



ISSN 2220-7481

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

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

№1 (25)



Міністерство освіти і науки України
Східноєвропейський національний університет імені Лесі Українки

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

Збірник наукових праць
Східноєвропейського національного університету імені Лесі Українки
№ 1 (25)

Луцьк
Східноєвропейський національний університет
імені Лесі Українки
2014

УДК 796(Д82)
ББК 75Я 43
Ф 50

Рекомендовано до друку вченою радою Східноєвропейського національного університету імені Лесі Українки
(протокол № 9 від 27.03.2014 р.)

Редакційна колегія

- Цьось А. В.** – доктор наук з фізичного виховання і спорту, професор (Східноєвропейський національний університет імені Лесі Українки) (головний редактор);
- Коцан І. Я.** – доктор біологічних наук, професор (Східноєвропейський національний університет імені Лесі Українки);
- Вільчковський Е. С.** – доктор педагогічних наук, професор, член-кореспондент АПН України (Східноєвропейський національний університет імені Лесі Українки);
- Гусак П. М.** – доктор педагогічних наук, професор (Східноєвропейський національний університет імені Лесі Українки);
- Смолюк І. О.** – доктор педагогічних наук, професор (Східноєвропейський національний університет імені Лесі Українки);
- Бергер Ю.** – доктор габлітований, надзвичайний професор, проректор з розвитку, Державна вища школа ім. Папи Римського Івана Павла II в м. Бялій-Подлясці (Польща);
- Круцевич Т. Ю.** – доктор наук з фізичного виховання і спорту, професор (Національний університет фізичного виховання і спорту України);
- Балахнічов В. В.** – доктор педагогічних наук, професор, президент Всеросійської федерації легкої атлетики (Росія);
- Куц О. С.** – доктор педагогічних наук, професор (Вінницький державний педагогічний університет імені Михайла Коцюбинського);
- Пріма Р. М.** – доктор педагогічних наук, професор (Східноєвропейський національний університет імені Лесі Українки);
- Мицкан Б. М.** – доктор біологічних наук, професор (Прикарпатський національний університет імені Василя Стефаника);
- Єдинак Г. А.** – доктор наук з фізичного виховання і спорту, професор (Львівський державний університет фізичної культури);
- Ходінов В. М.** – доктор наук із фізичної культури, ад'юнкт кафедри фізичної культури і здоров'я Радомської політехніки (Польща);
- Ягеньський А. В.** – доктор медичних наук, доцент (Волинський обласний центр кардіоваскулярної патології та тромболізу);
- Белікова Н. О.** – доктор педагогічних наук, доцент (Луцький інститут розвитку людини Університету «Україна»);
- Козіброцький С. П.** – кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент (Східноєвропейський національний університет імені Лесі Українки) (відповідальний секретар).

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. – № 1 (25). – 97 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.

Separate regulations of physical culture, physical education of different groups of people, preparation of specialists are gathered in the collected scientific works. Methods, means of training, peculiarities of sportsmen's training, adjustment of human's body of different ages in the process of physical training with the support of pedagogical, psychological, methodological and biological experiments are filed in the works.

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; реферативній базі даних «Україніка наукова».

УДК 796 (Д 82)
ББК 75 Я 43

Сайт збірника наукових праць:
www.physicaledu-journal.org.ua

© Цьось А. В., Козіброцький С. П. (укладання), 2014
© Гончарова В. О. (обкладинка), 2014
© Східноєвропейський національний університет імені Лесі Українки, 2014

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

**PHYSICAL EDUCATION, SPORTS AND HEALTH CULTURE
IN MODERN SOCIETY**

Collected scientific papers
of Lesya Ukrainka Eastern European National University
№ 1 (25)

Lutsk
Lesya Ukrainka Eastern European
National University
2014

УДК 796(Д82)
ББК 75Я 43
Ф 50

*Recommended for publication by the academic council of Lesya Ukrainka Eastern European National University
(protocol № 9, 27.03.2014)*

Editorial board

- Tsios A. V.** – PhD in Physical Education and Sports, professor (Lesya Ukrainka Eastern European National University) (editor-in-chief);
- Kotsan I. Y.** – PhD in Biological Sciences, professor (Lesya Ukrainka Eastern European National University);
- Vilchkovskiy E. S.** – PhD in Pedagogical Sciences, professor, corresponding member of Academy of Pedagogical Sciences of Ukraine (Lesya Ukrainka Eastern European National University);
- Husak P. 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);
- Bergier J.** – habilitated doctor, professor extraordinary, prorector for development, Pope John II State School of Higher Education in Biała Podlaska (Poland);
- Krutsevych T. Y.** – PhD in Physical Education and Sports, professor (National University of Physical Education and Sports of Ukraine);
- Balakhnichov V. V.** – PhD in Pedagogical Sciences, professor, President of All-Russia Athletic Federation (Russia);
- Kuts O. S.** – PhD in Pedagogical Sciences, professor (Mykhailo Kotsiubynskiy Vinnytsia State Pedagogical University);
- Prima R. M.** – PhD in Pedagogical Sciences, professor (Lesya Ukrainka Eastern European National University);
- Mytskan B. M.** – PhD in Biological Sciences, professor (Vasyl Stefanyk Subcarpathian National University);
- Yedynak H. A.** – PhD in Physical Education and Sports, professor (Lviv State University of Physical Culture);
- 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;
- Yahenskiy A. V.** – PhD in Medical Sciences, associate professor (Volyn Regional Center of cardiovascular disease and thrombolysis);
- Byelikova N. O.** – PhD in Pedagogical Sciences, associate professor (Lutsk institute of Human Development of University «Ukraine»);
- Kozibrotskiy S. P.** – Candidate of Science in Physical Education and Sports, associate professor (Lesya Ukrainka Eastern European National University) (executive clerk secretary).

Ф 50 **Physical education, sports and health culture 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. – № 1 (25). – 97 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; 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 796.41:792.8.036.2

Ганна Войнаровська

Хореографічний імпресіонізм як історична складова творчого підходу в художній гімнастиці

Східноєвропейський національний університет імені Лесі Українки (м. Луцьк)

Постановка наукової проблеми та її значення. Аналіз досліджень цієї проблеми. Гімнастику як і деякі інші види спорту (фігурне катання, синхронне плавання, акробатика й ін.), які мають художню складову, сміливо можемо віднести до спортивного мистецтва. Укажемо на моменти, що є загальними для мистецтва та спорту: емоційність, творчість, видовищність, використання музичного супроводу, ексклюзивних костюмів, спортивних предметів.

Спільне використання танцю, гімнастичних рухів особливо поєднує цей вид спорту й мистецтва хореографії. Протягом усієї історії спортивних занять – від Олімпійських ігор до сучасного танцю та балету – завжди на перших ролях були радянські та українські виконавці, які вигідно відрізнялися від спортсменів з інших країн своєю гармонійною пластикою, виразною «роботою» рук, гнучкістю, чітко акцентованою поставою тіла під час виконання спортивних виступів [2; 3].

Головною базою їхнього самобутнього стилю завжди була хореографічна підготовка, яка ґрунтувалася на традиціях класичного балету, із якого наші спортсменки зуміли почерпнути багато елементів, стрибків, рівноваг і поворотів. Проблема вивчення виразних рухів, що показують емоції людини, давно цікавила дослідників. Інтерес до цієї проблеми багато в чому визначається тим, що виразні рухи – це один із найважливіших компонентів безпосереднього спілкування людей. В оцінці виразності виконання спортивного виступу враховуються всі засоби, які використовуються в гімнастиці для показу або передання емоційності музичного супроводу. Ними є положення рук, ніг, голови, тулуба. Виразні рухи й дії повинні гармонійно співіснувати з діями, які вирішують техніко-спортивну частину виступу. Хореографічність (танцювальність) – це органічний зв'язок із музикою: цілісність і динамічність рухів надають художній гімнастиці особливої краси та максимально наближають її до мистецтва хореографії. У широкому розумінні хореографія включає в себе не тільки танці, побутові й народні, а й класичний балет. Саме визначення «хореографія» з грецької мови перекладається як «писати танець». Тому пізніше так почали означувати все, що нагадує танець [6].

Протягом 10-ти років у чемпіонатах Іспанії, Франції, Португалії з успіхом виступають і чоловіки, які за допомогою хорошої хореографічної підготовки займають призові місця в цих змаганнях. Це ще раз підтверджує, що складовою частиною гармонійної «художньої» підготовленості спортсменок є хореографія (Р. Захаров, 1983; А. Карпенко, 2003).

Завдання дослідження – вивчити проблеми використання елементів хореографії на заняттях із художньої гімнастики.

Виклад основного матеріалу й обґрунтування отриманих результатів дослідження. Ми сміливо можемо погодитись із ствердженням, що засновником напряду художньої гімнастики є Айседора Дункан (1878–1927), яка першою почала відкидати канони класичного балету, його консерватизм, що передавав різні почуття людини тільки механічними рухами та поставою тіла.

А. Дункан внесла в свої виступи нові форми й ідеї, намагалась об'єднати музику та пластику тіла. Започаткувала багато нових елементів у класичний танець (різні види ходьби, стрибків, бігу по

сцені, міміку жестів і т. ін.), під час виступів почала використовувати різні предмети: шалі, віяла, парасольки, букети квітів й ін. Після того, як художня гімнастика була включена до програми Олімпійських ігор інтенсивніше почав розвиватися спортивний напрям, порівняно з художньо-естетичним. Постійне зростання ускладнених спортивних елементів техніки спричинило значний вплив на склад і форму художньої гімнастики.

Деякі специфічні елементи художньої гімнастики (махи, хвилі, рівноваги) втратили свою актуальність (Н. Каравацька, 2002 р). І як певна реакція чи протидія на постійно зростаючу складність техніки виконання спортивних елементів, серед спеціалістів художньої гімнастики виникає підвищений інтерес до гімнастики «ретро», до простих форм і романтизму... Пластику тіла, яка нам нагадує гімнастику 70–80-х рр., постійно демонструє збірна країнських гімнасток. У їхніх композиціях простежується органічний зв'язок із музикою, цілісність і динамічність рухів, зрозумілі форми, стрибків, бігу, ходьби, постійна «робота» тілом, які визначають особливу грацію виступів виконавців [4].

Ще одним послідовником відходу від класичного балету й подальшого втілення в життя художнього напрямку потрібно вважати Франсуа Дольсарта (1811–1871 рр.) та Еміля Жака Далькроза (1865–1950 рр.). Робота Ф. Дольсарта стала основою теорії виразного руху та дала поштовх розвитку пантоміми й пластичного напрямку в художній гімнастиці. Усі рухи систематизовано за принципом їх відповідності певним почуттям (горя, ненависті, радості, смутку тощо). Ним створено безліч підготовчих вправ, які отримали назву «виразної» гімнастики, що прийшла на заміну механічним рухам під музику. Ще більше цей напрям удосконалив і втілював у життя Е. Ж. Далькроз. В основу розробленої системи він поставив учення про ритм як основний компонент злиття пластики й музики. Йому належить вислів «Ритм музики і ритм в пластичності з'єднані між собою тісними узами. У них одна загальна основа руху». Ж. Далькроз зробив спробу створити ідею нового синтезу двох напрямів у мистецтві на основі спільного для них обох відчуття ритму. Тому ми вважаємо його вчення спробою стерти всі перепони між злиттям двох мистецтв [1; 5].

Історичні праці, оброблені Ф. Дальсаром і Ж. Далькрозом, дали поштовх створення нового ставлення до ролі музики, що найбільш яскраво проявилось у творчому доробку А. Дункан. Музика у її творчості набрала не тільки тілесної матеріальності, але й досягла духовного стану. Її виступи називалися «музикою тіла», вона створює музику для очей. Це – основа хореографічного імпресіонізму, який пройшов шлях від «виразного жесту до ритміки в музиці».

Нарком освіти А. В. Луначарський стверджував, що «А. Дункан хоче показувати публіці не просто танці, а музику, гармонію людського тіла». А. Дункан, як ніхто, володіла великим мистецтвом імпровізації в танцях, під час виконання яких вона не використовувала надскладних «балетних» елементів, але їй і не були потрібні великі складні атрибути сцени, А. Дункан усе це замінювала великим даром перевтілення в образи. У своїх виступах вона «оспівувала» вільно й розкуто велич тіла та душі як головного ідеалу людства.

Ми стверджуємо, що вже у 20-х роках ХХ ст. проводяться пошуки здійснення естетичного розвитку фізичного виховання жінок, які не хотіли займатися чисто чоловічими видами спорту. Стояло питання про органічну єдність естетичного та фізичного виховання молоді. Так здійснена величезна праця зі створення системи, яка б змогла об'єднати естетичне та фізичне виховання, визначити її параметри нового виду спорту – художньої гімнастики. Поступово уточнювалися завдання, методика, збільшувалася географія впливу цього виду спорту. Весь «арсенал» напрацьовань А. Дункан та її послідовників у подальшому все більше стали використовувати в художній гімнастиці. Таким чином зараз художня гімнастика об'єднує в собі імпресіоністську естетику танців А. Дункан – естетику балетної класики й елементи, узяті зі спортивної гімнастики. Уключення художньої гімнастики в програму Олімпійських ігор та поставлені високі завдання в медальних залах призвели до подальшого ускладнення техніки виконання, що досягалося за рахунок збільшення об'єму й інтенсивності навантажень. А те, що цей вид спорту ще й значно омолодився (розпочинають тренування в 3–4 роки), привело його в ранг елітарних видів спорту. Спонсорські контракти від реклами теж вплинули на жорстку боротьбу між спортсменками на всіх рівнях змагань (В. Костюченко, І. Віннер, А. Дерюгіна 2003).

Ми продовжуємо пошуки нових форм і видів елементів у художній гімнастиці відповідно до особливостей тілорухів та фізичних можливостей спортсменів, які далеко не безмежні. Спростивши елементи, художня гімнастика продовжує пошук, чекає нових ідей у цьому прекрасному виді спорту. Основа художньої гімнастики, з одного боку, уміщена в нових напрямках роботи студій ритміки, а з іншого – у системі естетичної гімнастики, у якій уперше розпочалися виступи з предметами та яка

вважає тілесну виразність одним із основних завдань під час навчання молодих спортсменок азів художньої гімнастики.

Висновки й перспективи подальших досліджень. Детальне вивчення літературних джерел дає підставу нам зробити висновок, що більшість спеціалістів однією з основних тенденцій, характерних для сучасного спортивного руху, визнали постійне зростання позицій масового спорту. Художня гімнастика як один із напрямів у гімнастичному спорті заснована на теорії художньо-естетичного та фізичного виховання, на сьогодні проходить період постійного зростання. У сучасній гімнастиці накопичено значний багаж методів і засобів позитивного впливу на функціональні можливості організму та його фізичної кондиції. Одним із головних завдань, які потрібно розв'язувати в цьому випадку, є забезпечення в процесі підготовки більш тісного взаємозв'язку руху спортсменів із музикою й хореографічним образом. Для методичного виконання завдання підготовки спортсменів потрібно розв'язати питання про технічну складову в художній гімнастиці, про реальні дати початку спеціалізованих занять і про критерії ефективності методики тренувань на перших етапах спеціалізації та її складу. І тільки після розв'язання всіх цих питань можемо починати вибудовувати всі процеси багаторічної підготовки спортсменок, які спеціалізуються в художній гімнастиці.

Джерела та література

1. Воропай О. Звичаї нашого народу / О. Воропай. – К. : Оберіг, 1991. – С. 435.
2. Долгов К. М. Естетика / К. М. Долгов. – М. : Знання. – 1978. – 63 с.
3. Зись А. Я. Искусство и эстетика / А. Я. Зись. – М. : Искусство, 1975. – 180 с.
4. Зоруева Н. П. Ритмическое воспитание / Н. П. Зоруева. – М. : Театр и искусство, 1924. – 7 с.
5. Матвіїв Л. П. Теорія і методика фізичної культури / Л. П. Матвіїв. – М. : Фізкультура і спорт, 1991. – С. 40–42.
6. Ротерс Т. Т. Ритмическое развитие личности школьника – проявление взаимодействия физического воспитания с эстетическим / Т. Т. Ротерс // Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві : зб. наук. пр. – Луцьк : Волин. нац. ун-т ім. Лесі Українки, 1999. – С. 487–491.

Анотації

У статті розкрито етапи становлення художньої гімнастики, її перші кроки. Розкрито роль А. Дункан у створенні нового напрямку (імпресіонізму) в балеті. Показано важливе значення в розвитку рухової гімнастики таких понять, як музика, пластика, хореографія. Одним із головних завдань, які потрібно розв'язувати, є забезпечення в процесі підготовки більш тісного взаємозв'язку руху спортсменів із музикою й хореографічним образом. Для методичного виконання завдання підготовки спортсменів потрібно розв'язати питання про технічну складову в художній гімнастиці, про реальні дати початку спеціалізованих занять і про критерії ефективності методики тренувань на перших етапах спеціалізації та її складу.

Ключові слова: імпресіонізм, художня гімнастика, балет, естетика, хореографія.

Ганна Войнаровская. Хореографический импрессионизм как историческая составляющая творческого подхода в художественной гимнастике. В статье показаны этапы становления художественной гимнастики, ее первые шаги. Раскрыта роль А. Дункан в создании нового направления (импрессионизма) в балете. Показано важное значение в развитии двигательной гимнастики таких понятий как музыка, пластика, хореография. Одной из главных задач, которые нужно решать, является обеспечение в ходе подготовки более тесной взаимосвязи движения спортсменов с музыкой и хореографическим образом. Для методического решения задачи подготовки спортсменов нужно решить вопрос о технической составляющей в художественной гимнастике, о реальных датах начала специализированных занятий и о критериях эффективности методики тренировок на первых этапах специализации и ее составе.

Ключевые слова: импрессионизм, художественная гимнастика, балет, эстетика, хореография.

Hanna Voinarovska. Choreographic Impressionism as a Historical Component of Creative Approach in Rhythmic Gymnastics. In the article it was shown the stages of formation of rhythmic gymnastics, its first steps. It was revealed the role of A. Duncan in creation of a new tendency (impressionism) in ballet. It was shown an important meaning in development of rhythmic gymnastics of such notions as music, plastique, choreography. One of the main problems that must be solved is securing of preparation of more close interconnection of athletes' movements with music and choreographic character during preparation. For methodological solving of the problem of athletes' preparation it is necessary to answer the question on technical component in rhythmic gymnastics, real dates of the beginning of specialized classes and criteria of effectiveness of methodology of trainings on the first stages of specialization and its content.

Key words: impressionism, rhythmic gymnastics, ballet, aesthetics, choreography.

Педагогічні погляди Януша Корчака щодо формування здорової особистості

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

Постановка наукової проблеми та її значення. Аналіз досліджень цієї проблеми. Здоров'я підростаючого покоління – невід'ємна складова частина системи загальнолюдських цінностей будь-якої держави, а важливим елементом збереження й покращення стану здоров'я дітей є відповідність процесу навчання та виховання сучасним вимогам до здоров'язберігальних технологій особливо в загальноосвітніх навчальних закладах.

У зазначеному контексті звернення до досвіду відомих педагогів дає можливість провести порівняльний аналіз їх надбання й сучасних вимог суспільства до формування здорової особистості. Зі свого боку, так можна скорегувати процес виховання особистості та спрямувати його на розв'язання найбільш актуальних завдань.

Серед видатних європейських педагогів минулого ХХ ст., які безкорисливо працею та своїм здоров'ям і життям довели суспільству безмежну любов до дітей, котрі залишилися без батьків, був лікар, письменник і вихователь дітей-сиріт Януш Корчак.

Міжнародною організацією ЮНЕСКО Я. Корчака визнано одним із найвидатніших педагогів ХХ ст. Його педагогічні ідеї досліджувались у Великобританії, Німеччині, Польщі, Росії, Україні, Швейцарії, Японії та інших країнах.

Так, наприклад, у Польщі науковцями (Я. Біньчицька, С. Волошин, А. Левін, М. Фальковська та ін.) розглянуто різні аспекти педагогічної й літературної спадщини, просвітницької діяльності Я. Корчака. Педагогами України (Е. Вільчковський, А. Вільчковська, С. Денисюк, Т. Забута, В. Кушнір, В. Пасічник та ін.) узагальнено провідні ідеї концепції формування особистості в педагогічній системі Я. Корчака. Також значну увагу приділено дослідженню періоду перебування польського педагога в Україні.

Однак питання формування здорової особистості, з погляду педагогічних ідей Я. Корчака, не мали системного висвітлення.

Роботу виконано відповідно до планів НДР Харківського національного педагогічного університету імені Г. С. Сковороди.

Завдання дослідження – висвітлення теоретичних ідей Януша Корчака щодо виховання здорової особистості.

Виклад основного матеріалу й обґрунтування отриманих результатів дослідження. В особі Я. Корчака (1878–1942) – справжнє ім'я – Генрік Гольдшміт – поєдналися три іпостасі. По-перше, це дитячий лікар за професією, який від народження дитини має вплив на неї й допомагає їй рости та правильно розвиватися. По-друге, це вихователь за покликанням, справжній учитель, який терпляче й мужньо витримує всю несвідомість вчинків, недисциплінованість, усе різноманіття характерів і всі пустощі своїх вихованців заради того, щоб виростити справжніх людей. По-третє, це журналіст і письменник, слово якого стає все могутнішим знаряддям мрії, можливості побачити світ. Це вже був вибір життєвого шляху – і від органічного поєднання цих трьох іпостасей у своїй повсякденній діяльності, від справи всього свого життя Я. Корчак не відречеться вже ніколи [17]. Усвідомлений вибір діяльності – вираз ставлення молоді людини до покинутої, занедбаної, осиротілої дитини й прагнення полегшити її життя.

Він одним із перших намагається поставити себе на місце дитини, яка не лише обділена долею, а й перебуває в зневазі дорослих, багаторазово показавши насправді, що сприймає хворих дітей за собі рівних і ладен розділити їхні страждання.

Паралельно з роботою в лікарні він пише дитячі книжки. Водночас він лікує дітей багатіїв, беручи з них великі гонорари для безкоштовного лікування незаможних.

Маючи певний інтерес до питань, пов'язаних із вихованням дітей, Я. Корчак активно почав активно вивчати теорію педагогічного прогресизму, яку розвинуто Джоном Девеєм, а також праці О. Декролі, М. Монтессорі, Й. Песталоцці, Г. Спенсера, Ф. Фребеля. До того ж він знав педагогічні концепції Л. Толстого [16].

На той час на основі поєднання педагогічних і медичних підходів сформувалася його педагогічна концепція; теоретично обґрунтовано й частково апробовано основні елементи виховної системи.

Випадково потрапивши до дитячого притулку, який згодом педагог за власні кошти та за власним проектом відреставрував і в якому став директором, Я. Корчак вступає на шлях педагога-реформатора, створюючи педагогіку кохання [12]. Основа такої педагогіки – кардинальне перетворення дитячого виховання. Він висував принцип безкорисливості, коли метою виховання стає благо самої дитини. Суттю системи виховання, за Я. Корчаком, є довгий процес проникнення й розвитку в дитині потреби до самопізнання, самоконтролю та волі до самовдосконалення.

Спостереження, ретроспективний аналіз набутого досвіду були покладені в основу педагогічного трактату «Як кохати дитину». Педагог переконується в необхідності формування соціальної програми та створення педагогічної системи, яка б визнавала й поважала права дитини, постійно дбала про них, забезпечувала відповідні умови для їхнього фізичного та розумового розвитку.

Він знав про дітей усе, й уважав, що дитина – це не коли-небудь й не завтра, а вже зараз – людина. Недарма його перша лекція в Державному інституті спеціальної педагогіки «Серце дитини» залишила відбиток у душах багатьох слухачів, показавши у рентгенкабінеті стан серця заляканої викладачем дитини [13].

У період перебування педагога в Києві (1915–1918 рр.) як військового лікаря Я. Корчак паралельно працює консультантом у трьох будинках сиріт для українських і польських дітей ті водночас, як зазначає Е. Вільчковський, створює свій найвідоміший твір – «Як любити дітей» (1918 р.), перекладений на російську мову й виданий у Москві [3]. Разом із позитивною оцінкою цієї публікації Н. Крупською, котра написала вступ до цієї книги, вона водночас критикувала Я. Корчака за соціальну обмеженість його виховної концепції, у якій мало уваги приділялося колективному вихованню дітей.

Так, літературна спадщина Я. Корчака складає понад 20 книжок і близько 1000 статей у польських та закордонних виданнях. Він регулярно читав лекції для дорослих і відвідував передачі на різну тематику для дітей та молоді на польському радіо. Я. Корчак заснував масову газету для дітей, більшість статей якої редагував власноруч.

На початку Другої світової війни, як зазначає В. Кочнов, Я. Корчак разом з іншими польськими педагогами та лікарями не залишив своїх вихованців у ці жахливі часи. Також установлено імена тих, хто не залишив педагога самого. Це були – доктор Р. Мінцова із дитячого туберкульозного санаторію, Анна Геллер директор дитячої лікарні, Регіна Ковальська – директор дитячого будинку та ін. [9].

Водночас українські дослідники творчої спадщини Я. Корчака (Р. Валєєва, Т. Забута, І. Зязюн, М. Головка, О. Міхеєва) відносять його діяльність до «розумного виховання», адже для нього це врахування психології дитини та його індивідуальності. Перебуваючи щоденно в будинку сиріт він мав можливість систематично спостерігати за психофізичним розвитком дітей.

Сучасні науковці (Р. Валєєва, І. Зязюн та ін.) зауважили, що його принципи розвитку дитини співзвучні концепціям виховання й розвитку дітей таких відомих психологів, як Л. С. Віготський, А. Н. Леонт'єв, Д. Б. Ельконін [2; 6]. Так, подібно до принципів розвитку в діяльності Л. С. Віготського Я. Корчак уважав, що в процесі історичного розвитку відбувається продовження дитинства та одночасне прискорення темпів психічного розвитку на більш ранніх стадіях: «...подовжуються роки наполегливого навчання, все більше шкіл, іспитів, друкованого слова...» [8].

Особливого значення Я. Корчак надавав кожному виду діяльності дітей, який притаманний кожному віку. Ним обґрунтовано етапи розвитку дитини, які зближують його, як було визначено Г. Корнетовою та Н. Ушаковою, із концепціями провідної діяльності А. Н. Леонт'єва й Д. Б. Ельконіна. Опис Я. Корчаком етапів розвитку немовляти з матір'ю подібні до характеристик Т. Бауера, дослідника в галузі психології немовлячого віку [1; 10].

У педагогічній системі Я. Корчака фізичне виховання було одним зі складників загальної системи всебічного виховання дітей і молоді. Характерна риса цієї системи – відсутність примусу до вихованців, їх опертя на свободу й засади, які діти самі свідомо сприймали [3].

Майже щодня педагог проводив антропометричні обстеження дітей для об'єктивної оцінки їхнього фізичного розвитку. Вимірювання маси та довжини тіла вихованців були предметом систематичного обговорення на нарадах вихователів будинку сиріт. Основну увагу при цьому зосереджували на з'ясуванні причин різних відхилень у фізичному розвитку, які, на його думку, залежали від стану здоров'я дитини, а також від її стосунків із ровесниками, вихователями, учителями та від успіхів у навчанні й особистому житті [3].

Особливою характеристикою організації оздоровчого виховання дітей, за Я. Корчаком, були профілактика психічних і фізичних захворювань; формування вмінь та навичок збереження й зміцнення власного здоров'я; систематичні медичні обстеження дітей; свідоме визначення вихованцями потреби в здоровому способі життя (відмовлення від тютюнопаління й уживання алкогольних напоїв); вимогливе ставлення до раціону харчування дітей [13].

Фізичні вправи, рухливі та спортивні ігри, ранкова гімнастика, туристичні походи – невід'ємна складова частина щоденного життя дітей із метою їхнього всебічного розвитку. Велике значення для загартування дітей і зміцнення їхнього здоров'я мали піші прогулянки на свіжому повітрі. Щороку його вихованці виїжджали до літнього табору. Це давало їм можливість активно відпочивати, брати участь у туристських походах, навчатися плавання, щоденно грати в рухливі та спортивні ігри [14].

О. Левін, польський педагог і дослідник спадщини Я. Корчака, писав: «Діяльність та творчість Януша Корчака дає конкретну відповідь на питання: як належить розуміти широке поняття опіки над дітьми і що потрібно для цього робити щоб забезпечити їхні фізичні й психічні потреби, а також їхнє здоров'я і добре самопочуття» [15; 18].

Винятково важливого значення в навчально-виховному процесі Я. Корчак надавав професійно-особистісним якостям учителя. У своїй діяльності польський педагог намагався досягти високого професіоналізму. Саме на основі власного педагогічного досвіду гуманіст обґрунтував основи педагогічної етики, яка сформувалася на основі положень щодо загального ставлення педагога до дитини. У своїх творах педагог неодноразово звертався до питання щодо ролі та завдань вихователя в процесі формування особистості, побудови стосунків учителя й учня, виховання в учнів потреби в здоров'ї.

Педагог-гуманіст вимагав від вихователів, які працювали в його дитячих будниках, високого професіоналізму, намагався навчити їх шукати нестандартні розв'язки конкретної проблеми, розвивати педагогічну думку. Він не давав готових рецептів, не прагнув досягти єдиного розв'язання у вирішенні суперечки [11]. На думку Я. Корчака, кожен педагог повинен був самостійно дійти до свого переконання. Якщо не привчати цього молодих учителів, то згодом складніші проблеми їм буде значно важче розв'язувати.

Незважаючи ні на що, сміливу зацікавленість гуманістичною педагогікою польського педагога-опікуна виявляв видатний педагог В. Сухомлинський. «Педагогіка серця» Я. Корчака була для нього духовно близькою й мала значний вплив на формування його гуманістичних педагогічних переконань навіть в умовах радянської дійсності. В. Сухомлинський, увібравши у свою педагогіку гуманістичні ідеї великих попередників та традиції народного виховання, зумів створити власну педагогічну систему, яка утверджувала гуманістичні цінності [5].

Педагог-гуманіст виступав правозахисником дитинства, що потребує мудрої любові й розумного виховання, гуманного ставлення. Знаменною подією в цьому контексті є нарис «Право дітей на повагу» (1929 р.) – своєрідний педагогічний маніфест, який відповідав на потреби того часу та навіть випереджав його. Як відомо, 26 вересня 1934 р. прийнято Декларацію прав дитини (Женевська декларація), у якій наголошувалося, що людство повинно дати дитині все найкраще для всебічного розвитку й виховання [7]. Отже, декларація містить знання тих проблем, яким Я. Корчак присвятив не одну працю.

Висновки. У педагогічній спадщині Я. Корчака можна знайти різнобічну програму оновлення людини, на засадах якої він намагався розв'язати проблему перебудови суспільного життя. У тогочасних умовах він не мав можливості розгорнути виховну діяльність у широких масштабах. Глибоко розуміючи значення роботи на ґрунті виховання знедолених дітей, він усі свої сили й любов, набуті знання та досвід віддавав опікунській педагогіці та саме там він зумів досягнути неперевершених результатів [4].

Отже, провідною ідеєю педагогічної діяльності Я. Корчака була персоналістична орієнтація. Він створив унікальну педагогічну концепцію, у центрі якої – дитина з її правами. Провідна ідея корчаківської суб'єкт-суб'єктної педагогіки – створення такої виховної атмосфери, яка б сприяла розвитку особистості в найкращому для неї напрямі.

Перспективи подальших досліджень. У подальших дослідженнях планується здійснити аналіз інших аспектів педагогічної діяльності Я. Корчака.

Джерела та література

1. Антологія гуманістическої педагогіки: Д. Дьюи, М. Монтессори, Я. Корчак / под ред. Г. Б. Корнетова. – М. : АСОУ, 2009. – С. 17–20.

2. Валеева Р. А. Педагогическое кредо Януша Корчака / Р. А. Валеева // Народное образование. – 2003. – № 10. – С. 205–213.
3. Вільчковський Е. Януш Корчак про фізичне виховання дітей та молоді / Е. Вільчковський, А. Вільчковська, В. Пасічник // Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві. – 2012. – № 3 (19). – С. 13–16.
4. Головка М. Проблема педагогічного супроводу дитинства в педагогіці Я. Корчака / М. Головка, О. Міхеєва // Історико-педагогічний альманах. – 2012. – Вип. 1. – С. 41–43.
5. Єрмакова Т. С. В. О. Сухомлинський про збереження і зміцнення здоров'я старшокласників / Т. С. Єрмакова // Теорія та методика навчання та виховання. – 2008. – Вип. 21. – С. 35–39.
6. Зязюн І. А. Краса педагогічної дії / І. А. Зязюн, Г. М. Сагач. – К. : [б. в.], 1997. – 302 с.
7. Кан Ж. Педагогика Януша Корчака и еврейское воспитание / Ж. Кан [Електронний ресурс]. – Режим доступу к сайту : <http://www.jerusalem-korczak-home.com/kan/kan.html>
8. Корчак Я. Избранные педагогические сочинения / Я. Корчак. – М. : Педагогика, 1979. – 352 с.
9. Кочнов В. Ф. Януш Корчак: книга для учителя / В. Ф. Кочнов. – М. : Просвещение, 1991. – С. 10–12.
10. Ушакова Н. В. Методы социального воспитания в педагогическом наследии Януша Корчака / Н. В. Ушакова // Studia Neotera. – 2011. – Вып. 4. – С. 60–70.
11. Efron S. Janusz Korczak — Legacy of a practitioner-research / S. Efron // Journal of teacher education. – 2005. – Vol. 56. – P. 145–156.
12. Hatt B. E. Pedagogical love in the transactional curriculum / B. E. Hatt // Journal of Curriculum Studies. – 2005. – Vol. 37(6). – P. 671–688.
13. Korczak J. Prawidła życia / J. Korczak. – Warszawa, 1958. – P. 35–37.
14. Korczak J. Pesymizm dzieci. Pisma wybrane (red. A. Lewin) / J. Korczak. – Warszawa, 1978. – Vol. 3. – Pp. 29–39.
15. Lewin A. Myśl pedagogiczna / A. Lewin // Tryptyk pedagogiczny. – 1986. – P. 12–15.
16. Lewowicki T. Janusz Korczak, Prospects: the quarterly review of comparative education / T. Lewowicki // UNESCO: International Bureau of Education. – Paris, 1994. – Vol. XXIV (1/2). – P. 37–48.
17. Olczak-Ronikier Joanna. Korczak, Próba biografii / Joanna Olczak-Ronikier. – Warszawa, W.A.B., 2011. – P. 68–70.
18. Schlenzakowa A. J. Korczak / A. Schlenzakowa. – Warszawa, 1978. – 15 s.

Анотації

Проаналізовано творчу спадщину педагога. Визначено основні принципи виховання дітей за Я. Корчаком. Висвітлено особливі характеристики організації оздоровчого виховання дітей, принципи та шляхи формування в них здоров'я. Виявлено схожість педагогічних ідей педагога з ідеями В. Сухомлинського, який на практиці застосував принципи оздоровчого виховання дитини. Сучасні дослідники довели подібність концепції розвитку дитини Я. Корчака концепціям психологічного розвитку дітей відомих психологів. Знання психології дитини та її індивідуальність дали змогу педагогу обґрунтувати етапи діяльності дитини згідно з її віком. Створена Я. Корчаком педагогіка, у центрі якої – дитина, сприяла розвитку особистості в найкращому для неї напрямі.

Ключові слова: Януш Корчак, здоров'я, педагогіка, погляди, виховання, особистість.

Татьяна Ермакова. Педагогические взгляды Януша Корчака на формирование здоровой личности.

Проанализировано творческое наследие педагога. Определены основные принципы воспитания детей по Я. Корчаку. Освещены особые характеристики организации оздоровительного воспитания детей, принципы и пути формирования у них здоровья. Установлено сходство педагогических идей педагога с идеями В. Сухомлинского, который на практике применил принципы оздоровительного воспитания ребенка. Современными исследователями доказано сходство концепции развития ребенка Я. Корчака концепциям психологического развития детей известных психологов. Знание психологии ребенка и его индивидуальность позволили педагогу обосновать этапы деятельности ребенка согласно его возрасту. Созданная Я. Корчаком педагогика, в центре которой был ребенок, способствовала развитию личности в лучшем для нее направлении.

Ключевые слова: Януш Корчак, здоровье, педагогика, взгляды, воспитание, личность.

Tatyana Yermakova. Pedagogical Views of Janusz Korczak on Formation of Healthy Personality.

It was analyzed creative heritage of a pedagogue. It was defined the main principles of child rearing according to Janusz Korczak. It was highlighted the main characteristics of organization of health improvement of children and ways of formation of their health. It was discovered similarities of pedagogical ideas of the pedagogue with the ideas of V. Sukhomlynskyi who in practice applied the principles of health-improving education of a child. Modern scientists have proved the resemblance of development conception of a child by Janusz Korczak with conceptions of psychological development of famous psychologists. Knowledge of child psychology and his individuality will let a pedagogue to substantiate the stages of child's activity according to his age. Created by Janusz Korczak pedagogy, in the center of which was a child, assisted in personality's development in the best way.

Key words: Janusz Korczak, health, pedagogy, views, education, personality.

Військова підготовка в початкових школах Російської імперії наприкінці XIX–початку XX ст.

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

Постановка наукової проблеми та її значення. В українських середніх школах для учнів 10–11 класів запроваджено допризовну підготовку з метою навчання та військово-патріотичного виховання молоді, проте все частіше в засобах масової інформації лунають думки про необхідність відмінити цю навчальну дисципліну через відсутність належної матеріально-технічної бази, оскільки наврядчи вміння крокувати або розбирати-збирати автомат за певний час допоможе протистояти важкій військовій техніці. На думку цих людей, потрібно припинити марнувати учнівський час, тим паче, що в Україні запроваджено контрактну службу. Проте в США, незважаючи на відсутність загального військового обов'язку, діє закон про розвиток освіти з метою національної оборони країни, за яким підготовка юнаків для американських збройних сил ведеться в середніх школах. Як зазначено в програмі, завдяки цим заняттям у молоді виховуються почуття патріотизму, громадянства, розвиваються впевненість у власних силах, лідерські якості [2]. Тому при розв'язанні питання про те, «чи потрібна школярам початкова військова підготовка?», варто зважити всі «за» та «проти» й при цьому врахувати історичний досвід нашої країни. Адже на початку XX ст. в навчальних закладах Російської імперії відводилися години на стройову й гімнастику, які мали сприяти не лише підготовці майбутніх бійців, а й покращити стан здоров'я дітей.

Аналіз досліджень із цієї проблеми виявив, що питанням упровадження військової підготовки в початкових школах імперії Романових займалися вітчизняні та закордонні науковці, а саме: Л. Вострок-нутов, Є. Сейку, Л. Степченков, С. Лотоцький, А. Дубовик, В. Молчанова, А. Черкасов, А. Романов й ін. Дослідники приділили свою увагу формуванню т. зв. «потішних» полків, створених за наказом імператора Миколи II у складі хлопчаків віком від 8 до 15 років. При цьому поза увагою науковців залишилися проблеми комплексного вивчення нормативно-правової бази з питань становлення початкової військової підготовки як навчальної дисципліни в початкових школах російської держави наприкінці XIX – на початку XX ст.

Завдання дослідження – на основі широкої джерельної бази провести комплексне дослідження особливостей запровадження військової підготовки в початкових шкільних закладах Російської імперії наприкінці XIX – початку XX ст.

Виклад основного матеріалу й обґрунтування отриманих результатів дослідження. Система початкової освіти в Російській імперії включала низку навчальних закладів, котрі відрізнялися не лише за підпорядкованістю тим чи іншим відомствам, а й за програмою й строком навчання. Найбільш чисельними були сільські однокласні й двокласні училища, підпорядковані Міністерству народної освіти, а також однокласні та двокласні церковно-приходські школи Священного Синоду. Ці навчальні заклади надавали освіту дітям селян, котра зводилася до елементарної грамоти та етично-релігійного виховання.

Із 70-х рр. XIX ст. царський уряд починає приділяти увагу фізичному стану селянських дітей, які в майбутньому мали поповнити ряди вояків російської армії. У 1873 р. за наказом Міністра народної освіти з'являється «Керівництво з гімнастики для сільських і народних шкіл й вчительських семінарій з необхідними порадами та вказівками для викладачів», яка зводила урок фізичного виховання до звичайної муштри під керівництвом унтер-офіцерів і солдат [11, с. 3]. Проте гімнастика тривалий час не входила до переліку обов'язкових дисциплін та викладалася лише в небагатьох школах. Узимку через відсутність приміщень заняття з гімнастики взагалі не проводились [1, с. 101]. Лише в 1889 р. гімнастику введено як обов'язковий предмет в усіх навчальних закладах країни. Однак нові міністерські програми рекомендували займатися гімнастикою в позакласний час. Виконання цієї вказівки залежало лише від волі вчителя. Через брак коштів і висококваліфікованих спеціалістів урок гімнастики перетворився на заняття примітивної військової підготовки, яке викликало огиду серед учнів. Звичайно, таке ставлення влади до проблеми запровадження уроків із фізичного виховання й розробки ефективної програми позначилося на стані здоров'я дітей. За даними призову новобранців на військову службу серед сільського й ремісничого населення, 1905 р. із кожних 100 призовників 21 визнано непридатними у фізичному плані [3, с. 15].

Ці невтішні дані змусили владу запровадити заходи з покращення фізичної підготовки сільського населення. Тим паче, що в період 1905–1907 рр. фізкультура повинна була відволікати молодь від антивладних думок і настроїв.

Тогочасні спеціалісти запропонували провести повну мілітаризацію початкових шкіл – увести як обов’язкові дисципліни гімнастику та початкову військову підготовку, т. зв. «потішні полки». На думку генерала Є. Богдановича, викладати ці предмети мали вихідці із селян, котрі вже відслужили в армії й отримали військове звання унтер-офіцера [8, с. 103].

У цей час в російському суспільстві активно ведуться дискусії з приводу доцільності запровадження обов’язкової військової підготовки учнів сільських шкіл і навіть пропонувалося запровадити іспит із стрійової підготовки, що приймався російськими офіцерами [8, 103], але все більше спеціалістів схиялося до думки, що отримані селянами військові навички можуть бути використані проти влади, як це сталося під час революції 1905–1907 рр.

Проте вже з 1907 р. представники військових організацій наголошували на необхідності введення в початкових міських і сільських школах навчання гімнастики й строю всіх хлопчаків під наглядом місцевих учителів за наявності в них додаткової підготовки (підготовки у вчительських семінаріях; проходження вчителями військової повинності в піхоті впродовж одного року) або користуватися послугами унтер-офіцерів за умови отримання ними освітнього цензу [4, с. 2].

А вже в січні 1908 р. імператор Микола II підписав наказ про запровадження в сільських школах обов’язкового уроку гімнастики та строю 1–2 рази на тиждень під керівництвом відставних унтер-офіцерів. Для виконання цього розпорядження урядовці розробили спеціальну «Програму навчання військовій справі в початкових училищах», щоб підготувати дітей до майбутньої військової служби в лавах російської армії, розвитку в молоді почуття поваги до царя й Батьківщини, а також укріплення здоров’я молодого покоління [4, с. 2].

Для популяризації серед юнацтва основ військової підготовки з ініціативи інспектора народних училищ А. Луцкевича в Бахмутському народному училищі створено «потішний загін» до складу якого входили хлопчакі віком від 8 до 14 років. Перші «потішні» полки будуть запроваджені в 1683 р. із селянських дітей, разом із якими 11-річний Петро I удосконалював свою фізичну підготовку, згодом на їх основі створено Семенівський і Преображенський полки. «Потішні» полки ХХ ст. являли собою школи військового строю та гімнастики. Як наголошувалось у тогочасних джерелах, у перші два дні після оголошення формування полку понад 300 хлопчаків мали бажання вступити до його лав. Царська влада розцінювала ці повідомлення як справжній успіх, який би сприяв покращенню фізичного стану російської молоді [5, с. 89].

Імператор Микола II в червні 1910 р. особисто провів огляд Бахмутських «потішних» полків. У вересні 1911 р. огляд проведено в Києві. За короткий термін на теренах Російської імперії з’являється низка подібних шкіл. Згодом чиновниками розроблено документи, які регламентували діяльність «потішних» полків. Згідно з «Основами для формування “потішних рот” в Московському військовому окрузі» до складу кожного полку зараховувалися хлопчики віком від восьми до 15 років, котрі під керівництвом капітана або штабс-капітана полку займалися стрійовими заняттями, гімнастикою, фехтуванням, іграми, стрільбою з луку, сторожовою та розвідувальною службами. Додатково з учнями проводили бесіди на патріотичні теми: про Росію, царя, подвиги, здійснені на користь Батьківщини й монарха. За добросовісне виконання всіх своїх обов’язків хлопчаків нагороджували полковими погонами чи особливими значками на бантах зі стрічок державних кольорів.

Як і гімназисти й кадети, учні «потішних» полків носили спеціальну форму, яка складалась із сорочки захисного кольору, кашкету з околицом приборного сукна з тул’єю захисного кольору з міським гербом, замість кокарди [10, с. 63–71].

Проте урядовці постійно висловлювали свої побоювання з приводу доцільності створення таких дитячо-юнацьких військових формувань, які в будь-який момент могли направити свою зброю проти поліції та військових. Для запобігання небезпечній ситуації, Микола II 18 липня 1911 р. підписав «Положення про позашкільну підготовку російської молоді до військової служби». У документі чітко окреслювалося завдання, яке ставилося перед учителями «потішних» полків, а саме: укріплення в підростаючому поколінні віри в Бога, любові до царя й Вітчизни, ознайомлення з основами військової дисципліни, навчання військового строю та фізичного розвитку, а також вироблення духовних і фізичних якостей, необхідних майбутньому рядовому бійцю російської армії [7, 831].

Формувати військові дитячі загони дозволяється російським офіцерам, спортивним товариствам, пожежним дружинам й усім надійним особам, котрі не перебувають на державній службі. Усі дії

загонів контролювалися губернаторами чи градоначальниками. За власний кошт організатори загонів мали найняти вчителів для навчання дітей гімнастики та стройової підготовки. Дітей пропонували одягати в дешевий однаковий одяг й озброювати дерев'яними гвинтівками та жердинами [7, 832].

Після оприлюднення «Положення» кількість «потішних» полків постійно зростає, про що свідчать такі дані: у 1911 р. «потішний» рух охоплює близько 10 тис. дітей і підлітків; у 1912 р. їх кількість зростає до 70 тис. осіб [9, 14].

Паралельно з організацією «потішних» полків у тому ж році імператор підписав наказ про запровадження початкової військової підготовки в початкових та середніх навчальних закладах країни. Цей предмет мав викладатися не менш ніж дві години на тиждень. При цьому не розроблено програми для викладання цієї дисципліни, не виділено додаткових коштів на утримання вчителів, здебільшого відставних військових, яким і пропонувалося займатися стройовою підготовкою з дітьми. Не дивно, що, за результатами одноденного перепису початкових шкіл 1911 р., лише 14,4 % сільських шкіл вказали на проведення таких занять [6, с. 72].

У 1912 р. в суспільстві все частіше ставиться питання про збільшення годин в навчальному плані на гігієну, гімнастику та військову підготовку в сільських початкових школах. При цьому ніхто не враховував, що через господарські роботи в дітей не вистачало часу на військову підготовку.

Для запобігання заворушенням чиновники наголошували, що «потішні» полки варто організувати лише в сільській місцевості, жителі якої становлять основну частину вояків російської армії. У містах, особливо в робітничих районах, подібні заходи можуть призвести до зростання кількості бунтівників, яких сама влада навчить користуватися зброєю. Лише під жорстким контролем із боку дворянських товариств міських дітей можна навчати військового строю. Однак, незважаючи на ці дискусії, «потішні» полки організовувались як у сільській місцевості, так і в містах, які проіснували аж до 1917 р.

Висновки й перспективи подальших досліджень. Отже, у другій половині XIX ст. влада зацікавилася фізичною підготовкою дітей селян, котрі для отримання початкової освіти відвідували сільські училища та церковно-приходські школи. У 70–80-х рр. XIX ст. в школах вводиться нова навчальна дисципліна – гімнастика, що зводилася до примітивної початкової військової підготовки, яка аж ніяк не зацікавила дітей. Після поразки в російсько-японській війні (1904–1905 рр.) на порядок денний поставлено питання про покращення військової підготовки російських солдатів. Через короткий термін прийнято рішення про поступове запровадження в сільських школах елементів стройової підготовки та гімнастики, проте брак коштів і відсутність навчальної програми не дали змоги повною мірою ввести цю дисципліну в усіх навчальних закладах. Паралельно виникають дитячі військові організації – «потішні» полки, де в позанавчальний час хлопчики освоювали основи військової підготовки. Ці полки проіснують до 1917 р. Із приходом до влади більшовиків поступово в усіх навчальних закладах запроваджено обов'язкову військову підготовку молоді.

Подальші дослідження варто направити на вивчення особливостей упровадження початкової військової підготовки дітей та юнацтва в навчальних закладах західноєвропейських країн у цей період, адже подібні процеси простежуються в Англії, Франції, Німеччині й ін., оскільки світ готувався до війни, де потрібні підготовлені бійці.

Джерела та література

1. Вострокнутов Л. Д. Заповіт віків: здоровий спосіб життя українського народу / Л. Д. Вострокнутов. – Х., 2004.
2. Головченко К. Початкова військова підготовка в школах США [Електронний ресурс] / К. Головченко. – Режим доступу : <http://mil.in.ua/news/nato/4798-pochatkova-viiskova-pidhotovka-v-shkolakh-ssha>
3. Лесгафт П. Ф. Руководство по физическому образованию детей школьного возраста / П. Ф. Лесгафт / Избранные педагогические сочинения. – М. : [б. и.], 1988.
4. Лотоцкий С. М. Подготовка допризывной молодежи к военной службе накануне Первой мировой войны / С. М. Лотоцкий, А. С. Дубовик // Совершенствование системы подготовки военных кадров на военном факультете : материалы III Междунар. военно-научной конф., Гродно, 22 апреля 2009. – Гродно, 2009.
5. Молчанова В. С. Молодежь и патриотические настроения в период царствования императора Николая II / В. С. Молчанова, А. А. Черкасов / Былые годы. – 2013. – № 30 (4).
6. Однодневная перепись начальных школ в империи, произведенная 18 января 1911 г. – СПб., 1916. – Вып. 16. – Ч. 2.
7. Полное собрание законов Российской империи по воле государя императора Николая I. Собрание третье. – СПб. : [б. и.], 1914. – Т. XXXI.

8. Романов А. П. Предвосхищение мобилизационных процессов в проектах начального образования русских крестьян конца XIX – начала XX века / А. П. Романов // Мобилизационная модель экономики: исторический опыт России XX века: сб. материалов всерос. науч. конф. Челябинск, 28–29 ноября 2009 г. / Под ред. Г. А. Гончарова, С. А. Баканова. – Челябинск : ООО «Энциклопедия», 2009.
9. Сейку Е. Ю. Детские и юношеские организации в России в начале XX века (военно-патриотический и культурно-просветительский аспект) : автореф. дис. ... канд. ист. наук : 07.00.02 / Е. Ю. Сейку ; МГУ им. М. В. Ломоносова. – М., 2009.
10. Степченков Л. Л. «Потешные роты» в Смоленской губернии / Л. Л. Степченков // Военно-исторический журн. – 2006. – № 3.
11. Шмидт К. А. Подготовка к военной службе: Рек. особенному вниманию начальников учеб. заведений : [упр., приурочен. к характеру воен. Эволюций' / К. А. Шмидт. – СПб. : [б. и.], 1874.

Анотації

У статті здійснено загальний історичний огляд становлення й запровадження початкової військової підготовки як обов'язкової навчальної дисципліни в початкових школах Російської імперії. Наприкінці XIX ст. в початкових училищах та церковно-приходських школах введено новий предмет – гімнастику, яка зводилася до виконання учнями елементів стройової підготовки. З'ясовано, що, використовуючи приклад західноєвропейських країн, на початку XX ст. у початкових навчальних закладах запроваджено початкову військову підготовку, а також починають формуватися дитячі військові загони – «потішні полки». Установлено, що в цей час спостерігається мілітаризація фізичного виховання в шкільних установах усіх рівнів.

Ключові слова: початкова військова підготовка, гімнастика, «потішні» полки, початкові навчальні заклади.

Наталія Соколова. Военная подготовка в начальных школах Российской империи в конце XIX – начале XX в. В статье раскрыты основные этапы становления и развития начальной военной подготовки как обязательной учебной дисциплины в начальных школах Российской империи. В конце XIX в. в начальных училищах и церковно-приходских школах введен новый предмет – гимнастика, которая сводилась к выполнению учениками элементов строевой подготовки. Используя пример западноевропейских стран, в начале XX в. в расписании начальных учебных заведений появился новый предмет – начальная военная подготовка. Кроме того, начинают формироваться детские военные отряды – «потешные полки». Установлено, что в это время наблюдается милитаризация физического воспитания в школьных заведениях всех уровней.

Ключевые слова: начальная военная подготовка, гимнастика, «потешные» полки, начальные учебные заведения.

Nataliya Sokolova. Military Preparation in Elementary Schools of the Russian Empire at the End of 19th – Beginning of 20th Century. In the article it was revealed the main stages of formation and development of initial military training as an obligatory educational discipline in elementary schools of the Russian Empire. At the end of 19th century in elementary schools and parish schools it was introduced a new subject – gymnastics that meant performing by pupils the elements of a marching drill. Using the example of Western European countries, at the beginning of 20th century in the schedule of elementary schools there appeared a new subject – elementary military training, except for that there started the formation of children's military detachments – «Poteshny Regiments». It was determined that at this time it was happening militarization of physical education at school establishments of all levels.

Key words: initial military training, gymnastics, «poteshny regiments», elementary educational establishments.

Педагогічні технології навчання фізичної культури

УДК 37.037

Александра Баканова

Инновационный метод организации учебного процесса

Национальный аэрокосмический университет им. Н. Е. Жуковского (ХАИ) (г. Харьков)

Постановка научной проблемы и её значение. Анализ исследований подальшей проблемы. Проблема оптимизации учебного процесса определяет ряд задач, которые во всех случаях сводятся к необходимости учета индивидуальных особенностей обучающихся, участвующих в нем, что особенно важно в организации занятий по физической культуре. Сами принципы построения учебного процесса достаточно глубоко изучены и сформулированы как необходимые требования его оптимизации. Но непосредственное применение сталкивается с трудностями, связанными с их количественным выражением. Такие положения, как доступность, систематичность, последовательность, наглядность, которые рекомендуется соблюдать при построении оптимальных алгоритмов обучения, только указывают направленность поиска необходимого решения, но не имеют количественного выражения [1].

Отсутствие количественного измерения факторов, которые влияют на достигаемый результат, практически исключает возможность установления необходимых закономерностей. Неопределенность количественного проявления указанных факторов в организации учебного процесса при его массовом проведении еще больше усложняет объективное обоснование объема и сложности учебных программ и необходимого времени их усвоения.

Единственным показателем, который обеспечивает возможность учета оптимальных факторов, является среднестатистическая оценка результативности учебного процесса. В этом случае только практическая проверка результатов позволяет внести коррекцию в их содержание и режим усвоения. Однако такой метод регуляции структуры и содержания учебной деятельности очень медленный и крайне неэкономичный, но обладает высокой надежностью, так как именно практическая деятельность определяет спрос относительно содержания и необходимого качества получаемых знаний [2].

Данная работа выполнена в соответствии с тематикой научных исследований сводного плана МОН Украины №ОШУ000192 и №ОШУ001206.

Задача исследования – охарактеризовать инновационные методы организации учебного процесса.

Изложение основного материала и обоснование полученных результатов исследования. В различных педагогических исследованиях по данной проблеме установлены основные причины, порождающие сложность количественного учета отмеченных базовых факторов, влияющих на качество организации учебного процесса. К ним относится, прежде всего, статистический принцип его построения. Любая учебная группа состоит из определенной численности обучающегося контингента. При этом каждый из индивидов имеет свой уровень начальной подготовки, скорость усвоения предлагаемого учебного материала, его доступность для понимания, продолжительность активного усвоения, особенности его восприятия через сенсорные системы и уровень обучаемости. Такое многообразие исходных условий приводит к крайней неоднородности обучающегося контингента и неэффективности протекания самого процесса.

Исследование отмеченной взаимозависимости между мерой однородности обучающегося контингента и результативностью организации учебного процесса показало, что они связаны экспоненциальной зависимостью [3]. Наиболее эффективно этот процесс протекает при 10 % вариативности по исходным данным. Но из числа перечисленных факторов практически не удается подобрать

однородную группу, так как у каждого они варьируют в разных пределах. Разброс вариативности группы от 11 % до 20 % по отмеченным параметрам резко снижает эффективность процесса обучения и усложняет его организацию. При неоднородности группы свыше 20 % организация учебного процесса утрачивает целесообразность, а в ряде случаев просто невозможна [4].

В решении проблемы формирования однородных групп существуют различные методы, но наиболее эффективным является игровая форма организации учебного процесса. В этом случае группа формируется в соответствии с уровнем взаимопонимания складывающихся требований в совместно организованной деятельности. Ролевое поведение распределяется в соответствии с достаточным уровнем подготовленности к его выполнению. Игра как метод организации учебной деятельности выступает «практикой к реальной форме деятельности». С чисто функционального подхода игровая деятельность является упражнением в особо важных сферах жизнедеятельности. Она позволяет без риска осваивать необходимые знания с умением их использования в условиях, когда ошибки не влекут тяжелых последствий. В ходе игры возможно совершенствование профессионально важных форм поведения еще до того, как недостатки подготовленности могут привести к серьезным последствиям [5].

Одним из наиболее важных критериев игрового метода обучения является доступное «опробование» опасного, основанное на увлеченности и любопытстве. Фактически в правильно организованной форме игрового поведения наблюдается последовательно усложняющаяся модель реального поведения.

Однако следует отметить, что основное достоинство игрового метода, связанное с «обратимостью ошибки», выступает его основным недостатком, заключающимся в том, что утрачивается чувство ответственности и опасения необратимости допущенной ошибки. Анализ наблюдений и оценка структуры построения игровой деятельности позволили определить оптимальный алгоритм освоения обучающей среды и установить присутствующие закономерности, которые формируют образовательный процесс [6].

Исходным определяющим фактором, который влияет на однородность учебных групп, является начальный уровень подготовки. Затем свою значимость проявляет доступность осваиваемого материала, при каждом шаге его усложнения и длительность его усвоения до качественного уровня использования полученных знаний. Максимально доступный уровень освоения приобретаемых знаний соответствует пределу обучаемости. Последняя характеристика представляет основу оценки интеллектуальных способностей.

Для построения оптимального алгоритма обучения необходимо получить характеристики каждого из отмеченных факторов. Анализ процесса адаптации в новой образовательной среде в равной степени, как и любой процесс обучающей деятельности, протекает по строго определенным закономерностям, которые заключаются в следующем. В новой среде, состоящей из большого числа неизвестных факторов, по истечении времени выделяются наиболее значимые как со стороны благоприятного, так и неблагоприятного воздействия. Диапазон значимых факторов в зависимости от длительности общения со средой постепенно достигает предельной различимости с уточнением значимости каждого из них. Если это представить в виде схемы, то проявляется четкая закономерность процесса обучения.

Как видно из приведенной схемы (рис. 1), по истечении времени наблюдается достижение предельной различимости, после чего дальнейшее уточнение по степени значимости средового влияния не происходит. Эта граница различимости оценивается как предел обучаемости.

На схеме даны две характеристики с разной скоростью и пределом обучаемости. Наблюдая процесс освоения конкретной образовательной среды, можно после нескольких контрольных замеров спрогнозировать дальнейший ход обучаемости в данной среде, что служит основой прогнозирования возможностей индивида и их классификацию по группам с установлением уровня однородности по данному показателю.

По мере приближения к своему предельному уровню обучения или различимости средового влияния время освоения этого шага неограниченно растет, что и определяет предел различимости возможных взаимодействий факторов в образовательной среде.

Существование границы предельной различимости в оценке сравниваемых объектов в образовательной среде определяет толерантность ее восприятия и может быть выражено некоторым значением (ρ), которое всегда будет $0 < \rho < 1$. Из теории толерантных пространств следует, что при заданном значении толерантности (ρ) определяется уровень сложности возможного разрешения возникающих задач. Иными словами, при определенном пределе различимости можно говорить о существовании предела обучаемости [7].

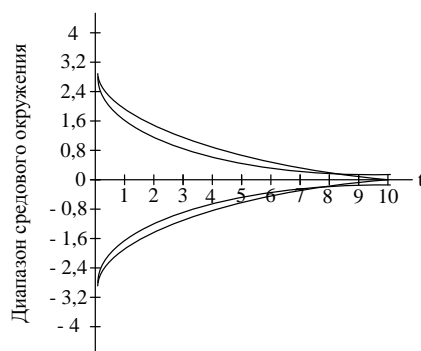


Рис. 1. Закономерности протекания процесса обучения у лиц с различным уровнем точности восприятия информации

Различимость восприятия может объективно оцениваться, что позволяет осуществлять контроль за ее изменениями от текущего функционального состояния. Наличие количественного показателя может быть использовано для оценки готовности к освоению образовательной среды с определенной сложностью встречающихся в ней задач. Такую же значимость для освоения образовательной среды имеет и начальный уровень подготовленности или исходной обученности.

Следовательно, конечный эффект обучаемости индивида определяется такими характеристиками, как врожденная различимость, коэффициент ее снижения от текущего функционального состояния и уровня исходной подготовленности.

В условиях организации учебного процесса важным является шаг последующего усложнения программного материала и длительность его индивидуального закрепления до определенного уровня. Эти две характеристики составляют показатель скорости обучения. Существенным вопросом остается необходимый уровень закрепления материала для последующего перехода к новой нагрузке.

На базе многочисленных исследований и практического опыта установлено, что уровень усвоения предшествующего материала должен достигать 84–85 % и вновь требуется его усложнение до уровня 66–75 % доступности. При этом сохраняется наиболее высокая увлеченность в освоении образовательной среды и отмечается максимальная скорость обучения.

На основании вышеизложенного можно рассмотреть принцип построения индивидуального оптимального алгоритма обучения. Для этой цели учебный материал разбивается на последовательно усложняющиеся шаги, что составляет начальный ряд алгоритма обучения от элементарного понимания вопроса до максимально сложного. Первый шаг в процессе обучения состоит в установлении уровня обученности или того шага алгоритма, который освоен на 85 % владения материалом. Затем осуществляется усложнение задания на столько шагов, чтобы его доступность стала равной не ниже 66 % доступности. Если усложнение в один шаг снижает доступность ниже, чем 66 %, то уровень сложности материала на данном участке алгоритма необходимо разбить на более доступные ступени усложнения и делать это каждый раз, когда встречается аналогичная ситуация.

Последовательность этих операций приведет к тому, что будет получено разбиение всего материала на разделы, главы, параграфы, пункты с такой степенью детализации, что курс может осваивать любой индивид, продвигаясь по доступным для него шагам усложнения. В этом случае, в зависимости от доступности, каждый индивид может выбирать свой шаг с соблюдением правил усложнения материала при индивидуальном шаге продвижения.

Структура контроля за процессом обучения по оптимальному алгоритму сводится к следующему (табл. 1). Как первый шаг в построении алгоритма определяется уровень начальной готовности, позволяющий установить достаточность знаний понимания усваиваемого материала.

В клетках таблицы отмечается число повторения или общая продолжительность освоения соответствующего шага алгоритма до уровня свободного использования полученных знаний, что позволяет установить уровень индивидуальной скорости обучения. В силу того, что этот процесс протекает по строго обусловленной закономерности, которая описывается экспоненциальной зависимостью, можно по эмпирической части полученного результата изменения скорости обучения спрогнозировать предельный уровень обучаемости. Такое прогнозирование позволяет осуществить профотбор.

После заполнения таблицы 1 необходимо провести перестановку порядка записи обучающегося по результатам установленного уровня начальной подготовки. Затем аналогичную процедуру выполняем относительно предельной обучаемости. Если процесс не завершен, эту операцию можно осуществить на основе расчетных данных, используя закономерность процесса обучаемости.

Построение оптимального алгоритма обучения

№ п/п	Ф.И.О.	Шкала алгоритма обучения							
		1	2	3	4	...	n	Σ	t
1									
2									
3									
...									
n-1									
n									
Σ									
\bar{X}									

Примечание: n – номер строки или столбца таблицы; Σ – знак суммы; \bar{X} – среднее арифметическое значение.

На основании оптимального алгоритма обучения составляются объективно обоснованные планы обучения для групп в зависимости от их однородности. Для этого по вертикали в каждом столбце определяется сумма затраченного времени и затем рассчитываются среднее значение и сигнальная вариация. При установленной продолжительности изучения курса, на основании суммирования нижней строки, в которой приведены все значения среднего времени освоения шага алгоритма (\bar{X}), определяется сумма средних и находится продолжительность осваиваемого участка алгоритма, для которого требуется время равно полученной сумме. В противном случае любое изменение объема будет снижать эффективность обучения. Суммирование по каждому столбцу указывает на необходимое среднестатистическое время для освоения конкретной сложности материала в достижении достаточного уровня знаний.

Выполнение операции суммирования по каждой строке указывает на необходимое индивидуальное время для доступного интервала освоения алгоритма и достаточного времени обучения, что позволяет установить скорость обучаемости и устанавливать индивидуальную продолжительность учебы в системе дистанционного экстерного образования. Достоинством данного метода контроля, кроме возможности его полной компьютеризации и обеспечения индивидуального обучения, является и тот факт, что любой шаг обучения, в случае прерывания по каким-либо причинам, может быть повторно быстро возобновлен.

После каждого возвращения к занятиям устанавливается соотношение между уровнем снижения результата (или забывание) и длительностью перерыва занятий. При достаточно длительном пропуске освоения соответствующей образовательной среды это снижение может достичь нескольких шагов возврата к начальному уровню готовности. Во всех случаях регистрируется длительность прерывания обучения и снижения уровня освоения алгоритма. Начало занятий должно возобновляться с шага алгоритма, который освоен до 66–70 %. Накопленная статистика такого явления позволяет получить четкие представления о последовательности расстановки занятий в системе общего расписания и целостной структуры построения содержания образовательной среды и последовательности ее освоения.

Выводы и перспективы дальнейших исследований. Естественно, что учесть все необходимые условия мультимедийного дистанционного обучения можно только в системе индивидуального обучения. При его организации в классическом режиме проведения использование оптимального алгоритма решает вопрос оптимизации последовательного прохождения программы курса, объективного распределения учебной нагрузки при составлении учебного плана, составления однородных групп и формирование системы объективной оценки освоения материала соответствующей образовательной среды.

Реально протекающая игровая деятельность в естественной форме ее организации осуществляет по изложенному алгоритму оптимизации процесса освоения образовательной среды. Регулирующим фактором развития в данном случае является опосредование результата доступного освоения образовательной среды, что и обеспечивает оптимальный шаг усложнения усваиваемой деятельности, являясь разрешающей базой для дальнейшего совершенствования и освоения более сложных областей образовательной среды.

При массовом классно-урочном обучении оптимальный алгоритм обучения может быть определен для среднестатистического обучающегося, но принцип его построения остается общим, как и

для отдельного индивида. Стремление достичь максимальной индивидуализации обучения при классно-урочной системе обучения привело к использованию метода трансформированной передачи знаний. Его сущность заключается в том, что создаются группы от двух до пяти человек с разным уровнем готовности и успеваемости в освоении соответствующей образовательной среды. Разница в этих показателях членов такой группы не должна превосходить от $\frac{1}{3}$ до $\frac{1}{4}$ отставания от наиболее подготовленного члена группы. В этом случае достигается необходимый уровень доступности языкового взаимопонимания и для лица, объясняющего учебный материал, создаются благоприятные условия многогранного представления передаваемых знаний и глубокого формирования языковой компетентности.

Фактически такое освоение учебного материала, протекающее по схеме преподаватель – высокоподготовленные обучающиеся – средней подготовленности – слабой подготовленности обучающиеся выступает одной из форм игрового проектирования в освоении образовательной среды. При этом резко возрастает языковая компетентность у всех членов выделенной группы взаимодействия. Такое ролевое распределение в малых группах создает наиболее благоприятные условия для освоения образовательной среды и эффективного закрепления полученных знаний.

Перспектива дальнейшего исследования данного вопроса состоит в построении оптимальных алгоритмов освоения конкретных учебных курсов с осуществлением самоконтроля их освоения в условиях мультимедийного дистанционного обучения. Необходимость решения этого вопроса представляет особый интерес для студентов-спортсменов, которые осваивают учебную программу по индивидуальному графику обучения.

Источники литература

1. Основы педагогического мастерства : учеб. пособл. для пед. спец. высш. учеб. заведений / И. А. Зязюн, И. Ф. Кривонос, Н. Н. Тарасевич и др. ; под ред. И. А. Зязюна. – М. : «Просвещение», 1989. – 302 с.
2. Салмина Н. Г. Знак и символ в обучении / Н. Г. Салмина. – М. : Изд-во Моск. ун-та, 1988. – 286 с. : ил.
3. Хутиев Т. В. Управление физическим состоянием организма / Т. В. Хутиев., Ю. Г. Антомонов., А. Б. Котов., О. Г. Пустовойт // Тренирующая терапия. – М. : «Медицина». 1991. – 256 с.
4. Практикум по общей, экспериментальной и прикладной психологии : учеб. пособие / В. Д. Балин, В. К. Гайда, В. К. Горбачевский и др. ; под общей ред. А. А. Крылова, С. А. Маничева. – СПб : «Питер», 2000. – 560с. : ил.
5. Проссер Л. Сравнительная физиология развития / Л. Проссер – М. : «Мир». 1978. – 654 с.
6. Аткинсон Р. Введение в математическую теорию обучения / Р. Аткинсон, Г. Бауэр, Э. Кротерс. – М. : Мир, 1969. – 486 с.
7. Ягеро Р. Р. Нечеткие множества и теория возможностей / Р. Р. Ягеро – М. : «Радио и связь». 1986 – 406 с.
8. Гласс Дж. Статистические методы в педагогике и психологии / Д. Гласс, Д. Стэнли ; пер. с англ.: Л. И. Хайрусова ; общ. ред.: Ю. П. Адлер. – М. : «Прогресс», 1976. – 495 с. : рис., табл.

Аннотации

Рассмотрены условия построения индивидуального оптимального алгоритма обучения. Установлены основные составляющие компоненты его построения, к которым относятся такие характеристики, как мера одаренности к осваиваемой деятельности; скорости ее освоения, что состоит из шага усложнения материала и необходимого числа повторений для закрепления осваиваемого материала; текущего состояния, определяющего работоспособность индивида. Каждая из отмеченных характеристик определяет конечный результат в мере своей долевой выраженности, что и составляет предмет исследований.

Ключевые слова: оптимальный, однородность, толерантность, образовательная среда, алгоритм.

Олександра Баканова. Інноваційний метод організації навчального процесу. *Розглянуто умови побудови індивідуального оптимального алгоритму навчання. Визначено основні складові компоненти його побудови, до яких відносять такі характеристики, як міра обдарованості до освоюваної діяльності; швидкість її освоєння, яка складається з кроку ускладнення матеріалу й необхідного числа повторювань для закріплення освоюваного матеріалу; поточного стану, який визначає процеспроможність індивіда. Кожна з відзначених характеристик визначає кінцевий результат відповідно до своєї долевої вираженості, що й складає предмет досліджень.*

Ключові слова: оптимальний, однорідність, толерантність, освітнє середовище, алгоритм.

Oleksandra Bakanova. Innovative Method of Educational Process Organization. *It was studied the conditions of building of individual optimal algorithm of education. It was defined the main components of its structure that are such characteristics as level of gift to mastered activity; speed of its mastering that consists of a step of material complication and necessary number of repeating for mastering of learnt material; current condition that defines workability of an individual. Each of highlighted characteristics define the final result as to its share expression that defines the subject of studies.*

Key words: optimal, homogeneity, tolerance, educational environment, algorithm.

Сучасні підходи до оздоровлення дітей дошкільного віку

Східноєвропейський національний університет імені Лесі Українки (м. Луцьк)

Постановка наукової проблеми та її значення. Аналіз досліджень цієї проблеми. Дошкільний вік – один із найбільш відповідальних періодів життя людини у формуванні фізичного здоров'я, що забезпечують його вдосконалення, зміцнення й збереження в майбутньому. Установлено що 40 % захворювань дорослих «закладаються» в дитячому віці, у 5–7 років (П. Джуринський). Доведено (О. Д. Дубогай), що чим ширший діапазон рухів дитини перед вступом до школи, тим міцніша база для успішного оволодіння складнішими рухами, розширення пристосувальних можливостей організму дітей на етапі початкового навчання в школі. Відтак, дошкільне фізичне виховання повинно формувати міцне здоров'я дитини й забезпечувати фундамент фізичної культури майбутньої дорослої людини.

Тенденція гуманізації системи дошкільного виховання орієнтує спеціалістів фізичного виховання на пошук оптимальних шляхів гармонійного розвитку дитини, усвідомлення необхідності побудови безперервної освіти та виховання, включаючи етап переходу з дитячого садка в школу; педагогічна доцільність вбачається у формуванні підготовленості дітей до навчання в освітньому закладі.

Методи й організація дослідження. Вивчалися та аналізувалися в українські й закордонні джерела з питань методології, теорії та практики дошкільного виховання дітей. Вивчалися медичні карти дітей. Особливу увагу приділяли таким даним карти: дата народження, основний і супутній діагноз, група здоров'я, медична група. Опитування (анкетування) вихователів та інструкторів із фізичного виховання в дошкільних закладах м. Луцька проводилося для узагальнення передового педагогічного досвіду й дало змогу встановити сучасні організаційні й методичні проблеми фізичного виховання. У дослідженні застосовували педагогічні спостереження закритого та відкритого типу. Визначалась ефективність і доцільність засобів та методів, форм організації занять у дошкільних закладах.

Завдання дослідження – обґрунтувати сучасні організаційно-методичні підходи до фізичного виховання дітей дошкільного віку в умовах дошкільних закладів.

Виклад основного матеріалу й обґрунтування отриманих результатів дослідження. Система фізичного виховання забезпечує реалізацію трьох основних завдань фізичного виховання – оздоровлення, виховання та освіти. Проте основне її завдання – зміцнення здоров'я за допомогою фізичних вправ, різних за обсягом, інтенсивністю й спрямованістю. Між тим діюча в Україні система фізичного виховання, однією з ланок якої є дошкільне фізичне виховання, не завжди може досягти свою основну мету – зміцнення здоров'я [3].

Пріоритети та перспективи розвитку системи дошкільної освіти визначені Державною цільовою соціальною програмою розвитку дошкільної освіти на період до 2017 р. (затверджена постановою Кабінету Міністрів України від 13 квітня 2011 року № 629), новими соціальними ініціативами Президента України «Діти – майбутнє України» й Національним планом дій щодо впровадження Програми економічних реформ на 2010–2014 роки «Заможне суспільство, конкурентоспроможна економіка, ефективна держава» [5].

Пошуки шляхів удосконалення процесу оздоровлення дітей засобами фізичного виховання тривають. Вважають, що успішне функціонування програми з фізичного виховання здійснюватиметься в умовах дошкільних закладів у системі всіх форм роботи з фізичної культури й сімейного фізичного виховання при реалізації певних принципів [1]: принципу синкретичності (від гр. *synkretismos* – з'єднання, об'єднання) – відображає наявність загальних витоків єдності у виборі засобів і методів впливу на дитину; принципу фасцинації (від англ. *fascination* – зачарування) – відображає позитивну соціально-психологічну атмосферу на занятті; принципу творчої співпраці, результатом якої є самостійне створення дитиною нових рухів, на основі рухового досвіду й мотиву до діяльності. Відтак, вихователю під час роботи з дітьми дошкільного віку потрібно підбирати засоби комплексного впливу

на організм дитини, уміти створити на занятті позитивну атмосферу та залучати її до самостійного й свідомого осмислення доцільності процесу особистого оздоровлення.

О. Дубогай уважає, що в педагогічній практиці ще й досі нечітко осмислено лінію розвитку дитини: рухова активність – мова – мислення – навчальні навички. Вона вказує, що психологи аналізують, зазвичай, лише ланцюг: мова – мислення, а педагоги: мислення – навчальні навички. Як наслідок, увесь руховий досвід дитини лишається поза увагою як педагогів, так і батьків [4].

Сьогодні не існує сумніву, що в умовах зростання обсягу й інтенсивності навчальної діяльності, гармонійний розвиток дошкільника не можливий без фізичного виховання.

Один із видів організованого педагогічного процесу в дитячих садках – система фізичного виховання. Вона носить комплексний характер, ефективно впливає на організм дитини, покращує її фізичний розвиток, фізичну підготовленість до різних видів діяльності та засвоєння в майбутньому шкільної програми з фізичної культури; дає фізкультурну освіту, виховує морально-вольові риси характеру. Ці компоненти в сукупності формують найвищу цінність життя – здоров'я дитини.

Теорія й методика фізичного виховання постійно збагачується науковими дослідженнями з питань удосконалення змісту, засобів та організаційних форм фізичної культури дітей, які сприяють формуванню, зміцненню здоров'я дошкільнят: проведення масажу; організації харчування, режиму дня, загартування, занять із фізичної культури, рухливих ігор, ранкової гімнастики тощо [1; 4; 6]. Наукові розробки сучасних учених дають змогу вихователям удосконалювати різноманітні форми фізичної культури для комплексного розв'язання завдань фізичного виховання дітей дошкільного віку.

Низка фахівців проводили дослідження, присвячені пошуку ефективних засобів оздоровлення дітей. Деякі аспекти застосування засобів фізичного виховання отримали своє обґрунтування в дослідженнях оздоровчої ходьби, українських музично-хореографічних традицій, народних рухливих ігор, рухливих ігор з елементами психотренінгу, сюжетних занять на заняттях із ритмічної гімнастики, засобів для розвитку витривалості, засобів плавання, вправ на тренажерах.

Установлено, що діти з відхиленнями в стані здоров'я визначаються найбільш несприятливими показниками психоемоційної стійкості. Отримані фахівцями відмінності характеристик дітей дошкільного віку стали підставою для включення в план реабілітації й оздоровлювальних заходів у дошкільних закладах диференційованих комплексів психофізіологічних впливів, які склалися з психокоригувальних заходів у сполучення із загартувальними процедурами, елементами фізичної підготовки, фіто- та дієтотерапії специфічної спрямованості [3].

Успішною є впроваджена комплексна програма природного оздоровлення й виховання дітей з уключенням нетрадиційних методів. Вона містить раціональне харчування, загартування з використанням народних традицій (ходіння босоніж по снігу, обливання холодною водою), дихальну гімнастику з використанням елементів йоги (вправ), міорелаксації, аутотренінгу, навчання здорового способу життя дітей і батьків, навчання дітей читання та лічби, починаючи з дворічного віку за методикою педагога-новатора М. А. Зайцева. Для розвитку творчих здібностей як вид розумової гімнастики пропонували розвивальні ігри сім'ї Нікітіних. Застосування експериментальних методик добре себе зарекомендували в роботі зі здоровими дітьми. Фахівці встановили залежність між спрямованістю рухової активності й вихідним рівнем фізичного стану. Так, чим нижчий рівень фізичного стану, тим сильніший режим рухової активності повинен бути зорієнтований на структуру фізичного стану й містити специфічні додаткові засоби оздоровлення, вважають вони [1; 3; 4].

Тому для оздоровлення дітей в окремих дошкільних закладах упроваджуються нетрадиційні засоби: йога, дихальна гімнастика й елементи міорелаксації; аутогенне тренування, ароматерапія; психокорегувальні заходи (рухові етюди, образотворча та графічна діяльність, музична терапія), застосування нетрадиційних видів (наприклад щіткового) масажу; дієтотерапії специфічної спрямованості; аурикулярна акупунктура, елементи авторських методик: А. Н. Стрельникової, Кацудзо Ніші, К. П. Бутейко; раціональне натуропатичне харчування (В. В. Михайлова, Т. С. Шаталова, М. М. Амосов), загартування з використанням народних традицій (ходіння босоніж по снігу, обливання холодною водою), навчання здорового способу життя дітей і батьків, навчання дітей читання й лічби починаючи з дворічного віку, за методикою педагога-новатора М. А. Зайцева, розвивальні ігри сім'ї Нікітіних.

Значна кількість дітей, які часто та довго хворіють, зобов'язує фахівців фізичного виховання, медиків і педагогів, шукати способи їх оздоровлення. Кожен засіб специфічно впливає на ту чи іншу систему, на той чи інший орган. Важливе значення має доцільне гармонійне поєднання різних за видами фізичних вправ з оздоровчими силами природи та гігієнічними факторами. Стосовно до-

шкільнят застосовують два види загартувальних заходів [3; 4] у повсякденному житті дітей і спеціальні гартувальні процедури.

Заняття з фізичного виховання проводять з обов'язковою орієнтацією на самопочуття дитини. Після перенесеного гострого захворювання на заняттях намагаються не навчати дітей нового. Під час проведення педагогічних заходів ураховується швидка втомлюваність таких дітей, їх відставання в нервово-психічному розвитку пов'язане з частими захворюваннями.

Практика реалізації засобів фізичного виховання в дошкільних закладах свідчить про негативні явища в цьому напрямі – рідко використовується дитячий туризм (піші переходи) [2; 3]. У більшості дитячих садків (60 %) другорядне значення має лікувальна гімнастика.

Порушується повітряний режим у практиці роботи дитсадків (35 %): недостатньо функціонує система регулярного провітрювання приміщень, нерегулярно застосовується широка аерація приміщень групових і спальних кімнат, вологе прибирання спортивних залів; в осінньо-зимовий період діти не щодня бувають на свіжому повітрі; у 80 % дитячих садків не споруджені басейни; у 55 % – не створені умови для ігор із піском та водою [2].

Недооцінка ролі режиму дня окремими педагогами в дошкільних закладах призводить до тривалого перебування дітей у статичному стані, порушень їхньої поведінки, нервових стресів, зниження психічної та фізичної працездатності [3]. Експериментальні дані фахівців [1–4; 6] указують на те, що в 7-ми випадках із 10-ти помилки педагогів у гігієнічному вихованні дітей обумовлюють низку негативних соціальних явищ.

Отож, для оздоровлення дошкільнят фахівцями пропонуються щадний режим дня, збалансоване харчування, вітамінні добавки, фіто-чаї, лікувальні коктейлі, загартування повітрям, водою, медикаментозна терапія, профілактичні щеплення, фізіотерапевтичне лікування, лікувальна фізична культура.

Навчальний рік у дошкільних закладах починається з усебічної оцінки стану здоров'я дітей, поглибленого медичного огляду вихованців лікарем, медичною сестрою в присутності вихователя групи. Комплексну оцінку здоров'я дітей проводять за показниками фізичного розвитку та захворюваності. Це дає змогу компетентно розподілити дошкільнят для занять із фізичного виховання за станом здоров'я на медичні групи [3].

Проте на сьогодні серед фахівців немає узгодженої думки про необхідну й достатню кількість груп дітей для оптимального підбору фізичного навантаження. Відповідно до чинного «Положення про медичний контроль», діти кожної вікової групи за станом здоров'я розподіляються на три медичні групи – основну, підготовчу та спеціальну. До першої (основної) рекомендується відносити здорових дітей без відхилень, або з незначними відхиленнями в стані здоров'я. Їх фізичне виховання здійснюється з урахуванням вікових особливостей, відповідно до державної програми. Детальніші рекомендації щодо проведення занять з фізичного виховання з дітьми з незначними відхиленнями в стані здоров'я чи інших оздоровчих заходів – відсутні. Друга група (підготовча) – діти, які відстають у фізичному розвитку, часто хворіють катарамі, бронхітами, мають міопію або туберкульозну інтоксикацію. Вони навчаються за загальною програмою з фізичного виховання разом із дітьми основної групи, однак їхня участь в основній частині заняття обмежена. Виключеними для них є вправи, які потребують особливого напруження (стрибки у висоту або довжину з розбігу). На два-три рази зменшується кількість повторень вправ загального розвитку та основних вправ, які діти виконують протягом фізкультурного заняття, ранкової гімнастики тощо.

У третю групу (спеціальну) об'єднуються школярі зі значними відхиленнями в стані здоров'я (ревматизм, серцево-судинні захворювання, хронічні нефрити, гепатит, епілепсія, сколіози й інші порушення постави). Цим дітям приділяють особливу увагу. Із ними проводять лікувально-коригувальні заняття за спеціальною програмою з обмеженням вправ на швидкість, силу та витривалість, зменшується дистанція в ходьбі. Для них широко застосовують вправи на дихання. Лікувальну гімнастику проводять інструктори двічі на тиждень упродовж 20–25 хвилин. Окрім того, батькам рекомендують створювати спеціальний режим в умовах сім'ї, який обов'язково включає перебування на свіжому повітрі, чітке дозування прогулянки, малорухливі ігри, полегшену ранкову гімнастику, в окремих випадках – лікувальну фізичну культуру (ЛФК).

Фахівцями рекомендується виділяти чотири групи. До першої відносять здорових дітей, які не мають хронічних захворювань, рідко хворіють, із нормальними показниками функціонального стану, нормальним рівнем фізичного розвитку й нервово-психічними захворюваннями, без відхилень в анамнезі. До другої групи відносять здорових дітей, які мають ті чи інші функціональні відхилення,

початкові зміни у фізичному та нервово-психічному розвитку, часто хворіють (чотири й більше разів протягом року), але без симптомів хронічних захворювань. Для таких дітей фахівці рекомендують створювати комплекс оздоровчих заходів, зокрема проводити загартування, додаткову вітамінізацію, які спрямовані на запобігання розвитку хронічної патології. Третю групу складають діти, які страждають на хронічні захворювання (хронічний тонзиліт, вроджені вади серця, сколіоз, ожиріння тощо) в стадії компенсації, тобто без порушень загального самопочуття, рідко хворіють; без частих загострень хронічного захворювання. Діти, які мають хронічні хвороби в стадії субкомпенсації, тобто з порушенням загального самопочуття, уключаються в четверту групу. Вони часто хворіють, 3–4 рази у рік в них загострюються хронічні захворювання [3].

Для здійснення диференційованого підходу до дітей під час занять із фізичної культури в дошкільному закладі пропонується виділяти такі групи: А – здорові діти, Б – діти, які часто страждають ГРЗ, В – діти, які повернулись у дошкільний заклад після перенесеного ГРЗ, Г – діти, які часто хворіють на ГРЗ і страждають респіраторними алергозами верхніх дихальних шляхів. Відповідно до групи – обмежувати дозування субмаксимальних навантажень [1–4; 6].

Висновки й перспективи подальших досліджень. Із метою оздоровлення дітей в окремих дошкільних закладах упроваджуються, у тому числі, нетрадиційні засоби, що дає змогу значно підвищити оздоровчий ефект занять із фізичного виховання, допомагає зміцнити здоров'я дітей і зацікавити в заняттях із фізичного виховання, навчає їх самостійно дбати про своє здоров'я. Для дітей із відхиленнями в стані здоров'я (спеціальної групи) в умовах дошкільних закладів проводять лікувально-коригувальні заняття за спеціальною програмою. Діти другої групи здоров'я навчаються за загальною програмою з фізичного виховання разом зі здоровими дітьми. Фахівці наголошують на необхідності індивідуальних підходів і спеціально спрямованих оздоровчих і виховних впливів у процесі фізичного виховання дітей із різним рівнем здоров'я.

Джерела та література

1. Вільчковський Е. С. Теорія і методика фізичного виховання дітей дошкільного віку : навч. посіб. / Е. С. Вільчковський, О. І. Курок. – Суми : ВТД «Університетська книга», 2008. – 428 с.
2. Денисенко Н. Ф. Теоретичні засади та технологія управління системою фізичного виховання дітей дошкільних закладів : автореф. дис. ... д-ра пед. наук : 13.00.04 / Н. Ф. Денисенко. – К., 2002. – 40 с.
3. Джуринаський П. Методика застосування засобів лікувальної фізичної культури під час корекції сколіотичної хвороби в умовах санаторної школи–інтернату / П. Джуринаський // Молода спортивна наука України : зб. наук. ст. в галузі фіз. культури та спорту. – Вип. 4. – Львів, 2000. – С. 280–283.
4. Дубогай О. Д. Чи готова дитина до навчання? / О. Д. Дубогай // Дошкільне виховання, 2002. – № 11. – С. 7–9.
5. Міністерство освіти і науки України. Інструктивно-методичні рекомендації «Про організацію роботи в дошкільних навчальних закладах у 2013/2014 навчальному році» [Електронний ресурс]. – Режим доступу : www.mon.gov.ua/img/zstored/files/LMON_1_9_446_20062013.doc
6. Сембрат С. В. Ігрове спрямування фізичної підготовки дітей молодшого шкільного віку : дис. ... канд. наук з фіз. виховання і спорту: 24.00.02 / С. В. Сембрат. – Переяслав-Хмельницький, 2003. – 192 с.

Анотації

У статті обґрунтовано сучасні організаційно-методичні підходи до фізичного виховання дітей в умовах дошкільних закладів. На основі аналізу й узагальнення даних літературних джерел, медичних карток, опитування (анкетування) вихователів і спеціалістів із фізичного виховання в дошкільних закладах м. Луцька, педагогічних спостережень доведено можливість ефективного впливу засобів фізичного виховання на підготовку дитини до вимог сучасної школи. Наголошено на необхідності індивідуальних підходів і спеціально спрямованих оздоровчих та виховних впливів у процесі фізичного виховання дошкільнят, застосуванні оздоровчих засобів фізичного виховання; зміцненні здоров'я дітей; підвищенні інтересу до занять та формуванні навичок самостійного піклування про своє здоров'я.

Ключові слова: засоби фізичного виховання, оздоровлення, здоров'я, сучасні методики фізичного виховання, діти дошкільного віку, дошкільні заклади.

Нина Деделюк, Людмила Чеханюк, Татьяна Овчаренко. Современные подходы к оздоровлению детей дошкольного возраста. В статье обоснованы современные организационно-методические подходы к физическому воспитанию детей в условиях дошкольных учреждений. На основе анализа и обобщения данных литературных источников, медицинских карт, опроса (анкетирования) воспитателей и специалистов по физическому воспитанию в дошкольных учреждениях г. Луцка, педагогических наблюдений доказана возможность эффективного воздействия средств физического воспитания на подготовку ребенка к требованиям современной школы. Отмечается необходимость индивидуальных подходов и специально направленных оздорови-

тельных и воспитательных воздействий в процессе физического воспитания дошкольников, в применении оздоровительных средств физического воспитания; в укреплении здоровья детей; в повышении интереса к занятиям и формированию навыков самостоятельной заботы о своем здоровье.

Ключевые слова: средства физического воспитания, оздоровление, здоровье, современные методики физического воспитания, дети дошкольного возраста, дошкольные учреждения.

Nina Dedeliuk, Liudmyla Chekhaniuk, Tatyana Ovcharenko. Modern Approaches to Health-Improving of Children of Preschool Age. In the article it was grounded modern organizational and methodological approaches to physical education of children in conditions of preschool establishments. On the basis of analysis and generalization of data of literary sources, medical cards, survey (questioning) of physical education teachers and specialists in preschool establishments of Lutsk and pedagogical observation it was proved possibility of effective influence of means of physical education on child's preparation for requirements of modern school. It is noted the necessity of individual approaches and specifically oriented health-improving and educational influences in the process of physical education of preschoolers, by using health-improving means of physical education, in strengthening of children's health, increasing of interest to knowledge and formation of skills of independent care of own health.

Key words: means of physical education, health-improvement, health, modern methods of physical education, children of preschool age, preschool establishments.

УДК 37.037

**Володимир Захожий,
Нінель Мацкевич**

Застосування засобів наочності на уроках фізичної культури

Східноєвропейський національний університет імені Лесі Українки (м. Луцьк)

Постановка наукової проблеми та її значення. Аналіз досліджень цієї проблеми. Удосконалення навчально-виховного процесу потребує підвищення якості уроку, пошуку ефективних форм і методів роботи. Від якості кожного уроку, системи уроків із тем усього курсу в цілому залежить успіх навчання.

Учитель у процесі навчання впливає на учнів системою спеціальних методів і засобів. Одночасно зростають також вимоги до якості навчально-наочних посібників та використання їх на уроках у школі [6].

Застосування наочності на уроках фізичної культури відіграє переважно допоміжну роль, однак іноді навчальний матеріал (наприклад складнокоординовані вправи, складна техніка рухів, які учні не можуть безпосередньо спостерігати) має такий характер, що без унаочнення правильне уявлення взагалі неможливе. Щоб запобігти звуженню поняття або уявлення, доцільно використовувати різні зразки зображення об'єкта. Це дасть змогу учням розпізнати типове, зробити крок від конкретного до абстрактного, перейти від уявлення до поняття [6, 7].

Завдання дослідження – проаналізувати вплив засобів наочності на навчання учнів фізичної культури.

Виклад основного матеріалу й обґрунтування отриманих результатів дослідження. Важливе джерело чуттєвого досвіду майже на всіх уроках – актуалізація емоційних спостережень дітей. Це положення глибоко розвинув у своїх працях В. О. Сухомлинський. Природа мозку дитини, – писав він, – потребує, щоб її розум виховувався біля джерела думки – серед природи, щоб думка переключалася з наочного образу на «обробку» інформації про цей образ. Якщо ж ізолювати дітей від природи, якщо з перших днів навчання дитина сприймає тільки слово, то клітини мозку швидко стомлюються й не справляються з роботою, яку пропонує вчитель. А цим клітинам треба розвиватися, міцніти, набиратися сил. Вчасно використана виразна наочність – це змістове й емоційне підживлення процесів сприймання, мислення, пам'яті.

Отже, вибір наочності для конкретного уроку зумовлюється не тільки його навчальною метою, а й іншими чинниками. Зокрема, специфікою мікросередовища школи й попереднім рівнем фізичної готовності дітей, їхнім емоційним станом, віком, резервом навчального часу та рівнем соматичного здоров'я.

Ефективність процесу сприймання підвищується тоді, коли перед учнями ставляться спеціальні завдання, проводяться спостереження, які спонукають їх придивлятися чи прислухатися до нових об'єктів, виділяти їхні характерні ознаки, об'єднувати в єдине ціле, позначати певними словами. У таких ситуаціях в учнів швидше розвивається спостережливість, ніж тоді, коли сприймання наочних об'єктів є тільки ілюстрацією готових знань, повідомлюваних учителем.

Показники розвитку спостережливості – це вдосконалення перцептивного аналізу й синтезу об'єктів, виділення та об'єднання в єдине ціле малопомітних їхніх ознак і властивостей, підвищення точності їх словесного опису, формування установки на спостереження [1].

Найперша властивість сприймання – вибірковість. Завдяки запитанням учителя, попередньому досвіду, учень вихоплює зором, слухом ті чи інші сторони того, що спостерігає. І чим менший віковий сенс, тим більше значення мають конкретність та особистісна значущість установки вчителя на сприймання. Не можна залишити поза увагою й вплив фону на якість сприймання. Але й це відволікає увагу учнів, адже навчальна сутність картки, таблиці має чітко проглядатися. Водночас на схемах-опорах добре використовувати розпізнавальні властивості рухів, положень, умовні позначення для виділення головного, зв'язків між елементами схеми [2; 4].

Статичний матеріал мультимедійного показу слайдів школярі сприймають значно легше, ніж динамічний у кінофільмі: вони встигають розглянути деталі зорового ряду, осмислити їх у цілому. Істотну роль тут відіграють яскраві барви й виразні лінії.

Робота з показу слайдів на уроці передбачає постійне керівництво вчителя. Звичайно, воно включає такі етапи: пояснення мети, завдання; демонстрування слайдів із коментуванням кожного кадру (при цьому вчитель зосереджує увагу учнів на істотних ознаках рухів, положень і на важливих, але малопомітних деталях) [3].

Передусім, наочність повинна відповідати дидактичним вимогам: володіти динамічністю, бути простою у використанні, добре активізувати розумову діяльність учнів, забезпечувати естетичні та гігієнічні вимоги.

Наочні посібники – важливі засоби в методичному арсеналі вчителів. Спираючись на велику доступність щодо чуттєвого пізнання (порівняно зі словесним), учителі широко використовують у навчанні різні методи наочності. Це або предмет, або зображення предмета: кольорове чи тіньове, інколи навіть контурний малюнок, інколи для більш підготовлених учнів, дається словесний опис рухової дії чи вправи. Звичайно, така допомога дуже потрібна школярам для того, щоб у них склалася правильна уява про рухові акти, які вони вивчають.

Однак при застосуванні наочності вчитель завжди поєднує демонструючий предмет (або його зображення) з використанням слова, адже будь-яка наочність демонструє який-небудь одиничний предмет, але одиничне має завжди й загальні для всіх однорідних одиничних предметів ознаки, і якісь особливі, власні ознаки, властиві тільки цьому одиничному екземпляру. Без мови наочність німа. Сполучення наочних образів зі словом учителя дає змогу дітям самостійно сприйняти побачене.

Під час спілкування, повторення вивченого, зазвичай, джерелом знань про факти, явища або їхні зв'язки виступає слово вчителя, а наочність виконує функцію підтвердження, ілюстрації, конкретизації рухової дії або є відправним пунктом повідомлення, що утримує інформацію про явища й зв'язки. Методи та засоби наочності можуть слугувати основою для самостійної роботи учнів [3; 5].

Наочне навчання, таке навчання, яке ґрунтується не на окремих уявленнях і словах, а на конкретних образах, безпосередньо сприйнятих людиною .

Перший ступінь процесу засвоєння техніки рухів – живе споглядання – деякою мірою впроваджується через наочне навчання. Наочність забезпечує зв'язок між конкретним й абстрактним та переходом від живого споглядання до абстрактного мислення, беручи таким чином опорою мислення.

Діючи на органи чуття (зорові, слухові та ін.), засоби наочності забезпечують різностороннє, повне формування образу, поняття й цим забезпечують ефективне, міцне засвоєння знань та вмінь, підтримують інтерес учнів до навчання [4].

Функції засобів наочності при такому розумінні розширюються, вони спроможні показати на окремому одиничному загальне, суттєве та, таким чином, формувати розуміння природи рухів.

Найпоширеніший метод наочності – креслення вчителем на класній дошці схематичних планів. Малюнок виконується поступово, у присутності учнів, і цим пояснюється висока ефективність впливу в процесі навчання. Під час виконання малюнка школярі дістають можливість уважно стежити за поясненням учителя, поясненням до малюнка.

У формі креслення, що використовується на дошці під час пояснення, педагог ознайомлює учнів з побудовою техніки рухів.

У процесі формування уявлень про природу рухів головне місце відводиться образній наочності, яка сприяє розвитку наочно-образного мислення учнів. Види її різноманітні. Цінність демонстраційних таблиць – їх велика інформаційна ємність, що досягнута високою художністю зображення об'єкта, відсутність несуттєвих деталей, які б могли відволікати увагу дітей, статичність. Об'ємне зображення на навчальних таблицях (картинках) дає змогу довгий час фіксувати увагу учнів на вивченому явищі, направляти її на суттєве, головне. Використовуючи демонстраційні таблиці, педагог знайомить учнів також і з формами роботи, які потім знайдуть місце при самостійній роботі школярів із роздатковим матеріалом не тільки друкованого, а й предметного характеру. У педагогічному плані суттєво й те, що навчальні ілюстративні таблиці, як своєрідний художній твір, справляють на учнів сильну емоційну дію, тим самим посилюють сприйняття навчального матеріалу. Застосування таблиць дає великий педагогічний ефект тільки в тому випадку, коли їх демонстрація точно визначена в часі [3; 7].

Навчаючись, учні отримують значну кількість повідомлень у вигляді схем, картин. Щоб засвоїти їх, діти змушені за цією схемою чи малюнком відновити для себе живий образ дійсності. Так створюється процес уяви. Її розвиток відбувається в тісному зв'язку з іншими пізнавальними процесами. І передусім зі сприйманням та мисленням, адже уява слугує розв'язанню саме пізнавальних завдань. Дітей учать розглядати, спостерігати, бачити зображене, аналізувати, виділяти суттєві зв'язки та відношення в зображеному, порівнювати об'єкти за величиною, формою, обсягом тощо. Така інтелектуальна робота з використанням наочності накладає й не може не накласти відбиток на самі образи уяви, у яких предмети та явища відображаються вже не у випадкових, хоч і вражаючих, рисах, а в рисах, які для цих предметів важливі й характерні.

Відновлювальна уява дуже важлива для навчання. Вона розвивається не тільки в роботі над словесним описом, а й при оперуванні з абстрактними схемами, картами, кінематикою рухів. Відновлення образів дійсності, отриманих у минулому досвіді на основі уяви, учень змінює, переробляє свої враження.

За допомогою наочності діти накопичують досвід і знання. Їхні інтереси розширюються, ускладнюються – усе це збагачує уяву, дає змогу будувати нові комбінації образів рухових актів.

У сучасних умовах навчання вчителі шукають найефективніші методи навчання, віддаючи перевагу тим, які озброюють школярів прийомами та навичками самостійного здобуття знань, а не зорієнтованим на запам'ятовування механічним заучуванням.

Чим молодші діти, тим більшу роль у їхній розумовій діяльності відіграє чуттєве сприйняття. Тому для запам'ятовування, сприймання матеріалу дуже важливо спиратися, де це можливо, на наочний матеріал [5].

Діти дуже швидко сприймають ту інформацію, яку їм надає вчитель. Своїми питаннями він спрямовує погляд і думку учня до аналізу показаного, а потім допомагає узагальнити основну думку.

Штучні наочні посібники складають значну групу, яка представлена дуже широко. До об'ємних наочних посібників належать моделі, слайди, схеми, ілюстрації, графіки, наочні посібники тощо.

Модель – це трьохмірний наочний посібник, який дає зображення предмета чи окремих його частин у збільшеному чи зменшеному вигляді. На діючих моделях можна показати принципи роботи м'язів, рухи кінцівок, та об'єкта в цілому. Наприклад, рух легкоатлета при бар'єрному бігові.

Слайди на уроках фізичної культури в наш час використовують дуже широко. Вони зручні, тому що рухи людини в просторі демонструються фрагментарно.

Схема – це площинне коротке зображення загальних ознак. Вона може бути у вигляді малюнка або ліній. Схемою можливо представити план дії гравців у нападі, захисті тощо, схематичним малюнком – показати в динаміці об'єкт чи процес. Це забезпечує синхронне сприйняття слова й зображення [8].

Ілюстрації. Важливою в процесі навчання є робота з ілюстраціями. Кольорові ілюстрації впливають на емоції учнів, що підвищує сприймання зорового аналізатора, допомагає конкретизувати уявлення школярів про предмети та явища.

У процесі роботи з ілюстраціями вчитель звертає увагу учнів на те, що їх треба розглядати уважно, не пропускаючи жодної характерної риси руху людини чи взаємодії в команді під час гри. Але, щоб виділити основне, треба поставити запитання, які спрямовують увагу на важливі елементи предмета, дадуть змогу з'ясувати його суттєві ознаки.

Графічні наочні посібники. Для вивчення багатьох рухових актів чи взаємодії гравців, недоступних для безпосереднього їх сприймання в натурі, використовуються графічні наочні посібники: картини, таблиці, схеми, кольорові листівки, роздавальні картки [2; 5].

Потреба в демонструванні графічних наочних посібників зумовлена тим, що уявлення, які отримують учні тільки з розповіді вчителя або читання статті та які не закріплені зоровими образами, можуть бути неправильні. Демонстрування навчальних таблиць і картин, супроводжуваних поясненнями, сприяє створенню в учнів образних уявлень про предмети та явища навколишнього середовища.

Демонструючи мультимедійні слайди, учитель проводить бесіду за окремими кадрами, доповнює, за потреби, текст кадру, показує на екрані зображення предмета або явища в збільшеному вигляді й виділяє для його розгляду необхідний час. У процесі демонстрування слайдів педагог сам читає текст, щоб школярі правильно сприймали його зміст та адекватно аналізували побачене. Після перегляду матеріалу його аналізують, що дає змогу розвивати спостережливість і логічне мислення та просторову уяву учнів. Демонструванням кінофільму забезпечується ознайомленням із найскладнішими вправами, процесами, що відбуваються в природі рухів за дуже короткий час.

Широкого використання в школі набули «роздавальні картки» для школярів зі схемами потрібних об'єктів чи рухів. Їх застосовують при організації й проведенні спостережень за виконанням тих чи інших фізичних вправ, вивченні техніки рухів [8]. Застосування роздавальних карток дає можливість учителю не тільки диференціювати та урізноманітнювати, а й активізувати пізнавальну діяльність школярів, сприяє міцному засвоєнню програмного матеріалу, розширенню знань про природу рухів.

У роботі з картками на різних етапах уроку вчитель підбирає завдання, додаткові запитання, відповідну наочність. Використання роздавальних карток – одна з умов здійснення диференційованого навчання.

З усіх видів наочності найбільші можливості для її зображення має сучасний кінематограф, особливо науково-популярний, оскільки він поєднує в собі зображення й слово, статику та динаміку, деталізацію й узагальнення. Він спрямовує сприйняття людини так, що вона зосереджує свою увагу то на якихось виразних деталях, то на предметах узагалі, то змушує зіставляти якість події чи явища в часі та просторі, то виявляти в них головне й істотне, відкидати все нехарактерне та зайве [3, 7].

Висновки. Отже, наочність – це особливий вид розумової діяльності щодо конкретних предметів і явищ, це той практичний, реальний аналіз та синтез, який представляє перший ступінь цієї діяльності. Він не ізолює сприйняття й уяву від цілісної аналітико-синтетичної розумової діяльності, а виступає «як засіб, який дає змогу включати ці процеси в контекст розумової діяльності, стимулювати й полегшити її».

Джерела та література

1. Воробйов Г. Г. Школа будущего начинается сегодня / Г. Г. Воробйов. – М. : Просвещение, 2005. – 236 с.
2. Литвин Н. А. Використання засобів наочності в процесі навчання школярів / Литвин Н. А. – К. : Дніпро, 1997.
3. Люблинская А. Л. Учителю о психологии младшего школьника / А. Л. Люблинская. – М. : Просвещение, 1977. – 204 с.
4. Міщенко О. Збільшення рухової активності молодших школярів внаслідок поєднання рухової та пізнавальної діяльності / О. Міщенко // Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві : зб. наук. пр. – Луцьк, 2007. – Т. 1. – 288–290 с.
5. Панченко Т. П. Особливості застосування наочності / Т. П. Панченко // Початкова школа. – № 12. – 1996.
6. Фурман А. В. Педагогічне керівництво пізнавальною активністю школярів / А. В. Фурман, Б. Г. Скоморовський. – К. : [б. в.], 2006. – 112 с.
7. Чешейко С. Інноваційні підходи організації процесу фізичного виховання / С. Чешейко // Фізичне виховання в школі. – 2005. – № 2. – С. 46–49.
8. Шиян Б. Теорія і методика фізичного виховання школярів Ч. 2. / Шиян Б. – Тернопіль : Навч. книга-Богдан, 2004. – 248 с.

Анотації

На всіх етапах розвитку суспільства школа розв'язує одне зі складних завдань – збагачує дітей певною системою знань, навчає використовувати їх на практиці. Перетворення, що відбуваються в освіті, потребують від учителя більше уваги приділяти розвитку мислення учнів, формуванню їхньої розумової діяльності, кінетичної та просторової уяви, а також забезпечити ефективно розв'язання завдань загального розвитку дитини, природних задатків і талантів. Відомими вченими, психологами і педагогами Г. Г. Воробйовим, А. Л. Люблінською, Т. П. Панченком та ін. проведено численні дослідження, які показали, що тільки активна

діяльність самого школяра є запорукою його успішного розвитку. Відповідно до цього в школі змінився характер навчання. Дуже часто застосовуються наочні методи. Це має на меті збагачення й розширення безпосереднього чуттєвого досвіду учнів, розвиток спостережливості, пізнання конкретних властивостей фізичних рухів, предметів під час практичної діяльності та створення умов для переходу до абстрактного мислення, опори для самостійного навчання й систематизації навчального матеріалу.

Ключові слова: наочність, урок, методи, мислення, учні.

Владимир Захожий, Нинель Мацкевич. Применение средств наглядности на уроках физической культуры. На всех этапах развития общества школа решает одну из сложных задач – обогащает детей определенной системой знаний, учит использовать эти знания на практике. Преобразования, происходящие в образовании, требуют от учителя больше внимания уделять развитию мышления учащихся, формированию их умственной деятельности, кинетической и пространственного воображения, а также обеспечить эффективное решение задач общего развития ребенка, природных задатков и талантов. Известными учеными, психологами и педагогами Г. Г. Воробьевым, А. Л. Люблинской, Т. П. Панченко и др. проведены численные исследования, которые показали, что только активная деятельность самого школьника является залогом его успешного развития. В соответствии с этим в школе изменился характер обучения. Очень часто применяются наглядные методы. Это приложение имеет целью обогащения и расширения непосредственного чувственного опыта учащихся, развитие наблюдательности, познания конкретных свойств физических движений, предметов в ходе практической деятельности и создание условий для перехода к абстрактному мышлению, опоры для самостоятельного обучения и систематизации учебного материала.

Ключевые слова: наглядность, урок, методы, мышления, ученики.

Volodymyr Zakhozhyi, Nynel Mackiewicz. Applying of the Means of Demonstrativeness at the Lessons of Physical Culture. On all stages of society's development school decides one of the most complicated tasks, it enriches children with specified systematic knowledge, learns to use these knowledge in practice. Transformations that are happening in education need a teacher to fix his attention to reasoning development of pupils, formation of their mental activity, kinetic and spatial imagination, and to secure an effective solving of tasks of general development of a child, his natural inclination and talents. Such famous scientists, psychologists and pedagogues as G. G. Vorobyev, A. L. Liublinskaya, T. P. Panchenko, etc. have conducted numerous studies that have shown that only active occupation of a pupil is guarantee of his successful development. According to this the character of studying at schools have changed. Very often the demonstrative methods are applied. This application has as its aim enrichment and broadening of direct perceptual experience, development of observancy, mastering of specific qualities of physical moves, subjects while the practical activity and creation of conditions for transferring to abstract thinking, support for independent studying and systematization of educational material.

Key words: demonstrativeness, lesson, methods, thinking, pupils.

УДК 613: 378

Юрій Палічук

Методика реалізації технології й педагогічних умов здоров'язбереження економіста

Буковинський державний фінансово-економічний університет (м. Чернівці)

Постановка наукової проблеми та її значення. Важливою умовою реалізації здоров'язбережувальних технологій у ВНЗ є формування ціннісного ставлення студента до здоров'я. Ціннісне ставлення до здоров'я цілком можна розвинути за допомогою формування мотивації до здоров'язбереження. Розвиток цієї мотивації, на нашу думку, – найбільш оптимальний шлях актуалізації потреби, що забезпечує спрямованість особистості на ведення здорового способу життя.

Завдання дослідження – експериментально перевірити ефективність застосування методики реалізації технології й педагогічних умов здоров'язбереження в освітньому просторі економічного вищого навчального закладу.

Виклад основного матеріалу й обґрунтування отриманих результатів дослідження. Дослідна робота на різних факультетах Буковинського державного фінансово-економічного університету й Тернопільського економічного університету показала, що для реалізації етапної методики та впливу

змісту валеолого-оздоровчих і психолого-педагогічних дисциплін найбільш результативними в процесі формування мотивації здоров'язбереження були такі прийоми:

- насичення змісту гуманітарних предметів історичними довідками, а також сучасними уявленнями про валеологічні принципи організації життєдіяльності людини;
- показ альтернативних підходів у розумінні сутності здоров'язбереження;
- демонстрування досягнень сучасних медичної й педагогічної науки в галузі оздоровлення людей;
- формування зацікавленості досліджуваним матеріалом (цікаві наукові дані, емпіричні спостереження, парадоксальні факти та ін.);
- розкриття наукової й практичної значущості здоров'я та способів його підтримки;
- показ необхідності здоров'язбереження для продуктивного навчання у ВНЗ, для майбутньої професійної діяльності, для самовдосконалення.

У процесі реалізації здоров'язбережувальних технологій передбачено вдосконалення навчально-виховного процесу, посилення здоров'язбережувальних аспектів у його реалізації; розвиток системи інфраструктури університету для активного збереження, відновлення й зміцнення здоров'я студентської молоді; покращення якості життя, стимулювання розвитку адаптаційних механізмів [4].

У нашому дослідженні формування системних знань про здоров'язбереження спрямовано на оволодіння визначеним обсягом знань про здоров'я людини, формування мотивів, переконань і потреби в здоров'ї та здоровому способі життя. Під час розробки здоров'язбережувальних технологій ми взяли за основу вивчення фізичних, психічних, соціальних, духовно-моральних інгредієнтів здоров'я людини.

При успішній реалізації процесу здоров'язбереження в освітньому просторі можна говорити про підвищення ефективності навчання, по-перше, через зниження здоров'явитрат і, отже, підвищення цінності отриманих результатів освітньої діяльності; по-друге, через підвищення результативності навчання, оскільки здоровий студент може максимально реалізувати себе в освітній і майбутній професійній діяльності, розкрити свій інтелектуальний та творчий потенціал [3; 6].

Мета реалізації здоров'язбережувальних технологій у ВНЗ розкриває інноваційну суть навчально-виховного процесу як відкритої системи, орієнтованої на формування в особистості рефлексивного, творчого, морального ставлення до власного життя й здоров'я в співвіднесенні з життям інших людей.

Особливого значення тут набуває створення умов, що сприяють ціннісно-смісловому виборі моделей освітньо-виховної та соціокультурної діяльності з урахуванням усіх факторів. Отже, навчання й виховання повинні будуватися таким чином, щоб накопичені знання та здобутий досвід стали рушійною силою на шляху до розкриття й реалізації духовних, фізичних та інтелектуальних потенціалів індивіда.

Орієнтація на методологічні положення модульного, комплексного, системного й діяльнісного підходів, діагностика емпіричного стану підготовки економістів забезпечили можливість визначити загальну стратегію дослідження проблеми формування готовності до діяльності здоров'язбереження в процесі професійної підготовки майбутніх фахівців, обґрунтувати зміст основних етапів експериментальної роботи.

Перший етап – *діагностико-мотиваційний*. На цьому етапі домінантна роль належала викладачеві. Основні методи навчання були репродуктивними.

Важливе завдання роботи – формування компонентів мотивації й відповідальності за особисте здоров'я. Основний час занять приділявся формуванню аксіологічного та гносеологічного компонентів здоров'язбереження. Основними засобами формування цих компонентів було вивчення навчальних дисциплін «Фізичне виховання» й «Безпека життєдіяльності».

Другий етап – *етап активного формування здоров'язбереження*. Завдання підвищення готовності студентів до здоров'язбереження передбачає використання інноваційних способів організації навчального процесу та форм педагогічного контролю, створення ситуації досягнення успіху.

В експериментальній роботі ми використовували традиційні способи формування мотивації (чітка постановка цілей і завдань вивчення дисциплін валеологічного циклу, наведення фактів, що свідчать про значущість навчального предмета для професійної діяльності й життєдіяльності взагалі, ознайомлення зі змістом і передбачуваними результатами навчання).

Активна участь у розробці та реалізації власних індивідуальних фізкультурно-оздоровчих програм була могутнім фактором стимулювання позитивного емоційно-ціннісного ставлення до самостійної здоров'язбереження.

У процесі формування готовності до здоров'язбереження ми цілеспрямовано залучали майбутніх економістів до безконфліктних стосунків, навчали саморегуляції поведінки, включали в систему відносин відповідальної залежності, формували суб'єктивну позицію. Реалізація поставлених завдань можлива в умовах створення на заняттях атмосфери співробітництва, партнерства, взаємоповаги, співпереживання.

Третій етап – генералізаційний. На цьому етапі здійснювалися заходи з організації виховної роботи через освітню діяльність, дозвілля студентів, оздоровлення житлово-побутових умов життя, диспансерізацію й профілактичну роботу.

Теоретичний аналіз проблеми, спостереження за практикою здоров'язбереження у ВНЗ, розроблена модель його технології дали змогу припустити, що формування готовності студентів до здоров'язбереження в результаті усвідомлення ними відповідальності за власне здоров'я буде більш ефективним під час реалізації таких педагогічних умов:

- формування ціннісного ставлення до здоров'я;
- валеологізація змісту освіти в процесі вивчення гуманітарних дисциплін;
- валеологізація виховного процесу;
- організація валеопедагогічного моніторингу.

У нашому дослідженні актуалізація емоційних проявів забезпечувалася створенням емоційної комфортності на заняттях, що полягала в забезпеченні активності самого студента, відсутності налаштованості на однозначні дії, відкритого прояву емоцій. Це забезпечувалося низьким ступенем регламентації поведінки на заняттях; розкутістю в процесі навчання, можливістю висловити свою позицію; саморегуляцією настрою й почуття міри емоційних проявів.

Аналіз та обговорення програм здоров'язбереження здійснювалися в процесі проведення круглих столів на заняттях із курсів «Безпека життєдіяльності», «Основи медичних знань», «Фізичне виховання» [5].

Педагогічний моніторинг передбачав відстеження й постійну діагностику фізіологічних показників здоров'я студентів, їхнього способу життя, поведінки, а також успішності навчання, участі в освітньому та виховному процесі ВНЗ. Ураховуючи виділені нами критерії й показники компонентів здоров'язбереження, ми визначили комплекс методів, що дають змогу вивчити кожен її компонент окремо.

До основних методів визначення рівнів сформованості компонентів здоров'язбереження, рівнів розвитку вольових якостей особистості, необхідних для свідомого подолання труднощів під час організації здорового способу життя, належали методи виконання контрольних завдань, вправ, тестування, спостереження, рольової гри, ранжування, анкетування.

Висновки. Отже, організаційно-педагогічне забезпечення реалізації здоров'язбережувальних технологій в освітньому процесі ВНЗ економічного профілю повинне бути побудоване з урахуванням виділеного нами комплексу педагогічних умов, представленого цільовою умовою – формуванням ціннісного ставлення до здоров'я; змістовою – валеологізацією змісту освіти й виховного процесу ВНЗ; технологічною – формуванням аксіологічного, гносеологічного, діяльнісного та вольового компонентів здоров'язбереження й компонентів готовності до здоров'язбереження (мотиваційний, когнітивно-пізнавальний, фізкультурно-оздоровчий, рефлексивно-корегувальний), а також валеопедагогічним моніторингом.

Перспективи подальших досліджень. Подальші дослідження полягають у реалізації методики технології й педагогічних умов здоров'язбереження в освітньому просторі економічного вищого навчального закладу.

Джерела та література

1. Воронін Д. Є. Формування здоров'язберігаючої компетентності студентів вищих навчальних закладів засобами фізичного виховання : дис. канд. пед. наук : 13.00.07 / Воронін Дмитро Євгенович. – Херсон, 2006. – 221 с.
2. Гусак П. М. Відповідальне ставлення до здоров'я: теорія та технології : монографія / П. М. Гусак, Н. В. Зимівець, В. С. Петрович ; М-во освіти і науки України, Волин. нац. ун-т ім. Л. Українки. – Луцьк : Волин. обл. друк., 2009. – 219 с.
3. Митяева А. М. Здоровьесберегающие педагогические технологии : учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений / А. М. Митяева. – М. : Академия, 2008. – 192 с. С. 100.
4. Палічук Ю. І. Педагогічні здоров'язбережувальні технології в системі підготовки фахівців економічного профілю : дис. канд. пед. наук : 13.00.04 / Палічук Юрій Іванович. – Тернопіль, 2011. – 215 с.
5. Програми навчальних дисциплін: «Безпека життєдіяльності», «Захист Вітчизни», «Фізичне виховання», «Цивільна оборона», «Основи медичних знань» / Ухвалені вченою радою Буковинського державного фінансово-економічного університету. – Чернівці, 2013.

6. Сериков Г. Н. Здоровьесбережение в гуманном образовании / Г. Н. Сериков, С. Г. Сериков. – Екатеринбург ; Челябинск : ЧГПУ, 1999. – 242 с.
7. Смирнов Н. К. Здоровьесберегающие образовательные технологии в работе учителя и школы / Н. К. Смирнов. – М. : АРКТИ, 2003. – 272 с.

Анотації

У статті розглянуто методика реалізації технології й педагогічних умов здоров'язбереження в освітньому просторі економічного вищого навчального закладу. Організаційно-педагогічне забезпечення реалізації здоров'язберігальних технологій в освітньому процесі ВНЗ економічного профілю повинне бути побудоване з урахуванням комплексу педагогічних умов, представленого цільовою умовою – формуванням ціннісного ставлення до здоров'я; змістовою – валеологізацією змісту освіти та виховного процесу ВНЗ; технологічною – формуванням аксіологічного, гносеологічного, діяльнісного й вольового компонентів здоров'язбереження та компонентів готовності до здоров'язбереження (мотиваційний, когнітивно-пізнавальний, фізкультурно-оздоровчий, рефлексивно-корективний), а також валеопедагогічним моніторингом.

Ключові слова: методика, здоров'я, здоров'язбереження, здоров'язбе-режувальні технології, здоровий спосіб життя.

Юрій Паличук. Методика реалізації технологій і педагогічних умов здоров'язбереження економіста.

В статье рассматривается методика реализации технологии и педагогических условий здоровьесбережения в образовательном пространстве экономического вуза. Организационно-педагогическое обеспечение реализации здоровьезбережувальних технологій в образовательном процесі вузов економічного профіля должно быть построено с учетом комплекса педагогических условий, представленного целевым условием – формированием ценностного отношения к здоровью; содержательной – валеологизации знаниями и воспитательного процесса вуза; технологической – формированием аксиологического, гносеологического, деятельностного и волевого компонентов здоровьесбережения и компонентов готовности к здоровьесбережению (мотивационный, когнитивно-познавательный, физкультурно-оздоровительный, рефлексивно-корректирующий), а также валео-педагогическим мониторингом.

Ключевые слова: методика, здоровья, здоровьесбережения, здоровьесохраняющие технологии, здоровый образ жизни.

Yuriy Palichuk. Methodology of Realization of Technology and Pedagogical Conditions of Health-Saving of an Economist.

The article examines the methodology of realization of technology and pedagogical conditions of health-saving in educational environment of a university of economics. Organizational and pedagogical securing of realization of health-saving technologies in educational process of universities of economic orientation must be built taking into account the complex of pedagogical conditions, presented by a target condition – formation of axiological, gnosiological, activity and volitional components of health-saving and components of readiness for health-saving (motivational, cognitive-educational, physical cultural and health-saving, reflexive and corrective), and valueological and pedagogical monitoring.

Key words: methodology, health, health-saving, health-saving technologies, healthy lifestyle.

Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення

УДК 796.91

Андрій Малишкін

Вплив розвитку точності бігових кроків на швидкість бігу 30 м учнів 5–6 класів загальноосвітньої школи

Харківська державна академія фізичної культури (м. Харків)

Постановка наукової проблеми та її значення. На сьогодні триває погіршення стану здоров'я дітей. Збільшилося майже у два рази кількість учнів 1–11 класів, яких віднесено до спеціальної медичної групи. Негативна дія зовнішніх умов нині має перевагу над позитивною дією протидіючих чинників, до яких належить і фізичне виховання. Одним із критеріїв ефективності функціонування системи фізичного виховання є рівень фізичної підготовленості, що відповідає належним нормам [3]. Відомо, що рівень розвитку фізичних якостей школярів має середній та високий ступені кореляції зі станом здоров'я. Тому для оцінювання розвитку фізичних якостей використовується педагогічне тестування, що є специфікою уроків фізичної культури, оскільки основний вплив у розв'язанні оздоровчих завдань мають саме фізичні якості школярів [4]. В. Н. Казаков та ін. [1] указують на те, що одним із компонентів фізичної підготовленості, який найбільш залежить від стану нервової системи, є швидкість у таких формах прояву: частота рухів, швидкість простої й складної рухової реакції [1]. Тому тестування бігу на швидкість 30 м є одним із важливих. Але за новими навчальними програмами для загальноосвітніх навчальних закладів, порівняно з програмами 1993–2001 рр., час виконання навчального нормативу збільшено, тобто зменшено навантаження. Оцінку розвитку швидкості в учнів виставляють на основі кінцевого результату, вираженого в часі, та просторового виміру – у метрах. Цей метод є основним, загальноприйнятим. Але іноді він не відображає точної картини, коли оцінюються не досить підготовлені учні. Можливо, потрібен інший підхід до оцінки швидкості.

Аналіз досліджень цієї проблеми. Частота кроків у десятирічних школярів аналогічна частоті кроків дорослих. Саме в цей період потрібно спеціальними додатковими вправами активно впливати на розвиток швидкості рухів учнів. Відсутність тренування цієї якості в ранньому віці не може бути компенсована в подальші роки, а в період до 16 років вона знижується до мінімуму. Серед таких вправ найбільш раціональними є вдало підібрані рухливі ігри з уключенням до них елементів бігу, з різною швидкістю зі старту й із ходу на короткі відстані від 10 до 30 метрів. Довжина та частота бігових кроків – важлива умова досконалої техніки бігу на швидкість – і вони повинні бути оптимальними для кожного віку [6]. У молодшому шкільному й підлітковому віці розвиток швидкості повинний здійснюватися переважно підвищенням частоти рухів, а в юнацькому – за рахунок розвитку силових і координаційних здібностей [5].

Завдання дослідження – дослідити розвиток координаційних здібностей учнів 5–6 класів загальноосвітніх навчальних закладів та становити зв'язок точності бігових кроків і швидкості в бігу на відстань 30 м.

Виклад основного матеріалу й обґрунтування отриманих результатів дослідження. Використовувалися теоретичні методи дослідження: аналіз й узагальнення методичної, психолого-педагогічної та навчально-методичної літератури, методи математичної статистики; емпіричні: педагогічне спостереження, експеримент, тестування для діагностики точності кроків.

Дослідження проводили в експериментальній Сивашівській ЗОШ I–III ступенів та контрольній Новомихайлівській ЗОШ I–III ступенів Новотроїцького району Херсонської області серед учнів 5–6

класів. В експерименті брало участь 26 учнів 5-х класів та 29 учнів 6-х класів. На початку експерименту проведено тестування учнів на швидкість бігу 30 м із низького старту. Застосовано тестування для збору необхідної інформації щодо точності кроків учнів у сантиметрах у розбігу та під час бігу по дистанції.

Оцінку швидкісних здібностей учнів учнів у бігу на 30 м зроблено з використанням стандартних загальноприйнятих програмних матеріалів, результати фіксували ручним секундоміром. Для оцінки точності кроків використано методику В. В. Клименко [2]. Отримані результати проаналізовано за допомогою загальноприйнятих методів варіаційної статистики з розрахунком середніх величин окремих показників та стандартного відхилення.

Вивчення впливу точності кроків на швидкість під час розбігу. За методикою навчання бігу на короткі дистанції довжина першого кроку розбігу становить 3–3,5 ступні, потім наступні кроки збільшуються на половину ступні (до 5–6 кроків). На 10–12-му кроці збільшення довжини кроків закінчується, далі учень робить кроки однакової довжини (7–8 стоп). Розбіг виконують зі збільшенням кроків у певному для кожного учня порядку, тому що довжина стопи різна. Для розрахунків узято однаковий стандартний розбіг, перші шість кроків. Вивчалось, як вони зростають, у якому порядку. Довжина першого кроку – 3–3,5 стопи, у середньому 70–85 см. Далі кожен крок зростає на півстопи – це 13–15 см. Тому до першого й інших кроків кожного учня додавалося 13–15 см і враховувалось у розрахунках. У 5 класі перший біговий крок правильно виконує 16,6 % учнів, другий біговий крок – 32,2 %, третій біговий крок правильно виконують – 8,3 %, четвертий – 49,8 %, п'ятий – 16,6 %, шостий – 0 % (табл. 1.)

Таблиця 1

Шість бігових кроків розбігу учнів 5 класу (см)

№ з/п	Прізвище, ім'я	1 крок	2 крок	3 крок	4 крок	5 крок	6 крок
<i>Дівчата</i>							
1	Болдирєва О.	79	93	94	105	108	108
2	Грохольська В.	50	55	55	60	72	74
3	Коробко К.	61	57	60	73	78	95
4	Кулянкова В.	58	70	72	85	91	86
5	Пузь Н.	46	60	76	80	92	90
6	Слісарчук Д.	61	66	76	79	89	87
7	Столярник Г.	39	69	70	84	88	92
<i>Хлопчики</i>							
1	Зеленський О.	76	85	93	106	106	110
2	Левицький В.	55	74	81	95	104	100
3	Малишкін Є.	28	56	61	80	78	94
4	Олексієнко А.	56	47	64	80	85	90
5	Сікора В.	58	74	87	95	117	102

В 6 класі перший біговий крок виконують правильно 38 % учнів, другий біговий крок – 30, 4 %, третій біговий крок – 38 %, четвертий біговий крок – 15, 2 %, п'ятий біговий крок – 30, 4 %, шостий біговий крок – 0 % (табл. 2)

Таблиця 2

Шість перших бігових кроків розбігу учнів 6 класу (см)

№ з/п	Прізвище, ім'я	1 крок	2 крок	3 крок	4 крок	5 крок	6 крок
<i>Дівчата</i>							
1	Ахмедова Д.	80	73	98	101	114	104
2.	Васильчук Х.	60	71	86	95	110	102
3	Зеленська Т.	62	72	86	81	103	95
4	Ільясова Е.	79	84	102	104	109	108
5.	Сердюк Н.	52	61	72	76	88	86
6	Ніколішина Т.	61	80	81	97	86	90
<i>Хлопчики</i>							
1	Авраменко О.	60	67	90	98	100	125

Закінчення таблиці 2

2	Воронцов С.	73	75	83	98	109	106
3	Гордієнко В.	62	78	83	94	101	100
4	Матюхін В.	55	78	71	90	96	90
5	Захаров М.	34	55	69	76	86	86
6	Пишний В.	72	84	103	112	126	135
7	Хир'янов О.	69	74	90	97	100	97

Інтуїтивно засвоїти розбіг з урахуванням точності кроків не зміг жоден учень. Правильний розбіг протягом шести кроків не виконував жоден учень. Хоча 25,8 % учнів виконують розбіг у порядку зростання. Вони показали найкращі результати у бігу на 30 м (Болдирева, Коробко, Левицький, Пишний, Хир'янов, Сердюк, Васильчук).

Вивчення впливу точності бігових кроків на повному бігу. Розігнавшись на максимальну швидкість, кожен учень пробігає відрізок 10–15 м по тонкому шару піску. На ньому залишаються сліди кожного кроку. Фіксувалася довжина 4-х кроків. Ураховувалися кроки, якщо учень укладався в результат, який для нього є найкращим. Якщо учень намагався слідувати за своїми кроками, такі результати не враховувались. Поставлене чітке завдання: пробігти якнайшвидше, не звертаючи увагу на пісок, кроки та інше. Замір узятий від носка однієї ноги до п'ятки іншої. Причому вибиралися парні кроки: права-ліва, права-ліва. У кожного учня кроки відрізняються в постановці ноги. Якщо провести пряму лінію, то рідко хто з них пробігав по ній. Від такої лінії кроки розміщувались переважно «ялинкою». Так «ялинкою» і виконувалися заміри довжини кроків. Показники учнів 5 класу відображено в таблиці 3.

Таблиця 3

Чотири бігові кроки учнів 5 класу (см)

№ з/п	Прізвище, ім'я	1 крок правою	2 крок лівою	3 крок правою	4 крок лівою
Дівчата					
1	Болдирева О.	135	126	131	128
2	Грохольська В.	92	93	96	100
3	Коробко К.	115	115	118	119
4	Кулянкова О.	98	95	100	106
5	Пузь Н.	112	123	129	119
6.	Слісарчук Д.	111	121	122	105
7	Столярик Г.	117	100	99	106
Хлопчики					
1	Зеленський О.	131	112	126	120
2	Левицький В.	133	130	134	128
3	Малишкін Є.	109	125	140	115
4	Олексієнко А.	132	137	132	110
5	Сікора В.	142	149	160	147

Довжина кожного бігового кроку в учнів різна. Тестування на швидкість виявило найкращих у 5 класі (Коробко, Левицький); у 6-му (Васильчук, Хир'янов). Тестування на точність кроків показало, що ці ж учні показали найкращу точність бігових кроків із похибкою в 5 см. Точність рухів має зв'язок зі швидкістю бігу учнів: чим точніші кроки, тим більша швидкість. З отриманих результатів розвитку точності бігових кроків емпірично встановили, що похибка в 5 см – високий рівень точності, 10 см – достатній рівень, 15 см – середній рівень, 20 см – початковий рівень. За нашими даними, високий рівень координаційних здібностей за просторовими, силовими й часовими параметрами 5 класу мають 16,6 % учнів, достатній рівень – 16,6 %, середній – 33,2 %, початковий – 33,6 %. Розвинувши в дітей точність бігових кроків, ми в майбутньому отримаємо й кращі показники щодо швидкості в бігу на 30 м. Показники учнів 6 класу відображено в таблиці 4.

Таблиця 4

Чотири бігових кроків учнів 6 класу (см)

№ з/п	Прізвище, ім'я	1 крок правою	2 крок лівою	3 крок правою	4 крок лівою
Дівчата					
1.	Ахмедова Д.	125	135	135	130

Закінчення таблиці 4

2.	Васильчук Х.	114	114	123	124
3.	Зеленська Т.	101	112	119	107
4.	Ільясова Е.	126	125	147	145
5.	Ніколішина Т.	107	118	104	110
Хлопчики					
1.	Авраменко О.	119	117	118	120
2.	Воронцов С.	140	129	147	166
3.	Гордієнко В.	128	114	118	117
4.	Матюхін В.	93	100	113	119
5.	Захаров М.	145	138	142	141
6.	Хир'янов О.	130	135	140	130

Розвиток точності бігових кроків під час розбігу. Учням запропоновано бігати по розмітці. На кожному уроці після розминки кожен учень виконував 3–4 пробіжки по розмітці. Розмітку вибрано стандартну для всіх учнів. Перший крок 70 см, другий – 83 см, третій – 96 см, четвертий – 109 см, п'ятий – 122 см, шостий – 135 см. Якщо учень засвоїть стандартну розмітку, то рівень точності бігових кроків зросте. Це покращить результат на швидкість, розбіг учень виконуватиме без ривків, плавно, не виплигуючи та не спотикаючись через початкові кроки значної довжини. А розмітка дасть змогу краще запам'ятати кожен крок і навчить точних рухів. Початкове дослідження показало, що інтуїтивно, уявляючи збільшення кожного кроку, навчитися правильного розбігу неможливо.

Розвиток точності кроків на повному бігу. Кожен крок на повному бігу повинен бути однакової довжини. Вибрано розмічену дистанцію 20 м. На кожному уроці учні пробігали по «драбинці» 3–5 разів. Протягом 8–10 уроків учні навчалися бігати по розмітці. Спочатку пробіжку виконували в середньому темпі, щоб зорієнтуватися. Потім збільшували швидкість вище середньої. На максимальній швидкості вправу повторювали 5–6 разів для кращого запам'ятовування й закріплення. Провівши систему тренувальних вправ на уроках, знову перевірили показники розвитку рухових навичок. Учні 5 класу у квітні місяці показали таку точність розбігу: 91,7 % школярів виконують розбіг у порядку зростання кроків, у 8,3 % учнів тільки в одному кроці наявна похибка. Перший біговий крок правильно виконують 24,9 % школярів, другий – 16,6 %, третій – 16,6 %, четвертий – 33,9 %, п'ятий – 16,6 %, шостий – 8,3 %. У бігу на 30 м з низького старту покращили свій результат 58,1 % учнів. Школярів із 6 класу розвинули точність бігових кроків: 77,2 % учнів правильно виконують кроки у порядку зростання, 22,8 % – роблять помилку в одному кроці під час поступового зростання кроків. Перший біговий крок у 6 класі правильно виконують 53,2 % учнів, другий – 22,8 %, третій – 30,4 %, четвертий – 7,6 %, п'ятий – 38 %, шостий – 7,6 %.

Рівень розвитку швидкості в школярів 5–6-х класів Сивашівської й Новомихайлівської ЗОШ І–ІІІ ступенів ($M \pm m$) визначали за допомогою критерію Стьюдента (табл. 5).

Таблиця 5

Показники рівня розвитку швидкості у бігу на 30 м (с)

На початку експерименту				
ЕГ			КГ	
	хлопчики	дівчатка	хлопчики	дівчатка
5кл.	6,28±0,2	6,5±0,24	6,65±0,05	7,09±0,15
6кл.	5,67±0,05	6,05±0,08	6,0±0,1	6,58±0,23
В кінці експерименту				
ЕГ			КГ	
	хлопчики	дівчатка	хлопчики	дівчатка
5кл.	5,88±0,2	6,3±0,22	6,4±0,08	7,03±0,16
6кл.	5,52±0,07	5,7±0,09	5,96±0,1	6,46±0,2

Примітка: $p < 0,05$ – достовірна різниця між учнями першої та другої групи.

Висновки. Дослідження розвитку координаційних здібностей учнів 5–6 класів загальноосвітніх навчальних закладів засвідчило недостатній їх розвиток. Навчитись інтуїтивно збільшувати кроки учням у певному порядку з точністю під час розбігу, самостійно не можливо. Висока точність бігових кроків на повному бігу на швидкість трапляється в кращих учнів.

Дослідження засвідчило, що існує також тісний зв'язок точності кроків і швидкості бігу на 30 м. Крім частоти, довжини, точність кроків – рівноправний важливий елемент для розвитку швидкості. В учнів, у яких точність кроків під час розбігу зростає до максимального значення, поступове збільшення вкладаються в результат на достатньому й високому рівнях. Школярі, у яких під час бігу точність кроків на максимальній швидкості має похибку в межах 5 см, укладаються в норми високого рівня бігу на 30 м.

Перспективи подальших досліджень спрямовані на вивчення поточного оцінювання та його впливу на кінцевий результат.

Джерела та література

1. Казаков В. Н. Использование психофизиологических показателей в оценке функционального состояния и физической подготовленности студентов с помощью экспресс-методов в процессе учебных занятий / В. Н. Казаков, Ю. Е. Лях, Л. П. Середенко // Научные проблемы физического развития студентов и повышение их работоспособности : тезисы Республиканской науч. конф., Донецк, 20–21 сентября 1984 г. – С. 37.
2. Клименко В. В. Психомоторные способности юного спортсмена / В. В. Клименко. – Киев : Здоровья, 1987. – 168 с.
3. Круцевич Т. Ю. Концепція удосконалення програм з фізичної культури у загальноосвітній школі / Т. Ю. Круцевич // Фізичне виховання у сучасній школі. – 2012. – № 2. – С. 9–11.
4. Круцевич Т. Ю. Методи дослідження індивідуального здоров'я дітей та підлітків у процесі фізичного виховання / Т. Ю. Круцевич. – К. : Олімп. л-ра, 1999. – 232 с.
5. Платонов В. Н. Подготовка юного спортсмена / В. Н. Платонов, К. П. Сахновский. – К. : Рад. шк., 1988. – 288 с.
6. Присяжнюк Д. С. Фізична культура. Легка атлетика в школі. 1–12 класи / Д. С. Присяжнюк, В. В. Дерев'яно.- Х. : Веста : Вид-во «Ранок», 2006. – 288 с.

Анотації

Розкрито результати дослідження впливу розвитку координаційних здібностей на швидкість бігу 30 м учнів загальноосвітніх шкіл. В експерименті брали участь 26 учнів 5-х та 29 – 6-х класів Новотроїцького району Херсонської області. Школярі, які показали найкращі результати в бігові на 30 м, виконують стартовий розбіг зі зростанням довжини кроків. Учні, точність бігових кроків яких у бігові по дистанції з похибкою в 5 см, укладаються в норми високого рівня. Експеримент засвідчив, що для розвитку швидкості потрібно шукати нові підходи. Розвиток точності бігових кроків – упущена ланка в навчанні школярів на уроках фізичної культури.

Ключові слова: координаційні здібності, швидкість, розвиток, учні.

Андрей Малышкин. Влияние развития точности беговых шагов на скорость бега 30 м учеников 5–6 классов общеобразовательной школы. Показаны результаты исследования влияния развития координационных способностей на скорость бега 30 м учеников общеобразовательных школ. В эксперименте принимали участие 26 школьников 5-х и 29 – 6-х классов Новотроицкого района Херсонской области. Ученики, которые показали наилучшие результаты в беге на 30 м, выполняют стартовый разбег с возрастанием длины шагов. Ученики, которые имеют точность беговых шагов в беге по дистанции с погрешностью в 5 см, впадают в нормы высокого уровня. Проведенный эксперимент показал, что для развития скорости нужно искать новые подходы. Развитие точности беговых шагов – упущенное звено в обучении школьников на уроках физической культуры.

Ключевые слова: координационные способности, скорость, развитие, ученики.

Andrey Malyshekin. Influence of Development of Accuracy of Running Steps on Speed at a Distance of 30 m Among Pupils of 5–6th Grade of a General School. It was presented the results of influence of development of coordinating skills on running speed at a distance of 30 m among pupils of general schools. 26 pupils from the 5th grade and 29 pupils from the 6th grade who live in Novotroitskiy district of Kherson region took part in the experiment. Pupils who have shown the best results in running at a distance of 30 m, perform running start with growth of steps length. Pupils who have accuracy of running steps on a distance with inaccuracy within 5 cm come within a standard of a high level. The conducted experiment has shown that for speed development it is necessary to search some new approaches. Development of running steps accuracy is a missing part in pupils education at the lessons of physical culture.

Key words: coordinating skills, speed, development, pupils.

The Influence of Physical Activity Program on Physical Fitness of Older Adult Women

Pope John Paul II State School of Higher Education (Poland)

Introduction

In recent years, there has been observed a growing interest in the aging period, which undoubtedly is closely associated with the increase in population of the elderly. The problem of aging of Europe and Polish population is probably the most important health challenge of the coming years. In Poland, at the end of the year 2000 the proportion of people aged 65 years and older was 12,3 %, and in 2005 already reached 13,39 % of the total population. The forecasts of Central Statistical Office of Poland (CSO) suggest an increase of this ratio to 31,6 % in 2050, which will constitute one-quarter of the entire population of the European Union. Maintaining a satisfactory state of health and functional efficiency of seniors are also priority actions of the European Commission (Kostka, 2010).

Physical fitness of the older adults today is a subject of interest to researchers from many fields of science (Frisard et al, 2007; Grzeškowiak et al, 2009; Ignasiak et al, 2009; Rutkowska et al, 2011; Zdrodowska et al, 2012). Nowadays there is observed a significant reduction of physical fitness as a consequence of low physical activity in almost every age group.

Along with the inevitable aging there have occurred multidirectional changes in motor abilities of a man. In none of the earlier periods there have occurred in motor skills such a large individual differences, as just in this one. The picture of the overall motor skills in so called the «third age of a man» bears a particular mark of the existing style of life and general health condition. Regular physical exercises are taken by approximately 30 % of people over 65 years of age in the American population. According to a nationwide data over 50 % of seniors declared the need for movement, but only 7 % of people aged 60–64 years take regular physical activity (Kozdroń 2008). It should be noted that it is the lack of physical activity that can lead to a reduction in the level of efficiency, independence or may cause social isolation, loneliness and even premature mortality of the older adults. The results of the European project SHARE (Survey on Health, Aging and Retirement Europe, 2009) are also very alarming. According to them the Polish population over 50 years of age is in a worse physical and mental condition than their peers in comparable 14 European countries.

Not age, but the actual physical fitness and overall efficiency determine the independent participation in a daily life activities, physical activities, participation in a life of community or in socializing. It appears that even in the late period of life one can improve an efficiency and by proper training strengthen the muscles, increase their volume. Knowledge of these recommendations should be reflected in the programs of physical activity of the older adults. Such programs should be based on more and more often occurring recommendations for the type of physical activity, intensity and duration.

Physical fitness improves quality of life, makes it easier to perform daily activities, a person is not dependent on the help of others, which also affects favorably the increase of self-esteem. If physical activity does not find its unquestioned place in the style of life of older adults, many of them will require rehabilitation not only because of the disease, but also because of the decrease with age in functional efficiency.

Despite numerous studies of the problem there still appears that physical analysis of the elderly and checking the effectiveness of different programs is intentional. Hence, the purpose of the study was to gain knowledge about physical fitness in older adult women after application of the 6-month program of physical activity.

Material and methods

The study included thirty five women aged from 60 to 72 years of age (body height 161,8±5,26 cm, weight 71,58±8,23 kg, BMI 23,18±2,74), that were the listeners of Third Age University in Biała Podlaska. The subjects were divided into two groups: the first was people aged 60 to 65 years of age, and the second from 66 to 72 years.

The Fullerton Functional Fitness Test intended for people over 60 years of age was used to assess physical fitness. The battery of tests can evaluate individual and group rate of changes of individual properties, allows to compare the results of individuals of the same age and the same sex, motivates older people to improve physical fitness and allows to document the effectiveness of implemented programs of physical activity. This test evaluates all the physiological properties that support and are necessary to maintain the independence and safe daily activity (aerobic fitness, flexibility, strength, agility, dynamic balance).

The individual tests were carried out in accordance with the standards described by the authors of the Fullerton test battery. The study was conducted in two stages: the first took place in January 2011 and the second in June 2011. The applied program of physical activity lasted six months, was adapted to the study group and included group physical exercises of streamline gymnastics, aqua aerobics and nordic walking. Each of the classes held once a week for 45–60 minutes. Before carrying out individual tests a 10-minute warm-up was conducted.

Statistical analysis was performed with STATISTICA computer program Version 7.1. The variables have been described with standard descriptive statistics by presenting in both age groups arithmetic means, standard deviation, and the differences between the separated groups were evaluated with the use of Student's t-test.

Results

The results obtained after the application of physical activity program in the individual trials were assessed using standards developed and presented by the creators of battery of the Fullerton tests. The mean scores in the test of physical fitness (Table 1) of the surveyed women at the end of the 6-month program of physical activity in the majority of cases were statistically significant ($p < 0,01$ and $p < 0,001$).

Table 1

Comparison of the average scores in individual trails in test I and II

Test items assessing physical fitness	Test Group	Test Stage	\bar{x}	S	t
30 s chair stand [number of repetitions]	Group I	Test I	18,15	6,54	2,75***
		Test II	21,62	5,95	
30 s chair stand [number of repetitions]	Group II	Test I	17,67	4,76	2,20**
		Test II	22,17	5,12	
Arms curl [number of repetitions]	Group I	Test I	22,23	5,97	3,18***
		Test II	27,00	4,92	
Arms curl [number of repetitions]	Group II	Test I	25,17	5,89	1,68**
		Test II	27,83	4,71	
2-minute step [number of repetitions]	Group I	Test I	89,38	28,58	2,90***
		Test II	98,08	21,85	
2-minute step [number of repetitions]	Group II	Test I	89,38	28,58	0,1
		Test II	106,83	25,06	
Chair sit and reach RL [cm]	Group I	Test I	5,62	7,33	2,27**
		Test II	6,85	7,19	
Chair sit and reach RL [cm]	Group II	Test I	6,17	6,49	1,89**
		Test II	7,50	5,72	
Chair sit and reach LL [cm]	Group I	Test I	5,69	6,45	2,31**
		Test II	6,77	5,93	
Chair sit and reach LL [cm]	Group II	Test I	8,33	6,95	1,15
		Test II	9,33	7,50	
Back scratch RA [cm]	Group I	Test I	-1,69	7,15	2,58***
		Test II	-0,46	6,36	
Back scratch RA [cm]	Group II	Test I	1,50	1,87	2,68***
		Test II	2,17	2,48	
Back scratch LA [cm]	Group I	Test I	-5,27	8,47	2,20**
		Test II	-4,08	7,73	
Back scratch LA [cm]	Group II	Test I	1,75	2,44	0,94
		Test II	2,83	1,94	
Up and go [s]	Group I	Test I	4,28	0,65	3,10***
		Test II	4,00	0,47	
Up and go [s]	Group II	Test I	4,16	0,44	0,85
		Test II	4,08	0,44	

Descriptions:

\bar{x} – arithmetic mean, S – standard deviation, t – Students' t-test

*** – changes statistically significant at $p < 0,001$

** – changes statistically significant at $p < 0,01$

As a consequence of the application of the physical activity program there were observed physical changes in both groups of the examined women. In the age group of 60 to 65 years in all trials statistically significant changes were reported while in the age group of 66 to 72 years statistically significant changes were recorded in the following trials: getting up from a chair for 30 seconds, sitting on a chair, reaching out to the right leg and back scratching onto the right and left hand.

The strength was evaluated in the two trials. In the arms curl trial the increase of the average results in group I and group II was sequentially 21 % and 11 %. In this trial the advantage of group I over the group II was even higher and amounted to 91 %. A similar increase in the average results was recorded in the 30 s chair stand trial. In group I it amounted 19 % and in group II 25 %. In this trial, the increase of the average results in group I was about 24 % lower than in group II.

The aerobic endurance was assessed in the 2-minute step test. The increase in average scores in group I was 10% and in group II 20 %. The difference in the increase was in favor of group II and amounted to 50 %. The smallest increases in average scores were recorded in the get up and go trial. In group I it was 7 %, while in group II, 2 %. In this trial, despite of the such small increments of average scores the largest of their difference was marked. It was 2.5 times higher in group I.

In trials evaluating flexibility the greatest increase of average scores was noted in group I, in the scratching the back onto the right hand trail. It amounted to 73 %, and 45 % in group II. A similar increase in average scores was recorded in group II, in the scratching the back onto the left hand trial. It amounted to 62 %, while in group I, 23 %. On the basis of obtained results it can be concluded that the flexibility of the upper body in the group I was negative (this is the distance, lack the combination of both hands on back). However, in group II positive distances were noted, which indirectly indicates the gaining of the better average result.

The analogous increase in the average scores was recorded in both groups in the trial sit on a chair and reach onto the right foot. It amounted to 22 %. In the same test performed on the left foot the increase in the average score in group I was 19 % and in group II 11 %. The advantage of the average scores was in favor of group I. It amounted to as much as 73 %.

Discussion

The physical fitness of older adults depends to a large extent on their current level of physical activity. Positive effects of different forms of physical activity are revealed by a growing number of studies in older adults (Frisard et al, 2007; Kozak-Szkopek et al, 2009; Grzanka – Tykwińska et al, 2010; Morgulec-Adamowicz et al, 2011). It is believed that in the late period of life an efficiency can be improved, and by proper training one can strengthen muscles and increase their volume. Physical fitness improves quality of life, makes it easier to perform daily activities, a person is not dependent on the help of others, which also increases favorably his/her self-esteem. This is confirmed by the studies of Grzanka-Tykwińska et al (2010), who showed that physically active people have better physical and mental health, were less burdened with cardiovascular diseases, and less likely to benefit from hospital care.

The aim of this study was to gain knowledge about the physical fitness of older adult women after the application of the 6-month program of physical activity. The research found that the participation of older women after the 6-month program of physical activity, in which the dominant forms were classes in streamline gymnastics, aqua aerobics and nordic walking, had a positive impact on changes in the level of their physical fitness.

The mean scores in the test of physical fitness of the surveyed women after the application of a physical activity program have changed significantly. In the second study the seniors achieved better results than in the first. Kozdroń and Leś (2010) argue that regular exercises aimed at improving the functional efficiency of the participants are important in creating physical activity programs for older adults. The authors have shown the impact of a comprehensive Physical Recreation Program of the Older Adults. They stated that participation in this program improved the functional capacity of women, as much as 99 % of the women examined. The studies performed by Grześkowiak et al (2009) also confirmed that regular physical activities can not only stop the regression of fitness level but also contribute to the progressive development. However, in studies of Kozak-Szkopek et al (2009) after applying the 8-week exercise program for people aged 72–88 years there no progress has been registered in physical fitness. However, it should be considered that too long duration of the exercises taken by people in this age, as a result of ongoing changes associated with aging, could cause actual changes resulting from the very exercises.

The slow, gradual increase in life expectancy allows to assume that in the next years the increase in the population of older people will become a fact. Therefore, there is a problem of physical fitness evaluation

methods, which also allow to improve programming of activities and evaluate their effects. Another major problem is the comparison of physical activity programs in different European countries, and it seems to be an interesting problem requiring further research.

The most outstanding countries in the field of activation of the older adults through physical activity are: the Netherlands, Spain, France, Great Britain and the Scandinavian countries. These programs according to the World Health Organization should include simple forms of physical activity such as walking, dancing, swimming, riding a bike, which were also used in this study. Appropriately selected physical activity not only improves the quality of life of older adults, but also prolongs its duration. Therefore, it seems to be intentional to develop programs of physical activity of the older people.

Conclusions

– Physical activity undertaken by the surveyed women within the 6-month program of activities, in which the dominant forms were streamline gymnastics, aqua aerobics and nordic walking had a positive impact on improving their physical fitness.

– As the result of applying the physical activity program there were observed physical fitness changes in both groups of the examined women. In the age group of 60 to 65 years in all trials there were statistically significant changes while in the age group of 66 to 72 years statistically significant changes were recorded in the following trials: getting up from a chair for 30 seconds, sitting on a chair, reaching out onto the right leg and back scratching onto the right and left hand.

– There should be developed physical activity programs for people over 60 years. Programs should be focused on improvement of physical function responsible for the overall functioning of older adults.

Reference

1. Frisard M. (2007), Physical activity level and physical functionality in nonagenarians compared to individuals aged 60–74 years / M. Frisard, J. Farbe, R. Russell // *Journal Gerontology a Biology Science Medicine*. – 62. – S. 783–788. – 2007.
2. Grzanka-Tykwińska A. Znaczenie wybranych form aktywności fizycznej w życiu osób w podeszłym wieku / A. Grzanka-Tykwińska, K. Kędziora-Kornatowska // *Gerontologia Polska*, 2010. – S. 18, 1.
3. Grześkowiak J. Porównanie wybranych parametrów sprawności fizycznej kobiet po 65 roku życia badanych metodą Fullerton Functional Fitness Test z badaniami populacyjnymi prowadzonymi w USA przez Rikli i Jones / J. Grześkowiak, D. Wieliński. *Antropomotoryka*, 2009. – S. 45, 77–82.
4. Ignasiak Z. Sprawność ruchowa kobiet w starszym wieku oceniana testem Fullertona / Z. Ignasiak, A. Kaczorowska, A. Katan, J. Domaradzki // *Fizjoterapia*, 2009. – 17, 2. – S. 48–52.
5. Kozak-Szkopek E. Wpływ rehabilitacji ruchowej na sprawność psychofizyczną osób w podeszłym wieku / E. Kozak-Szkopek, K. Galus // *Gerontologia Polska*, 17, 2, 79–84.
6. Kozdroń E. Program Rekreacji Ruchowej Osób Starszych / E. Kozdroń. – AWF Warszawa, 2008.
7. SHARE Survey of Health, Ageing and Retirement in Europe [Elektronik resource]. – Mode of access : Protokół dostępu: <http://www.share-project.org>.
8. Kozdroń E. Aktywność ruchowa w procesie pomyślnego starzenia się / E. Kozdroń, S. Leś // *Postępy Rehabilitacji*. – 2010. № 1. – S. 49–57.
9. Morgulec-Adamowicz N. Zajęcia aktywności fizycznej w Uniwersytetach Trzeciego Wieku w Polsce / N. Morgulec-Adamowicz, I. Rutkowska, W. Rekowski, A. Kosmol, G. Bednarczuk // *Gerontologia Polska*, 2011. № 9, 3–4. – S. 190–198.
10. Rutkowska I. Ocena sprawności funkcjonalnej słuchaczek Uniwersytetu Trzeciego Wieku Akademii Wychowania Fizycznego w Warszawie / I. Rutkowska, J. Marszałek, J. Piotrowska, N. Morgulec-Adamowicz, W. Skowroński, W. Rekowski, E. Kozdroń // *Postępy Rehabilitacji*, 2013. – № 4. S. 27–33.
11. Zdrodowska A. Sprawność fizyczna kobiet po 60 roku życia uczestniczących w zajęciach Uniwersytetu Trzeciego Wieku / A. Zdrodowska, I. Wyszomirska, A. Niemierzycka, A. Czajkowska, A. Magiera, M. Słoń // *Postępy rehabilitacji*, 2012. – № 3. –S. 19–25.

Abstract

Physical fitness is one of the main factors determining the basis of health, quality of life and well-being, which is why more and more attention should be devoted to this issue among older adults. The aim of the study was to gain knowledge of physical fitness of older adult women after the application of the 6-month program of physical activity. The study included thirty five women over the age of 60, who were listeners of University of the Third Age in Biała Podlaska. The Fullerton Functional Fitness Test was used to assess physical fitness. Activities undertaken by the surveyed women within the 6-month program of classes, in which the dominant forms were streamline gymnastics, aqua aerobics and nordic walking, had a positive impact on improving their physical fitness. Physical activity programs focused on improvement of physical activity responsible for the overall functioning of an older adult person should be developed for people over 60 years of age.

Key words: *physical fitness, physical activity program, older adult women.*

Евеліна Ніжніковська. Вплив програми фізичної активності на рівень фізичної підготовки жінок старшого віку. Фізична підготовка – один з основних чинників, що визначають основи здоров'я, якість життя й хороше самопочуття. Саме тому все більше уваги має приділятися цьому питанню серед літніх жінок. Мета дослідження – отримати знання про фізичну підготовку серед жінок старшого віку після застосування 6-місячної програми фізичної активності. У дослідженні взяли участь тридцять п'ять жінок віком понад 60 років – слухачів Університету третього століття в Бялій Підлясці. Для оцінки фізичної активності використано Fullerton Functional Fitness Test. Фізичну активність здійснено після опитування жінок у межах програми 6-місячних курсів, у яких домінуючими формами визначено гімнастику, аквааеробіку і nordic walking, що мало позитивний вплив на покращення фізичної підготовки досліджуваних. Слід розробити програми фізичної активності для жінок старших 60 років, спрямовані на підвищення фізичної підготовки.

Ключові слова: фізична підготовка, програма фізичної активності, жінки старшого віку.

Эвеліна Нижніковская. Влияние программы физической активности на уровень физической подготовки женщины старшего возраста. Физическая подготовка является одним из основных факторов, определяющих основы здоровья, качество жизни и хорошее самочувствие. И именно поэтому все больше внимания должно уделяться этому вопросу среди пожилых женщин. Цель исследования – получить знания о физической подготовке среди женщин старшего возраста после применения 6-месячной программы физической активности. В исследовании приняли участие тридцать пять женщин старше 60 лет – слушателей Университета третьего века в Бялой Подляске. Для оценки физической активности использовано Fullerton Functional Fitness Test. Физическая активность осуществлена после опроса женщин в рамках программы 6-месячных курсов, в которых доминирующими формами были гимнастика, аквааэробика и nordic walking, что оказало положительное влияние на улучшение физической подготовки исследуемых. Следует разработать программы физической активности для женщин старше 60 лет, направленной на повышение физической подготовки.

Ключевые слова: физическая подготовка, программа физической активности, женщины старшего возраста.

УДК 371.217.3:796/799

Ростислав Човган

Фізична підготовленість школярів 10–11 років у дитячому оздоровчому таборі

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

Постановка наукової проблеми та її значення. Аналіз досліджень цієї проблеми. Одним із важливих показників життєдіяльності дитини є стан її здоров'я – міцної основи успішного сьогоденішнього й завтрашнього життя.

Віковий період 10–11 років найбільш сприятливий для розвитку практично всіх фізичних можливостей [1; 2; 4]. У цьому віці спостерігаються високі темпи зростання фізичної підготовленості, які певною мірою відображають формування структурних і функціональних властивостей організму.

Фізична підготовленість пов'язана з розвитком фізичних якостей – сили, швидкості, витривалості, гнучкості, координаційності [3]. Тому фізична культура набуває особливого соціального значення, оскільки її мета, предмет і головний результатом – розвиток та саморозвиток людини.

Дослідження в цьому напрямі полягають у пошуку найбільш універсальних засобів і методів фізичної культури, які впливають на підвищення ефективності процесу соціалізації особистості.

Завдання дослідження – визначити стан фізичної підготовленості школярів 10–11 років у дитячому оздоровчому таборі.

Виклад основного матеріалу й обґрунтування отриманих результатів дослідження. Для досягнення поставленої мети проводили обробку й порівняльний аналіз одержаних даних, які дали змогу обґрунтувати ефективність використання рухливих ігор, що впливають на окремі сенсорні системи, для вдосконалення їхніх функцій і на фоні цього – визначення ступеня зміни рівня фізичної підготовленості молодших школярів. Дослідження проводили на базі спортивно-оздоровчого табору «Смерічка» Прикарпатського національного університету імені Василя Стефаника. У формувальному експерименті брали участь 89 дітей (одна експериментальна й одна контрольна групи. Експериментальну групу склали 42 особи (22 хлопчики та 20 дівчаток), а контрольну групу – 47 (24 хлопчики й 23 дівчаток).

Експериментальна методика спрямованого впливу рухливих ігор на соціалізацію дітей 10–11 років справила комплексний вплив на підвищення рівня самооцінки готовності щодо бережливого ставлення до власного здоров'я й здоров'я оточуючих та розвитку рухових якостей.

Так, виявлено, що на 15,9 % збільшилася частка 10–11-річних школярів в експериментальній групі (ЕГ), які мали свідому мотивацію та потребу в систематичних спортивно-оздоровчих заняттях як засобі збереження здоров'я ($\chi^2 = 7,24$; $P < 0,05$) (рис. 1). Це відбулося за рахунок розширення теоретичних знань дітей з проблем оздоровчого впливу рухової активності на організм людини та гігієни людини (частка дітей, у яких зріс рівень, становить 11,3 %), раціонального харчування (на 15,1 %), а також у зв'язку з високою фізичною активністю й адекватним відпочинком дітей в умовах оздоровчого табору.

Частка дітей ЕГ, які характеризувалися низьким рівнем мотивації щодо бережливого ставлення до власного здоров'я, становила наприкінці експерименту 14,3 % проти 32,2 % на його початку ($\chi^2 = 7,24$; $P < 0,05$).

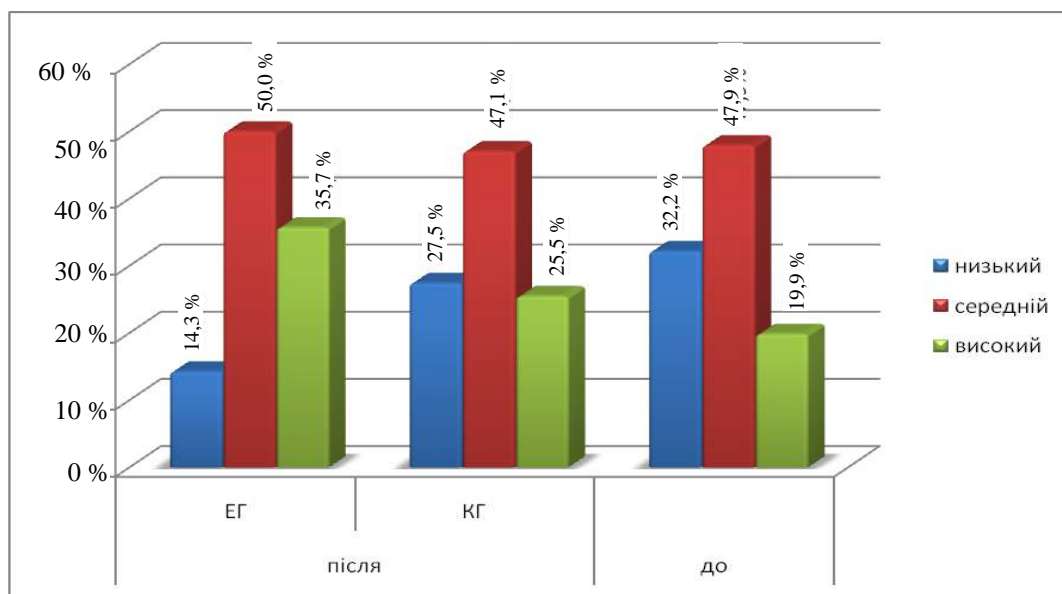


Рис. 1. Динаміка розподілу учасників експерименту за самооцінкою мотиваційно-ціннісного відношення до здоров'я: 1 – достовірність відмінностей між ЕГ до та після експерименту

У контрольній групі (КГ) динаміка показників, хоч і була позитивною, проте ці зміни не були достовірними. Слід відзначити нижчий відсоток дітей ЕГ, які вказали на відсутність інтересу до фізичної культури після реалізації нашої програми – 9,5 % проти 17,6 % у КГ.

Як зазначено вище, на початок експерименту підбиралися склади груп таким чином, щоб вони на початковому рівні здебільшого не відрізнялися один від одного, тобто були за всіма показниками статистично ідентичні.

Виходячи з повторних тестувань фізичної підготовленості, можна зробити висновок про те, що проведення рухливих ігор зі школярами 10–11 років найбільш позитивно вплинуло на рівень їхньої фізичної підготовленості. Нижче представлено підсумкові таблиці фізичної підготовленості учасників експерименту (табл. 1).

Таблиця 1

Динаміка показників фізичної підготовленості учасників експерименту

Тести	Стать	До експерименту	Після експерименту			
			КГ		ЕГ	
			$\bar{x} \pm m_x$	%	$\bar{x} \pm m_x$	%
Згинання й розгинання рук, разів	Х	$14,89 \pm 1,09$	$16,36 \pm 2,05$	9,8	$19,77 \pm 1,53^1$	32,8
	Д	$7,13 \pm 0,52$	$8,27 \pm 0,68$	16,0	$9,40 \pm 0,87^1$	31,9
Стрибок у довжину з місця, см	Х	$137,57 \pm 2,41$	$138,60 \pm 3,55$	0,7	$152,91 \pm 4,31^1$	11,1
	Д	$126,00 \pm 1,87$	$129,73 \pm 2,84$	0,3	$135,40 \pm 2,90^1$	7,1

Закінчення таблиці 1

Піднімання тулуба в сід за 30 с, разів	X	15,67 ± 0,46	15,88 ± 0,78	4,5	19,45 ± 0,76 ¹	28,0
	Д	15,20 ± 0,40	15,46 ± 0,67	1,8	17,55 ± 0,60	9,0
Вис на зігнутих руках, с	X	10,49 ± 0,90	11,76 ± 1,20	12,1	18,14 ± 1,24 ¹	72,8
	Д	7,06 ± 0,45	7,19 ± 0,51	1,9	8,40 ± 0,68	19,0
Нахил тулуба, см	X	2,71 ± 0,68	3,06 ± 0,46	9,4	4,86 ± 0,77 ¹	79,7
	Д	4,34 ± 0,61	4,85 ± 0,75	11,7	7,05 ± 1,12 ¹	62,5
Човниковий біг 3x10 м, с	X	9,23 ± 0,05	9,18 ± 0,12	0,5	9,04 ± 0,11	2,1
	Д	9,88 ± 0,06	9,80 ± 0,10	0,8	9,52 ± 0,10 ¹	3,6

Досліджуючи показники рухової підготовленості дівчаток у контрольній та експериментальній групах, ми отримали достовірне покращення результатів у тестах згинання й розгинання рук в упорі лежачи, стрибок у довжину з місця та в тесті на гнучкість. На рівні тенденції ($P < 0,1$) зазнали змін результати в тестах піднімання тулуба в сід за 30 с, вис на зігнутих руках та тесті на спритність.

У хлопчиків відбулися більш виражені зміни, ніж у дівчаток, оскільки у всіх тестах, крім човникового бігу, результати стали достовірно вищими.

Так, приріст результату в тесті згинання й розгинання рук в упорі лежачи склав 31,9 % у дівчаток ($t = 2,23$; $P < 0,05$), у хлопчиків – 32,8 % ($t = 2,59$; $P < 0,05$).

Аналізуючи результати дослідження школярів контрольної групи, одержані після закінчення експерименту, визначено, що вони дещо змінилися, проте ці зміни в цілому неістотні та недостовірні ($\chi^2 = 2,98$; $P < 0,05$). Так, приріст результатів у тесті в хлопчиків склав 9,8 %, у дівчаток – 16,0 %. Порівняння результатів цього тесту, одержаних після експерименту, із державними тестами, показало, що в експериментальній групі і в хлопчиків, і в дівчаток вони стали вищими. Так, середній бал за цей тест у дівчаток становив $3,6 \pm 0,3$ проти $3,0 \pm 0,2$ бала, у хлопчиків – $3,7 \pm 0,2$ проти $2,8 \pm 0,2$ бала до експерименту. Аналіз результатів у контрольній групі свідчить про те, що зміни в оцінці показників, хоч і відбулися, проте в обох випадках зросли тільки на 0,2 бала.

Аналізуючи одержані після експерименту дані тесту стрибка в довжину з місця у віковому й статевому аспектах, слід зазначити, що характер відмінностей за показниками вибухової сили м'язів ніг у школярів ЕГ був аналогічний до попереднього тесту. Прирости результатів у тесті становили 11,1 % у хлопчиків і 7,1 % – у дівчаток.

Результати тестування представників контрольної групи істотно не змінилися, порівняно з первинними дослідженнями (див. табл. 3.3).

Про рівень розвитку сили м'язів тулуба ми судили за показниками виконання тесту піднімання тулуба в сід за 30 с (кількість разів). Порівняння результатів у підніманні тулуба в сід у школярів контрольної групи з державними нормативами не виявило достовірних змін даних за оцінною шкалою. У досліджуваних експериментальних груп відбувся більш значний приріст результатів, особливо в хлопчиків, що становило 28,0 % проти 9,0 % у дівчаток ($\phi = 5,29$; $P < 0,01$). Середні значення результатів тестування в дівчаток – $17,55 \pm 0,60$ разів відповідали за оцінною шкалою $4,0 \pm 0,2$ бала, проти $3,4 \pm 0,1$ бала на початку експерименту; у хлопчиків – $4,2 \pm 0,1$ бала.

Аналіз результатів тестування на силову витривалість м'язів рук (вис на зігнутих руках) виявив, що динаміка результатів у хлопчиків достовірно вища, ніж у дівчаток. Так, ми відзначили покращення в експериментальній групі в хлопчиків на 72,8 % ($t = 5,00$; $P < 0,01$), що відповідало оцінці в балах $3,5 \pm 0,1$. В експериментальній групі дівчат результати зросли на 19,0 %. Показники тестування після періоду літніх канікул дітей контрольної групи дали підставу констатувати, що за цей період не відбулося достовірного покращення силових витривалості м'язів рук у дітей контрольної групи, хоча тенденція була аналогічною до експериментальної групи.

За дослідженнями З. А. Осколкової [5], вік 10–11 років характеризується незначним приростом сили. У наших дослідженнях різні показники сили зростали і в експериментальній, і в контрольній групах, що, на нашу думку, пов'язано з украй низьким вихідним рівнем розвитку цієї якості в досліджуваних нами школярів, а запропонована програма занять із використанням рухливих ігор дала змогу отримати зрушення значно вище середніх у цій віковій групі. Значне збільшення сили в ЕГ групі можна розглядати як наслідок збільшення обсягу ігор швидко-силової спрямованості.

У нашій роботі рівень розвитку гнучкості ми визначали за показниками величини максимального нахилу тулуба вперед з положення сидячи. Так, вихідні показники засвідчили різну гнучкість хребетного

стовпа в поперековому відділі в школярів різної статі. Середні дані контрольної групи хлопчиків на початку досліджень склали $2,71 \pm 0,68$ см, наприкінці – $3,16 \pm 0,46$ см у контрольній та $5,55 \pm 0,77$ см – в експериментальній групах. Отже, ми відзначили покращення в контрольній групі хлопчиків на 9,4 % ($t = 0,36$; $P > 0,05$), в експериментальній – на 79,7 % ($t = 6,59$; $P < 0,05$). Показники тестування в дівчат і контрольної, і експериментальної груп дали підставу констатувати, що за період експерименту відбулося поліпшення гнучкості на 11,7 % ($t = 0,76$; $P > 0,05$) та 62,5 % ($t = 2,13$; $P < 0,05$), відповідно. Середні значення результатів тестування в дівчаток ЕГ – $7,05 \pm 1,12$ см відповідали за оцінною шкалою $2,7 \pm 0,3$ бала, у хлопчиків – $5,55 \pm 0,77$ см – $2,6 \pm 0,3$ бала проти $2,0 \pm 0,1$ бала на початку експерименту.

За даними випробувань у тесті, який характеризує розвиток спритності, можна констатувати, що випробовувані і контрольної, і експериментальної груп покращили свої результати, однак більш значні зрушення були в дітей, віднесених до експериментальної групи. Темпи проросту результатів у дівчаток ЕГ склали 3,6 % ($t = 2,95$; $P < 0,05$), у хлопчиків – 2,1 % ($t = 1,62$; $P > 0,05$); у КГ прирости в хлопчиків і дівчаток склали 0,5 % і 0,8 %, відповідно. Отже, унаслідок застосування рухливих ігор швидко-силового характеру в поєднанні зі змінами напрямку, швидкості пересування, поворотами, у дітей 10–11 років удосконалилися координаційні вміння.

Ми провели оцінку причин темпів приросту фізичних якостей за формулою В. І. Усакова (рис. 2).

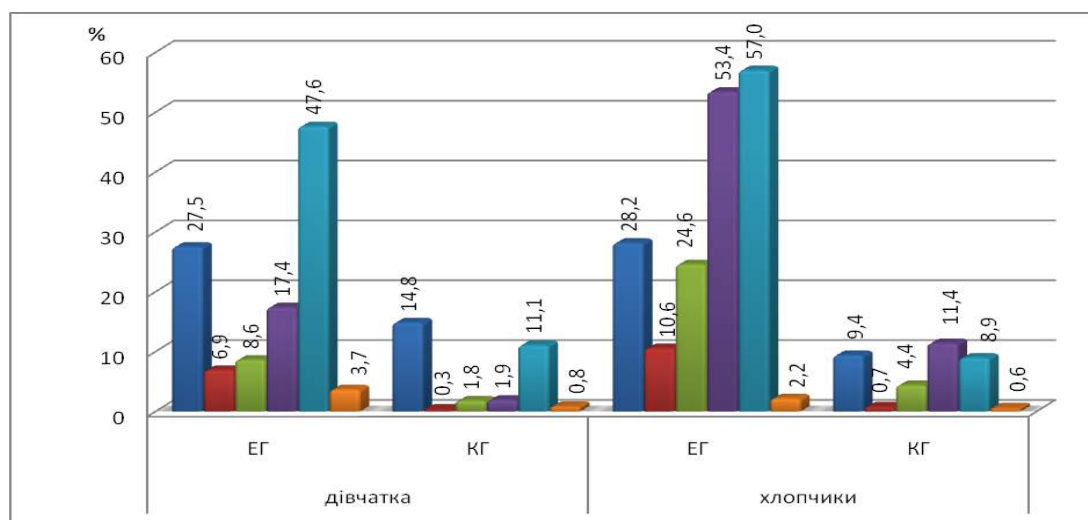


Рис. 2. Темпи приросту результатів у тестах рухових якостей дітей 10–11 років: 1 – згинання та розгинання рук в упорі лежачи; 2 – стрибок у довжину з місця; 3 – піднімання тулуба в сід за 30 с; 4 – вис на зігнутих руках; 5 – нахил тулуба вперед із положення сидячи; 6 – човниковий біг 3×10 м

Дані рис. 2 свідчать про безперечну перевагу в темпах приросту показників фізичної підготовленості школярів експериментальних груп. Водночас варто відзначити, що не за всіма показниками фізичних якостей їхній розвиток відбувався однаковими темпами. Можемо стверджувати, що покращення фізичних якостей і в хлопчиків, і в дівчаток контрольних груп відбулися за рахунок приросту природної рухової активності та цілеспрямованої системи фізичного виховання, оскільки темпи приросту не перевищували 15 %, що є нормою в дитячих оздоровчих таборах.

Хлопчики й дівчатка експериментальних груп за період експерименту досягли значних зрушень за всіма показниками розвитку фізичних якостей, крім вибухової сили м'язів ніг, силової витривалості м'язів тулуба та спритності, за рахунок ефективного використання природних умов і фізичних вправ у режимі дня оздоровчого табору, що позитивно позначилося на загальному рівні їхньої фізичної підготовленості дітей (рис. 3.).

Проведене дослідження дає підставу стверджувати, що корекційна й рухова складові рухливих ігор, їх зміст зробили позитивний вплив на рівень рухової підготовленості дітей 10–11 років.

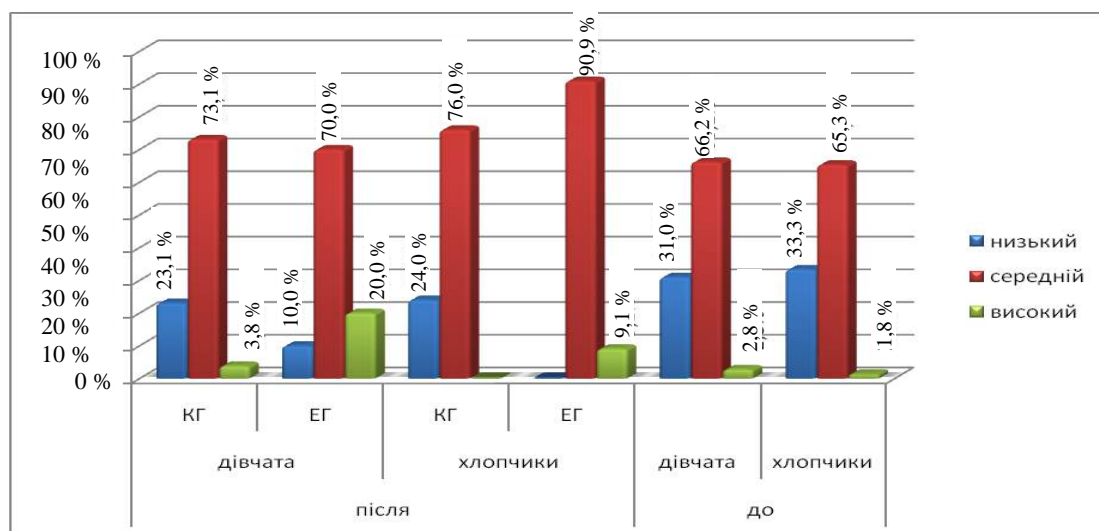


Рис. 3. Динаміка розподілу учасників експерименту за рівнем фізичної підготовленості: 1 – достовірність відмінностей між ЕГ до та після експерименту.

Висновки й перспективи подальших досліджень. Досліджуючи показники рухової підготовленості дівчаток у контрольній та експериментальній групах, ми отримали достовірне покращення результатів у тестах згинання й розгинання рук в упорі лежачи, стрибок у довжину з місця та в тесті на гнучкість. На рівні тенденції ($P < 0,1$) зазнали змін результати в тестах піднімання тулуба в сід за 30 с, вис на зігнутих руках і тесті на спритність. У хлопчиків відбулися більш виражені зміни, ніж у дівчаток, оскільки у всіх тестах, крім човникового бігу, результати стали достовірно вищими. Проведення рухливих ігор зі школярами 10–11 років у дитячому оздоровчому таборі позитивно вплинуло на рівень їхньої рухової підготовленості. Можна стверджувати, що покращення фізичних якостей і в хлопчиків, і в дівчаток відбулися за рахунок приросту природної рухової активності та цілеспрямованої системи фізичного виховання.

Джерела та література

1. Вербець В. В. Соціологія: теоретичні та методичні аспекти : навч.-метод. посіб. / В. В. Вербець // Рівненський держ. гуманітарний ун-т. – Рівне : РДГУ, 2005. – 202 с.
2. Войнаровська Н. С. Розвиток рухової активності дівчат 5–9 класів засобами ритмічної гімнастики : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. пед. наук : 13.00.02 / Н. С. Войнаровська. – Луцьк, 2011. – 20 с
3. Дубогай О. Д. Фізкультура як складова здоров'я та успішного навчання дитини / О. Д. Дубогай – К. : Вид. дім «Шкільний світ», 2006. – 126 с.
4. Суворова Т. І. Система контролю фізичного стану дівчат 11–17 років у процесі фізичного виховання : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. наук з фіз. вих. і спорту : 24.00.02 / Т. І. Суворова ; ЛДДФК. – Львів, 2003. – 20 с.
5. Осолокова З. А. Управління фізичним станом школярів 12–15 років у процесі фізичного виховання : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. пед. наук. : 13.00.07 / З. А. Осолокова – Майкоп, 2000. – 22 с.
6. Лях В. И. Методика физического воспитания учащихся 10–11 классов : пособие для учителя / В. И. Лях. – М. : [б. и.], 1997.
7. Сергієнко Л. П. Тестування рухових здібностей школярів : навч. посіб. / Л. П. Сергієнко. – К. : Олімп. л-ра, 2001. – 440 с.
8. Tudor-Locke C. How Many Steps/Day are Enough? For Children and Adolescents / C. Tudor-Locke, L. Cora, M. W. Craig, Beets et. al. // International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity. – 2011.

Анотації

Мета роботи – визначення рівня фізичної підготовленості школярів у дитячому оздоровчому таборі. У дослідженні брали участь 146 дітей віком 10–11 років. Висвітлено питання здоров'я дітей за такими складовими частинами, як: стан розвитку фізичних якостей, ставлення дітей 10–11 років до власного здоров'я та інтерес до засобів фізичного виховання в умовах дитячого оздоровчого табору. Дано характеристику стану соматичного здоров'я та адаптаційних можливостей організму респондентів. На основі повторних тестувань фізичної підготовленості встановлено, що проведення рухливих ігор зі школярами 10–11 років найбільш позитивно вплинуло на рівень їхньої фізичної підготовленості. За рахунок ефективного використання при-

родних умов і фізичних вправ ігрового характеру в режимі дня оздоровчого табору хлопчики й дівчатка експериментальних груп наприкінці експерименту досягли значних зрушень за всіма показниками розвитку фізичних якостей, крім вибухової сили м'язів ніг та силової витривалості м'язів тулуба.

Ключові слова: рухливі ігри, соціальна активність, оздоровчий табір, фізична підготовленість.

Ростислав Човган. Физическая подготовленность школьников 10–11 лет в детском оздоровительном лагере. Цель работы – определение уровня физической подготовленности школьников в детском оздоровительном лагере. В исследовании принимали участие 146 детей возрастом 10–11 лет. Отражен вопрос здоровья детей по таким компонентам: состояние развития физических качеств, отношение детей 10–11 лет к собственному здоровью и интерес к средствам физического воспитания в условиях детского оздоровительного лагеря, дается характеристика состояния соматического здоровья и адаптационного потенциала организма респондентов. На основе повторных тестирований физической подготовленности установлено, что проведение подвижных игр со школьниками 10–11 лет наиболее положительно повлияло на уровень их физической подготовленности. За счет эффективного использования природных условий и физических упражнений игрового характера в режиме дня оздоровительного лагеря мальчики и девочки экспериментальных групп в конце исследования достигли значительных сдвигов по всем показателям развития физических качеств, кроме взрывной силы мышц ног и силовой выносливости мышц туловища.

Ключевые слова: подвижные игры, социальная активность, оздоровительный лагерь, физическая подготовленность.

Rostislav Chovgan. Physical Preparation of Pupils Aged 10–11 in a Children's Health Camp. The purpose of the article is defining of physical preparation of pupils in a children's health camp. 146 children aged 10–11 took part in the research. It was given answers to the following questions: condition of physical qualities development, attitude of children aged 10–11 to their own health and interest in means of physical education in conditions of children's health camp, it was given characteristics to condition of somatic health and adaptive potential of children's organisms. On the basis of repeated tests of physical preparation it was set that conducting of outdoor games with pupils aged 10–11 influences the level of their preparation in the most positive way. By effective usage of natural conditions and physical exercises of playing character in a day regimen of a health camp, boys and girls of experimental groups at the end of the research have reached significant progress in all indices of physical qualities development, except for explosive force of legs muscles and trunk muscles stamina.

Key words: outdoor games, social activity, health camp, physical preparation.

УДК 37.037

Елена Шишкина

Оптимизация структуры и содержания занятий фитнес-аэробикой оздоровительной направленности

Днепродзержинский государственный технический университет (г. Днепродзержинск)

Постановка научной проблемы и её значение. Проблема укрепления и сохранения здоровья человека в разные времена была актуальной. В настоящее время она не стала менее значимой как для каждого человека в отдельности, так и в целом для общества. Особую важность решение этой проблемы имеет для женщин и детей.

Исследованиями последних десятилетий убедительно показано, что важнейшими условиями в решении этой проблемы являются соблюдение здорового образа жизни и оптимального режима физических нагрузок. При этом установлено, что достижение успеха в процессе сохранения и укрепления здоровья возможно только при наличии индивидуально воспринимаемой, приносящей положительные эмоции физической активности.

Удовлетворение этих условий осуществляется путем применения достаточно большого арсенала современных средств оздоровления, одним из которых является фитнес-аэробика. Этот вид физической активности завоевал большую популярность во всем мире. Вместе с тем, научно обоснованных программ, практических рекомендаций, в которых предлагались бы комплексы упражнений, режимы их выполнения для лиц разного пола, возраста, физической подготовленности и состояния здоровья существует немного.

Особенно скудны сведения об особенностях проведения занятий по фитнес-аэробике в разные фазы овариально-менструального цикла занимающихся женщин. Хотя, если мы ставим задачу их оздоровления, то учитывать такой чрезвычайно важный для их здоровья фактор, как специфический биологический цикл, безусловно, необходимо. Именно указанные аспекты проблемы нуждаются в изучении и научном обосновании.

Анализ исследований по этой проблеме. В настоящее время существуют программы по фитнесу и аэробике, в которых рекомендуются упражнения для развития выносливости, гибкости, силы, координации движений и прочее [2; 8]. Программы, в которых учитывалась бы интенсивность физических нагрузок, имеются в небольшом количестве, а те, в которых приводились бы данные об изменениях в психике женщин, занимающихся фитнес-аэробикой в разные фазы овариально-менструального цикла, вообще отсутствуют.

Хотя имеются исследования, в которых приводятся данные о влиянии учебных занятий с элементами фитнес-аэробики на репродуктивную систему студенток [1; 4–6]. Автор указывает о необходимости учета и регуляции интенсивности физических нагрузок в разные фазы овариально-менструального цикла.

Более близкое к обсуждаемой проблеме исследование Н. В. Сизовой [4]. Ею показаны изменения, возникающие в сердечно-сосудистой и дыхательной системах студенток, занимающихся оздоровительной аэробикой. В данной работе делается вывод об обязательном учете интенсивности физических нагрузок в разные фазы цикла.

Существуют также исследования, в которых рассматривается влияние занятий фитнесом или аэробикой на лиц разного возраста, обучающихся в ВУЗе, в связи с состоянием здоровья [2; 3; 7].

Таким образом, анализ литературы позволяет отметить, что в настоящее время имеются фрагментарные сведения об особенностях проведения занятий по фитнес-аэробике, в которых учитывалось бы психическое состояние женщин в разные фазы овариально-менструального цикла.

Задача исследования – проанализировать и оптимизировать структуру и содержание занятий фитнес-аэробикой с учетом психического состояния занимающихся женщин в разные фазы овариально-менструального цикла.

Организация и методы исследования. Исследование проводилось на базе Днепродзержинского государственного технического университета. В нем приняли участие женщины 21–25-летнего возраста, занимающиеся фитнес-аэробикой. Количество исследованных лиц – 52 человека.

Для диагностики изменений в психике женщин применялись следующие методы: психологические (диагностика личностных качеств, психической устойчивости, текущего эмоционального состояния, психического здоровья) и физиологические (измерение ЧСС, артериального давления, ЖЕЛ, проба Генчи, Штанге, МПК, PWC¹⁷⁰).

Изложение основного материала и обоснование полученных результатов исследования. Целью занятий фитнес-аэробикой для женщин, участвующих в нашем исследовании, было достижение оздоровительного и профилактического эффекта. Женщины, принимающие участие в нашем исследовании, относились к группе лиц, которые только закончили высшие учебные заведения, являлись молодыми специалистами и приступили к трудовой деятельности.

В связи с этим, учитывая литературные данные и результаты собственного исследования, мы придерживались двух основных положений.

Первое – это индивидуальный подход к каждой занимающейся с обязательным учетом ее морфо-функциональных особенностей, уровня физической подготовленности и контроля интенсивности физических нагрузок, применяемых в разные фазы овариально-менструального цикла.

Второе – это учет личностного восприятия занятий женщинами: их мотивация к тренировочным занятиям, цели, которых они стремятся достигнуть, особенности их психологических реакций (уровень агрессивности, тревожности, депрессии, конфликтности, раздражительности) и степень их проявления на протяжении разных фаз овариально-менструального цикла.

Влияние психического состояния женщин, на эффективность занятий особенно в разные фазы цикла, крайне редко учитывается тренерами по фитнес-аэробике, хотя полученные данные свидетельствуют о четкой зависимости между психическим состоянием женщин и их функциональными возможностями.

Именно поэтому все испытуемые были разделены на две группы: первая подвергалась экспериментальной проверке, главным в которой был контроль интенсивности физических нагрузок и психического состояния занимающихся в разные фазы овариально-менструального цикла. Обязательность учета фаз цикла предполагала выделение в экспериментальной группе двух ее частей. Одна – это

часть группы, куда входили женщины, находящиеся в фазах овариально-менструального цикла, характеризующихся сниженными адаптационными возможностями, повышенной утомляемостью и ростом негативных проявлений в психике. Как установлено, это менструальная, овуляторная и предменструальная фазы цикла.

Во вторую часть группы входили женщины, находившиеся в фазах цикла, благоприятных для выполнения физических нагрузок разной интенсивности, с повышенной активностью, в бодром расположении духа, с желанием тренироваться, т. е. в хорошем психическом состоянии.

Важным условием в данном дифференцированном подходе является то, что женщины, находящиеся в неблагоприятных для физических нагрузок фазах, внутри одной группы при смене фаз, группы не меняли, они только переходили к тем женщинам, которые находились в благоприятных фазах цикла. Занятия в обеих частях группы проводились в один и тот же день, только начинались, соответственно составу лиц, находящихся в одних и тех же фазах в разное время. Таким образом, при смене фаз цикла они просто начинали занятия в другое время, где применялись иные по характеристикам и интенсивности физические нагрузки.

Вторая группа женщин (контрольная) тренировалась без учета этого параметра и состояния их психологической сферы в течение всего овариально-менструального цикла.

Применение разработанной методики предполагало наличие у занимающихся врачебного допуска к занятиям, выяснение мотивации и тестирования психофизиологических возможностей. На рис. 1 приведена принципиальная схема занятий по фитнес-аэробике, имеющих оздоровительную направленность.

На рисунке 1 следует выделить главную цель, ради которой нужно именно в такой форме реализовать предлагаемые компоненты учебных занятий. Этой целью является формирование физически и психически здоровых женщин, ведущих здоровый образ жизни и имеющих потенциальные психофизиологические возможности, как к плодотворному труду, так и к выполнению основного предназначения женщин – стать матерью и воспитать ребенка.

Осуществление этой цели возможно на основе учета индивидуальных качеств, как физических, так и психологических. Причем, реализацию ее средствами фитнес-аэробики можно осуществить, потому что этот вид оздоровительной технологии пользуется широким арсеналом двигательной активности. Реализуя его, можно добиться положительных результатов для широких слоев населения.

Одним из основных предлагаемых условий является учет при занятиях фитнес-аэробикой психического состояния и интенсивности физической нагрузки в благоприятных и неблагоприятных для ее выполнения фазах овариально-менструального цикла женщин.

Так, женщины, находящиеся в постменструальной и постовуляторной фазах и имеющие хорошие данные психической активности (т. е. низкие показатели проявления негативных психических состояний), в тех видах фитнеса и аэробики, которые им предлагались (рис. 1), выполняли упражнения в более высоком темпе, с отягощениями, более длительно или на более высокой степ-платформе, чем относящиеся ко второй части этой группы.

Контроль интенсивности выполняемой физической нагрузки осуществлялся тестированием функциональных возможностей кардиореспираторного аппарата. Увеличение интенсивности физической нагрузки всегда осуществлялось с учетом индивидуальных возможностей. Так, например, выполнение ряда упражнений калинистики происходило с применением резиновых жгутов, эспандеров, набивных мячей и гантелей.

Одним из условий эффективности и результативности выполняемых упражнений является понимание занимающимися физиологического эффекта после их выполнения, осознанного отношения к результатам той или иной двигательной настройки на непереносимое его получение.

У женщин, находящихся в неблагоприятных фазах овариально-менструального цикла, прежде всего учитывалось их субъективное отношение к тренировочному занятию. Путем обычного опроса выяснилось самочувствие, активность и настроение. При удовлетворительных данных по этим параметрам в занятие индивидуально или в группе можно включать упражнения средней интенсивности.

Однако незыблемым правилом для лиц, находящихся в менструальной, овуляторной и предменструальной фазах цикла, был щадящий режим выполнения физических упражнений.

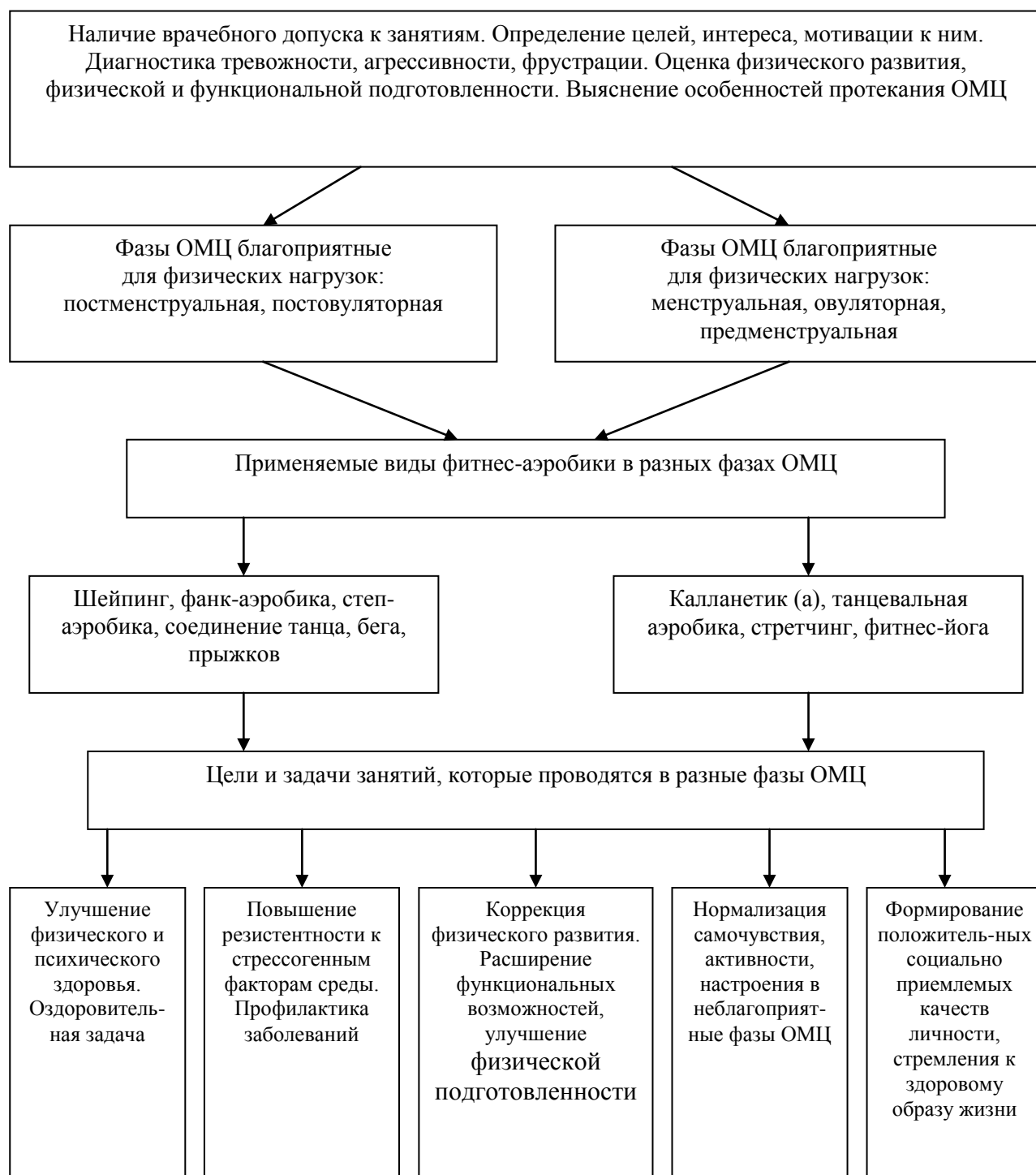


Рис. 1. Принципиальная схема занятий по фитнес-аэробике оздоровительной направленности

В связи с этим исключались или уменьшалось количество упражнений, выполняемых в большом темпе, с отягощениями. Вводились более продолжительные паузы между их выполнением, применялись дыхательные упражнения и методы расслабления мышц, успокоения. В этот период хорошо использовать упражнения, рекомендуемые в стретчинге. К ним относятся статические упражнения, медленные движения с большой амплитудой, упражнения на растягивание.

Особое внимание следует уделять контролю за выполнением упражнений в неблагоприятные фазы цикла. Здесь важен учет интенсивности физической нагрузки. Так, при выполнении статических упражнений занимающиеся фиксировали определенную позу от 5 до 60 с.

При растягивании мышц регистрируется: 1) длительность выполнения упражнения (обычно 10–15 с); 2) усилия, прилагаемые при растягивании (желательно максимальное); 3) амплитуда сгибания в суставах; 4) степень напряжения растянутых мышц (субмаксимальная); 5) длительность отдыха между каждым повтором (5–10 с); 6) количество выполнений одного и того же упражнения (5–8 раз); 7) характер отдыха (расслабление мышц в исходном положении).

Необходимо также отметить, что рекомендуемые количественные показатели и подбор упражнений можно и нужно менять в зависимости от уровня физической подготовленности женщин, самочувствия и фазы цикла, в которой она пребывает в этот период времени. Так, например, женщины, находящиеся в овуляторной фазе могут выполнять упражнения со значительным напряжением мышц. А женщины, находящиеся в предменструальной или менструальной фазах овариально-менструального цикла, должны уменьшать напряжение мышц и длительность удержания позы.

Выполнение дыхательных и расслабляющих упражнений желательно делать под спокойную, размеренную музыку.

Выводы. Показано, что занятия по фитнес-аэробике должны проводиться с учетом задач для двух групп занимающихся: первая – это женщины, находящиеся в благоприятных (постменструальная и постовуляторная) фазах, и вторая – в неблагоприятных (менструальная, овуляторная и предменструальная) фазах менструального цикла.

Соответственно этим фазам на занятиях применяются разные виды фитнес-аэробики. В благоприятных условиях – шейпинг, фанк-аэробика, степ-аэробика, соединение танца, бега и прыжков, а в неблагоприятных – калланетика, танцевальная аэробика, стретчинг и фитнес-йога.

Задачами занятий для женщин, находящихся в разных фазах овариально-менструального цикла, являются улучшение физического и психического здоровья, повышение резистентности, коррекция физического развития, повышение самочувствия, активности, настроения и формирование положительных качеств личности.

Перспективами дальнейших исследований является изучение влияния предлагаемой программы занятий фитнес-аэробикой на психику и здоровье женщин.

Источники и литература

1. Апанасенко Г. Рівень здоров'я і фізіологічні резерви організму / Г. Апанасенко, Л. Довженко / Теорія і методика фізичного виховання і спорту. – 2007. – № 1. – С. 17–21.
2. Клименко А. В. Организационно-методическое обеспечение физического воспитания студенток с учетом овариально-менструального цикла : автореф. дис. на соискание ученой степени канд. наук по физ. восп. и спорту : спец. 24.00.02 «Физическая культура, физическое воспитание разных групп населения» / А. В.Клименко – Киев, 2002. – 22 с.
3. Крамской С. И. Проблемы разработки оздоровительных программ для студентов в условиях технического вуза / С. И. Крамской, И. А. Амельченко // Слобожанський науково-спортивний вісник : зб. нак. пр. – Х. : ХДАФК. – 2009. – № 3. – С. 47–49.
4. Линець М. Шейпінг у системі фізичного виховання студенток / М. Линець, В. Гумен, С. Гордійчук // Теорія і методика фізичного виховання і спорту. – 2002. – № 2. – С. 42–44.
5. Пилипенко В. Ф. Методика коррекции телосложения у женщин средствами оздоровительного фитнеса / В. Ф. Пилипенко, В. В. Овсєенко // Слобожанський науково-спортивний вісник : наук-теорет. журн. – Х. : ХДАФК. – 2005. – № 3. – С. 43–49.
6. Платонов В. Н. Сохранение и укрепление здоровья здоровых людей – приоритетное направление современно здравоохранения / В. Н. Платонов // Спортивная медицина. – 2006. – № 2. – С. 3–14.
7. Сизова Н. В. Дифференцированная методика занятий оздоровительной аэробикой в процессе физического воспитания студенток технического университета : дис. ... канд. пед. наук : 13.00.04 / Н. В. Сизова. – Смоленск, 2007. – 172 с.
8. Хоули Э. Т. Оздоровительный фитнес / Э. Т. Хоули, Б. Д. Френкс – Киев : Олимп. лит., 2000. – 377 с.

Аннотации

В данной статье проводится исследование, посвященное оптимизации структуры и содержания занятий фитнес-аэробикой с учетом психического состояния занимающихся женщин в разных фазах овариально-менструального цикла. Показано, что занятия по фитнес-аэробике должны проводиться с учетом задач для двух групп занимающихся: первая – это женщины, находящиеся в благоприятных (постменструальная и постовуляторная) фазах, и вторая – в неблагоприятных (менструальная, овуляторная и постменструальная) фазах менструального цикла. Соответственно этим фазам, на занятиях применяются разные виды фитнес-аэробики. В благоприятных условиях – шейпинг, фанк-аэробика, степ-аэробика, соединение танца, бега и прыжков, а в неблагоприятных – калланетика, танцевальная аэробика, стретчинг и фитнес-йога. Задачами занятий для

женицин, находящихся в разных фазах овариально-менструального цикла, являются улучшение физического и психического здоровья, повышение резистентности, настроения и формирование положительных качеств.

Ключевые слова: фитнес-аэробика, структура занятий, психические состояния, овариально-менструальный цикл, женщины.

Олена Шишкіна. Оптимізація структури та зміст занять фітнес-аеробікою оздоровчої направленості.

В статті проведено дослідження оптимізації структури й змісту занять фітнес-аеробікою з урахуванням психічного стану жінок, котрі займаються в різних фазах овариально-менструального циклу. Показано, що заняття з фітнес-аеробіки повинні проводитися з урахуванням завдань для двох груп: перша – це жінки, які перебувають у постменструальній та постовуляторній) фазах і друга – в несприятливих (менструальна, овуляторная та постменструальна) фазах менструального циклу. Відповідно до цих фаз, на заняттях застосовують різні види фітнес-аеробіки. У сприятливих умовах – шейпінг, фанк-аеробіку, степ-аеробіку, поєднання танцю, бігу та стрибків, а в несприятливих – калланетику, танцювальну аеробіку, стретчинг та фітнес-йогу. Завданнями занять для жінок, які перебувають у різних фазах овариально-менструального циклу, є покращання фізичного та психічного здоров'я, підвищення резистентності, настрою й формування позитивних якостей.

Ключові слова: фітнес-аеробіка, структура занять, психічні стани, овариально-менструальний цикл, жінки.

Olena Shyshkina. Structure Organization and Content of Fitness–Aerobics Classes of Health–Improvements

Orientation. In the following article the research is dedicated to structure optimization and content of fitness–aerobics classes taking into account psychological condition of women that are training in different phases of ovarian–menstrual cycle. It is shown that fitness–aerobics classes must be conducted taking into account tasks for two groups: the first group – women who are in postmenstrual and postovulatory phases, and the second group – in unfavorable (menstrual, ovulatory, postmenstrual) phases of a menstrual cycle. According to these phases different kinds of fitness–aerobics are used during the classes. Activities for the first group –shaping, funk–aerobics, step–aerobics, combination of dance, running and jumps, for the second group – callanetics, dance aerobics, stretching and fitness–yoga. It is considered that tasks of classes for women who are in different phases of ovarian–menstrual cycle are health and psychological condition improvement, increasing of resistance, mood and formation of positive qualities.

Key words: fitness–aerobics, structure of classes, psychological conditions, ovarian–menstrual cycle of a woman.

Лікувальна фізична культура, спортивна медицина й фізична реабілітація

УДК 376

Олександра Ардашева

Дослідження з визначення співвідношення функціональних розладів стопи в дітей дошкільного віку з функціональними розладами та анатомічними змінами стопи

Національний технічний університет України «КПІ» (м. Київ)

Постановка наукової проблеми та її значення. Аналіз досліджень цієї проблеми. На сьогодні гостро стоїть питання різних деформацій стоп у дітей та дорослих. Це пов'язано з величезною кількістю факторів – від екологічного стану навколишнього середовища і їжі, яку ми вживаємо, до неправильного вибору взуття для дітей та підлітків. Погіршення функцій стопи супроводжується скаргами на швидку втомлюваність м'язів ніг, понижену витривалість до статичного навантаження, больових відчуттів у дільниці стопи й передньої поверхні гомілки. Але про наявність початкової деформації стоп батьки часто не здогадуються, а дільничні педіатри рідко займаються її пошуками завчасно. Саме тому діагностика стану стоп і його корекція – найважливіший елемент фізичної реабілітації функціональних розладів стопи. Але, окрім плоскостопості, лікарі не звертають уваги на інші функціональні розлади стопи, доки вони не потребують хірургічного втручання.

Завдання дослідження – вивчити співвідношення функціональних змін опорно-рухового апарату в дітей дошкільного віку з функціональними розладами та анатомічними змінами стопи.

Виклад основного матеріалу й обґрунтування отриманих результатів дослідження. Нами проведено дослідження на базі Київського спеціалізованого дошкільного закладу № 460 для дітей із порушеннями опорно-рухового апарату. Обстеження здійснено разом із лікарем-ортопедом ортопедичного центру та лікарем-ортопедом дитячого закладу. Методом візуального огляду визначено осанку (фіксували наявність збільшення поперекового лордозу, грудного кіфозу та сколіозу) [2; 4]; розлади нижніх кінцівок – наявність деформації колінних суглобів, скорочення однієї з ніг (за рахунок напівтаза або вільної нижньої кінцівки), пронацію стопи відносно п'ятки (вальгус, варус), приведення переднього склепіння стопи, візуальне зменшення або збільшення подовжного й поперечного склепіння стопи. Також під час обстеження використовували плантографію для оцінки розладів стоп [1; 3; 5; 6; 7]. Усього обстежено 75 новонабраних дітей віком 3–6 років. Досліджуваних поділено на дві групи за віковими ознаками: перша – 3–4 роки (34 дошкільнят) та друга 5–6 років (41 дитина).

Серед обстежених не було осіб без функціональних розладів стопи й таких, що мали протези або ортези. Із вродженими патологіями було дев'ять дітей, із набутими патологіями – 64. За ознаками розладів опорно-рухового апарату виявлена така кількість дітей в обох групах із порушеннями: сколіози – 12: С-подібний – 10, S-подібний – 2; збільшений поперековий лордоз – 4; кругла спина – 5; крилоподібні лопатки – 13; деформація колінних суглобів – 26: Х-подібна – 17, О-подібна – 9; укорочення кінцівок – 31; пронація стопи відносно п'яти – 55; опущення подовжного внутрішнього склепіння – 52; поперечна плоскостопість – 40; приведення переднього склепіння – 34; косолапість – 4; площа опори: менше норми: ліва нога – 63; права нога – 65; більше норми: ліва нога – 6; права нога – 4 (табл. 1, 2).

Серед установлених статичних деформацій найбільше зафіксовано випадків з ознаками поперечної плоскостопості (64,7 % у дітей 3–4 років і 43,9 % у дітей 5–6 років), вальгусної пронації стопи відносно п'ятки (79,4 % у дітей 3–4 років та 61,0 % – у дітей 5–6 років), наявність зменшеної площі

Таблиця 1

Кількість новонабраних дітей спеціалізованого дошкільного закладу, які мали ознаки розладів опорно-рухового апарату

Ознаки розладу	Група 3–4 років				Група 5–6 років			
	права кінцівка (стопа)		ліва кінцівка (стопа)		права кінцівка (стопа)		ліва кінцівка (стопа)	
	кількість дітей	відсоток, %	кількість дітей	відсоток, %	кількість дітей	відсоток, %	кількість дітей	відсоток, %
Опущення внутрішнього подовжного зводу	24	70.6	24	70.6	28	68.3	28	68.3
Розпластаність переднього відділку стопи	22	64.7	22	64.7	18	43.9	18	43.9
Варус	2	5.9	2	5.9	1	2.4	1	2.4
Вальгус	27	79.4	27	79.4	25	61.0	25	61.0
Косолапість	1	2.9	1	2.9	3	7.3	3	7.3
Приведення переднього склепіння	1	2.9	1	2.9	3	7.3	3	7.3
Площа опори менша за норму	28	82.4	29	85.3	37	90.2	34	82.9
Площа опори більша за норму	1	2.9	3	8.8	3	7.3	3	7.3
Укорочення вільної кінцівки 1–3 мм	0	0	8	23.5	2	4.9	6	14.6
Укорочення вільної кінцівки 4–5 мм	1	2.9	2	5.9	1	2.4	5	12.2
Укорочення вільної кінцівки 6–10 мм	1	2.9	2	5.9	1	2.4	2	4.9
Укорочення вільної кінцівки >10 мм	0	0	0	0	0	0	0	0
Укорочення напівтаза 1–3 мм	0	0	7	20.6	1	2.4	13	31.7
Укорочення напівтаза 4–5 мм	0	0	1	2.9	1	2.4	5	12.2
Укорочення напівтаза 6–10 мм	0	0	1	2.9	0	0	1	2.4
Укорочення напівтаза >10 мм	0	0	0	0	0	0	0	0
Усього обстежено	34	100	34	100	41	100	41	100

опори підошовної частини стопи відносно норми, що можна розглядати як одну з ознак порожнистої стопи (82,4 % – права, 85,3 % – ліва стопа в дітей 3–4 років та 90,2 % – права, 82,9 – ліва стопа в дітей 5–6 років). За результатом візуального огляду внутрішнє подовжнє склепіння опущено в 70,6 % у дітей 3–4 років і 68,3 % – у дітей 5–6 років, що вже є ознакою плоскостопості. Ці суперечливі дані потребують більш уважно поставитися до рекомендованих належних величин норми площі опори у відповідних вікових груп дітей, яку ми визначали за рекомендаціями Циркунової [5], або скласти припущення, що вальгусна пронація стопи відносно п'ятки сприяє оманливому візуальному сприйняттю висоти внутрішнього подовжного склепіння при візуальних оглядах.

Таблиця 2

Кількість новонабраних дітей спеціалізованого дошкільного закладу, що мали різні деформації колінних суглобів та спіни

Ознаки деформацій	3–4 роки		5–6 років	
	кількість дітей	відсоток, %	кількість дітей	відсоток, %
X-подібні (колінні суглоби)	8	23,5	9	22,0
O-подібні (колінні суглоби)	6	17,6	3	7,3
Сколіози С-подібні	5	14,7	5	12,2
Сколіози S-подібні	1	2,9	1	2,4
Кругла спина	2	5,9	3	7,3
Збільшений лоперековий лордоз	0	0	4	9,8
Крилоподібні лопатки	6	17,6	7	17,1
Усього обстежено	34	100	41	100

У випадках укорочення ніг ми розрізняли їх як уроджені, набуті або функціональні, установлювали причину укорочення, також виявляли відділок кінцівки, де відбулось укорочення (напівтаз, вільна нижня кінцівка), при цьому ми звертали увагу на положення горизонтальних вісей таза та плечового пояса, які в нормі повинні бути паралельними.

Укорочення понад 1 см, зазвичай, спостерігалися разом зі статичним сколіозом. В області біомеханіки та антропометрії часто трапляються такі зв'язки між перемінними величинами X та Y, коли кількісному зменшеному або збільшеному значенню однієї з них співвідносяться відповідні зміни значень іншої [5].

Висновки. За результатами обстеження новонабраних дітей спеціалізованого дитячого закладу з порушеннями опорно-рухового апарату виявлено кількість випадків таких порушень, як візуальне опущення подовжнього й поперечного склепінь, вальгусна постановка стопи та зменшення площі опори стопи.

Проведені дослідження з використанням візуального огляду й плантографії не завжди збігаються. Так за результатами візуального огляду серед дітей дошкільного віку з функціональними розладами та деформаціями опорно-рухового апарату поперечна плоскостопість різного ступеня складності трапляється в 35,3 % дітей 3–4 років та 56,1 % – 5–6 років. У 29,4 % дітей 3–4 років і 31,7 % – 5–6 років спостерігається подовжня плоскостопість різної важкості. Результати плантографії дещо інші: площа опорної підошвенної частини середнього відділку стопи значно менша, ніж це повинно бути за віковими нормами дітей дошкільного віку (у дітей 3–4 років – 84,4 %, 5–6 років – 90,2 %), тобто за результатами плантографії в цих дітей наявні ознаки порожнистої стопи або схильність до цього функціонального розладу.

Проведені дослідження опорно-рухового апарату дітей підтверджують наявність взаємозалежних розладів, наприклад у дітей з укороченням кінцівки понад 0,5 см ми фіксували ознаки статичного сколіозу.

Перспективи подальших досліджень. У подальшому ми плануємо розробити методику фізичної реабілітацію дітей із функціональним розладом «порожниста стопа».

Джерела та література

1. Бичук І. О. Аналіз біомеханічних характеристик стопи дітей старшого дошкільного віку / І. О. Бичук, А. І. Альошина, О. І. Бичук // Вісник Чернігівського державного педагогічного університету імені Т. Г. Шевченка. Педагогічні науки. Фізичне виховання і спорт. – 2010. – Вип. 81. – С. 129–132.
2. Винник Джозеф П. Адаптивное физическое воспитание и спорт / под ред. Джозефа П. Винника ; пер. с англ. И. Андреев. – Киев : Олимп. лит., 2010. – С. 372.
3. Вихляев Ю. М. Методика застосування ортопедичних устілок для корекції деформацій стопи / Ю. М. Вихляев // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. – 2009. – № 11. – С. 9–11.
4. Мартиросов Э. Г. Методы исследования в спортивной антропологии / Э. Г. Мартиросов. – М. : Физкультура и спорт, 1982. – С. 100–103.
5. Огурцова Татьяна. Метод обследования опорно-двигательного аппарата человека по отпечаткам стоп в динамике и синтез бионических стелек : промоционная работа [Электронный ресурс] / Татьяна Огурцова. – Рига : 2006 – С. 48. – Режим доступа : www.pdfactory.com
6. Попов С. Н. Исследование функционального состояния опорно-двигательного аппарата / С. Н. Попов // Практические занятия по врачебному контролю. – М. : Физкультура и спорт, 1976. – С. 18–19.
7. Яременко Д. А. Диагностика и классификация статических деформаций стоп / Д. А. Яременко // Ортопедическая травматология. – 1985. – № 11. – С. 59–56.

Анотація

У статті розглянуто кількісне співвідношення функціональних змін опорно-рухового апарату в дітей дошкільного віку з функціональними розладами та анатомічними змінами стопи. За результатами обстеження новонабраних дітей спеціалізованого дитячого закладу з порушеннями опорно-рухового апарату виявлено найбільшу кількість випадків таких порушень, як візуальне опущення подовжнього та поперечного склепінь, вальгусна постановка стопи та зменшення площі опори стопи. Проведені дослідження опорно-рухового апарату дітей підтверджують наявність взаємозалежних розладів, наприклад у дітей з укороченням кінцівки понад 0,5 см ми фіксували ознаки статичного сколіозу.

Ключові слова: розлади стопи, опорно-руховий апарат, дошкільний вік.

Олександра Ардашева. Исследования по определению соотношения функциональных расстройств стопы у детей дошкольного возраста с функциональными расстройствами и анатомическими изменениями стопы.

В статье рассмотрены соотношения функциональных изменений опорно-двигательного аппарата у детей дошкольного возраста с функциональными расстройствами и анатомическими изменениями стопы. По результатам обследования новонабранных детей специализированного детского учреждения с нарушениями опорно-двигательного аппарата нами обнаружена наибольшее количество случаев таких нарушений, как визуальное опущение продольного и поперечного сводов, вальгусная постановка стопы и уменьшение площади опоры стопы. Проведенные нами исследования опорно-двигательного аппарата детей подтверждают наличие взаимосвязанных расстройств, например у детей с укорочением конечности более 0,5 см мы фиксировали признаки статического сколиоза.

Ключевые слова: расстройства стопы, опорно-двигательный аппарат, дошкольный возраст.

Oleksandra Ardasheva. Defining of Correlation of Functional Foot Disorder Among Children of Preschool Age with Functional Disorders and Anatomic Changes of a Foot. The article examines correlation of functional changes of locomotor apparatus among children of preschool with functional disorders and anatomic changes of a foot. According to the results of examination of children of a specialized children's establishment with locomotor apparatus disorder we have discovered a lot of cases of such disorders as visual ptosis of longitudinal and transverse arches, strephexopodia and decreasing of bearing area of a foot. Our analysis of locomotor apparatus of children proves the existence of interconnected disorders, for example we have diagnosed the signs of static scoliosis among children with shortening of a limb for more than 0,5 cm.

Key words: foot disorder, locomotor apparatus, preschool age.

УДК 796.012.1:796.524

**Константин Сергиенко,
Галина Бутенко,
Владимир Шкура**

Влияние физических нагрузок на осанку спортсменов-туристов во время спортивных туристских категорийных горных походов

Национальный университет физического воспитания и спорта Украины (г. Киев)

Постановка научной проблемы и ее значение. Анализ исследований по данной проблеме. На современном этапе развития общества проблема массового характера нарушений осанки из-за снижения двигательной активности становится все более злободневной. Нарушения осанки негативно сказываются на работе функциональных систем организма, на качестве умственной и физической работоспособности человека [5]. В научных исследованиях последних лет отмечается, что около 60 % случаев нарушения осанки приводят к стойким деформациям опорно-двигательного аппарата [7].

Динамичное развитие спортивного туризма обуславливает необходимость совершенствования качества подготовки и организации туристско-спортивных походов. Интенсификация и усложнение туристских спортивных маршрутов требует от участников походов оптимизации физических усилий и определенного психического напряжения. В туристско-спортивной деятельности вопрос нарушения осанки стоит от обратного: деструктивные изменения осанки спортсменов происходят в связи с большой двигательной активностью и чрезмерными физическими нагрузками.

Следовательно, выработка правильной осанки спортсменов-туристов, профилактика и коррекция ее изменений под влиянием физических нагрузок во время спортивных категорийных походов и в послепоходный восстановительный период является одной из ключевых задач.

На данном этапе развития спортивного туризма в Украине существует девять видов туризма (пешеходный, водный, велосипедный, автомобильный, парусный, мотоциклетный, спелеологичный, горный, лыжный). Два из них – пешеходный и горный – имеют общую основу – передвижение по маршруту пешком с грузом за плечами и похожие технические приемы для преодоления локальных и протяженных препятствий. Отличаются они набором, характером и сложностью локальных препятствий, а также количеством километров, которые необходимо пройти. В горном туризме определяющими локальными препятствиями являются горные перевалы разных категорий сложности.

При подготовке спортсменов к горным категорийным походам во время тренировочного процесса подбор средств, форм и содержания физических упражнений должен быть оптимальным в соответствии с задачами похода и предполагаемыми физическими нагрузками во время него.

Выработка правильной осанки для спортсмена-туриста является первостепенным заданием во время тренировочного процесса. Это связано с тем, что спортсмен несет на спине груз на протяжении всего похода и под его влиянием осанка участника похода видоизменяется. Если знать заранее, как и насколько происходит это изменение, можно подобрать комплекс профилактических и корректирующих упражнений, включить их в тренировочный и послепоходный восстановительный процесс.

Поэтому изучение влияния физических нагрузок на осанку спортсменов-туристов во время спортивных категорийных походов является актуальной темой для оптимизации и усовершенствования тренировочных методик при подготовке спортсменов-туристов к спортивным категорийным горным походам, а также методик восстановления организма в послепоходный период.

Специалисты-исследователи Ю. А. Васильковская и А. А. Юрченко рассматривали спортивный туризм как комплекс средств физического воспитания, как физические нагрузки, которые повышают общую физическую подготовленность студентов [2; 10].

Ш. Г. Арадахов, обращаясь к теме горного туризма, рассматривал вопросы базовой подготовки горных туристов [1].

Р. Р. Набиуллин изучал особенности насосной функции сердца спортсменов-туристов при физической нагрузке [9].

Вместе с тем, вопрос влияния физических нагрузок на осанку спортсменов-туристов так и остается без ответа.

Сложность для исследователей состоит в том, что провести научные эксперименты во время спортивного похода представляет определенную проблему, которую иногда невозможно решить в силу объективных обстоятельств (чаще всего – плохие погодные условия), что нарушает график проведения исследований.

Неосвещенность в специальной литературе проблемы влияния физических нагрузок на осанку спортсменов-туристов во время туристско-спортивных категорийных походов, важность ее для теории и практики физического воспитания и дальнейшего развития спортивного туризма определили выбор направления исследования.

Работа выполнена согласно Сводного плана НИР в сфере физической культуры и спорта на 2011–2015 гг. по теме 3.7. «Усовершенствование биомеханических технологий в физическом воспитании и реабилитации с учетом индивидуальных особенностей моторики человека» (номер государственной регистрации – 0111U001734).

Задача исследования – изучить изменение показателей биогеометрического профиля осанки спортсменов-туристов под влиянием физических нагрузок во время туристско-спортивных горных категорийных походов.

Изложение основного материала и обоснование полученных результатов исследования.

Участие в спортивных туристских категорийных походах требует от спортсменов максимальной отдачи физических и психических сил. В горных походах это усугубляется тем, что на протяжении всех ходовых дней участник похода несет на спине в рюкзаке груз от 18–25 кг в походах I–II категории сложности до 26–40 кг в походах III–VI категории сложности.

Заранее просчитать объем физической нагрузки и реакцию организма на нее во время похода можно приблизительно. Дозировать физическую нагрузку в походе, четко распределить ее объем и интенсивность не всегда возможно в связи с постоянными изменениями условий окружающей среды.

Движение с рюкзаком по различному рельефу с протяженными и локальными препятствиями требует от спортсмена хорошей физической и психической подготовки, а также выработанной правильной осанки, силы мышц спины, умения поддерживать правильную осанку при нагрузках на спину во время походов.

В наших исследованиях принимали участие спортсмены-разрядники и мастера спорта по спортивному туризму разных возрастных и социальных категорий в количестве 19 человек. Во время туристско-спортивного горного похода III категории сложности в районе Центрального Кавказа (Россия) в июле-августе 2013 года проведена фотосъемка биогеометрического профиля осанки спортсменов-туристов, а после похода произведен анализ полученных фотоснимков.

При фотосъемке, учитывая рекомендации, представленные в работах В. А. Кашубы [3; 4], во время проведения эксперимента обследуемые находились в естественной, характерной и привычной для них вертикальной позе: пятки вместе, носки врозь, ноги выпрямлены, живот подобран, руки опущены вдоль туловища, кисти свободно свисают, пальцы выпрямлены и прижаты друг к другу; голова фиксируется так, чтобы верхний край козелка ушной раковины и нижний край глазницы находились в одной горизонтальной плоскости.

На тело участников похода прикреплялись контрастные маркеры в местах расположения антропометрических точек.

В сагиттальной и фронтальной плоскостях при фотосъемке размещалась масштабная линейка, разделенная на 10-сантиметровые цветные участки.

Цифровой фотоаппарат располагался на штативе неподвижно, на расстоянии 5 метров до объекта съемки (функция трансфокации стандартная). Оптическая ось объектива видеокамеры располагалась на уровне общего центра масс тела и ориентировалась перпендикулярно плоскости объекта съемки (рис. 1).

Фотосъемка проводилась в начале похода (долина р. Уллу-Хурзук, 2400 м), в конце похода (пос. Верний Баксан, 1450 м) и в трех промежуточных точках на самых высоких перевалах маршрута (пер. Кебек, 3350 м; под пер. Балк-Баши, 3650 м; пер. Су-Баши, 3700 м). Маршрут похода пройден за 15 ходовых дней с одним днем отдыха после восьмого ходового дня.



Рис. 1. Фотосъемка биогеометрического профиля осанки спортсмена (под пер. Балк-Баши)
А – во фронтальной плоскости, Б – в сагиттальной плоскости

Обработка фотограмм биогеометрического профиля осанки спортсменов в сагиттальной и фронтальной плоскостях осуществлялась с помощью компьютерной программы «Torso» [5].

Анализ угловых характеристик сагиттального профиля осанки у обследуемых спортсменов-туристов показал, что угол, образованный вертикалью и линией, соединяющей остистый отросток позвонка C_{VII} и ЦМ головы (α_1) у участников похода в начале маршрута составил в среднем $30,24^\circ$ ($S=0,21^\circ$), что соответствует состоянию нормальной осанки, в конце маршрута этот угол увеличился в среднем до $34,17^\circ$ ($S=1,13^\circ$), что является признаком деструктивного нарушения осанки.

Согласно имеющимся представлениям [7], любое изменение изучаемого показателя сопровождается изменениями положения головы в пространстве. Увеличение угла α_1 свидетельствует о перегрузках мышц задней области шейного отдела позвоночного столба на стыке шейного и грудного отделов.

Угол, образованный горизонталью и линией, соединяющей наиболее выступающую точку лобной кости и подбородочный выступ (α_2) у спортсменов-туристов в начале похода составлял в среднем $92,03^\circ$ ($S=1,19^\circ$), что соответствует нормальной осанке, в конце похода – $93,93^\circ$ ($S=1,15^\circ$).

Система многочисленных малых мышц играет значительную роль в правильной постановке угла α_2 . При ослаблении этих мышц наблюдается увеличение угла. Через шейный отдел позвоночного столба поддержанию угла зрения способствуют лестничные мышцы, при перегрузках которых происходит изменение угла.

Анализ угла, образованного между вертикалью и линией, соединяющей остистый отросток позвонка C_{VII} и остистый отросток позвонка L_V (α_3), свидетельствует о том, что в начале похода значение угла α_3 составляет в среднем $1,7^\circ$ ($S=0,28^\circ$), что соответствует показателям нормальной осанки, в конце маршрута вырос до $3,0^\circ$ ($S=0,43^\circ$), что свидетельствует о приобретенной сутулости за время похода.

Дальнейший анализ угловых характеристик во фронтальной плоскости показал, что угол наклона линии, проходящей через оба акромиона, к горизонтали (α_4) у спортсменов-туристов в начале похода составляет в среднем $2,1^\circ$ ($S=1,03^\circ$), что является показателем нормальной осанки, а в конце похода составляет $2,2^\circ$ ($S=1,12^\circ$), констатируя не существенное изменение состояния осанки.

Анализ данных угла наклона к горизонтали линии, проходящей через точки нижних углов лопаток (α_5) свидетельствует о том, что среднестатистические значения у спортсменов-туристов в начале похода составили $2,7^\circ$ ($S=0,31^\circ$), в конце – $3,3^\circ$ ($S=0,98^\circ$), что свидетельствует о деструктивном влиянии физических нагрузок на осанку спортсменов-туристов во время спортивных горных категорийных походов.

Результаты анализа угловых характеристик сагиттального и фронтального профиля осанки у спортсменов-туристов свидетельствует о том, что влияние физических нагрузок во время похода негативно сказывается на состоянии осанки участников похода. После 15 ходовых дней похода все показатели угловых характеристик осанки спортсменов увеличились: α_1 – на 12,9 %, α_2 – на 2,1 %, α_3 – на 76,5 %, α_4 – на 4,8 %, α_5 – на 22,2 %.

Так как основную часть времени двигательной активности в спортивном походе участники проводят с рюкзаком, то интересной стороной исследований мы считаем сравнение профиля спортсменов с рюкзаком в сагиттальной плоскости в начале похода с полной загрузкой рюкзака (с продуктами питания) и в конце похода с загрузкой рюкзака без продуктов питания (рис. 2).

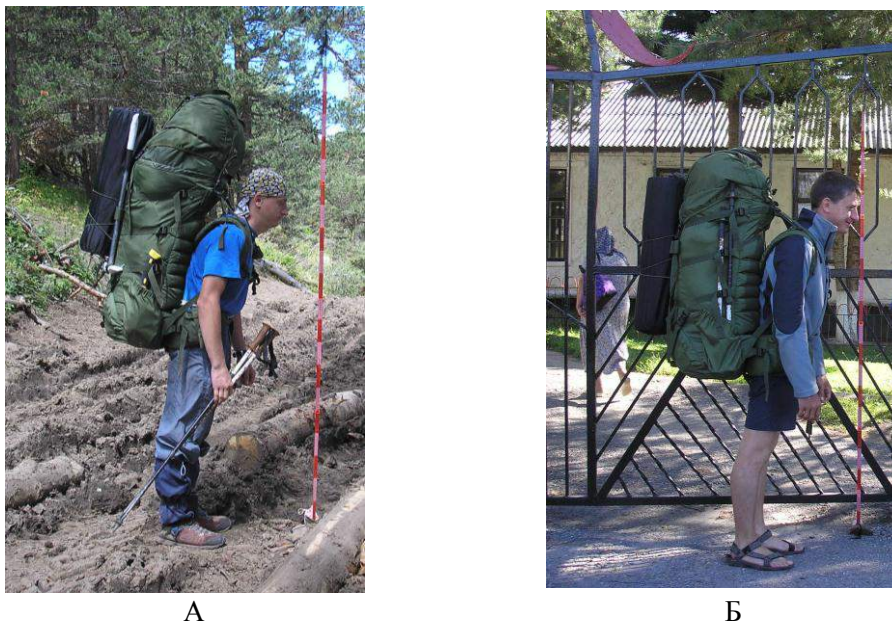


Рис. 2. Профиль спортсмена с рюкзаком в сагиттальной плоскости
А – в начале похода, Б – в конце похода.

Вес рюкзака участника похода в начале маршрута составил в среднем 34,68 кг, в конце маршрута – 22,68 кг.

Анализ гониометрических характеристик сагиттального профиля осанки у спортсменов-туристов с рюкзаком показал, что угол наклона головы α_1 у испытуемых в начале похода составил в среднем $40,53^\circ$ ($S=1,89^\circ$), в конце – $30,63^\circ$ ($S=1,14^\circ$).

Угол зрения α_2 в начале похода составил в среднем $100,46^\circ$ ($S=1,82^\circ$), в конце – $94,4^\circ$ ($S=1,79^\circ$).

Угол наклона туловища α_3 в начале похода составил в среднем $23,63^\circ$ ($S=1,09^\circ$), в конце – $15,23^\circ$ ($S=1,12^\circ$).

При различных нарушениях осанки увеличение угла α_3 свидетельствует о значительных силах, прилагаемых к рычагу в этой области для удержания вертикального положения позвоночного столба. Во время похода причиной увеличения угла наклона туловища является рюкзак туриста, передвигающаяся под весом которого, спортсмену необходимо соблюдать равновесие, что приводит к смещению центра тяжести тела вперед.

Достаточно развитые мышцы живота и спины, дают возможность сделать это смещение меньше, но недостаточное укрепление мышц поясничного отдела позвоночного столба, живота и дисбаланс мышц таза могут привести к стойким деформациям осанки.

С уменьшением веса рюкзака на 34,6 %, угловые показатели сагиттального профиля осанки спортсменов также уменьшаются: α_1 – на 24,4 %, α_2 – на 6,03 %, α_3 – на 35,6%.

Выводы. Полученные данные формируют представление об особенностях изменения осанки спортсменов-туристов на протяжении туристско-спортивного категорийного горного похода, под воздействием физических нагрузок, которые создает рюкзак спортсмена, что приводит к характерным функциональным нарушениям опорно-двигательного аппарата.

Увеличение показателей угловых характеристик сагиттального и фронтального профиля осанки спортсменов-туристов (α_1 – на 12,9 %, α_2 – на 2,1 %, α_3 – на 76,5 %, α_4 – на 4,8 %, α_5 – на 22,2 %) достоверно свидетельствует о приобретенной сутулости осанки за время похода. Анализ гониометрических характеристик сагиттального профиля осанки у спортсменов-туристов с рюкзаком в начале и в конце похода показал, что уменьшение угловых показателей (α_1 – на 24,4 %, α_2 – на 6,03 %, α_3 – на 35,6 %) находится в прямой зависимости от весовых характеристик рюкзака туриста. В процессе исследований установлено, что отклонения углов биометрического профиля осанки нарушают высокодифференцированную общую структуру осевого скелета, смещая центр тяжести тела спортсменов.

Перспективы дальнейших исследований. Такой констатирующий эксперимент был проведен впервые. Его данные требуют подтверждения в походных условиях пешеходных и горных маршрутов III–V категории сложности. Планируется разработка технологии коррекции нарушений осанки спортсменов-туристов во время похода и в послепоходный период.

Источники и литература

1. Арадахов Ш. Г. Содержание и методика базовой подготовки в горном туризме : автореф. дис. ... канд. пед. наук / Ш. Г. Арадахов. – СПб., 2010. – 21 с.
2. Васильковская Ю. А. Физическое воспитание студентов вузов с использованием терренкура и туризма : автореф. дис. ... канд. пед. наук : 13.00.04 / Ю. А. Васильковская ; Кубанский гос. ун-т физ. культуры, спорта и туризма. – Краснодар, 2009. – 26 с.
3. Кашуба В. А. Биомеханика осанки / В. А. Кашуба. – Киев : [б. и.], 2003. – 248 с.
4. Кашуба В. А. Биомеханический видеокомпьютерный анализ пространственного расположения биозвеньев тела человека / В. А. Кашуба // Педагогіка, психологія та мед.-біол. пробл. фіз. виховання і спорту. – Х., 2001. – № 22. – С. 42–49.
5. Кашуба В. А. Компьютерные технологии в системе высшего физкультурного образования / В. А. Кашуба, Д. П. Валиков, К. Н. Сергиенко // Физическое воспитание студентов творческих специальностей : сб. науч. тр. / под. ред. С. С. Ермакова. – Харьков : ХХПИ, 2002. – № 6. – С. 22–27.
6. Кашуба В. А. Современные методы измерения осанки человека / В. А. Кашуба // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фіз. виховання і спорту. – 2002. – № 11 – С. 51–56.
7. Кашуба В. А. Профилактика и коррекция нарушений пространственной организации тела человека в процессе физического воспитания / В. А. Кашуба, Адель Бенжедду. – К. : Наук. світ, 2005. – 158 с.
8. Колос Н. А. Коррекция нарушений осанки студентов с использованием современных биомеханических и информационных технологий / Н. А. Колос // Педагогіка, психологія та медикобіологічні проблеми фізичного виховання і спорту. – 2009. – № 2. – С. 66–72.
9. Набиуллин Р. Р. Особенности насосной функции сердца спортсменов-туристов при физической нагрузке : автореф. дис. ... канд. биол. наук / Р. Р. Набиуллин ; Татарский ГГПУ. – Казань, 2008. – 24 с.
10. Юрченко А. А. Комбинирование туристских пешеходных походов в процессе физического воспитания студентов вузов : автореф. дис. ... канд. пед. наук : 13.00.04 / А. А. Юрченко ; Кубанский ГУФКСИТ. – Краснодар, 2012. – 26 с.

Аннотации

Большие физические и психоэмоциональные нагрузки, которые испытывают спортсмены-туристы во время спортивных туристских категорийных походов, могут негативно влиять на состояние их осанки. Движение с рюкзаком по различному рельефу с протяженными и локальными препятствиями требует от спортсменов выработанной правильной осанки, силы мышц спины и живота, умения поддерживать правильную осанку при нагрузках на спину. В статье представлены данные об особенностях изменения осанки туристов на протяжении спортивного туристского категорийного горного похода в зависимости от характера физических нагрузок.

Ключевые слова: осанка, нарушения, нагрузки, туризм, спортсмены.

Костянтин Сергієнко, Галина Бутенко, Володимир Шкура. Вплив фізичних навантажень на поставу спортсменів-туристів під час спортивних туристських категорійних гірських походів. Великі фізичні та психоемоційні навантаження, які відчують спортсмени-туристи під час спортивних туристських катего-

рійних походів, можуть негативно впливати на стан їхньої постави. Рух ыз рюкзаком по різноманітному рельєфу з протяжними й локальними переешкодами вимагає від спортсменів виробленої правильної постави, сили м'язів спини та живота, уміння підтримувати правильну поставу при навантаженнях на спину. У статті представлено дані про особливості зміни постави туристів протягом спортивного туристського категорійного гірського походу залежно від характеру фізичних навантажень.

Ключові слова: постава, порушення, навантаження, туризм, спортсмени.

Kostyantyn Sergiyenko, Halyna Butenko, Volodymyr Shkura. Influence of Physical Loads on Posture of Athletes–Tourists During Sports Touristic Categorical Mountain Hikes. Huge physical and psycho–emotional loads that are undergone by athletes–tourists during sports touristic categorical mountain hikes may negatively influence their posture condition. Movement with a rucksack on different reliefs with extensive and local obstacles needs right posture formation, back and stomach muscles strength, ability to hold the right posture while back loading. In the article it was presented the information on tourists' posture changes during sports tourists categorical mountain hike depending on the character of physical loads.

Key words: posture, disorders, loads, tourism, athletes.

Олімпійський і професійний спорт

УДК 796.03

Ігор Бейгул

Вплив екстремальних умов діяльності на психологічний стан дзюдоїстів

Дніпродзержинський державний технічний університет (м. Дніпродзержинськ)

Постановка наукової проблеми та її значення. У сучасних умовах вимоги до можливостей і підготовленості спортсменів неухильно зростають. Відомо, що спортивна діяльність у багатьох випадках, особливо під час змагань, здійснюється в екстремальних умовах. Що стосується одно борців і безпосередньо боротьби дзюдо, то цей вид спорту також вимагає від спортсменів значних фізичних та нервово-психологічних напружень, а в умовах змагань екстремальні ситуації трапляються досить часто. Дія на організм спортсменів екстремальних умов діяльності викликає зміни в психіці, психосоматичні розлади та низку інших передпаталогічних процесів.

Ураховуючи вищевикладене, можна зробити висновок: будь-яка діяльність, що відбувається в екстремальних умовах, виконується із затратою надмірних зусиль і на межі максимальних можливостей людини.

При цьому зрозуміло, що дія екстремальних чинників на організм людини може мати негативні наслідки. І, безумовно, унаслідок систематичної тривалої в часі та значної за інтенсивністю дії екстремальних умов спортивної діяльності в психіці й соматичі спортсменів також виникають негативні зміни – травми опорно-рухового апарату та психіки.

Аналіз досліджень цієї проблеми. Автори, які досліджували особливості, глибину, масштабність, зміну активності в часі та інші параметри впливу екстремальних ситуацій на людей, відзначають у них чинники, що мають велику стресогенність [3; 4; 8].

Узагальнюючи особливості впливу екстремальних чинників на людину, [2; 7], можна відзначити, що вони діють, передусім, на її психіку.

Вивчення природи впливу екстремальних умов діяльності людей на їхню психіку привело науковців до констатації фактів появи в них негативних психічних станів, до яких як один із першочергових належить стан напруженості [1; 6; 10].

Науковці [3; 8] наголошують на тому, що в кожному виді спортивної діяльності існують свої специфічні стресогенні чинники, які призводять до змін в організмі й психіці спортсменів. Стосовно спортсменів, котрі займаються боротьбою дзюдо, таких досліджень дуже мало. У зв'язку з актуальністю проблеми та необхідності її розв'язання ми здійснили це дослідження.

Завдання цієї статті – дослідити, як екстремальні умови підготовчої й змагальної діяльності змінюють нервово-психічну стійкість, рівень емпатії, показники екстраверсії та нейротизму в досліджених спортсменів-дзюдоїстів.

Організація й методи дослідження. Для реалізації мети дослідження сформовано дві групи спортсменів-дзюдоїстів. Перша – експериментальна (ЕГ), яка складалась із 26 спортсменів-дзюдоїстів високої кваліфікації, друга – контрольна (КГ) із 26 спортсменів-дзюдоїстів низькокваліфікованих.

У нашій роботі використано методи дослідження: рівень спортсменів до занять боротьбою дзюдо визначався за допомогою діагностики їх нервово-психічної стійкості та ризику дезадаптації в стресі; екстраверсії й нейротизму оцінювали за допомогою методики Г. Айзенка – EPQ, а рівень емпатії – за методикою В. В. Бойка [5]. Одержані кількісні дані обробляли статистичними методами за рекомендаціями О. В. Сидоренко [9].

Виклад основного матеріалу й обґрунтування отриманих результатів дослідження. Для більш обґрунтованого судження про умови змагань і їхні дії на особистість спортсменів ми вважали за необхідне установити, як вони змінюють нервово-психічну стійкість досліджених осіб.

Крім того, для судження про придатність досліджуваних спортсменів до такого екстремального виду спорту, як боротьба дзюдо, використано методику діагностики нервово-психічної стійкості, паралельно вимірювали також і рівень емпатії (табл. 1).

Таблиця 1

Показники нервово-психічної стійкості та емпатії в досліджених спортсменів у підготовчому та змагальному періодах їхньої спортивної діяльності ($\bar{X} \pm m$, у балах)

Фактори	Контрольна групаньої (n=26)	Експериментальна група (n=26)	Рівень імовірності	
			T	P
<i>Підготовчий період</i>				
Нервово-психічна стійкість	15,84±0,09	16,13±0,10	2,2	<0,05
Емпатія	31,19±3,41	20,46±3,30	2,3	<0,05
<i>Змагальний період</i>				
Нервово-психічна стійкість	13,02±0,98	16,55±1,06	2,5	<0,05
Емпатія	32,17±4,02	19,10±3,64	2,4	<0,05

При цьому слід зазначити, що відповідно до рекомендацій авторів методики діагностики нервово-психічної стійкості, чим менше балів отримано в результаті вимірювань, тим вищий рівень визначного фактора в цього суб'єкта.

Тому порівняння показників досліджених груп спортсменів переконує в тому, що у вискокваліфікованих дзюдоїстів рівень нервово-психічної стійкості під час тренувань нижчий, ніж у початківців (16,13 проти 15,84 балів, $p < 0,05$). Інакше кажучи, спортсмени з ЕГ у спокійному періоді підготовки до змагань мають низький рівень нервово-психічної стійкості.

Наявність високого рівня нервово-психічної стійкості детермінована проявом самовладання й сили волі, але у відповідних умовах, тобто під час змагань, для спортсменів-дзюдоїстів зі стажем побудова гармонійних, теплих стосунків з оточуючими є більш проблематичною, ніж для низькокваліфікованих дзюдоїстів. Про це свідчить і виявлений нами рівень емпатії, який у них значно вищий, ніж у вискокваліфікованих спортсменів-дзюдоїстів. Так, у перших він дорівнює 31,19 бала, а в других – 20,46 бала ($p < 0,05$).

Слід відзначити також, що для осіб із КГ більш характерний емоційний канал емпатії, а для спортсменів з ЕГ – раціональний. Діагностика цих же факторів дає змогу переконатись у їх незначній зміні в період змагань. Кількісно оброблені дані цієї частини дослідження зосереджені в таблиці 1.

У науковій літературі з психології автори однозначно стверджують, що високий рівень нервово-психічної стійкості обумовлює надійність виконання будь-якої діяльності й забезпечує успішне досягнення поставлених задач навіть у складних екстремальних умовах. Отримані дані свідчать, що в групі досвідчених спортсменів цей показник у період змагань став не набагато кращим. Іншими словами, значного зростання ступеня прояву цієї дуже важливої для спортсменів якості не здійснилось: в ЕГ він покращився на 0,42 бала, а в КГ – навіть зменшився на 0,82 бала ($p < 0,05$).

Зростання нервово-психічної стійкості в період змагань, без сумніву, має суттєве значення для отримання перемоги. Ураховуючи отримані дані, можемо вже не вперше стверджувати: психологічна підготовка досліджених спортсменів була на низькому рівні. Саме тому вони не змогли в складний для них період змагань підняти ступінь прояву цієї якості на значну висоту, що забезпечило б їм психологічний опір до дії екстремальних чинників.

Зростання вираження емпатії в низькокваліфікованих дзюдоїстів (на 0,19 бала) зрозуміле, тому що в період змагань вони контактують із великою кількістю людей, переживають позитивні емоції від взаємозв'язків з уболівальниками й розширюють сферу свого спілкування. Однак у вискокваліфікованих дзюдоїстів, навпаки, відстороненість, зосередження на майбутніх поєдинках, обдумування тактики бою зменшує ступінь прояву емпатії (на 1,36 бала, $p < 0,05$).

Із літературних джерел також відомо, що екстраверсія й нейротизм – фактори, від яких залежить психологічна резистентність особи. У зв'язку з цим ми вирішили визначити особливості впливу спортивної кваліфікації наших піддослідних та умов тренувального та змагального періодів на співвідношення екстраверсії й нейротизму. Результати визначення співвідношення цих факторів відображено в таблиці 2.

Показники екстраверсії та нейротизму в досліджених спортсменів у підготовчому та змагальному періодах їхньої спортивної діяльності ($\bar{X} \pm m$ у балах)

Визначасмі фактори	Контрольна група (n=26)	Експериментальна група (n=26)	Рівень ймовірності	
			T	P
<i>Підготовчий період</i>				
Екстраверсія	13,01±0,98	17,62±1,06	3,2	<0,01
Нейротизм	13,11±0,37	11,74±0,33	2,8	<0,05
<i>Змагальний період</i>				
Екстраверсія	11,03±0,75	14,18±0,81	2,9	<0,01
Нейротизм	13,55±1,21	12,47±1,16	2,2	<0,05

Як свідчать дані таблиці 2, спортсмени, діяльність яких виражається високим рівнем екстремальності (група висококваліфікованих), належать до екстравертів із низьким ступенем прояву нейротизму. Для цих осіб властива достатньо висока адаптивність, імпульсивність і гнучкість поведінки. За шкалою екстраверсії висококваліфіковані дзюдоїсти отримали 17,62 бала, а це означає, що вони значною мірою прямолінійні в судженнях, стійко переносять внутрішній дискомфорт, діють рішуче й сміливо.

Чисельний показник ЕГ за шкалою нейротизму (11,74 бала) також переконує в тому, що вони можуть бути віднесені до нормостеніків і схильні до лідерства. Іншими словами, наявність названих якостей особистості забезпечує їм протистояння впливу стресогенних чинників.

Водночас незначна зміна цих якостей особистості в період змагань переконує в тому, що після дії на спортсменів екстремальних чинників, які обов'язково наявні в процесі змагань, їхня психологічна сфера потребує корекції. Так, дані таблиці 2, свідчать, що рівень екстраверсії, особливо в досвідчених дзюдоїстів, знизився на 2,44 бала, а в низькокваліфікованих – на 1,98 бала ($p < 0,01$). Це означає, що в складних умовах спортсмени-дзюдоїсти слабо переносять внутрішній дискомфорт.

Визначення показників нейротизму показало, що в обох групах ступінь вираженості цієї якості збільшився: у КГ – на 0,44 бала, а в ЕГ – на 0,73 бала ($p < 0,05$). Тобто в умовах змагань протистояти дії стресогенних чинників досліджені особи можуть не зовсім успішно, тому що емоційна стійкість у них в екстремальній ситуації послаблюється.

Висновки. У період екстремальних умов змагань у висококваліфікованих дзюдоїстів показник нервово-психічної стійкості збільшився на 0,42 бала ($p < 0,05$), а емоційна стійкість – на 0,4 бала ($p < 0,05$). При цьому показник нейротизму збільшився на 0,73 бала ($p < 0,05$). Негативне явище – зменшення показників психічного здоров'я у висококваліфікованих дзюдоїстів в екстремальних умовах змагань на 5,08 бала ($p < 0,05$). Ураховуючи отримані дані, ми можемо стверджувати: психологічна підготовка досліджених спортсменів була на низькому рівні.

Перспективи подальших досліджень. Виявлення факторів, які діють не тільки на психологічні, а й на фізіологічні процеси в організмі дзюдоїстів. Для зменшення впливу цих факторів в екстремальній діяльності дзюдоїстів треба використовувати спеціальну психологічну підготовку.

Джерела та література

1. Арзютов Г. Н. Психологическая подготовка к соревнованиям и оптимальное боевое состояние дзюдоиста / Г. Н. Арзютов, Л. Ф. Андропова // Физическое воспитание студентов творческих специальностей : [сб. науч. тр.]. – Харьков : ХХПИ, 1997. – С. 24–26.
2. Веревка О. Психолого-педагогические условия индивидуальной подготовки спортсменов высокой квалификации / О. Веревка // Тези ІХ міжнар. наук. конгресу «Олімпійський спорт і спорт для всіх». – К. : НУФВСУ, 2005. – С. 112.
3. Воронова В. І. Психологія спорту : навч. посіб. для студ. вищ. навч. закл. / Воронова В. І. – К. : Олимп. Літ., 2007. – 298 с.
4. Клименко В. В. Психологія спорту : навч. посіб. для студ. вищ. навч. закл. / В. В. Клименко. – К. : МАУП, 2007. – 432 с.
5. Райгородский Д. Я. Практическая психодиагностика. Методики и тесты : учеб. пособие / Д. Я. Райгородский. – Самара : БАХРАХ. – М. : [б. и.], 2001. – 650 с.
6. Самойлов М. Г. Об'єктивні і суб'єктивні чинники від яких залежить екстремальність видів спорту і спортивні результати / М. Г. Самойлов // Слобожанський науково-спортивний вісник : наук.-теорет. журн. – Х. : ХДАФК, 2008. – С. 178–181.

7. Самойлов М. Г. Заняття спортом як екстремальний вид діяльності : зб. ст. / М. Г. Самойлов, Л. А. Пере-
лигіна // Проблеми експериментальної та кризової психології. – Х., 2007. – № 2. – С. 184–188.
8. Сергієнко Л. П. Практикум з психології спорту : навч. посіб. для студ. вищ. навч. закл фіз. вих. і спорту /
Л. П. Сергієнко. – Х. : ОВС, 2008. – 256 с.
9. Сидоренко Е. В. Методы математической обработки / Е. В. Сидоренко. – СПб. : 2002. – 350 с.
10. Сопов В. Ф. Психологическое состояние в спортивной деятельности как функциональные образования
и их классификация / В. Ф. Сопов // Вестник спортивной науки, 2004. – № 2. – С. 54–60.

Анотації

У статті розглянуто, як екстремальні умови підготовчої й змагальної діяльності впливають на психологічний стан дзюдоїстів. Проведено порівняння показників нервово-психологічної стійкості та рівня емпатії під час тренувальної та під час змагальної діяльності дзюдоїстів. Показано, що екстраверсія та нейротизм – фактори, від яких залежить психологічна резистентність особи. Відобразили, як особливості впливу спортивної кваліфікації наших дзюдоїстів, які були досліджені, та умов тренувального й змагального періодів на співвідношення екстраверсії та нейротизму.

Ключові слова: екстремальні умови, дзюдоїсти, нервово-психологічна стійкість, емпатія, екстраверсія, нейротизм.

Игорь Бейгул. Влияние экстремальных условий деятельности на психологическое состояние дзюдоистов. В статье рассмотрено, как экстремальные условия подготовительной и спортивной деятельности влияют на психическое состояние дзюдоистов. Проведено сравнение показателей нервно-психической стойкости и уровня эмпатии во время тренировочной и спортивной деятельности дзюдоистов. Показали, что экстраверсия и нейротизм есть факторами, от которых зависит психологическая резистентность личности. Отобразили, как особенности влияния спортивной квалификации наших дзюдоистов, которые были исследованы, и условий тренировочного и соревновательного периодов на соотношение экстраверсии и нейротизма.

Ключевые слова: экстремальные условия, дзюдоисты, нервно-психологическая стойкость, эмпатия, экстраверсия, нейротизм.

Igor Beygul. Influence of Extreme Activities Conditions on Psychological Condition of Judoists. In the article it is examined how extreme conditions of preparatory and sports activities influence psychological condition of judoists. It was conducted the comparison of neuropsychic firmness and empathy level during training and sports activities of judoists. It was shown that extraversion and neurotism are the factors on which personality's psychological resistance are depending. It was reflected how peculiarities of influence of judoists sports qualification who were studied and influence of conditions of training and competitive periods on correlation of extraversion and neurotism.

Key words: extreme conditions, judoists, neuropsychic firmness, empathy, extraversion, neurotism.

УДК 796.92.015.367

**Любовь Ворфоломеева,
Зоя Смирнова**

Индивидуальная оценка состояния системы внешнего дыхания квалифицированных лыжников-гонщиков на этапе подготовки к высшим достижениям

Национальный университет физического воспитания и спорта Украины (г. Киев)

Постановка научной проблемы и её значение. Анализ исследований по проблеме. Современный спорт выдвигает на первый план выдающихся спортсменов со своими специфическими индивидуальными способностями и возможностями. На сегодня программа лыжного спорта достаточно разнообразна. Это не только преодоление соревновательных дистанций от 1,5 км до 50 км, но и командные гонки, смешанные эстафеты, лыжная гонка в подъем, лыжный спринт и т. д. Количество стартов у спортсменов высокого класса достигает 90–100 в час. Насыщенная программа соревнований предполагает поиск новых подходов к построению тренировочного процесса, особенно к сохранению здоровья спортсменов. Тренировочный и соревновательный процесс спортсменов сегодня весьма интенсивен и предъявляет серьезные требования не только к состоянию здоровья, но и к физиологическим резервам спортсменов. Лыжные гонки относятся к тем видам спорта, которые

сопровождается высокими суммарными энерготратами, а система внешнего дыхания имеет большое значение для достижения высоких спортивных результатов. Одной из ведущих проблем изучения в спорте высших достижений является исследование особенностей показателей внешнего дыхания и формирование в спортсменом целостного представления о возможностях их респираторной системы.

Одним из важнейших показателей состояния спортивной работоспособности является функциональная активность внешнего дыхания. Влияние физических нагрузок разной интенсивности на организм человека отражается, в первую очередь, на кардиореспираторной системе, поскольку данная система обеспечивает адаптацию организма к различным воздействиям и отражает динамику восстановительных процессов [1, с. 86].

Одним из ведущих вегетативных компонентов адаптации является дыхательная система, поскольку ее способность увеличивать свою функцию нередко становится звеном, лимитирующим интенсивность и длительность развития приспособительных реакций организма. Оценка системы внешнего дыхания является важнейшей частью общей оценки функционального состояния организма в целом, под влиянием физических нагрузок. В исследованиях С. Н. Кучкина (1986) показано, что на начальном этапе адаптации к физической нагрузке рост аэробной производительности организма в значительной мере определяется увеличением объема легких и возрастающими вентиляционными возможностями аппарата внешнего дыхания [3]. Исследователи также установили, что систематическая работа стимулирует развитие дыхательной функции и в процессе тренировочного эффекта формируется рациональный, физиологически совершенный тип дыхания, что с физиологической точки зрения является одним из условий, обеспечивающих аэробную производительность организма, физическую работоспособность, выносливость и мастерство спортсмена [4; 5]. Аэробная производительность характеризуется способностью спортсмена обеспечивать свои энергетические расходы за счет кислорода, поглощаемого во время работы. Результат в лыжных гонках на продолжительных дистанциях во многом (60–80 %) зависит от уровня аэробной производительности. И одна из главных задач подготовки спортсмена – увеличение этого уровня. Известно, что при физических нагрузках принцип экономизации функции реализуется посредством дальнейшего улучшения эффективности легочного газообмена на фоне увеличения минутного объема дыхания за счет преобладающего роста объема дыхания над его частотой, более короткого периода вработывания в связи с совершенствованием механизмов регуляции дыхания [5].

Задача исследования – оценить состояние системы внешнего дыхания у квалифицированных лыжников-гонщиков.

Методы и организация исследования. При оценке функционального состояния системы внешнего дыхания использован метод спирометрии. Данная методика проводилась в состоянии покоя, в три этапа, и позволила определить жизненную емкость легких, F/V_{ex} на вдохе (VC_{IN}) и на выдохе (VC_{EX}), силу дыхательной мускулатуры при форсированном выдохе ($Flow$, PEF), а также способной к максимальной легочной вентиляции (MVV). Для проведения метода спирометрии использовали систему «Охузон Про», полученные данные обработаны методами математической статистики.

В ходе нашего исследования была обследована одна группа – 10 спортсменов мужского пола, имеющих разряд кандидата в мастера спорта, занимающихся лыжными гонками, на базе экспериментальной лаборатории «Теории и методики спортивной подготовки и резервных возможностей спортсменов» НИИ НУФВСУ.

Изложение основного материала и обоснование полученных результатов исследования. Анализ полученных результатов можно интерпретировать следующими уровнями [2]:

- педагогический – наиболее общий, характеризует изменение основных спирометрических показателей под влиянием кумулятивного эффекта предыдущих тренировочных нагрузок;
- физиологический – углубленный, характеризует причины изменения большинства спирометрических показателей и пути коррекции состояния системы внешнего дыхания средствами и методами спортивной тренировки и специальных дыхательных упражнений;
- медицинский – углубленный, характеризует соответствие показателей системы внешнего дыхания конкретного спортсмена с общепринятыми моделями, установления патологии системы внешнего дыхания [2].

В результате проведения метода (спирометрия) мы смогли получить данные об функциональном состоянии системы внешнего дыхания (табл. 1), и определить текущее состояние для каждого спортсмена.

Состояние системы внешнего дыхания

№ п/п	Ф. И.	ЖЕЛ (F/V _{ex}) на вдохе (VC IN), л	ЖЕЛ (F/V _{ex}) на выдохе (VC EX), л	Flow, PEF, л·сек ⁻¹	MVV, л·мин ⁻¹	Примечание (функциональное состояние системы внешнего дыхания)
1	К. В.	4,93	5,36	11,15	284,20	хорошее
2	Ш. А.	6,49	6,43	10,52	192,90	хорошее
3	Ч. А.	6,45	7,21	12,07	210,50	отличное
4	П. А.	6,08	6,05	10,52	206,50	отличное
5	Г. М.	6,47	7,71	10,60	205,00	хорошее
6	М. А.	7,18	6,90	10,75	190,47	отличное
7	Б. И.	6,08	5,65	10,07	179,97	хорошее
8	Ш. В.	6,51	6,91	9,71	174,45	удовлетворительное
9	П. Р.	7,14	7,12	10,57	206,59	хорошее
10	К. А.	5,63	6,01	9,99	206,08	отличное

Полученные данные позволяют утверждать о том, что среди 10 обследованных лыжников-гонщиков, у 4-х в целом отмечается отличное функциональное состояние системы внешнего дыхания, у 5-х – хорошее и только у одного из них отмечилось удовлетворительное состояние.

В результате тестирования квалифицированных лыжников-гонщиков среднее значение показателя ЖЕЛ на вдохе составило 6,29 л, у 40 % испытуемых этот показатель ниже среднего значения; жизненная емкость легких на выдохе – 6,48 л. Из этого следует, что только 50 % испытуемых имеют данный показатель выше среднего значения (табл. 2). Максимальная скорость выдоха при форсированной спирометрии в среднем достигла уровня 10,36 л·сек⁻¹, где у большинства количество испытуемых – 70 % – эти данные превышают среднее значение.

Таблиця 2

Показатели внешнего дыхания квалифицированных лыжников-гонщиков

№ п/п	Показатель	Статистический показатель		Коэффициент вариации	Ошибка репрезентативности
		\bar{x}	S		
1	ЖЕЛ (F/V _{ex}) на вдохе (VC IN), л	6,29	0,63	10,01	0,11
2	ЖЕЛ (F/V _{ex}) на выдохе (VC EX), л	6,48	0,68	10,49	0,11
3	Flow, PEF, л·сек ⁻¹	10,36	0,44	4,25	0,07
4	MVV (способность к максимальной легочной вентиляции), л·мин ⁻¹	205,70	28,68	13,94	4,85

Уровень максимальной легочной вентиляции в состоянии покоя на уровне 270 л·мин⁻¹ наблюдается у спортсменов, которые специализируются на спринтерских дистанциях, где преобладает вклад анаэробно-лактатного компонента в спортивный результат. Высокие показатели наблюдаются в данном случае в лыжных гонках на дистанции спринт 1000 м. Анализ полученных данных свидетельствует о том, что среди всей исследуемой группы спортсменов только спортсмен № 1 имеет показатель выше предложенного – 284,20 л·мин⁻¹.

Следует подчеркнуть, что коэффициент вариации полученных данных по всем показателям исследуемой группы спортсменов не превышает 14 усл. ед., что свидетельствует о том, что исследуемая группа однородная и спортсмены не имеют принципиальных отличий.

Выводы, которые вытекают из полученных результатов исследования по данным метода спирометрии, должны рассматриваться во взаимосвязи с показателями газоанализа во время исследований в естественных условиях, эргометрии, для более точного определения функционального состояния спортсмена в целом.

Выводы. Правильная интерпретация показателей внешнего дыхания – важная задача в комплексной оценке физической работоспособности спортсмена. Основные показатели системы внешнего дыхания у квалифицированных лыжников-гонщиков не имеют статистически значимых отличий. Повышение функциональных возможностей дыхательного аппарата, целенаправленная тренировка

его резервов являются важными условиями достижения высоких спортивных результатов и эффективности спортивной деятельности, в частности в лыжных гонках.

Источники и литература

1. Агаджанян Н. А. Адаптация к гипоксии и биоэкономика внешнего дыхания / Н. А. Агаджанян. – М. : УДН, 1987. – 186 с.
2. Медико-биологическое обеспечение подготовки спортсменов сборных команд Украины по олимпийским видам спорта / [О. А. Шинкарук, Е. Н. Лысенко, Л. М. Гунина и др.] ; под. общ. ред. О. А. Шинкарук. – Киев : Олимп. лит., 2009. – 144 с.
3. Кучкин С. Н. Резервы дыхательной системы и аэробная производительность организма : автореф. дис. ... д-ра мед. наук / С. Н. Кучкин. – Казань, 1986. – С. 48–51.
4. Ванюшин Ю. С. Показатели внешнего дыхания и газообмена у спортсменов разных видов спорта / Ю. С. Ванюшин // Растущий организм: адаптация к физической и умственной нагрузке : тез. симпози. и шк.-семина. молодых ученых и учителей. – Казань, 1996. – С. 20–21.
5. Дубилей В. В. Физиология и патология системы дыхания у спортсменов / В. В. Дубилей. – М. : [б. и.], 1991. – С. 55–84.

Аннотации

Исследуется функциональное состояние внешнего дыхания у квалифицированных лыжников-гонщиков. Определены основные функциональные показатели, которые частично отображают предпосылки достижение высокого спортивного результата в данном виде спорта. Основные показатели системы внешнего дыхания у квалифицированных лыжников-гонщиков не имеют статистически значимых отличий. Повышение функциональных возможностей дыхательного аппарата, целенаправленная тренировка его резервов является важным условием достижения высоких спортивных результатов и эффективности спортивной деятельности, в частности в лыжных гонках.

Ключевые слова: *спирометрия, лыжные гонки, система внешнего дыхания, функциональное состояние.*

Любов Ворфоломеева, Зоя Смирнова. Індивідуальна оцінка стану системи зовнішнього дихання кваліфікованих лижників-гонщиків на етапі підготовки до вищих досягнень. *Проведено дослідження функціонального стану зовнішнього дихання у кваліфікованих лижників-гонщиків. Визначено основні функціональні показники, які частково відображають передумови досягнення високого спортивного результату в цьому виді спорту. Основні показники системи зовнішнього дихання у кваліфікованих лижників-гонщиків не мають статистично значущих відмінностей. Підвищення функціональних можливостей дихального апарату, цілеспрямована тренування його резервів – важлива умова досягнення високих спортивних результатів та ефективності спортивної діяльності, зокрема в лижних гонках.*

Ключові слова: *спирометрія, лижні перегони, система зовнішнього дихання, функціональний стан.*

Liubov Vorfolomeeva, Zoya Smirnova. Individual Estimation of Condition of the System of External Respiration of Qualified Cross-Country Skiers on Preparational Stage to High Achievements. *It was conducted a study of functional condition of external respiration among qualified cross-country skiers. It was defined the main functional indices that partially reflect the preconditions of achievement of high sports result in this kind of sports. The main indices of external respiration system among qualified cross-country skiers don't have statistically significant differences. Increasing of functional possibilities of respiratory apparatus, purposeful training of its reserves is an important condition of high sports results achieving and sports activities effectiveness, especially in cross-country skiing.*

Key words: *spirometry, cross-country skiing, external respiration system, functional condition.*

УДК 796.03

Анатолій Войнаровський

Засоби й методи профілактики травм серед студентів єдиноборців

Східноєвропейський національний університет імені Лесі Українки (м. Луцьк)

Постановка наукової проблеми та її значення. Аналіз останніх досліджень. Питання профілактики, травм серед студентів, які займаються єдиноборствами завжди є пріоритетними для викладачів спортивних дисциплін, тренерів і спортивних лікарів. Під час системних занять єдиноборствами зростають вимоги до організму студентів, стану всіх його органів. Крім того, усі види єдиноборств –

контактні види спорту, що становить додаткову причину для отримання травм. Проблему травматизму та його профілактику серед студентів-спортсменів висвітлювали у своїх працях такі вчені, як Б. П. Грейда (2004), И. А. Бадин (1984), В. С. Башкіров (1987), С. Н. Попов (1973), З. Ф. Миронова (1965), О. І. Петрик (1996), А. М. Войнаровський (2004; 2012) й ін.

Завдання дослідження – проаналізувати обставини та причини виникнення травм і їх профілактику серед студентів, які займаються єдиноборствами.

Виклад основного матеріалу й обґрунтування отриманих результатів дослідження. Спортивні єдиноборства належать до категорії індивідуальних швидко-силових видів спорту, які характеризуються максимальною й субмаксимальною потужністю фізичних навантажень, поліструктурною, ситуаційною формою вправ видозмінних залежно від конкретних, швидкісних умов поєдинку суперника. За впливом на організм спортсмена єдиноборства неоднорідні. Тому вони поділяються на три групи: 1) контактні вправи, переважно швидко-силового характеру (боротьба греко-римська, вільна, самбо, дзюдо); 2) контактні вправи, переважно ударного типу (бокс, карате, кікбоксинг); 3) контактні вправи з використанням холодної зброї (фехтування на рапірах, шаблях, шпагах тощо).

Локалізація та характер травм у цих видах спорту мають виразну індивідуальну різницю, від якої залежать різні засоби й методи їх профілактики. Травми опорно-рухового апарату в групі єдиноборств коливаються в межах від 20,1 % (бокс) до 55,6 % (самбо) (А. Ф. Башкіров, 1987) [1].

У групі єдиноборств гострі травми складають 72,7 % усієї патології. Серед них найбільш часті пошкодження менісків, бокових і схрещених зв'язок колінного суглоба, а також розтягнення капсульно-зв'язкового апарату суглобів, у тому числі колінного, плечового й ліктьового (В. Ф. Башкіров, 1987) [4].

У цій групі видів спорту виникають також удари, які здебільшого локалізуються в ділянках плеча, стегна й значно більше – у частці грудної клітки (переломи ребер), кисті та лицевого відділу черепа. Особливо слід указати на значну кількість вивихів, що локалізуються переважно у відділі плечового суглоба, пошкодження міоентезичного апарату трапляються відносно рідко й становлять 3,5 % (С. Н. Попов, 1985). Нерідко спостерігаються навколоколінкові бурсити. [5].

Крім того, у борців трапляються підшкірні крововиливи в ділянці вушних раковин із наступною деформацією. Механізм їх виникнення пов'язаний із відшаруванням (відривом) шкіри вуха від вушного хряща. При посиленому терті шкіри вуха розривається тоненький прошарок сполучної тканини, який зв'язаний із хрящем, а між ними із дрібних судин накопичується у вигляді пухлини кров і лімфа. Відносно рідко при цьому буває одночасний перелом хряща вушної раковини.

Спеціалістів завжди цікавлять питання, який механізм виникнення травм у кожному конкретному випадку. Як уже зазначалося, розрізняють прямий, непрямий, комбінований механізми травм. Прямий механізм виникає внаслідок удару й падіння. Непрямий пов'язаний із пошкодженням, виникає внаслідок грубого, різкого, згинання, розгинання, скручування, приведення або відведення кінцівки в суглобі. Крім того, травми виникають і при комбінованому механізмі, коли простежується поєднання прямого й непрямого впливу травмувальної сили, яка перевищує межу щільності тканин.

Хронічні захворювання виникають на фоні повторних травм в єдиноборствах, здебільшого виникають хвороби суглобів і тканин, що їх оточують. До таких відносять хондропатії, деформуючі артрози, колінні та ліктьові бурсити й ін., а також захворювання поперекового та крижового відділів хребта (остеохондрози, сегменторна нестабільність хребта).

Вивчення причин й обставин виникнення травм опорно-рухового апарату в групі єдиноборств має велике практичне значення, оскільки дає змогу тренеру звернути увагу на вдосконалення навчально-тренувального процесу. Аналіз літературних даних унеможливило висновок, що показники травматизму в цій групі не однакові та залежать від періоду підготовки спортсмена. Найбільший відсоток травматизму – 54,1 % – припадає на основний період, на підготовчий – 37 % і на перехідний – 9 %.

Причини травм у групі єдиноборств можна розподілити на декілька категорій. Серед них на найбільшу увагу заслуговують організаційно-методичні недоліди в навчально-тренувальному процесі, як і під час змагань. На їх частку припадає 21,1 % усіх травм (В. В. Гориневська, Е. Ф. Платковський, 1984; В. Ф. Башкіров, 1987) [2]. Так, серед основних організаційних недоліків – проведення тренувань без тренера, неправильне комплектування навчальних груп тощо (С. Н. Попов, І. І. Тюрин, 1974; А. Ф. Теплов, 1992) [6].

У 9,0 % випадків травми виникають унаслідок погано підготовлених місць занять, недостатнього освітлення, порушення температурного режиму, незадовільного стану матів, їх покриття, рукавичок, індивідуальних захисних засобів та ін.

До методичних помилок слід віднести порушення принципу поступовості, значне зменшення тренувального режиму й ін. Так, збільшення обсягів та інтенсивності фізичних навантажень як прояви призводить до виникнення травм. На певну увагу заслуговує такий показник, як момент травмування під

час тренувального заняття. У 23 % випадків травми виникають на початку тренування, в основній його частині – 41,8 %, а в кінці – 35,1 %. Ці цифри, на наш погляд, заслуговують певної уваги тренера, оскільки безпосередньо пов'язані з питанням підготовки борців, боксерів, фехтувальників до великих навантажень [3]. Тут основну увагу слід звертати на розминку й психологічний настрій спортсменів. Травматизм у кінці змагання або тренування – це, зазвичай, наслідок втоми. Отже, якщо початкова частина навчально-тренувального процесу повинна бути добре побудована, із погляду методики, то виникнення травми в кінці навчально-тренувального процесу побічно вказує на недостатній рівень функціональної підготовки спортсмена-єдиноборця.

Неправильне проведення спарених боїв, підбір вагової кваліфікаційної невідповідності протинників, неправильна настанова тренера щодо характеру поєдинку – усе це причини виникнення травм, яким тренер і спортсмен повинні запобігати.

Нерідко в єдиноборствах простежуються факти порушення спортсменами правил поєдинків, на що припадає 13,9 % травм. Тут не можна забувати й про морально-етичне виховання спортсменів, правильне суддівство тощо. На жаль, доводиться констатувати, що найбільше травм у групі єдиноборств виникає внаслідок навмисного порушення правил змагань.

Висновки й перспективи подальших досліджень. Ми можемо зробити висновок, що під час занять студентів єдиноборствами гострі травми складають 72,7 % усієї патології. Також можна відзначити, що серед найбільш частих травм – пошкодження схрещених зв'язок, колінного суглоба, перелому ребер, кисті й лицевих ділянок черепа. Значною кількістю травм є вивихи плечового суглоба, та коліні бурсити. Травми опорно-рухового апарату змушують викладачів-тренерів звернути увагу на покращення навчально-тренувального процесу студентів. Також можемо констатувати, що найбільше травм у групі єдиноборств виникає внаслідок змусеного порушення правил змагань усіх рівнів.

Джерела та література

1. Башкаров В. Ф. Возникновение и лечение травм у спортсменов / В. Ф. Башкаров. – М. : Физкультура и спорт, 1981. – 176 с.
2. Гориневская В. В. Основы травматологии / В. В. Гориневская. – Л. : [б. и.], 1983. – С. 18–24.
3. Грейда Б. П. Причины возникновения, профилактика і лікування спортивних травм / Б. П. Грейда, А. М. Войнаровський. – Луцьк : Волин. обл. друк., 2004. – 28 с.
4. Дупнак І. Навчання основних прийомів фехтування на шаблях за системою завдань / І. Дупнак // Науковий вісник ВДУ ім. Лесі Українки. – 1997. – № 6. – С. 132–136.
5. Попов С. Н. Травмы и заболевание спортсменов : методичні вказівки / С. Н. Попов – Л. : [б. и.], 1973. – 46 с.
6. Теплов А. Ф. Профилактика травматизма / А. Ф. Теплов. – М. : Профиздат, 1992 – 86 с.

Анотації

У статті розкрито засоби профілактики травм серед студентів, які займаються різними видами спортивного єдиноборства. Показано процес вивчення причин й обставин виникнення різних травм у групах єдиноборств. Зроблено процентний аналіз травматизму по періодах підготовки студентів – спортсменів. Для профілактики спортивних травм показані заходи, які спрямовані на вдосконалення матеріально-технічного забезпечення під час занять єдиноборствами.

Ключові слова: профілактика, студентський спорт, травматизм, єдиноборство.

Анатолій Войнаровський. Средства и методы профилактики травм среди студентов-единоборцев. В статтє раскрыты средства профилактики травм среди студентов, которые занимаются различными видами спортивных единоборств. Показан процесс изучения причин и обстоятельств возникновения различных травм в группах единоборств. Сделан процентный анализ травматизма по периодам подготовки студентов-спортсменов. Для профилактики спортивных травм описаны мероприятия, направленные на совершенствование материально-технического обеспечения на занятиях по единоборству.

Ключевые слова: профилактика, студенческий спорт, травматизм, единоборства.

Anatoliy Voinarovskiy. Means and Methods of Prophylaxis Among Students who are Practicing Martial Arts. In the article it is shown the means of prophylaxis of traumas among students who practice different kinds of martial arts. It was shown the process of studying the reasons and conditions of origin of traumas in groups of martial arts. It was conducted a percentage analysis of traumatism according to periods of students' preparation. For prophylaxis of sports traumas it is necessary to take measures oriented at improvement of material and technical support at martial arts classes.

Key words: prophylaxis, student sport, traumatism, martial arts.

Базові моделі підготовленості футбольних арбітрів різної кваліфікації*Державний педагогічний університет імені Михайла Коцюбинського (м. Вінниця)*

Постановка наукової проблеми та її значення. Численні спортивні змагання мають важливе значення в залученні до регулярних занять фізичною культурою й спортом дітей, підлітків і молодих людей. У зв'язку з цим необхідні правильна організація та професійна якість суддівства змагань [4; 5].

У сучасному футболі результат залежить від багатьох аспектів, включаючи фізичні, фізіологічні й психологічні фактори, а також від рівня підготовленості арбітрів. Футбол належить до видів спорту з конфліктною діяльністю, тому майстерність арбітрів повинна перебувати на рівні майстерності гравців, щоб завжди вчасно реагувати на порушення правил, попереджаючи травматизм [2; 6].

Діагностика стану різних сторін підготовленості арбітрів дає змогу проаналізувати рівень їх тренуваності й стан здоров'я, аби використовувати отриману інформацію для складання індивідуальних профілів підготовленості арбітрів і визначати напрями їх корекції [1; 3]. Розроблені моделі можуть формувати основу критеріїв відбору арбітрів та оптимального планування стратегічних тренувальних програм підготовки.

Аналіз досліджень із цієї проблеми. Проблема підготовки футбольних арбітрів актуальна впродовж останніх років, що підтверджується кількістю наукових праць, присвячених суддівству з футболу, зокрема в дослідженнях В. М. Шамардіна (2002), Г. А. Лисенчука (2003), О. М. Спіріна (2003), В. Д. Петрова (2007). Досліджувались окремі аспекти професійної діяльності футбольних арбітрів (В. Г. Ліпатов, 2001; С. Г. Хусаїнов, 2002; А. Д. Будогоський, 2003; Є. А. Турбін 2004; В. В. Соломонко, К. Л. Вихров, В. С. Ашаніна, 2005; М. І. Ступар, 2006; А. Б. Абдулі, 2009).

Аналіз літератури дає підстави для висновку про недостатнє висвітлення проблеми арбітражу в науково-методичній літературі, професійної підготовки футбольних арбітрів. Тому дослідження, спрямовані на розв'язання визначеної проблеми, залишаються актуальними.

Завдання дослідження – вивчити особливості професійної діяльності арбітрів різної кваліфікації та визначити морфофункціональні показники футбольних арбітрів різної кваліфікації, а також показники їхньої фізичної й функціональної підготовленості.

Зв'язок роботи з науковими програмами, планами, темами. Дослідження виконано в рамках наукової теми зведеного плану НДР у сфері фізичної культури і спорту на 2011–2015 рр. «Теоретико-методичні основи індивідуалізації у фізичному вихованні та спорті» (номер державної реєстрації – 0112U002001).

Методи та організація дослідження. Використовувалися такі методи, як аналіз та узагальнення літературних джерел, педагогічне спостереження, анкетування, тестування, методи математичної статистики. У дослідженні брали участь футбольні арбітри (16 осіб) із різних областей України, зокрема Вінницької, Хмельницької, Івано-Франківської, Київської, Тернопільської, Львівської, Донецької.

Виклад основного матеріалу й обґрунтування отриманих результатів дослідження. Для розв'язання поставлених завдань проведено анкетування серед футбольних арбітрів Прем'єр-ліги, першої, другої, аматорської ліги України, ДЮФЛУ та арбітрів, які обслуговують матчі чемпіонату міста й області. Мета анкетування – виявлення параметрів різних сторін підготовки в навчально-тренувальному процесі арбітрів із футболу. Воно включало такі питання:

- кількість занять у підготовчому, змагальному та перехідному періодах підготовки;
- особливості побудови тренувального процесу футбольних арбітрів у макро-, мезо- й мікроциклах підготовки;
- компоненти навантаження в тренувальних заняттях;
- вжиття відновлювальних заходів після ігор і великих навантажень.

Результати анкетування засвідчує, що з віком арбітри зменшують кількість тренувальних занять із 4–5 на тиждень у підготовчому періоді до 1–2 – у змагальному. Це свідчить про те, що основна підготовка в арбітрів припадає на період складання контрольних нормативів, а в змагальному періоді вона переважно здійснюється за рахунок безпосереднього арбітражу. Менше 40 % усіх арбітрів не мають певної програми підготовки, а тренувальні заняття відбуваються залежно від самопочуття.

Після обробки анкет професійної діяльності футбольних арбітрів різної кваліфікації їх розподілено на три групи:

- 1 група – арбітри професійних команд (арбітраж матчів Прем'єр-ліги, першої ліги, а також проведення матчів другої ліги);
- 2 група – арбітри аматорських команд (арбітраж матчів аматорських, жіночих, студентських команд України та ДЮФЛУ, а також проведення матчів другої ліги в якості четвертого арбітра);
- 3 група – арбітри регіонального рівня (арбітраж матчів чемпіонату міста й області) (табл. 1).

Арбітри першої групи протягом року провели в середньому п'ять матчів Прем'єр-ліги України, що склало 1,3 % від загального обсягу їхньої професійної діяльності. Також арбітри першої групи провели в середньому сім матчів серед команд першої ліги та один матч другої ліги, що склало, відповідно, 1,8 % і 0,3 % від загального обсягу професійної діяльності протягом року (табл. 1). Мало задіяні такі кваліфіковані арбітри в проведенні матчів чемпіонату області з футболу – у середньому 14 матчів на рік, або 3,9 % від загального обсягу їхньої діяльності. Така ситуація пояснюється тим, що матчі відбуваються один раз на тиждень (у вихідні дні), у чемпіонаті області бере участь мало команд, а кількість арбітрів перевищує кількість команд у 2–3 рази. Матчі чемпіонату міста арбітри першої групи проводять в середньому 48 разів на рік (13,3 % від загального обсягу), тобто приблизно по два матчі на тиждень. У зв'язку з тим, що дуже багато команд бере участь у чемпіонаті міста, а кількість арбітрів обмежена, комітет арбітрів пропонує проводити по одному матчу на тиждень. Це також обумовлено тим, що для обслуговування напружених матчів між рівними командами є потреба у кваліфікованих арбітрах першої групи, які можуть якісно провести матчі без зайвих помилок. Регіональні матчі – дуже хороша практика для арбітрів будь-якої кваліфікації.

Таблиця 1

Середні показники професійної діяльності футбольних арбітрів різної кваліфікації протягом року

Вид діяльності арбітра	1 група арбітрів (n=5)		2 група арбітрів (n=6)		3 група арбітрів (n=5)	
	\bar{x} , днів на рік	% від загального обсягу	\bar{x} , днів на рік	% від загального обсягу	\bar{x} , днів на рік	% від загального обсягу
Арбітраж:						
Прем'єр-ліга України	5	1,3	-	-	-	-
1 ліга	7	1,8	-	-	-	-
2 ліга	1	0,3	1	0,2	-	-
Аматори, жінки, студенти, ДЮФЛ	0	0	27	7,5	-	-
Чемпіонат області	14	3,9	17	4,5	16	4,4
Чемпіонат міста	48	13,3	54	14,7	54	14,7
Тренувальний процес:						
фізична підготовка	149	40,8	134	36,9	132	36,3
теоретична підготовка	49	13,5	59	16,2	64	17,5
відпочинок	92	25,1	73	20,0	99	27,1
Усього	365	100	365	100	365	100

Арбітри другої групи не беруть участі в суддівстві змагань Прем'єр-ліги та першої ліги, а на матчах другої ліги виконують функції четвертого (резервного) арбітра в середньому один раз на рік, що складає 0,2 % від загального обсягу їхньої діяльності. Професійна діяльність таких арбітрів відбувається під час матчів аматорських, юнацьких, жіночих і студентських команд України, де вони в середньому провели 27 матчів на рік (7,5 % від загального обсягу).

Арбітри третьої групи обслуговують футбольні матчі лише регіонального масштабу. Показники їхньої діяльності в цих матчах практично не відрізняються від таких арбітрів другої групи: арбітраж чемпіонату області складає 16 (4,4 %) і 17 матчів (4,5 %), відповідно, чемпіонату міста – по 54 матчів (14,7 % від загального обсягу професійної діяльності) у кожній із цих груп.

Якщо порівнювати частку фізичної підготовленості між арбітрами першої, другої та третьої груп, то видно, що в процесі професійної діяльності більше уваги їй приділяють арбітри першої групи – 149 днів (40,8 %), арбітри другої – 134 дні на рік (36,9 % від загального обсягу), а третьої – 132 дні на рік (36,3 % від загального обсягу професійної діяльності) (рис. 1).

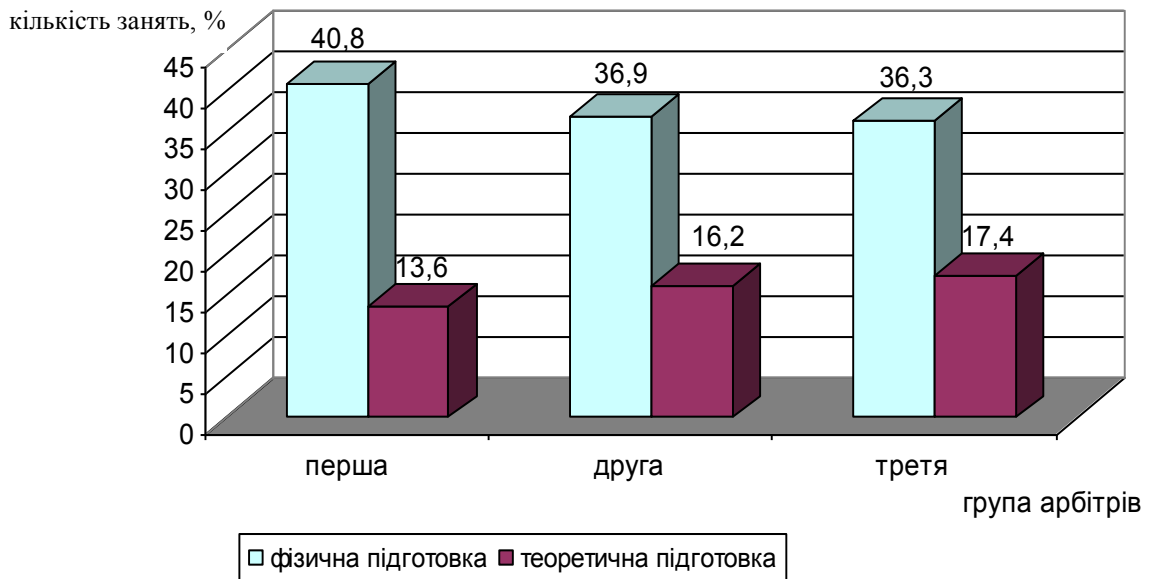


Рис. 1. Частка занять із фізичної та теоретичної підготовки в професійній діяльності арбітрів різної кваліфікації протягом року

Теоретичною підготовкою більше часу займаються арбітри третьої групи – у середньому 64 дні протягом року (17,5 %) та арбітри другої групи – 59 днів (16,2 % від загального обсягу). Арбітри першої групи присвячують заняттям із теоретичної підготовки самостійно й у групах під час семінарів 49 днів на рік (13,5 %) (рис. 1).

Відпочинок в арбітрів першої групи займає 92 дні на рік (25,1 %), під час цього арбітри відновлюються після проведених матчів та різноманітних навантажень: відвідують басейн, сауну, масаж, гуляють у парку тощо. Найбільша частка відпочинку в діяльності арбітрів у третій групі – 99 днів протягом року (27,1 % від загального обсягу професійної діяльності).

Мета будь-якої фізичної підготовки полягає в тому, щоб арбітри та асистенти арбітра перебували в оптимальних кондиціях у момент прийняття рішення й при цьому втомі, яка виникає внаслідок фізичних зусиль, не вплинула на адекватну оцінку ігрової ситуації, а отже й на правильність прийняття самого рішення.

Комітетом арбітрів Федерації футболу України арбітрам та асистентам запропоновано спеціальну тренувальну програму (яка відповідає програмі тренування УЄФА) та здійснено моніторинг за її виконанням, використовуючи кардіодатчики. Стан тренуваності арбітрів перевіряли регулярно один раз на тиждень, а комітет арбітрів ФФУ й тренер із фізичної підготовки надавали допомогу у випадках, коли виявлялися будь-які недоліки в тренуваності.

Для забезпечення можливості перенесення фізичного навантаження кожен арбітр та асистент проходив детальне медичне обстеження, при цьому особливу увагу приділено серцево-судинній, дихальній системі й зору. Це обстеження дало змогу виявити деякі патології, які потребують спеціального лікування, а також такі, що унеможливають здійснення функцій арбітра та асистента.

Чим більший обсяг виконаної роботи арбітром, тим вищі вимоги до його рівня підготовленості. Проведене тестування фізичної й функціональної підготовленості, визначені морфофункціональні показники дали змогу розробити моделі підготовленості арбітрів різних груп, професійна діяльність яких пов'язана із суддівством змагань різного рангу (рис. 2).

Висновки. Проведене дослідження засвідчило наявність відмінностей і в параметрах професійної діяльності футбольних арбітрів різної кваліфікації, і в показниках їхньої підготовленості, морфофункціональних особливостях. Саме це спонукало до розробки базових моделей підготовленості, які уможливають отримання об'єктивної оцінки поточного стану арбітрів і результату тренувань, а також поліпшити розуміння ними мети та ефективності використання тренувальних програм. Проведення діагностики функціонального стану й рівня фізичної підготовленості футбольних арбітрів дає змогу оцінити їхню готовність для участі у відповідальних матчах.

Практика засвідчує, що тести з визначення рівнів підготовленості арбітрів повинні проводитися 4–6 рази на рік: перед початком підготовчого періоду, за 2–3 тижні перед початком змагального періоду, у середині першого кола змагань, перед початком другого підготовчого періоду, перед початком другого кола змагань, у середині другого кола змагань.

МОДЕЛЬ	Морффункціональний компонент	Показники	\bar{x}	S	max	min	
		Вік, роки	35	6,4	39	24	
		Довжина тіла, см	188,2	3,9	192	183	
		Маса тіла, кг	86	6,4	93	78	
		Індекс маси тіла	24,7	3,4	28,3	20,4	
		% жиру	13,8	2,7	16,3	10,1	
		% скелетної мускулатури	40,0	1,4	41,8	38,6	
		Основний обмін, Ккал	1760	44,6	1798	1694	
		% вісцерального жиру	4,8	1,3	6,0	3,0	
		Компонент підготовленості	фізичної	Рівень підготовленості*			
Н	НС			С	ВС	В	
Біг 6x40 м, (сер. показн), с	<5,36			5,36 – 5,41	5,42 – 5,52	5,53 – 5,58	>5,58
Сума відрізків 6x40 м, с	<32,61			32,61 – 32,86	32,87 – 33,39	33,40 – 33,65	>33,65
Біг min 20 x 150 м, с	<28,30			28,30 – 28,57	28,58 – 29,12	29,13 – 29,40	>29,40
Біг min 20 x 150 м, кількість відрізків	<21,4		21,4 – 22,1	22,2 – 23,8	23,9 – 24,6	>24,6	
Тест Йо-Йо	<1613,7		1613,7 – 1740,1	1740,2 – 1993,2	1993,3 – 2119,7	>2119,7	
функціональної	МСК _{абс} , л·хв ⁻¹		<3,74	3,74 – 3,85	3,86 – 4,10	4,11 – 4,22	>4,22
	МСК _{відн} , мл·хв ⁻¹ ·кг ⁻¹		<58,5	58,5 – 59,2	59,3 – 60,9	61,0 – 61,7	>61,7
	PWC ₁₇₀ , кгМ·хв ⁻¹		<1444,2	1444,2 – 1497,8	1497,9 – 1605,3	1605,4 – 1659,0	>1659,0
	PWC _{170(V)} , м·с ⁻¹	<3,6	3,6 – 3,7	3,8 – 4,0	4,1 – 4,2	>4,2	
Компонент суддівської діяльності	Рухова активність	<7520,7	7520,7 – 7818,9	7819,0 – 8415,6	8415,7 – 8713,9	>8713,9	
	Енергетичні витрати, Ккал	<906,5	906,5 – 948,1	948,2 – 1031,4	1031,5 – 1073,1	>1073,1	
	Ефективність арбітражу	<7,8	7,8 – 8,2	8,3 – 8,4	8,5 – 8,9	>8,9	

Рис. 2. Базова модель підготовленості футбольного арбітра професійних команд високої кваліфікації

Примітка. Н – низький рівень; НС – нижчий за середній; С – середній; ВС – вищий за середній; В – високий

Програми тренувань, ефективність яких потрібно оцінити, повинні тривати як мінімум 8–12 тижнів, аби мати можливість пройти відповідні структурні й функціональні фізіологічні адаптації, оскільки короткі програми тренувань (6–8 тижнів) не завжди викликають можливі зміни в стані фізіологічних функцій.

Перспективи подальших досліджень. Подальші дослідження зазначеної проблеми будуть спрямовані на визначення шляхів оптимізації підготовки кваліфікованих арбітрів.

Джерела та література

1. Абдула А. Б. Дослідження рухової діяльності арбітрів у футболі / А. Б. Абдула // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання та спорту, 2007. – № 5 – С. 85–87.
2. Вихров К. Л. Компаньон футбольного арбитра / К. Л. Вихров. – К. : Федерация футбола Украины, Комби ЛТД, 2006. – 352 с.
3. Петров В. Д. Физическая подготовка футбольных арбитров / В. Д. Петров, А. Б. Абдула. – Харьков : [б. и.], 2007. – 96 с.
4. Спириин А. Н. Судейство: взгляд на проблему / А. Н. Спириин, А. Д. Будогосский. – М. : Общерос. асоц. Центр «Футбольный арбитр», 2003. – М. – 273 с.
5. Хусаинов С. Актуальные вопросы подготовки профессиональных арбитров в футболе / С. Хусаинов // Теория и практика футбола. – 2001. – № 21. – С. 21–23.
6. Шаленко В. В. Підготовка арбітрів у футболі : метод. рек. для студ. спец. «Футбол» / В. В. Шаленко, В. І. Перевозник. – Х. : ХДАФК, 2001. – 92 с.

Анотації

У статті подано аналіз професійної діяльності футбольних арбітрів різної кваліфікації протягом року. На основі тестування функціональної й фізичної підготовленості, визначених показників морфофункціонального стану були розроблено базові моделі підготовленості арбітрів, які проводять матчі різних ліг чемпіонату України. Після обробки анкет професійної діяльності футбольних арбітрів різної кваліфікації їх розподілено на три групи та визначено середні показники професійної діяльності арбітрів різної кваліфікації протягом року, які зведено в таблицю (арбітраж і тренувальний процес). Чим більший обсяг виконаної роботи арбітром, тим вище вимоги до рівня його підготовленості. Якщо порівнювати частку фізичної підготовленості між арбітрами першої, другої й третьої груп, то очевидно, що в процесі професійної діяльності більше уваги їй приділяють арбітри першої групи – 149 днів (40,8 % від загального обсягу професійної діяльності), другої – 134 дні на рік (36,9 %), а третьої – 132 дні на рік (36,3 %).

Ключові слова: професійна діяльність, футбольні арбітри, базові моделі підготовленості.

Юрий Манило. Базовые модели подготовленности футбольных арбитров разной квалификации. В статье даётся анализ профессиональной деятельности футбольных арбитров различной квалификации на протяжении года. На основе тестирования функциональной и физической подготовленности, определенных показателей морфофункционального состояния были разработаны базовые модели подготовленности арбитров, которые проводят матчи различных лиг чемпионата Украины. После обработки анкет профессиональной деятельности футбольных арбитров различной квалификации, их разделили на три группы и определили средние показатели профессиональной деятельности арбитров различной квалификации в течение года, которые сведены в таблицу (арбитраж и тренировочный процесс). Чем больше объем выполненной арбитром работы, тем выше требования к его уровню подготовленности. Если сравнивать долю физической подготовленности между арбитрами первой, второй и третьей групп, то видно, что в процессе профессиональной деятельности больше внимания ей уделяют арбитры первой группы – 149 дней (40,8 % от общего объема профессиональной деятельности), второй – 134 дня в год (36,9 %), а третьей – 132 дня в год (36,3 %).

Ключевые слова: профессиональная деятельность, футбольные арбитры, базовые модели подготовленности.

Yuriy Manylo. Basic Models of Preparation of Football Referees of Different Qualification. In the article it was given the analysis of professional preparation of football referees of different qualification during a year. On the basis of testing of functional and physical preparation, some of the indices of morpho-functional condition it was developed the basic models of referees preparation who conduct different matches of different leagues of the Championship of Ukraine. After processes of questionnaires of professional activity of football referees of different qualifications during a year which were tabulated (arbitration and training process). The bigger volume of performed by a referee work the higher is the urgent request to the level of his preparation. If to compare a part of physical preparation among referees of the first, the second and the third groups then on this basis in the process of professional activity referees of the first group give consideration to physical preparation for 149 days (40,8 % from the general volume of professional activity), referees of the second group – 134 days per year (36,9 %), referees of the third group – 132 days per year (36,3 %).

Key words: professional activities, football referees, basic models of preparation.

Організаційно-методичні підходи до побудови навчально-тренувального процесу на етапі початкової підготовки футболістів: порівняльний аналіз

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

Постановка наукової проблеми та її значення. Аналіз досліджень цієї пролеми. Актуальність та значущість побудови ефективної системи підготовки спортивного резерву у футболі не викликає сумнівів та перманентно підтверджується провідними фахівцями в галузі футболу [1; 2; 4; 5]. Водночас, незважаючи на певні позитивні здобутки українського футболу за останні 10–15 років, слід констатувати, що загалом система підготовки юних футболістів залишається малоефективною [3]. Так, зокрема, попри значні фінансові ресурси та наявність великої кількості футбольних шкіл й академій при вітчизняних футбольних клубах, конкурентоспроможність українських футболістів і на внутрішній, і на міжнародній арені залишається незадовільною. Більше того, оцінюючи якісний бік процесу підготовки юних футболістів в Україні за таким критерієм, як попит на перспективних гравців у провідних командах України та Європи, можна також зробити висновок про недостатній рівень кваліфікації наших футболістів не тільки порівняно з представниками визнаних футбольних країн Європи (Німеччина, Франція, Іспанія, Нідерланди), а й із такими країнами, як Хорватія, Сербія, Бельгія, Швейцарія. Останні, значно поступаючись Україні насамперед за кількістю населення та фінансовими можливостями в більшості футбольних клубів, мають перевагу в ефективності функціонування системи підготовки спортивного резерву. Серед іншого про це свідчать кількість представників зазначених країн у провідних європейських чемпіонатах та результати національних збірних команд (станом на початок 2014 р. лише Сербія з указаних збірних команд перебувала нижче України в офіційному рейтингу ФІФА) [12].

Отже, незважаючи на досить сприятливі загальні умови (насамперед популярність футболу та, відповідно, значна кількість дітей, задіяних у системі ДЮСШ та в масовому футболі), для побудови якісного процесу підготовки юних футболістів в Україні актуальним залишається питання розробки й реалізації шляхів удосконалення вітчизняної системи дитячо-юнацького футболу.

Дослідження проводили відповідно до Зведеного плану НДР у сфері фізичної культури і спорту на 2011–2015 р.р. Міністерства у справах сім'ї, молоді та спорту за темою 2.3 «Науково-методичні засади вдосконалення системи підготовки спортсменів у футболі з урахуванням особливостей змагальної діяльності» (номер держреєстрації – 0111U001722).

Завдання дослідження – здійснити порівняльний аналіз організаційно-методичних підходів до побудови навчально-тренувального процесу на етапі початкової підготовки футболістів в Нідерландах із позиції їх використання в дитячо-юнацькому футболі України.

Методи дослідження: аналіз спеціальної літератури, аналіз навчальних програм, системний аналіз, метод педагогічного спостереження, метод порівняння й зіставлення.

Виклад основного матеріалу й обґрунтування отриманих результатів дослідження. Аналіз публікацій та педагогічні спостереження дали змогу окреслити низку проблем, пов'язаних між собою тісними причинно-наслідковими зв'язками. Вони значною мірою характеризують сучасний стан дитячо-юнацького футболу в Україні взагалі й на етапі початкової підготовки зокрема:

1. Низький рівень ефективності функціонування дитячо-юнацьких спортивних шкіл і академій, що відображається в малій кількості талановитої молоді, ігрові можливості яких відповідають вимогам професійного футболу в Україні та Європі.

2. Система змагань у дитячо-юнацькому футболі, яка не відповідає віковим особливостям і стратегічній меті підготовки спортивного резерву у цьому виді. Така проблема, цілком імовірно, може вважатися однією з головних, якщо не основною у вітчизняній системі багаторічної підготовки футболістів.

3. Надмірна орієнтація керівництва та, як наслідок, тренерсько-викладацького складу футбольних шкіл на поточний спортивний результат, починаючи з перших етапів навчання, а не на якість процесу навчання й підготовки креативного гравця. Слід зазначити, що спрямованість на «перемогу будь-якою ціною» характерна для діяльності більшості спортивних шкіл України, яка негативно

впливає на всі аспекти діяльності тренера: критерії оцінки перспективності юних футболістів, власне як і роботи самого тренера, дотримання певних організаційно-методичних підходів до побудови навчально-тренувального процесу, а також розуміння ролі й значення змагальної діяльності в процесі підготовки юних футболістів.

4. Низький рівень індивідуальної техніко-тактичної майстерності юних футболістів.

5. Професійний рівень тренерів, які працюють у системі дитячо-юнацького футболу. З огляду на обставини, викладені в третьому пункті, дитячий тренер, зазвичай, навіть володіючи необхідною теоретико-методичною базою знань (що також буває далеко не завжди), не використовує їх на практиці, віддаючи перевагу засобам і методам, які спрямовані на форсування тренувального процесу та забезпечення поточного спортивного результату (турнірне становище), а не на поступову, довготривалу підготовку кваліфікованої талановитої молоді для професійних і національних збірних команд різного рівня.

З огляду на основні проблеми у вітчизняному дитячо-юнацькому футболі, потрібно звернутися за досвідом підготовки молоді в інших футбольних країнах, щоб визначити способи підвищення ефективності функціонування системи багаторічної підготовки юних футболістів.

Перш ніж перейти до розгляду результатів порівняльного аналізу, слід зауважити, що вибір «голландської системи» як модельної обумовлений тим, що саме вона вже тривалий час ефективно функціонує в більшості футбольних академій Нідерландів (у тому числі в таких визнаних футбольних школах, як «Аякс» (м. Амстердам) і «Фейєнорд» (м. Роттердам)), а також лягла в основу сучасних систем підготовки юних футболістів у Франції, Німеччині й Іспанії.

Перше, це вікова періодизація на досліджуваному етапі підготовки, яка прийнята в Україні та Нідерландах [6; 8]. Так, зокрема, практично аналогічному віковому проміжку (6–10 та 5–10 років) відповідає один (згідно з вітчизняною навчальною програмою) й два (за «голландською системою» підготовки) етапи підготовки (табл. 1, 2). Цей аспект, очевидно, також потребує окремого вивчення з огляду на той факт, що анатомо-фізіологічні, психологічні характеристики дітей цього віку суттєво змінюються навіть протягом одного року, не кажучи вже про 3–4 роки. Тому задля оптимізації та підвищення ефективності функціонування вітчизняної системи підготовки юних футболістів цілком доцільно розділити етап початкової підготовки на два. Це б дало змогу конкретизувати мету й завдання етапів, а також зміст навчально-тренувального процесу з урахуванням особливостей біологічного розвитку дітей.

Таблиця 1

Характеристика етапу початкової підготовки в Україні

Етап підготовки	Вік, років	Зміст
Початкова підготовка	6–10	Зміцнення здоров'я, усебічна фізична підготовка, усунення недоліків у фізичному розвитку, навчання основ техніки, індивідуальна та групова тактика.

Порівняльний аналіз навчальних програм дав підставу виявити дві принципові відмінності, які тісно пов'язані між собою: завдання та зміст навчально-тренувального процесу з дітьми цієї вікової групи.

Таблиця 2

Характеристика етапів багаторічної підготовки в Нідерландах

Етап підготовки	Вік, років	Зміст
Попередній	5–7	Т. І. С. (Technique – Техніка; Insight – Розуміння гри; Communication – Комунікація). Акцент на техніку гри. Ігри на розвиток розуміння напрямку руху, швидкості, точності.
Базових навичок	8–10	Т. І. С. Акцент на техніку та розуміння гри. Розвиток техніки та тактичного мислення через міні-ігри, які спрощують розуміння ігрової ситуації (2x2, 3x3, 4x4).

За наявності ідентичних (принаймні теоретично) і логічних стратегічних цілей, які полягають у підготовці кваліфікованих футболістів для професійних та національних команд різного рівня, спостерігається суттєва різниця у формулюванні етапних завдань, які, зрештою, й обумовлюють

спрямованість підготовки та вибір основних засобів і методів, що мають використовуватись у навчально-тренувальному процесі на тому чи іншому етапі.

Важко не помітити, що завдання, на розв'язання яких повинні орієнтуватися тренери українських спортивних шкіл, мають загальне (усебічний розвиток фізичних можливостей, засвоєння технічних прийомів) та очевидне спрямування (зміцнення здоров'я, формування стійкої зацікавленості в спортивному вдосконаленні). Така постановка завдань або ніяк не сприяє формуванню в тренера системи знань стосовно розуміння направленості навчально-тренувального процесу (у першому випадку) або, по суті, є цілком очевидною й обов'язковою його умовою, оскільки без належного рівня здоров'я та відповідної мотиваційної бази спортивна діяльність узагалі не можлива. Зазначені завдання, за винятком необхідності дотримання в процесі підготовки принципу «не нашкодити», не впливають на становлення належних організаційно-методичних засад побудови навчально-тренувального процесу. Спроба конкретизувати завдання підготовки на тому чи іншому етапі, виходячи зі змістовної частини навчальної програми, приводить до розуміння того, що цілком очевидною є надмірна орієнтація на ізольований розвиток окремих рухових якостей, засвоєння конкретних технічних і тактичних елементів.

Специфіка «голландської системи» полягає в тому, що кожен етап підготовки має узагальнені завдання, спрямовані на формування комплексних ігрових навичок і вмій, таких як розуміння суті гри, взаємодія з партнерами, техніко-тактична підготовка тощо. Саме формуванню цих здібностей підпорядковується процес засвоєння окремих технічних та тактичних прийомів й елементів. Іншими словами, навіть у процесі ізольованого навчання (якщо йдеться про початковий етап підготовки), наприклад певним технічним діям, тренер, а, зрештою, й гравці повинні чітко усвідомлювати ігрове значення цього елемента, його прикладну спрямованість та ефективність використання в ситуативних умовах гри [7; 10].

Значною є відмінність у змістовній частині навчально-тренувального процесу, що тісно пов'язано із завданнями етапу та є наслідком підбору відповідних засобів і методів підготовки для їх розв'язання.

На попередньому етапі підготовки (5–7 років) згідно з «голландською системою» основне завдання – оволодіння технікою контролю м'яча з використанням, здебільшого, гри у футбол та рухливих ігор. Футболісти повинні засвоїти такі аспекти: завдання гри, у якому напрямі ведеться гра. Гравець повинен демонструвати активність, яка полягає у виконанні якомога більшої кількості дотиків до м'яча. Ураховуючи необхідність уже з перших етапів засвоювати принципи ігрової взаємодії та розуміння суті гри, при об'єктивно ще низькому рині підготовки дітей, широко використовуються міні-ігри між командами з невеликою чисельністю гравців – 2, 3, 4. Важливо відзначити, що результат (рахунок ігор) на цьому етапі (і так до 12 років) не має принципово важливого значення.

Вітчизняна програма підготовки також декларує необхідність широкого використання ігрового методу, але, на відміну від «голландської системи», без акценту на засвоєння відповідно до етапу конкретних тактичних завдань. Слід також зазначити, що застосування ігрового методу не завжди передбачає використання безпосередньо гри у футбол. Досить часто засобами підготовки юних футболістів у рамках використання ігрового методу тренування є різноманітні естафети й рухливі ігри, а двосторонній гри у футбол (у різних варіаціях стосовно кількісного складу команд), як правило, відводиться 10–15 хвилин завершальної фази основної частини заняття. Більше того, інколи дитячі тренери гри у футбол використовують не як один з основних та обов'язкових засобів підготовки, а як певний заохочувальний елемент, який діти за певних обставин ще мають заслужити або взагалі можуть бути позбавлені з «педагогічною» або «виховною» метою.

Отже, різнобічний підхід до використання ігрового методу полягає в тому, що в українських спортивних школах одним з основних завдань є всебічний розвиток рухових якостей, а не засвоєння певних, нехай найпростіших, але все ж таки техніко-тактичних елементів гри. Усе це не свідчить про те, що наявна практика використання ігрового методу не має права на існування. Основна теза цього аспекту підготовки полягає в принциповій пріоритетності використання гри у футбол та ігрових завдань, що моделюють окремі ігрові ситуації. Саме такий підхід повинен відповідати як суті гри у футбол, так і стратегічній меті підготовки талановитої молоді.

На другому етапі підготовки (8–10 років), відповідно до нідерландської навчальної програми, основне місце серед засобів навчання, як і раніше, займають міні-ігри та ігрові завдання, які спрямовані на розвиток базових технічних навичок і розуміння й уміння використовувати основні принципи

побудови тактики гри на практиці, а саме: просторово-часова орієнтація (висота, довжина та ширина), швидкість і напрямок руху м'яча, швидкість пересувань, взаємодія з партнерами по команді та протидія суперникам, пресинг, позиційна гра тощо. Неабияке значення щодо створення передумов для свідомої й активної участі в тренувальному процесі має здатність тренера налагодити атмосферу задоволення та радості. На протигагу українській системі, де ігри спрямовані саме на підтримання стійкого інтересу до занять, нідерландська футбольна школа в іграх поєднує процес навчання зі створенням у дітей відчуття задоволення, радості, а насамперед – відчуття, що вони головні учасники спортивної діяльності [9].

У прогресивному футбольному співтоваристві дотримуються правила: тренер для гравців, а не гравці для тренера; не пригнічувати особистість, а розвивати її. Уся ставка робиться на розвиток яскравої індивідуальності. Тут тренер не може собі дозволити образити гравця. Навіть тренувальні завдання гравцям дають не наказуючи, а пояснюючи, якої мети вони мають досягти і який ефект дають. Думаючи, розвинені особистості завжди сильніші від покірних виконавців, адже саме вони роблять своїх тренерів поганими або хорошими [11].

Висновки й перспективи подальших досліджень. Аналізу та узагальнення даних спеціальних науково-методичних джерел, мережі Інтернет, а також висновків фахівців футболу підтверджує актуальність і значущість подальшого вивчення зарубіжного досвіду й удосконалення вітчизняної системи багаторічної підготовки футболу.

Порівняльний аналіз змісту навчальних програм підготовки футболістів, які відображають специфіку роботи з юними футболістами в Україні та Нідерландах, дав змогу окреслити організаційно-методичні підходи до побудови навчально-тренувального процесу на етапі початкової підготовки. Урахування результатів цього дослідження в практичній діяльності спортивних шкіл і клубів сприятиме підвищенню якості підготовки футбольних талантів для спорту вищих досягнень, що сприятиме приведенню його у відповідність до національних інтересів та наблизить до стандартів розвитку дитячо-юнацького й професійного футболу у світі.

Джерела та література

1. Губа В. П. Организация учебно-тренировочного процесса футболистов различного возраста и подготовленности: учебное пособие / В. П. Губа, А. В. Лексаков – М. : Сов. спорт, 2012. – 176 с.
2. Кузнецов А. А. Организационно-методическая структура учебно-тренировочного процесса в футбольной школе. I этап (8–10 лет) / А. А. Кузнецов. – М. : Олимпия, Человек, 2007. – 112 с.
3. Ніколаєнко В. В. Системний підхід до розробки проблеми оптимізації багаторічної підготовки футболістів / В. В. Ніколаєнко // Теорія і методика фізичного виховання і спорту. – 2013. – № 1. – С. 16–20.
4. Петухов А. А. Футбол. Формирование основ индивидуального технико-тактического мастерства юных футболистов. Проблемы и пути решения: монография / А. В. Петухов. – М. : Сов. спорт, 2006. – 232 с.
5. Сучилин А. А. Методологические основы исследования проблемы подготовки юных футболистов / А. А. Сучилин, А. П. Золотарев, М. М. Шестаков. – Волгоград : ВГАФК, 2005. – 101 с.
6. Футбол : навч. прогр. для дитячо-юнацьких спорт. шк., спец. дитячо-юнацьких шк. олімп. резерву та шк. вищ. спорт. майстерності / В. Г. Авраменко, В. І. Гончаренко, О. М. Джус [та ін.]. – К. : Наук.-метод. ком. ФФУ, 2003. – 106 с.
7. Hyballa P. Mythos niederländischer Nachwuchsfußball / P. Hyballa, H. Poel. – Aachen : Meyer&Meyer, 2011. – 236 p.
8. Kormelink H. Developing Soccer Players : The Dutch Way / H. Kormelink, T. Seeverens. – bfp Versand, onLi Verlag, 1997. – 143 p.
9. Kormelink H. The Dutch Coaching Notebook: The Ultimate Companion For All Ages / H. Kormelink, T. Seeverens. – bfp Versand, onLi Verlag, 1997. – 104 p.
10. Van Lingen B. Coaching Soccer : The Official Coaching Book of the Dutch Soccer Association / B. Van Lingen. – Michigan : Reedswain Publishing, 1998. – 218 p.
11. Wein H. Developing Game Intelligence In Soccer / H. Wein. – Michigan : Reedswain Inc., 2004. – 312 p.
12. [Elektronik resourse]. – Mode of access : <http://www.fifa.com/worldranking/rankingtable/index.html>

Анотації

Вивчення питань, пов'язаних з удосконаленням системи підготовки спортивного резерву у футболі, завжди були й залишаються актуальними та практично значущими, що й обумовило проведення цих досліджень. Завдання дослідження – здійснити порівняльний аналіз організаційно-методичних підходів до побудови навчально-тренувального процесу на етапі початкової підготовки футболістів у Нідерландах із позицій їх використання в дитячо-юнацькому футболі України. Проведено аналіз змісту й спрямованості навчальних програм підготовки юних футболістів 6–11-річного віку в Україні та Нідерландах. Показано низку принципів і системних відмінностей у підходах до формулювання завдань етапу, організації навчання, підбору

методів та засобів підготовки. Визначено необхідність унесення змін у вітчизняну систему багаторічної підготовки, практику проведення тренувального процесу, педагогічні підходи управління спортивною діяльністю юних футболістів.

Ключові слова: етап початкової підготовки, юні футболісти.

Валерій Николаєнко, Олег Байрачний. Организационно-методические подходы к построению учебно-тренировочного процесса на этапе начальной подготовки футболистов: сравнительный анализ. Изучение вопросов, связанных с совершенствованием системы подготовки спортивного резерва в футболе, всегда были и остаются актуальными и практически значимыми, что и обусловило проведение данных исследований. Задача исследования – осуществить сравнительный анализ организационно-методических подходов к построению учебно-тренировочного процесса на этапе начальной подготовки футболистов в Нидерландах с позиций их использования в детско-юношеском футболе Украины. Проведен анализ содержания и направленности учебных программ подготовки юных футболистов 6–11-летнего возраста в Украине и Нидерландах. Показано ряд принципиальных и системных различий в подходах к формулированию задач этапа, организации обучения, подбора методов и средств подготовки. Определена необходимость внесения изменений в отечественную систему многолетней подготовки, практику проведения тренировочного процесса, педагогические подходы управления спортивной деятельностью юных футболистов.

Ключевые слова: этап начальной подготовки, юные футболисты.

Valeriy Nikolayenko, Oleg Bayrachnyi. Organizational and Methodological Approaches o Formation of Educational and Training Process on the Stage of Initial Preparation of Football Players: Comparative Analysis. Studying of the questions connected with mastering of the system of preparation of sports reserve in football were and still are topical and practically significant and that preconditions conducted of the study. The task of the study is to conduct a comparative analysis of organizational and methodological approaches to formation of educational and training process on the stage of initial preparation of football players in Netherlands from the position of their usage in child–teenage football of Ukraine. It was conducted the analysis of content and orientation of educational programs of preparation of young football players aged 6–11 in Ukraine and Netherlands. It is shown a line of principle and system differences in approaches to formation of stage tasks, studying organization, choosing the methods and means of preparation. It was defined the necessity of changes introduction into native system of many years preparation, tactics of conducting of the training process, pedagogical approaches to managing of sports activity of young football players.

Key words: stage of initial preparation, young football players.

УДК796.035:46-053.8

Юрій Римар

Повышение физической и функциональной подготовленности юных гребцов путем определения индивидуальных энергозатрат

Запорожский национальный технический университет (г. Запорожье)

Постановка научной проблемы и её значение. Анализ исследований по данной проблеме. Проблемой эффективной организации систематических занятий академической греблей на этапе начальной подготовки является учебная программа для детско-юношеских спортивных школ и специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва по академической гребле. В ней определяется основное содержание работы с юными гребцами, что предусматривает решение следующих задач.

По мнению ряда авторов [1; 3; 6; 11; 12], суточные затраты на мышечную работу должны составлять 1200–4800 ккал, оптимально – 1500–3000 ккал при уровне основного обмена для взрослых молодых мужчин – 1700–1800 ккал.

Физическая деятельность приводит к значительному увеличению суточного расхода энергии – до 4500–6000 ккал. А. П. Лаптевым (цит. по А. В. Сватъеву [9]) на основе анализа энергозатрат организма при занятиях различными видами физических упражнений была разработана таблица, в которой приводятся данные относительно расхода энергии (включая основной обмен) при достаточно широком спектре физической деятельности (в ккал за 1 минуту на 1 кг массы тела).

Анализ литературных данных позволил установить только отдельные данные по указанной проблеме, где рассматривается возможность индивидуального дозирования физических нагрузок, в зависимости от текущего функционального состояния спортсменов, их возраста, индивидуальных особенностей обменных процессов в организме и др. (Г. М. Черкасов, 2001; А. В. Сватъев, 2001; В. В. Клешнев, 2008; Т. В. Дзогий, 2010; Ю. М. Фурман, 2012).

Астранд П. О. (1991) установила, что наиболее оптимальным для нормального функционирования организма являются физические нагрузки, вызывающие потребление кислорода в количестве 1/3 от его общесуточного потребления.

Из литературы известно, что по объему потребленного кислорода можно судить о величине общих энергозатрат организма, а средний энергетический эквивалент кислорода составляет примерно 5 ккал/л [4; 5; 7; 8; 12].

Задача исследования – разработать программу тренировочных занятий, в основе которой – расчеты энергозатрат организма юных гребцов-академистов 12–13 лет в рамках одного тренировочного занятия.

Методы и организация исследования: анализ научно-методической литературы, сравнительный педагогический эксперимент. Исходя из поставленной цели нашего исследования, мы разработали и опробовали программу тренировочных занятий, основанную на расчете совокупности энергетических затрат организма юных гребцов-академистов в рамках одного тренировочного занятия.

Изложение основного материала и обоснование полученных результатов исследования. Как отмечалось ранее, одним из определяющих факторов оптимальной физической деятельности является соответствующее функционирование систем энергообеспечения.

В связи с этим наиболее перспективным в плане оптимизации дозирования физических нагрузок, особенно на начальном этапе спортивной подготовки, представляется направление, в котором главный акцент делается на определение энергетических затрат организма на конкретную физическую работу.

Исходя из актуальности и высокой практической значимости данной проблемы, разработана методика индивидуального планирования физических нагрузок для подростков, приступивших к систематическим занятиям академической греблей во внешкольное время. Основным положением данной методики является разработка оптимальных норм расхода энергии на конкретный вид мышечной деятельности в процессе отдельного тренировочного занятия.

Известно, что всю совокупность энергетических затрат организма можно представить следующим образом: основной обмен, обмен в состоянии относительного покоя и энергозатраты при физической работе.

В целом суточный расход энергии включает величину основного обмена вместе с затратами в условиях относительного покоя и дополнительную энергию, необходимую для профессионального труда, спортивной и других видов мышечной деятельности.

Основываясь на данных материалах, нами предпринята попытка использовать данные суточной потребности в энергии, энергетических затрат при конкретном виде деятельности для разработки методики индивидуального планирования физических нагрузок на основе конкретных энергозатрат в рамках отдельных занятий.

Согласно данным А. П. Лаптева (1997), суточная потребность в энергии при занятиях академической греблей составляет 70–77 ккал на 1 кг массы тела. В соответствии с этим представлена градация суточной потребности в энергии подростков, отличающихся друг от друга по массе тела, предпринята попытка обоснования наиболее оптимальных величин энергозатрат (в % от общего суточного объема) в пределах отдельного занятия.

Иными словами, между количеством потребленного кислорода и величиной энергозатрат наблюдается прямо пропорциональная зависимость, которую можно выразить следующей формулой: $E_c = k \cdot Vo_2(p)$, где E_c – суточный расход энергии; Vo_2 – общее потребление кислорода за сутки.

Основываясь на приведенных выше данных относительно того, что наиболее оптимальным для организма является объем физических нагрузок, вызывающих потребление кислорода в количестве 1/3 от общесуточного, а также учитывая существенные темпы физического развития современного подрастающего поколения, которые, по мнению многих авторов, увеличились на 10–15 %, по сравнению с аналогичными 15–20-летней давности, можно предположить, что энергозатраты при мышечной работе (E_p) выразятся следующей формулой: $E_p = k \cdot VO_2(p)$ (рабочее потребление кислорода), или $E_p = k(0,45 \cdot VO_2)(c)$.

Небольшие математические преобразования показывают, что в данном случае: $E_p = (k \cdot VO_2(c)) \cdot 0,45 = E_c \cdot 0,45$, то есть наиболее оптимальными для организма будут затраты на мышечную деятельность в объеме 45 % от общесуточного расхода энергии.

Академическая гребля, по общепринятой классификации, относится к видам спорта циклического характера субмаксимальной и умеренной мощности. Для данной специализации, несмотря на важность обеих путей энергообеспечения, преобладающим является аэробный механизм.

Так, уже на пятой минуте работы соотношение аэробных и анаэробных процессов в энергообеспечения рассматривается как 80 % к 20 %, а на десятой минуте 91 % к 9 %.

В связи с этим вполне приемлемым для гребцов будет использование величины потребления кислорода в качестве характеристики энергозатрат организма и для них применено ранее выведенное соотношение физических энергозатрат к суточному расходу энергии как 1:3 или рабочие затраты должны составлять примерно 33 % от общего объема энергозатрат за сутки.

Таким образом, анализ литературных данных и собственные расчеты послужили поводом для разработки таблицы, в которой приведена градация суточной потребности в энергии и максимально допустимые значения энергозатрат в рамках отдельного занятия для подростков, отличающихся друг от друга по массе тела.

В таблице не учтены данные относительно длины тела занимающихся, так как согласно формуле Дрейера между величиной основного обмена (включенного в величину суточных энергозатрат и максимально допустимых на занятии) и массой тела существует прямо пропорциональная зависимость:

$$H = \frac{\sqrt{w}}{K \cdot A^{0.133}},$$

где H – величина основного обмена, A – возраст, K – константа, равная для мужчин 0,1015, а для женщин – 0,1129.

Согласно данным, приведенным в приложении Б, можно программировать индивидуальные энергетические затраты отдельного подростка за одно занятие (Еобщ) в зависимости от его массы тела (табл. 1).

Расход энергии за одно занятие представляет собой сумму энергозатрат по отдельным видам физических упражнений, составляющих структуру занятия. Иными словами, $E_{общ} = E_1 + E_2 + E_3 + \dots + E_n$, где $E_{общ}$ – энергозатраты за одно занятие, а $E_1 + E_2 + E_3 + \dots + E_n$ – расход энергии на выполнение конкретного упражнения.

Следует отметить, что структура занятия, то есть составляющие $E_1 + E_2 + E_3 + \dots + E_n$, может быть легко изменена тренером-преподавателем в зависимости от ряда условий, ограничивающих выполнение того или иного упражнения (в гребле, например, это метеоусловия) при условии сохранения общего объема физических энергозатрат ($E_{общ}$).

Для определения величины расхода энергии на выполнение определенного упражнения нами предложена следующая формула: $E = I,1(k \cdot m \cdot t)$, где E – энергозатраты (ккал) при выполнении определенного упражнения; k – показатель энергозатрат данного вида физического упражнения в ккал на 1 кг массы тела за одну минуту (по А. П. Лаптеву); m – масса тела занимающегося (кг); t – время выполнения упражнения (мин).

Таблица 1

Энергозатраты организма юных гребцов-академистов 12–13 лет в рамках тренировочного занятия (45 % от суточных энергозатрат)

Масса тела, кг	Суточные энергозатраты, ккал (по О. П. Лаптеву, 1997)	Максимально возможные энергозатраты за одно тренировочное занятие, ккал
40–45	2800–3465	1260–1560
46–50	3220–3850	1449–1733
51–55	3570–4235	1606,5–1906
56–60	3920–4620	1764–2079
61–65	4270–5005	1921,5–2252

Выводы и перспективы дальнейших исследований. Разработанные нами подходы, касающиеся расчета энергозатрат при планировании физических нагрузок для мальчиков 12–13 лет, начинающих

систематические занятия академической греблей на начальном этапе подготовки, дают возможность объективизировать индивидуальный подход к каждому занимающемуся, позволяют дозированно планировать объемы занятий с учетом внешних и внутренних факторов.

Руководствуясь приведенной структурой и общим содержанием занятий, а также разработанной методикой индивидуального планирования физических нагрузок, для каждого подростка составлена программа занятий, учитывающая массу его тела, максимально допустимые затраты энергии, а также период учебно-тренировочного цикла.

Использование разработанной, апробированной и внедренной программы индивидуального планирования физических нагрузок в течении года позволило производить расчетным путем наиболее точную их дозировку, обеспечивая тем самым оптимальность физических воздействий, их адекватность функциональным возможностям развивающегося организма, что подтвердилось улучшением их общего физического состояния и отдельных компонентов – уровня физической работоспособности, физической подготовленности, физического здоровья, функционального состояния сердечно-сосудистой и дыхательной систем, а также общих адаптивных возможностей организма.

Источники и литература

1. Агеев, Ш. К. Основные аспекты современной системы подготовки квалифицированных спортсменов в академической гребле / Ш. К. Агеев // Поволжская государственная академия физической культуры, спорта и туризма. – Казань : [б. и.], 2012. – 8 с.
2. Андреева Л. Я. Исследование системы физической подготовки юношей-новичков (13–15 лет) в академической гребле в годичном цикле подготовки / Л. Я. Андреева, Л. А. Егоренко // Ученые записи университета имени П. Ф. Лесгафта. – СПб., 2006. – Вып. 20. – С. 12–17.
3. Богуславська В. Ю. Удосконалення функціональної та фізичної підготовленості веслувальників на етапі попередньої базової підготовки фізичними навантаженнями аеробного та анаеробного спрямування / В. Ю. Богуславська // Фізична активність, здоров'я і спорт : наук. журн. – Львів : ЛДУФК, 2012. – № 4 (10). – С. 50–56.
4. Качмар П. Оцінювання функціонального стану й адаптаційних резервів веслувальників за даними варіабельності серцевого ритму / П. Качмар // Теорія і методика фізичного виховання і спорту. – 2011. – № 4. – С. 15–18.
5. Клешнев В. В. Особенности гребли на эргометрах и их значения в подготовке гребцов академистов / В. В. Клешнев // Теория и практика физической культуры. – Вып. 6. – СПб., 1996. – С. 21–26, 39
6. Маліков М. В. Фізіологія фізичних вправ у запитаннях та відповідях : навч. посіб. / М. В. Маліков. – Запоріжжя : ЗНУ, 2006. – 218 с.
7. Русанова О. Типологічні особливості стійкості реакцій аеробного енергозабезпечення кваліфікованих веслувальників / О. Русанова // Теорія і методика фізичного виховання і спорту. – 2010. – № 2. – С. 41–44.
8. Самуйленко В. Особливості реалізації аеробних можливостей кваліфікованих веслувальників на байдарках на олімпійських змагальних дистанціях / В. Самуйленко, Н. Спичак // Теорія і методика фізичного виховання і спорту. – 2006. – № 1. – С. 53–57.
9. Сватъев А. В. Соціально-педагогічні умови формування фізичного здоров'я підлітків у позашкільній роботі : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. пед. наук / Андрій Вячеславович Сватъев. – К, 2001. – 20 с.
10. Фурман Ю. М. Вдосконалення фізичної підготовленості веслувальниць на етапі попередньої базової підготовки / Ю. М. Фурман, В. Ю. Богуславська // Спортивна медицина. – 2012. – № 1. – С. 92–96.
11. Черкасов Г. М. Построение тренировочных нагрузок юных гребцов-академистов 13–14 лет с учетом их индивидуальных особенностей : дис. ... кан. пед. наук : спец. : 24.00.04 / Г. М. Черкасов. – М., 2001. – 240 с.
12. Шинкарук О. А. Отбор спортсменов и ориентация их подготовки в процессе многолетнего совершенствования (на материале олимпийских видов спорта) / О. А. Шинкарук. – Киев : Олимп. лит, 2011. – 360 с.
13. Rodger G. Relation between environment and recurring upper-airway infections in children / G. Rodger, E. N. Garabedian // *Pediatr, Pulmonol.* – 1997. – № 16. – P. 77–78.

Аннотации

В работе проанализировано использование современных методов планирования тренировочных занятий по академической гребле на этапе начальной подготовки спортсменов 12–13 лет. В плане оптимизации дозировки физических нагрузок, особенно на начальном этапе спортивной подготовки рассматривается направление, в котором главный акцент делается на определение энергетических затрат организма на конкретное физическое нагрузки. Описана разработанная методика индивидуального планирования физических нагрузок. Установлено, что наиболее оптимальными для организма спортсмена будут расходы на мышечную деятельность в объеме 45 % от суточных затрат энергии. Отмечается улучшение физической подготовленности на

основе экспериментальной программы планирование тренировочных занятий с расчетом энергозатрат организма юных гребцов-академистов 12–13 лет на этапе начальной подготовки в рамках тренировочного занятия.

Ключевые слова: энергозатраты, гребцы-академисты, физическая нагрузка, тренировочное занятие.

Юрій Рімар. Підвищення фізичної та функціональної підготовленості юних веслярів через визначення індивідуальних енерговитрат. У роботі проаналізовано використання сучасних методів планування тренувальних занять із академічного веслування на етапі початкової підготовки спортсменів 12–13 років. У плані оптимізації дозування фізичних навантажень, особливо на початковому етапі спортивної підготовки розглядається напрям, у якому головний акцент зроблено на визначенні енергетичних витрат організму на конкретне фізичне навантаження. Описано розроблену методику індивідуального планування фізичних навантажень. Установлено, що найбільш оптимальним для організму спортсмена будуть витрати на м'язову діяльність в об'ємі 45 % від добових витрат енергії. Відзначається покращення фізичної підготовленості на основі експериментальної програми планування тренувальних занять із розрахунком енерговитрат організму юних веслувальників-академістів 12–13 років на етапі початкової підготовки в межах тренувального заняття.

Ключові слова: енерговитрати, веслувальники-академісти, фізичне навантаження, тренувальне заняття.



Yuriy Rimar. Increasing of Physical and Functional Preparation of Young Rowers by Means of Defining of Individual Power Inputs. In the article it was analyzed the usage of modern methods of planning of training classes in boar-racing on the stage of initial preparation of sportsmen aged 12–13. In the plan of optimization of physical loads dozing, especially on the initial stage of sports preparation there is considered an orientation in which the main emphasis is given to defining of power inputs of an organism on a specific physical load. It is described the developed methodology of individual planning of physical loads. It was defined that the best for organism of a sportsman are inputs for muscle activity in capacity of 45 % from daily power inputs. It is mark the improvement of physical preparation on the basis of experimental program of planning of training classes taking into account power inputs of organisms of young racers aged 12–13 on the stage of initial preparation within training classes.

Key words: power inputs, rower, physical loads, trainings.

НАШІ АВТОРИ

	<p>Ардашева Олександра Євгенівна – аспірант, Національний технічний університет України “КПІ”, м. Київ. <i>Контактна інформація: 03056, м. Київ-56, просп. Перемоги, 37, Національний технічний університет України “КПІ”.</i></p>
	<p>Байрачний Олег Васильович – кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент, завідувач кафедри футболу, 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, кафедра футболу.</i></p>
	<p>Баканова Олександра Феліксівна – кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент, Національний аерокосмічний університет імені М. Є. Жуковського (ХАІ), м. Харків. <i>Контактна інформація: 61070, м. Харків-70, вул. Чкалова, 17, Національний аерокосмічний університет імені М. Є. Жуковського (ХАІ). E-mail: alextenn@ukr.net</i></p>
	<p>Бейгул Ігор Олегович – старший викладач, Дніпродзержинський державний технічний університет. <i>Контактна інформація: 51900, Дніпропетровська обл., м. Дніпродзержинськ, вул. Дніпробудівська, 2, Дніпродзержинський державний технічний університет, кафедра фізичного виховання. Сл. тел. (05692) 2-91-81, 6-14-60. E-mail: bej-igor@mail.ru</i></p>
	<p>Бутенко Галина Олександрівна – асистент, Глухівський національний педагогічний університет імені Олександра Довженка. <i>Контактна інформація: 41400, Сумська обл., м. Глухів, вул. Києво-Московська, 24, Глухівський національний педагогічний університет імені Олександра Довженка, кафедра теорії та методики фізичного виховання. E-mail: shvm-bg@yandex.ru</i></p>
	<p>Ворфоломєєва Любов Анатоліївна – 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. E-mail: VorfolomeevaL23@gmail.com</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, 28, спорткомплекс СНУ ім. Лесі Українки, інститут фізичної культури і здоров'я, кафедра фізичної реабілітації. Сл. тел. (0332) 24-01-47.</i></p>
	<p>Деделюк Ніна Автономівна – кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент, Волинський 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>Єрмакова Тетяна Сергіївна – кандидат педагогічних наук, докторант, Харківський національний педагогічний університет імені Г.С. Сковороди. <i>Контактна інформація: 61100, м. Харків, вул. Артема, 29, кафедра загальної педагогіки та педагогіки вищої школи. E-mail: tatiana-iermakova@rambler.ru</i></p>
	<p>Захожій 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>Малишкін Андрій Миколайович – здобувач, Харківська академія фізичної культури та спорту. Контактна інформація: 61058, м. Харків, вул. Ключківська, 99. E-mail: malishkin2009@yandex.ru</p>
	<p>Маніло Юрій Васильович – Вінницький державний педагогічний університет імені Михайла Коцюбинського. Контактна інформація: 21100, м. Вінниця, вул. Острозького, 32.</p>
	<p>Мацкевич Нінель Матвіївна – кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент, Східноєвропейський національний університет імені Лесі Українки, м. Луцьк. 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.</p>
	<p>Niżnikowska Ewelina – республіка Польща.</p>
	<p>Ніколаєнко Валерій Вадимович – кандидат педагогічних наук, доцент, Національний університет фізичного виховання і спорту України, м. Київ. Контактна інформація: 03680, м. Київ, вул. Фізкультури, 1, Національний університет фізичного виховання і спорту України, кафедра футболу. E-mail: bright@bigmir.net</p>
	<p>Овчаренко Тетяна Григорівна – кандидат педагогічних наук, доцент, Волинський національний університет імені Лесі Українки. 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.</p>
	<p>Палічук Юрій Іванович – кандидат педагогічних наук, доцент, завідувач кафедри фізичного виховання, Буковинський державний фінансово-економічний університет, м. Чернівці. Контактна інформація: 58000, м. Чернівці, вул. Садова 5, кафедра фізичного виховання. E-mail: palichuk802@mail.ru</p>
	<p>Рімар Юрій Іванович – кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент, Запорізький національний технічний університет. Контактна інформація: 69063, м. Запоріжжя, вул. Жуковського, 64, Національний університет фізичного виховання і спорту України, кафедра кінезіології. E-mail: c-k@ukr.net</p>
	<p>Сергієнко Костянтин Миколайович – кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент, Національний університет фізичного виховання і спорту України, м. Київ. Контактна інформація: 03680, м. Київ, вул. Фізкультури, 1, Національний університет фізичного виховання і спорту України, кафедра кінезіології. E-mail: u.r.w@mail.ru</p>
	<p>Смірнова Зоя Дмитрівна – старший викладач, Національний університет фізичного виховання і спорту України, м. Київ. Контактна інформація: 03680, м. Київ, вул. Фізкультури, 1, Національний університет фізичного виховання і спорту України, кафедра легкої атлетики, велосипедного та зимових видів спорту. E-mail: fis-smirnova@mail.ru</p>
	<p>Соколова Наталія Дмитрівна – кандидат історичних наук, доцент, Національний університет фізичного виховання і спорту України, м. Київ. Контактна інформація: 03680, м. Київ, вул. Фізкультури, 1, Національний університет фізичного виховання і спорту України, кафедра філософії, історії та соціології. E-mail: sokolik_n@ukr.net</p>
	<p>Чеханюк Людмила Олексіївна – кандидат педагогічних, доцент, Східноєвропейський національний університет імені Лесі Українки, м. Луцьк. 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.</p>

	<p>Човган Ростислав Ярославович – викладач, Прикарпатський національний університет імені Василя Стефаника, м. Івано-Франківськ. <i>Контактна інформація:</i> 76018, м. Івано-Франківськ, вул. 57, 2, Прикарпатський національний університет імені Василя Стефаника. <i>E-mail:</i> Rostikchovhan@gmail.com</p>
	<p>Шишкіна Олена Миколаївна – асистент, Дніпродзержинський державний технічний університет. <i>Контактна інформація:</i> 51900, Дніпропетровська обл., м. Дніпродзержинськ, вул. Дніпробудівська, 2, Дніпродзержинський державний технічний університет, кафедра фізичного виховання. <i>E-mail:</i> ANnamona@yandex.ru</p>
	<p>Шкура Володимир Михайлович – асистент, Глухівський національний педагогічний університет імені Олександра Довженка. <i>Контактна інформація:</i> 41400, Сумська обл., м. Глухів, вул. Києво-Московська, 24, Глухівський національний педагогічний університет імені Олександра Довженка, кафедра теорії та методики фізичного виховання. <i>E-mail:</i> shvm-bg@yandex.ru</p>

ІНФОРМАЦІЯ ДЛЯ АВТОРІВ

Збірник наукових праць «Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві» видає публікації за такими напрямками:

1. Історичні, філософські, правові та організаційні проблеми фізичної культури.
2. Професійна підготовка фахівців фізичної культури та спорту.
3. Педагогічні технології навчання фізичної культури.
4. Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення.
5. Лікувальна фізична культура, спортивна медицина й фізична реабілітація.
6. Олімпійський і професійний спорт.

Матеріали для публікації українською, російською, англійською, польською мовами (за вибором) у роздрукованому вигляді та на дисківі чи дискеті 3.5 шрифт 14 pt у форматі WORD просимо надсилати до редакційної колегії. Також редакційна колегія просить вислати фотографію (цифрову) автора для публікації в збірнику.

Вимоги до статей:

У правому кутку сторінки – ім'я та прізвище автора, у лівому – УДК.

Посередині сторінки – назва статті, організація й місто, у кінці – література (не більше десяти джерел, на кожну позицію має бути посилання в тексті статті), анотації та ключові слова українською, російською й англійською мовами. Анотації включають ім'я, прізвище автора, назву статті, організацію, текст анотації. Обсяг кожної анотації – 0,5 сторінки. Автори зарубіжних країн подають анотації російською й англійською мовами. Таблиці та рисунки – не більше двох. Обсяг статті – від 6 до 12 сторінок через 1,5 інтервала. Розміри полів: зліва – 3 см, справа – 1 см, зверху й знизу – 2 см.

До друку приймаються статті, які відповідають вимогам ВАК України та містять такі елементи:

1. Постановка проблеми та її зв'язок із важливими науковими чи практичними завданнями.
2. Аналіз досліджень цієї проблеми, у яких започатковано вивчення теми та на які спирається автор; виділення не вирішених раніше частин загальної проблеми, які розкриває означена стаття.
3. Постановка завдань дослідження.
4. Виклад основного матеріалу дослідження з повним обґрунтуванням отриманих наукових результатів.
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 роботи (*описуються у випадку, якщо вони відрізняються новизною або мають інтерес із точки зору цієї роботи; в експериментальних роботах указують джерела даних та 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 припустиме.

ЗМІСТ

Історичні, філософські, правові й організаційні проблеми фізичної культури

- Ганна Войнаровська**
Хореографічний імпресіонізм як історична складова творчого підходу в художній гімнастиці.....5
- Тетяна Єрмакова**
Педагогічні погляди Януша Корчака щодо формування здорової особистості8
- Наталія Соколова**
Військова підготовка в початкових школах Російської імперії наприкінці XIX– на початку XX ст.12

Педагогічні технології навчання фізичної культури

- Александра Баканова**
Инновационный метод организации учебного процесса16
- Ніна Деделюк, Людмила Чеханюк, Тетяна Овчаренко**
Сучасні підходи до оздоровлення дітей дошкільного віку21
- Володимир Захожий, Нінель Мацкевич**
Застосування засобів наочності на уроках фізичної культури25
- Юрій Палічук**
Методика реалізації технології й педагогічних умов здоров'язбереження економіста.....29

Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення

- Андрій Малишкін**
Вплив розвитку точності бігових кроків на швидкість бігу 30 м учнів 5–6 класів загальноосвітньої школи33
- Ewelina Niżnikowska**
The Influence of Physical Activity Program on Physical Fitness of Older Adult Women38
- Ростислав Човган**
Фізична підготовленість школярів 10–11 років у дитячому оздоровчому таборі42
- Елена Шишкіна**
Оптимизация структуры и содержания занятий фитнес-аэробикой оздоровительной направленности47

Лікувальна фізична культура, спортивна медицина й фізична реабілітація

- Олександра Ардашева**
Дослідження щодо визначення співвідношення функціональних розладів стопи в дітей дошкільного віку з функціональними розладами та анатомічними змінами стопи53
- Константин Сергиенко, Галина Бутенко, Владимир Шкура**
Влияние физических нагрузок на осанку спортсменов-туристов во время спортивных туристских категорийных горных походов.....56

Олімпійський і професійний спорт

- Ігор Бейгул**
Вплив екстремальних умов діяльності на психологічний стан дзюдоїстів.....62
- Любовь Ворфоломеева, Зоя Смирнова**
Индивидуальная оценка состояния системы внешнего дыхания квалифицированных лыжников-гонщиков на этапе подготовки к высшим достижениям65
- Анатолій Войнаровський**
Засоби й методи профілактики травм серед студентів-єдиноборців68
- Юрій Маніло**
Базові моделі підготовленості футбольних арбітрів різної кваліфікації71

Валерій Ніколаєнко, Олег Байрачний

Організаційно-методичні підходи до побудови навчально-тренувального процесу на етапі початкової підготовки футболістів: порівняльний аналіз.....76

Юрій Римар

Повышение физической и функциональной подготовленности юных гребцов путем определения индивидуальных энергозатрат.....80

Наші автори.....85

Інформація для авторів

CONTENT

Historical, Philosophical, Legal and Organizational Problems of Physical Training

Hanna Voinarovska

Choreographic Impressionism as a Historical Component of Creative Approach in Rhythmic Gymnastics.....5

Tatyana Yermakova

Pedagogical Views of Janusz Korczak on Formation of Healthy Personality8

Nataliya Sokolova

Military Preparation in Elementary Schools of the Russian Empire at ther End of 19th – Beginning of 20th Century.....12

Pedagogical Technologies Of Education In Physical Training

Oleksandra Bakanova

Innovative Method of Educational Process Organization.....16

Nina Dedeliuk, Liudmyla Chekhaniuk, Tatyana Ovcharenko

Modern Approaches to Health-Improving of Children of Preschool Age21

Volodymyr Zakhoshyi 21

Applying of the Means of Demonstrativeness at the Lessons of Physical Culture.....25

Yuriy Palichuk

Methodology of Realization of Technology and Pedagogical Conditions of Health–Saving of an Economist29

Physical Education of Different Groups

Andrey Malyshkin

Influence of Development of Accuracy of Running Steps on Speed at a Distance of 30 m Among Pupils of 5–6th Grade of a General School.....33

Ewelina Niżnikowska

The influence of physical activity program on physical fitness of older adult women.....38

Rostislav Chovgan

Physical Preparation of Pupils Aged 10–11 in a Children's Health Camp.....42

Olena Shyshkina

Structure Organization and Content of Fitness–Aerobics Classes of Health–Improvements Orientation47

Therapeutic Physical Training, Sport Medicine and Physical Rehabilitation

Oleksandra Ardasheva

Defining of Correlation of Functional Foot Disorder Among Children of Preschool Age with Functional Disorders and Anatomic Changes of a Foot53

Kostyantyn Sergiyenko, Halyna Butenko, Volodymyr Shkura

Influence of Physical Loads on Posture of Athletes–Tourists During Sports Touristic Categorical Mountain Hikes.....56

Olympic and Professional Sport

Igor Beygul

Influence of Extreme Activities Conditions on Psychological Condition of Judoists62

Liubov Vorfolomeeva, Zoya Smirnova

Individual Estimation of Condition of the System of External Respiration of Qualified Cross–Country Skiers on Preparational Stage to High Achievements.....65

Anatoliy Voinarovskiy

Means and Methods of Profilaxis Among Students who are Practicing Martial Arts68

Yuriy Manylo

Basic Models of Preparation of Football Referees of Different Qualification71

Valeriy Nikolayenko, Oleg Bayrachnyi
Organizational and Methodological Approaches o Formation of Educational and Training Process
on the Stage of Initial Preparation of Football Players: Comparative Analysis.....76

Yuriy Rimar
Increasing of Physical and Functional Preparation of Young Rowers by Means of Defining
of Individual Power Inputs.....80

Our Authors.....85
Information is for Authors.....

Наукове видання

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

Збірник наукових праць

Східноєвропейського національного університету імені Лесі Українки

№ 1 (25)

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 10,23 ум. друк. арк., 10,13 обл.-вид. арк. Наклад 300 пр. Зам.

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.

