напруження поширюється на групи м'язів, які безпосередньо не стосуються виконуваної роботи. Наприклад, якщо студент швидко та довго пише, напруження поступово переходить від пальців до м'язів плеча й плечового пояса.

Отже, нервова система намагається активізувати кору головного мозку, підтримує працездатність. Якщо це триває довго та монотонно, то мозок зникає до подразників, починається процес гальмування й працездатність знижується. Кора головного мозку більше не в силах справлятися з нервовим збудженням, воно розподіляється по всій мускулатурі, яка тепер є джерелом монотонних імпульсів. Щоб зняти нервове збудження та звільнити м'язи від його надлишку, потрібні активні рухи [2; 6].

Умови, у яких працюють митці, часто є незвичними для організму людини, а завдання, які вони виконують, потребують не лише фантазії, а й чималих фізичних зусиль. Зміст роботи представників цієї спеціальності потребує визначеної координації, точно продуманих дій, умінь, навичок у реалізації своїх творчих задумів. На відміну від інших спеціальностей, підготовка студента спеціальності «Образотворче та декоративно-ужиткове мистецтво» вимагає формування особливих навичок і якостей. Тому ми вважаємо, що процес формування навичок здорового способу життя має передбачати розв'язання таких завдань:

- зберегти високу дієздатність при тривалому перебуванні в умовах творчого напруження й гіподинамії;
- підвищити стійкість організму до одноманітних рухів та дій;

- запобігти порушенням постави;
- сформувати чітко скоординовані рухові навички: дозовані рухи руками, кистями, пальцями в різних площинах, із різною за часом та величиною м'язових зусиль амплітудою, різноманітні рухи тулубом; вправи для стопи (які поліпшують кровообіг у нижніх кінцівках);
- спонукати студентів до творчого пошуку, викликати творче натхнення;
- запобігти нервово-емоційному перенапруженню організму;
- покращити функціонування апарату дихання.

Специфіка творчої інтелектуальної праці полягає в тому, що навіть після припинення роботи думки про неї не покидають людину, «робоча домінанта» повністю не згасає [5]. Неможливо наказати собі: «Усе, перестаю думати, творити». Митець, якому не вдалося реалізувати творчі задуми на робочому місці, намагається відтворити все вдома, намагаючись думати «несвіжою головою», продовжує шукати ідеї і в період відпочинку, розвиває їх в уяві та йде з цим на роботу. На нашу думку, у період творчих злетів, ще будучи студентом, людина повністю не відпочиває й уночі, що може призводити до зайвої втоми. Відбувається це через відображення в уяві всього задуманого й особливо загострюється в моменти невдоволення роботою, при невдачах. У таких умовах нервово-емоційне напруження та пов'язана з ним втома багато в чому визначаються культурою міжособистісних відносин, психологічним кліматом у студентській групі, а процес фізичного виховання стає середовищем, у якому студент зможе як позбутися зайвої роздратованості, емоційного збудження, так і збагатитися позитивними враженнями для подальшої творчості.

Складність майбутньої професійної діяльності студентів спеціальності «Образотворче та декоративно-ужиткове мистецтво» вимагає додаткового вивчення змісту професійно-прикладної складової частини процесу фізичного виховання й урахування всіх вищезазначених аспектів при створенні технології формування здорового способу життя. Виключно комплексний підхід до вивчення процесу фізичного виховання у вищих навчальних закладах мистецьких спеціальностей дасть змогу запобігти однобічності в оцінці характеру впливу цього процесу на формування навичок здорового способу життя.

Висновки. Виявлено, що студенти спеціальності «Образотворче та декоративно-ужиткове мистецтво» схильні до індивідуальної професійної діяльності в різні періоди доби та здебільшого не налаштовані на ведення здорового способу життя. Фізична діяльність людини мистецтва минулого замінюється діяльністю, яка характеризується великими вимогами до розумового та емоційного стану при відносно слабкій діяльності м'язів.

Як показують наші дослідження, потрібно провести зміни не тільки структури, а й змісту, форм, методів формування основних цінностей фізичної культури й способів управління ними для студентів мистецьких спеціальностей, що вказує на необхідність вивчення всіх процесів, що відбуваються на сьогодні в системі загальної фізкультурно-оздоровчої освіти, та пошуку оптимальних шляхів здійснення позитивних перетворень для запровадження основних положень у здоров'язбе-рігальну технологію навчання студентів.

Перспективи подальших досліджень. Подальшого вивчення вимагають механізми розроблення й використання сучасних оздоровчих технологій для студентів вищих навчальних закладів візуально-просторового мистецтва.

Джерела та література

1. Булатова М. Здоров'я і фізична підготовленість населення України / М. Булатова, О. Литвин // Теорія і методика фізичного виховання та спорту : наук.-теорет. журн. – 2004. – № 1. – С. 3–9.
2. Гаврилов Д. Н. Определение оздоровительного воздействия различных программ физической культуры с использованием экспертных систем / Д. Н. Гаврилов, А. В. Малинин, М. А. Савенко, М. А. Никитина // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка : науч.-метод. журн. – 2008. – № 3. – С. 15–19.
3. Гладкова В. Акмеологічні аспекти розвитку творчої особистості майбутнього фахівця / В. Гладкова // Педагогіка і психологія професійної освіти : наук. журн. – 2002. – № 6. – С. 95–102.
4. Завидівська Н. Н. Організаційно-педагогічні засади формування культури вільного часу у студентів вищих навчальних закладів засобами фізичного виховання / Наталія Завидівська // Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві : зб. наук. пр. Волин. нац. ун-ту ім. Лесі Українки : у 3-х т. / уклад. А. В. Цьось, С. П. Козіброцький. – Луцьк : РВВ «Вежа» ВНУ ім. Лесі Українки, 2008. – Т. 2. – С. 111–113.
5. Кривошеева Г. Л. Формування культури здоров'я студентів університету : дис. ... канд. пед. наук : 13.00.04 / Галина Леонідівна Кривошеева. – Луганськ, 2001. – 228 с.

6. Смирнов Н. К. Здоровьесберегающие образовательные технологии и психология здоровья в школе / Н. К. Смирнов. – М. : АРКТИ, 2005. – 320 с.
7. Спенсер Г. Воспитание: умственное, нравственное и физическое / Г. Спенсер ; пер. с англ. М. А. Лазаревой ; сост. и отв. ред. Г. Б. Корнев. – М. : УРАО, 2002 – 288 с.

Анотації

У статті визначено особливості навчання та професійної діяльності фахівців мистецьких спеціальностей. Зазначено, що специфічна діяльність майбутніх працівників сфери візуально-просторового мистецтва передбачає не тільки психічне, а й фізичне перенапруження. Відповідно, для якісної майбутньої професійної діяльності студентам-митцям потрібно оволодіти знаннями у сфері формування здорового способу життя та професійно необхідними руховими діями, а саме: ознайомлення, отримання загальних здоров'язберігальних знань; формування початкових умінь і звички до занять фізичними вправами; закріплення придбаного вміння займатися фізичними вправами; формування навичок і переконань у необхідності ведення здорового способу життя, поява життєвого досвіду.

Ключові слова: загальна фізкультурна освіта, мистецькі спеціальності, студенти-митці, здоровий спосіб життя.

Лидия Шчур. Особенности здоровьесохраняющего обучения и профессиональной деятельности будущих специалистов сферы визуально-пространственного искусства. В статье определены особенности обучения и профессиональной деятельности специалистов художественных специальностей. Указано, что специфическая деятельность будущих работников сферы визуально-пространственного искусства предполагает не только психическое, но и физическое перенапряжение. Соответственно, для качественной будущей профессиональной деятельности студентам-художникам необходимо овладеть знаниями в сфере формирования здорового образа жизни и профессионально необходимыми двигательными действиями, в частности: ознакомление, получение общих здоровьесберегательных знаний; формирования начальных умений и привычки к занятиям физическими упражнениями; закрепление приобретенного умения заниматься физическими упражнениями; формирование навыков и убеждений в необходимости ведения здорового образа жизни, появление жизненного опыта.

Ключевые слова: общее физкультурное образование, художественные специальности, студенты-художники, здоровый образ жизни.

Lidiya Shchur. Peculiarities of Health-Saving Training and Professional Activity of Future Specialists of the Sphere of Visual-Spatial Arts. This article is devoted to defining the peculiarities of studying and professional activity of specialists in artistic disciplines. It is noted that the specific activity of future workers in the sphere of visual-spatial art includes not only mental but physical stress. Accordingly, for qualitative future career, art students need to obtain knowledge in the scope of healthy lifestyleformation and professionally necessary motor actions. In particular, familiarization, obtaining of general health-saving knowledge, formation of initial skills and habit to physical exercises training;; consolidation of the obtained skill to physical exercises practicing; formation of skills and believes in the necessity of healthy lifestyle leading, gaining of life experience.

Key words: general physical education, art specialties, art students, healthy lifestyle.

Лікувальна фізична культура, спортивна медицина й фізична реабілітація

УДК 796.035+615.82

Ольга Андрійчук

Комплексна оцінка результативності реалізації програми з фізичної реабілітації хворих на гонартроз

Східноєвропейський національний університет імені Лесі Українки (м. Луцьк)

Постановка наукової проблеми та її значення. Аналіз досліджень цієї проблеми. Захворювання кістково-м'язової системи належать до найбільш розповсюджених патологій, що турбують людей у сучасному суспільстві в усьому світі. ВООЗ десятиріччя (2000–2010 рр.) навіть оголосила періодом вивчення кістково-суглобової патології, адже саме захворювання кісток і суглобів становлять значну частку в патології людей віком понад 50 років, а демографічні дослідження прогнозують її збільшення удвічі за кількістю осіб цієї вікової групи у світі до 2020 р. [9].

Згідно з Міжнародною статистичною класифікацією хвороб і споріднених проблем охорони здоров'я (МКХ-10) захворювання кістково-м'язової системи об'єднані у XIII клас. Остеоартроз (M15-19) належить до найбільш тяжких захворювань і займає 80 % у загальній структурі патологій суглобів [2]. Остеоартроз – хронічне прогресуюче незапальне захворювання суглобів різної етіології, що характеризується дегенерацією суглобового хряща, структурними змінами субхондральної кістки та явним чи прихованим синовіітом (В. А. Насонова, Н. В. Бунчук, 1997).

Згідно із сучасними дослідженнями поширеність остеоартрозу коливається від 4,2 до 22,6 % [3]. За даними EULAR (2012 р.), остеоартроз – третій із найпоширеніших діагнозів, які встановлюють лікарі загальної практики [11]. За результатами епідеміологічних досліджень, розповсюдженість остеоартрозу в різних регіонах земної кулі сягає 30 %, причому досить часто (40 %) уражаються саме колінні суглоби, викликаючи гонартроз. Щодо аналізу поширеності захворювання в різних країнах світу, то в США майже третина осіб від 25 до 74 років мають рентгенологічні ознаки остеоартрозу (друге місце після серцево-судинних захворювань), що є причиною інвалідності. В Іспанії у 43 % осіб із ревматологічними скаргами виявляють остеоартроз, а в Італії – у 72 %. В інших країнах світу показники дещо нижчі, що пояснюється різними підходами до діагностики захворювання [5]. В Україні поширеність остеоартрозу становить 240 на 10 000 населення, причому ці показники щорічно зростають [6]. За статистичними даними, в Україні кожен третій мешканець страждає на остеоартроз (С. І. Герасименко, О. П. Борткевич, О. Є. Лоскутов).

Питання лікування та реабілітації хворих на остеоартроз – одне з найважливіших, адже зміни в суглобах, які відбуваються при цьому, призводять до обмежень функцій опорно-рухового апарату та подальшої інвалідизації. Від 10 до 30 % випадків остеоартрозу спричиняє непрацездатність різного ступеня, причому вік пацієнта – один із важливих факторів ризику його розвитку. Частота й поширеність остеоартрозу збільшується у 2–10 разів у віковому періоді – 30–60 років і продовжує зростати з віком, сягаючи 80 % після 75 років [8]. Первинна інвалідність унаслідок остеоартрозу в Україні становить майже 1 на 10 000 населення [6]. За прогнозами ВООЗ, у найближчі 10 років остеоартроз займатиме четверту позицію серед причин інвалідності в жінок та восьму – у чоловіків [4; 7].

Лікування й реабілітація хворих на остеоартроз – це також важливі соціально-економічні питання, адже збільшення частки населення похилого віку призводить до більшого поширення остеоартрозу, який проявляється вираженим больовим синдромом й обмеженою амплітудою рухів, погіршенням якості життя та інвалідністю. Збитки, пов'язані з цією патологією, за останні роки збільшились і становлять у розвинутих країнах світу 1–2,5 % валового національного прибутку [5]. Так, наприклад економічні витрати в США, пов'язані з терапією остеоартрозу, перевищують 60 млрд дол. на рік [10].

Попри велике науково-практичне значення праць вітчизняних і зарубіжних науковців гонартроз, на жаль, залишається прогресуючим хронічним захворюванням із відсутніми оптимальними методами й засобами, які здатні призупинити прогресування дегенеративних змін та відновити структуру хряща.

Завдання дослідження – клінічно перевірити термінову та віддалену реалізаційну ефективність складових частин концепції фізичної реабілітації хворих на гонартроз з урахуванням рентгенологічної стадії захворювання й функціонального стану уражених колінних суглобів;

Виклад основного матеріалу й обґрунтування отриманих результатів дослідження. Проаналізовано 596 випадків первинного (ідеопатичного) гонартрозу з відсутніми явними клінічними ознаками сполучнотканинної дисплазії, із них у жінок – 361 (61 %), у чоловіків – 235 (39 %). Респонденти мали вік – від 26 до 82 років (середній вік – $56 \pm 0,37$). Тривалість захворювання – від шести місяців до 15 років. Рентгенологічну стадію захворювання визначали згідно з рекомендаціями Асоціації ревматологів України за класифікацією I. Kellgren та I. Lawrence [1]. Відповідно до неї виділяють такі стадії: 0 – відсутність рентгенологічних змін; I – сумнівна; II – мінімальна; III – середня; IV – виражена. Так, гонартроз 0 стадії встановлено в трьох випадках (1 %), I стадія – у 124 (21 %), II стадія – у 269 (45 %), III стадія – у 200 випадках (33 %). Функціональні зміни в уражених колінних суглобах повністю відповідали рентгенологічним стадіям. Хворих на гонартроз IV рентгенологічної стадії не досліджували. Усі хворі звернулися до лікаря та реабілітолога у фазі помірного загострення. Термін лікування становив 14–21 день. Спостереження за кожним хворим проводили не менше ніж 18 днів.

Контингент хворих методом рандомізації розділено на дві великі групи – основну (ОГ) й контрольну (КГ). Залежно від рентгенологічної стадії як у КГ, так і в ОГ, виділено по три окремі групи – до КГ_I (0–I рентгенологічна стадія) увійшло 60 випадків гонартрозу: 27 – у чоловіків і 33 – у жінок; КГ_{II} (II рентгенологічна стадія) складало 132 випадки гонартрозу: 53 – у чоловіків та 79 – у жінок; КГ_{III} (III рентгенологічна стадія) нараховувала 100 випадків гонартрозу: 33 – у чоловіків і 67 – у жінок; ОГ_I (0–I рентгенологічна стадія) складалась із 67 випадків остеоартрозу колінного суглоба: 27 випадків у чоловіків і 40 – у жінок; ОГ_{II} (II рентгенологічна стадія) нараховувала 137 випадків гонартрозу: 60 – у чоловіків та 77 – у жінок; до ОГ_{III} (III рентгенологічна стадія) увійшло 100 випадків захворювання: 35 – у чоловіків і 65 – у жінок.

Загалом контрольну групу складало 292 випадки гонартрозу: 113 – у чоловіків і 179 – у жінок; до основної групи увійшло 304 випадки гонартрозу, із яких у чоловіків – 122, у жінок – 182.

Об'єднання хворих у групи відбувалось у межах кожної рентгенологічної стадії захворювання (0–I; II; III) та відповідно до реалізації реабілітаційних заходів: контрольна група із застосуванням медикаментозного лікування й традиційних методів лікувальної фізкультури, фізіотерапії та основна група із застосуванням медикаментозного лікування, модифікованих методів ЛФК, фізіотерапевтичних процедур, включаючи фотонні матриці як джерела низькоінтенсивного лазерного опромінення.

Оцінювання клінічного стану хворих проводили на початку лікування та через 18 днів терапії або при виписуванні з лікарняної установи.

Клінічні обстеження хворих традиційно передбачали опитування, огляд і діагностику функціонального стану. Проводили визначення антропометричних даних та розрахунок індексу маси тіла – індексу Кетле. Біль і вираженість вранішньої скутості в суглобах ми визначали за допомогою візуально-аналогової шкали Хаскисона (ВАШ, 100 мм). Функціональний стан суглобів з'ясували, досліджуючи больовий індекс при активних і пасивних рухах, амплітуду рухів у колінах і силу м'язів (тест Ловетта).

Клінічне оцінювання функції колінного суглоба проводили за допомогою 100-бальної шкали Лісхольма. Оцінити функціональний стан суглобів ми пропонували хворим за допомогою Стенфордської анкети. Для встановлення ступеня тяжкості захворювання проводили підрахунок Сумарного індексу Лекена.

Якість життя та стан здоров'я оцінювали за опитувальником WOMAC, визначали індекс якості життя – EuroQol-5D. Для вивчення самооцінки стану здоров'я хворих на гонартроз їм запропоновано пройти розширене анкетування (Анкета оцінювання здоров'я HAQ (HealthAssessmentQuestionnaire) для визначення індексу HAQ.

Ефективність програми фізичної реабілітації хворих на гонартроз оцінюється в досягненні поставлених завдань: уміння хворого розвантажити суглоби, контролювати симптоми гонартрозу та підтримувати досягнутий стан; усунути причини, які спричиняють загострення захворювання; підтримувати оптимальний фізичний стан і рухові можливості; підтримувати достатній рівень фізичної активності; проводити корекцію порушень статички й ходи.

Хворі на 0–I рентгенологічну стадію гонартрозу переважно не мають групи інвалідності, вони здатні виконувати щоденну побутову й виробничу діяльність, проте при опитуванні, бесіді з хворими з'ясовано низку проблем, розв'язання яких вимагало реалізації концептуальної основи фізичної реабілітації, включаючи освітні програми й психологічну підтримку.

Першою та найбільш вагомою скаргою хворих був біль. Досліджуючи больовий синдром (ВАШ, мм), ми з'ясували, що більшість хворих (68 % – КГ і 71 % – ОГ) відзначила інтенсивність у межах 26–50 мм. Середній показник становив у КГ $47,1 \pm 1,39$; в ОГ – $45,6 \pm 1,45$. Порівнюючи отримані дані, бачимо, що різниця між показниками несуттєва ($t=0,3$; $p>0,05$). З'ясовуючи тяжкість ранкової скутості в суглобах за ВАШ (мм), виявили, що середній показник у хворих КГ – $45,1 \pm 1,67$, а у хворих ОГ – $42,7 \pm 1,35$ ($t=1,1$; $p>0,05$). Отже, основні скарги хворих в обох групах за інтенсивністю майже не відрізнялися.

Повторне визначення симптомів безпосередньо після курсу лікування та реабілітації показало, що в КГ середній показник больового відчуття зменшився до $28,5 \pm 0,96$, а в ОГ – до $23,4 \pm 1,3$, тобто на 39 % і 49 %, відповідно. Різниця між показниками є суттєвою ($t=3$; $p<0,05$). Тяжкість ранкової скутості в суглобах також зменшилася на 30 % у КГ (до $27,7 \pm 1,17$) та на 43 % – в ОГ (до $23,6 \pm 1,11$ ($t=2,6$; $p<0,05$)).

Отже, фізична реабілітація практично однаково позитивно впливає на зменшення основних симптомів дегенеративно-дистрофічних процесів при гонартрозі.

При об'єктивному обстеженні хворих на гонартроз ми з'ясували наявність і виразність больового індексу при активних та пасивних рухах. На початку дослідження у хворих КГ середній показник становив $1,38 \pm 0,06$, в ОГ – $1,42 \pm 0,08$ ($t=0,9$; $p>0,05$). Після курсу лікування й реабілітації больовий індекс зменшився, причому в КГ – на 19 %, а в ОГ – на 35 % і становив $1,12 \pm 0,06$ та $0,93 \pm 0,05$, відповідно. Різниця між показниками є суттєвою й вірогідною: $t=2,4$; $p<0,05$.

Дослідження амплітуди рухів у колінному суглобі та сили м'язів, які забезпечують рухи в колінному суглобі (тест Ловетта), показало, що більшість хворих на гонартроз 0–I рентгенологічної стадії (88 % КГ і 91 % – ОГ) мають 4 бали за амплітудою рухів (збережена амплітуда на 75 %) та 12 % хворих у КГ і 9 % – ОГ мають амплітуду в межах норми (5 балів). Середнє значення в осіб КГ – $4,11 \pm 0,03$, у хворих ОГ – $4,09 \pm 0,03$ ($t=0,4$; $p>0,05$). Сила м'язів при розгинанні в коліні в більшості хворих (63 %) як КГ, так і ОГ, оцінена на 4 бали (збережена на 75 %), 13 хворих (22 %) КГ мали силу м'язів у межах норми, а дев'ять осіб (15 %) – лише задовільну. В ОГ 5 балів і сила м'язів у межах норми зафіксована в 14 хворих (21 %) та задовільна сила – в 11 хворих (16 %). Середній показник сили м'язів у КГ – $4,06 \pm 0,06$, в ОГ – $4,04 \pm 0,05$ ($t=0,2$; $p>0,05$).

Обстеження, проведені безпосередньо після курсу лікування та реабілітації, засвідчили позитивну динаміку показників в обох групах. У КГ амплітуда рухів і сила м'язів збільшилися на 9 % і становили $4,5 \pm 0,03$ та $4,42 \pm 0,06$, відповідно. У хворих ОГ, які були долучені до реалізації запропонованої програми фізичної реабілітації, амплітуда рухів збільшилася на 17 %, а сила м'язів – на 16 % ($4,8 \pm 0,04$ і $4,69 \pm 0,05$). Різниця між двома групами показників є суттєвою ($p<0,05$).

Отже, фізична реабілітація дає позитивні ефекти не тільки щодо самопочуття хворих, зменшуючи симптоми захворювання, а й покращує їхні функціональні можливості.

Оцінюючи тяжкість гонартрозу, ми використовували альгофункціональний індекс Лекена, згідно з яким виділяють п'ять ступенів тяжкості дегенеративно-дистрофічних процесів. Підсумовуючи відповіді хворих щодо больових відчуттів і дискомфорту, максимальної відстані, яку хворий у змозі прийти без болю, наявності труднощів у повсякденному житті, ми визначили, що в обох групах індекс становив $7,7 \pm 0,1$, що перебуває на межі між середньою та вираженою тяжкістю гонартрозу. Аналізуючи складники, робимо висновок, що найбільше хворих турбує наявність труднощів у повсякденному житті. Після курсу лікування й фізичної реабілітації індекс Лекена й ступінь тяжкості гонартрозу зменшився на 32 % у хворих КГ і на 53 % – у хворих ОГ ($p<0,05$) та становив у КГ $5,2 \pm 0,08$, що відповідає середньому ступеню важкості; у хворих ОГ – $3,6 \pm 0,05$ (слабко виражена тяжкість гонартрозу).

Корективи, які вносять захворювання в якість життя й стан здоров'я хворих, ми досліджували, використовуючи анкети й опитувальники. Індекс WOMAC на початку дослідження у хворих КГ був $46 \pm 0,55$, у хворих ОГ – $46 \pm 0,63$ ($t=0,6$; $p>0,05$). Безпосередньо після курсу лікування й реабілітації у хворих КГ індекс зменшився на 50 %, в ОГ – на 72 % ($23 \pm 0,43$ і $13 \pm 0,26$).

Індекс EuroQol-5D на початку дослідження дорівнював $4,24 \pm 0,056$ у хворих КГ та $4,15 \pm 0,052$ – в ОГ ($t=1,1$; $p>0,05$). При виписуванні з лікарні, після курсу лікування й реабілітації, індекс зменшився на 30 % у респондентів КГ і на 49 % – ОГ та становив $2,98 \pm 0,056$ і $2,13 \pm 0,052$.

За результатами Стенфордської анкети оцінювання здоров'я початковий показник у хворих КГ – $4,3 \pm 0,06$ – у результаті лікування змінився на 42 % та становив $2,5 \pm 0,05$. В осіб ОГ цей показник становив $4,5 \pm 0,05$, а в результаті реалізації комплексної програми фізичної реабілітації індекс зменшився на 62 % ($1,7 \pm 0,03$ бала).

На початку дослідження в КГ індекс NAQ дорівнював $1,45 \pm 0,03$, а в ОГ – $1,55 \pm 0,05$ ($p>0,05$). Після курсу лікування й фізичної реабілітації індекс у хворих КГ становив $0,61 \pm 0,03$, у хворих ОГ – $0,41 \pm 0,03$. Отже, покращення на 58 % простежувалось у хворих КГ і на 74 % – в ОГ.

Клінічне оцінювання функцій колінного суглоба здійснено за допомогою шкали Лісхольма. В ОГ покращення відзначали 27 % хворих, у КГ – 17 %. Так, на початку дослідження клінічна оцінка за сто-бальною шкалою у хворих КГ була $71,4 \pm 0,56$, в ОГ – $70,5 \pm 0,73$.

Фізичні вправи, дотримання правил здорового харчування та рухового режиму позитивно відобразилися на зміні ІМТ. Хоча при первинному обстеженні індекс Кетле у хворих обох груп був у межах норми ($24,65 \pm 0,45$ у КГ і $24,68 \pm 0,52$ – в ОГ), при виписуванні з лікарні в представників КГ він практично не змінився, у той же час у хворих ОГ – зменшився на 9 % і становив $22,44 \pm 0,49$.

Отже, підсумовуючи дані, отримані в результаті об'єктивного дослідження, опрацювання анкет та опитувальників, бачимо, що всі показники змінилися як у КГ, так і в ОГ (табл. 1).

Таблиця 1

Зміни основних показників у результаті лікування та фізичної реабілітації у хворих на гонартроз 0–I рентгенологічної стадії в КГ й ОГ

| Показник | КГ | | | ОГ | | |
|---|------------------------|------------------------|--------|------------------------|------------------------|--------|
| | на початку дослідження | наприкінці дослідження | % змін | на початку дослідження | наприкінці дослідження | % змін |
| Індекс Кетле | $24,65 \pm 0,4$ | $24,64 \pm 0,42$ | 0 | $24,68 \pm 0,5$ | $22,44 \pm 0,49$ | 9 |
| Больовий синдром | $47,1 \pm 1,39$ | $28,5 \pm 0,96$ | 39 | $45,6 \pm 1,45$ | $23,4 \pm 1,3$ | 49 |
| Тяжкість ранішньої скутості | $45,1 \pm 1,67$ | $27,7 \pm 1,17$ | 39 | $42,7 \pm 1,35$ | $24,6 \pm 1,11$ | 43 |
| Больовий індекс | $1,38 \pm 0,06$ | $1,12 \pm 0,06$ | 19 | $1,42 \pm 0,08$ | $0,93 \pm 0,05$ | 35 |
| Амплітуда рухів | $4,11 \pm 0,03$ | $4,09 \pm 0,03$ | 9 | $4,48 \pm 0,05$ | $4,51 \pm 0,04$ | 17 |
| Тест Ловетта | $4,06 \pm 0,06$ | $4,42 \pm 0,06$ | 9 | $4,04 \pm 0,05$ | $4,69 \pm 0,05$ | 16 |
| Індекс Лекена | $7,7 \pm 0,1$ | $5,2 \pm 0,08$ | 32 | $7,7 \pm 0,09$ | $3,6 \pm 0,05$ | 53 |
| Індекс WOMAC | $46 \pm 0,55$ | $23 \pm 0,43$ | 50 | $46 \pm 0,63$ | $13 \pm 0,26$ | 72 |
| Індекс EuroQol-5D | $4,24 \pm 0,06$ | $2,98 \pm 0,06$ | 30 | $4,15 \pm 0,05$ | $2,13 \pm 0,05$ | 49 |
| Стенфордська анкета оцінювання здоров'я | $4,3 \pm 0,06$ | $2,5 \pm 0,05$ | 42 | $4,5 \pm 0,05$ | $1,7 \pm 0,03$ | 62 |
| Індекс NAQ | $1,45 \pm 0,03$ | $0,61 \pm 0,03$ | 58 | $1,55 \pm 0,05$ | $0,41 \pm 0,03$ | 74 |
| Клінічне оцінювання функцій колінного суглоба (Лісхольма) | $71,4 \pm 0,56$ | $83,2 \pm 0,64$ | 17 | $70,5 \pm 0,73$ | $89,6 \pm 0,38$ | 27 |

У хворих на гонартроз II рентгенологічної стадії разом зі скаргами на зниження функціональної активності були скарги на біль і скутість у суглобі.

Суб'єктивно оцінювання больових відчуттів і тяжкості ранкової скутості проводили за ВАШ (100 мм). Так, згідно з результатами, близько половини хворих (48 %) у КГ й ОГ відзначили інтенсивність у межах 26–50 мм. Середній показник у КГ становив $53,8 \pm 1,04$; в ОГ – $55,3 \pm 1,02$. Порівнюючи ці дані, бачимо, що різниця між показниками несуттєва ($t=1$; $p>0,05$).

З'ясування тяжкості ранкової скутості в суглобах засвідчило, що середній показник у хворих КГ – $51,1 \pm 0,9$, а в ОГ – $51,0 \pm 1,2$ ($t=1$; $p>0,05$). Отже, щодо основних скарг хворих в обох групах за інтенсивністю й тяжкістю не було суттєвої різниці.

Безпосередньо після курсу лікування й реабілітації проведено аналогічне визначення больових відчуттів і тяжкості ранкової скутості. У хворих КГ середній показник больового відчуття зменшився на 41 % та наблизився до $31,8 \pm 0,69$, а в респондентів ОГ – на 54 % (до $25,7 \pm 0,59$). Різниця між показниками – суттєва й статистично достовірна ($p<0,05$). Тяжкість ранкової скутості в суглобах також зменшилася на 41 % у КГ (до $30,4 \pm 0,82$), а в ОГ – на 50 % (до $25,3 \pm 1,21$ ($t=3$; $p<0,05$)).

Обстеження хворих на гонартроз уключає обов'язкове дослідження больового індексу при активних і пасивних рухах, дослідження амплітуди рухів та сили м'язів, які забезпечують рухи в колінному суглобі. На початку дослідження в більшості обстежених 0–I рентгенологічної стадії в КГ (65 %) та ОГ (67 %) виставлено 2 бали (біль був помірний, рухи обмежені) при пасивних рухах. Середній показник больового індексу у хворих КГ становив $1,73 \pm 0,05$, в ОГ – $1,76 \pm 0,05$ ($t=0,3$; $p>0,05$).

Визначення амплітуди рухів у колінному суглобі засвідчило, що більшість хворих на гонартроз II рентгенологічної стадії (54 % – у КГ і 53 % – в ОГ) мають 4 бали за амплітудою рухів (збережена амплітуда на 75 %). Середнє значення у КГ – $3,8 \pm 0,035$, в ОГ – $3,7 \pm 0,035$ ($t=1,6$; $p>0,05$), а середнє значення сили м'язів – розгиначів коліна у респондентів КГ – $2,5 \pm 0,04$, в ОГ – $2,6 \pm 0,04$ ($t=1,6$; $p>0,05$). Аналогічні виміри, проведені після курсу лікування та реабілітації, засвідчили позитивну динаміку показників в обох групах. У КГ больовий індекс зменшився на 25 % і становив $1,3 \pm 0,03$, а в ОГ – на 41 %

($1,03 \pm 0,03$ ($p < 0,05$)). Амплітуда рухів у суглобі збільшилась у респондентів КГ на 13 % ($4,3 \pm 0,035$), в ОГ – на 24 % ($4,6 \pm 0,035$). Сила м'язів збільшилась на 24 % у КГ та на 31 % – в осіб ОГ, котрі брали участь у реалізації запропонованої програми з фізичної реабілітації. Різниця між усіма групами показників суттєва ($p < 0,05$).

Результати альгофункціонального індексу Лекена, який використано для встановлення ступеня тяжкості гонартрозу, засвідчили, що дегенеративно-дистрофічні процеси при II рентгенологічній стадії спричиняють значні незручності та дискомфорт у хворих. Сума балів, отриманих у процесі опрацювання відповідей респондентів (10,8 – КГ і 10,9 – ОГ), підтвердила виражений, дуже важкий ступінь тяжкості гонартрозу. Після курсу лікування й фізичної реабілітації індекс Лекена та ступінь тяжкості гонартрозу зменшився на 31 % у КГ і на 48 % – в ОГ ($p < 0,05$) та становив у КГ $7,4 \pm 0,086$ і $5,7 \pm 0,084$ – в ОГ.

Якість життя хворих та загальний стан здоров'я ми досліджували, використовуючи анкети й опитувальники. Індекс WOMAC на початку дослідження в респондентів КГ був $68 \pm 0,89$, у хворих ОГ – $66 \pm 0,73$ ($t = 1,7$; $p > 0,05$). Безпосередньо після курсу лікування та реабілітації індекс в осіб КГ зменшився на 38 %, в ОГ – на 58 % ($42 \pm 0,52$ і $28 \pm 0,61$, відповідно).

Індекс якості життя EuroQol-5D на початку дослідження становив $5,26 \pm 0,059$ у хворих КГ і $5,41 \pm 0,059$ – в ОГ ($t = 1,8$; $p > 0,05$). При виписуванні з лікарні після курсу лікування та реабілітації індекс змінився на 30 % у КГ і на 45% – в ОГ та становив $3,7 \pm 0,034$ і $2,95 \pm 0,034$, відповідно. Згідно з результатами Стенфордської анкети оцінювання здоров'я найбільше хворі скаржаться на неспроможність здійснювати прогулянки, сідати й виходити з машини. Середній показник у хворих КГ на початку дослідження дорівнював $4,52 \pm 0,03$, в ОГ – $4,59 \pm 0,03$ ($t = 1,1$; $p > 0,05$). У результаті лікування та реабілітації у хворих КГ індекс змінився на 31% і став $3,1 \pm 0,03$, в осіб ОГ показник змінився на 45 % та становив $2,52 \pm 0,03$. Індекс NAQ на початку дослідження у хворих КГ й ОГ був однаковий і дорівнював $2,3 \pm 0,03$. Після курсу лікування та фізичної реабілітації індекс в осіб КГ покращився на 30 % і становив $1,6 \pm 0,03$, у хворих ОГ показник зменшився на 48 % та дорівнював $0,41 \pm 0,03$.

Шкалу Лісхольма ми застосовували для клінічного оцінювання функцій колінного суглоба Так, на початку дослідження клінічна оцінка за стобальною шкалою у хворих КГ була $64,7 \pm 1,2$, а в респондентів ОГ – $65,3 \pm 1,15$ ($t = 0,6$; $p > 0,05$). Позитивним моментом у процесі лікування й реабілітації є покращення показника – підвищення клінічної оцінки функціонування колінних суглобів. Так, на 24 % поліпшилась оцінка у хворих КГ і на 33 % – в ОГ ($p < 0,05$).

ІМТ – один із показників, який піддається нормалізації при свідомому дотриманні рекомендацій і виконанні фізичних вправ, дотриманні правил здорового харчування й рухового режиму. При первинному обстеженні індекс Кетле в представників обох груп перебував у межах надлишкової маси. При виписуванні з лікарні у хворих КГ він змінився лише на 2 %, водночас в ОГ – зменшився на 9 % і становив $23,72 \pm 0,26$ ($p < 0,05$). Детальну порівняльну характеристику показників у КГ і ОГ хворих на гонартроз II рентгенологічній стадії відображено в табл. 2.

Таблиця 2

Зміни основних показників у результаті лікування та фізичної реабілітації у хворих на гонартроз II рентгенологічній стадії в КГ й ОГ

| Показник | КГ | | | ОГ | | |
|---|------------------------|------------------------|--------|------------------------|------------------------|--------|
| | на початку дослідження | наприкінці дослідження | % змін | на початку дослідження | наприкінці дослідження | % змін |
| Індекс Кетле | $25,9 \pm 0,31$ | $25,27 \pm 0,21$ | 2 | $26,05 \pm 0,3$ | $23,73 \pm 0,23$ | 9 |
| Больовий синдром | $53,8 \pm 1,04$ | $31,8 \pm 0,69$ | 41 | $55,3 \pm 1,02$ | $25,7 \pm 0,59$ | 54 |
| Тяжкість ранішньої скутості | $51,1 \pm 0,9$ | $30,4 \pm 0,82$ | 41 | $51,0 \pm 1,2$ | $25,3 \pm 1,21$ | 50 |
| Больовий індекс | $1,73 \pm 0,05$ | $1,3 \pm 0,03$ | 25 | $1,76 \pm 0,05$ | $1,03 \pm 0,03$ | 41 |
| Амплітуда рухів | $3,8 \pm 0,04$ | $4,3 \pm 0,04$ | 13 | $3,7 \pm 0,04$ | $4,6 \pm 0,04$ | 24 |
| Тест Ловетта | $2,5 \pm 0,04$ | $3,1 \pm 0,05$ | 24 | $2,6 \pm 0,04$ | $3,4 \pm 0,05$ | 31 |
| Індекс Лекена | $10,8 \pm 0,09$ | $7,4 \pm 0,09$ | 31 | $10,9 \pm 0,08$ | $5,7 \pm 0,08$ | 48 |
| Індекс WOMAC | $68 \pm 0,89$ | $42 \pm 0,52$ | 38 | $66 \pm 0,73$ | $28 \pm 0,61$ | 58 |
| Індекс EuroQol-5D | $5,26 \pm 0,06$ | $3,7 \pm 0,03$ | 30 | $5,41 \pm 0,06$ | $2,95 \pm 0,03$ | 45 |
| Стенфордська анкета оцінювання здоров'я | $4,52 \pm 0,03$ | $3,1 \pm 0,03$ | 31 | $4,59 \pm 0,03$ | $2,52 \pm 0,03$ | 45 |
| Індекс NAQ | $2,3 \pm 0,05$ | $2,3 \pm 0,05$ | 30 | $1,6 \pm 0,05$ | $1,2 \pm 0,05$ | 48 |
| Клінічне оцінювання функції колінного суглоба (Лісхольма) | $64,7 \pm 1,2$ | $80,2 \pm 0,75$ | 24 | $65,3 \pm 1,15$ | $87,1 \pm 0,65$ | 33 |

У результаті дослідження можна зробити висновок, що за всіма показниками функціональний стан ураженого суглоба, стан здоров'я та якість життя хворих обох груп покращено, але у хворих ОГ це було більш помітно.

III рентгенологічна стадія гонартрозу характеризується вираженим субхондральним остеосклерозом, великими крайовими остеофітами, значним звуженням суглобової щілини. Такі зміни призводять до практично постійного болювого симптому, «заклинювання» суглоба, скутості в коліні зранку, зниження амплітуди рухів. При об'єктивному обстеженні з'ясовуються показники болювого індексу при рухах в ураженому суглобі, амплітуду рухів, силу м'язів, які забезпечують рух у колінному суглобі.

Для з'ясування об'єктивності суб'єктивних відчуттів хворого щодо болювого відчуття й тяжкості ранкової скутості ми використовували ВАШ, 100 мм. На початку дослідження середній показник болювого індексу у КГ становив $69,8 \pm 1,2$; в ОГ – $68,8 \pm 1,1$ ($t=0,3$; $p>0,05$), тяжкості ранкової скутості в суглобах у хворих КГ – $64,5 \pm 1,4$, а в пацієнтів ОГ – $66,3 \pm 1,6$ ($t=0,8$; $p>0,05$). Після курсу лікування та реабілітації у хворих КГ середній показник болю зменшився на 33 % до $46,1 \pm 1,6$, а в осіб ОГ – наполовину, до $34,4 \pm 0,9$ ($p<0,05$). Тяжкість ранкової скутості в суглобах у хворих КГ зменшилася на 30 % у КГ (до $54,4 \pm 1,7$) і на 41 % – у представників ОГ (до $39,4 \pm 1,4$ ($t=2,7$; $p<0,05$)).

Середній показник болювого індексу під час рухів у колінному суглобі становив у хворих КГ $2,14 \pm 0,04$, в ОГ – $2,08 \pm 0,04$ ($t=1$; $p>0,05$). Після курсу лікування та реабілітації болювий індекс зменшився на чверть у хворих КГ до показника $1,61 \pm 0,06$ і на 39 % – в ОГ, до показника $1,27 \pm 0,06$ ($p<0,05$).

Визначення рухливості в суглобі – амплітуди рухів і сили м'язів, які її забезпечують (тест Ловетта), – показало, що середнє значення амплітуди рухів у колінному суглобі хворих КГ – $2,6 \pm 0,06$, в ОГ – $2,5 \pm 0,06$ ($t=1,25$; $p>0,05$). Середнє значення сили м'язів при розгинанні в коліні у хворих КГ – $1,9 \pm 0,13$, в осіб ОГ – $1,8 \pm 0,04$ ($t=1,3$; $p>0,05$). Повторні визначення показників безпосередньо після курсу лікування та реабілітації засвідчили позитивну динаміку показників в обох групах. У хворих КГ середній показник амплітуди рухів збільшився на 8 % до $2,8 \pm 0,06$, в осіб ОГ – на 24 %, до $3,1 \pm 0,06$ ($t=4$; $p<0,05$). Показник сили м'язів збільшився в КГ на 21 % і дорівнював $2,3 \pm 0,06$, у хворих ОГ – збільшився на 36 % до $2,5 \pm 0,06$ ($t=2,5$; $p<0,05$).

Згідно з результатами, отриманими при підрахунку альгофункціонального індексу Лекена, усі обстежені хворі на гонартроз III рентгенологічної стадії мали різко виражений, у край важкий ступінь захворювання. Після курсу лікування й фізичної реабілітації індекс Лекена та ступінь тяжкості гонартрозу змінилися на 32 % у хворих КГ і на 47 % – у хворих ОГ ($p<0,05$) й становили в КГ $5,2 \pm 0,08$, що відповідає середньому ступеню важкості; в ОГ – $3,6 \pm 0,05$ (слабко виражена тяжкість гонартрозу).

Якість життя й стан здоров'я хворих, згідно з індексом WOMAC на початку дослідження в КГ був $82 \pm 1,4$, в ОГ – $85 \pm 1,7$ ($t=1,4$; $p>0,05$). Безпосередньо після курсу лікування та реабілітації індекс зменшився в КГ на 23 %, в ОГ – на 40 % ($63 \pm 0,9$ і $51 \pm 0,7$ ($p<0,05$)).

Індекс EuroQol-5D у хворих КГ на початку дослідження був $8,05 \pm 0,04$, в осіб ОГ – $8,15 \pm 0,04$ ($t=0,8$; $p>0,05$). При виписуванні з лікарні після курсу лікування й реабілітації індекс змінився на 20 % у хворих КГ і на 36 % – в ОГ та становив $6,45 \pm 0,04$ і $5,25 \pm 0,04$ ($p<0,05$). Стенфордська анкета оцінювання здоров'я підтвердила, що сумарний показник у хворих КГ був $10,22 \pm 0,06$, а в результаті лікування він змінився на 14 % і дорівнював $8,79 \pm 0,06$. В осіб ОГ показник становив $10,24 \pm 0,06$, а в результаті реалізації комплексної програми фізичної реабілітації він зменшився на 27 % ($7,49 \pm 0,06$). Індекс NAQ на початку дослідження у хворих КГ й ОГ був $2,7 \pm 0,03$. Після курсу лікування та фізичної реабілітації індекс у хворих КГ зменшився на 18 % до $2,2 \pm 0,03$, у представників ОГ – на 36 % (до $1,7 \pm 0,03$).

Клінічна оцінка функцій колінного суглоба також покращилась у результаті лікування й курсу реабілітації. Якщо на початку дослідження середнє значення у хворих КГ було $61,8 \pm 0,56$, в ОГ – $59,4 \pm 1,2$ ($t=1,3$; $p>0,05$), то після лікування воно змінилося на 13 % у представників КГ і на 28 % – в ОГ, до $69,8 \pm 1,4$ та $76,1 \pm 0,56$, відповідно. Реалізація розробленої програми фізичної реабілітації позитивно відобразилась на зміні ІМТ. На початку дослідження індекс Кетле у хворих обох груп був у межах надлишкової маси тіла. Повторне вимірювання після курсу лікування й реабілітації підтвердило, що в респондентів КГ ІМТ зменшився на 5 % до $25,05 \pm 0,28$, а в представників ОГ – на 9 % до $23,85 \pm 0,3$ ($t=3$; $p<0,05$). Зведені дані щодо зміни основних показників у хворих КГ і ОГ подано в табл. 3.

Аналіз результатів, отриманих після тримісячного та піврічного періоду після курсу лікування й реабілітації, засвідчив, що особи, які систематично виконували фізичні вправи та дотримувались усіх рекомендацій, які їм давали, відзначають стабілізацію основних проявів захворювання. Такий висновок – підтвердження того, що лікування й реабілітація остеоартрозу повинні бути комплексними й тривалими.

Зміни основних показників у результаті лікування та фізичної реабілітації у хворих на гонартроз III рентгенологічної стадії в КГ й ОГ

| Показник | КГ | | | ОГ | | |
|---|------------------------|------------------------|--------|------------------------|------------------------|--------|
| | на початку дослідження | наприкінці дослідження | % змін | на початку дослідження | наприкінці дослідження | % змін |
| Індекс Кетле | 26,43±0,29 | 25,05±0,28 | 5 | 26,2±0,27 | 23,85±0,3 | 9 |
| Больовий синдром | 69,3±1,2 | 46,1±1,6 | 33 | 68,8±1,1 | 34,4±0,9 | 50 |
| Тяжкість ранішньої скутості | 64,5±1,4 | 45,4±1,7 | 30 | 66,3±1,6 | 39,4±1,4 | 41 |
| Больовий індекс | 2,14±0,04 | 1,61±0,06 | 25 | 2,08±0,04 | 1,27±0,06 | 39 |
| Амплітуда рухів | 2,6±0,06 | 2,8±0,06 | 8 | 2,5±0,06 | 3,1±0,06 | 24 |
| Тест Ловетта | 1,9±0,06 | 2,3±0,06 | 21 | 1,8±0,04 | 2,5±0,06 | 36 |
| Індекс Лекена | 19,8±0,12 | 13,1±0,12 | 32 | 19,6±0,12 | 10,3±0,12 | 47 |
| Індекс WOMAC | 82±1,4 | 63±0,9 | 23 | 85±1,7 | 51±0,7 | 40 |
| Індекс EuroQol-5D | 8,05±0,04 | 6,45±0,04 | 20 | 8,15±0,04 | 5,25±0,04 | 36 |
| Стенфордська анкета оцінювання здоров'я | 10,22±0,06 | 8,79±0,06 | 14 | 10,24±0,06 | 7,49±0,06 | 27 |
| Індекс HAQ | 2,7±0,03 | 2,2±0,03 | 18 | 2,7±0,03 | 1,7±0,03 | 36 |
| Клінічне оцінювання функції колінного суглоба (Лісхольма) | 61,8±1,2 | 69,8±1,4 | 13 | 59,4±1,4 | 76,1±1,3 | 28 |

Висновки й перспективи подальших досліджень. Зменшення симптомів гонартрозу та покращення функціональної спроможності у хворих ОГ свідчить про позитивний вплив занять за розробленою програмою фізичної реабілітації з курсом синдрому-патогенетичної фізіотерапії, разом із НІЛО на стан здоров'я і якість життя хворих на гонартроз 0–III рентгенологічних стадій.

Дані проведеного клінічного дослідження дають підставу стверджувати про правильний методологічний підхід до побудови концепції фізичної реабілітації, реалізація якої сприяла відновленню загального стану здоров'я, якості життя, порушених функцій опорно-рухового апарату. Систематичні заняття фізичними вправами позитивно виразились у збільшенні адаптаційних резервів організму й фізичній витривалості.

Консервативне лікування та реабілітація гонартрозу можуть бути ефективними при 0–III рентгенологічних стадіях за Н. Kellgren, J. S. Lawtence, що передбачає активний вплив на особистість хворого через формування відповідального ставлення до свого здоров'я, правильної організації життєдіяльності та відновлення соціальної активності.

Джерела та література

1. Андрійчук О. Я. Діагностика остеоартрозу: вибір основних критеріїв / О. Я. Андрійчук // Наукові записки : [зб. наук. ст.] / М-во освіти і науки, молоді та спорту України ; Нац. пед. ун-т ім. М. П. Драгоманова ; уклад. Л. Л. Макаренко. – К. : Вид-во НПУ ім. М. П. Драгоманова, 2011. – Вип. 94. – С. 9–18.
2. Бур'янов О. А. Остеоартроз: генезис, діагностика, лікування / О. А. Бур'янов, Т. М. Омельченко, О. Е Міхневич ; за ред. О. А. Бур'янова, Т. М. Омельченка. – К. : Ленвіт, 2009. – 208 с.
3. Дядьк А. И. Клинические и лабораторно-инструментальные опосаждения и степень активности воспаления у больных с остеоартрозом коленных суставов / А. И. Дядьк, И. А. Боева, И. И. Здоховская // Укр. ревматологічний журн. – 2008. – № 3. – С. 75–80.
4. Здоховская И. И. Остеоартроз: современное состояние проблемы / И. И. Здоховская, Н. И. Шпилева // Здоров'я України. – 2009. – № 24. – С. 54–55.
5. Коваленко В. Н. Остеоартроз : практическоеруководство / В. Н. Коваленко, О. П. Борткевич. – 2-е изд. перераб. и доп. – Киев : Морион, 2005. – 592 с.
6. Коваленко В. М. Ревматичні хвороби суглобів: Медико-соціальні проблеми в Україні та шляхи їх вирішення / В. М. Коваленко, Н. М. Шуба // Укр. ревматологічний журн. – 2003. – Т. 13, № 3. – С. 3–7.
7. Корж Н. А. Остеоартроз: консервативная терапия / Н. А. Корж, А. Н. Хвисьок, Н. В. Дедух. – Харьков : Золотые страницы, 2007. – 424 с.
8. Олійник М. В. Сучасна патогенетична терапія остеоартрозу, що ґрунтується на доказах / М. В. Олійник, Л. А. Стаднюк // Мистецтво лікування. – 2010. – № 1 (67). – С. 27–30.
9. Проценко Г. О. Алгоритм діагностики та лікування хворих на остеоартроз / Г. О. Проценко // Укр. ревматологічний журн. – 2009. – № 3. – С. 91–95.
10. Buckwalter J. A. Sportsandosteoarthritis / J. A. Buckwalter, Н. J. Mankin // Curr. Opin. Rheum. – 2004. – Vol. 16, № 5. – P. 634–639.
11. Zhang W. EULAR evidence-based recommendationsforthediagnosisofkneeosteoarthritis / W. Zhang, M. Doherty, G. Peat // AnnRheumDis. – 2010. – № 69. – P. 483–489.

Анотації

Піднімається актуальна проблема сучасної артрології та фізичної реабілітації – обґрунтоване застосування засобів фізичної реабілітації у хворих на гонартроз для продовження безсимптомного періоду й попередження прогресування, призупинення дегенеративно-дистрофічних процесів у тканинах суглоба. Представлено результати реалізації фізичної реабілітації хворих на остеоартроз колінного суглоба. Доведено, що застосування програми фізичної реабілітації відповідно до рентгенологічної стадії захворювання й індивідуальних характеристик хворих дає змогу досягнути істотного покращення функціонального стану опорно-рухового апарату, стану здоров'я загалом, життєдіяльності та якості життя хворих на гонартроз.

Ключові слова: фізична реабілітація, гонартроз, рентгенологічна стадія.

Ольга Андрійчук. Комплексная оценка результативности реализации программы физической реабилитации больных гонартрозом. Поднимается актуальная проблема современной артрологии и физической реабилитации – обоснованное применение средств физической реабилитации у больных гонартрозом для prolongation бессимптомного периода и предупреждения прогрессирования, приостановления дегенеративно-дистрофических процессов в тканях сустава. Представлены результаты реализации физической реабилитации больных остеоартрозом коленного сустава. Доказано, что применение программы физической реабилитации в соответствии с рентгенологической стадией заболевания и индивидуальными характеристиками больных, позволяет добиться существенного улучшения функционального состояния опорно-двигательного аппарата, состояния здоровья в целом, жизнедеятельности и качества жизни больных гонартрозом.

Ключевые слова: физическая реабилитация, гонартроз, рентгенологическая стадия.

Olha Andriychuk. Complex Valuation of Effectiveness of Physical Rehabilitation Program Realization Among the ill with Gonarthrosis. The topical problems of modern arthrology and physical rehabilitation are raised; it is grounded the application of physical rehabilitation means among the ill with gonarthrosis for prolonging of asymptomatic period and prevention of progress, stopping of degenerative-dystrophic processes in joints tissue. It was presented the results of realization of physical rehabilitation of the ill with osteoarthritis of a knee joint. It is proved that applying of the program of physical rehabilitation in accordance with roentgenological stage of the illness and individual characteristics of the ill, lets achieve significant improvement of functional condition of locomotor apparatus, health condition in the whole, vital activity and life quality of the ill with gonarthrosis.

Key words: physical rehabilitation, hornarthrosis, roentgenologic stage.

УДК 796.035+615.82

**Іван Смолюк,
Вадим Смолюк**

Фізична реабілітація студентів засобами оздоровчо-лікувальної фізичної культури

Східноєвропейський національний університет імені Лесі Українки (м. Луцьк)

Постановка наукової проблеми та її значення. Кожна професійна діяльність вимагає від людини певних нахилів, необхідних фізичних та психічних даних, а також відповідного особистісного розвитку. Професійна придатність людини є ніщо інше як необхідний комплекс здібностей, фізичних, нервово-психічних і моральних якостей, які потрібні для набуття певних виробничих функцій та успішної діяльності в тій чи іншій сфері виробництва або духовного життя. Тому її не можна зводити тільки до суми знань, умінь і практичних навиків, які набуваються в ході професійного навчання. Важливою вважаємо професійну придатність до педагогічної діяльності. Вона як необхідну умову серед інших передбачає наявність фізичного здоров'я.

Відповідно до Основ законодавства про освіту усі органи управління й ланки цієї системи покликані забезпечувати всебічний фізичний розвиток і зміцнення здоров'я юного покоління – громадян XXI ст. [4; 3].

Ніколи фізичне виховання й охорона здоров'я підростаючого покоління не були настільки важливими для суспільства, як у наші дні.

Різно зростає оздоровче та загальнокультурне значення фізичного виховання й охорони здоров'я в реалізації державної політики. Це виховання, спрямоване на підготовку високоосвічених, енергійних, ініціативних людей, здатних до активної та продуктивної діяльності в різних сферах народного госпо-

дарства й особливо народної освіти. Це вимагає такої постановки навчально-виховного процесу в педагогічному ВНЗ, яка б забезпечувала створення міцного фундаменту здоров'я молоді, допомагала їй глибоко оволодіти знаннями у сферах медицини, гігієни та утверджувати раціональний спосіб життя як умови здоров'я, повноцінної високопродуктивної праці, наповненої радіщами творчості. Особливого значення набуває фізичне виховання для тих молодих людей, хто обрав педагогічну професію, хто у зв'язку із захворюваннями різного ступеня тяжкості й низьким рівнем фізичної підготовленості не може повністю використовувати можливості загальноприйнятої системи фізичного виховання.

Аналіз досліджень цієї проблеми. Багаторічна практика й наукові дані переконливо доводять, що постановка роботи з хворими й ослабленими студентами в педагогічних закладах поки дуже серйозно відстає від вимог часу. Деякі викладачі фізичного виховання, не володіючи достатньою мірою необхідним рівнем знань про особливості організації й методики діяльності спеціальних навчальних груп, виявляють пасивність та інертність у цій важливій роботі, помилково вважаючи її лише додатковим навантаженням. Особливу тривогу й занепокоєність викликає той факт, що в багатьох першокурсників, випускників середніх шкіл, наявна очна, кісткова, нервово-психічна, серцево-судинна та інші види патології [1, 39–42].

У цього контингенту студентів відзначається низький рівень розвитку основних рухових якостей: витривалості, швидкості, сили, гнучкості й спритності. Серйозні відхилення в стані їхнього здоров'я та слабка фізична підготовленість вимагають поглибленої розробки сучасних методик і форм організації занять із фізичного виховання. Зараз особливо потрібне оновлення форм та методів цієї роботи, найбільш рішуче подолання інертності, застійності й консерватизму.

Із повною визначеністю можна стверджувати, спираючись на результати низки вітчизняних і зарубіжних наукових досліджень, що регулярні заняття фізичною культурою, крім величезного оздоровчого ефекту, чинять дуже благотворний вплив і на формування морально-етичних та патріотичних якостей молоді [2, 21]. У зв'язку з цим зараз, як ніколи раніше, потрібна нова стратегія й конструктивні підходи до програми впровадження фізкультури в життя та побут студентів і всіх співробітників ВНЗ у плані їх оздоровлення, фізичного виховання, залучення до здорового способу життя.

Слід зазначити, що в спеціальній спортивно-педагогічній і медичній літературі спостерігаємо підвищений інтерес й увагу багатьох дослідників до проблеми охорони здоров'я дітей, учнів, студентів, молоді [5, 22].

Значна кількість праць стосується дослідження фізичного стану та реабілітації при відхиленнях у стані здоров'я: при фізичних вадах (І. Помещикова), сколіотичній хворобі (Е. Макарова), порушеннях постави й опорно-рухового апарату (Н. Білошпицька, О. Томенко, О. Бондар), при захворюваннях органів дихання (О. Чекуріна, О. Мятига), порушеннях зору (А. Дяченко), порушеннях слуху (Х. Гурінович, Г. Маланчук).

Водночас на базі педагогічних навчальних закладів, на нашу думку, масштаби цих досліджень поки що недостатні.

Завдання дослідження – вивчити мотиви, інтереси й ставлення студентів педагогічних спеціальностей до занять фізичною культурою та на цій основі здійснити пошук нових, більш прогресивних організаційно-методичних форм діяльності спеціальних навчальних груп.

Виклад основного матеріалу й обґрунтування отриманих результатів дослідження. Як свідчать результати наших спостережень, бесід та опитувань цього контингенту, близько 82 % хворих та ослаблених студентів за станом здоров'я віднесено до спеціальних груп уже у віковому діапазоні 9–15 років, тобто задовго до закінчення середньої школи. Примітно, що ще в шкільні роки тільки 0,4 % респондентів займалися в спецгрупі переважно лікувально-оздоровчим плаванням, а всі інші – на звичайних уроках фізкультури спільно з іншими учнями.

Аналіз отриманих даних засвідчив, що істотною причиною слабкої мотивації та досить низької активності випускників шкіл і згодом багатьох студентів є пасивне ставлення більшості вчителів та медиків до обліку характеру й специфіки захворювань під час підбору засобів навчання на заняттях, дозування навантажень тощо. Крім того, у сформованій багаторічній практиці навчання й виховання ослаблених і хворих дітей у школі вони «розчиняються в загальній масі групи». Зазвичай виводяться середні показники фізичної підготовленості всієї групи без урахування тяжкості та специфіки захворювання кожного школяра.

Подібний підхід, що копіює, по суті, структуру й зміст навчального процесу зі здоровими підлітками, навряд чи здатний істотно допомогти тим, котрі займаються подоланням недуги, формувати віру у власне зцілення. На нашу думку, це досить істотна прогалина в постановці фізичного виховання дітей, школярів і молоді.

Принциповою відмінністю технології фізичного виховання в педагогічному інституті Східноєвропейського національного університету імені Лесі Українки є розроблена ще у 80-ті роки концепція, що визначає як пріоритетну лікувально-педагогічну спрямованість занять [3,12]. Це означає, що вся робота будується строго за індивідуальними програмами (комплексами ЛФК). Уже на перших заняттях практично будь-який студент забезпечується таким комплексом, який згодом нерідко ускладнюється, коригується з урахуванням стану здоров'я й можливостей кожного, хто займається. Ці комплекси студенти виконують після нетривалої розминки, що включає 3–5-хвилинний біг, загальнорозвивальні та дихальні вправи. Потрібно відзначити, що подібний підхід і нова технологія навчальної роботи дають змогу не тільки сформувавши більш правильну мотивацію й ставлення до занять, де кожному студенту створюються певні умови та можливості для боротьби з хворобою, із недугою, формування правильного ставлення до культури рухової діяльності. Проблема фізкультурної освіченості в низці інших займає одне з провідних місць, особливо в роботі з ослабленим контингентом. Характерно, що лише 3,2 % респондентів указали на те, що в школі були знайомі з комплексами спеціальних вправ, необхідних при кожному конкретному захворюванні. Відзначимо, що серед них були переважно студенти, котрі мають міопію, які ознайомилися з цими комплексами за сприяння лікарів поліклінік, медичних центрів, лікарсько-фізкультурних диспансерів або батьків-медиків. Однак лише 6,4 % із них епізодично виконували комплекси вдома, за власним визнанням, «під натиском рідних і старших». Цей факт, на нашу думку, дуже тривожний, оскільки прямо вказує на наявні резерви в роботі з ослабленим контингентом. Ми маємо на увазі незадовільну фізкультурну грамотність, яка передбачає набуття необхідного мінімуму знань про характер захворювання, комплекси спеціальних вправ ЛФК, харчування, загартовування, лікарські препарати й ін.

У ході власних досліджень і спостережень удалося також установити, що респонденти мають досить широке коло інтересів у заняттях фізичною культурою.

При цьому 81,8 % указали не на один, а на кілька видів фізичних занять, якими б бажали займатися організовано з викладачами. Серед них – 60,4 % – ігрова діяльність (різні спортивні й рухливі ігри), 70,6 % – доступні вправи на тренажерах, переважно для формування красивої фігури, виправлення її вад, дефектів, 61,5 % – оздоровче плавання, 32,3 % – дозована ходьба, нетривалі походи та ін.

Зазначимо, що 42,4 % опитаних у вільний час удома іноді зі старшими друзями ходять на лижах, їздять на велосипедах, грають у волейбол, бадмінтон, теніс та ін.; характерно, що 76,8 % указали на позитивне власне ставлення до роботи на заняттях за спеціальними, індивідуальними програмами. Стосовно мотивів фізкультурної діяльності студентів, то з деякою умовністю можна виокремити такі: оздоровчі, естетичні, матеріальні (економічні), пізнавальні та ін.

Проведені дослідження дають підстави стверджувати, що навчальний процес повинен мати, передусім, оздоровчо-лікувальну спрямованість із розв'язання таких завдань:

– підвищення захисних сил і резервних можливостей організму, перешкоджання розвитку захворювання;

– підвищення рівня фізичної працездатності та загартовування організму;

– регуляція нервово-психічного стану;

– оволодіння необхідними теоретичними знаннями та професійно-прикладними навичками.

Одним із пріоритетних напрямів ефективного виконання завдань фізичного виховання студентів цієї категорії є максимально широке використання в навчальному процесі фізичних вправ, ретельно підібраних з урахуванням характеру й тяжкості захворювання, фізичної підготовленості, статі та віку.

Спеціально підібрані комплекси вправ, регулярно застосовуються в поєднанні з елементами гімнастики, легкої атлетики, спортивними й рухливими іграми, плаванням та ін., дають змогу акцентовано й цілеспрямовано керувати здоров'ям, підвищувати розумову та фізичну працездатність, формувати необхідний рівень знань, умінь і навичок здорового способу життя.

У роботі з цим контингентом потрібно особливо строго дотримуватись усіх дидактичних принципів навчання (свідомості, усебічності, поступовості, повторності, індивідуалізації, міцності).

У спеціальні навчальні групи повинні зараховуватися тільки студенти, котрі мають, за даними медичного огляду, певні відхилення в стані здоров'я постійного або тимчасового характеру. Чисельність групи – до 15 осіб на одного викладача.

Цей принцип комплектування груп дає змогу враховувати особливості методики використання індивідуально підібраних фізичних вправ при різних захворюваннях, а також диференційовано підходити до кожного студента.

Для якісної й ефективної організації навчального процесу, спрямованого на фізичну реабілітацію хворих та ослаблених студентів, викладач, котрий проводить заняття, зобов'язаний у сучасних умовах:

- мати необхідну кваліфікацію й рівень знань з основ кінезітерапії та спортивно-медичної науки;
- знати механізм впливу загальнорозвивальних і лікувальних фізичних вправ на організм людини;
- навчити студентів методик самоконтролю й масажу;
- прищеплювати студентам основи здорового способу життя;
- формувати в студентів необхідні життєві професійно-прикладні навички, знання та вміння.

Принципово важливим психолого-педагогічним положенням для викладацького складу педагогічного інституту на перспективу повинно стати чітке розрізнення понять «фізичне виховання студентів» і «фізична культура як навчальний предмет». Якщо за постановку занять відповідають, насамперед, викладачі кафедри фізичного виховання, то за фізичне виховання – весь педагогічний колектив інституту. Кожен педагог, який би предмет він не викладав, повинен брати участь у фізичному вихованні так само, як він бере участь у всьому багатогранному процесі виховання майбутніх учителів шкіл.

Це, передусім, має бути відображено в особистій участі у виховній роботі педагогічного інституту, що забезпечує сприяння здоров'ю студентів і викладачів, спонукає використовувати різні засоби оздоровлення й фізичного виховання студентів, пропаганду основ здорового способу життя, валеології, екології, боротьби з тютюнопалінням, наркоманією, алкоголізмом.

Слід зазначити, що в педагогічному інституті створено Центр, який працює за комплексною програмою «Освіта і здоров'я».

Цілями цього Центру є:

- сприяння професорсько-викладацькому складу педагогічного інституту у створенні умов, що гарантують охорону й зміцнення фізичного, психічного та соціального здоров'я студентів;
- сприяння всім учасникам освітнього процесу в оволодінні знаннями, уміннями й навичками, необхідних для формування стійкої мотивації на здоров'я та здоровий спосіб життя.

До пріоритетних напрямів діяльності Центру належать:

- оздоровча робота, яка передбачає систему ефективних процедур, що гартують, комплекс психологічних і корекційних заходів, організацію рухової активності;
- валеологічна освіта, що передбачає оволодіння всіма учасниками освітнього процесу методиками самоперевірки, самооцінки, самокорекції, самоконтролю й саморозвитку індивідуальних резервних можливостей організму;
- формування ціннісних установок і життєвих пріоритетів на здоров'я, здоровий спосіб життя та самореалізацію особистості;
- забезпечення реалізації потреби особистості на підвищення своєї професійної кваліфікації;
- комплексна діагностика, яка забезпечує: дослідження стану здоров'я студентів, виділення «групи ризику»;
- моніторинг успішності навчання та здоров'я студентів у період їх перебування в інституті за спеціальними програмами з метою динамічного спостереження за їхнім розвитком;
- створення банку даних донозологічної діагностики;
- визначення відповідності освітнього середовища (матеріально-технічне забезпечення освітнього процесу, характеристика професорсько-викладацького складу, організація освітнього процесу) віковим, статевим, індивідуальним особливостям студентів, станові їхнього здоров'я та своєчасне виявлення факторів ризику;
- консультативна діяльність, що передбачає надання допомоги всім учасникам освітнього процесу з питань збереження здоров'я, застосування засобів і способів її зміцнення;
- прикладні дослідження, що забезпечують подальше підвищення ефективності навчально-виховного та оздоровчого процесу з фізичного виховання студентської молоді, пропагування засад здорового способу життя й ін.

Важливо, що основні напрями діяльності Центру реалізуються в процесі проведення занять із фізичної культури, викладання курсів природничо-наукового циклу, через систему різних тренінгів, практичних занять, семінарів, конференцій, інших заходів, а також завдяки аналітичній і прогностичній діяльності.

Висновки й перспективи подальших досліджень. Вища школа нині переживає відповідальний період – період реформування. На цьому етапі значне підвищення педагогічної майстерності викладацького складу – найважливіше завдання школи. Воно прямо стосується й викладача фізичної культури.

Сучасному ВНЗ потрібні вихователі нової формації. У нинішніх умовах серед викладачів фізкультури наявні педагоги, котрі концентрують увагу здебільшого на навантаженнях та аналізі

рухів. Тип викладача більш високого рівня – викладач-психолог, який виходить із того, що студент не лише рухається, але й свідомо діє. Такий фахівець ставить у центр завдання, цілі, стан студента.

Сучасний процес реабілітації ослаблених і хворих студентів – складний. У ньому бере участь багато людей: педагогів, медиків, психологів, функціонерів, батьків. І зараз треба вчитися особливо чітко узгоджувати цю різноманітність впливів із внутрішнім світом кожного студента, уміти розглядати й розібратися в його стані. Лише за наявності глибокого осмислення всіх компонентів ефективність цього процесу можна продуктивно та правильно використовувати.

Подальше вивчення й дослідження природи «інтересів і мотивів» фізкультурно-оздоровчої діяльності студентів дасть змогу значно збагатити зміст занять із фізичного виховання у ВНЗ, строго з урахуванням індивідуальних можливостей, специфіки захворювання, схильностей і відносин конструювати їх.

Джерела та література

1. Андрійчук О. Я. Фізична реабілітація хворих на гонартроз : монографія / Ольга Ярославівна Андрійчук. – Луцьк : Волин. нац. ун-т ім. Лесі Українки, 2012. – 344 с.
2. Андреев Ю. А. Три кита здоровья / Ю. А. Андреев. – СПб. : [б. и.], 1994. – 382 с.
3. Баранов В. И. В мире оздоровительной физкультуры / В. И. Баранов. – Киев : [б. и.], 1983. – 119 с.
4. Концепція фізичного виховання в системі освіти України // Фізичне виховання в школі. – 1998. – № 2. – С. 2–8.
5. Мильнер. Е. Г. Формула жизни: медико-биологические основы оздоровительной физической культуры / Е. Г. Мильнер. – М. : [б. и.], 1991. – 110 с.

Анотації

На підставі вивчення мотивів, інтересів і ставлення студентів педагогічних спеціальностей до занять фізичною культурою в статті розкрито технологію пошуку нових, більш прогресивних організаційно-методичних форм діяльності спеціальних навчальних груп. Особливістю таких форм полягає в тому, що заняття повинно залишитися в перспективі як освітнім, так і виховно-оздоровчим. Обґрунтовано ще більше підвищення ролі викладача як організатора не тільки власної, а й навчальної діяльності студентів на занятті. Особливої гостроти та сенсу набуває завдання викладання необхідних і корисних кожному студенту гігієнічних та медико-біологічних знань у поєднанні з ігровою діяльністю (різні спортивні й рухливі ігри), доступними вправами на тренажерах, оздоровчим плаванням, дозованою ходьбою, нетривалими походами та ін.

Ключові слова: фізична культура, фізична реабілітація, мотиви, інтереси.

Иван Смолюк, Вадим Смолюк. Физическая реабилитация студентов средствами оздоровительно-лечебной физической культуры. На основании изучения мотивов, интересов и отношения студентов педагогических специальностей к занятиям физической культурой в статье раскрывается технология поиска новых, более прогрессивных организационно-методических форм деятельности специальных учебных групп. Особенность таких форм заключается в том, что занятие должно остаться в перспективе как образовательным, так и воспитательно-оздоровительным. Обосновано еще большее повышение роли преподавателя как организатора не только собственной, но и учебной деятельности студентов на занятии. Остроту и смысл приобретает задача преподавания необходимых и полезных каждому студенту гигиенических и медико-биологических знаний в сочетании с игровой деятельностью (различные спортивные и подвижные игры), доступными упражнениями на тренажерах, оздоровительным плаванием, дозированной ходьбой, непродолжительными походами и др.

Ключевые слова: физическая культура, физическая реабилитация, мотивы, интересы.

Ivan Smolyuk, Vadym Smolyuk. Physical Rehabilitation of Students by Means of Health-Therapeutic Physical Education. On the basis of studying of motives, interests and students' of pedagogical specialties attitude towards physical culture classes, the article reveals the technology of search of the new, more progressive organizational and methodological forms of activity of special educational groups. Peculiarity of such forms is that a class has to stay in the perspective both educational and health-improving. It is grounded increasing of the role of a teacher as an organizer of not only his own, but also educational activity of students during the classes. Topicality and sense is given to the task of teaching of necessary and useful to each student hygienic, medical and biological knowledge in combination with his gaming activity (different sports and movable games), available exercises on training simulators, therapeutic swimming, dozed walking, short-term hikes, etc.

Key words: physical culture, physical rehabilitation, motives, interests.

Олімпійський і професійний спорт

УДК 796.323.2.071.2

Николай Безмылов

Современная классификация баскетболистов по игровым амплуа

Національний університет фізического виховання і спорту України (г. Київ)

Постановка научной проблемы и её значение. Анализ исследований по этой проблеме.

Одной из важнейших предпосылок эффективного управления тренировочным процессом является наличие модели сильнейших спортсменов на всех этапах спортивного совершенствования. Они являются важным ориентиром и позволяют рационально решать задачи в процессе подготовки [2; 7].

При создании модельных характеристик сильнейших спортсменов в игровых видах спорта невозможно обойтись без учета игровой специализации. Известно, что в игровых (командных) видах спорта спортсмены выполняют разные функции, каждая из которых предъявляет определенные требования к уровню проявления различных качеств и свойств игрока [1; 5; 8].

При этом значительным препятствием на пути разработки модельных характеристик и дальнейшего их внедрения в практическую деятельность является отсутствие единого подхода к классификации баскетболистов по игровым амплуа. Так, ряд авторов предлагает использовать модельные характеристики для трех игровых амплуа, другие – для четырех, третьи – для шести и т. д. [3; 4; 6].

Применение специалистами различных видов классификации баскетболистов по амплуа в своих научных работах вносит неясность и нивелирует практическую ценность проведенных исследований, связанных с вопросами создания модельных характеристик спортсменов различного амплуа. На наш взгляд, важным на сегодня является унификация способа разделения баскетболистов по игровым амплуа и соответствие классификации, которая используется тренерами команд с той классификацией, которую применяют специалисты по баскетболу в своих научных исследованиях. Ведь на основании этих моделей разрабатывают практические рекомендации, оценивают эффективность соревновательной деятельности и многое другое. К сожалению, по данным вопросам не всегда можно найти полную согласованность. В статье изучены различные подходы к классификации баскетболистов по амплуа, а также установлен наиболее распространенный на практике вариант, который уже достаточно длительное время широко используется тренерами, специалистами, игроками из различных стран, хотя своего должного применения в научной литературе до настоящего времени не имел. Работа выполняется в рамках научно-исследовательской темы 2.3.1. «Обоснование современной системы отбора и ориентации спортсменов в разных видах спорта» согласно Сводного плана НИР в сфере физической культуры и спорта на 2011–2015 гг.

Методы исследований – опрос тренеров и специалистов по баскетболу, педагогические наблюдения, педагогический анализ и обобщение передового опыта, анализ данных специальной научно-методической литературы и Интернета.

Задача исследования – определить основные проблемы и различные варианты классификации баскетболистов по игровым амплуа.

Изложение основного материала и обоснование полученных результатов исследования. В 60–70-х годах XX в широкую популярность и распространение приобрел способ классификации игроков в баскетболе на три основных амплуа – защитников, нападающих и центровых. Нужно сказать, что это была первая попытка четкого разделения функциональных обязанностей между игроками команды. Данный способ очень часто можно было встретить в специальной литературе при распределении игроков по амплуа. Многие специалисты и на сегодняшний день продолжают использовать и ссылаться на указанную классификацию баскетболистов в своих научных работах.

В конце восьмидесятых годов литовским специалистом Станиславом Стонкусом предложена несколько иная форма классификации [4], согласно которой автор разделял баскетболистов на разыгрывающих, крайних нападающих и центровых. В работах Л. Ю. Поплавского можно встретить другой подход к классификации игроков, при котором автор выделяет четыре игровых амплуа: разыгрывающих, «атакующих» защитников, нападающих и центровых [3].

В начале девяностых годов З. М. Хромаевым [6] была предложена классификация игроков, в которой баскетболистов делили на шесть игровых амплуа: среди защитников – разыгрывающий и «атакующий» защитник, нападающие – крайний нападающий универсального профиля и крайний нападающий «таранного» типа, среди центровых игроков – первый (классический) центровый игрок и второй центровый (легкий) игрок. Разумеется, что такое многообразие подходов при распределении различными авторами баскетболистов по амплуа усложняет понимание разработанных ими модельных параметров различных сторон подготовленности и дальнейшего их практического применения.

В конце девяностых годов в НБА появился вариант классификации баскетболистов на пять основных игровых амплуа. В скором времени эта классификация приобрела широкую популярность и в европейском баскетболе. Способ, при котором выделяют пять игровых амплуа, достаточно логично вписывается в процесс игры и тактические схемы команды, пять баскетболистов команды одновременно находятся на площадке и выполняют пять различных функций: point guard (или разыгрывающий игрок), shooting guard («атакующий» защитник), small forward («легкий» форвард), power forward («тяжелый» форвард), center (центровой).

В последнее время отечественные специалисты все чаще используют данную классификацию. По мнению опрошенных тренеров, экспертов, игроков, именно этот способ при классификации является наиболее оптимальным и соответствует современным тенденциям развития игры. Можно говорить, что на сегодняшний день в практике разделение баскетболистов на пять игровых амплуа является унифицированной формой как для профессионального американского баскетбола, так и для международных соревнований, проводимых под эгидой FIBA, одинаково для мужчин и женщин.

В украинском баскетболе довольно часто можно встретить несколько видоизмененную интерпретацию этой классификации, где каждому амплуа присваивается условный номер: «первый номер» – разыгрывающий, «второй номер» – «атакующий» защитник, «третий номер» – «легкий» форвард, «четвертый номер» – «тяжелый» форвард, «пятый номер» – центровый игрок. На рисунке 1 представлено игровое расположение баскетболистов различного игрового амплуа на площадке при позиционном нападении команды.

«Первый номер» (разыгрывающий игрок, point guard) – баскетболисты данного амплуа, как правило, имеют наименьшие тотальные размеры тела среди всех игроков команды (табл. 1). Основной задачей игроков данного амплуа являются розыгрыш и выведение мяча, организация действий партнеров по команде. К основным технико-тактическим действиям, на которые, в первую очередь, нацелены игроки данного амплуа, относят результативные передачи и перехваты мяча, выполнение трехочковых бросков в матче.

«Второй номер» («атакующий» защитник, shooting guard) – баскетболисты данного амплуа также нацелены на атаку корзины соперника с дальних дистанций, перехваты мяча, а также более активно берут участие в борьбе за подборы мяча как у своей, так и у корзины соперника.

«Третий номер» («легкий» форвард, small forward) – среди легких форвардов нередко можно встретить баскетболистов, которые способны эффективно действовать в матче на четырех игровых позициях – первого, второго, третьего и четвертого номеров. Специалисты считают [1; 4], что именно баскетболисты данного амплуа наиболее склонны к универсализации своих игровых действий, при этом они имеют и промежуточные тотальные размеры тела по сравнению с игроками линии атаки и защиты.

«Четвертый номер» («тяжелый» форвард, power forward) – баскетболисты передней линии, игровые действия в основном сосредоточены в непосредственной близости от корзины. Однако в отличие от центровых игроков среди «тяжелых» форвардов довольно часто можно встретить баскетболистов, которые достаточно эффективно владеют трехочковым броском, что значительно повышает их ценность в матче.

«Пятый номер» (центровой игрок, center) – баскетболисты, обладающие наибольшими тотальными размерами тела среди остальных игроков команды (табл. 1). В своих игровых действиях они нацелены на борьбу за подбор мяча как под своей корзиной, так и под корзиной соперника, выполнение

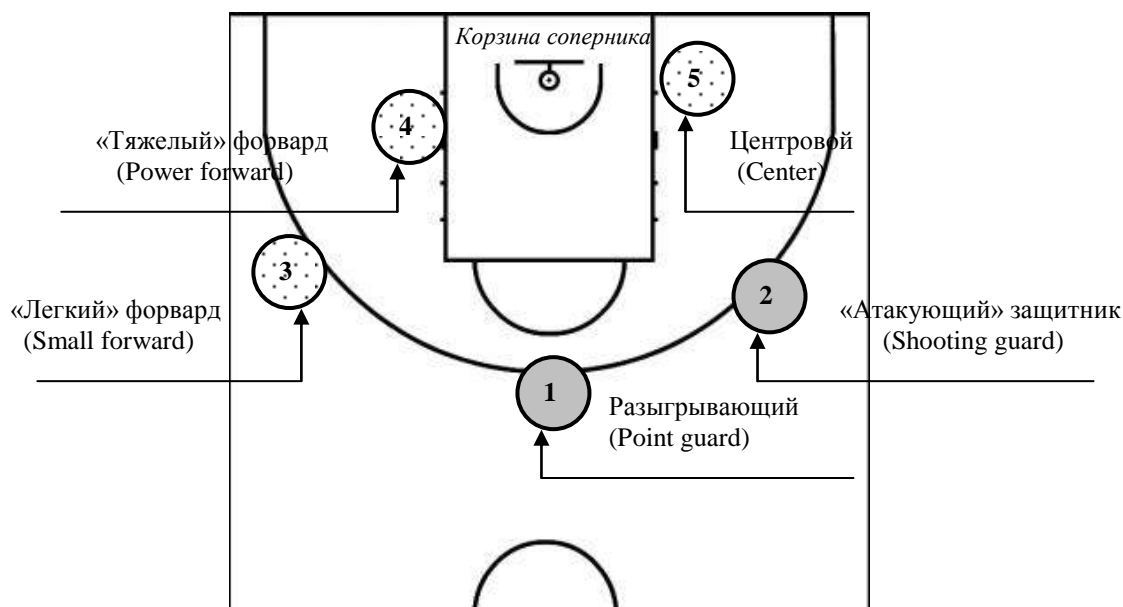


Рис. 1. Вариант расположения баскетболистов различного амплуа при позиционном нападении (1–2 – игроки линии защиты, 3–5 – игроки линии нападения)

блок-шотов мяча, атаку корзины с ближних дистанций. В современном баскетболе можно встретить центровых игроков, способных эффективно выполнить трехочковый бросок, хотя в большинстве случаев данный бросок выполняется довольно редко.

Таблица 1

Показатели длины и веса тела баскетболистов различного игрового амплуа, принимавших участие в десяти чемпионатах Европы (1995–2013 гг.) по баскетболу

| Игровое амплуа | Длина тела (см) | Вес тела (кг) |
|------------------------------|-----------------|---------------|
| | S±SD | S±SD |
| Разыгрывающий (n=300) | 187,3 ± 0,34 | 84,1 ± 0,73 |
| «Атакующий» защитник (n=300) | 194,6 ± 0,17 | 90,7 ± 0,42 |
| «Легкий» форвард (n=300) | 199,1 ± 0,66 | 94,9 ± 0,51 |
| «Тяжелый» форвард (n=300) | 205,1 ± 0,45 | 103,2 ± 0,94 |
| Центровой (n=300) | 210,2 ± 1,20 | 113,5 ± 0,71 |

Сегодня в теории и практике можно встретить различные термины, которые применяются для обозначения игровых обязанностей баскетболистов на площадке. Так, используются такие термины, как игровое амплуа, игровая позиция, игровая функция, игровая специализация, и т. д.

Учитывая различную смысловую составляющую приведенных выше понятий и не всегда корректную их интерпретацию тренерами и специалистами по баскетболу, считаем, что данные термины требуют определенного пояснения и уточнения.

Термины «игровое амплуа» и «игровая специализация» имеют схожее смысловое значение. Они обозначают основные (базовые) игровые обязанности игрока (являются одной из характеристик игрока), на которые был ориентирован спортсмен в течение своей спортивной карьеры, исходя из выявленных способностей, а также с учетом требований, которые предъявляет каждое игровое амплуа к показателям различных сторон подготовленности баскетболиста (морфологическим, психологическим, функциональным и т. д.).

В тоже время термин «игровая позиция» или «игровая функция» более корректно, на наш взгляд, использовать для обозначения вида игровой деятельности, которую приходится вести баскетболисту в каждом конкретном матче в процессе всего поединка или на его отдельных отрезках. Наиболее благоприятной можно считать ситуацию, при которой баскетболист, который имеет игровую специализацию центрового игрока, выполняет на площадке ту же функцию (играет на позиции центрового). Довольно часто можно наблюдать ситуацию, когда баскетболисту определенного игрового амплуа приходится выполнять игровые функции, которые характерны для другого амплуа. К

примеру, одновременно на площадке могут быть задействованы два разыгрывающих игрока. В связи с тем, что позиция разыгрывающего игрока на площадке одна, одному из игроков, приходится выполнять игровые функции баскетболиста другого амплуа (например, «атакующего» защитника и т. д.).

В этой связи, на наш взгляд, уместным будет разделять данные термины и применять их в каждом конкретном случае, исходя из целевых установок проблемы.

Выводы. Проведенный анализ литературных источников и опрос экспертов, показал, что до настоящего времени отсутствовал единый подход при классификации баскетболистов по игровым амплуа, что значительно затрудняло понимание и практическое применение результатов исследований специалистов.

Наиболее широкую популярность и универсальность, приобретает сегодня способ классификации, при котором баскетболистов разделяют на пять основных игровых амплуа: разыгрывающий игрок (или «первый номер»), «атакующий» защитник (или «второй номер»), «легкий» форвард (или «третий номер»), «тяжелый» форвард (или «четвертый номер»), центральной игрок (или «пятый номер»).

Важность использования выявленного унифицированного подхода при классификации баскетболистов на игровые амплуа обусловлена рядом причин, таких как повышение практической значимости разработанных модельных характеристик различных сторон подготовленности спортсменов; возможность прямого сопоставления полученных данных для оценки результатов соревновательной деятельности европейских и американских баскетболистов; соответствие современного состояния развития практики баскетбола с теоретическими положениями и дальнейшими исследованиями специалистов.

Перспективы дальнейших исследований связаны с обоснованием и разработкой технологии многолетней (поэтапной) ориентации баскетболистов на различные игровые амплуа в баскетболе.

Источники и литература

1. Безмылов Н. Н. Оценка соревновательной деятельности баскетболистов высокого класса в игровом сезоне : монография / Н. Н. Безмылов, О. А. Шинкарук. – Киев : [б. и.], 2013. – 144 с.
2. Платонов В. Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения / Владимир Николаевич Платонов. – Киев : Олимп. лит., 2004. – 806 с.
3. Поплавский Л. Ю. Баскетбол / Леонид Юзефович Поплавский. – Киев : Олимп. лит., 2004. – 447 с.
4. Стонкус С. Некоторые вопросы спортивной подготовки в баскетболе: [моделирование системы подготовки, изучение структуры и содержания игры] / Станислав Стонкус // Наука в олимпийском спорте. – 1997. – № 1. – С. 49–56.
5. Сушко Р. О. Удосконалення змагальної діяльності на основі моделювання техніко-тактичних дій висококваліфікованих баскетболісток різного амплуа : автореф. дис. ... канд. наук з фізичного виховання і спорту : спец. 24.00.01 «Олімпійський і професійний спорт». – К., 2011. – 24 с.
6. Хромаев З. М. Основы планирования и программирования подготовки баскетболистов высокой квалификации : метод. рек. / З. М. Хромаев. – Киев : Киевский ГИФК, 1991. – 27 с.
7. Erčulj F. An analysis of basketball players movements in the slovenian basketball league play-off using the sagit tracing system / F. Erčulj, B. Dežman, G. Vučovič, J. Perglj, M. Perglje, M. Kristan // Facta universitatis : scientific paper. Series : Phisycal Education and Sport. – Vol. 6, № 1. – 2008. – P. 75–84.
8. Hycinski T. Transition w ataku i w obronie / T. Hycinski // Ogolnopolska Licencyjna Konferencja Szkolenowa. – Bielsko-Biala, 2001. – Biuletyn Szkolenowy. – Wyd. 2. – S. 8–14.

Аннотации

Одной из важных предпосылок эффективного управления тренировочным процессом является наличие модели сильнейших спортсменов на всех этапах спортивного совершенствования. Отсутствие единого подхода к классификации баскетболистов по игровым амплуа значительно усложняет решение данной проблемы. Задачи работы – определить основные проблемы и различные варианты классификации баскетболистов по игровым амплуа. Методы проведения работы: опрос тренеров и специалистов по баскетболу, педагогические наблюдения, педагогический анализ и обобщение передового опыта, анализ данных специальной научно-методической литературы, анализ данных Интернета. Установлены различные варианты классификации баскетболистов по игровым амплуа. Обосновывается необходимость унифицированного подхода при классификации баскетболистов по игровым амплуа. До настоящего времени отсутствовал единый подход к классификации баскетболистов по амплуа. Использование распространенного на практике способа разделения баскетболистов на пять игровых амплуа позволяет повысить практическую ценность результатов научных исследований.

Ключевые слова: игровое амплуа, игровая позиция, соревновательная деятельность, модельные характеристики.

Микола Безмилов. *Сучасна класифікація баскетболістів за ігровими амплуа.* Важливою передумовою ефективного управління тренувальним процесом є наявність моделей сильніших спортсменів на всіх етапах

спортивного вдосконалення. Відсутність єдиного підходу до класифікації баскетболістів за ігровими амплуа значно ускладнює розв'язання цієї проблеми. Завдання роботи – визначити основні проблеми та різні варіанти класифікації баскетболістів за ігровими амплуа. Методи проведення роботи – опитування тренерів та спеціалістів із баскетболу, педагогічні спостереження, педагогічний аналіз та узагальнення передового досвіду, аналіз даних спеціальної науково-методичної літератури й Інтернету. Установлено різні варіанти класифікації баскетболістів за ігровими амплуа. Обґрунтовано необхідність уніфікованого підходу під час класифікації баскетболістів за ігровими амплуа. До сьогодні був відсутнім єдиний підхід до класифікації баскетболістів за амплуа. Використання розповсюдженого на практиці способу розподілу баскетболістів на п'ять ігрових амплуа значно підвищує практичну цінність результатів наукових досліджень.

Ключові слова: ігрове амплуа, ігрова позиція, змагальна діяльність, модельні характеристики.

Mykola Bezmylov. Modern Classification of Basketball Players According to Playing Positions. An important precondition of effective management of the training process is presence of models of stronger sportsmen on all the stages of sports mastering. Absence of the single approach to classification of basketball players according to their playing position considerably complicates solving of this problem. Tasks of the work is to define the main problems and different variants of classification of basketball players according to their playing position. Methods of works conductions: survey among the trainers and specialists in basketball, pedagogical observations, pedagogical analysis and generalization of the initial experience, analysis of specialized scientific and methodological literature, analysis of Internet data. It is defined different variants of basketball players classification according to playing position. Until today there was no single approach to basketball players classification according to their position. Usage of widespread in practice way of basketball players distribution into five playing positions considerably increases practical value of scientific studies effectiveness.

Key words: playing role, playing position, competition activity, model descriptions, characteristics.

УДК 797.21

Владимир Давыдов¹,
Владимир Шантарович²,
Александр Журавский¹,
Анна Королевич¹

Морфофункциональные показатели высококвалифицированных гребцов на байдарках и каноэ

Полесский государственный университет (Республика Беларусь¹);
Министерство спорта и туризма (Республика Беларусь²)

Постановка научной проблемы и её значение. Анализ исследований по проблеме. Проблема спортивного отбора и селекции является одной из основных теоретических и прикладных медико-биологических проблем физической культуры и спорта. Развитие теории спортивного отбора влияет на уровень спортивных достижений и на развитие спортивной науки в целом. Целью спортивной деятельности является достижение максимально возможного для конкретного индивидуума спортивного результата. В этой связи актуальными являются исследования индивидуальных возможностей спортсменов.

Рост спортивных достижений в большинстве видов спорта, в том числе и гребле на байдарках и каноэ, требует дальнейшего изучения индивидуальных возможностей спортсменов.

Оценка индивидуальных возможностей и выявление перспективных спортсменов в современных условиях спорта высших достижений приобретает особую значимость, способствуя повышению эффективности тренировочного процесса [2; 4].

В современных условиях спорта высших достижений особую значимость приобретает выявление наиболее одаренных, перспективных спортсменов, т. к. рекордные достижения характерны для тех из них, которые обладают наиболее оптимальными показателями, характерными для данного вида спорта. С одной стороны, спортсмены, отличающиеся по своим морфологическим, функциональным, психологическим особенностям, по-разному адаптируются к различным условиям деятельности, с другой – целенаправленная деятельность оказывает влияние на отбор наиболее одаренных спортсменов и на формирование у них специфического морфофункционального статуса [5].

В данной работе раскрыты результаты антропологического обследования высококвалифицированных гребцов на байдарках и каноэ Республики Беларусь

Организация и методы исследования. Исследования проводились на тренировочных базах Республики Беларусь. Всего в них приняло участие 42 спортсмена обоего пола от МС до ЗМС, все члены национальной команды Республики Беларусь по гребле на байдарках и каноэ. Исследования проводили на тренировочных базах Республики Беларусь.

Обследование включало антропометрические измерения [1], анализ компонентов состава массы тела [7], биологического возраста [6], оценку морфофункционального состояния гребцов, что проводилась с использованием специальных шкал для оценки морфофункциональной пригодности юношей и девушек 10–18 лет к занятиям греблей на байдарках и каноэ по методике [3].

Математическая обработка результатов исследования проводилась с помощью программы «MS Excel» (версия 7.0).

Изложение основного материала и обоснование полученных результатов исследования. Сопоставление показателей стажа занятий у сильнейших гребцов на байдарках и каноэ показывает, что наибольший стаж отмечен в группе каноистов – $13,1 \pm 3,33$, наименьший – в группе каноисток и байдарочниц – $10,1 \pm 3,36$ – $10,1 \pm 3,70$ лет. Различия и у мужчин, и у женщин не достоверны ($p > 0,05$).

Наибольший возраст отмечен в группе каноистов – $25,6 \pm 3,68$, наименьший – в группе каноисток – $23,0 \pm 3,70$. Различия и у мужчин, и у женщин не достоверны ($p > 0,05$).

Анализ показателей длины и массы тела высококвалифицированных гребцов на байдарках и каноэ представлен на рис. 1.

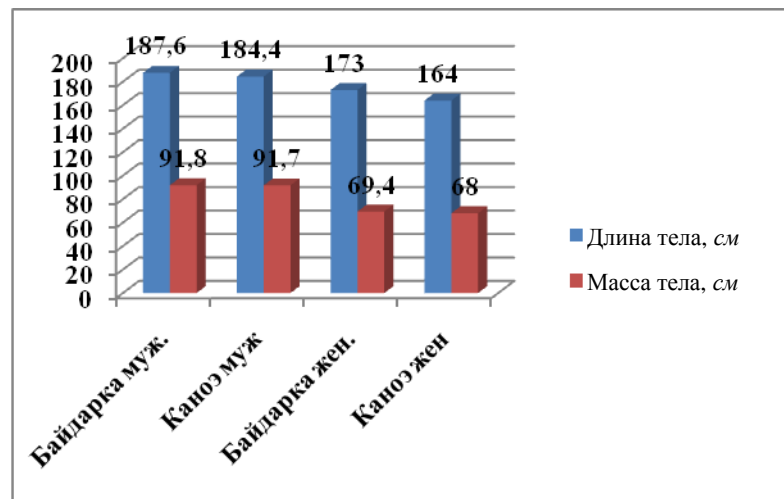


Рис. 1. Показатели длины и массы тела высококвалифицированных гребцов на байдарках и каноэ

При сопоставлении этих показателей выявлено, что наибольшие значения длины тела отмечены у гребцов на байдарках – $187,6 \pm 1,51$, наименьшие – у каноистов – $184,4 \pm 6,13$, различия достоверно значимы ($p < 0,05$). У женщин наибольшие показатели длины тела отмечены у байдарочниц – $173,0 \pm 5,18$, наименьшие – у каноисток ($168,7 \pm 4,37$). Различия достоверно значимы ($p < 0,001$).

Наибольшая масса тела характерна для гребцов на байдарках ($91,8 \pm 25,1$), наименьшие значения отмечены у каноистов ($91,7 \pm 6,74$), у женщин наибольшие значения – у байдарочниц ($69,4 \pm 4,74$), наименьшие – у каноисток ($68,0 \pm 1,01$). Различия не достоверны и в мужских группах, и в женских ($p > 0,05$).

Можно отметить, что высокие показатели жизненной емкости легких фиксируются у байдарочников ($6057,0 \pm 950,9$), наименьшие – у каноистов ($5723,1 \pm 920,9$), у женщин отмечена аналогичная тенденция, наибольшие значения имеют байдарочницы ($3886 \pm 338,5$), наименьшие – каноистки ($3300 \pm 202,0$). Различия достоверны и в мужских группах, и в женских ($p < 0,05$).

По показателю кистевой динамометрии сильнейшей руки наибольшие значения отмечены у каноистов ($51,8 \pm 11,04$), наименьшие – у байдарочников ($50,9 \pm 11,9$), у женщин отмечается аналогичная тенденция, наибольшие значения имеют каноистки ($30,3 \pm 3,70$), наименьшие – байдарочницы ($29,8 \pm 3,70$). Различия не достоверны и в мужских группах, и в женских ($p > 0,05$).

Показатели компонентов состава массы тела высококвалифицированных гребцов на байдарках и каноэ представлены на рис. 2.

Наименьшие значения абсолютной жировой массы (кг) отмечены у байдарочников ($8,08 \pm 2,01$), наибольшие – у каноистов ($8,68 \pm 2,82$), у женщин наблюдается аналогичная тенденция, у байдарочниц – $9,30 \pm 2,49$, у каноисток – $10,02 \pm 1,64$. Различия не достоверны и в мужских группах, и в женских ($p > 0,05$).

Наименьшие показатели относительной жировой массы (%) имеют каноисты – $9,62 \pm 2,49$, наибольшие – байдарочники ($9,94 \pm 3,42$). Наименьшие значения относительной жировой массы (%) характерны для байдарочниц ($13,21 \pm 3,63$), наибольшие – для каноисток ($14,72 \pm 1,49$). Различия не достоверны ($p > 0,05$).

Для гребцов-каноистов присущи наибольшие значения абсолютной мышечной массы (кг) – $49,00 \pm 3,72$, для байдарочников – наименьшие ($47,61 \pm 2,21$). Различия достоверно значимы ($p < 0,5$). У женщин наибольшие значения отмечены у байдарочниц ($35,51 \pm 3,02$), наименьшие – у каноисток ($35,47 \pm 2,04$). Различия не достоверны ($p > 0,05$).

Наибольшие значения относительной мышечной массы (кг) отмечены у гребцов-каноистов ($53,85 \pm 1,95$), наименьшие – у байдарочников ($52,70 \pm 1,87$). У женщин наибольшие значения имеют каноистки ($52,18 \pm 3,05$), наименьшие – байдарочницы ($51,15 \pm 2,77$). Различия не достоверны в мужской и женской выборках ($p > 0,05$).

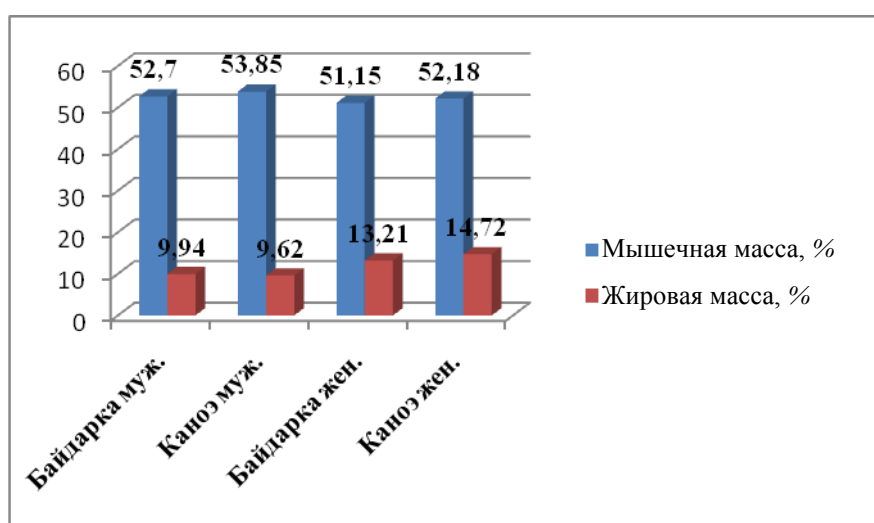


Рис. 2. Показатели компонентов состава массы тела высококвалифицированных гребцов на байдарках и каное, %

Наибольшие значения тестов О. Попеску (размаха рук) свойственны для каноистов – $200,0 \pm 4,60$, наименьшие – для байдарочников ($189,3 \pm 10,4$). У женщин наибольшие значения этого показателя отмечались у байдарочниц – $175,7 \pm 5,19$, наименьшие – у каноисток ($167,0 \pm 7,74$). Различия достоверно значимы ($p < 0,05$).

Длина тела в положении сидя с вытянутыми вверх руками больше у каноистов ($151,4 \pm 3,37$), меньше – у байдарочников ($148,8 \pm 6,44$). У женщин наибольшие значения имеют байдарочницы ($136,6 \pm 2,96$), наименьшие – каноистки ($133,5 \pm 4,21$). Различия достоверны ($p < 0,05$).

Длина тела в положении сидя до 7-го шейного позвонка наибольшая у байдарочников ($72,7 \pm 1,84$), наименьшая – у каноистов ($70,6 \pm 0,31$). Различия достоверны ($p < 0,05$). У женщин отмечена аналогичная тенденция, наибольшие значения имеют байдарочницы, наименьшие – каноистки ($65,1 \pm 2,70 - 62,3 \pm 2,09$). Различия достоверны ($p < 0,05$).

Оценка морфофункционального состояния гребцов проводилась с использованием специальных шкал для оценки морфофункциональной пригодности юношей и девушек 10–18 лет к занятиям по гребле на байдарках и каное по методике В. Ю. Давыдова с соавтами, [4]. Итоговая оценка морфофункционального состояния рассчитывалась как средний балл из суммы оценок по всем признакам шкалы.

Большинство обследуемых спортсменов обоего пола (табл. 1) отнесено к уровню морфологического состояния выше среднего – 61,90 %, к высокому уровню морфологического состояния отнесено 4,30 % контингента и 23,8 % спортсменов – к среднему уровню морфологического состояния; низкое и ниже среднее морфологические состояния в исследованиях не встречались.

Морфофункциональное состояние высококвалифицированных гребцов на байдарках и каноэ

| Морфологическое состояние | Σ | Низкое | | Ниже среднего | | Среднее | | Выше среднего | | Высокое | |
|---------------------------|----|--------|---|---------------|---|---------|-------|---------------|-------|---------|-------|
| | | п | п | % | п | % | п | % | п | % | п |
| Байдарка♂ | 14 | - | - | - | - | 2 | 14,29 | 8 | 57,14 | 4 | 28,57 |
| Каноэ♂ | 12 | | | | | 2 | 16,67 | 8 | 66,66 | 2 | 16,67 |
| Байдарка♀ | 7 | | | | | 2 | 28,57 | 5 | 71,43 | - | - |
| Каноэ♀ | 9 | | | | | 4 | 44,45 | 5 | 55,55 | - | - |
| Σ | 42 | | | | | 10 | 23,80 | 26 | 61,90 | 6 | 14,30 |

Выводы й перспективы дальнейших исследований. Проведенное антропологическое исследование позволяет в целом оценить уровень морфофункционального развития высококвалифицированных гребцов на байдарках и каноэ и дать практические рекомендации тренерам по индивидуальной коррекции тренировочного процесса на различных этапах подготовки.

Установлены модельные параметры морфофункциональных показателей и показателей компонентов состава массы тела сильнейших квалифицированных гребцов на байдарках и каноэ обоего пола 17–35 лет.

Большинство обследуемых высококвалифицированных гребцов обоего пола отнесено к высшему, чем средний, уровню морфологического состояния – 61, 90 %; к высокому – 14,30 % исследуемого контингента; 23,80 % спортсменов отнесено к среднему уровню морфологического состояния; низкое и ниже среднее морфологические состояния у высококвалифицированных спортсменов нам не встречались.

Источники и литература

1. Бунак В. А. Антропометрия / В. А. Бунак. – М. : Учпедгиз, 1941. – 250 с.
2. Давыдов В. Ю. Теоретические основы спортивного отбора и специализации в олимпийских водных видах спорта дистанционного характера : авторф. дис. ... д-ра биол. наук / В. Ю. Давыдов. – М. : МГУ, 2002. – 40 с.
3. Давыдов В. Ю. Морфологические критерии отбора в греблю на байдарках и каноэ : метод. рек. / В. Ю. Давыдов, Ю. М. Созин, В. В. Прохоренко. – Волгоград, 1990. – 23 с.
4. Давыдов В. Ю. Отбор и ориентация пловцов по показателям телосложения в системе многолетней подготовки (теоретические и практические аспекты) : монография / В. Ю. Давыдов, В. Б. Авдиенко. – М. : Сов. спорт, 2014. – 384 с.
5. Мартиросов Э. Г. Морфологический статус человека в экстремальных условиях спортивной деятельности / Э. Г. Мартиросов // Итоги науки и техники: антропология. – М., 1985. – Т.1. – С. 100–153.
6. Тимакова Т. С. Многолетняя подготовка пловца и ее индивидуализация / Т. С. Тимакова. – М. : Физкультура и спорт, 1985. – 144 с.
7. Matiegka J. The testing of physical efficiency / J. Matiegka // Amer., Journal of Physiol. Antropol. – 1921. – Vol. 4. – P.133–230.

Аннотации

Достижение высоких спортивных результатов в гребле на байдарках и каноэ зависят от постоянного научного изучения индивидуальных возможностей спортсменов. Выявление перспективных спортсменов в современных условиях спорта высших достижений приобретает особую значимость, способствуя повышенной эффективности тренировочного процесса

Ключевые слова: спортивный отбор, морфофункциональное состояние, антропометрические показатели, гребцы на байдарках и каноэ.

Володимир Давидов, Володимир Шантарович, Олександр Журавський, Анна Королевич. Морфофункціональні показники висококваліфікованих гребців на байдарках і каное. *Досягнення високих спортивних результатів у веслуванні на байдарках і каное залежать від постійного наукового вивчення індивідуальних можливостей спортсменів. Виявлення перспективних спортсменів у сучасних умовах спорту вищих досягнень набуває особливої значущості, сприяючи підвищенню ефективності тренувального процесу*

Ключові слова: спортивний відбір, морфофункціональний стан, антропометричні показники, весляри на байдарках і каное.

Volodymyr Davydov, Volodymyr Shantarovych, Oleksandr Zhuravsky, Anna Korolevych. Morphofunctional Indices of Highly Qualified Kayakists and Canoeists of the Republic. *Achievements of high sports results in kayaking*

and canoeing depend on constant scientific study of individual possibilities of sportsmen. Discovery of perspective sportsmen in modern conditions of high achievements posrt obtains special meaning, facilitating training process effectiveness.

Key words: *sports selection, morphofunctional condition, anthropometric indices, kayakists and canoeists.*

УДК 796.093.42.325

*Петро Дробний,
Євген Козак*

Порівняльний аналіз участі чоловічих збірних команд України з провідними командами Європи в юніорських, молодіжних і національних чемпіонатах Європи з волейболу та чемпіонів і призерів Європи

Львівський державний університет фізичної культури (м. Львів)

Постановка наукової проблеми та її значення. Сутність наукової проблеми полягає в тому, що чоловічі національні збірні команди України з волейболу показують катастрофічно низькі результати на чемпіонатах Європи з волейболу. За 23 роки незалежності простежується чітка тенденція до погіршення результатів не тільки чоловічих національних (так званих олімпійських) збірних, але й молодіжних і юніорських команд, що їм підпорядковуються та становлять своєрідний інститут збірних команд для підготовки кваліфікованого резерву національної збірної України.

Аналіз досліджень цієї проблеми. У сучасних умовах важливе значення, крім фізичної, техніко-тактичної, психологічної підготовки до змагань, має також теоретична складова частина. За останнє двадцятиріччя, тобто з моменту дебюту українських збірних команд на юніорських (1995 р.), молодіжних (1994 р.) і національних чемпіонатах Європи (1993 р.), практично ніхто з науковців не зробив системного аналізу й не дослідив результати виступів трьох наших збірних у чемпіонатах Європи в комплексі та не порівняв їхні спортивні досягнення з провідними європейськими країнами. Адже не секрет, що результат національної волейбольної команди безпосередньо залежить від виступу юнацької та молодіжної збірних і їхнього спортивного досвіду в цих змаганнях. Відсутність кваліфікованої наукової допомоги нашим командам позбавляє їх можливості прогресу як найближчим часом, так і на перспективу.

Тому ми проаналізували виступи кожної збірної: юніорської [2], молодіжної [3] і національної [4] та вирішили узагальнити ці дані в статті для допомоги фахівцям із волейболу, які готують команди до цих трьох чемпіонатів Європи, беруть участь у відбірних іграх чемпіонатів Європи та в самих чемпіонатах.

Завдання статті: 1) порівняти виступи чоловічих юніорських команд України (до 19 років) у чемпіонатах Європи з волейболу й чемпіонів та призерів Європи, чоловічих молодіжних команд України (до 20 років) у чемпіонатах Європи з волейболу й чемпіонів та призерів Європи й чоловічих національних команд України (дорослі) у чемпіонатах Європи з волейболу та чемпіонів і призерів Європи.

Виклад основного матеріалу й обґрунтування отриманих результатів дослідження. Усю історію світового волейболу ми ділимо на два майже рівномірні за тривалістю, але різні й контрастні за змістовим наповненням спортивно-масовими подіями періоди: 1-й період – рекреаційно-фізкультурно-спортивний – від зародження класичного волейболу в 1895 р. до його включення в програму Олімпійських ігор 1964 р. в Токіо (Японія); 2-й період – олімпійсько-комерційний – від дебюту класичного волейболу на Олімпійських іграх 1964 р. як виду спорту до сьогодні (станом на 2014 р.).

Перший період – рекреаційно-фізкультурно-спортивний – уключає три етапи: I – виникнення – рекреаційний (1895–1918 рр.), II етап утвердження – фізкультурний (1918–1945 рр.) і III етап – розвитку – спортивний (1945–1964 рр.).

Другий період – олімпійсько-комерційний – уключає два етапи: I – олімпійський (1964–1990 рр.) і II – комерційний (1990–2014 рр.) [1].

Після детального аналізу всіх результатів команд за роками ми графічно представили досягнення зарубіжних команд у вигляді гістограм (рис. 1; 2; 3) і систематизували ці дані в таблиці, а досягнення вітчизняних команд описали окремо.

Чемпіонати Європи з волейболу серед юніорів – змагання для чоловічих юніорських збірних, що проводяться з 1995 р. під егідою Європейської конфедерації волейболу (CEV) із періодичністю що два роки по непарних роках. У змаганнях беруть участь спортсмени до 19 років.

Ці змагання припадають на II комерційний етап (1990–2014 рр.) 2-го олімпійсько-комерційного періоду [1, 4–7].

Із десяти юніорських чемпіонатів Європи найбільше його виграла збірна Росії (п'ять разів), Франції (два рази), збірні Італії, Польщі й Сербії (по одному разу). За кількістю срібних медалей (чотири) – попереду збірна Польщі, двічі срібло отримувала збірна Франції й по разу – збірні Італії, Сербії, Греції та Німеччини. Бронзові медалі по два рази вигравали представники Росії, Польщі, Італії й Бельгії (це – найбільше досягнення бельгійців), а по одному разу – Франції та Чехословаччини.

За загальною кількістю призових медалей у Європі серед юніорських команд перше місце ділять збірні країни Росії й Польщі (сім медалей), збірна Франції має п'ять медалей, збірні Італії – чотири медалі, збірна Сербії й Бельгії – по дві медалі та по одній медалі – збірні Греції, Німеччини й Чехословаччини.

За всю історію чемпіонатів Європи серед юніорів його вигравали тільки п'ять країн, срібними й бронзовими призерами ставали шість команд, а в числі призерів було всього дев'ять команд (рис. 1).

Юніорська збірна України у фіналах чемпіонатів Європи брала участь усього три рази: у 1995 та 1999 рр. наші юнаки посідали п'яті місця, а у 2011 р. – 10-те, у 2013 р. – лише 17 місце, не потрапивши до фіналу.

Чемпіонати Європи з волейболу серед молодіжних команд – змагання для молодіжних збірних, що проводяться з 1966 р. під егідою Європейської конфедерації волейболу (CEV). У перших семи чемпіонатах (1966–1979 рр.) брали участь спортсмени до 20 років. Із 1982 р. віковий ценз понижено до 19 років. На сьогодні змагання проводять один раз на два роки по парних роках серед волейболістів до 20 років.

Ці змагання припадають на I олімпійський етап (1964–1990 рр.) і II комерційний етап (1990–2014 рр.) 2-го олімпійсько-комерційного періоду [1, 4–7].

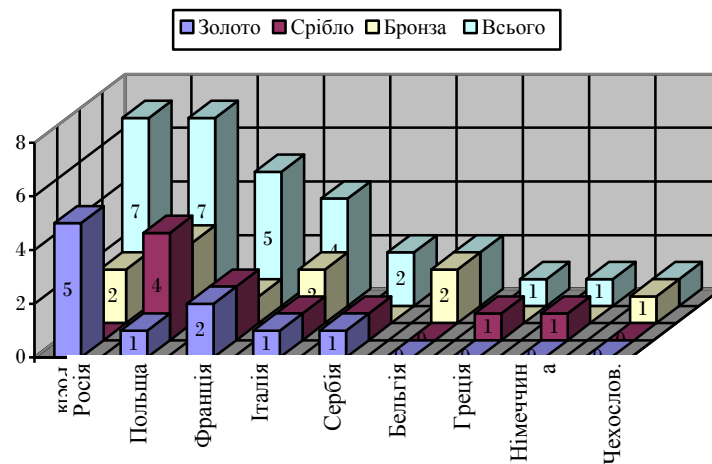


Рис. 1. Чемпіони й призери Європи з волейболу серед юнаків до 19 років

Умовні позначення:

1 – вісь x – країни – чемпіони й призери Європи.

2 – вісь y – медалі: золота, срібна, бронзова, усього.

3 – вісь z – кількість медалей.

Із 1966 р. найбільше золотих медалей із 24 чемпіонатів виграла збірна команда колишнього Радянського Союзу – одинадцять медалей, на другому місці – наступниця СРСР, але з 1991 р. уже самостійна команда Російської Федерації – сім медалей, на третьому місці (три медалі) – молодіжна команда Італії. Ще по одному разу золоті медалі вигравали молодіжні команди Болгарії, Франції й Польщі.

Тут варто зауважити, що з половини молодіжних чемпіонатів Європи (дванадцять), починаючи з 1966 р. і до 1990 р., законодавцем моди з волейболу на Європейському континенті була молодіжна команда СРСР (до якої також входили представники УРСР), які виграли одинадцять чемпіонатів, дев'ять із яких – поспіль і тільки один чемпіонат у 1986 р. програли молодіжній збірній Болгарії. За

кількістю срібних медалей – попереду молодіжна збірна Болгарії (п'ять медалей), по чотири медалі мають представники Італії й Франції, три медалі – у Чехословаччини, дві медалі – у Польщі та Іспанії, по одній медалі – у Німеччини, ФРН, Румунії й Нідерландів. Найбільше бронзових медалей вигравали молодіжні збірні Італії та НДР (три медалі), шість країн (Росія, Болгарія, Франція, Польща, Німеччина й ФРН) ставали бронзовими призерами по два рази та по одному разу – збірні Чехословаччини, Румунії, Бельгії, Сербії, СНД і Чехії.

Найбільше медалей за всю історію молодіжних чемпіонатів виграла збірна команда СРСР (одинадцять разів), десять разів – Італія, дев'ять – Росія, вісім – Болгарія, сім – Франція, п'ять – Польща, чотири – Чехословаччина, по три – представники Німеччини (ФРН, НДР й об'єднана Німеччина), по два – Іспанія та Румунія та по одному разу – Нідерланди, Бельгія, Сербія, СНД і Чехія.

Із 24 чемпіонатів тільки шість європейських країн ставали чемпіонами Європи серед молоді, десять країн ставали срібними й п'ятнадцять – бронзовими призерами, а всього сімнадцять країн отримували один із сімдесяти двох комплектів нагород молодіжних чемпіонатів Європи (рис. 2).

Уперше у цьому турнірі молодіжна збірна України окремою командою взяла участь у 1994 р. Дебют був невдалим, із 12 фіналістів – тільки дванадцять місце, на 15 ювілейному чемпіонаті волейболісти України посіли 11 місце. У 2000 і 2002 рр. намітився ще більший прогрес, де українці посіли шості місця поспіль, але уже в 2006 р. команда повторила свій дебютний «успіх» – лише 12 місце. Отже, українська молодіжна команда п'ять разів з дев'яти потрапляла до фіналів молодіжних чемпіонатів Європи [3].

Чемпіонати Європи з волейболу серед національних команд – змагання найсильніших національних волейбольних збірних країн-членів Європейської конфедерації волейболу. Рішення про організацію чемпіонатів Європи ухвалене Міжнародною федерацією волейболу в 1948 р. Змагання проводять для чоловічих команд із 1948 р. Перші чемпіонати (до 1958 р.) проводили без строгої послідовності. Із 1963 р. встановлено періодичність – один раз на чотири роки в передолімпійський рік. Із 1975 р. чемпіонати проводили кожні два роки.

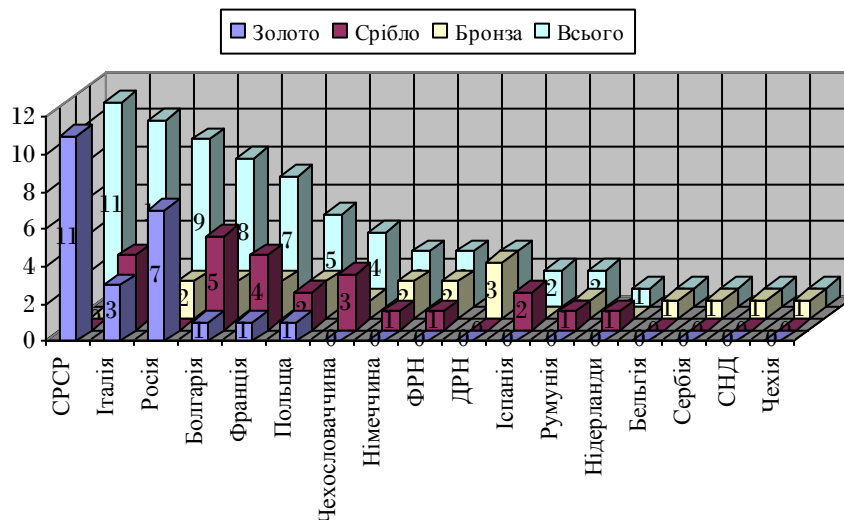


Рис. 2. Чемпіони й призери Європи з волейболу серед молоді до 20 років

До 1971 р. до чемпіонатів допускалися всі команди, що заявилися. Потім (з 1975 р.) встановлено кваліфікаційні змагання, а кількість учасників фінального турніру обмежена 12 командами. У 1999 р. у фінальних стадіях чемпіонатів Європи брали участь тільки вісім збірних, із 2007 р. за медалі борються 16 команд. Чемпіонати Європи 1948–1958 рр. проводили на відкритих майданчиках, останні – у залах.

Ці змагання припадають на III-й етап історії розвитку волейболу – спортивний (1945–1964 рр.) I-го рекреаційно-фізкультурно-спортивного періоду й I олімпійський етап (1964–1990 рр.) та II комерційний етап (1990–2014 рр.) 2-го олімпійсько-комерційного періоду [1, 4–7].

Лідером за кількістю нагород найвищої проби в чемпіонатах Європи серед чоловіків є колишня збірна СРСР (у тому числі волейболісти УРСР) – дванадцять разів, удвічі менше нагород (шість) отримала національна команда Італії, третьою командою за кількістю нагород стала команда Чехословаччини – три нагороди. Ще по одному разу дорослий чемпіонат Європи вигравали зразу сім

національних збірних: Польщі, Росії, Нідерландів, Румунії, збірної Сербії й Чорногорії, Сербії та Іспанії. За кількістю срібних медалей попереду перебуває національна збірна Польщі (п'ять медалей), по чотири медалі мають зразу три команди – Італії, Чехословаччини й Франції, по дві медалі – Нідерланди та Румунія, по одній – Сербія й Чорногорія, Болгарія, Угорщина, Швеція. Найбільше бронзових медалей (чотири) – у збірної Болгарії, по три – у збірних Росії й Сербії та Чорногорії, вісім країн мають по дві медалі (СРСР, Італія, Польща, Франція, Нідерланди, Румунія, Сербія, Югославія), по одній – Угорщина й Греція.

За всю історію чемпіонатів Європи серед дорослих найбільше медалей – чотирнадцять – усіх проб у своєму активі має національна збірна СРСР, дванадцять медалей – в Італії, вісім – у Польщі, по сім – у Чехословаччини та Росії, шість – у Франції, по п'ять – у Болгарії, Нідерландів, Румунії, Сербії й Чорногорії, три – у Сербії, по дві – в Угорщини та Югославії й по одній – в Іспанії, Швеції та Греції.

Усього десять команд Європи володіли титулом чемпіона Європи за 64-річну історію їх проведення (28 чемпіонатів), одинадцять команд ставали срібними призерами чемпіонату Європи й тринадцять команд – бронзовими призерами чемпіонату Європи. А до списку призерів в усіх трьох номінаціях потрапило лише шістнадцять команд Європи (рис. 3).

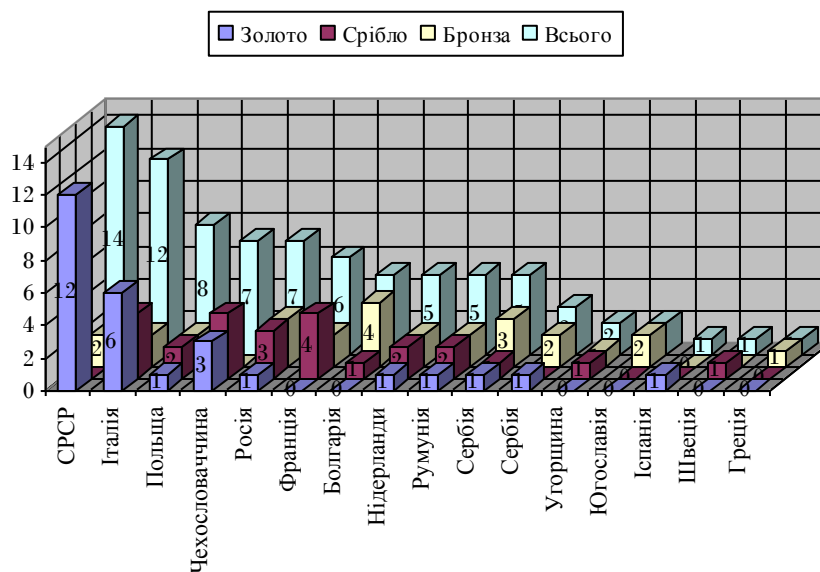


Рис. 3. Чемпіони й призери Європи з волейболу серед дорослих

На чемпіонаті Європи національна збірна України дебютувала в 1993 р. у Фінляндії та тоді посіла найкраще за всю історію шосте місце. Після того українці ще мали три спроби – у 1995 р. (дев'яте місце), 1997 р. (сьоме місце) і 2005 р. (останнє у фіналі, дванадцяте, місце). І якщо на перших шести чемпіонатах у фіналі виступало 12 команд, за винятком 1999 р., де в якості експерименту брало участь вісім команд, то весь парадокс полягає в тому, що на останніх трьох чемпіонатах, замість 12 команд, у фінальній частині змагаються 16 збірних і ми при меншій конкуренції не змогли пробитися до жодного фіналу [4].

Висновки й перспективи подальших досліджень. Початок юніорського, молодіжного й національного чемпіонатів Європи збігаються з розробленими нами періодами та етапами історії розвитку волейболу у світі. Практика участі у всіх чемпіонатах Європи показує, що до волейбольної еліти входить обмежене коло країн Європи. Збірні команди України жодного разу не потрапляли до призерів чемпіонатів Європи й тим більше не вигравали їх. Результати національних команд Європи є прямо пропорційні їх результату в юніорських і молодіжних чемпіонатах Європи. Чим вище місце країна посідає на юніорських чемпіонатах, тим краще вона виступає на молодіжних чемпіонатах, а цей результат уже впливає на місце в національних чемпіонатах, тобто тут існує пряма залежність. Якщо Україна хоче досягати високих успіхів на європейських змаганнях, то їй обов'язково потрібно брати участь у всіх, без винятку, чемпіонатах Європи.

Джерела та література

1. Дробний П. Д. Виникнення і розповсюдження класичного волейболу в світі як рекреаційної гри на дозвіллі. I-й рекреаційний етап (1895–1918 рр.) I-го рекреаційно-фізкультурно-спортивного періоду

- (1895–1964 pp.) : метод. рек. Серія : Історія волейболу / П. Д. Дробний ; Львівський держ. ун-т фіз. культури. – Львів, 2013. – 48 с.
2. Дробний П. Д. Порівняльний аналіз участі чоловічої юніорської збірної команди України з провідними командами Європи в юніорських чемпіонатах Європи з волейболу (U 19) / П. Д. Дробний [Електронний ресурс]. – Режим доступу : <http://petro-drobnyi.com.ua/>
 3. Дробний П. Д. Порівняльний аналіз участі чоловічої молодіжної збірної команди України з провідними командами Європи в молодіжних чемпіонатах Європи з волейболу (U 20) / П. Д. Дробний [Електронний ресурс]. – Режим доступу : <http://petro-drobnyi.com.ua/>
 4. Дробний П. Д. Порівняльний аналіз участі чоловічої національної збірної команди України з провідними командами Європи в національних чемпіонатах Європи з волейболу / П. Д. Дробний [Електронний ресурс]. – Режим доступу : <http://petro-drobnyi.com.ua/>

Анотації

У статті зроблено порівняльний аналіз участі чоловічих збірних команд України з провідними командами Європи в юніорських, молодіжних і національних чемпіонатах Європи з волейболу. Доведено, що у волейбольну еліту входить обмежене коло країн Європи. За всю історію чемпіонатів Європи серед юніорів його вигравали тільки п'ять країн, а в числі призерів було всього дев'ять команд; шість країн вигравали молодіжні чемпіонати Європи, а 17 ставали їх призерами; тільки 11 команд Європи володіли титулом чемпіона Європи, а до списку призерів потрапили лише 16 команд Європи. До 1990 р. чемпіонами Європи серед молоді й дорослих ставала переважно молодіжна збірна СРСР (у яку також входили волейболісти УРСР). Починаючи з 1990 р. на європейській арені починає загострюватися конкуренція між представниками так званого соціалістичного й капіталістичного таборів. У 1995 і 1999 рр. юніорська збірна України у фіналах чемпіонатів Європи зайняли найвищі п'яті місця, у 2000 і 2002 рр. наша молодіжна збірна України зайняла шості місця підряд, також шосте місце зайняла національна збірна України на національному чемпіонаті Європи. Результати національних команд Європи прямо пропорційні їх результату в юніорських і молодіжних чемпіонатах Європи. Тому ми можемо зробити закономірний висновок, якщо країни Європейського континенту (у тому числі Україна) хочуть досягати успіхів у чемпіонаті Європи серед національних команд, то вони обов'язково повинні брати участь у юніорських і молодіжних чемпіонатах Європи.

Ключові слова: волейбол, юнацькі, молодіжні, національні команди, чемпіонати й чемпіони та призери Європи.

Петр Дробный, Евгений Казак. Сравнительный анализ участия мужских сборных команд Украины с ведущими командами Европы в юниорских, молодежных и национальных чемпионатах Европы по волейболу и чемпионов и призеров Европы. В статье сделан сравнительный анализ участия мужских сборных команд Украины с ведущими командами Европы в юниорских, молодежных и национальных чемпионатах Европы по волейболу. Доказано, что в волейбольную элиту входит ограниченный круг стран Европы. За всю историю чемпионатов Европы среди юниоров его выигрывали только пять стран, а в числе призеров было всего девять команд; шесть стран выигрывали молодежные чемпионаты Европы, а 17 становились их призерами; только 11 команд Европы владели титулом чемпиона Европы, а в список призеров попали лишь 16 команд Европы. До 1990 г. чемпионами Европы среди молодежи и взрослых становилась преимущественно молодежная сборная СССР (в которую также входили волейболисты УССР). Начиная с 1990 г., на европейской арене начинает заостряться конкуренция между представителями социалистических и капиталистических стран. В 1995 и 1999 гг. юниорская сборная Украины в финалах чемпионатов Европы заняла наивысшие пятое место, в 2000 и 2002 гг. молодежная сборная Украины заняла шестые места подряд, также шестое место заняла национальная сборная Украины на национальном чемпионате Европы. Результаты национальных команд Европы прямо пропорциональные их результату в юниорских и молодежных чемпионатах Европы. Поэтому мы можем сделать закономерный вывод: если страны Европейского континента (в том числе Украина) хотят достигать успехов в чемпионате Европы среди национальных команд, то они обязательно должны участвовать в молодежных и юниорских чемпионатах Европы.

Ключевые слова: волейбол, юниорские, молодежные, национальные команды, чемпионаты и чемпионы та призеры Европы.

Petro Drobnyi, Yevhen Kozak. Comparative Analysis of Participation of Male Ukrainian National Teams with the Leading European Teams in Junior, Youth and National Championships of Europe. In the article it was conducted the comparative analysis of participation of male Ukrainian national teams with the leading European teams in junior, youth and national volleyball championships of Europe. It was proved that volleyball elite is formed of the limited circle of European countries. During the whole history of European championships among juniors only 5 countries won the title, and only 9 teams were nominated as prize-winners; 6 countries won youth European championships, and 17 countries were nominated as prize-winners; only 11 European teams were given the title of champion of Europe, only 16 teams were in the list of prize-winners. Till 1990 mainly youth national team of the USSR (including volleyball players from Ukrainian SSR) won the title of the European champion among youth and adults. Starting from the year 1990 competition between representatives of socialist and capitalist countries becomes more intensive. In 1995 and 1999 junior Ukrainian national teams in the finales of

championships of Europe of won the highest 5th places, in 2000 and 2002 our youth Ukrainian national team of Ukraine took the 6th place, also the 6th place was won the by Ukrainian national team during the national championship of Europe. The results of national teams of Europe are directly proportional to their result during junior and youth championships of Europe. That is why we can conclude the following: if countries of the European continent (including Ukraine) want to achieve successes in European championships among national teams, so they must participate in junior and youth championships of Europe.

Key words: volleyball, junior, youth, national teams, championships, champions and prize-winners of Europe.

УДК 796.418

Оксана Заплатинська

Особливості класифікації стрибків з урахуванням ритмічної структури в художній гімнастиці

Львівський державний університет фізичної культури (м. Львів)

Постановка наукової проблеми та її значення. Удосконалення спортивної підготовки в художній гімнастиці потребує постійного пошуку нових та ефективних методів навчання. Сучасна система підготовки спортсменок розвивається у взаємодії із законами розвитку олімпійського спорту. Системотворчими факторами виступають рання спеціалізація спортсменок, постійний ріст спортивно-технічних результатів й ін. На сьогодні середній вік для початку занять гімнастикою складає 5–6 років. Зміст тренувальних програм на етапі початкової підготовки повинні забезпечувати базову технічну підготовленість, у подальшому – виконання розрядних нормативів [4]. Зміни в правилах змагань на 2013–2016 рр. та поправки до них, дійсні з 2015 р., вимагають досконалого виконання елементів, точності рухів [7]. Міжнародна федерація гімнастики висуває високі вимоги до виконання базових елементів, зокрема й до безпомилкового виконання стрибків. У цій групі елементів відбулися деякі зміни стосовно цінності елементів, різних за складністю, проте їх кількість та різноманітність і надалі велика. У вивченні техніки виконання стрибків у гімнасток на етапі початкової підготовки й надалі існують проблеми засвоєння техніки. Як зазначають фахівці [1], для гімнасток етапу початкової підготовки існує проблема розбігу для великих і наскоку для маленьких стрибків. Гімнастки виконують по два й більше приставних кроки для розбігу, не схоплюють ритмічну структуру виконання стрибків, не можуть правильно розподілити зусилля для якісного виконання цього виду вправ. Автори рекомендують попереднє проплескування, прораховування ритмічної структури виконання стрибка перед безпосереднім виконанням для засвоєння ритму його виконання та стверджують, що це допоможе гімнасткам при засвоєнні вправ. Це також підтверджують фахівці із фізичного виховання й спорту, які стверджують, що спортсмен, котрий засвоїв ритм виконання вправи, практично володіє технікою її виконання [5]. У зв'язку з цим класифікація стрибків за способом виконання та формою реалізації стрибка в художній гімнастиці є актуальним напрямом наукових досліджень.

Аналіз досліджень із цієї проблеми. Класифікація стрибків у художній гімнастиці представлена в підручнику Т. С. Лисицької. У ньому розглянуто різноманіття стрибків, різновидів їх виконання. У програмі спортивної підготовки з художньої гімнастики від 1991 р. [2; 3] представлено класифікацію стрибків за способами відштовхування та приземлення, проте ритмічну структуру виконання стрибків кожної окремої групи досі фахівцями не розглянуто.

Від раціонального розподілу сил під час виконання стрибка залежить його висота й дальність, амплітуда та якість виконання. Виконання стрибка, згідно з Лисицькою, поділяється на три стадії: підготовчу, реалізацію стрибка та завершальну. Ці стадії, зі свого боку, поділяються на фази, які залежать від способу виконання, пози, амплітуди й складності стрибка. Від вищевказаних факторів також залежить і ритм виконання стрибків [5].

Стрибки – один із найбільш яскравих елементів художньої гімнастики та одночасно складних видів рухів, що вимагає від гімнастки відмінної фізичної й технічної підготовленості. Здійснюючи стрибок, гімнастка повинна за мінімальний час (близько 0,5 с) створити образ, що запам'ятовується та показати необхідну амплітуду для зарахування стрибка. Також підготовка до виконання стрибка повинна не лише забезпечувати висоту й дальність польоту, а естетично виконуватися гімнастками [5].

У правилах змагань із художньої гімнастики на 2013–2016 р. визначено тринадцять груп стрибків, різноманітних за способом виконання та формою реалізації, що обумовлюють ритмічну структуру їх виконання [6].

Під час вивчення стрибків у гімнасток на етапі початкової підготовки існує проблема виконання розбігу для великих і наскоку для малих стрибків, оскільки гімнастки не схоплюють ритмічну структуру їх виконання та не можуть правильно розставити акценти під час виконання вправ. Як стверджують фахівці, засвоєння раціонального ритму вправи до її виконання прискорює процес вивчення вправи, полегшує його та сприяє закріпленню рухової навички [5].

Фахівці з циклічних (легка атлетика, плавання) та із складнокоординаційних видів спорту стверджують, що навчання фізичних вправ з урахуванням ритмічної структури й розвитком відчуття ритму значно полегшує їх вивчення, сприяє закріпленню рухового навичку. Урахування розподілу зусиль основних опорних точок підвищує також ефективність навчання й зменшує негативне перенесення при навчанні та виконанні елементів. Отож, дані дослідження підтверджують важливість класифікації стрибків з урахуванням ритмічної структури для спортсменок, які займаються художньою гімнастикою.

Завдання дослідження – розробити класифікації стрибків з урахуванням їх ритмоструктури.

Для розв'язання вищепоставлених завдань ми використовували такі методи дослідження, як аналіз наукової літератури та нормативних документів, педагогічне спостереження.






























Виклад основного матеріалу й обґрунтування отриманих результатів дослідження. Стрибки – це безопорні (польотні) положення тіла гімнастки в результаті відштовхування.

У правилах змагань за 2013–2016 рр. та поправках до них із 2015 р. [7] представлено різноманіття стрибків за формою реалізації й складністю, що обумовлюють їх цінність при виконанні у вправі. Усі ці стрибки виконуються з чотирьох основних способів підготовки до виконання стрибка та вісім різновидів форм реалізації.

За способом виконання виділено чотири основні групи стрибків, які представлено в табл. 1.

Таблиця 1

Класифікація стрибків у художній гімнастиці за способом виконання

| Спосіб виконання | Назва стрибків | Графічне зображення стрибків | | | | | | |
|------------------|--|---|--|---|--|--|--|--|
| Із місця | Вертикальні стрибки з поворотом тіла на 180° та 360° |  |  |  | | | | |
| | «Кабріоль» (уперед, у сторону, назад), «прогнувшись» |  |  |  | | | | |
| Із кроку | Вертикальні стрибки з поворотом тіла на 180° та 360° |  |  |  |  |  | | |
| | «Ножиці» – стрибки зі зміною ніг у різних положеннях | уперед на рівні горизонталі  | назад  | уперед вище горизонталі  | у кільце  | | | |
| | «Козачок»: |  | із поворотом на 180°  | у кільце  | із нахилом тулуба  | із високою ногою  | | |
| | «Фуєте» |  |  |  |  |  | | |
| | Батерфляй» |  | | | | | | |
| | Перекидний» |  |  |  | | | | |

Закінчення таблиці 1

| | | | | | | | | | | | | | |
|------------|--------------------------|-----------|------------|-----------------------------|--------------|--------------------|--|------------------------------|----------------------|--------------------------|--|-------------------------|--|
| Із наскоку | «Шпагат» | | | у кільце | | кільце прогнувшись | із нахилом тулубу назад із прямою та півзігнутою ногою | | із обертанням тулуба | | | | |
| | «Щука» | | ноги разом | | ноги нарізно | | у поперечний із нахилом вперед | | | | | | |
| | «Кільце» | | | | | | | | | | | | |
| | «Підбивний» та різновиди | | | із поворотом тулуба на 180° | | у кільце | | у кільце з поворотом на 180° | | прогнувшись | | прогнувшись у кільце | |
| Із розбігу | «Шпагат» | | | у кільце | | кільце прогнувшись | із нахилом тулубу назад із прямою та півзігнутою ногою | | з обертанням тулуба | | | | |
| | «Підбивний» та різновиди | | | із поворотом тулуба на 180° | | у кільце | | у кільце з поворотом на 180° | | Прогнувшись | | прогнувшись у кільце | |
| | Стрибки зі зміною ніг | у шпагат | | | | | | у | | підбивний у кільце | | із нахилом тулуба назад | |
| | «Жетеантурнан» | підбивний | | підбивний у кільце | | у шпагат | | у шпагат у кільце | | шпагат із нахилом тулуба | | | |

Слід відзначити що такі стрибки, як «шпагат» і різновиди, а також «підбивний» та різновиди, можуть виконуватися як із наскоку, так і з розбігу, проте форма реалізації цих стрибків груп однакова.

Розбіг для виконання стрибків «жетеантурнан» дещо відрізняється від інших стрибків цієї групи, що обумовлено виконанням повороту перед стрибком, проте ритмічна структура розбігу зберігається незмінною.

Стрибки однієї групи за способом виконання мають однакову ритмічну структуру підготовчої стадії та подібну завершальній.

За формою реалізації стрибки поділяються на такі групи (табл. 2):

Таблиця 2

Класифікація стрибків у художній гімнастиці за формою їх реалізації

| Вертикальні стрибки | «Шпагат» | «Підбивний» | «Козачок» | «Кільце» | «Щука» | «Ножиці» | «Батерфляй» |
|------------------------------------|--------------------------------|---|-----------------------------|---------------------------------|--|----------------------------------|-------------|
| Із поворотом тіла на 180° | Шпагат у кільце | Підбивний у кільце, прогнувшись | Козачок із високою ногою | Кільце однією ногою | Стрибок зігнувшись, ноги разом | Ножиці ноги на рівні горизонталі | «Батерфляй» |
| Із поворотом тіла на 360° | Шпагат із нахилом тулуба назад | Підбивний із поворотом, у кільце, прогнувшись | Козачок із зігнутим тулубом | Кільце двома ногами «прип'ятка» | Стрибок зігнувшись, ноги в сторони | Ноги вище горизонталі | |
| Із зігнутою однією та двома ногами | Стрибки «жетеантурнан» | Зі зміною ніг у підбивний | Козачок у кільце | | Стрибок у поперечний шпагат, зігнувши тулуб уперед | Ноги назад наближено до голови | |

| | | | | | | | |
|--|------------------------|--|--|--|--|--|--|
| | Зі зміною ніг у шпагат | Фуєте в підбивний, у кільце, прогнувшись | | | | | |
|--|------------------------|--|--|--|--|--|--|

Стрибки однієї групи за формою реалізації мають подібну ритмічну структуру стадії реалізації стрибка та однакову завершальної.

Згідно з цією класифікацією стрибків планується розробка еталонних моделей ритмічної структури їх виконання та моделей ритмічної структури для спортсменок, які займаються художньою гімнастикою на етапі початкової підготовки.

Висновки. Проаналізувавши науково-методичну літературу з художньої гімнастики, розробили класифікацію стрибків з урахуванням способу та форми їх виконання. Ця класифікація необхідна для подальшої розробки програми навчання стрибків з урахуванням їх ритмічної структури для гімнасток, котрі займаються художньою гімнастикою на етапі початкової підготовки.

Перспективи подальших досліджень. Планується розробка моделей ритмічної структури виконання стрибків та програми навчання стрибків згідно з розробленими моделями для гімнасток, котрі займаються художньою гімнастикою на етапі початкової підготовки.

Джерела та література

- Афтимичук О. Е. Значимость ритма в профессиональной педагогической и спортивной подготовке / О. Е. Афтимичук // Вісник Чернігівського національного педагогічного університету. – Серія «Фізичне виховання і спорт». – 2012. – Т. 2. – № 102.
- Карпенко Л. А. Ключевые аспекты успешной учебно-тренировочной работы по художественной гимнастике / Л. А. Карпенко // Ученые записки университета имени П. Ф. Лесгафта. – № 2 (24). – 2007. – С. 22–26.
- Карпенко Л. А. Художественная гимнастика : учебник / Л. А. Карпенко. – М. : Всерос. федерация худож. гимнастики, 2003. – 382 с.
- Нестерова Т. Совершенствование системы многолетней подготовки спортсменок в художественной гимнастике / Т. Нестерова // Наука в олимпийском спорте. – С. 66–73.
- Тер-Ованесян А. А. Обучение в спорте / А. А. Тер-Ованесян, И. А. Тер-Ованесян. – М. : Сов. спорт, 1992. – 192 с.
- Художественная гимнастика : [учеб. для ин-тов физ. культуры] / под ред. Т. С. Лисицкой. – М. : Физкультура и спорт, 1982. – 232 с.
- [Електронний ресурс]. – Режим доступу : [http://www.fig-gymnastics.com/publicdir/rules/files/rg/RG%20CoP%202013-2016%20valid%201st%20January%202015_e_with%20marks.pdf]

Анотації

У статті розглянуто ритмічну структуру стрибків у художній гімнастиці згідно з вимогами правил змагань на 2013–2016 рр. Сформовано групи стрибків за способом виконання та формою реалізації стрибка, які обумовлюють ритмічну структуру виконання цих елементів. За способом виконання визначено чотири групи стрибків: із місця, із кроку, із наскоку та з розбігу, за формою реалізації стрибка – вісім різновидів: «вертикальні стрибки», «шпагат», «підбивний», «казачок», «кільце», «щука», «ножиці», «баттерфляй». Ця класифікація обумовлена ритмічною структурою виконання стрибків, оскільки стрибки однієї групи за формою реалізації мають подібну ритмічну структуру стадій реалізації стрибка та завершальної, а стрибки однієї групи за способом виконання мають однакову ритмічну структуру підготовчої стадії та подібну завершальної. Згідно з цією класифікацією планується розробка програми навчання стрибків з урахуванням ритмічної структури для гімнасток етапу початкової підготовки.

Ключові слова: стрибки, класифікація, структура, ритмічна, гімнастика, художня.

Оксана Заплатинская. Особенности классификации прыжков с учетом ритмической структуры в художественной гимнастике. В статье рассмотрена ритмическая структура прыжков в художественной гимнастике в соответствии с требованиями правил соревнований на 2013–2016 гг. Сформированы группы прыжков по способу выполнения и форме реализации прыжка, от которых зависит ритмическая структура выполнения данных элементов. По способу выполнения определены четыре группы прыжков: с места, с шага, с наскока и с разбега. По форме реализации прыжка определено восемь разновидностей: «вертикальные прыжки», «шпагат», «подбивной», «казачок», «кольцо», «щука», «ножицы», «баттерфляй». Данная классификация обусловлена ритмической структурой исполнения прыжков, поскольку прыжки одной группы по форме реализации имеют сходную ритмическую структуру стадий реализации прыжка и завершающей; а прыжки одной группы по способу исполнения имеют одинаковую ритмическую структуру подготовительной стадии и

подобную – завершающей. Согласно данной классификации планируется разработка программы обучения прыжков с учетом ритмической структуры для гимнасток этапа на чальной подготовки.

Ключевые слова: прыжки, классификация, структура, ритмическая, гимнастика, художественная.

Oksana Zaplatynska. Peculiarities of Classification of Jumps Taking Into Account Rhythmic Structure in Rhythmic Gymnastics. In the article the rhythmic structure of the jumps in rhythmic gymnastics is developed, according to the requirements of the competition rules for the years 2013–2016. It was formed the groups of jumps according to the way of performance and form of realization of jumps, which determine the rhythmic structure of the performance of these elements. According to the form of realization of a jump it was defined its 8 subkinds: standing jump, jump from a step, jump from a swoop and running jump. According to the form of jump realization it was defined eight subkinds: «vertical jumps», «split leaps», «stag leaps», «Cossack», «ring», «pike», «scissors», «butterfly». This classification is predetermined by the rhythmic structure of the performance of jumps, as jumps of one group have the same rhythmic structure of stages of its realization and finishing; and jumps of one group according to the way of realization have the same rhythmic structure of preparatory stage, and similar finishing stage. According to this classification it is planned the development of jump studying program taking into account its rhythmic structure for female gymnasts of the stage of initial preparation.

Key words: jumps, classification, structure, rhythmic, gymnastics, callisthenics.

УДК 796.03

Іван Ганчар

Стандартизація й індивідуалізація в сучасних єдиноборствах

Одеська національна морська академія (м. Одеса)

Постановка наукової проблеми та її значення. Аналіз досліджень цієї проблеми. Можна поставити будь-якому фахівцеві зі спорту питання, на яке йому важко відповісти однозначно: чи повинна техніка у всіх спортсменів бути однаковою або неоднаковою? Стандарт – це зразок, на який потрібно орієнтуватися. Чи потрібен такий зразок, як до нього прагнути?

Стандартні особливості техніки не можна виробити, орієнтуючись тільки на відповідність найзагальнішим вимогам (у тому числі й суддівським). У тих випадках, де немає точних правил, прагнуть застосовувати найбільш раціональні варіанти техніки. У боротьбі стандартні особливості техніки багато в чому залежать від самого спортсмена, суддівства, татами та ін.

Сучасні вимоги до техніки складаються не відразу. Вони виникають унаслідок варіативності, мінливості техніки. І випадково, і цілеспрямовано в десятках та сотнях тисяч спроб шукають нові варіанти. В одних випадках їх можна було б у принципі знайти набагато раніше; для цього не потрібно ні нового інвентарю, ні вищого рівня фізичної підготовки.

В інших випадках поява нових варіантів пов'язана з появою нового інвентарю, підвищенням рівня підготовленості, із методикою тренування. Головне, перше джерело прогресу – мінливість техніки, її варіанти, пошуки цих варіантів.

Далі вступає в дію наступний чинник прогресу – відбір. У практичних пробах, змаганнях невдале відсіюється, а найбільш ефективно закріплюється. Подальше розповсюдження іноді залежить і від випадковостей. Якщо більш довершеною технікою володіє переможець, увагу привернути раніше. А якщо нею користується менш сильний в інших відносинах спортсмен, то новий варіант може бути й не визнаний. Відзначити паростки нової техніки, вивчити їх, зрозуміти, пояснити, широко популяризувати – у цьому завдання науки, а її можливості прискорюють прогрес техніки. Для тренера це його головний напрям роботи.

Отже, у стандарт повинні входити вимоги, що відрізняють цю вправу від інших і мають найбільшу ефективність для сучасності. Але чи буде тоді прийнятний еталон як точний зразок міри, за яким треба оцінювати всі особливості техніки? Під стандартом розуміють у цьому випадку тільки загальні вимоги. При цьому обов'язково встановлюються ті або інші «допуски», передбачаються відхилення, розкид. А під еталоном – точне проходження всіх особливостей зразка. Треба відразу сказати, що сучасна теорія спортивної техніки, впливаючи зі структури рухів, проти еталона, але за стандарт [1].

Мабуть, на характер техніки спортсмена так або інакше впливають дві особливості – статура й функціональні можливості. До особливостей форми та будови тіла, що впливають на техніку, належать зростання, довжина ланок тіла як важелів, пропорції частин тіла. Із ними тісно пов'язані величина мас тіла й особливості їх розподілу (моменти інерції).

У межах кожної спортивної спеціалізації можна виразно визначити вимоги до нерівномірного розвитку груп м'язів; для кожного виду техніки є провідні групи м'язів, відносно більше за інших розвинені в сильних спортсменів.

Вплив швидкості рухів на техніку вивчений менше. У дослідженнях В. М. Зациорського й М. А. Годіка [3] переконливо показано, що немає єдиної якості «швидкість», а є комплекс швидкісних якостей, відносно мало пов'язаних одна з одною. До них належать, щонайменше, швидкість рухової реакції, швидкість одиночного руху, темп односуглобових рухів, швидкий початок руху («різкість») і, можливо, деякі інші. Можна вважати, що рівень та профіль розвитку швидкісних якостей спортсменів (і всіх людей) також характеризується своєрідною топографією. Потрібно вважати, що профіль фізичної підготовленості визначається комплексом рухових якостей (сила, швидкість та ін.).

Отже, підготовленість характеризується «спектром» – системою силових, швидкісних й інших якостей.

Існує ще величезна кількість індивідуальних особливостей, які впливають на техніку. Наприклад, «звичка» до техніки. Відомо, що навіть недосконала, але добре автоматизована техніка здається спортсменові кращою, «зручнішою», ніж більш здійсненою за структурою, але ще «незвичною». А про психологічні чинники й говорити марно, на вибір та освоєння техніки вони чинять величезний вплив.

Індивідуальна техніка внаслідок особистих особливостей спортсмена відрізняється від зразкової стандартної техніки [4]. Індивідуалізація техніки полягає в приведенні її у відносну відповідність із тими індивідуальними особливостями фізичного розвитку та підготовленості спортсмена, які сприяють підвищенню результату.

Індивідуалізувати техніку спортсмена можна, послідовно розв'язуючи такі завдання:

а) відобразити в техніці позитивні (для цієї вправи) особливості спортсмена – анатомо-фізіологічні та психологічні;

б) досягши «підтягання відстаючих сторін», продовжувати зміну техніки, розвиваючи фізичні можливості;

в) продовжувати зв'язаний розвиток і фізичних можливостей, і системи рухів, прагнучи неухильного зростання результатів.

Основою для індивідуалізації залишається дотримання стандартності техніки як засобу, що забезпечує основні загальні вимоги до неї [5].

1. Прагнення одночасне до подібності й неоднаковості – це збереження основ техніки при їх реалізації в конкретних умовах.

2. Необхідна міра стандартизації, яка не зможе всіх знеособити. Також необхідна й міра індивідуалізації; не можна будь-яку особливість техніки цього спортсмена вважати індивідуалізацією; так недовго й будь-яку помилку перевести в індивідуальний стиль.

Само собою зрозуміло, що якщо індивідуальні особливості йдуть у розріз із вимогами раціональної техніки, тренерові над ними слід серйозно задуматися. Здається, єдиного рішення немає. Треба добре продумати, чи велика суперечність, чи сильна розбіжність між потрібним і можливим, що в цьому конкретному випадку доцільніше – пожертвувати «індивідуальністю» чи «раціональністю»?

Проте індивідуалізація і в початковому навчанні дуже корисна. Інше питання – чи легко це зробити? При груповому навчанні – нелегко. Для цього потрібно підібрати індивідуальні, обґрунтовані засоби навчання й вимоги, які б контролювалися під час виконання. Можна сказати: у процесі спортивної підготовки відбувається своєрідна взаємодія цих протилежних тенденцій. Індивідуалізація в певному значенні спирається на стандартизацію. Відбувається перебудова індивідуального профілю фізичного розвитку й підготовленості відповідно до вимог стандарту. Водночас відбувається й своєрідне пристосування стандарту до індивідуальності.

У видах спортивних єдиноборств України такий підхід відсутній у навчально-тренувальному процесі. Юному спортсменові просто ніколи займатися вивченням стандартної техніки. Він не встигає освоїти декілька елементів техніки, як уключається в добування очків українського рейтингу. Можна без перебільшення сказати: індивідуалізація – це ступінь збереження стандартизації, висока індивідуалізація – це найбільше збереження стандарту! Часто стверджують, що на вищих ступенях майстерності індивідуалізація техніки особливо важлива та виходить на перше місце. Це правильно.

Але це не означає, що техніка перестала відповідати основним вимогам. Навпаки, вона приведена за допомогою особистих особливостей у найбільшу відповідність із цими вимогами й тому-то і може забезпечувати вище досягнення.

Потрібно тільки уточнити, у чому ж полягають ці вимоги, який зміст стандарту. Уявлення про техніку як предмет, який потрібно опанувати, примушує істотно змінювати методику тренування. Оскільки техніка постійно розвивається, то це завдання не може бути ніколи вичерпане.

Завдання дослідження – проаналізувати підходи до вибору індивідуальної «коронної» техніки єдиноборця.

Виклад основного матеріалу й обґрунтування отриманих результатів дослідження. Техніка боротьби – це найбільш раціональні способи рухових дій, що вживаються спортсменами в ході сутички, дають кінцевий ефект – виграш бала, зустрічі.

Залежно від прийомів техніка сутички може бути різною як за тактикою дій, так і за технікою виконання прийомів (табл. 1).

Атакуюча манера єдиноборця припускає використання прийомів, атакуючих захватів як основних засобів прийому, контратакуючи дії противника в поєднанні із захистом.

Захисна манера єдиноборця означає те, що як основні засоби захисту використовуються захисні захоплення, контратакуючи дії та прийоми.

Відповідно до японської системи навчання техніки дзюдо за п'ятьма принципами Гокио кидки виконуються 7-ма частинами тіла у 8-ми напрямках руху. Новим технічним рухом вважатимемо рух, у якому є елемент новизни (напрямок, частина тіла, що не повторює сукупність, яка складає техніку елементів). Тоді обсяг техніки можна розрахувати за допомогою формул комбінаторики [4; 5]:

$$A_{nm} = m(m-1)(m-2) \dots [m-(n-1)], \quad (1)$$

де A – кількість різноманітних розміщень (комбінацій) частин тіла й напрямків кидків; m – кількість напрямків кидків ($m=8$); n – кількість частин тіла, за допомогою яких виконуються кидки ($n=7$).

Отже, кількість кидків, які можна якось розрізнити між собою, складає

$$A \text{ по } 8 = 8(8-1)(8-2) \dots [8-(7-1)] = 8 \cdot 7 \cdot 6 \cdot 5 \cdot 4 \cdot 3 \cdot 2 = 40320. \quad (2)$$

Підрахуємо кількість років, необхідних для освоєння цієї кількості ударів, зважаючи на навчання одного прийому і всієї техніки дзюдо. У процесі навчання рухових дій В. Г. Ареф'єв [2] розрізняє три етапи:

- етап початкового розучування дії – ознайомлення (кількість повторень точно не встановлена), відповідає освоєнню рухового навичку на рівні «знання» (спортсмен може технічно грамотно продемонструвати одиночну техніку);
- етап поглибленого розучування – уміння (кількість повторень точно не встановлена), відповідає освоєнню рухового навичку на рівні «уміння» (спортсмен може застосовувати прийом у змаганнях із вірогідністю завоювання очка $P > 50\%$);
- етап результатної обробки дії – навичка (кількість повторень не встановлена), відповідає освоєнню рухового навичку на рівні «навички або коронний удар» (спортсмен повинен виконати удар у грі з вірогідністю завоювання очка $P > 95\%$).

Тренуючись чотири рази на тиждень на татамі й виконуючи по 150 повних кидків за одне тренування в залі, одержимо таку статистику освоєння всієї сукупності техніки кидків зі стійки (визначимо рівень освоєння рухового досвіду – 250–300 спроб до рівня «знання»):

1) загальна кількість спроб повторень, необхідних для вивчення 40 320 кидків зі стійки, дорівнює $40320 \times 300 = 12\,096\,000$ кидків;

2) за місяць можна виконати – $4 \times 4 \times 150 = 2400$ кидків;

3) за рік (без канікул) – $12 \times 2400 = 28\,800$ кидків;

4) на освоєння 12 096 000 кидків на рівні «знання» (освоєння просторового параметра руху) потрібно 420 років життя (це без навчання техніки в боротьбі лежачи!).

Навіть, збільшивши ефективність навчання в 10 разів, ми одержимо – 42 роки, що теж не реально з огляду на середньостатистичну тривалість життя людини – 72–75 років. Де ж вихід? Розв'язання проблеми можна шукати в декількох напрямках: а) удосконаленні наявної методики навчання; б) навчанні єдиноборства з використанням методики постановки «коронної» змагальної техніки й т. ін.

Один із варіантів розв'язання поставленої проблеми подано в цій роботі.

Отже, весь виявлений обсяг техніки можна умовно розбити на такі групи (рис. 1):

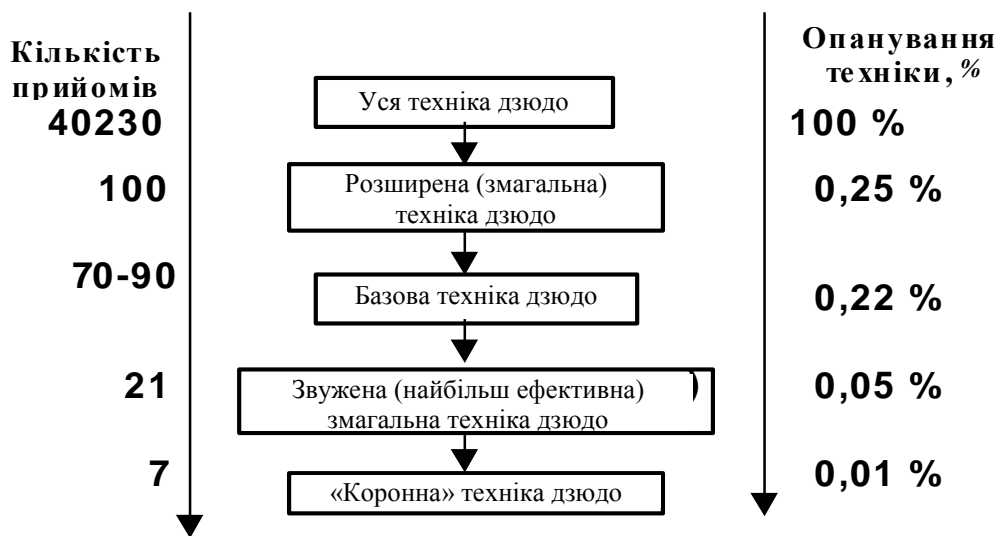


Рис. 1. Структура та зміст усієї техніки дзюдо

Із цієї ситуації потрібно було знайти вихід.

Розв'язання проблеми можна шукати в декількох напрямках:

- а) збільшення життя людини взагалі в декілька разів, у тому числі й спортивного;
- б) удосконалення наявних методик навчання;
- в) навчання техніки боротьби з використанням методики постановки «коронної» техніки змагання;
- г) перехід від індуктивного методу навчання до дедуктивного й т. ін.

Нижче ми розглянемо ці гіпотези.

Запропонована в роботі [1] нова дидактична система освоєння рухового досвіду висуває методику навчання базової техніки єдиноборств за параметрами рухової дії (просторовий, тимчасовий, швидкісно-силовий), де кожному параметру відповідає свій рівень освоєння рухового досвіду (знання, уміння, навик), а рівню «коронне виконання прийому» відповідає освоєння просторового, часового, силового параметрів руху й антиципаційного параметра координації в головному діапазоні їхнього проявлення (80–100 %) від максимальних значень із 95 % імовірністю здійснення події. Проблема практичного прогнозування термінів і, відповідно, ступеня (якості) освоєння рухової дії (вправи) в їхньому природному взаємозв'язку розв'язувалася з використанням стохастичної моделі вчення Мостеллера-Буша (1962). Експериментальна «крива навчання» (залежність помилок виконання прийому від кількості його повторень) будувалась із застосуванням методу Монте-Карло, відомого в математиці як чисельний метод розв'язання задач за допомогою моделювання випадкових величин. При цьому технологія експерименту включала особливості виконання й оцінки техніки дзюдо. Результати експериментів побудови рухового досвіду подані на рис. 2.

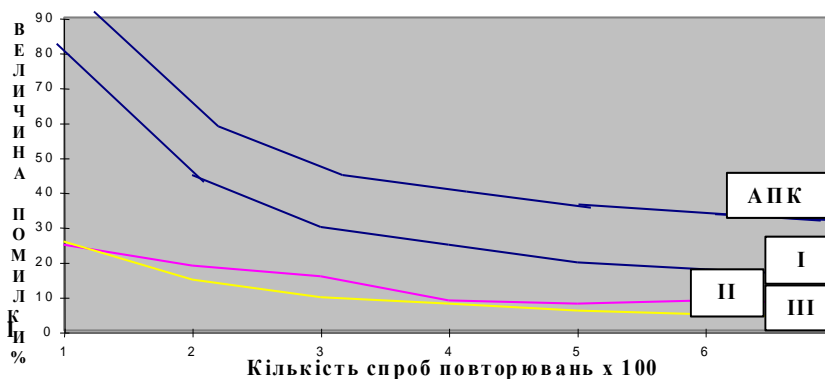


Рис. 2. Крива навчання за параметрами руху (швидкісно-силовий I, часовий II, просторовий III, АПК – антиципаційний параметр координації)

Техніка кидка вважалась опанованою на глибину навчання, якщо той, хто навчається, виконував її на оцінку: «кока» – рівень освоєння «знання»; «юко» – рівень освоєння «вміння»; «ваза-ари» – рівень освоєння «навик»; «іппон» – рівень освоєння «коронне виконання техніки». Аналіз кривих навчання на рис. 2 регламентує кількість необхідних повторень для освоєння того чи іншого рівня освоєння рухового досвіду.

Рівень «знання» – цілком задовольняє освоєння просторового параметра руху з помилкою до 15 %. Це буде еквівалентно 250–300 повторенням (3–5 занять).

Рівень «уміння» – потребує освоєння, принаймні, двох його рухів (просторового й часового) із помилкою виконання до 15 %. Кількість повторень – у діапазоні 1000–1200 спроб (25–30 тренувальних занять).

Рівень «побудови навичку» – освоєння трьох параметрів рухів. Ця робота потребує виконання порядку 5000–6000 повторень (100–120 тренувальних занять).

Рівень «коронного виконання техніки» – освоєння трьох параметрів руху й антиципаційного параметру координації. Ця робота потребує виконання порядку 120 000 спроб повторень (не менше 10 років тренування).

Нову концепцію навчання рухового досвіду подано на рис.3.

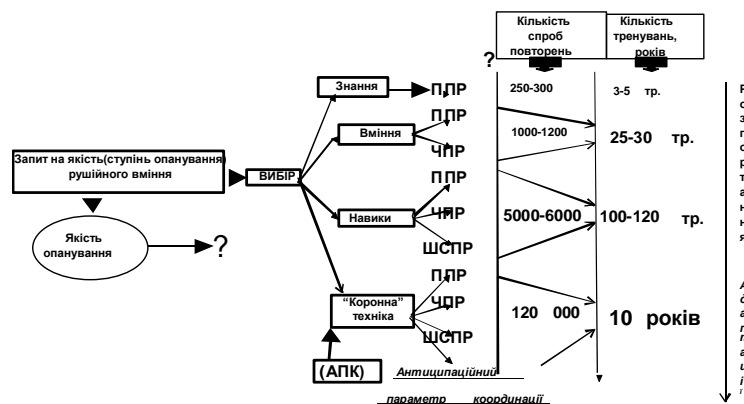


Рис. 3. Механізм переходу кількості спроб повторень у якість при формуванні направленої функціональної системи за глибиною засвоєння рухового досвіду: П.ПР, Ч.ПР, Ш.С.ПР, АПК – просторовий, часовий, швидкісно-силовий параметри руху й антиципаційний параметр координації

Із розгляду вищевикладеного стає очевидним: підхід до вибору індивідуальної «коронної» техніки повинен відбуватися за принципом відбору техніки (табл. 1).

Таблиця 1

Вибір об’єму коронної техніки змагання в єдиноборствах

| Розширена техніка змагання | Базова техніка | Звужена (ефективна, змагальна) техніка | Коронна техніка |
|----------------------------|----------------|--|-----------------|
| 24 | 12 | 6 | 4 |

Висновки й перспективи подальших досліджень. Отже, представлений напрям освоєння «коронної» (індивідуальні змагання) техніки, що, зі свого боку, дає можливість обґрунтувати «школу» (розширену, змагальну техніку) єдиноборств. Знайдено теоретичне розв’язання проблеми «ступінь освоєння одиночного руху», навчання всієї сукупності техніки дзюдо.

Джерела та література

1. Арзютов Г. Н. Многолетняя подготовка в спортивных единоборствах / Г. Н. Арзютов. – Киев : НПУ ім. М. П. Драгоманова, 1999. – 410 с.
2. Арефьев В. Г. Адаптаційні передумови диференціації розвивально-оздоровчих занять з фізичної культури / В. Г. Арефьев // Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. – Серія № 15 : Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура, спорт). – Вип. 54 : зб. наук. пр. / за ред. Г. М. Арзютова. – К. : Вид-во НПУ ім. М. П. Драгоманова, 2015. – С. 4–7.
3. Годик М. А. Контроль тренировочных и соревновательных нагрузок / М. А. Годик. – М. : Физкультура и спорт, 1980. – 136 с.
4. Arzutov G. Mathematical modelling of high-rank athlete preparation to Olympics / Arzutov G. // The 1st international judo symposium : Kodokan. – Sept. 25. – 1995. – P. 16.

5. Arzutov G. Control's optimisation of training process of sportsmen in judo / G. Arzutov / The 1st international judo symposium : Kodokan. – Sept. 25. – 1995. – P. 17.
6. Kernis M. H. Stability of Self-Esteem: assessment, correlates, and excuse making / M. H. Kernis, B. D. Grannemann, L. C. Barclay // Journal of Personality. – 1992. – V. 60. – P. 621–644.

Анотації

У статті представлено дидактичний підхід до вибору індивідуальної «коронної» техніки єдиноборця, який повинен іти за принципом відбору техніки освоєння «коронної» (індивідуальної змагальної) техніки, що, зі свого боку, дає можливість обґрунтувати «техніко-тактичну школу» (розширену, змагальну техніку) у єдиноборствах.

Ключові слова: єдиноборства, техніка, змагальна, розширена, індивідуальна, коронна.

Иван Ганчар. Стандартизация и индивидуализация в современных единоборствах. В статье представлен дидактический подход к выбору индивидуальной «коронной» техники борца, который должен следовать за принципом отбора техники освоения «коронной» (индивидуальной соревновательной) техники, что, в свою очередь, даёт возможность обосновать «техничко-тактическую школу» (расширенную, соревновательную технику) в единоборствах.

Ключевые слова: единоборства, техника, состязательная, расширенная, индивидуальная, коронная.

Ivan Ganchar. Standardization and Individualization in Modern Martial Arts. In the article the didactic approach to choice of individual «king» technique of fighter that must follow the principle of selection of technique of mastering of «king» (individual competition) technique, that, in turn, gives an opportunity to ground «technique-tactical school» (extended, competitive technique) in martial arts.

Key words: martial arts, technique, contention, extended, individual, king technics.

УДК 796.03

Світлана Калитка,
Світлана Савчук,
Надія Карабанова

Фізична підготовленість дівчат 14–15 років, які спеціалізуються з бігу на 800 метрів

Східноєвропейський національний університет імені Лесі Українки (м. Луцьк)

Постановка наукової проблеми та її значення. Аналіз досліджень цієї проблеми. Підготовка спортсменок із бігу на середні дистанції включає фізичну, технічну, тактичну та психологічну підготовку. У статті проаналізовано характеристику тренувальних навантажень, які застосовуються в спортивному тренуванні в юних легкоатлеток, і висвітлено вплив тренувальних навантажень на фізичну підготовленість дівчат віком 14–15 років, які спеціалізуються з бігу на 800 метрів на основі комплексного вивчення динаміки спеціальної працездатності [1;3].

Установлено вірогідний приріст результатів із бігу на 800 метрів в ЕГ ($p < 0,06$), що свідчить про розвиток анаеробної та аеробної витривалості в дівчат, які спеціалізуються з бігу на 800 метрів. За показниками бігу 200, 300 м і човникового бігу нами встановлено приріст результатів в ЕГ ($p < 0,06$), що свідчить про незначний розвиток їхніх швидкісних і координаційних можливостей. Отже, збільшення обсягів тренувальних навантажень, застосування засобів спеціальної підготовки мають ефективний вплив на розвиток спеціальної підготовленості дівчат ЕГ.

Рівень результатів українських легкоатлеток із бігу на 800 метрів помітно знизився. Однією з причин можна вважати неякісну підготовку спортсменок на початкових етапах багаторічної підготовки, оскільки саме на них закладається фундамент для досягнення високих спортивних результатів.

Над проблемою підготовки легкоатлеток, які спеціалізуються з бігу на середні дистанції працювало багато і вітчизняних, і зарубіжних дослідників, а саме: Л. В. (Волков 2002), Л. П. Сергієнко (2001), У. Армон (1991).

Завдання дослідження – проаналізувати стан досліджуваної проблеми у вітчизняних та зарубіжних літературних джерелах і визначити вплив спеціальних навантажень на фізичну підготовленість дівчат віком 14–15 років, які спеціалізуються з бігу на 800 м.

Виклад основного матеріалу й обґрунтування отриманих результатів дослідження. Під час проведення експериментальної частини дослідження в обстеженні взяли участь 15 спортсменок віком 14 років (ЕГ – експериментальна група, середній вік – 14,5 років) і 15 дівчат (КГ – контрольна група, середній вік – 14,7 років).

Підготовка спортсменок із бігу на 800 м – процес багатогранний, який уключає в себе фізичну, тактичну, психологічну підготовку. Фізична підготовка поділяється на загальну та спеціальну. Мета загальної підготовки – розвиток таких рухових якостей, як витривалість, гнучкість, швидкість, сила, а спеціальної – максимальний розвиток витривалості спортсменок відповідно до вимог дистанції 800 м. Критерієм витривалості слугує здатність легкоатлеток, якомога довше утримувати оптимальну частоту й довжину бігових кроків. Звідси й поняття швидкісної та силової витривалості. Якщо в бігунок знижується темп бігових кроків, то в них недостатньо розвинена швидкісна витривалість, а якщо зменшується довжина бігових кроків – недостатньо розвинена силова витривалість. Пріоритетним засобом спеціальної підготовки спортсменок є сам біг у різних формах, а саме: біг під гірку, на піску, снігу, по воді й т. ін. [5; 7].

Методи тренування на різних бігових дистанціях визначаються тими біохімічними процесами, які відбуваються в організмі спортсмена та які забезпечують утворення потрібної енергії для роботи. При швидкому бігові організм працює в анаеробних умовах, коли потреба в кисні значно перевищує його споживання. При цьому організм працює за рахунок кисню, що міститься в м'язах.

Інтенсивна м'язова діяльність в анаеробному режимі призводить до вичерпання внутрішньом'язових енергетичних ресурсів, тобто при цьому організм працює при цьому ніби в борг. Відновлення витрачених енергетичних субстратів може відбуватися вже в процесі самої роботи при короткочасному зниженні її інтенсивності або після закінчення вправи. Споживання кисню при цьому приблизно відповідає тій кількості енергії, яка була перетворена анаеробним шляхом на початку або під час м'язової діяльності й не компенсувалася за рахунок джерел аеробного енергозабезпечення. Виникаючий таким чином «кисневий борг» може досягати чотирьох літрів за рахунок анаеробного гідролізу креатин фосфату – і до 20 літрів – за рахунок утворення енергії шляхом гліколізу. Здійснення повної компенсації кисневої заборгованості відбувається після інтенсивних вправ швидкісно-силового характеру в період активного відпочинку. Креатин фосфатна (алактатна) фракція відновлюється протягом 1–3 хвилин, а гліколітична (лактатна), пов'язана з окисненням молочної кислоти, що утворилася в м'язах, може затягуватися до 30 і більше хвилин після виконання граничної роботи [5]. Відповідно, у людини в три різних метаболічних джерела енергії, які й визначають три основних компоненти витривалості: аеробний, гліколітичний та алактатний, кожний із яких може бути, зі свого боку, охарактеризований показниками потужності, ємності й ефективності. Показник потужності – це та максимальна кількість енергії за одиницю часу, яка може бути забезпечена кожним із метаболічних процесів. Показник ємності дає можливість оцінити рівень загальних запасів енергетичних речовин в організмі або загальну кількість виконаної роботи за рахунок цього джерела. Критерії ефективності показують, яка кількість зовнішньої механічної роботи може бути виконана на кожну одиницю енергії, що виділяється. Прояв же витривалості, таким чином, можна показати як результат різноманітного поєднання трьох її компонентів: аеробного, гліколітичного та алактатного.

Виклад основного матеріалу й обґрунтування отриманих результатів. Результати анкетного опитування стали основою для планування тренувальних навантажень спортсменок, які спеціалізуються в бігу на 800 м. У період високої працездатності спортсменкам нами запропоновано тренування з великим та середнім навантаженнями, тому спортсменки 14–15 років легко справляються з роботою, котра спрямована на підвищення аеробних й анаеробних можливостей і на основі цього підвищують результати. Для підвищення швидкості та ритму бігу нами застосовувалися такі засоби, як біг під гірку, біг із низького старту й із ходу з максимальною швидкістю. Також приділялась увага розвитку спеціальної витривалості, для розвитку якої застосовували такі засоби, як темпові кроси, фартлеки, біг на відрізках від 200 до 800 м. у періоди зниження працездатності спортсменок нами запропоновано заняття з малим навантаженням аеробного відновлюючого характеру для підтримання витривалості й відновлення після великих навантажень. Під час аналізу щоденників спортсменок визначено, що дівчата ЕГ виконали на 20 % більші обсяги тренувального навантаження в аеробному режимі, на 20 % більше – в аеробно-анаеробному режимі та на 5 % менше – в анаеробно-аеробному режимі тренування, порівняно з КГ. У підготовчому періоді потрібно завжди контролювати час пробігання відрізків, тому що кожна спортсменка має знати зусилля, із яким вона переборює втому на дистанції. Якщо контроль часу на окремих відрізках у підготовчому періоді служить для поступового підвищення швидкості й спеціальної витривалості, то в змагальному періоді цей контроль є необхідною умовою визначення стану тренуваності. Для оцінки фізичної працездатності дівчат віком

14–15 років застосовували такі тести: – на швидкість – біг 30 м та 100 м; – на спритність – човниковий біг 4x9 м; – на аеробно-анаеробну витривалість – біг 200 м та 400 м; на аеробно-анаеробну витривалість – біг 800 м та 1500 м; на аеробну витривалість – біг 3000 м. Як показують дані таблиці 1, нами встановлено вірогідний приріст результатів із бігу на 400 м, 800 м, 1500 м та 3000 м в ЕГ ($p < 0,6$), що свідчить про розвиток анаеробної та аеробної витривалості в дівчат, які спеціалізуються з бігу на 800 м. За показниками бігу на 30 м із ходу, 100 м, 200 м та човникового бігу встановлено приріст результатів в ЕГ ($p > 0,06$), що свідчить про незначний розвиток їхніх швидкісних та координаційних можливостей. Отже, збільшення обсягів тренування, застосування засобів спеціальної підготовки ефективно вплинули на розвиток спеціальної підготовленості дівчат ЕГ (табл. 1).

Таблиця 1

Показники розвитку фізичних якостей ЕГ на початку та в кінці експерименту

| Показник | Група | x | Sx | m | V% | t | p |
|----------------|--------------|-------|------|------|-------|-------|---------|
| 30 м із ходу | на поч. року | 5,35 | 0,34 | 0,11 | 6,08 | -0,26 | $>0,06$ |
| | у кінці року | 5,2 | 0,32 | 0,10 | 6,09 | | |
| Човниковий біг | на поч. року | 9,5 | 0,81 | 0,31 | 10,15 | -0,26 | $>0,06$ |
| | У кінці року | 9,45 | 0,78 | 0,30 | 9,85 | | |
| 100 м | на поч. року | 14,2 | 0,35 | 0,10 | 1,51 | -0,29 | $>0,06$ |
| | у кінці року | 14,0 | 0,34 | 0,10 | 1,86 | | |
| 200 м | на поч. року | 32,5 | 0,51 | 0,15 | 3,50 | -1,26 | $>0,06$ |
| | у кінці року | 31,8 | 0,60 | 0,18 | 3,45 | | |
| 400 м | на поч. року | 78,5 | 3,20 | 1,02 | 3,52 | -2,25 | $<0,06$ |
| | у кінці року | 74,2 | 3,00 | 0,85 | 3,35 | | |
| 800 м | на поч. року | 155,6 | 5,20 | 1,55 | 2,70 | -2,23 | $<0,06$ |
| | у кінці року | 153,5 | 4,10 | 1,20 | 2,51 | | |
| 1500 м | на поч. року | 370,0 | 5,80 | 1,75 | 1,45 | -2,15 | $<0,06$ |
| | у кінці року | 358,8 | 5,78 | 1,74 | 1,46 | | |
| 3000 м | на поч. року | 860,2 | 5,85 | 1,85 | 0,55 | -2,65 | $<0,06$ |
| | у кінці року | 845,1 | 6,80 | 2,10 | 0,70 | | |

За показниками КГ (табл. 2) установлено незначний приріст ($p > 0,05$) швидкісних, координаційних та анаеробно-аеробних можливостей, що ми аналізували за результатами бігу на 30 м із ходу, 100 м, 200 м, 400 м, 800 м, 3000 м. Такі зрушення в результатах, на нашу думку, зумовлені використанням більших обсягів анаеробно-аеробних режимів тренування в КГ.

Отже, у віці 14–15 років потрібно застосовувати значну кількість загальних і спеціальних засобів для формування фізичної та функціональної підготовленості.

Таблиця 2

Показники розвитку фізичних якостей КГ на початку та в кінці експерименту

| Показник | Група | x | Sx | m | V% | t | p |
|----------------|--------------|-------|------|------|------|-------|---------|
| 30 м із ходу | на поч. року | 5,35 | 0,22 | 0,06 | 4,25 | -0,35 | $>0,06$ |
| | у кінці року | 5,3 | 0,21 | 0,06 | 4,10 | | |
| Човниковий біг | на поч. року | 9,5 | 0,32 | 0,10 | 3,0 | -,024 | $>0,06$ |
| | у кінці року | 9,45 | 0,36 | 0,11 | 3,22 | | |
| 100 м | на поч. року | 14,2 | 0,21 | 0,06 | 1,24 | -0,25 | $>0,06$ |
| | у кінці року | 14,0 | 0,24 | 0,07 | 1,61 | | |
| 200 м | на поч. року | 32,5 | 0,34 | 0,12 | 1,06 | -1,20 | $>0,06$ |
| | у кінці року | 31,8 | 0,54 | 0,18 | 1,14 | | |
| 400 м | на поч. року | 78,5 | 1,10 | 0,34 | 1,08 | -1,06 | $>0,06$ |
| | у кінці року | 74,2 | 1,15 | 0,36 | 1,13 | | |
| 800 м | на поч. року | 155,6 | 1,14 | 0,35 | 0,60 | -0,16 | $>0,06$ |
| | у кінці року | 153,5 | 1,18 | 0,37 | 0,65 | | |
| 1500 м | на поч. року | 370,0 | 4,50 | 1,35 | 1,20 | 0,21 | $>0,06$ |
| | у кінці року | 358,8 | 4,40 | 1,30 | 1,15 | | |
| 3000 м | на поч. року | 860,2 | 4,37 | 1,35 | 0,45 | 0,15 | $>0,06$ |
| | у кінці року | 845,1 | 5,70 | 1,60 | 0,65 | | |

У віці 14–15 років на етапі початкової спортивної спеціалізації доцільно збільшити відсоток обсягів тренувань в аеробному та анаеробно-аеробному режимах, що дасть змогу ефективно розвинути спеціальну витривалість, покращити функціональні можливості.

Висновки. Аналіз літературних джерел та щоденники спортсменів дали підставу нам зробити висновки, що дівчата ЕГ виконали на 20 % більші обсяги тренувального навантаження в аеробному режимі, на 19 % більше – в аеробно-анаеробному режимі та на 6 % менше – в анаеробно-аеробному режимі тренування.

Установлено вірогідний приріст результатів із бігу на 400 м, 800 м, 1500 м, 3000 м в ЕГ ($p < 0,06$), що свідчить про розвиток анаеробної й аеробної витривалості в дівчат, які спеціалізуються з бігу на 800 м.

Установлено незначний приріст у КГ ($p > 0,06$) швидкісних, координаційних та анаеробно-аеробних можливостей, що ми аналізували за результатами бігу на 30 м із ходу, 100 м, 200 м, 400 м, 800 м і човникового бігу, та незначне погіршення аеробних можливостей за аналізом результатів із бігу на 1500 м та 3000 м. Такі зрушення в результатах, на нашу думку, зумовлені сенситивними періодами розвитку в цьому віці та використанням більших обсягів анаеробно-аеробних режимів тренування в КГ.

Перспективи подальших досліджень. Подальше дослідження передбачає проведення в напрямі вивчення проблем індивідуалізації тренування юних бігунів, які спеціалізуються з бігу на середні дистанції.

Джерела та література

1. Аджанян Н. А. Резерви нашого організму / Н. А. Аджанян, О. Ю. Катков. – М., 1982. – 328 с.
2. Верхошанський Ю. В. Основи спеціальної фізичної підготовки спортсменів / Ю. В. Верхошанський. – М. : ФІС, 1988. – 331 с.
3. Горчаков Л. Фізичне виховання – турбота всього педагогічного колективу / Л. Горчаков // Народна освіта. – 1981. – 156 с.
4. Гайдамак І. І. Бокс. Навчання й тренування / І. І. Гайдамак, В. Н. Остьянов. – К. : Олімп. л-ра, 2001. – 61 с.
5. Данько Ю. І. Основи вікової фізіології м'язової діяльності / Ю. І. Данько // Дитяча спортивна медицина. – М. : Медицина, 1980.
6. Зінькович І. Б. Фізкультура в житті дитини / І. Б. Зінькович. – Мінськ, 1973. – С. 39–41
7. Мумінжанов М. Методика навчання юних спортсменів по системі завдань / М. Мумінжанов // Бокс : щорічник. – М. : Фізкультура і спорт, 1979. – С. 112–114.

Анотації

Підготовка спортсменок, які спеціалізуються з бігу на середні дистанції – процес багаторічний та багатогранний. Він уключає фізичну, тактичну, технічну й психологічну підготовку. У статті проаналізовано характеристику фізичних навантажень, що застосовуються в спортивному тренуванні дівчат віком 14–15 років, які спеціалізуються з бігу на середні дистанції. Висвітлено вплив тренувальних навантажень на фізичну підготовленість спортсменок на основі комплексно вивчення динаміки спеціальної працездатності. Установлено вірогідний приріст результатів із бігу на 400 м, 800 м, 1500 м, і 3000 м в ЕГ ($p < 0,6$), що свідчить про розвиток аеробної та анаеробної витривалості в дівчат, які спеціалізуються з бігу на 800 м. За показниками бігу на 30 м із ходу, 100 м, 200 м та човникового бігу, нами встановлено приріст результатів в ЕГ ($p > 0,06$), що свідчить про незначний розвиток їхніх швидкісних і координаційних можливостей. Отже, збільшення обсягу тренувальних навантажень, засобів спеціальної підготовки ефективно вплинули на розвиток спеціальної підготовленості дівчат ЕГ.

Ключові слова: фізична підготовленість, спортивне тренування.

Светлана Калитка, Светлана Савчук, Надежда Карабанова. Физическая подготовленность девушек 14–15 лет, специализирующихся в беге на 800 м. Подготовка бегуней в беге на средние дистанции – процесс многолетний и многогранный. Он включает физическую, тактическую, техническую и психологическую подготовку. В данной статье проанализирована характеристика физических нагрузок, применяемых в спортивной тренировке, освещается влияние тренировочных нагрузок на физическую подготовленность девушек 14–15 лет, специализирующихся в беге на 800 м на основе комплексного изучения динамики специальной работоспособности. Установлен вероятный прирост результатов в беге на 400 м, 800 м, 1500 м и 3000 м в ЭГ ($p < 0,6$), что свидетельствует о развитии анаэробной и аэробной выносливости у девушек, специализирующихся в беге на 800 м. По показателям бега на 30 м с ходу, 100 м, 200 м и челночного бега нами установлен прирост результатов в ЭГ ($p > 0,06$), что свидетельствует о незначительном развитии их скоростных и координационных возможностей. Следовательно, увеличение объема тренировочных нагрузок, применение средств специальной подготовки эффективно повлияли на развитие специальной подготовленности девушек ЭГ.

Ключевые слова: физическая подготовленность, спортивная тренировка.

Svitlana Kalytka, Svitlana Savchuk, Nadiya Karabanova. Physical Preparation of Girls Aged 14–15 Specialized in 800 m Running. Preparation of female runners at middle distances is very lasting and many-sided. It includes physical, tactical, technical and psychological preparation. In the article it was analyzed characteristics of physical loads applied in sports trainings, it is highlighted influence of training loads on physical preparation of girls aged 14–15 who specialized in running at 800 m on the basis of complex study of dynamics of special workability. It is determined possible growth of running results at 400 m, 800 m, 1500 m and 3000 m in the experimental group ($p < 0,6$) that indicatives of development of anaerobic and aerobic stamina among girls who specialize in running at 800 m. The growth of results in an experimental group ($p > 0,06$) has been established in terms of 30 m, 100 m, 200 m running and shuttle run. Therefore, growth of the volume of training loads, applying of means of special preparation have effectively influenced the development of special preparation of girls in an experimental group.

Key words: physical preparation, sports training.

УДК 796.431.071.5

Тамара Кутек

Управління багаторічною підготовкою кваліфікованих спортсменок-легкоатлеток

Житомирський державний університет імені Івана Франка (м. Житомир)

Постановка наукової проблеми та її значення. В останні роки українським спортсменкам, які спеціалізуються в легкоатлетичних стрибках, не вдається перемагати на великих міжнародних змаганнях. Цей факт стимулює фахівців до пошуку більш ефективного управління багаторічною підготовкою спортсменок. Найважливішою умовою підвищення якості управління навчально-тренувальним процесом є оперативність і точність керуючого впливу на основі своєчасної корекції спортивної підготовки за допомогою сучасних наукових методик, розробка концептуальної моделі управління багаторічною підготовкою кваліфікованих спортсменок.

Аналіз досліджень цієї проблеми. Сучасний навчально-тренувальний процес кваліфікованих спортсменок, які спеціалізуються в легкоатлетичних стрибках, має складну структуру взаємопов'язаних компонентів, які спрямовані на вдосконалення загальної та спеціальної підготовленості, технічної майстерності, виховання вольових якостей [1; 2; 5–7]. Найбільшу ефективність процесу спортивного тренування забезпечує цілеспрямований розвиток спеціальних фізичних якостей і вдосконалення рухових дій спортсменок на різних етапах підготовки [2; 5; 8; 9]. Задля контролю за навчально-тренувальним процесом і порівняння підконтрольних величин розробляються модельні характеристики спортсменок та визначаються основні параметри техніки й спеціальних фізичних якостей для певних етапів спортивної підготовки [1–5].

Діюча система управління навчально-тренувальним процесом ґрунтується на трьох основних завданнях [1; 2; 6; 8]: 1) визначення провідних параметрів спеціальної фізичної й технічної підготовленості спортсменок; 2) досягнення в навчально-тренувальному процесі середнього рівня показників модельних характеристик; 3) індивідуальне планування навчально-тренувального процесу спортсменок з урахуванням відстаючих ланок спеціальної фізичної та технічної підготовленості.

Зв'язок роботи з науковими темами. Наукове 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 і спорту на 2011–2015 рр. Міністерства освіти і науки, молоді та спорту України. Номер держреєстрації – 0111U003839.

Завдання дослідження – розробити структуру та зміст концептуальної моделі управління багаторічною підготовкою кваліфікованих спортсменок, які спеціалізуються в легкоатлетичних стрибках, яка буде основою для побудови навчально-тренувального процесу з урахуванням точних кількісних характеристик усіх сторін підготовленості спортсменок.

Виклад основного матеріалу й обґрунтування отриманих результатів дослідження. Найважливіше завдання в управлінні навчально-тренувальним процесом – організація комплексу керівних дій із

кінцевим цільовим завданням переводу функціонального стану на більш високий рівень, що ефективно впливає на спеціальну працездатність і технічну майстерність кваліфікованих спортсменок.

Найважливіша умова розв'язання цього завдання – підвищення оперативності управління на основі своєчасної корекції навчально-тренувального процесу. Оптимізація навчально-тренувального процесу в сучасних умовах не може будуватися лише на основі особистої інтуїції та досвіду тренера. Тренування здійснюється значно ефективніше при використанні принципів управління, які включають постійний зворотний зв'язок й оперативні корекційні керівні впливи. Результати тренувальної та змагальної діяльності спортсменки повинні надходити до тренера у вигляді об'єктивної кількісної інформації про стан функціональних систем організму, основних сторін спеціальної фізичної та технічної підготовленості. При цьому підвищення рівня спеціальної фізичної й технічної підготовленості забезпечується приростом потужності функціональних систем організму.

Аналіз науково-методичної літератури, анкетування, документальних матеріалів (щоденників самоконтролю спортсменів різних вікових груп), педагогічні контрольні дослідження, методи багатовимірної статистичного аналізу свідчать, що вдосконалення навчально-тренувального процесу з легкоатлетичних стрибків, зокрема стрибків у висоту та довжину з розбігу, потрібно спрямувати на підвищення економічності. Необхідність економізації тренування знаходить своє підтвердження в процесі зміни характеру навантажень у річному циклі на різних етапах багаторічного тренування.

Економізацію навчально-тренувального процесу можна відобразити в таких методичних положеннях:

- 1) відбір для занять легкоатлетичними стрибками й поглибленої спеціалізації в цих видах високих, легких, швидких, спритних дівчат;
- 2) формування вже на етапі початкової спеціалізації економічного «швидкісного» варіанта техніки стрибка у висоту та довжину з правильною часовою й ритмо-темповою структурами рухів;
- 3) підвищення ролі спринтерської підготовки та раціональне використання швидкості розбігу в опорно-польотних фазах стрибка;
- 4) інтенсифікація навчально-тренувального процесу на етапах поглибленої спеціалізації й максимальної реалізації індивідуальних можливостей за рахунок використання великого обсягу засобів, адекватних змагальній вправі (стрибки з великого та середнього розбігу, спринтерський біг у межах 95–100 %, зістрибування з розбігу, вправи з обтяженнями у «вибуховому» режимі);
- 5) збільшення швидкості й потужності виконання спеціальних силових вправ при зменшенні обсягу силового навантаження загальнопідготовчого спрямування на етапах максимальної реалізації індивідуальних можливостей;
- 6) максимальна концентрація засобів спеціальної фізичної підготовки на певних етапах річного циклу (до 25 % на місяць від річного обсягу засобів);
- 7) підвищення спеціальної підготовки з цільовим завданням удосконалення виключно в одному виді легкоатлетичних стрибків;
- 8) індивідуалізація підготовки кваліфікованих спортсменок, яка проявляється як у підборі спеціальних засобів підготовки, так і у виборі індивідуального варіанта техніки стрибка;
- 9) підвищення якості контрольних вправ при оцінці спеціальної фізичної й технічної підготовленості спортсменок, які більше схожі за біомеханічними параметрами на змагальну вправу та відображають завдання етапу підготовки;
- 10) збільшення тривалості етапу максимальної реалізації індивідуальних можливостей із метою досягнення високого рівня спортивних результатів.

Дослідження засвідчили, що одним з основних факторів затримки підвищення спортивних результатів кваліфікованих спортсменок є відсутність можливостей виконувати значний обсяг тренувальних навантажень. Велика кількість вправ здійснюється зі значно меншою інтенсивністю м'язового напруження, порівняно зі змагальними вправами. Чим вищий рівень спортивної майстерності, тим нижчий ефект від вправ, які виконуються у звичайному режимі роботи. Тренувальні вправи, до яких звикла спортсменка, не підвищують її спеціальної тренуваності.

Напрямок на інтенсифікацію підготовки зумовлений, передусім, збільшенням змагальної практики, обмеженням часу на навчально-тренувальний процес та у зв'язку з цим – мінімізацією тренувальних зусиль і збільшенням швидкості й потужності виконання спеціальних засобів підготовки. Тому на етапах поглибленої спеціалізації та максимальної реалізації індивідуальних можливостей спеціальні засоби підготовки повинні бути максимально наближеними до зма-

гальної вправи й, за можливості, одночасно розв'язувати завдання технічної та фізичної підготовки спортсменок.

Легкоатлетичні стрибки – швидко-силові вправи, а підвищення результативності – це, передусім, рівень прояву швидкості й сили їх виконання. Водночас з'ясовано, що використання технічних засобів і тренажерів у навчально-тренувальному процесі спортсменок, які спеціалізуються в легкоатлетичних стрибках, носить або стихійний характер, або зовсім не використовується.

Проведене дослідження свідчить, що роль і значення індивідуалізації підготовки підвищуються на етапах поглибленої спеціалізації й особливо на етапі максимальної реалізації індивідуальних можливостей, коли адаптаційні можливості спортсменок підходять до своїх граничних значень, а тренувальні навантаження пред'являють максимально високі вимоги до функціональних систем організму. Чим вищий рівень кваліфікації спортсменок, тим яскравіша їхня індивідуальна техніка. З'ясовано, що у кваліфікованих спортсменок ефективність навчально-тренувального процесу значно підвищується при використанні тренувальних навантажень, орієнтованих на максимальне використання індивідуальних особливостей. Побудова техніки виконання змагальної вправи, тренувальної програми, спираючись на індивідуально сильні сторони спортсменки при усуненні очевидних диспропорцій у структурі підготовленості – один з ефективних напрямів у підготовці кваліфікованих спортсменок.

У процесі роботи над розробкою структури й змісту концептуальної моделі управління багаторічною підготовкою спортсменок, які спеціалізуються в легкоатлетичних стрибках, важливе значення мали модельні характеристики. Модельні характеристики змагальної діяльності, спеціальної фізичної та технічної підготовленості уможливили на практиці індивідуалізувати навчально-тренувальний процес. Порівнюючи індивідуальні параметри змагальної й тренувальної діяльності спортсменок із модельними значеннями, можна вибирати найбільш раціональні шляхи вдосконалення підготовки. Якщо наближення індивідуальних параметрів підготовленості спортсменок до традиційної моделі – найбільш раціональний шлях на етапах початкової спеціалізації, то на етапах поглибленої спеціалізації та максимальної реалізації індивідуальних можливостей більш перспективним напрямом вважається розробка групових моделей різних сторін підготовленості. Проведені дослідження засвідчують, що спортсменки, які спеціалізуються в стрибках у висоту й довжину з розбігу, можуть бути розподілені на три групи за принципом спорідненості структури підготовленості. Створення цих груп, названих «швидко-силовою» та «силовою», пов'язане з принциповими відмінностями в напрямках досягнення змагального результату й зумовлене груповими відмінностями в структурі спеціальної фізичної та технічної підготовленості спортсменок.

Індивідуальні модельні характеристики спортсменок, складені на основі статистичної обробки даних удалих спроб, дають підставу врахувати характерні риси індивідуальної підготовленості кваліфікованих спортсменок. На практиці не завжди показники, інформативні для групи спортсменок, вважаються інформативними для окремих спортсменок, котрі належать до цієї групи. Особливо це характерно для кваліфікованих спортсменок, які досягають результатів за рахунок високого рівня розвитку окремих сторін підготовленості при відносно середніх інших показниках. Тому, на нашу думку, перспективним напрямом удосконалення підготовки спортсменок, які спеціалізуються в легкоатлетичних стрибках, на етапах поглибленої спеціалізації та максимальної реалізації індивідуальних можливостей є дослідження індивідуальної структури підготовленості, визначення на цій основі можливості підвищення ефективності змагальної діяльності й навчально-тренувального процесу.

Структура та зміст розробленої концептуальної моделі управління багаторічною підготовкою спортсменок, які спеціалізуються в легкоатлетичних стрибках, – основа побудови навчально-тренувального процесу з урахуванням точних кількісних характеристик усіх сторін підготовленості спортсменок. При цьому, на наше переконання, планування підготовки в річному циклі доцільно проводити за схемою «зверху – вниз»: змагальний результат – рівень різних сторін підготовленості – обсяги й інтенсивність засобів підготовки – розподіл засобів підготовки в річному циклі, мезоциклі, тренувальному занятті.

У зв'язку з цим великого значення набуває прогноз результативності спортсменок. В останні роки привертає увагу принципово новий підхід розв'язання цієї проблеми – розробка та впровадження комп'ютерних програм, які дають змогу досліджувати, аналізувати й прогнозувати навчально-тренувальний процес на новому, більш якісному рівні. При цьому спортивна підготовка характеризується сукупністю параметрів спеціальної фізичної та технічної підготовленості, які забезпечують досягнення запланованих спортивних результатів і представлені у вигляді

об'єктивних кількісних характеристик. Такий підхід дає можливість із більшою достовірністю прогнозувати та коректувати навчально-тренувальний процес.

Отже, сучасний навчально-тренувальний процес має складну структуру взаємопов'язаних компонентів, які спрямовані на вдосконалення загальної й спеціальної підготовки, технічної майстерності, виховання вольових якостей. Найбільший ефект процесу спортивного вдосконалення забезпечує цілеспрямований розвиток спеціальних фізичних якостей і вдосконалення рухових дій спортсменки на різних етапах підготовки. Задля контролю за навчально-тренувальним процесом і порівняння підконтрольних величин розробляються модельні характеристики спортсменок та визначаються основні параметри техніки й спеціальних фізичних якостей для певних етапів спортивної підготовки.

В основі запропонованої нами розробленої концептуальної моделі управління навчально-тренувальним процесом на етапах поглибленої спеціалізації та максимальної реалізації індивідуальних можливостей лежить низка завдань, які розв'язуються в певній послідовності: 1) тестування фізичної підготовленості спортсменок; 2) зарахування спортсменок у групу залежно від переваги швидкісних, швидкісно-силових або силових здібностей; 3) здійснення прогнозу результативності для кожної спортсменки на майбутні роки; 4) визначення модельних параметрів спеціальної фізичної та технічної підготовленості; 5) прогноз ефективності навчально-тренувального процесу в річному циклі підготовки; 6) розробка методів контролю за швидкісно-силовими здібностями при відштовхуванні; 7) стимуляція відновлювальних процесів; 8) технічна підготовка спортсменок із використанням додаткових засобів; 9) корекція навчально-тренувального процесу в ході послідовного розв'язання завдань прогнозу ефективності навчально-тренувального процесу; 10) індивідуальне планування навчально-тренувального процесу спортсменок з урахуванням особливостей їхньої спеціальної фізичної й технічної підготовленості.

Висновки. Отже, результати дослідження свідчать, що розроблену концептуальну модель управління системою багаторічної підготовки кваліфікованих спортсменок, які спеціалізуються в легкоатлетичних стрибках, потрібно розглядати як сукупність різноманітних структурних елементів, підпорядкованих розв'язанню головного стратегічного завдання – досягнення високого спортивного результату.

Перспективи подальших досліджень полягають у пошуку раціональних методик для всіх легкоатлетичних видів спорту, а також науковому обґрунтуванні та впровадженні в практику нових спортивних технологій.

Джерела та література

1. Ахметов Р. Ф. Теоретико-методичні основи управління системою багаторічної підготовки спортсменів швидкісно-силових видів спорту : автореф. дис. на здобуття наук, ступеня д-ра наук з фіз. виховання і спорту / Р. Ф. Ахметов. – К., 2006. – 39 с.
2. Бобровник В. І. Раціональна система організації тренувального процесу в стрибках у висоту на етапах максимальної реалізації індивідуальних спроможностей та збереження досягнень / В. І. Бобровник // Теорія і методика фізичного виховання і спорту. – К., 2002. – № 1. – С. 3–11.
3. Гамалій В. В. Моделирование техники двигательных действий в спорте / В. В. Гамалій // Наука в олимп. спорте. – 2005. – № 2. – С. 108–116.
4. Гамалій В. В. Біомеханічні аспекта техніки рухових дій у спорті / В. В. Гамалій. – К. : Наук. світ, 2007. – 212 с.
5. Кутек Т. Б. Теоретико-методичні основи управління багаторічною підготовкою кваліфікованих спортсменок, які спеціалізуються в легкоатлетичних стрибках : автореф. дис. ... д-ра наук з фіз. вих. та спорту / Т. Б. Кутек. – Львів, 2014. – 36 с.
6. Платонов В. Биомеханические эргогенные средства в современном спорте / В. Платонов, А. Лапутин, В. Кашуба // Наука в олимп. спорте. – 2004. – № 2. – С. 96–100.
7. Платонов В. Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения : учеб. для студ. вузов физ. воспитания и спорта ; М-во образования и науки Украины / В. Н. Платонов. – Киев : Олимп. лит., 2004. – 807 с.
8. Попов Г. И. Биомеханические обучающие технологии на основе искусственной управляющей и предметной сред / Г. И. Попов // Наука в олимп. спорте. – 2005. – № 2. – С. 159–168.
9. Ратов И. П. Биомеханические технологии подготовки спортсменов / И. П. Ратов, Г. И. Попов. – М. : Физкультура и спорт, 2007. – 120 с.

Анотації

Підвищення спортивних результатів залежить від ефективності багаторічної підготовки спортсменок. Серед актуальних напрямів подальшого вдосконалення навчально-тренувального процесу чільне місце займає

проблема управління з використанням методів контролю та прогнозування з урахуванням індивідуальних вікових, морфофункціональних особливостей, а також із використанням раціональних сучасних технологій. Завдання роботи – розробити структуру та зміст концептуальної моделі управління багаторічною підготовкою кваліфікованих спортсменок, які спеціалізуються в легкоатлетичних стрибках, що буде основою для побудови навчально-тренувального процесу з урахуванням точних кількісних характеристик усіх сторін підготовленості спортсменок. Розроблена концептуальна модель управління багаторічною підготовкою кваліфікованих спортсменок, які спеціалізуються в легкоатлетичних стрибках, дасть можливість із більшою достовірністю прогнозувати та коректувати навчально-тренувальний процес. Результати дослідження свідчать, що розроблену концептуальну модель управління системою багаторічної підготовки кваліфікованих спортсменок, які спеціалізуються в легкоатлетичних стрибках, потрібно розглядати як сукупність різноманітних структурних елементів, підпорядкованих розв'язанню головного стратегічного завдання – досягнення високого спортивного результату.

Ключові слова: управління, концепція, прогнозування, планування, результативність.

Тамара Кутек. Управление многолетней подготовкой квалифицированных спортсменок-легкоатлеток.

Повышение спортивных результатов зависит от эффективности многолетней подготовки спортсменок. Среди актуальных направлений дальнейшего усовершенствования учебно-тренировочного процесса видное место занимает проблема управления с использованием методов контроля и прогнозирования с учетом индивидуальных возрастных, морфофункциональных особенностей, а также с использованием рациональных современных технологий. Задание работы – разработать структуру и содержание концептуальной модели управления многолетней подготовкой квалифицированных спортсменок, специализирующихся в легкоатлетических прыжках, которая будет служить основой для построения учебно-тренировочного процесса с учетом точных количественных характеристик всех сторон подготовленности спортсменок. Разработанная концептуальная модель управления многолетней подготовкой квалифицированных спортсменок, которые специализируются в легкоатлетических прыжках, даст возможность с большей достоверностью прогнозировать и корректировать учебно-тренировочный процесс. Результаты исследования свидетельствуют, что разработанную концептуальную модель управления системой многолетней подготовки квалифицированных спортсменок, которые специализируются в легкоатлетических прыжках, нужно рассматривать как совокупность разных структурных элементов, подчиненных решению главной стратегической задачи – достижение высокого спортивного результата.

Ключевые слова: управление, концепция, прогнозирование, планирование, результативность.

Tamara Kutek. Management of Long-Term Training of Qualified Female Track-and-Field Athletes.

Increasing of sports results depends on the effectiveness of long-term training of female athletes. Among topical vectors of further improvement of educational and training process an important place is given to the problem of management using the methods of control and prediction taking into account age, morphofunctional peculiarities, and also with using rational modern technologies. Task of the work is to develop the structure and content of conceptual model of management of long-term preparation of qualified athletes who specialize in track-and-field jumps that will basis for building of educational and training process taking into account specific quantitative characteristics of all aspects of athletes' training. The developed conceptual model of management of long-term training of qualified female athletes who specialize in track-and-field jumps will allow to predict and adjust educational and training process. The results of the study indicate that developed conceptual model of management of long-term system of preparation of qualified female athletes who specialize in jumps must be studied as a unity of different structural elements that are subordinated to solving of the main strategic task – achievement of high sports result.

Key words: management, conception, prediction, planning, effectiveness.

УДК 796. 88: 159. 947

**Михайло Мороз,
Тетяна Суворова,
Надія Карабанова**

Формування вольової сфери юних важкоатлетів у процесі спортивної діяльності

Східноєвропейський національний університет імені Лесі Українки (м. Луцьк)

Постановка наукової проблеми та її значення. Аналіз досліджень цієї проблеми. Виховання вольових якостей спортсмена – одна з центральних вузлових проблем сучасного тренування. Вольові

якості – це відносно стійкі, незалежні від конкретної ситуації психічні утворення, які визначають рівень свідомої саморегуляції особистістю своєї поведінки та її влади над собою [1; 4].

Воля – це потреба людини в подоланні перешкод; свідомо мобілізація особистістю своїх психічних і фізичних можливостей для подолання труднощів і перешкод, для здійснення цілеспрямованих дій і вчинків [2; 7].

Проблемі волі, вольової активності та вольової поведінки присвячено низку наукових робіт [4; 5; 6].

Так, волю особистості Ю. П. Мальцев [4] характеризує як певну сукупність психічних властивостей, що відображає досягнутий рівень свідомої саморегуляції. Ця сукупність властивостей формується впродовж життя.

В. К. Калін до вольових якостей особистості відносить цілеспрямованість, рішучість, сміливість, мужність, ініціативність, наполегливість, стриманість, дисциплінованість та ін. [4].

Виховання здатності до вольових зусиль у спорті завжди відбувається в процесі діяльності спортсмена. Передова спортивна практика показує дивовижні приклади того, як можна у складних умовах виступу на змаганнях регулювати свій психічний стан, мобілізувати додаткову вольову активність і добиватися перемоги.

Успішне розв'язання завдань спортивної діяльності вимагає не тільки досконалих спеціальних знань, умінь і навиків, але й здатності повною мірою реалізовувати їх у разі виникнення екстремальних ситуацій, пов'язаних із високою відповідальністю, наявністю реальної небезпеки, гострого дефіциту часу.

Як свідчать дані спеціальної літератури, методика вольової підготовки в спорті не достатньо розроблена. Є ще низка не до кінця з'ясованих, передусім, теоретичних питань, вирішення яких безпосередньо стосується вдосконалення практики вольової підготовки спортсменів.

Отже, проблема формування вольової сфери актуальна й вимагає подальшої розробки.

Завдання дослідження – розробити та експериментально обґрунтувати експериментальну програму виховання вольових якостей юних важкоатлетів на етапі початкової підготовки.

Для розв'язання поставлених завдань у роботі використано такі **методи дослідження**: аналіз науково-методичної літератури; анкетування, бесіди, педагогічні спостереження; педагогічний експеримент із використанням експертної оцінки вольових якостей юних важкоатлетів; методи математичної статистики й порівняльного аналізу.

Дослідження проводили в м. Луцьку на базі ДЮСШ ДСТ «Колос» у період із 20 вересня по 30 листопада 2014 р.

У дослідженні взяли участь 18 юних важкоатлетів 11–12 років, які займалися у навчально-тренувальній групі першого року навчання. Стаж тренувальних занять досліджуваних був 2–3 роки.

Виклад основного матеріалу й обґрунтування отриманих результатів дослідження. Аналіз навчально-виховної роботи в групах важкоатлетів ДЮСШ «Колос», проведений у ході констатувального експерименту, показав, що виховання вольових якостей юних спортсменів, які займаються цим видом спорту, носить стихійний характер. Тренерами не ведеться планування й облік результатів роботи з формування вольових якостей юних спортсменів.

У програмах ДЮСШ із важкої атлетики, за якими працюють тренери, та в планах виховних заходів передбачені лише бесіди на історичні й етичні теми, пов'язані з традиціями певного виду спорту, та відсутні теми, що висвітлюють питання впливу спорту на формування вольових якостей, необхідності самовиховання, сутності основних вольових якостей.

Анкетування юних спортсменів показало, що багато з них мають лише часткові уявлення про вольову поведінку й усвідомлюють вплив занять спортом на розвиток у них вольових якостей, але при цьому не можуть назвати, які саме вольові якості вони знають. Їх перелік обмежується двома-трьома якістьми.

На початковому етапі дослідження методом педагогічного спостереження проводили оцінку вольових якостей юних спортсменів за п'ятибальною системою. При цьому оцінювали такі якості, як дисциплінованість, самостійність, наполегливість, витримка, організованість, рішучість, ініціативність.

Обробка результатів дослідження засвідчила, що в більшій кількості обстежених важкоатлетів на початковому етапі сила волі розвинена недостатньо. Як видно з табл. 1, у досліджуваних спортсменів не було жодного, у якого б сила волі була розвинена сильно, середньорозвинена – в 68,4 % і слабо – у 31,5 % осіб.

Серед досліджуваних важкоатлетів не виявлено осіб із сильно розвинутою дисциплінованістю, самостійністю, наполегливістю та ініціативністю.

Оцінка вольових якостей юних важкоатлетів на початку експериментального дослідження

| Якість | Слабо розвинена, % | Середньо розвинена, % | Сильно розвинена, % |
|---------------------------|--------------------|-----------------------|---------------------|
| Загальна оцінка сили волі | 31,57 | 68,42 | 0 |
| Дисциплінованість | 26,31 | 73,68 | 0 |
| Самостійність | 42,1 | 57,89 | 0 |
| Наполегливість | 31,57 | 68,42 | 0 |
| Витримка | 31,57 | 63,15 | 5,26 |
| Організованість | 63,15 | 26,31 | 10,51 |
| Рішучість | 10,51 | 47,36 | 42,1 |
| Ініціативність | 42,1 | 57,89 | 0 |

Під час вивчення розвитку витримки в досліджуваних важкоатлетів відзначено, що в 63,1 % вона розвинена середньо, у 31,6 % – слабо, а 5,2 % спортсменів володіють сильно розвинутою витримкою.

На початку дослідження нами за допомогою опитувальників наполегливості, завзятості, терплячості й тесту, розробленого М. М. Обозовим, проведено самооцінку вольових якостей юних спортсменів. На основі отриманих даних побудовано гістограму, у якій показано рівень сформованості вольової сфери юних важкоатлетів на початку експерименту.

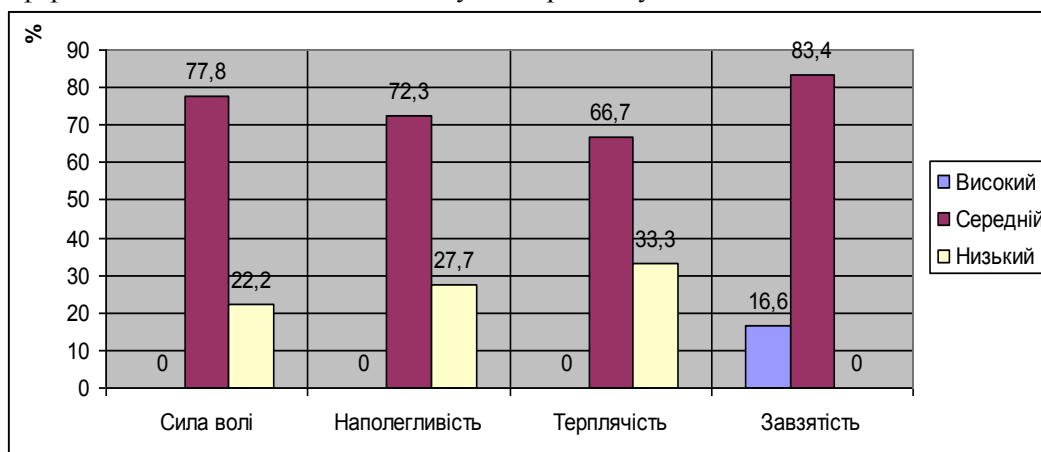


Рис. 1. Рівень сформованості вольової сфери юних важкоатлетів на початку експерименту

Як свідчать результати проведеного дослідження, на початку експерименту у юних важкоатлетів не було жодного з високим рівнем сили волі. У більшості досліджуваних, а це – 77,8 %, розвиток сили волі відповідав середньому рівню й у 22,2 % спортсменів сила волі була на низькому рівні.

Результати наших спостережень і самооцінка вольових якостей юних важкоатлетів, отриманих на початку експерименту, свідчать про те, що кількість спортсменів, котрі володіють високим рівнем сформованості сили волі на початку експерименту, був недостатній. У важкій атлетиці не можна домогтися високих результатів, якщо спортсмену не вистачає витримки й самовладання, уміння сконцентрувати всі свої сили на виконанні фізичних вправ. Ці якості слід виховувати в юних штангістів як у процесі навчально-тренувальних занять, так і на змаганнях.

Для розв'язання цієї проблеми нами розроблено експериментальну програму, яка включала методичні прийоми для розвитку вольових якостей спортсменів. Перший та основний прийом, який ми використовували, полягав у систематичному підвищенні труднощів у процесі навчання й виконання фізичних вправ. Він здійснювався за допомогою підбору спеціальних вправ, поступового ускладнення умов їх виконання, збільшення інтенсивності й обсягу фізичного навантаження на тренуваннях. Другий прийом – це проведення тренувальних занять в ускладнених умовах, третій – введення відволікаючих сенсорно-емоційних факторів та ін.

Для переважного формування в спортсменів сміливості, рішучості, ініціативності моделювалися виховні ситуації, які потребують швидкого й самостійного прийняття рішень. Різноманітність виховних ситуацій забезпечувалась у цьому випадку підбором фізичних вправ, пов'язаних із ризиком та індивідуальними завданнями, які ще більше ускладнювали виконання вправ за умов досягнення оптимального результату. Серед фізичних вправ, пов'язаних із ризиком, використовували найрізно-

манітніші стрибки через штучні й природні перешкоди, акробатичні вправи, рухливі та спортивні ігри із сильнішими суперниками тощо.

Після застосування експериментальної програми в тренувальному процесі юних важкоатлетів ми отримали результати, які відображено на рис. 2.

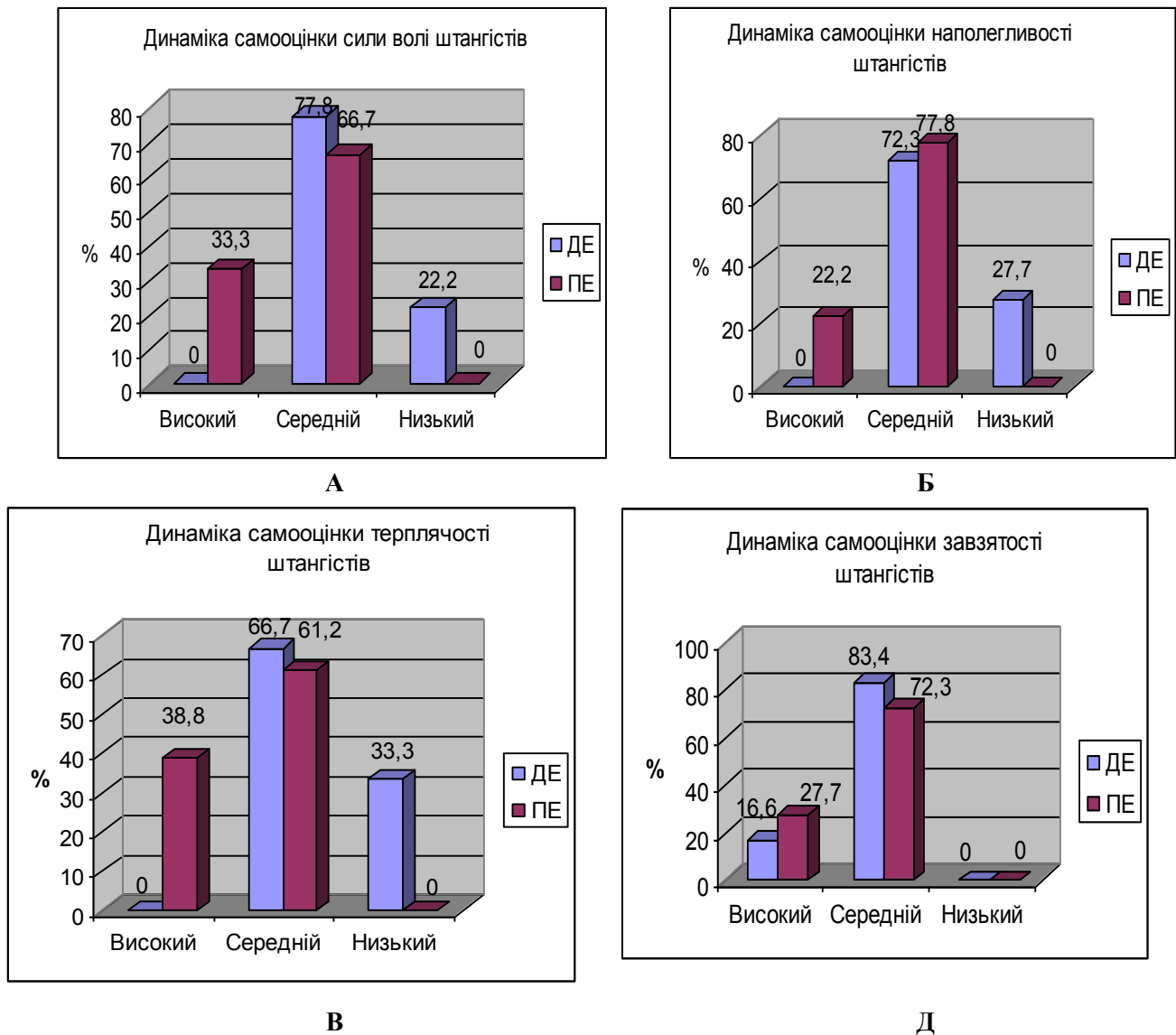


Рис. 2. Динаміка самооцінки вольових якостей юних важкоатлетів

Як видно з рис. 2, після експерименту в групі досліджуваних спортсменів не стало осіб із низьким рівнем сили волі, але з'явилося 33,3 % із високим рівнем і 66,7 % – із середнім.

Помітний вплив експериментальна програма справила й на розвиток такої якості, як наполегливість. Після формувальних впливів у 22,2 % спортсменів відзначено високий рівень наполегливості, у 77,8 % – середній і не було жодного з низьким рівнем наполегливості.

Висновки та перспективи подальших досліджень. Отже, отримані результати педагогічного експерименту в цілому підтвердили робочу гіпотезу й засвідчили високу ефективність експериментальної програми виховання вольових якостей юних спортсменів у процесі навчально-тренувальних занять.

Завдяки психолого-педагогічним заходам, які впроваджено в навчально-тренувальний процес, у юних важкоатлетів відбулися певні зрушення не тільки у вольовій сфері, а й у їхніх спортивних досягненнях.

Подальші дослідження передбачається провести в напрямі вивчення інших проблем у підготовці юних важкоатлетів.

Джерела та література

1. Горбунов Ю. Я. Сравнительная характеристика проявления волевой активности в различных видах спорта / Ю. Я. Горбунов // Вестник ПГПУ. – Серия : «Физкультура и спорт». – 2002. – № 1. – С. 34–42.
2. Игнатьев Е. И. Экспериментальное изучение простейших компонентов воли у школьников / Е. И. Игнатьев // Вопросы психологии личности. – М., 1990. – С. 44–47.
3. Калинин В. К. Классификация волевых качеств / В. К. Калинин. // Эмоционально-волевая регуляция поведения и деятельности. – Симферополь, 1983. – С. 175–181.
4. Мальцев Ю. П. Развитие волевых качеств: целеустремленности, настойчивости, выдержки и самообладания в процессе спортивной тренировки борца : автореф. дис. ... канд. пед. наук. / Ю. П. Мальцев. – Л., 1997. – 22 с.
5. Пуни А. Ц. О волевой подготовке спортсмена / А. Ц. Пуни. // Проблемы психологии спорта. – М. : [б. и.], 1970. – 204 с.
6. Чедова Т. И. Волевое воспитание подростков, занимающихся в рамках целостной воспитательной среды / Т. И. Чедова, К. В. Чехов. // Актуальные вопросы современной психологии и педагогики : сб. докладов Междунар. науч. конф. – Липецк, 2012. – С. 33–34.
7. Чедова Т. И. Модель воспитания волевых качеств подростков в условиях школьных спортивных клубов / Т. И. Чедова // Теория и практика образования в современном мире : материалы междунар. заоч. науч. конф. – СПб. : Реноме, 2012. – С. 234–237.

Анотації

Психологічна й вольова підготовка юних важкоатлетів – визначальний компонент тренування спортсмена, що забезпечує досягнення високих спортивних результатів. У статті розглянуто фактори, що впливають на процес формування вольової сфери юних спортсменів, дається самооцінка розвитку вольових якостей, розроблена експериментальна програма, яка включає методичні прийоми для розвитку вольових якостей, та визначено її вплив на формування вольової сфери юних важкоатлетів у процесі спортивної діяльності.

Ключові слова: вольова підготовка, вольові якості, навчально-тренувальний процес, тренер, важкоатлет.

Михаил Мороз, Татьяна Суворова, Надежда Карабанова. Формирование волевой сферы юных тяжелоатлетов в процессе спортивной деятельности. Психологическая и волевая подготовка юных тяжелоатлетом – существенный компонент тренировки спортсмена, обеспечивающий достижение высоких спортивных результатов. В статье рассматриваются факторы, влияющие на процесс формирования волевой сферы юных спортсменов, дается самооценка развития волевых качеств, разработана экспериментальная программа, которая включала методические приемы для развития волевых качеств, и определено ее влияние на формирование волевой сферы юных тяжелоатлетом в процессе спортивной деятельности.

Ключевые слова: волевая подготовка, волевые качества, учебно-тренировочный процесс, тренер, тяжелоатлет.

Mykhailo Moroz, Tetyana Suvorova, Nadiya Karabanova. Formation of Volitional Sphere of Young Weight-Lifters in the Process of Sports Activity. Psychological and volitional training of young weight-lifters is an essential component of training of each athlete which provides achievement of high sports results. The article deals with the factors that influence the process of formation of volitional qualities among young athletes. It is given self-estimation of development of volitional sphere, experimental program is developed, it includes methodological approaches for development of volitional qualities and it was defined its influence of volitional sphere formation of young weight-lifters in the process of sports activity.

Key words: volitional training, volitional qualities, educational-training process, trainer, weight-lifter.

УДК 796.03

Алексей Попов

Теоретико-методические проблемы физической подготовленности юных футболистов

Национальный университет физического воспитания и спорта Украины (г. Киев)

Постановка научной проблемы и её значение. Совершенствование системы подготовки юных спортсменов невозможно без поиска принципиально новых подходов и методических решений и организации учебно-тренировочного процесса, а также использования уже разработанных новейших достижений спортивной науки в практической работе тренера.

© Попов А., 2014

Известно, что систематический анализ и оценка эффективности реализации научных исследований на практике необходимы с целью своевременной коррекции содержания существующей концепции построения учебно-тренировочного процесса юных футболистов. В свою очередь, эффективность такой коррекции определяется наличием научно обоснованной методологии учета результатов исследований, апробации, адаптации и их внедрения с целью оперативного обоснования содержательного комплекта сложившейся системы подготовки юных футболистов, что, на наш взгляд, разработано недостаточно.

Вопрос о месте физической подготовки в общей системе спортивной тренировки долгое время оставался спорным. Каждый специалист в области физической культуры и спорта и отдельный тренер решает его по своему. Одни ставят на первое место этот вид подготовки и считают её основой, другие в процессе тренировки больше занимаются тактической подготовкой, третьи делают акцент на высокое техническое мастерство [2]. Уникальность каждого пути определяется индивидуальными особенностями отдельного спортсмена, команды в целом и большого количества других составляющих [7].

Анализ последних исследований по этой проблеме. В многочисленных исследованиях отмечается, что подготовка юных спортсменов должна базироваться на стройной преемственной методике тренировки, обеспечивающей становление спортивного мастерства, рост физических возможностей и их максимальную реализацию (И. Н. Новокшенов, 2003; А. П. Золотарев, 1996;), [4; 9]. В то же время специалисты указывают на возрастающую потребность в конкретном улучшении качества подготовки юных футболистов, поиске и внедрении в практику более эффективных организационных форм, средств и методов тренировки, указывают на необходимость проведения специального изучения и анализа различных аспектов данной проблемы (О. В. Байрачный, 2008; М. А. Годин, 2009; У. Т. Максименко, 2010; А. А. Сугилин, 1997; В. Н. Шамардин, 2010).

По мнению V. N. Platonova, M. M. Vulatovoi (1992), общая физическая подготовка и специальная физическая подготовка представляют не два различных явления, а две различные стороны одного и того же явления – процесса всесторонней физической подготовки спортсменов. Эти две стороны подготовки спортсменов органически связаны в силу общих закономерностей спортивной тренировки, в которой они используются, общих закономерностей всестороннего физического воспитания спортсменов и общих механизмов адаптационного процесса.

Поэтому на современном этапе развития спорта, и футбола в частности, без достаточного уровня общей и специальной физической подготовки и их органического единства с другими видами подготовки решить задачи достижения высоких спортивных результатов не возможно.

Научная работа выполнена согласно теме 2.3 «Научно методические основы усовершенствования системы подготовки спортсменов в футболе с учетом особенностей состязательной деятельности» (номер госрегистрации – 0111U 001722).

Задача исследования – разработка проблемы путей и эффективных методов обоснования физической подготовленности юных футболистов 16–17 лет на этапе специализированной базовой подготовки.

Методы исследования – анализ и обобщение данных специальной литературы, практического опыта работы ведущих специалистов в области физической культуры и спорта, в том числе тренеров футбольных команд юных футболистов. В разной степени использованы методы педагогического наблюдения, педагогического тестирования и педагогического эксперимента, проведенных в условиях непосредственной подготовки юных футболистов.

Изложение основного материала и обоснование полученных результатов исследования. Как известно, количество различных качеств в футболе весьма велико, отсюда – развитие и эффективное совершенствование каждого из них требует должного научного обоснования. В процессе игры в футбол постоянно возникает проблема быстрого реагирования на неожиданные действия соперников, проявление высоких скоростных и силовых качеств при выполнении отдельных технических приемов игры, быстроты ориентировки, осуществления перемещений атакующих и защитных действий в условиях строгого дефицита времени, сложного взаимодействия с партнерами по команде.

Спортивная тренировка включает в той или иной мере все основные разделы или относительно самостоятельные стороны: техническую, тактическую, физическую, психическую и интегральную. Такая структура упорядочивает представление о составляющих спортивного мастерства, позволяет в определенной мере систематизировать средства и методы их совершенствования, систему контроля и

управління процесом спортивного совершенствования (Л. П. Матвеев, 2008; В. Н. Платонов, 1997; Г. А. Лисенчук, 2003).

При этом следует учитывать, что каждая из сторон подготовленности зависит от степени совершенства других ее сторон, определяется ими и, в свою очередь, определяет их уровень (В. Н. Платонов, 1987; Дж. Уилмор Д. Л., 1997).

Совершенствование уровня технико-тактического мастерства юных футболистов связано с ростом их физической подготовленности и повышением устойчивости специфических двигательных навыков к развивающемуся утомлению в условиях интенсивной соревновательной деятельности.

Процесс совершенствования физической подготовленности футболистов должен строиться, исходя из ее четырехкомпонентной структуры, которая характеризуется взаимодействием всех ее составляющих частей.

Для поддержания эффективности технико-тактического арсенала футболистов необходим высокий уровень развития максимальной анаэробной мощности, лежащий в основе скоростно-силовой подготовленности, и анаэробной гликолитической способности, которая обеспечивает специфическую скоростную выносливость. В то же время с ростом квалификации в энергетическом обеспечении работы возрастает доля участия и аэробных процессов, обеспечивающих возможность многократного повторения в ходе игры периодов высокой игровой активности [1; 10].

Ю. В. Верхошанский (1988) выделяет следующие качественные особенности двигательной деятельности, или так называемые формы двигательных способностей для условий спортивной деятельности:

- моторная оперативность – способность, определяющая минимальную продолжительность (быстроту) реализации двигательного действия или его элементов при отсутствии значительного внешнего сопротивления движению;

- координационные способности, характеризующие возможности эффективного решения двигательной задачи спортсменом за счет рациональной организации мышечных усилий;

- силовые способности, характеризующие возможности приложения спортсменом рабочих (двигательных) усилий для преодоления значительных внешних сопротивлений;

- двигательная выносливость – способность к продолжительному выполнению мышечной работы на необходимом уровне ее эффективности.

В процессе многолетней тренировки основные формы двигательных способностей приобретают специализированный характер [1, 7].

По мнению В. Н. Платонова (2004), физическая подготовленность характеризуется возможностями функциональных систем организма спортсмена, обеспечивающих эффективную соревновательную деятельность, и уровнем развития основных физических качеств: быстроты, силы, выносливости, ловкости (координационных способностей) и гибкости.

Вследствие этого повышению уровня физической подготовленности должно уделяться большое внимание на всех этапах спортивной подготовки, что неизбежно положительно скажется на конечном результате учебно-тренировочного процесса [5].

С. Ю. Тюленьков (2007) в своих исследованиях показал, что уровень физической подготовленности является первостепенным фактором победы на соревнованиях.

Отличительными особенностями современного футбола является то, что он стал более комбинационным, более быстрым во всех компонентах игры и более жестоким из-за возрастания конкуренции. Все это повысило требования к качеству и стабильности физической подготовки, стала очевидной тесная связь физических (двигательных) способностей игроков со всеми компонентами подготовленности [8, 17].

Структурной особенностью двигательной активности в футболе является выполнение обширного арсенала заранее выработанных технических приемов (двигательных навыков), выбор и реализация которых определяется оперативным анализом игровой ситуации. Эти двигательные навыки связаны с приемом и передачей мяча, выполнением штрафных ударов, ударов по воротам и других операций. В структуре двигательной активности большую роль играют действия без мяча, обусловленные оперативным прогнозированием изменений игровой ситуации (выход на «свободное» место в предполагаемую точку падения мяча и др.).

В зависимости от ситуации, складывающейся в процессе игры, перед спортсменом возникают разнообразные двигательные задачи, которые он должен решать весьма срочно, и от степени срочности и правильности решения той или иной задачи будет зависеть успешность действий. Суть

задачи заключается в выборе из всего арсенала двигательных действий, освоенных игроком, наиболее эффективного. Весьма часто сложившаяся обстановка требует абсолютного нового решения задачи, «изобретения» движения, ранее спортсмену неизвестного. Это обстоятельство способствует стимуляции творчества в создании новых двигательных действий, экспромтного творчества (В. С. Фарфель, 1975).

Вместе с тем в ходе игры действия футболиста могут быть в определенный момент до известной степени стереотипными, циклическими. Однако в основе действий футболистов лежит, прежде всего, реагирование на изменение ситуации, условий спортивной борьбы. При всем разнообразии форм проявлений действия футболиста постоянно связаны с решением ситуационных двигательных задач, требующих использования механизмов экстраполяции, своеобразного предвидения будущих, предстоящих событий на базе уже имеющейся в памяти спортсмена бытовой или специальной информации (Ю. Г. Галочкин, 1986).

Высокая сложность соревновательной деятельности футболиста предъявляет большие требования ко всем сторонам подготовленности спортсмена: действуя в условиях жесткого единоборства, находясь в нестандартных ситуациях при дефиците времени и пространства, футболист должен надежно и эффективно решать постоянно возникающие технические и тактические задачи (М. С. Полищук и др., 1999; Р. Р. Сагати, 1989; В. Ф. Терентьев, 1995; И. Н. Солопов, А. П. Герасименко, 1998; В. Н. Шамардина, 2012).

В связи с этим, как отмечает В. Пшибыльски (2004), постоянно совершенствуются представления о компонентах физической подготовленности с учетом целого комплекса факторов игры и способностей футболистов. Другим важным вопросом является определение оптимальных уровней и соотношения разных компонентов физической подготовленности. Это определяется пониманием того, что нет необходимости стремиться в процессе подготовки к максимализации развития всех сторон физической подготовленности [6, 47].

Приведенная структурная характеристика футболистов, в отличие от всех других видов спорта, значительное совершенствование всех компонентов спортивной деятельности – психического (оперативный анализ быстро изменяющейся игровой ситуации, прогнозирование, выбор и принятие решения, психическая реализация действий и другие функции), нейродинамического (повышение уровней возбудимости, подвижности и устойчивости корковых процессов, а также напряженности вегетативной регуляции), энергетического (аэробной и особенно анаэробной производительности организма) и двигательного (преимущественно скоростно-силовых качеств и ловкости) (В. С. Фомин, 1984, 1986; В. С. Фомин и др., 1985).

Спортивные игры вообще, и футбол, в частности, характеризуются переменными соревновательными условиями и требуют специфической выносливости. Отличительной особенностью технического мастерства футболистов является наличие широкого комплекса сложных двигательных действий, требующих высокого уровня развития способности к проявлению взрывных усилий и обладающих определенной приспособительной вариативностью к переменным соревновательным условиям. В тоже время для них характерен высокий уровень развития способности противостоять утомлению без снижения эффективности технических и тактических действий и приемов (Г. С. Лалаков, 1995; В. Н. Селуянов с соав., 2012).

Основную часть нагрузки футболиста составляет работа скоростно-силового характера. А так как мышечная работа в игре выполняется с большим числом повторений в течение длительного времени и общая мощность работы во время матча является большой, футбол в определенной мере требует проявления общей и специальной выносливости. Это обуславливает совершенствование у спортсменов всех основных физических качеств: быстроты, силы, выносливости (М. А. Годик, 2009; А. П. Золотарев, 1997; В. М. Костюкевич, 2006, 2012).

Отмечается, что эффективность игровой деятельности футболистов зависит от комплекса двигательных качеств (А. П. Антипов, 2008; С. Голомазов, 2000; Н. М. Мекшинов, 2003; Г. А. Лисенчук, 2003).

М. А. Годик и Е. В. Скоморохов (1981) отмечают, что ведущим фактором, отражающим уровень физической подготовленности футболистов, является аэробный компонент выносливости. Вторым по значимости оказывается фактор анаэробного гликолитического компонента выносливости, третьим – устойчивость техники к сбивающим воздействиям.

По данным А. П. Золотарева (1996), у футболистов в возрасте 14–17 лет спортивное мастерство в большой мере зависит от таких факторов, как масса и длина тела, физическая работоспособность, скоростно-силовые качества, быстрота. Указывается, что ведущим фактором, обуславливающим

уровень и структуру специальной подготовленности, является физическая работоспособность футболистов (А.-Х. К. Х. Зухейр, 1984).

По мере роста спортивной квалификации проявляется четко выраженная тенденция улучшения ведущих показателей, характеризующих проявление футболистами двигательных качеств (Сабах Мухаммед Мустафа, 1984).

В рамках вопроса о структуре физической подготовленности футболистов следует рассматривать и целевую точность или «меткость», которая выступает в качестве специфического ведущего компонента соревновательной деятельности в спортивных играх вообще, и в футболе в частности. Целевая точность, являясь ведущим качеством двигательной деятельности в спортивных играх, имеет тесную связь со специальной выносливостью и служит «тонким» индикатором степени воздействия «острых» тренировочных и соревновательных нагрузок. Отмечается, что меткость зависит от общей двигательной подготовленности и от тренировки в конкретном приеме (С. Голомазов, Б. Чирва, 1994; А. В. Ивайлов, 1987).

Здесь же следует рассматривать и такое качество, как «помехоустойчивость», которая тесно связана с надежностью выступления футболистов на соревнованиях и в настоящее время, в связи с интенсификацией спортивной подготовки и экстремальными условиями соревновательной деятельности, приобретает все большее значение (Ю. К. Лукин и др., 1981).

Моделирование тренировочного процесса, как признается большинство исследователей, является методологической основой его совершенствования. В этом смысле индивидуальное моделирование процесса адаптации организма к спортивной деятельности является наиболее перспективным (В. С. Фомин, 1985; Л. Драндров, В. А. Сальников, 1986; М. М. Шестаков, 1995).

Экспериментальные данные свидетельствуют о том, что «стандартность» планирования объема и интенсивности тренировочных нагрузок не способствует оптимизации тренировочного процесса команды футболистов. Для этого необходимо обеспечение тренера своевременной информацией по каждому спортсмену (И. Т. Ширшкова и др., 1985).

Результаты комплексных динамических исследований футболистов позволили выявить ряд закономерностей, характеризующих уровни тренированности отдельных компонентов подготовленности и особенности их взаимодействия на различных этапах годового цикла подготовки. Высокий уровень аэробной производительности организма футболистов в подготовительном периоде сопровождается отчетливым угнетением психических функций и анаэробной производительности. Последующий переход на соревновательный режим спортивной деятельности обуславливает перестройку функциональных характеристик с противоположной направленностью. На фоне снижения уровня общей физической выносливости наступает лишь кратковременное повышение (1,5–2 месяца) скоростной выносливости. При этом достигается как бы «растормаживание» психических функций. Важно отметить, что высокая результативность игр команды достигается лишь в течении короткого периода высокого уровня скоростной выносливости (В. С. Фомин, 1984; Е.-S. Salem, 1987).

Углубленное совершенствование всех компонентов физической подготовленности – одно из основных условий повышения качества учебно-тренировочного процесса и подготовки выдающихся футболистов.

Выводы и перспективы дальнейших исследований. Во-первых, физическая сторона подготовленности футболиста находит свое специфическое выражение, главным образом, в высокой стартовой скорости, прыгучести, скоростной выносливости, ловкости, а также в определенных формах и характере взаимоотношений этих свойств.

Во-вторых, в современном футболе для решения тактических задач наряду с эффективным выполнением обширного арсенала технических приемов все большее значение имеет высокий уровень двигательной активности в процессе всей игры. Это предопределяет тесную связь эффективности техники с физической подготовленностью и их определяющую роль для постановки и решения тактических задач.

Источники и литература

1. Верхошанский Ю. В. Программирование и организация тренировочного процесса / Ю. В. Верхошанский. – М. : Физкультура и спорт, 1985. – 176 с.
2. Голомазов С. В. Кинезиология точностных действий человека / С. В. Голомазов. – М. : СпортАкадемПресс, 2003. – 228 с.
3. Костюкевич В. М. Теорія і методика тренування спортсменів високої кваліфікації / В. М. Костюкевич. – К. : ОсвітаУкраїни, 2009. – 274 с.

4. Монаков Г. В. Подготовка футболистов. Теория и практика / Г. В. Монаков. – М. : Сов. спорт, 2007. – 287 с.
5. Платонов В. Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и её практические приложения / В. Н. Платонов. – Киев : Олимп. лит., 2004. – 820 с.
6. Пшибыльски В. Требования к физической подготовленности футболистов, определяемые современными тенденциями развития футбола / В. Пшибыльски // Актуальні проблеми фізичної культури і спорту. – 2004. – № 4. – С. 46–52.
7. Соломонко В. В. Футбол / В. В. Соломонко, Г. А. Лисенчук, О. В. Соломонко. – Киев : Олимп. лит., 1997. – 288 с.
8. Тюленьков С. Ю. Теоретико-методические подходы к системе управления подготовкой футболистов высокой квалификации / С. Ю. Тюленьков. – М. : Физическая культура, 2007. – 349 с.
9. Шамардин В. Структура тренировочных нагрузок юных футболистов 16–17 лет различных игровых амплуа в соревновательном периоде / В. Шамардин, ТенцзюньТянь // Спортивний вісник Придніпров'я. – 2010. – № 1. – С. 54–55.
10. Шамардин В. Н. Особенности проявления двигательных качеств у юных футболистов различной специализации / В. Н. Шамардин // Слобожанський науково-спортивний вісник. – 2010. – № 3. – С. 74–76.

Аннотации

Действия футболистов носят в основном повторно-переменный характер с преобладанием работы скоростно-силового режима. Это определяет то, что скоростные и скоростно-силовые качества получают ведущее место в структуре физической подготовленности юных футболистов. Постоянная смена двигательных режимов и большая вариативность в характере и степени нервно-мышечных усилий в ряде игровых моментов сопряжена с комплексным проявлением физических свойств, что объясняет высокий уровень требований, предъявляемых игрой к развитию качества ловкости у футболистов.

Ключевые слова: футбол, тренировка, аэробная производительность, двигательная активность, моделирование.

Олексій Попов. Теоретико-методичні проблеми фізичної підготовленості юних футболістів. Дії футболістів носять здебільшого повторно-змінний характер із переважанням роботи швидкісно-силового режиму. Це визначає те, що швидкісні й швидкісно-силові якості отримують провідне місце в структурі фізичної підготовленості юних футболістів. Постійна зміна рухових режимів і велика варіативність характер та ступінь нервово-м'язових зусиль у низці ігрових моментів поєднана з комплексним проявом фізичних властивостей, що пояснює високий рівень вимог, що пред'являються грою до розвитку якості спритності у футболістів.

Ключові слова: футбол, тренування, аеробна продуктивність, рухова активність, моделювання.

Oleksiy Popov. Theoretical and Methodological Problems of Physical Training of Young Football Players. Players' actions mostly have repeated-changeable character with preference of work of speed-power regime. This indicates that the high-speed and speed-strength qualities receive the leading place in the structure of physical trainian of young football players. Constant change of locomotor modes and a large variation in the nature and degree of neuromuscular effort in some gaming moments are combined with the complex manifestation of physical qualities which explains the high level of requirements for the game before the development of skillful players.

Key words: football, trainian, aerobic capacity, physical activity, modeling.

УДК: 612.017:796

*Елена Шевченко,
Оксана Осадча,
Мария Левон,
Яна Зиневиц*

Особенности изменений клеточного иммунитета у спортсменов-легкоатлетов в зависимости от степени физической нагрузки

Національний університет фізического виховання і спорту України (з. Київ)

Постановка научной проблемы и её значение. Анализ исследований по этой проблеме. Иммунология спорта – это иммунология здорового человека в условиях значительных спортивных нагрузок [3; 9; 11]. Согласно классификации многолетней подготовки спортсмена, этап спортивного долголетия и уход от спорта высших достижений иногда сопровождается непредвиденными

функціональними расстройствами со стороны важных органов и систем организма спортсмена [4; 8]. В литературе последних лет ряд авторов указывает на значительные нарушения иммунологической реактивности у спортсменов во время соревнований в условиях значительных физических нагрузок [5; 6; 8; 9]. Эти нарушения связаны с отрицательной динамикой содержания в периферической крови иммуноглобулинов основных классов, снижением функциональной активности клеток неспецифической резистентности [7; 9; 13]. Пролонгированные последствия таких иммунологических сдвигов у спортсменов приводят к снижению продолжительности жизни и роста онкологических заболеваний, однако тонкие механизмы этих процессов до сих пор мало изучены. Не установлена взаимосвязь между уровнями физических нагрузок и развитием нарушений в системе иммунного ответа у спортсменов в зависимости от видов спортивной специализации.

Остается недостаточно изученным вопрос о влиянии спортивных нагрузок на клеточный иммунитет и его роль в развитии вторичных иммунодефицитов у профессиональных спортсменов.

Связь с научными темами, программами: данное исследование является фрагментом плановой научной работы кафедры анатомии и физиологии НУФВСУ «Комплексна оцінка імунного статусу та функціонального стану серцево-судинної системи легкоатлетів на етапах багаторічної підготовки» номер государственной регистрации – 0113U004012, шифр – 2.30.

Задача исследования – изучить особенности развития иммунного дистресса у спортсменов в зависимости от степени физической нагрузки.

Методы и организация исследований. В работе обобщены результаты иммунологического обследования 30 спортсменов-легкоатлетов в зависимости от степени физической нагрузки.

Все обследованные разделены на две группы. Первую составили 16 спортсменов-стайеров с аэробным энергообеспечением в возрасте 18–19 лет, вторую – 14 спортсменов-спринтеров аналогичного возраста с преимущественными анаэробными механизмами энергообеспечения. Обследование проводили до, после и на третьи сутки после физических нагрузок. Контрольную группу составили 10 здоровых лиц в возрасте 18–19 лет, которые не занимались спортом.

Для выполнения поставленных в работе задач использованы гематологические и иммунологические методы, а именно: определение содержания лимфоцитов в периферической крови, их количественная и качественная характеристики (микрولیфотоксический метод с моноклональными антителами НПО «МедБиоСпект» Москва), активность лимфоцитов в аутоиммунных реакциях, показатели гуморального иммунитета, концентрацию про- и противовоспалительных цитокинов (методом ИФА с внедрением с наборов реагентов ProCon (г. С.-Петербург).

Было проведено исследование функциональной активности лимфоцитов в реакции бласттрансформации в ответ на стимуляцию фитогемаглютинином (ФГА) и липополисахаридом (ЛПС).

Изложение основного материала и обоснование полученных результатов исследования. В результате проведенных исследований установлено, что у обследованных первой группы (спортсменов-стайеров) в период до выполнения физической нагрузки (до начала тренировки) уровень лимфоцитов составил $21,07 \pm 0,45$ %. При исследовании содержания лимфоцитов периферической крови после физической нагрузки нами установлено повышение этого показателя до $25,07 \pm 0,22$ %, что соответствует критериям адаптационной реакции тренировки. Данные тенденции сохранялись и на третьи сутки после тренировки.

При исследовании содержания лимфоцитов у обследованных второй группы (спортсменов-спринтеров) нами установлено, что в период до выполнения физической нагрузки количество данных клеток составило $22,25 \pm 0,45$ %, а после проведения тренировки их содержание в лейкоцитарной формуле снизилось до $20,25 \pm 0,45$ %. Это немного превышало показатели, соответствующие стрессовой реакции. Однако эти показатели были ниже значений, характерных для уровня тренировки. Это дало основание считать подобные изменения иммунного гомеостаза субкомпенсированным тренировочным уровнем реакции организма на стрессовые факторы.

При определении содержания лимфоцитов основных субпопуляций у обследованных спортсменов-стайеров установлена тенденция к снижению $CD3^+$ относительно к показателям лиц контрольной группы во втором сроке исследований [($p < 0,05$) (рис. 1)]. Следует отметить, что наиболее существенное снижение касалось показателей содержания $CD4^+$ ($p < 0,05$) при одновременном повышении содержания $CD8^+$ по сравнению со значениями у лиц контрольной группы. Общий иммунорегуляторный коэффициент (ОИРК) имел значение 1,07 (у лиц контрольной группы = 1,45). Установлено также повышение содержания $CD16^+$ ($p < 0,05$) по отношению к показателям у лиц контрольной группы и исходных значений ($p < 0,05$).

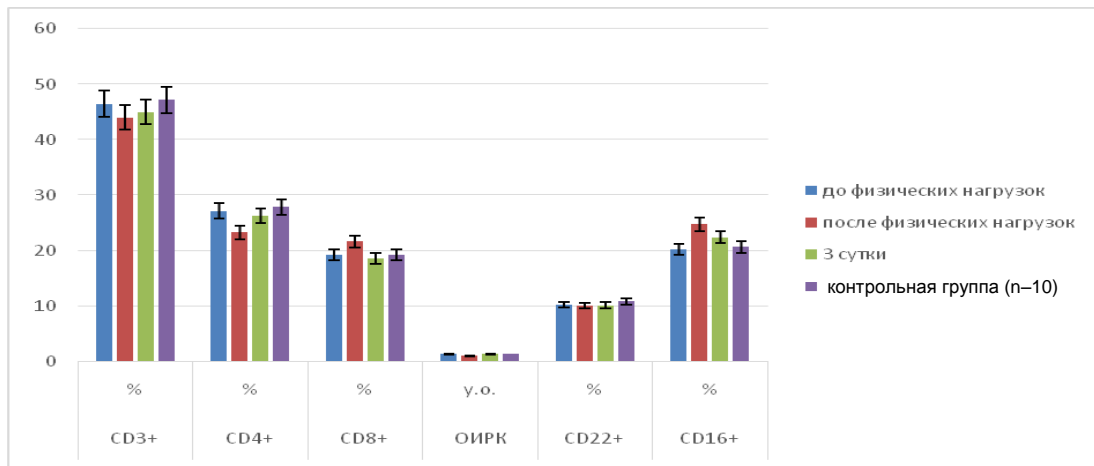


Рис.1. Изменения показателей клеточного иммунитета у обследованных первой группы, $M \pm t$, $n=16$

На третьи сутки исследования наблюдалось повышение содержания $CD3^+$ (по отношению к показателям второго срока исследований) в 1,02 раза, $CD4^+$ – в 1,13 и снижение $CD8^+$ – в 1,16 раза.

Показатели содержания $CD22^+$ оставались без изменений на протяжении всего периода исследования. Установлено также повышение $CD16^+$ после физической нагрузки по отношению к исходным показателям ($p < 0,05$) со снижением до уровня значений у лиц контрольной группы на третьи сутки наблюдений.

При определении содержания лимфоцитов основных субпопуляций у обследованных спортсменов-спринтеров установлена тенденция к значительному снижению $CD3^+$ по отношению к показателям лиц контрольной группы во втором сроке исследований [($p < 0,05$) (рис. 2)]. В эти сроки определены значительное снижение показателей содержания $CD4^+$ ($p < 0,05$) при повышении содержания $CD8^+$ по сравнению со значениями у лиц контрольной группы в 1,10 раза. ОИРК составил 0,87. При этом установлено значительное повышение содержания $CD16^+$ на 27,66 % ($p < 0,05$) по отношению к показателям лиц контрольной группы и исходных значений 31,08 % ($p < 0,05$). Установленная тенденция к повышению содержания $CD22^+$ (по отношению к исходным значениям) в 1,08 раза.

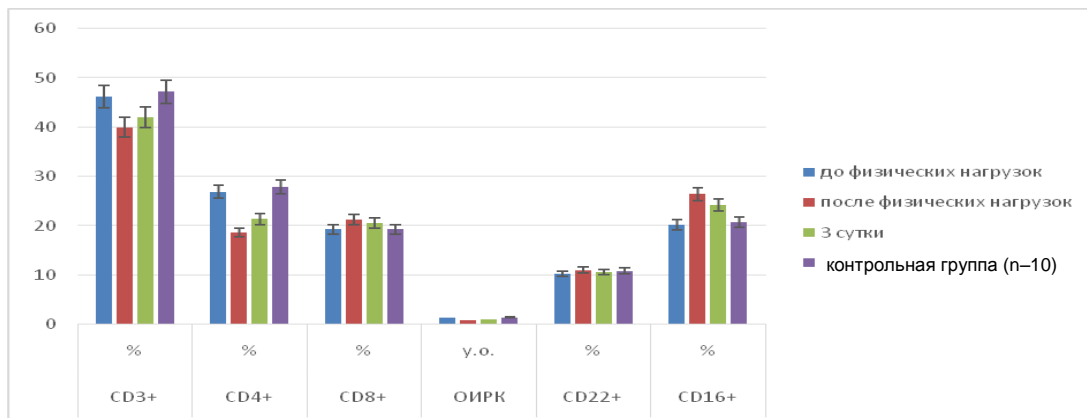


Рис. 2. Изменения показателей клеточного иммунитета у обследованных второй группы, $M \pm t$, $n=14$

На третьи сутки выявлено повышение содержания $CD3^+$ (по отношению к показателям второго срока исследований) в 1,05 раза, $CD4^+$ – в 1,14 раза и снижение $CD8^+$ в 1,03 раза. Установлено повышение $CD16^+$ по отношению к исходным показателям ($p < 0,05$); при этом эти показатели превышали значения у лиц контрольной группы ($p < 0,05$).

В результате проведенных исследований функциональной активности лимфоцитов в реакции бласттрансформации у обследованных спортсменов-стайеров во втором сроке наблюдений (после физической нагрузки) установлена тенденция к повышению функциональной активности лимфоцитов в ответ на стимуляцию ФГА (рис. 3). Эти показатели в 1,02 раза превышали исходные значения и значения у лиц контрольной группы.

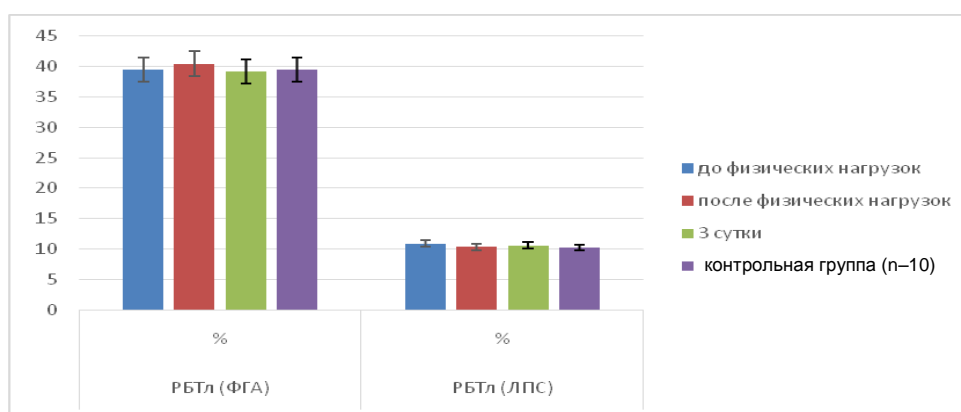


Рис. 3. Показатели функциональной активности лимфоцитов в реакции бласттрансформации у обследованных первой группы, $M \pm m$, $n=16$

На третий день исследований установлено снижение показателей функциональной активности лимфоцитов в ответ на стимуляцию ФГА до величин показателей у лиц контрольной группы.

В то же время показатели функциональной активности лимфоцитов в ответ на стимуляцию ЛПС оставались неизменными на протяжении всего периода исследования.

Установлено, что значительные физические нагрузки способствуют снижению функциональной активности Т-лимфоцитов в ответ на митогенную стимуляцию во втором сроке исследования. Снижение показателей составило 12,67 % как по отношению к исходным ($p < 0,05$), так и к значениям у лиц контрольной группы [$p < 0,05$] (рис. 4)].

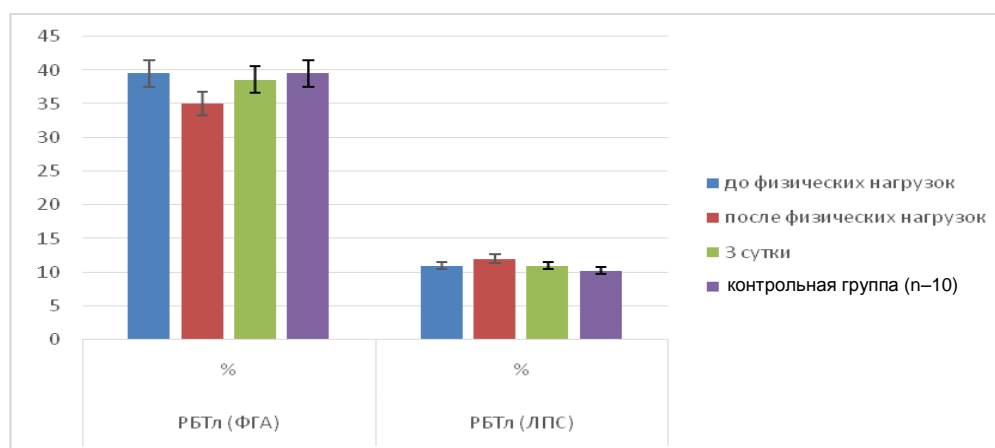


Рис. 4. Показатели функциональной активности лимфоцитов в реакции бласттрансформации у обследованных второй группы, $M \pm m$, $n=14$

При этом функциональная активность В-лимфоцитов была повышенной как относительно исходных показателей в 1,09 раза, так и значений у лиц контрольной группы.

Повышение показателей функциональной активности Т-лимфоцитов установлено на третьи сутки после физической нагрузки. Однако эти показатели несколько снижены по сравнению с аналогичными показателями у лиц контрольной группы. Показатели функциональной активности В-лимфоцитов находились в пределах значений у лиц контрольной группы.

Таким образом, в результате проведенных исследований достоверно установлено, что значительные физические нагрузки определяют снижение количества лимфоцитов, особенно $CD4^+$ Т-клеток с хелперной функцией на фоне повышения естественных килеров $CD16^+$ и $CD8^+$. При этом указанная тенденция более выражена у обследованных второй группы (спортсменов-спринтеров). Установлено также, что В-лимфоциты имеют относительно высокую устойчивость к физическим нагрузкам.

Восстановление количества лимфоидных клеток в субпопуляциях у обследованных первой группы (спортсменов-стаеров) отмечалось уже на третий день. В то время, как у спортсменов второй группы (спортсменов-спринтеров) были определены различия между показателями содержания клеток в субпопуляциях и значениями у лиц контрольной группы.

Следовательно, повышение количества CD16⁺ и сохранения CD22⁺, возможно, дает основания рассматривать эти тенденции как адаптивные реакции иммунной системы на различные типы физической нагрузки. Кроме того, физические нагрузки оказывают значительное влияние на функциональную активность Т-лимфоцитов в ответ на специфические стимуляторы. Указанные изменения в составе субпопуляций Т-лимфоцитов связаны со снижением их функции пропорционально объему нагрузки. При этом показатели функциональной активности В-клеток практически не менялись. Полученные результаты свидетельствуют о возможном развитии иммунного ответа по Т-независимому типу и связанного с ним возникновения аутоиммунных реакций у обследованных второй группы (спортсменов-спринтеров), а определение общего содержания лимфоцитов периферической крови и их основных субпопуляций позволяет прогнозировать развитие вторичных иммунодефицитов у спортсменов.

Выводы и перспективы дальнейших исследований. Изучение изменений показателей содержания лимфоцитов периферической крови у спортсменов в ответ на физическую нагрузку имеет большое информационное значение для определения типа ответа организма на воздействие стрессовых факторов. Использование расчетных методов, по нашему мнению, дает возможность оценивать состояние спортсменов без использования дополнительных сложных методов исследования.

Источники и литература

1. Анохин П. К. Очерки по физиологии функциональных систем / П. К. Анохин. – М. : Медицина, 1975. – 477 с.
2. Анохин П. К. Узловые вопросы теории функциональной системы / П. К. Анохин. – М. : Наука, 1980. – 197 с.
3. Бацков С. С. Основы клинической иммунологии / С. С. Бацков. – СПб. : «Олимп СПб», 2003. – 121 с.
4. Булатова М. М. Спортсмен в различных климато-географических условиях / М. М. Булатова, В. Н. Платонов. – Киев : Олимп. лит., 1996. – С. 7–84.
5. Коган О. С. Особенности иммунорезистентности организма представителей циклических видов спорта в различные периоды тренировочного процесса / О. С. Коган, В. В. Савельева // Теория и практика физической культуры. – 2009. – № 1. – С. 31–36.
6. Лабораторные методы исследования в клинике. Справочник / под ред. В. В. Меньшикова. – М. : Медицина, 1987. – 368 с.
7. Опарин О. Н. Эндотоксиновый иммунитет в реакциях срочной адаптации к физическим нагрузкам / О. Н. Опарин // Теория и практика физической культуры, 2000. – № 5. – С. 12–17.
8. Платонов В. Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения : учеб. тренера высш. квалификации / В. Н. Платонов. – М. : Сов. спорт, 2005. – 820 с.
9. Таймазов В. А. Спорт и иммунитет / В. А. Таймазов, В. Н. Цыган, Е. Г. Мокеева. – СПб. : «Олимп СПб», 2003. – 200 с.
10. Щепина Г. М. Оценка адаптационных возможностей спортсменов / Г. М. Щепина [и др] // Теория и практика физической культуры. – 2009. – № 1. – С. 27–30.
11. Heint H. Grundheit. Stress / H. Heint // Biol. Med. – 2007. – 510 p.
12. Khansari D. Effects of stress on the immune system / D. Khansari, A. Murgu // Immunology today. – 2000. – № 11 (5). – P 170–175.
13. MacKinnon LT. Special feature for the Olympics (effect of exercise on the immune system) / LT. MacKinnon // Immunol Cell Biol. – 2000. – № 78 (5). – P. 444–451, P. 500–509.

Аннотации

Цель исследования – изучить особенности изменений клеточного иммунитета у спортсменов в зависимости от степени физической нагрузки. В работе обобщены результаты обследования 30 спортсменов в зависимости от степени выполняемой физической нагрузки. Все обследованные разделены на две группы. Первая – 16 спортсменов-стайеров в возрасте 18–19 лет, вторая – 14 спортсменов-спринтеров аналогичного возраста. Обследование проводилось до, после и на третьи сутки после физических нагрузок. Установлено, что физические нагрузки значительно влияют на функциональную способность иммунной системы спортсменов. Иммунологические сдвиги, которые коррелируют с продолжительностью и интенсивностью тренировочных режимов, позволяют обосновать методы прогнозирования и немедикаментозной коррекции выявленных нарушений иммунного статуса у спортсменов.

Ключевые слова: иммунитет, физические нагрузки, спортсмен.

Олена Шевченко, Оксана Осадча, Марія Левон, Яна Зіневич. Особливості змін клітинного імунітету в спортсменів-легкоатлетів залежно від ступеня фізичного навантаження. Мета дослідження – вивчити особливості змін клітинного імунітету в спортсменів залежно від ступеня фізичного навантаження. У роботі узагальнено результати обстеження 30 спортсменів залежно від ступеня фізичного навантаження. Усіх обстежених розділено на дві групи. Перша – 16 спортсменів-стайерів 18–19 років, друга – 14 спортсменів-










спринтерів аналогічного віку. Обстеження проводили до, після й на третю добу після фізичних навантажень. Установлено, що фізичні навантаження значно впливають на функціональну здатність імунної системи спортсменів. Імунологічні зрушення, які корелюють із тривалістю та інтенсивністю тренувальних режимів, дають змогу обґрунтувати методи прогнозування та немедикаментозної корекції виявлених порушень імунного статусу в спортсменів.

Ключові слова: імунітет, фізичні навантаження, спортсмен.

Olena Shevchenko, Oksana Osadcha, Mariya Levon, Yana Zinevych. Peculiarities of Cellular Immunity Changes Among Track and Field Athletes Depending on the Level of Physical Load. Aim of the study is to study the particularities of cellular immunity changes among athletes depending on the degree of physical load. The paper summarizes the results of examination of 30 athletes depending on the level of physical load. All the tested were divided into two groups. First group consisted of 16 stayers aged 18–19, the second group – 14 sprinters of the same age. The survey was carried out before, after and on the third day after physical loads. It was found out that physical loads significantly affect the functional capacity of the immune system of athletes. Immunological changes that correlate with the duration and intensity of training regimes let us prove the methods of prediction and non-pharmacological correction of discovered disorders of an immune status among athletes.

Key words: immunity, physical loads, athlete.

НАШІ АВТОРИ




| | |
|---|--|
|  | <p>Андрійчук 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>Безмилов Микола Миколайович – кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент, Національний університет фізичного виховання та спорту України, м. Київ. <i>Контактна інформація: 03680, м. Київ, вул. Фізкультури, 1, Національний університет фізичного виховання і спорту України. Сл. тел. (044) 287-54-52. E-mail: bezmylov24@mail.ru</i></p> |
|  | <p>Белікова Наталія Олександрівна – доктор педагогічних наук, професор, завідувач кафедри фітнесу та рекреації, Східноєвропейський національний університет імені Лесі Українки, м. Луцьк. <i>Контактна інформація: 43000, м. Луцьк, вул. Винниченка, 30, СНУ ім. Лесі Українки, кафедра фітнесу і рекреації. E-mail: natabel.lutsk@gmail.com.</i></p> |
|  | <p>Вітос Ярослав Казимирович – аспірант, Львівський державний університет фізичної культури, м. Львів. <i>Контактна інформація: 79000, м. Львів, вул. Тадеуша Костюшка, 11, Львівський державний університет фізичної культури. Сл. тел. (0322) 553 201.</i></p> |
|  | <p>Власюк Галина Іванівна – кандидат педагогічних наук, доцент, Рівненський державний гуманітарний університет, м. Рівне. <i>Контактна інформація: 33000, м. Рівне, вул. Остафова, 31, Рівненський державний гуманітарний університет, кафедра теорії і методики фізичного виховання. Сл. тел. (0362) 22-21-91.</i></p> |
|  | <p>Войнаровська Ганна Анатоліївна – аспірант, Східноєвропейський національний університет імені Лесі Українки, м. Луцьк. <i>Контактна інформація: 43000, м. Луцьк, вул. Винниченка, 30, інститут фізичної культури і здоров'я, кафедра теорії та методики фізичного виховання. Сл. тел. (0332) 24-21-78.</i></p> |
|  | <p>Войнаровський Анатолій Миколайович – кандидат педагогічних наук, доцент, Східноєвропейський національний університет імені Лесі Українки, м. Луцьк. <i>Контактна інформація: 43000 м. Луцьк, вул. Винниченка, 30, інститут фізичної культури і здоров'я, кафедра кафедра спортивних ігор. Сл. тел. (0332) 24-01-47.</i></p> |
|  | <p>Ганчар Іван Лазарович – доктор педагогічних наук, професор, Одеська національна морська академія, м. Одеса. <i>Контактна інформація: 65000, м. Одеса, вул. Дідріхсона, 8, Одеська національна морська академія, кафедра фізичного виховання і спорту. Сл. тел. 048 733 2334.</i></p> |
|  | <p>Голуб Віктор Анатолійович – кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент, Кременецька обласна гуманітарно-педагогічна академія імені Тараса Шевченка, м. Кременець. <i>Контактна інформація: 47003, Тернопільська обл., м. Кременець, вул. Лицейна, 1, Кременецька обласна гуманітарно-педагогічна академія ім. Тараса Шевченка, кафедра теорії і методики фізичного виховання.</i></p> |
|  | <p>Горпинич Олексій Олександрович – кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент, Дніпропетровський національний університет імені О. Гончара, м. Дніпропетровськ. <i>Контактна інформація: 49010, м. Дніпропетровськ, просп. Гагарина, 72, ДНУ ім. О. Гончара, кафедра фізичного виховання та спорту.</i></p> |
|  | <p>Давидов Володимир Юрійович – доктор біологічних наук, професор, завідувач кафедри фізичної культури і спорту, Поліський державний університет, Республіка Білорусь.</p> |

| | |
|---|---|
|  | <p>Давидюк Ірина Василівна – старший викладач, Рівненський державний гуманітарний університет, м. Рівне. <i>Контактна інформація: 33000, м. Рівне, вул. Остафова, 31, Рівненський державний гуманітарний університет, кафедра теорії і методики фізичного виховання. Сл. тел. (0362) 22-21-91. E-mail: drozd_1@ukr.net.</i></p> |
|  | <p>Дробний Петро Данилович – кандидат педагогічних наук, доцент, Львівський державний університет фізичної культури, м. Львів. <i>Контактна інформація: 79000, м. Львів, вул. Тадеуша Костюшка, 11, Львівський державний університет фізичної культури, кафедра спортивних і рекреаційних ігор. Сл. тел. (0322) 553 201. E-mail: petro.drobny@yandex.ua.</i></p> |
| | <p>Журавський Олександр Юрійович – кандидат педагогічних наук, доцент, докторант, Поліський державний університет, Республіка Білорусь.</p> |
|  | <p>Заплатинська Оксана Богданівна – аспірант, Львівський державний університет фізичної культури, м. Львів. <i>Контактна інформація: 79000, м. Львів, вул. Тадеуша Костюшка, 11, Львівський державний університет фізичної культури. Сл. тел. (0322) 553 201. E-mail: sder1989@ukr.net.</i></p> |
| | <p>Захожа Наталія Яківна – кандидат наук з фізичного виховання та спорту, Східноєвропейський національний університет імені Лесі Українки, м. Луцьк. <i>Контактна інформація: 43000, м. Луцьк, вул. Винниченка, 30, СНУ ім. Лесі Українки, інститут фізичної культури і здоров'я, кафедра здоров'я і фізичної культури. Сл. тел. (0332) 24-44-87.</i></p> |
|  | <p>Захожий Володимир Васильович – кандидат педагогічних наук, доцент, Східноєвропейський національний університет імені Лесі Українки, м. Луцьк. <i>Контактна інформація: 43000, м. Луцьк, вул. Винниченка, 30, інститут фізичної культури і здоров'я, кафедра спортивно-масової та туристичної роботи. Сл. тел. (0332) 24-20-69.</i></p> |
|  | <p>Зіневич Яна Вікторівна – кандидат медичних наук, 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, кафедра анатомії, фізіології та спортивної медицини. Сл. тел. (044) 287-54-52.</i></p> |
|  | <p>Індика Світлана Ярославівна – кандидат наук з фізичного виховання і спорту, старший викладач, Східноєвропейський національний університет імені Лесі Українки, м. Луцьк. <i>Контактна інформація: 43000, м. Луцьк, вул. Винниченка, 30, СНУ ім. Лесі Українки, кафедра фітнесу і рекреації. E-mail: indika.sv@gmail.com.</i></p> |
|  | <p>Калитка Світлана Володимирівна – кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент, Східноєвропейський національний університет імені Лесі Українки, м. Луцьк. <i>Контактна інформація: 43000 м. Луцьк, вул. Винниченка, 30, інститут фізичної культури і здоров'я, кафедра теорії та методики фізичного виховання. Сл. тел. (0332) 24-21-78.</i></p> |
|  | <p>Карабанов Анатолій Григорович – кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент, Східноєвропейський національний університет імені Лесі Українки, м. Луцьк. <i>Контактна інформація: 43000, м. Луцьк, вул. Винниченка, 30, СНУ ім. Лесі Українки, інститут фізичної культури і здоров'я, кафедра здоров'я і фізичної культури. Сл. тел. (0332) 24-44-87.</i></p> |
|  | <p>Карабанова Надія Семенівна – кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент, Східноєвропейський національний університет імені Лесі Українки, м. Луцьк. <i>Контактна інформація: 43000, м. Луцьк, вул. Грушевського, 2 а, спорткомплекс СНУ ім. Лесі Українки, інститут фізичної культури і здоров'я, кафедра олімпійського і професійного спорту. Сл. тел. (0332) 24-22-93.</i></p> |

| | |
|---|---|
|  | <p>Касарда Ольга Зіновіївна – викладач, Луцький національний технічний університет, м. Луцьк. <i>Контактна інформація: 43000, м. Луцьк, вул. Львівська, 75, кафедра фізичного виховання. Сл. тел. (0332) 26-80-79. E-mail: david0210@mail.ru.</i></p> |
| | <p>Кириченко Вікторія Миколаївна – аспірант, 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: 81ta@mail.ru.</i></p> |
|  | <p>Ковінько Михайло Степанович – кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент, Вінницький торговельно-економічний інститут Київського національного торговельно-економічного університету, м. Вінниця. <i>Контактна інформація: 21050, м. Вінниця, вул. Соборна, 87, Вінницький торговельно-економічний інститут Київського національного торговельно-економічного університету. Тел./факс: 8(0432)56-26-94. E-mail: tanass2005@rambler.ru.</i></p> |
|  | <p>Козак Євген Павлович – кандидат педагогічних наук, доцент, Кам'янець-Подільський національний університет імені Івана Огієнка, м. Кам'янець-Подільський. <i>Контактна інформація: 32300, м. Кам'янець-Подільський, вул. Огієнка, 61, Кам'янець-Подільський національний університет імені Івана Огієнка, кафедра спорту і спортивних ігор. Сл. тел. (03849) 3-12-03.</i></p> |
| | <p>Королевич Ганна Миколаївна – аспірант, Поліський державний університет, Республіка Білорусь.</p> |
| | <p>Кравчук Ярослав Іванович – кандидат педагогічних наук, Кременецька обласна гуманітарно-педагогічна академія імені Тараса Шевченка, м. Кременець. <i>Контактна інформація: 47003, Тернопільська обл., м. Кременець, вул. Лицейна, 1, Кременецька обласна гуманітарно-педагогічна академія ім. Тараса Шевченка, кафедра теорії і методики фізичного виховання.</i></p> |
|  | <p>Кутек Тамара Борисівна – кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент, декан факультету фізичного виховання і спорту, Житомирський державний університет імені Івана Франка. <i>Контактна інформація: 10008, м. Житомир, вул. Велика Бердичівська, 40, факультет фізичного виховання і спорту. E-mail: kaf.fiz.vyh@gmail.com.</i></p> |
|  | <p>Левон Марія Михайлівна – кандидат медичних наук, доцент. 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, кафедра анатомії, фізіології та спортивної медицини. Сл. тел. (044) 287-54-52. E-mail: masha_levon@mail.ru.</i></p> |
|  | <p>Лях Юрій Євмінович – доктор біологічних наук, професор, Східноєвропейський національний університет імені Лесі Українки, завідувач кафедри фізичної реабілітації. <i>Контактна інформація: 43000, м. Луцьк, вул. Грушевського, 2 а, спорткомплекс СНУ ім. Лесі Українки, інститут фізичної культури і здоров'я, кафедра фізичної реабілітації. Сл. тел. (0332) 24-01-47. E-mail: lyakh.yuriy@gmail.com.</i></p> |
|  | <p>Мацкевич Нінель Матвіївна – кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент, Східноєвропейський національний університет імені Лесі Українки, м. Луцьк. <i>Контактна інформація: 43000, м. Луцьк, вул. Винниченка, 30, інститут фізичної культури і здоров'я, кафедра спортивно-масової та туристичної роботи. Сл. тел. (0332) 24-20-69.</i></p> |
|  | <p>Мороз Михайло Степанович – доцент, Східноєвропейський національний університет імені Лесі Українки, м. Луцьк. <i>Контактна інформація: 43000, м. Луцьк, вул. Грушевського, 2 а, спорткомплекс СНУ ім. Лесі Українки, інститут фізичної культури і здоров'я, кафедра олімпійського і професійного спорту. Сл. тел. (0332) 24-22-93.</i></p> |

| | |
|---|---|
|  | <p>Ніколаєв Сергій Юрійович – кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент, Східноєвропейський національний університет імені Лесі Українки, м. Луцьк. <i>Контактна інформація: 43000, м. Луцьк, вул. Винниченка, 30, інститут фізичної культури і здоров'я, кафедра спортивно-масової та туристичної роботи. Сл. тел. (0332) 24-20-69.</i></p> |
|  | <p>Ніколаєв Юрій Михайлович – доцент, Східноєвропейський національний університет імені Лесі Українки, м. Луцьк. <i>Контактна інформація: 43000, м. Луцьк, вул. Винниченка, 30, інститут фізичної культури і здоров'я, кафедра спортивно-масової та туристичної роботи. Сл. тел. (0332) 24-20-69.</i></p> |
| | <p>Ніфака Ярослав Миколайович – кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент, Східноєвропейський національний університет імені Лесі Українки, м. Луцьк. <i>Контактна інформація: 43000, м. Луцьк, вул. Грушевського, 2а, спорткомплекс СНУ ім. Лесі Українки, інститут фізичної культури і здоров'я, кафедра спортивних ігор. Сл. тел. (0332) 24-01-47.</i></p> |
|  | <p>Осадча Оксана Іванівна – кандидат біологічних наук, доцент, 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, кафедра анатомії, фізіології та спортивної медицини. Сл. тел. (044) 287-54-52.</i></p> |
|  | <p>Попов Олексій Миколайович – аспірант, 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 футболу. Сл. тел. (0322) 553 201. E-mail: alexeypopov15@yandex.ru.</i></p> |
|  | <p>Пришва Олес Борисович – кандидат педагогічних наук, доцент, Херсонський державний університет, м. Херсон. <i>Контактна інформація: 73000, м. Херсон, вул. 40 років Жовтня, 27, Херсонський державний університет, кафедра теорії та методики фізичного виховання. E-mail: oobvc@yahoo.com.</i></p> |
|  | <p>Савчук Світлана Іванівна – кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент, Східноєвропейський національний університет імені Лесі Українки, м. Луцьк. <i>Контактна інформація: 43000, м. Луцьк, вул. Грушевського, 2 а, спорткомплекс СНУ ім. Лесі Українки, інститут фізичної культури і здоров'я, кафедра олімпійського і професійного спорту. Сл. тел. (0332) 24-22-93.</i></p> |
| | <p>Салатенко Іван Олександрович – аспірант, Сумський державний педагогічний університет імені А. С. Макаренка, м. Суми. <i>Контактна інформація: 40002, м. Суми, вул. Роменська, 87, Сумський державний педагогічний університет імені А. С. Макаренка. Сл. тел. +38(0542) 22-15-17. E-mail: killer25ster@gmail.com.</i></p> |
|  | <p>Слюсарчук Віктор Васильович кандидат наук з фізичного виховання та спорту. доцент, Кременецька обласна гуманітарно-педагогічна академія імені Тараса Шевченка, м. Кременець. <i>Контактна інформація: 47003, Тернопільська обл., м. Кременець, вул. Лицейна, 1, Кременецька обласна гуманітарно-педагогічна академія ім. Тараса Шевченка, кафедра медико-біологічних основ фізичного виховання.</i></p> |
|  | <p>Смоліук Вадим Іванович – кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент, Східноєвропейський національний університет імені Лесі Українки, м. Луцьк. <i>Контактна інформація: 43000, м. Луцьк, вул. Грушевського, 2 а, спорткомплекс СНУ ім. Лесі Українки, інститут фізичної культури і здоров'я, кафедра спортивних ігор. Сл. тел. (0332) 24-01-47.</i></p> |

| | |
|---|--|
|  | <p>Смолюк Іван Олександрович – доктор педагогічних наук, професор, завідувач кафедри педагогіки дошкільної та початкової освіти, Східноєвропейський національний університет імені Лесі Українки, м. Луцьк. <i>Контактна інформація: 43000, м. Луцьк, вул. Винниченка, 30, педагогічний інститут СНУ ім. Лесі Українки. Сл. тел. (0332) 24-65-31.</i></p> |
| | <p>Старченко Анастасія Юрївна – викладач, Сумський державний педагогічний університет імені А. С. Макаренка, м. Суми. <i>Контактна інформація: 40002, м. Суми, вул. Роменська, 87, Сумський державний педагогічний університет імені А. С. Макаренка, кафедра медико-біологічних основ фізичної культури. E-mail: anstarchenko@yandex.ru.</i></p> |
|  | <p>Суворова Тетяна Іванівна – кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент, Східноєвропейський національний університет імені Лесі Українки, м. Луцьк. <i>Контактна інформація: 43000, м. Луцьк, вул. Грушевського, 2 а, спорткомплекс СНУ ім. Лесі Українки, інститут фізичної культури і здоров'я, кафедра олімпійського і професійного спорту. Сл. тел. (0332) 24-22-93.</i></p> |
|  | <p>Томенко Олександр Анатолійович – доктор наук з фізичного виховання і спорту, професор, Сумський державний педагогічний університет імені А. С. Макаренка, м. Суми. <i>Контактна інформація: 40002, м. Суми, вул. Роменська, 87, Сумський державний педагогічний університет ім. А. С. Макаренка, інститут фізичної культури.</i></p> |
|  | <p>Усова Оксана Василівна – кандидат біологічних наук, доцент, Східноєвропейський національний університет імені Лесі Українки, м. Луцьк. <i>Контактна інформація: 43000, м. Луцьк, вул. Грушевського, 2 а, спорткомплекс СНУ ім. Лесі Українки, інститут фізичної культури і здоров'я, кафедра фізичної реабілітації. Дом. тел. (0332) 94-64-15.</i></p> |
|  | <p>Цюсь Анатолій Васильович – доктор наук з фізичного виховання і спорту, професор, проректор з науково-педагогічної роботи, завідувач кафедри теорії та методики фізичного виховання, Східноєвропейський національний університет імені Лесі Українки, м. Луцьк. <i>Контактна інформація: 43000, м. Луцьк, просп. Волі, 13, СНУ ім. Лесі Українки. Сл. тел. (0332) 72-01-25. E-mail: tsos@ukrpost.ua.</i></p> |
| | <p>Шантарович Володимир Володимирович – доцент, головний тренер Національної команди з веслування на байдарках і каное, Міністерство спорту і туризму, Республіка Білорусь.</p> |
| | <p>Швай Олександр Дмитрович – кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент, Східноєвропейський національний університет імені Лесі Українки, м. Луцьк. <i>Контактна інформація: 43000, м. Луцьк, вул. Грушевського, 2 а, спорткомплекс СНУ ім. Лесі Українки, інститут фізичної культури і здоров'я, кафедра спортивних ігор. Сл. тел. (0332) 24-01-47.</i></p> |
|  | <p>Шевченко Олена Олександрівна – доктор медичних наук, професор, завідувач кафедри анатомії, фізіології та спортивної медицини, 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, кафедра анатомії, фізіології та спортивної медицини. Сл. тел. (044) 287-54-52.</i></p> |
|  | <p>Шевчук Андрій Богданович – старший викладач, Східноєвропейський національний університет імені Лесі Українки, м. Луцьк. <i>Контактна інформація: 43000, м. Луцьк, вул. Грушевського, 2 а, спорткомплекс СНУ ім. Лесі Українки, інститут фізичної культури і здоров'я, кафедра олімпійського і професійного спорту. Сл. тел. (0332) 24-22-93. E-mail: kostrzewa.ua@gmail.com.</i></p> |
| | <p>Шевчук Тетяна Яківна – кандидат біологічних наук, доцент, Східноєвропейський національний університет імені Лесі Українки, м. Луцьк. <i>Контактна інформація: 43000, м. Луцьк, просп. Волі, 13, СНУ ім. Лесі Українки, біологічний факультет. Сл. тел. (0332)249327.</i></p> |

| | |
|---|--|
|  | <p>Щур Лідія Романівна – аспірант, Львівський державний університет фізичної культури, м. Львів. <i>Контактна інформація: 79011, м. Львів, вул. Кубійовича, 38, Львівська національна академія мистецтв (ЛНАМ), кафедра фізичного виховання. Сл. тел. (032) 270-26-16.</i></p> |
|  | <p>Яловик Володимир Трохимович – кандидат педагогічних наук, доцент, Східноєвропейський національний університет імені Лесі Українки, м. Луцьк. <i>Контактна інформація: 43000 м. Луцьк, вул. Винниченка, 30, інститут фізичної культури і здоров'я, кафедра теорії та методики фізичного виховання. Сл. тел. (0332) 24-21-78.</i></p> |
|  | <p>Ярмошук Олена Олександрівна – кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент, Рівненський державний гуманітарний університет, м. Рівне. <i>Контактна інформація: 33000, м. Рівне, вул. Остафова, 31, Рівненський державний гуманітарний університет, кафедра теорії і методики фізичного виховання. Сл. тел. (0362) 22-21-91. E-mail: olena_yarmoschuk@ukr.net.</i></p> |

ІНФОРМАЦІЯ ДЛЯ АВТОРІВ

Збірник наукових праць «Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві» видає публікації за такими напрямками:

1. Історичні, філософські, правові та організаційні проблеми фізичної культури.
2. Професійна підготовка фахівців фізичної культури та спорту.
3. Педагогічні технології навчання фізичної культури.
4. Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення.
5. Лікувальна фізична культура, спортивна медицина й фізична реабілітація.
6. Олімпійський і професійний спорт.

Матеріали для публікації українською, російською, англійською, польською мовами (за вибором) у роздрукованому вигляді та на дисківі чи дискеті 3.5 шрифт 14 pt у форматі WORD потрібно надсилати до редакційної колегії. Також редакційна колегія просить вислати фотографію (цифрову) автора для публікації в збірнику.

Вимоги до статей

У правому кутку сторінки – ім'я та прізвище автора, у лівому – УДК.

Посередині сторінки – назва статті, організація й місто, у кінці – література (не більше десяти джерел, на 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. Формулювання мети й 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 організаційні проблеми фізичної культури

Геннадій Буткевич, Олександр Шевченко, Володимир Яловик

Альтернативні олімпійському руху змагання: робітничі Олімпіади та Спартакіади.....5

Надія Карабанова, Анатолій Карабанов, Тетяна Суворова

Організація та проведення маркетингового дослідження в спортивних установах.....11

Михайло Ковінько

Сутнісна характеристика фізичної культури й культури здорового способу життя в сучасному суспільстві.14

Професійна підготовка фахівців фізичної культури та спорту

Анатолій Войнаровський, Вадим Смолюк

Підготовка спеціалістів зі спортивної дисципліни «Футбол» за допомогою дистанційного навчання19

Ірина Давидюк

Оздоровчо-спортивна робота в підготовці вчителів початкових класів.....22

Ярослав Ніфака, Олександр Швай

Спортивно-педагогічне вдосконалення з плавання та способи підвищення ефективності його викладання.25

Педагогічні технології навчання фізичної культури

Nataliia Bielikova, Svitlana Indyka

Formation of the Operational-actionable Component of the Future Physical Rehabilitation Specialists' Readiness to Health Protection Activity.30

Віктор Голуб, Ярослав Кравчук, Віктор Слюсарчук

Комплексне виховання фізичних та моральних якостей у процесі фізичної підготовки юних футболістів 8–9 років.....35

Володимир Захожий, Наталія Захожа, Нінель Мацкевич

Самостійні заняття в системі навчання фізичної культури школярів.....39

Олександр Томенко, Анастасія Старченко

Вплив інноваційної технології оптимізації фізкультурної освіти старших дошкільнят на показники їхньої фізкультурної освіченості й рівень захворюваності.44

Іван Салатенко

Вплив спортивно орієнтованої технології фізичного виховання на показники психофізичних якостей студенток економічних спеціальностей.....49

Олена Ярмошук, Галина Власюк

Умови ефективного проведення дидактичних ігор у процесі підготовки фахівців із фізичної культури й спорту.55

Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення

Ярослав Вітос

Вплив занять східними одноборствами на показники психофізіологічного розвитку дітей 5–6 років.....58

Олексій Горпинич

Вплив занять рукопашним боєм у комплексі з психологічним тренінгом на підвищення рівня адаптації до навчально-службової діяльності курсантів.....61

Вікторія Кириченко

Порівняльний аналіз специфічних проявів координаційних здібностей хлопчиків та дівчаток основної школи65

Юрій Лях, Тетяна Шевчук, Оксана Усова

Модель класифікації розподілу школярів на медичні групи з фізичного виховання70

| | |
|--|-----|
| Сергій Ніколаєв, Юрій Ніколаєв | |
| Порівняльна характеристика фізичного розвитку, фізичної працездатності та м'язової сили школярів 11–12 років..... | 74 |
| Олесь Пришва | |
| Вплив інтенсивності фізичної активності чоловіків зрілого віку на їхній фізичний стан..... | 77 |
| Анатолій Цьось, Андрій Шевчук, Ольга Касарда | |
| Рухова активність у мотиваційно-ціннісних орієнтаціях студентів | 83 |
| Лідія Щур | |
| Особливості здоров'язберігального навчання та професійної діяльності майбутніх фахівців сфери візуально-просторового мистецтва..... | 87 |
| Лікувальна фізична культура, спортивна медицина й фізична реабілітація | |
| Ольга Андрійчук | |
| Комплексна оцінка результативності реалізації програми з фізичної реабілітації хворих на гонартроз..... | 92 |
| Іван Смолюк, Вадим Смолюк | |
| Фізична реабілітація студентів засобами оздоровчо-лікувальної фізичної культури..... | 99 |
| Олімпійський і професійний спорт | |
| Николай Безмылов | |
| Современная классификация баскетболистов по игровым амплуа | 104 |
| Владимир Давыдов, Владимир Шантарович, Александр Журавский, Анна Королевич | |
| Морфофункциональные показатели высококвалифицированных гребцов на байдарках и каноэ. | 108 |
| Петро Дробний, Євген Козак | |
| Порівняльний аналіз участі чоловічих збірних команд України з провідними командами Європи в юніорських, молодіжних і національних чемпіонатах Європи з волейболу та чемпіонів і призерів Європи..... | 112 |
| Оксана Заплатинська | |
| Особливості класифікації стрибків з урахуванням ритмічної структури в художній гімнастиці. | 117 |
| Іван Ганчар | |
| Стандартизація й індивідуалізація в сучасних єдиноборствах..... | 121 |
| Світлана Калитка, Світлана Савчук, Надія Карабанова | |
| Фізична підготовленість дівчат 14–15 років, які спеціалізуються з бігу на 800 м | 126 |
| Тамара Кутек | |
| Управління багаторічною підготовкою кваліфікованих спортсменок-легкоатлеток..... | 130 |
| Михайло Мороз, Тетяна Суворова, Надія Карабанова | |
| Формування вольової сфери юних важкоатлетів у процесі спортивної діяльності | 134 |
| Алексей Попов | |
| Теоретико-методические проблемы физической подготовленности юных футболистов | 138 |
| Елена Шевченко, Оксана Осадча, Мария Левон, Яна Зиневич | |
| Особенности изменений клеточного иммунитета у спортсменов-легкоатлетов в зависимости от степени физической нагрузки..... | 143 |
| Наші автори..... | 149 |
| Інформація для авторів | 155 |

CONTENT

Historical, Philosophical, Legal and Organizational Problems of Physical Training

| | |
|---|----|
| Hennadiy Butkevych, Oleksandr Shevchenko, Volodymyr Yalovyk Alternative to Olympic Movement Competitions: Working Olypiads and Sports Festivals. | 5 |
| Nadiya Karabanova, Anatoliy Karabanov, Tetiana Suvorova Organization and Realization of the Market Research in Sports Establishments | 11 |
| Mykhailo Kovinko Essential Characteristics of Physical Culture and Culture of Healthy Lifestyle in Modern Society | 14 |

Professional Training Of Physical Education And Sport Specialists

| | |
|--|----|
| Anatoliy Voinarovskiy, Vadym Smoliuk Preparation of Specialists in Football Sports Discipline with the Help of Distance Learning | 19 |
| Iryna Davydyuk Health Improving Andsports Activities in Preparation of Teachers of Elementary Classes | 22 |
| Yaroslav Nifaka, Oleksandr Shvai Sports and Pedagogical Mastering of Swimming and Ways of Improving of Teaching Effectiveness..... | 25 |

Pedagogical Technologies Of Education In Physical Training

| | |
|--|----|
| Nataliia Bielikova, Svitlana Indyka Formation of the Operational-Actionable Component of the Future Physical Rehabilitation Specialists' Readiness to Health Protection Activity. | 30 |
| Viktor Golub, Yaroslav Kravchuk, Viktor Slyusarchuk Complex Training of Physical and Moral Qualities in the Process of Physical Training of Young Football Players Aged 8–9. | 35 |
| Volodymyr Zakhozhyi, Nataliya Zakhozha, Ninel Matskevych Independent Training in the System of Education of Physical Culture for Pupils. | 39 |
| Oleksandr Tomenko, Anastasiya Starchenko Influence of Innovative Technology of Optimization of Physical Culture Education of Senior Preschoolers on Indices of Their Physical Culture Education and Sickness Rate. | 44 |
| Ivan Salatenko Influence of Sports Oriented Technology of Physical Education on Indicators of Psychophysical Qualities of Female Students of Economic Specialties..... | 49 |
| Olena Yarmoschuk, Galyna Vlasyuk Conditions of Effective Condition of Didactic Games in the Process of Preparation of Specialists in Physical Education and Sports. | 55 |

Physical Education of Different Groups

| | |
|---|----|
| Yaroslav Vitos Impact of Practicing Eastern Martial Arts on Indices of Psychophysiological Development of Children Aged 5–6..... | 58 |
| Oleksiy Horpynych Influence of Training Hand-To-Hand Fight in a Complex with Psychological Training for Increasing of the Level of Cadets' Adaptation to Educational-Official Activity | 61 |
| Viktoriya Kyrychenko Comparative Analysis of Specific Manifestations of Coordination Abilities of Boys and Girls of General School | 65 |
| Yuriy Lyakh, Tetyana Shevchuk, Oksana Usova Physical Culture in Student's Healthy Lifestyle | 70 |

| | |
|---|-----|
| <i>Sergiy Nikolayev, Yuriy Nikolayev</i> | |
| Comparative Characteristics of Physical Development, Physical Performance and Muscle Strength of Students Aged 11–12 | 74 |
| <i>Oles Pryshva</i> | |
| Influence of Physical Activity of Men of Mature Age on their Physical Condition..... | 77 |
| <i>Anatoliy Tsos, Andriy Shevchuk, Olha Kasarda</i> | |
| Motor Activity in Motivational and Valuable Orientations of Students | 83 |
| <i>Lidiya Shchur</i> | |
| Peculiarities of Health-Saving Training and Professional Activity of Future Specialists of the Sphere of Visual-Spatial Arts | 87 |
| <i>Therapeutic Physical Training, Sport Medicine and Physical Rehabilitation</i> | |
| <i>Olha Andriychuk</i> | |
| Complex Valuation of Effectiveness of Physical Rehabilitation Program Realization Among the Ill with Gonarthrosis | 92 |
| <i>Ivan Smolyuk, Vadym Smolyuk</i> | |
| Physical Rehabilitation of Students by Means of Health-Therapeutic Physical Education..... | 99 |
| <i>Olympic and Professional Sport</i> | |
| <i>Mykola Bezmylov</i> | |
| Modern Classification of Basketball Players According to Playing Positions | 104 |
| <i>Volodymyr Davydov, Volodymyr Shantarovych, Oleksandr Zhuravsky, Anna Korolevych</i> | |
| Morphofunctional Indices of Highly Qualified Kayakists and Canoeists of the Republic. | 108 |
| <i>Petro Drobnyi, Yevhen Kozak</i> | |
| Comparative Analysis of Participation of Male Ukrainian National Teams with the Leading European Teams in Junior, Youth and National Championships of Europe..... | 112 |
| <i>Oksana Zaplatynska</i> | |
| Peculiarities of Classification of Jumps Taking Into Account Rhythmic Structure in Rhythmic Gymnastics..... | 117 |
| <i>Ivan Ganchar</i> | |
| Standardization and Individualization in Modern Martial Arts. | 121 |
| <i>Svitlana Kalytka, Svitlana Savchuk, Nadiya Karabanova</i> | |
| Physical Preparation of Girls Aged 14–15 Specialized in 800 m Running | 126 |
| <i>Tamara Kutek</i> | |
| Management of Long-Term Training of Qualified Female Track-and-Field Athletes | 130 |
| <i>Mykhailo Moroz, Tetyana Suvorova, Nadiya Karabanova</i> | |
| Formation of Volitional Sphere of Young Weight-Lifters in the Process of Sports Activity | 134 |
| <i>Oleksiy Popov</i> | |
| Theoretical and Methodological Problems of Physical Training of Young Football Players..... | 138 |
| <i>Olena Shevchenko, Oksana Osadcha, Mariya Levon, Yana Zinevych</i> | |
| Peculiarities of Cellular Immunity Changes Among Track and Field Athletes Depending on the Level of Physical Load. | 143 |
| Our Authors | 149 |
| Information is for Authors | 155 |

Наукове видання

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

Збірник наукових праць

Східноєвропейського національного університету імені Лесі Українки

№ 4 (28)

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. 2836-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.

