ISSN 2220-7481

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

Збірник наукових праць Східноєвропейського національного університету імені Лесі Українки

№4 (24)

Міністерство освіти і науки України
Східноєвропейський національний університет імені Лесі Українки

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

Збірник наукових праць
Східноєвропейського національного університету імені Лесі Українки
№ 4 (24)

Луцьк
Східноєвропейський національний університет
імені Лесі Українки
2013

УДК 796(Д82)
ББК 75Я 43
Ф 50
Рекомендовано до друку вченою радою Східноєвропейського національного університету імені Лесі Українки (протокол № 6 від 27.12.2013 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 габілітований, надзвичайний професор, проректор з розвитку, Державна вища школа імені 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);

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

Бєлікова 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, 2013. − № 4 (24). − 109 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 напрямами "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), 2013
© Гончарова В. О. (обкладинка), 2013
© Східноєвропейський національний університет імені Лесі Українки, 2013

Ministry of Education and Science of Ukraine

Lesya Ukrainka Eastern European National University

PHYSICAL EDUCATION, SPORTS AND HEALTH IN MODERN SOCIETY

Collected Scientific Papers
of Lesya Ukrainka Eastern European National University
№ 4 (24)

Lutsk
Lesya Ukrainka Eastern European
National University
2013

УДК 796(Д82)
ББК 75Я 43
Ф 50
Recommended for publication by the academic council of Lesya Ukrainka Eastern European National University (protocol № 6, 27.12.2013)

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);

Vilchkovskyi 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, pro-rector 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 Kotsiubynskyi 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;

Yahenskyi 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");

Kozibrotskyi 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 in Modern Society : Collected Scientific Papers of Lesya Ukrainka Eastern European National University / compiling by A. V. Tsios, S. P. Kozibrotskyi. – Lutsk : Lesya Ukrainka Eastern European National University, 2013. – № 4 (24). – 109 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., Kozibrotskyi S. P. (compiling), 2013
© Honcharova V. O. (cover), 2013
© Lesya Ukrainka Eastern European National University, 2013

Історичні, філософські, правові й організаційні проблеми фізичної культури

УДК 378.147

Євгенія Танько

Обґрунтування умов вивчення й упровадження досвіду провідних країн світу в практику роботи вищих навчальних закладів України

Національний технічний університет "Харківський політехнічний інститут" (м. Харків)

Постановка наукової проблеми та її значення. Система освіти будь-якої країни є складним і водночас унікальним явищем, яке глибоко пов'язане з духовними та матеріальними аспектами минулого й сучасного. Відтак, у кожній країні освіта та її організація мають свої особливості. Чинниками змін у системі освіти виступають зміни у виробництві, політиці, культурі, а отже – зміни пріоритетів і вимог до навчання й виховання, уключення країни до спільного руху світового співтовариства в майбутнє.

При реформуванні вищої освіти, з одного боку, ураховується необхідність збереження культурної різноманітності національних систем освіти, а з іншого – завдання покращення міжнародної співпраці, мобільності студентів, працевлаштування майбутніх фахівців у європейському чи міжнародному просторі, забезпечення конкурентоспроможності вищих навчальних закладів. Відтак, актуальним є вивчення особливостей та головних тенденцій розвитку систем вищої освіти провідних країн світу.

У контексті досліджуваної проблеми особливо цінний досвід вищих навчальних закладів Великобританії, оскільки вища освіта цієї країни є однією з найкращих у світі.

Аналіз досліджень цієї проблеми. Проблема вивчення та використання ефективного досвіду вищих навчальних закладів Великобританії активно вивчалася як українськими, так і зарубіжними науковцями. Серед них варто назвати дослідження В. Бобрицької, Г. Воронки, Д. Гудісон, О. Зубченко, О. Кузнєцової, Т. Кучай, М. Кучеряну, О. Лаптєвої, О. Майбороди, Н. Манчинської, Р. Мейсон, Н. Мукан, А. Саргсян, І. Сидор, Л. Тарасюк, Л. Торяник, М. Федіної, Е. Фроменг О. Хижняк, І. Холод та інших учених.

Проте питання обґрунтування умов вивчення й узагальнення досвіду вищих навчальних закладів Великобританії для його ефективного використання у ВНЗ України досліджене недостатньо.

Завдання статті – виокремити й обґрунтувати умови необхідності вивчення та поширення досвіду провідних країн світу, зокрема Великобританії, у галузі вищої освіти для забезпечення сталого розвитку ВНЗ України.

Виклад основного матеріалу й обґрунтування отриманих результатів дослідження. У довідковій літературі термін "умова" розкривається різноманітними визначеннями, зокрема, як: а) обставина, від якої щось залежить; б) вимога, що висувається до когось (до чогось); в) усна або письмова угода про щось, домовленість; г) правила, що визначені в будь-якій галузі життєдіяльності; г) обстановка, у якій щось відбувається; д) вимога, із якої треба виходити [3].

Аналіз різних трактувань поняття "умова" та характеристик психолого-педагогічних, педагогічних, організаційно-педагогічних, організаційно-методичних умов дає підстави стверджувати, що умови – це чинники, обставини, що забезпечують успішне, ефективне функціонування педагогічної системи.

© Танько Є., 2013

Важливою умовою вивчення й використання досвіду Великобританії у ВНЗ України є інноваційна освітня політика України.

Трансформаційні та інтеграційні процеси у сфері вищої освіти, які характеризують розвиток і країн Західної Європи, і України з кінця ХХ ст., зумовили пошуки оптимальної моделі державної освітньої політики. У руслі поглиблення зазначених процесів та розвитку міжнародного розподілу праці стає актуальним проведення країнами спільної освітньої політики (зокрема, створення навчальних програм для формування в майбутніх фахівців ключових компетентностей і для створення ефективних механізмів їх упровадження), пристосування національних систем підготовки кадрів до кардинально змінених умов світового ринку, до наявної в його найбільш динамічних сегментах професійно-кваліфікаційної структури робочої сили.

Проблему розробки ефективної освітньої політики досліджують фахівці в галузі педагогіки, права, економіки, соціології та філософії освіти тощо. Серед вітчизняних учених варто назвати, насамперед, праці В. Андрущенка, В. Журавського, І. Зязюна, В. Кременя. Зазначену проблему активно досліджують і в англомовному світі такі науковці та практики, як Д. Істанс, С. Кліс, Б. Лінгард, Д. К. Манілі, Д. Пападопулос, С. Тейлор й інші.

У наукових і довідкових джерелах трапляється низка визначень поняття "освітня політика". Так, освітня політика трактується як найважливіший складник політики держав, інструмент забезпечення фундаментальних прав і свобод особи, підвищення темпів соціально-економічного та науково-технічного розвитку, гуманізації суспільства, зростання культури. Вона встановлює на основі суспільної згоди корінні цілі й завдання розвитку освіти, гарантує їх утілення в життя за допомогою узгоджених дій держави та суспільства. Найголовніше її завдання на сучасному етапі полягає в "досягненні сучасної якості освіти, його відповідності актуальним і перспективним потребам особи, суспільства і держави" [4, с. 14.].

Співвіднести поняття "освітня політика" з англомовними термінами, що відображають це поняття, дуже складно. Це пов'язано з відсутністю в мовах цих країн різниці в значеннях понять "policy" та "politics", оскільки саме в англомовному контексті це поняття з'явилося й отримало першорядне визначення як таке, що стосується сфери діяльності політиків і політичних організацій. З іншого боку, справи політики дедалі більше стосуються освітян усіх рівнів управління освітою.

Виходячи з цього, ми можемо визначити освітню політику як низку дій, спрямованих на досягнення цілей освітніх організацій або системи освіти в цілому.

Отже, основною метою державної політики в галузі освіти є створення умов для розвитку особистості й творчої самореалізації кожного громадянина України, оновлення змісту освіти та організації навчально-виховного процесу відповідно до демократичних цінностей, ринкових засад економіки, сучасних науково-технічних досягнень.

Зміни в освітній політиці й практиці мають ґрунтуватися лише на минулому досвіді певної країни, який далеко не завжди виявляється найуспішнішим, особливо у швидко змінюваних зовнішніх умовах. Тому варто використовувати досвід провідних держав світу. У країнах Європи, зокрема Великобританії, накопичено значний досвід модернізації вищої освіти, що враховує і загальносвітові тенденції, і специфічні особливості національного соціально-економічного розвитку.

Важливою умовою, що зумовлює актуальність та доцільність вивчення, узагальнення й упровадження досвіду ВНЗ Великобританії в систему вищої освіти України, є її інтеграція в європейський освітній і науковий простір.

Наприкінці 80-х рр. ХХ ст. в Європі з'являється нове поняття – «загальноєвропейський загальноосвітній простір». У вітчизняних дослідженнях наголошується, що "загальноєвропейський простір в освіті може розглядатися як загальне духовне поле, характерними ознаками якого є сукупність загальних ціннісних орієнтацій, інваріантної частини змісту освіти, сучасних педагогічних технологій, які характеризують процес передачі поколінню молодих європейців досвіду попередніх поколінь (традиційне навчання) і процес відкриття нового досвіду, стимулювання змін в існуючій культурі (інноваційне навчання)" [2, с. 31].

У сучасних умовах європейської інтеграції та створення єдиного європейського простору Великобританія відіграє одну з провідних ролей. Тому проблеми розвитку європейської освіти ХХІ ст., формування "європейської ментальності", поняття європейського громадянства поряд із громадянством національним набувають наразі актуального значення. Входження України в освітній простір Європи передбачає модернізацію освітньої діяльності в контексті європейських вимог, насамперед запровадження основних положень та ідей Болонського процесу.

На сьогодні саме Болонський процес є найсучаснішою й найперспективнішою моделлю реформування освітніх систем країн Європи. Якщо модернізація вищої школи України зорієнтована на інтегрування в європейський освітній та науковий простір, то потрібно активізувати роботу щодо впровадження в національну систему вищої освіти основних принципів Болонської декларації.

Ефективне впровадження ідей Болонського процесу, як і будь-яких інновацій, повинне відбуватися з урахуванням найкращих вітчизняних освітніх надбань і традицій.

Головним стимулятором процесу реформування вищої освіти в країнах Європи стала Болонська декларація. У цьому контексті Болонський процес передбачає структурну перебудову, реформування національних систем вищої освіти, зміну програм та інституційні перетворення. Цей процес за своїм характером є відкритим і демократичним. У Європі він оцінюється як соціальний діалог країн у європейському просторі.

Отже, співпраця з європейськими країнами у сфері освіти є одним із пріоритетів розвитку вищої освіти в Україні.

Перспективність вивчення й упровадження досвіду педагогів Великобританії зумовлена новим соціальним замовленням суспільства щодо підготовки майбутніх фахівців у вищих навчальних закладах.

Сучасний стан суспільного розвитку, що характеризується стрімкими змінами в політичній, економічній, соціальній та культурній галузях людської діяльності, багаторазовим збільшенням інформаційних потоків, розвитком науки, техніки й технологій, змушує формулювати принципово нові пріоритети в підготовці спеціалістів вищої школи. Завдання, що постають перед ВНЗ, полягають не стільки в тому, щоб дати певний обсяг інформації студенту, скільки у формуванні мотиваційно-ціннісної структури особистості майбутнього фахівця, провідним компонентом якої стане потреба в постійному самовдосконаленні.

Відтак, освіта передусім покликана усвідомити нове соціальне замовлення, котре вимагає глибинних змін у всій системі, а саме:

– по-перше, перенесення акценту з надання студентам певного обсягу знань, умінь, навичок на формування творчої особистості, яка бачить власну перспективу, відповідально ставиться до прийнятих рішень, здатна виробити свою життєву позицію, власний світогляд та відстоювати обрані нею цінності;

– по-друге, формування в майбутніх фахівців умінь орієнтуватися в різноманітних сучасних інформаційних ресурсах, висловлювати свою інформаційну потребу, формулювати інформаційні запити, користуватись алгоритмами пошуку інформації, створювати якісні інформаційні продукти;

– по-третє, стимулювання підвищення самостійності та самодостатності особистості майбутнього фахівця, його творчої активності через збільшення обсягу й підвищення якості самостійної навчально-пізнавальної діяльності студентів як основного чинника їхнього особистісного розвитку та набуття професійної компетентності.

Отже, нове соціальне замовлення суспільства зумовлює суттєві зміни в діяльності вищих навчальних закладів, які вимагають вивчення й узагальнення кращих здобутків вітчизняної та зарубіжної педагогічної науки.

Світова практика свідчить, що планування й здійснення змін у діяльності будь-якої організації дає змогу підвищити довгострокову ефективність її функціонування та забезпечити досягнення високих кінцевих результатів. Відтак, це зумовлює мету й завдання постійного розвитку організації, її функціонування в режимі змін, відповідний характер відносин в організації, урахування факторів впливу середовища на її розвиток. Зазначене вище вимагає моделювання освітніх процесів, формування нового бачення місії, стратегії й тактики діяльності навчального закладу, нової культури, установлення міцних продуктивних зв’язків із навколишнім середовищем.

Модернізація сучасної освітньої системи ґрунтується на основних положеннях гуманістичної парадигми освіти. Отже, гуманізація навчального процесу у ВНЗ слугує підґрунтям для використання прогресивного досвіду зарубіжних країн в українській системі освіти.

Нині чимало зроблено для утвердження гуманістичних цінностей освіти. Концепцію гуманізації професійного розвитку фахівців і педагогічної взаємодії обґрунтували Г. Балл, І. Зязюн, В. Кремень, В. Сухомлинський.

На думку В. Кременя, в основу гуманізації освіти покладено цивілізаційні тенденції, які характеризують сучасний світ: тенденції до глобалізації суспільного розвитку; зближення націй, народів, держав через створення спільного економічного поля й інформаційного простору, напрямів

розвитку мистецтва тощо; залежність прогресу від здатності спілкування зі світом; зміна сутності держави у зв'язку з розвитком держав континентального характеру, загострення конкуренції між ними; набуття людством здатності до самознищення; перехід людства від індустріальних до науково-інформаційних технологій [5].

Гуманістичні підходи до трансформації освіти вимагають, передусім, розв'язання таких нагальних проблем:

1) посилення особистісного виміру в педагогічній науці й практиці. Головною метою та змістом усіх освітніх реформ повинна стати гармонійно розвинена особистість. Замість пріоритету держави в освітньому просторі, на чільне місце має бути поставлена саме людина;

2) особистісний вимір освіти відкриває перспективу справжньої демократизації освітянського процесу. Викладачі та студенти є повноправними суб'єктами навчального процесу. Основою навчання має бути рівноправний діалог між тим, хто навчає, і тими, хто навчається;

3) людиномірний, демократичний виміри освіти – підстава для створення єдиної комплексної системи освіти, яка набуває якостей варіативності, відкритості, діалогічності.

Посилення гуманістичних тенденцій в освіті спонукає до створення сприятливих умов для самореалізації кожної людини, пробудження її ініціативи й творчості, розкриття та становлення інтелектуальних і духовних сил. Розв'язання цих завдань можливе в межах нової – суб'єкт-суб'єктної, особистісно орієнтованої системи освіти, основними принципами якої є співробітництво, співтворчість, самостійність та відповідальність.

Важливим фактором реалізації в практиці вищої школи України досвіду провідних країн світу є необхідність забезпечення якості освіти.

Науковці та практики і Великобританії, і України визначають якість освіти як підґрунтя сучасної парадигми освіти, безперечний пріоритет освітньої політики більшості країн, адже світ збагнув, що у високотехнологічному інформаційному суспільстві якість освіти стає головним аргументом людського розвитку в забезпеченні такого рівня життєвої та професійної компетентності індивіда, який би задовольняв його прагнення до самовдосконалення й саморозвитку та, як наслідок, – потребу суспільства в освічених і висококультурних громадянах [6].

Науковий дискурс проблем якості вищої освіти представлений у дослідженнях В. Андрущенка, В. Байденка, М. Болдуєва, В. Болотова, В. Вікторова, С. Гончаренка, Л. Давидової, Д. Дзвінчука, М. Кисіль, Н. Коваленко, К. Корсака, Г. Лопушняка, С. Майбороди, А. Онюшкіна та ін.

Світове і європейське співтовариство визнало якість освіти пріоритетним напрямом розвитку суспільства у XXI ст., якому підпорядковані всі інші показники людського життя.

Саме навколо проблеми якості освіти розгортаються Болонські домовленості країн європейського простору; проблема якості освіти поступово утверджується як головний критерій порівняння ефективності, ширше – життєздатності не тільки освітніх, а й соціальних систем.

За дослідженням науковців Хмельницького ОІППО, освіту можна вважати якісною, якщо їй удається розв'язати такі завдання:

– гармонізувати стосунки людини з природою засобами засвоєння сучасної наукової картини світу;

– стимулювати інтелектуальний розвиток і збагачення мислення через засвоєння сучасних методів наукового пізнання;

– забезпечити успішну соціалізацію людини за допомогою її занурення в наявне культурне, у тому числі технічне й комп'ютерне, середовище;

– навчити людину жити в умовах насиченого та активного інформаційного середовища, створити умови для неперервної самоосвіти;

– реалізувати потреби в новому рівні наукової грамотності, який ураховує інтеграційні тенденції розвитку науки й техніки, створити умови для одержання широкої базової освіти, що дає змогу швидко переключатися на суміжні галузі діяльності [7].

Першими європейськими країнами, що ініціювали процеси забезпечення якості вищої освіти, були Великобританія, Франція й Нідерланди, які з 1985 р. почали проводити її формальну оцінку.

Якість вищої освіти визначається за сукупністю характеристик відповідного рівня фахової компетентності випускників із їхніми особистісними, громадянськими та професійними цінностями, що є визначальним у їхній конкурентоспроможності на європейському й світовому ринку праці.

Європейська освітня спільнота визначила, що в критеріях якості вищої освіти мають бути відтворені загальні цілі вищої освіти, необхідність виховання в студентів критичного й незалежного мислення та здатності до навчання протягом життя, заохочення інновацій і різноманітності, визнання важливості залучення та збереження кваліфікованих, талановитих і відповідальних науково-педагогічних працівників [1].

Висновки й перспективи подальших досліджень. Теоретичний аналіз наукової літератури та практичної діяльності ВНЗ зумовив твердження про необхідність продовження дослідження ефективного досвіду й сучасних тенденцій розвитку вищої освіти провідних країн світу, зокрема Великобританії, та умов їх упровадження в навчальний процес вищої школи з метою співвіднесення досвіду на теоретичному й практичному рівнях з українськими дидактичними концепціями організації навчального процесу та визначення ефективності використання досвіду вищої школи зарубіжних країн в українському освітньому середовищі.

Джерела та література

1. Болдуєв М. В. Оцінювання якості вищої освіти: норми, критерії, характеристики, методи / М. В. Болдуєв // Педагогіка формування творчої особистості у вищій і загальноосвітній школах : зб. наук. пр. – 2011. – № 11 (74). – С. 232–239.
2. Болонський процес: проблеми модернізації освіти України в контексті Болонського процесу : матеріали Першої Всеукр. наук.-практ. конф., 20–21 лют. 2004 р., Київ / ред. кол. : І. І. Тимошенко (голова) [та ін.]. – К. : Європ. ун-т, 2004. – 197 с.
3. Енциклопедія освіти / Акад. пед. наук України ; голов. ред. В. Г. Кремень. – К. : Юрінком Інтер, 2008. – 623 с.
4. Іванюк І. В. Освітня політика : навч. посіб. / І. В. Іванюк. – К. : Вид-во "Таксон", 2006. – 225 с.
5. Кремень В. Філософія освіти XX І століття / В. Кремень // Шляхи освіти. – 2003. – № 2. – С. 2–6.
6. Левківський К. Завдання щодо забезпечення якості вищої освіти України в контексті Болонського процесу / К. Левківський, Ю. Сухарніков // Вища школа. – 2004. – № 5/6 – С. 86–95.
7. Управління якістю освіти / [В. І. Войтенко, А. О. Лавренюк, Л. М. Малинич та ін.] ; за заг. ред. Лавренюва А. О. – Хмельницький : ХОІППО ; Кам'янець-Подільський : Абетка – НОВА, 2003. – 184 с.

Анотації

У статті досліджено проблеми розвитку вищої освіти в контексті міжнародної співпраці. Обґрунтовано умови необхідності вивчення й поширення досвіду провідних країн світу, зокрема Великобританії, у галузі вищої освіти для забезпечення сталого розвитку ВНЗ України. До таких умов віднесено інноваційну освітню політику, інтеграцію в європейський освітній і науковий простір, нове соціальне замовлення суспільства щодо підготовки фахівців у ВНЗ, гуманізацію навчального процесу, забезпечення якості освіти.

Ключові слова: *умова, освітня політика, загальноєвропейський освітній простір, соціальне замовлення, гуманізація освіти, якісна освіта.*

Евгения Танько. Обоснование условий изучения и внедрения опыта ведущих стран мира в практику работы высших учебных заведений Украины. *В статье исследуются проблемы развития высшего образования в контексте международного сотрудничества. Обоснованы условия необходимости изучения и распространения опыта ведущих стран мира, особенно Великобритании, в сфере высшего образования для обеспечения устойчивого развития вузов Украины. К таким условиям отнесены инновационная образовательная политика, интеграция в европейское образовательное и научное пространство, новый социальный заказ общества по подготовке специалистов в вузах, гуманизация учебного процесса, обеспечение качества образования.*

Ключевые слова: *условие, образовательная политика, общеевропейское образовательное пространство, социальный заказ, гуманизация образования, качественное образование.*

Yevgeniya Tanko. Grounding of Conditions of Studying and Implementation of Experience of the Leading Countris of the World Into Practice of Work of Educational Institutions of Ukraine. *The article is dedicated to the problems of development of higher education in the context of international cooperation. It was grounded the conditions of necessity of studying and dissemination of experience of the leading countries of the world, especially Great Britain, in the sphere of higher education for guaranteeing of stable development of higher educational establishements of Ukraine. Such conditions are the following: innovative educational politics, integration into European educational and scientific space, new social order of society in preparation of specialists for higher educational establishments, humanization of educational process, providing of quality of education.*

Key words: *condition, educational politics, general European educational spcace, social order, humanization of education, education of high quality.*

УДК [373.091.12.011.3-051:796]: 37.015.3

Вікторія Терещук

Історико-філософський аспект визначення поняття саморозвитку особистості

ДЗ „Луганський національний університет імені Тараса Шевченка" (м. Луганськ)

Постановка наукової проблеми та її значення. Аналіз досліджень цієї проблеми. Філософське осмислення проблеми самовиховання та самовдосконалення особистості здійснено в дисертаційних дослідженнях Т. І. Маркової, Н. Ф. Макарця, Т. І. Матюшкової, М. Б. Ценко, І. П. Шкуро та ін. Соціально-філософський аналіз щодо ціннісної природи усвідомленого саморозвитку особистості виконує у своєму дослідженні Е. А. Коваленко. Філософське осмислення проблеми саморозвитку особистості розглянуто в наукових працях М. М. Бахтіна, М. О. Бердяєва, В. С. Біблера, Б. С. Гершунського, Е. Н. Гусинського, О. І. Ігнатенко, Е. В. Ільєнкова, Б. С. Кобзар, В. С. Лутая, Л. М. Сідак, Ю. І. Турчанінової та ін.

Завдання дослідження – проаналізувати історичну та філософську літературу в контексті визначення сутності поняття саморозвитку особистості.

Виклад основного матеріалу й обґрунтування отриманих результатів дослідження. Значна кількість наукових досліджень вітчизняних і зарубіжних учених присвячена ціннісним орієнтирам духовного та фізичного розвитку особистості й перебуває в полі зору філософії [5]. У контексті нашого дослідження звертаємо увагу на те, що стародавні люди самопізнання вважали фактором саморозвитку людини. Видатний Китайський філософ Лао-цзи щодо самопізнання: "Знаючий людей – мудрий, знаючий себе – освічений" [1, с. 228].

У Стародавньому Китаї на розвиток суспільства дуже вплинула така релігійно-філософська система Конфуція, як конфуціанство. На думку китайського філософа Конфуція, ідеалом має бути високоморальна людина, котра дотримується саме традицій мудрих предків. Як зазначає філософ, "я не той, хто має знання від народження, а той, хто, люблячи стародавність, ретельно шукає їх" [1, с. 194]. Отже, пізнання світу, а також самого себе – важлива та необхідна умова для самовдосконалення й саморозвитку особистості. Головною ідеєю філософії конфуціанства була ідея морального вдосконалення людини безпосередньо через виховання. Розвиток самосвідомості полягає в цілеспрямованому, а також систематичному вихованні внутрішнього світу особистості з урахуванням дотримання моральних, релігійних і філософських принципів. У зв'язку з цим Конфуцій зазначав: "За своєю природою всі люди схожі; виховання та набуті звички роблять їх різними…" [5, с.65]. Пізнай самого себе" (грец. Gnothi seauton) – висловлювання, яке було написано на колоні над входом у храм Аполлона в Дельфах. Авторство цього виразу історики приписують одному із семи мудреців Стародавньої Греції, а саме: Біасу, Клеовулу, Періандру, Піттаку, Солону, Фалесу, Хілону, які жили у 7–6 ст. до н. е. Ця думка також трапляється і у видатного філософа Сократа. У Стародавній Греції принцип саморуху вперше вивчали такі відомі філософи, як Геракліт та Арістотель. Давньогрецький філософ Геракліт не зміг розгорнуто дати пояснення саморуху як способу буття світу й розробити категорію саморуху, але йому належать думки щодо сутності руху. В історії філософії він уперше увів таке поняття, як "самозростання". Ідею саморуху пізніше розвивав Ґ. В. Лейбніц, котрий діяльний першопочаток розкрив у тілесній субстанції. Принцип внутрішньої активності матерії та її саморуху також обстоювали такі видатні представники матеріалізму, як Бенедикт Спіноза, Джон Толанд та ін. Концептуальні основи саморуху розроблені Гегелем, але він трактував їх як форми самовиявлення абсолютної ідеї [2]. Гегель показав діалектику становлення особистості в індивідуальному розвитку. Він зазначав: "Людина за своїм безпосереднім існуванням є сама по собі дещо природне... тільки через удосконалення свого тіла й духу, а головне, завдяки тому, що її самосвідомість розуміє себе як вільна, вона... стає власністю самої себе" [2, с. 24]. Гегель під поняттям "світ людини" розумів світ людини-особистості, що має розвинену самосвідомість [2]. Видатні філософи античного світу і Арістотель, Гермоген, Демокріт, Епікур, Кратіл, Піфагор та ін. займалися вивченням проблеми самопізнання, самовдосконалення, а також самореалізації особистості. Давньогрецький філософ Сократ зазначав, що мета виховання – це розвиток кращих задатків, а також почуттів вихованців, які повинні бути спрямовані саме на пізнання. Йому належить таке висловлювання: "Я знаю, що я нічого не знаю". Міркування вченого в цьому контексті явно стосуються вчення про самовдосконалення особистості, котре ґрунтується на самодослідженні. Тобто науковець досліджував як особисто себе, а

© Терещук В., 2013

також інших вихованців [6]. Давньогрецький філософ Піфагор зазначав, що "будь повелителем самого себе: володіючи й управляючи собою, ти матимеш чудове царство і найбільш важливу посаду" [1, с. 286]. Це підтверджує думку про те, що людина керувати собою може через самопізнання. На думку іншого давньогрецького філософа Платона, пізнання є процесом пригадування того, що колись відбувалося безпосередньо з душею цієї людини до самого з'єднання її з тілом. Як вважав Платон, у людини спочатку позитивні якості душі повністю відсутні, але в подальшому вона їх може набути завдяки застосовуванню різних вправ, а також самого її прагнення до самовдосконалення. Отже, філософські погляди Платона орієнтовані на самовдосконалення та саморозвиток особистості. Таким чином, ми бачимо, що давньогрецькі філософи приділяли увагу самопізнанню й вважали його фактором саморозвитку людини. Філософи стародавнього Риму також цікавилися проблемою самопізнання, самовдосконалення та саморозвитку особистості. У найвідомішому творі "Моральні листи до Луцілія" давньоримського філософа Сенеки підкреслюється важливість використання ідеї морального вдосконалення. Вона реалізується через самопізнання. Сенека вважав, що треба постійно самоаналізувати свої надбання, а також замислюватися над тим, чи не відбулися зміни в бажанні, а також у прагненні. На його думку, "зміна бажань – ознака перебування в русі, а отже й розвитку, це краще, ніж стояти на місці" [7, с. 131]. Таким чином, давньоримський філософ Сенека найвищою цінністю вважав удосконалення власної душі, а також розуму, тобто удосконалення самого себе. Учений підкреслює поняття людини як індивіда, який повинен прагнути до вдосконалення в доброчинності. В епоху Середньовіччя проблеми пізнання, самопізнання досліджували такі мислителі, як Аль Фарабі, Вільям Оккам, Григор Татеваці, Давид-Анахт, Дунс Скот, Іоанн Ерзинкаці, Йоан Скот Еріугена, П'єр Абеляр, Сігер Брабантський та ін. [1]. Французький філософ П'єр Абеляр надавав значення самоцінності розуму людини, а також моральним вчинкам людини. Філософ Давид Анахт відзначав прагнення до духовного піднесення, а також самовдосконалення. На його думку, знання не є самоціллю, але вони повинні служити моральному піднесенню людини [1]. Отже, філософи Середньовіччя пов'язували питання життєвої активності людини з її духовною спрямованістю, а також проявами волі. Кінець епохи Середньовіччя й початок нового часу охопила епоха Відродження, або Ренесансу (від французького *renaissance* – відродження). Зазначимо, що одна з характерних рис епохи Ренесансу – це гуманізм. Гуманісти Відродження створювали й розвивали свої гуманістичні ідеї, активно проповідували можливість щодо самовдосконалення людини з урахуванням залучення до культури. Проблему саморозвитку особистості в її історичному аспекті досліджувала С. М. Соколовська, яка зазначила, що для епохи Відродження характерне формування гуманістичних ідей, зокрема прагнення до гармонії фізичного, а також духовного начал. Тобто набуває великого значення ідея всебічного, а також гармонійного розвитку людини [8]. Для епохи Просвітництва властива розробка програм щодо вдосконалення людини: визначається рефлексивне мислення, котре є підґрунтям самопізнання, а також саморозвитку особистості; самопізнання насамперед складає основу самовизначення в контексті діяльності особистості [8]. Відомий англійський філософ Джон Локк, котрий є одним з основних представників епохи Просвітництва вважав, що людина насамперед пізнає навколишній світ за допомогою відчуттів саме через свій внутрішній досвід, зокрема, рефлексію. Джон Локк створив своє вчення про рефлексію – здатність розуму людини до аналізу власних думок, переживань, суть котрого полягає в тому, що саме пізнання є важливим процесом наповнення ідеями щодо подальшого її розвитку. У філософському енциклопедичному словнику поняття "рефлексія" трактується як "принцип людського мислення, що спрямовує його на осмислення й усвідомлення власних форм і передумов; предметний розгляд самого знання, критичний аналіз його змісту та методів пізнання; діяльність самопізнання, що розкриває внутрішню будову й специфіку духовного світу людини" [9, с. 579]. У своїй монографії В. Л. Чуйко поняття "рефлексія" трактує як спосіб філософських міркувань, котрий полягає саме в постійному врахуванні наявності насамперед самоусвідомлення власного "Я" [10]. Із психологічного погляду, рефлексію вивчають як процес самопізнання суб'єктом безпосередньо свого внутрішнього світу, а також стану психічних процесів. Інший науковець (як М. М. Кашапов) рефлексію поділяє на такі форми, як "компонент теоретичного мислення, що забезпечує людині можливість контролювати та оцінювати хід свого судження, думки; особистісну – як самосвідомість та самоаналіз" [6, с. 414]. Аналіз історико-філософських праць дає підставу з'ясувати, як ставляться вчені до визначення поняття "рефлексія". Термін "рефлексія" науці започаткував французький філософ Рене Декарт. У праці "Розмова з Бурманом" він зазначав, що усвідомлювати – це насамперед означає мислити, а також рефлексувати над своїм власним мисленням. Науковець порівнював рефлексію зі здатністю людини зосереджуватися на своїх думках, а також усвідомлювати їх зміст, абстрагуючись при цьому від усього зовнішнього та тілесного. Подібної думки щодо визначення поняття "рефлексія" дотримуються такі філософи, як Св. Августин, Т. Кампанелла. У

них рефлексія – це самоусвідомлення власного "Я", а також обов'язкове начало саме істинного пізнання. На думку Дж. Локка, Г. В. Лейбніца, рефлексія – це джерело знання про внутрішні дії свідомості людини. Одним із представників німецького Просвітництва був філософ Й. Г. Гердер. На його думку, людина, яка має розвинену самосвідомість, цілком може більш-менш адекватно оцінювати об'єктивну реальність: "Людина може задовольнити свої тваринні потреби, і ті, кого це влаштовує, почуваються на Землі дуже добре. Але, як тільки людина розвиває більш шляхетні задатки, вона всюди починає бачити недосконалість" [4, с. 135]. У цьому контексті самосвідомість виступає саме як засіб пізнання світу, котрий дає змогу людині усвідомити суперечності щодо навколишньої об'єктивної реальності.

Епоху Просвітництва на Україні, котра починається з 30-х років XVII ст. до кінця XVIII ст., також називають епохою бароко. Головним об'єктом дослідження барокової філософії є досконала людина, котра втілює в собі реальні якості, тобто те, до чого повинна прагнути кожна особа. Завершення цієї епохи відзначено появою українського мислителя, педагога, вихованця Києво-Могилянської академії Г. С. Сковороди, який великого значення надавав самопізнанню, а також саморозвитку. На його думку, життя людини треба спрямувати на самопізнання, котре він вважав важливим засобом у контексті подолання людських вад. Видатний філософ приділив особливу увагу розвитку природних задатків у людині за допомогою самовдосконалення. У працях Г. С. Сковороди трапляються такі висловлювання, як "пізнай себе" а також "зрозумій себе" [3, с. 32]. Основним принципом філософа є самопізнання. Тобто в процесі своєї життєдіяльності людина вивчає й пізнає себе. На його думку, самопізнання насамперед відрізняється від пізнання людиною світу тим, що воно можливе тільки в переживанні, а також є процесом, що саме й спонукає до саморозвитку [3].

Для епохи реформаторства (XVIII–XIX ст.) характерні реформування системи освіти та виховання, що полягало в активізації пізнавальної активності людини, а також організації самостійної роботи. Мислителі приділяли свою увагу розвитку індивідуальності особи за допомогою різних вправ, що сприяли вдосконаленню природних схильностей; забезпеченню внутрішнього гармонійного стану людини, що є самою суттю щодо ідеї вдосконалення; навчанню людини як засобу всебічного розвитку особистості. У Європі наприкінці XIX ст. та в першій чверті XX ст. набула популярності впливова течія, як "філософія життя". Відомими її представниками були А. Бергсон, В. Дільтеєй, Ф. Ніцше, З. Фрейд та ін. У ті часи учених мало хвилювали питання щодо об'єктивного світу й наукової істини. Вони зосереджували свою увагу на людині, а також світі людського життя. Згідно з філософськими поглядами Ф. Ніцше, важливого значення набуває формування сильної та досконалої людини. Важливим питанням того часу німецький філософ Ф. Ніцше вважав саме питання про "надлюдину", зокрема, досконалу людину, котра володіє моральними й інтелектуальними якостями. На його думку, справжньою людиною може бути тільки та, котра проявляє свою активність, має прагнення до самовдосконалення, а також до саморозвитку [1]. У контексті нашого дослідження потрібно розглянути досвід видатних педагогів Західної Європи XVIII–XIX ст. в питаннях самопізнання та саморозвитку особистості. Видатні вчені Й. Г. Песталоцці, А. Дістервег приділяли велику увагу гармонійному розвитку задатків людини, котрі вона має від природи завдяки самодіяльності. Ідеї саморозвитку особистості досліджували філософи XIX–початку XX ст., зокрема М. Вебер, Ф. Ніцше, Й. Фіхте, З. Фрейд, А. Швейцер, К. Юнг та ін. Всесвітньовідомий німецький діяч культури А. Швейцер розглядав шляхи саморозвитку людини з урахуванням культурного аспекту. Великого значення філософ надавав формуванню морально-етичної культури особистості, життєстверджуючого мислення. На його думку, це можливо завдяки створенню відповідних умов для розвитку творчих можливостей особистості. Учені XX ст. мали прагнення бачити в людині щось нове, а також розкрити різні аспекти її життя. У цей період фактично здійснюється перехід від індустріальної до соціокультурної епохи та у зв'язку з цим проявляється значний інтерес до людини. У таких умовах спостерігається тенденція, коли людина намагається реалізувати себе в різних сферах життєдіяльності та проявляються її індивідуальні особливості. Засновником екзистенціальної філософії, де на першому місці – ідея абсолютної унікальності людини, був датський філософ С. Кіркегор. Згідно з цією філософією людина, котра має насамперед високі духовні цінності, є найбільш здатною до виживання в екстремальних умовах у процесі своєї життєдіяльності. На його думку, особа повинна володіти розвиненою самосвідомістю. У цьому контексті самосвідомість насамперед виступає як готовність людини до самореалізації. Подібної думки дотримувався французький філософ Тейяр де Шарден, котрий зазначав, що якщо людина може рефлексувати, зокрема зосереджувати свідомість на собі, то вона безпосередньо прагне до самовдосконалення, а також саморозвитку. Інші видатні філософи А. Камю, Ж. П. Сартр, К. Ясперс є представниками такої течії, як персоналізм. Згідно з нею людину розглядали також як високу духовну цінність. Як

вважають автори, існування індивіда в системі суспільних відносин насамперед виключає можливість реалізації його "Я". Як вважав французький філософ А. Камю, "самосвідомість є сутністю людини" [5, с. 226]. Філософи другої половини XX ст. Л. Н. Коган, В. А. Конєв, С. Б. Кримський, М. К. Мамардашвілі, С. С. Неретіна, М. К. Петров, М. М. Рубцов, О. П. Рудницька та ін. приділяли свою увагу саморозвитку людини та вказували на важливе значення ролі символо-знакових систем у становленні свідомості, а також саморозвитку особистості. Для XX ст. характерні орієнтування щодо усвідомленого саморозвитку особистості, котре переважно реалізувалося в таких напрямах, як "людина–природа", "людина–релігія", "людина–суспільство", а також "людина–нація" та ін. Свідомо-вольова сутність саморозвитку особистості реалізується завдяки її самоактивності в освітній діяльності, а також самовихованню. Саморозвиток особистості у філософській рефлексії й соціальній практиці досліджували сучасні вчені В. О Лозовой В. О. та Л. М. Сідак. У результаті аналізу щодо проблеми саморозвитку особистості в історичній, філософській науково-методичній літературі ми можемо відзначити, що цим питанням учені цікавилися ще в стародавні часи.

Висновки. Ще із стародавніх часів і до сьогодення вважається, що сам процес особистісного саморозвитку людини неможливий без самопізнання, а також самосвідомості.Отже, велике значення для саморозвитку особистості мають такі процеси, як пізнавальна активність, самоаналіз, саморефлексія, самовизначення, саморозуміння тощо.

Перспективи подальших досліджень. Подальші дослідження передбачається провести в напрямі проблеми формування готовності до професійно-особистісного саморозвитку майбутніх учителів фізичної культури, а також вивчення психолого-педагогічного аспекту визначення поняття саморозвитку особистості.

Джерела та література

1. Антология мировой философии : в 4 т. – Т. 1. – Ч. 1: 2 : Философия древности и средневековья. – М. : [б. и.], 1969. – 936 с.
2. Гегель Г. В. Ф. Философия права ; пер.с нем. / Г. В. Ф. Гегель – М. : Мысль, 1990. – 524 с.
3. Григорій Сковорода. Твори: в двох томах. – Т. 1. – Наркісс. Розмова про те: пізнай себе / Григорій Сковорода. – К. : [б. в.], 1961. – 640 с.
4. Гердер И. Идеи к философии истории человечества / Иоганн Готфрид Гердер. – М. : Наука, 1977. – 703 с.
5. Камю А. Бунтующий человек. Философия. Политика. Искусство / А. Камю. – М. : Политиздат, 1990. – 415 с.
6. Нерсесянц В. С. Сократ / В. С. Нерсесянц. – М. : Наука, 1977. – 152 с.
7. Сенека Луцій Аней. Моральні листи до Луцілія / пер. з латин. А. Содомори. / Сенека Луцій Аней. – К. : Основи, 2005. – 603 с.
8. Соколовська С. М. Ретроспективний аналіз дослідження проблеми саморозвитку / С. М. Соколовська // Вісник Житомирського державного університету імені Івана Франка. – № 46. – 2009. – С. 103–107.
9. Философский энциклопедический словарь. – М. : Сов. энцикл., 1989. – 815 с.
10. Чуйко В. Л. Рефлексія основоположень методологій філософії науки : монографія / В. Л. Чуйко. – К. : Центр практич. філософії, 2000. – 252 с.

Анотації

Розглянуто проблему саморозвитку особистості в її історико-філософському аспекті. Охарактеризовано основні історичні етапи, а також проаналізовано праці вчених різних епох, присвячені проблемі саморозвитку особистості. Виділено тенденції дослідження проблеми особистісного саморозвитку людини на кожному історичному етапі. Визначено, що велике значення для саморозвитку особистості мають такі процеси, як самопізнання, самосвідомість, пізнавальна активність, самоаналіз, саморефлексія, самовизначення.

Ключові слова: *історико-філософський аспект, самопізнання, рефлексія, пізнавальна активність, саморозвиток особистості.*

Виктория Терещук. Историко-философский аспект определения понятия саморазвития личности. *Рассматривается проблема саморазвития личности в её историко-философском аспекте. Охарактеризованы основные исторические этапы, а также проанализированы труды учёных разных эпох, которые посвящены проблеме саморазвития личности. Выделены тенденции исследования проблемы личностного саморазвития человека на каждом историческом этапе. Определено, что большое значение для саморазвития личности имеют такие процессы, как самопознание, самосознание, познавательная активность, самоанализ, саморефлексия, самоопределение.*

Ключевые слова: *историко-философский аспект, самопознание, рефлексия, познавательная активность, саморазвитие личности.*

Viktoriya Tereshchuk. Hostorical and Philosophical Aspect of Defining of the Notion of Self–Development of Personality. *It was considered the problem of self–development of personality in its historical and philosophical aspect. It was characterized the main historical stages and analyzed the works of scientists of different ages that are dedicated to the problem of self–development of personality. It was singled out the tendencies of studying of the problem of human personal self–development on each historical stage. It was defined that huge meaning for personality self–development have such processes as self–actualization, self-consciousness, cognitive activity, self–analyses, self-reflection, self–definition.*

Key words: *historical and philosophical aspect, self–actualization, reflection, cognitive activity, self–development of personality.*

УДК 796(510) «1995/2011»

Ху Лифей

Характеристика особенностей функционирования системы физической культуры и спорта в КНР (1995–2011 гг.)

Государственный университет «Луганский национальный университет имени Тараса Шевченко» (г. Луганск)

Постановка научной проблемы и её значение. Анализ исследований по этой проблеме. Как известно, из года в год состояние здоровья населения Украины ухудшается. За последние пять лет выросли показатели заболеваемости и распространенности заболеваний детей школьного возраста (7–14 лет) на 8,5 %. Причинами такой негативной динамики показателей здоровья детей и молодежи в Украине являются следующие: отсутствие эффективной государственной политики в сфере физического воспитания и спорта; неблагоприятная экология; гиподинамия; нерациональное питание; отсутствие мотивации к занятиям физическим воспитанием и спортом и др.

Так, известно, что дети стали меньше двигаться, преимущественно занятые компьютером, просмотром телевизионных передач. В свободное время только 31 % украинских школьников занимается физическими упражнениями в спортивных секциях. Именно сложившаяся ситуация и требует продуманной и целенаправленной политики государства, частью которой может выступать изучение и внедрение опыта иностранных государств, в том числе и Китайской Народной Республики (КНР), которая в последнее время демонстрирует блестящие результаты как в области профессионального спорта, так и в сфере массовой физической культуры населения страны.

Исследованию данной проблемы посвящены отдельные научные работы [1; 2; 3]. При этом существует ряд вопросов, которые не были раскрыты. В частности, нет конкретных рекомендаций по использованию китайского опыта.

Работа выполнена в соответствии с темой 2.8 «Совершенствование подготовки спортсменов в отдельных группах видов спорта» Сводного плана НИР Министерства образования и науки, молодёжи и спорта Украины в сфере физической культуры и спорта на 2011–2015 гг.

Задача исследования – выявление подходов, связанных с реформированием системы физкультуры и спорта Китая в 1995–2011 гг., и формулирование соответствующих рекомендаций для украинской системы. Были использованы такие методы исследования, как анализ литературных, Интернет-источников и программно-нормативных документов.

Изложение основного материала и обоснование полученных результатов исследования. Как свидетельствует мировой опыт, физическая культура обладает уникальной способностью в комплексе решать проблемы улучшения здоровья населения и способствовать формированию здорового морально-психологического климата в коллективах и государстве [2]. Одним из наиболее успешных примеров внедрения принципов физической культуры в жизнь населения является современный Китай, успехи которого в области физической культуры и спорта привлекают внимание исследователей.

Так, особого внимания заслуживают работы Ван Сюе Мань [2; 3], Ван Юй Лань [1], Ван Ли Хуа и Ма Цзиньган [1; 3]. Научные изыскания Ван Сюе Мань посвящены изучению передового опыта КНР в области дошкольного и школьного физического воспитания. Автор пришел к выводу, что школьное физическое воспитание в КНР имеет четкую и сбалансированную организацию. Процесс

© Ху Лифей, 2013

физического воспитания в школах направлен на воспитание у школьников идей постоянных занятий физическими упражнениями и спортом, развития системы знаний о физической подготовке, двигательных навыках, а также на формирование мотивации к самостоятельным занятиям активной двигательной деятельностью, в том числе во внеурочное время [2].

Ван Юй Лань исследовал данную проблематику с позиции оценивания эффективности проводимых мероприятий по повышению физкультурной образованности населения на примере провинции Хэбэй (Китай) [1]. Вклад авторов в изучение проблематики неоценим. В нашем исследовании проанализированы новейшие нормативно-правовые акты КНР в области развития физической культуры и спорта.

Установлено, что первостепенную важность в сфере регулирования спортивной жизни КНР имеет ряд документов, среди которых – «Национальная программа по укреплению здоровья» от 20.06.1995 г. и «Закон о спорте КНР» от 29.08.1995 г. [6]

Согласно «Национальной программы по укреплению здоровья» укрепление здоровья молодёжи и детей способствует мощи государства и процветанию всего общества [4, 6]. Целью данного нормативного документа являлось осуществление координированного развития физической культуры и спорта в рамках национальной экономики и национальной специфики [5; 7]. Предполагалось, что к концу XX в. физическое воспитание должно эффективно развиваться, учитывая специфику регионов; количество людей, постоянно занимающихся спортом, должно увеличиваться, состояние организма людей – кардинально улучшаться [8].

Согласно данному документу предполагалось трёхступенчатое реформирование физической культуры и спорта, которое будет охватывать все слои населения: студенческую молодёжь, детей, женщин, инвалидов. Характерной особенностью «национальной программы» является расширение социальной базы физически активного населения, в состав которой включалось не только городские, но и сельские жители [1; 6; 7; 9].

Реформирование физкультурной и спортивной жизни КНР предполагало создание широкой сети общественных спортивных коллективов, спортивных ассоциаций.

Таким образом, анализ «Национальной программы» свидетельствует о стратегических планах руководства КНР по созданию физически активного и здорового населения, всецело вовлечённого в спортивную жизнь страны.

Для развития физкультуры и спорта, создания духовной цивилизации был принят «Закон о спорте КНР» [6]. Законом предполагалось государственное поощрение предприятий, учреждений и общественных организаций, которые участвуют в создании и поддержке дела по развитию физической культуры и спорта [10]. Предписывалось, что воспитание спортсменов должно основываться на строгости, научном подходе к процессу обучения, который связан с формированием у занимающихся принципов патриотизма, коллективизма, социализма, этики и дисциплины. Важным пунктом данного закона является положение о формировании спортивного резерва: «…государство должно стимулировать и поддерживать занятия спортом в свободное время, чтобы в резерве иметь отличные спортивные таланты» [6]. Одним из важнейших факторов, влияющих на развитие физической культуры и спорта, кроме морально-этического, является материальный, который также прописан в части 6 «Закона о спорте», согласно которому предполагались пересмотр принципов финансирования спорта, увеличение инвестиционных потоков в эту отрасль [6; 7].

Следующим шагом китайского руководства на пути реформирования физкультурной и спортивной жизни страны было принятие «Извещения Министерства образования, государственного управления спорта и центрального офиса коммунистического союза молодёжи об общенациональном массовом развитии «солнечной физкультуры и спорта» учащихся» [5]. Этим актом предполагалось, что для развития «солнечной физкультуры и спорта» необходимо руководствоваться целью «...любой ценой достигать стандартов здорового тела и духа» [1; 5]. Предполагалось в трёхлетний период достигнуть того, чтобы 85 % учебных заведений полностью реализовали «стандарты физического здоровья учащихся», чтобы более 85 % учащихся ежедневно занимались физическими упражнениями не менее одного часа для того, чтобы овладеть как минимум стандартным набором двигательных умений и навыков, а также повысить уровень физического здоровья [4]

Достигать наивысшего результата по внедрению программы «солнечной физкультуры» предполагалось путём формирования положительного общественного мнения. Для этого предполагалось: «…всеми силами и способами пропагандировать «солнечную физкультуру и спорт», широко распространять идеи о здоровом образе жизни». «Здоровье – превыше всего», «Добиваться стандартов здо-

рового тела и духа», «Ежедневные занятия спортом хотя бы в течении одного часа приведут к благополучной и здоровой жизни» – такие лозунги, по мнению китайцев, должны быть известны каждой семье и «…глубоко войти в сознание людей» [8]. Положительной особенностью нормативно-правового обеспечения КНР в области физической культуры и спорта является мобилизация кадровых партийных и беспартийных ресурсов для достижения поставленных целей, а также создание чёткого механизма организации и управления процессами развития физической культуры и спорта.

Установлено, что на достижение обеспечения качественного и полноценного образования, воспитания моральных качеств и всестороннего развития подрастающего поколения, для обеспечения конкурентоспособности КНР направлен документ «Взгляд государственного центрального бюро физического воспитания и спорта министерства образования касательно усиления работы по физическому воспитанию в школах и улучшению здоровья учащихся» [4]. Данным документом предполагалось, что усиление работы по физическому воспитанию и улучшению здоровья учащихся является необходимым требованием школьного воспитания, которое играет огромную роль в формировании духа патриотизма, коллективизма, образования национального духа, а также является эффективным способом сохранения национального культурного наследия [4; 5]. Данный документ также предполагал увеличение количества занятий физкультурой, но не менее 1 часа в день, расширение серии внеклассных занятий, а также предписывалось реализовать информационную поддержку спортивной активности населения с помощью средств массовой информации и органов местного самоуправления. Отличительной особенностью данного документа является наличие положения о введении обязательного экзамена по физической культуре в школах, который будет важной составляющей при поступлении в ВУЗы [4]. Целью данного положения «Взгляда» является привлечение к активной спортивной деятельности интеллектуальной молодёжи, которая заинтересована в получении высшего образования, а в дальнейшем может стать интеллектуальной основой китайского общества.

Важным документом, в котором отображена государственная политика КНР в сфере физической культуры и спорта, также является «Устав по всенародному укреплению здоровья», в котором прописаны не только цели укрепления здоровья нации, но и конкретные шаги по их достижению. Согласно этому документу вопросы укрепления здоровья должны быть включены в программы социального развития и программу развития национальной экономики, которые предполагали увеличение строительства общественных спортивных сооружений, а также увеличение инвестирования социального спортивного строительства [5, 8], в том числе и за счет пожертвований физических и юридических лиц. Стратегической задачей, поставленной в этом документе, является привлечение частных инвесторов к финансированию спортивной жизни населения путём метода поощрения: «…физические лица, юридические лица и прочие организации, которые делают пожертвования на развитие дела по всенародному укреплению здоровья имеют право на пользование налоговыми льготами», «…организации и частные лица, которые делают большой вклад в развитие дела по всенародному укреплению здоровья, удостаиваются государственной премии» [7].

В 2011 г. Госсоветом КНР издана «Программа всенародного укрепления здоровья (2011–2015 гг.)» [7], которая должна укрепить уже достигнутые успехи и способствовать дальнейшему повышению уровня здоровья, физической подготовленности и качества жизни народа, содействовать всестороннему развитию людей, содействовать прогрессу и социальной гармонии, строить прочную основу спортивной великой державы. С целью реализации этой Программы предписывались конкретные меры, среди которых:

– ведение пропаганды спортивного образования и всеобщего укрепления здоровья;

– развитие инфраструктуры городского и сельского спорта;

– пропаганда занятий спортом среди национальных меньшинств;

– пропаганда занятий спортом среди всех слоев населения: подрастающего поколения, пожилых людей, инвалидов, рабочих и служащих;

– развитие национальных традиционных видов спорта;

– организация общенародных спортивных мероприятий, соревнований.

Таким образом, «Программа всеобщего укрепления здоровья» ориентирована на дальнейшее развитие физической культуры и спорта, формирование здоровой и физически активной нации. Результатами внедрения в жизнь вышеперечисленных программно-нормативных документов являются существенные изменения в спортивной жизни КНР, среди которых увеличение числа занимающихся разными видами спорта и двигательной активности в три раза, расширение количества спортивных сооружений по всей стране до 1,2 млн, повсеместное создание «спортивных оздоровительных центров» [7].

Выводы. В статье представлено содержание различных документов, регулирующих функционирование системы физического воспитания и спорта КНР. Освещена деятельность различных органов по укреплению здоровья китайских граждан. По результатам исследования установлено, что в Китае функционирует чёткая государственная система, целью которой является повышение экономических показателей за счёт роста уровня здоровья граждан. Государственная политика направлена на формирование всесторонне и гармонически развитой физически активной личности, способной к эффективной трудовой деятельности на благо государства и общества.

Результаты исследования свидетельствуют о том, что в КНР разработана качественная нормативно-правовая база, реализация составляющих которой направлена на расширение роли физической культуры и спорта в жизни страны. Основными документами, регламентирующими функционирование системы физического воспитания и спорта КНР, являются «Национальная программа по укреплению здоровья» от 20.06.1995 г., «Закон о спорте КНР» от 29.08.1995 г. и «Программа всенародного укрепления здоровья (2011–2015 гг.)». Претворение в жизнь составляющих, представленных в данных документах, по мнению китайских специалистов, позволяет реализовать на практике следующие подходы: реформировать систему физической культуры и спорта; повысить уровень здоровья и физической подготовленности населения; вести пропаганду спортивного образования и всеобщего укрепления здоровья; развивать инфраструктуру городского и сельского спорта; вести пропаганду занятий спортом среди национальных меньшинств и разных слоев населения; развивать национальные виды спорта; организовывать общенародные спортивные мероприятия и соревнования; создать спортивные оздоровительные центры и увеличить количество спортивных сооружений по всей стране до 1,2 млн.

Выявлено, что в КНР в области развития физической культуры и спорта активно используются не только достижения педагогики, медицины, физического воспитания, а также и технологии менеджмента, направленные на популяризацию физической культуры и спорта среди населения, а также на расширение финансирования этой деятельности за счёт взносов физических и юридических лиц.

Перспективы дальнейших исследований в данном направлении состоят в более глубоком изучении китайского опыта подготовки специалистов по физическому воспитанию и спорту и рациональном его использовании в Украине.

Источники и литература

1. Ван Ліхуа. Організація управління впровадженням державних стандартів фізичної підготовленості студентів у вищих навчальних закладах Китайської Народної Республіки. – автореф. дис… канд. наук із фіз. вих. : спец. 24.00.02 – фізичне виховання і спорт / Ван Ліхуа – Х., 2011. – 20 с.
2. Ван Сюемань. Особливості організаційно-управлінських основ масової фізичної культури в Китайській Народній Республіці і Україні : автореф. дис.... канд. наук : спец.: 24.00.02 – фізичне виховання і спорт / Ван Сюемань – Х., 2011. – 20 с.
3. Ван Сюе Мань Физкультурное образование в Китае, как компонент массовой физической культуры / Ван Сюе Мань // Физическое воспитание студентов : науч. журн. – Харьков : ХОВНОКУ-ХГАДИ, 2009. – № 1. – С. 14–16.
4. Взгляд государственного центрального бюро физического воспитания и спорта министерства образования касательно усиления работы по физическому воспитанию в школах и улучшению здоровья учащихся / 20.12.2006. – Пекин, 2006. – 128 с.
5. Взгляд государственного совета ЦК КПК по вопросу об укреплении организма подростков спортом / 20.12.2007. – Пекин, 2007. – 178 с.
6. Закон о спорте КНР : материалы VIII съезда Компартии КНР / 29.08. 1995 VIII съезд партии – Пекин, 02626 Td Tf 56T BT 186.62 0d [<024902F4 9.96 Tf 0.06 Tc 92.184 213.72.02 340.8TJ ET BT /F4 9056 Tf 124.94 248431

Професійна підготовка фахівців фізичної культури та спорту

УДК 371.134:796

Наталія Бєлікова

Змістове наповнення процесу підготовки майбутніх фахівців із фізичної реабілітації до здоров'язбережувальної діяльності

Луцький інститут розвитку людини Університету "Україна" (м. Луцьк)

Постановка наукової проблеми та її значення. Глобальні зміни в сучасному суспільстві, реформування системи вищої освіти України вимагають приділення особливої уваги до професійного навчання. Це потребує постійного оновлення змісту вищої професійної освіти, забезпечення варіативності й гнучкості навчальних планів і програм, їх оперативного реагування на потреби суспільної та виробничої практик.

Із позицій сьогодення, професійна підготовка майбутніх фахівців із фізичної реабілітації повинна носити випереджувальний характер, ураховувати багаторівневість вищої професійної фізкультурної освіти, а також орієнтуватися на перспективи розвитку галузі знань «Фізичне виховання, спорт і здоров'я людини».

Аналіз досліджень цієї проблеми. У сучасній науці з проблем професійної підготовки фахівців із фізичної реабілітації напрацьовано достатній матеріал, зокрема окремі аспекти досліджуваного питання ґрунтовно вивчали О. М. Вацеба, Г. Е. Верич, А. С. Вовканич, О. Д. Дубогай, Т. Ю. Круцевич, В. М. Мухін, В. П. Мурза, С. М. Попов – професійно-педагогічні аспекти та понятійний апарат підготовки фахівців із фізичної реабілітації; Т. В. Д'яченко, В. О. Кукса, О. І. Міхеєнко, Л. П. Сущенко – загальні питання професійної підготовки фахівців із фізичної реабілітації у вищих навчальних закладах; Т. В. Бойчук – окремі питання становлення фахової підготовки фізичних реабілітологів; Ю. О. Лянной, М. Я. Романишин – підготовку фахівців із фізичної реабілітації для роботи зі спортсменами. Водночас відсутні дослідження стосовно особливостей змісту процесу підготовки майбутніх фахівців із фізичної реабілітації до здоров'язбережувальної діяльності.

Завдання дослідження – розкрити особливості змісту процесу підготовки майбутніх фахівців із фізичної реабілітації до здоров'язбережувальної діяльності.

Методи дослідження – узагальнення й систематизація фахової наукової літератури та інформаційних Інтернет-ресурсів; праксіметричний метод (узагальнення власного педагогічного досвіду). Робота виконана згідно з планом НДР Луцького інституту розвитку людини Університету "Україна".

Виклад основного матеріалу й обґрунтування отриманих результатів дослідження. Підготовка майбутніх фахівців із фізичної реабілітації до здоров'язбережувальної діяльності – складний і тривалий педагогічний процес, який повинен здійснюватися протягом усього періоду навчання у вищому навчальному закладі за умови, що кожен цикл змісту фізично-реабілітаційної освіти з його фундаментальними та професійно орієнтованими дисциплінами повною мірою сприятиме формуванню певних структурних компонентів готовності до здоров'язбережувальної діяльності. Наявність циклів дисциплін значно посилює роль інтеграційних процесів, які передбачають наявність внутрішньоциклових і міжциклових зв'язків. У навчальному процесі спочатку домінуюча роль належить фундаментально-теоретичним знанням, потім послідовно вводяться знання прикладного оздоровчого характеру.

Змістове наповнення процесу підготовки майбутніх фахівців із фізичної реабілітації до здоров'язбережувальної діяльності відображено в теоретичній контент-схемі, яка завдяки своїм особливостям (неперервності, системності, послідовності, практичній орієнтованості) відбиває сутність

© Бєлікова Н., 2013

цього процесу й висвітлює внесок окремих дисциплін у теоретичну, методологічну та технологічну підготовку майбутнього фахівця з фізичної реабілітації до здоров'язбережувальної діяльності (рис. 1). У ній відображене цілісне та поетапне формування знань, умінь і навичок майбутнього фахівця, використання наукового змісту кожної дисципліни для формування готовності до здоров'язбережувальної діяльності, забезпечення мотивації до вивчення всіх дисциплін і розвиток інтегрального мислення та інтелекту.

Зміст процесу підготовки майбутніх фахівців із фізичної реабілітації до здоров'язбережувальної діяльності спрямований на оволодіння студентами ґрунтовними знаннями з таких навчальних дисциплін, як "Загальна теорія здоров'я", "Фізіологія людини", "Основи фізичної реабілітації", "Лікарсько-педагогічний контроль у фізичній реабілітації" та спецкурсів "Організація здоров'язбережувальної діяльності фахівців із фізичної реабілітації" й "Здоров'язбережувальні технології у фізичній реабілітації". Практичний досвід здоров'язбережувальної діяльності студенти набувають у процесі проходження педагогічної та виробничої практик (рис. 1).

При складанні навчальних програм із зазначених дисциплін ми дотримувалися певних принципів структурування навчальної інформації:

1. Системності, яка направлена на системну репрезентацію навчальних знань, їх чітку логічну структуру, доступний систематизований характер організації знань.

2. Інтерактивності, яка забезпечує ефективний зворотний зв'язок між учасниками навчального процесу.

3. Модульності структурування, що передбачає організацію навчальної інформації на модульній основі. При цьому обсяг модулів має бути оптимальним за розміром і мати закінчений, логічний цілісний характер.

4. Адаптивності структурування навчального матеріалу, яка охоплює такі характеристики, як варіативність, персоналізацію, гнучкість, дозування навчальної інформації, нелінійність інформаційних структур.

Істотну роль у формуванні базових знань і вмінь, які є фундаментом підготовки майбутніх фахівців із фізичної реабілітації до здоров'язбережувальної діяльності, відіграють навчальні дисципліни "Загальна теорія здоров'я" й "Фізіологія людини", які читаються протягом перших двох курсів підготовки бакалавра.

Зокрема, навчальна дисципліна "Загальна теорія здоров'я" спрямована на формування в студентів стійких переконань щодо пріоритету здоров'я як основної умови реалізації фізичного, психологічного, соціального та духовного потенціалу людини з урахуванням її індивідуальних особливостей. Основною метою вивчення цієї навчальної дисципліни є ознайомлення студентів з основними складниками здоров'я людини; оволодіння майбутніми фахівцями з фізичної реабілітації необхідними знаннями та вміннями для розробки й реалізації індивідуальних оздоровчих програм, спрямованих на збереження та зміцнення здоров'я людини; формування відповідального ставлення до індивідуального здоров'я й здоров'я оточуючих.

Навчальна дисципліна "Фізіологія людини" займає важливе місце в підготовці сучасного фахівця з фізичної реабілітації, адже спрямована на оволодіння студента знаннями про функції органів і систем організму людини та особливості їх регуляції, поглиблює й деталізує значення цих функцій для забезпечення м'язової діяльності людини. Мета її вивчення – оволодіння комплексом науково обґрунтованих знань фізіологічних закономірностей життєдіяльності людини в умовах відносного спокою, при фізичних навантаженнях та в умовах психоемоційних напружень. Під час вивчення кожної теми особливу увагу звертають на зміни в роботі систем та органів людського організму, які відбуваються при фізичних навантаженнях, на механізми виникнення цих змін, особливості адаптації і їх вплив на організм людини в цілому.

Суттєво доповнюють змістовий простір підготовки майбутніх фахівців із фізичної реабілітації до здоров'язбережувальної діяльності такі навчальні дисципліни, як "Основи фізичної реабілітації" й "Лікарсько-педагогічний контроль у фізичній реабілітації".

Зокрема, навчальна дисципліна "Основи фізичної реабілітації" спрямована на оволодіння студентами базовими знаннями про засоби фізичної реабілітації та методику їх застосування, а також формування уяви про послідовність і безперервність реабілітаційного процесу на різних етапах відновного лікування хворих та людей з особливими потребами, уключаючи підтримання рівня їхнього здоров'я й працездатності в подальшому житті. Навчальна дисципліна готує студентів до подальшого вивчення фізичної реабілітації при різних патологічних станах.

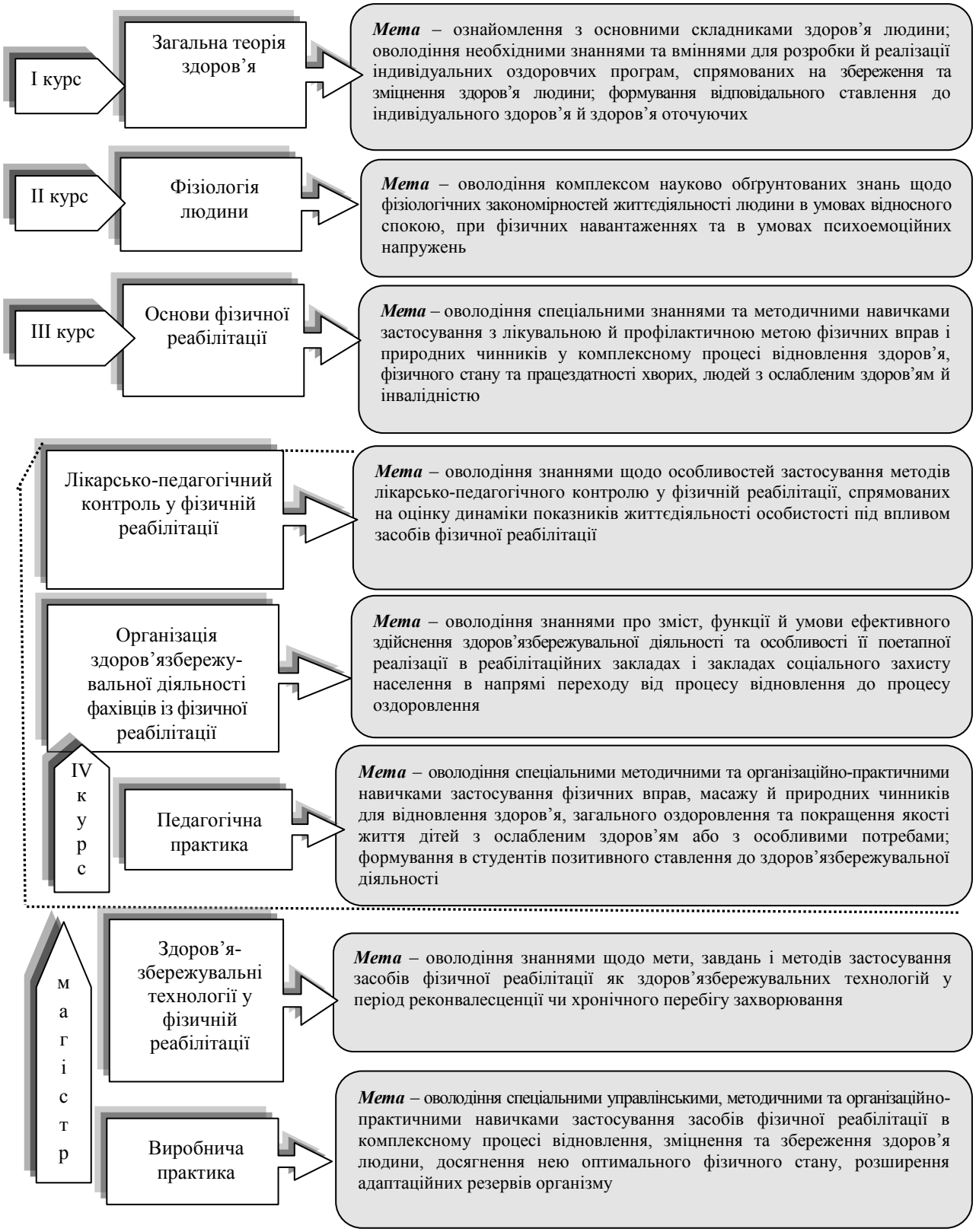


Рис. 1. *Контент-схема процесу підготовки майбутніх фахівців із фізичної реабілітації до здоров'язбережувальної діяльності*

Завдання навчальної дисципліни: 1) оволодіння студентами базовими знаннями про засоби фізичної реабілітації та методику їх застосування; показання й протипоказання до застосування лікувальної фізичної культури, лікувального масажу та інших засобів фізичної реабілітації у відновленні здоров'я й профілактиці різних патологічних процесів; 2) оволодіння студентами навичками використання отриманих знань для раціонального підбору засобів фізичної реабілітації; розрахунку часу на проведення занять із ЛФК, масажу тощо; здійснення контролю за ефективністю реабілітаційних заходів з урахуванням віку, статі, функціонального стану організму й завдань, що повинні розв'язуватися в процесі комплексного застосування різних засобів фізичної реабілітації в процесі відновлення здоров'я людини, її загального оздоровлення та покращення якості життя; 3) поглиблення й розширення знань студентів, отриманих у процесі вивчення навчальних дисциплін медико-біологічного, психолого-педагогічного та спортивно-педагогічного спрямування.

У процесі вивчення навчальної дисципліни "Лікарсько-педагогічний контроль у фізичній реабілітації" студенти оволодівають знаннями щодо мети, завдань, методів, показів і протипоказів до застосування методів лікарсько-педагогічного контролю у фізичній реабілітації. За підсумками вивчення навчальної дисципліни студент повинен уміти: здійснювати оцінку фізичного розвитку; застосовувати функціональні методи дослідження при різних нозологіях та на різних етапах лікарсько-педагогічного контролю; застосовувати тести з навантаженням і критерії функціонального контролю адекватності фізичного навантаження; застосовувати біомеханічні методи контролю рухових функцій.

В. О. Кукса зазначає: "Незважаючи на те, що спецкурси не вичерпують всіх проблем професійної підготовки майбутніх фахівців, потрібно визнати, що в період становлення нових професійних спеціалізацій вони дозволяють виявити і реалізувати можливі інноваційні резерви" [3, с. 68–69].

Одну з центральних позицій у змісті підготовки майбутніх фахівців із фізичної реабілітації до здоров'язбережувальної діяльності посідає спецкурс "Організація здоров'язбережувальної діяльності майбутніх фахівців з фізичної реабілітації" (ОКР "Бакалавр") [2]. Програма спецкурсу спрямована на досягнення основної мети: оволодіння студентами знаннями про зміст, функції й умови ефективного здійснення здоров'язбережувальної діяльності та особливості її поетапної реалізації в реабілітаційних закладах і закладах соціального захисту населення в напрямі переходу від процесу відновлення до оздоровлення. Для досягнення мети розв'язують такі завдання: формування в студентів мотиваційно-ціннісного ставлення до здоров'язбережувальної діяльності; формування професійно-важливих особистісних якостей, які визначають готовність студентів до здійснення здоров'язбережувальної діяльності; озброєння студентів ґрунтовними знаннями про традиційні й сучасні засоби оздоровлення людини та їх місце в здоров'язбережувальній діяльності майбутніх фахівців із фізичної реабілітації; формування в студентів професійних умінь застосування засобів оздоровлення під час практик.

У змісті спецкурсу виокремлено два навчальних модулі: "Сутнісна характеристика здоров'язбережувальної діяльності" й "Особливості організації здоров'язбережувальної діяльності майбутніх фахівців із фізичної реабілітації". За підсумками вивчення спецкурсу студент повинен *знати* основні чинники, що зумовлюють високий рівень функціональних можливостей організму людини, його працездатності та активного здорового довголіття; сутність основних понять, пов'язаних зі здоров'язбереженням; сучасні підходи до сутності здоров'язбережувальної діяльності; принципи, методи й технології здоров'язбережувальної діяльності; основні функції здоров'язбережувальної діяльності; зміст здоров'язбережувальної діяльності в роботі фахівця з фізичної реабілітації; структурні компоненти здоров'язбережувальної компетентності майбутніх фахівців із фізичної реабілітації; основні принципи формування здоров'язбережувальної компетентності майбутніх фахівців із фізичної реабілітації; компоненти здоров'язбережувальних технологій; умови ефективного здійснення здоров'язбережувальної діяльності; структуру готовності до здоров'язбережувальної діяльності; особливості організації діяльності реабілітаційних установ; характеристику традиційних та сучасних засобів оздоровлення; особливості проектування здоров'язбережувального простору як професійного поля діяльності майбутніх фахівців із фізичної реабілітації.

За підсумками вивчення спецкурсу студент повинен *уміти* адекватно підбирати найбільш ефективні здоров'язбережувальні засоби та методи впливу на організм людини з урахуванням її індивідуальних особливостей; комплексно використовувати фізичні вправи, масаж та природні чинники як найбільш відповідні засоби відновлення здоров'я людини, її загального оздоровлення та покращення якості життя; використовувати науково-методичні знання для розробки й реалізації індивідуальних оздоровчо-профілактичних та відновлювальних програм; оцінювати й контролювати

ефективність оздоровчих програм і визначати їх відповідність віку й фізичній підготовленості людини.

Набуті в процесі вивчення спецкурсу "Організація здоров'язбережувальної діяльності фахівців із фізичної реабілітації" знання, уміння та навички студенти закріплюють під час педагогічної практики, яка проходить в умовах, максимально наближених до професійної діяльності майбутніх фахівців із фізичної реабілітації на базах дошкільних і середніх спеціалізованих навчальних закладів, із діяльністю яких студенти попередньо знайомляться під час здоров'язбережувальної волонтерської практики.

Центральну позицію в змісті підготовки магістрів до здоров'язбережувальної діяльності посідає спецкурс "Здоров'язбережувальні технології у фізичній реабілітації" [1]. Для успішної підготовки магістрів із фізичної реабілітації до здоров'язбережувальної діяльності зміст спецкурсу задовольняє низку методичних вимог: представляє певну проблему; є максимально інформативним; уключає матеріали сучасних наукових досліджень; розкриває різні концепції й нові погляди на проблему.

Методика викладання спецкурсу володіє великими можливостями для творчості викладача й студентів, уключає в себе різні методи активного навчання, які дають змогу наблизити навчання магістрів із фізичної реабілітації до умов, максимально наближених до майбутньої здоров'язбережувальної діяльності. Спецкурс вивчається перед проходженням виробничої практики.

Програма спецкурсу спрямована на оволодіння студентами знаннями про мету, завдання й методи застосування засобів фізичної реабілітації як технологій здоров'язбереження в період реконвалесценції чи хронічного перебігу захворювання. Специфічною особливістю змісту спецкурсу є його побудова на проблемній основі, оскільки засоби фізичної реабілітації розглядаються як технології здоров'язбереження в період реконвалесценції чи хронічного перебігу захворювання. Проблемність процесу набуття нових знань і вмінь забезпечує суб'єктну позицію студента в навчальному процесі та сприяє розвитку його творчого потенціалу. Окрім лекцій, семінарських та практичних занять, використовуються самостійні й індивідуальні домашні завдання, зміст яких уключає завдання індуктивного та дедуктивного характеру, пошукові й проблемні завдання. У змісті спецкурсу виокремлено три навчальних модулі (табл. 1).

Таблиця 1

Навчальні та змістові модулі спецкурсу "Здоров'язбережувальні технології у фізичній реабілітації"

№ з/п	Назва модулів та змістових модулів
Модуль 1. Фізіологічні механізми адаптації до фізичних навантажень та стресорних ситуацій *36 годин (1 кредит ECTS)*	
1.1.	Системогенез й адаптивні процеси. Фізіологічні механізми адаптації до фізичних навантажень та стресорних ситуацій
1.2.	Захисні ефекти адаптації до фізичних навантажень й стресорних ситуацій
Модуль 2. Основи здоров'язбережувальних технологій у фізичній реабілітації *36 годин (1 кредит ECTS)*	
2.1.	Засоби, форми та методи здоров'язбережувальних технологій у фізичній реабілітації
2.2.	Здоров'язбережувальні технології, що ґрунтуються на застосуванні фізичних вправ із переважанням аеробного енергозабезпечення роботи
2.3.	Здоров'язбережувальні технології, що ґрунтуються на застосуванні дихальних вправ
2.4.	Комплексне застосування засобів здоров'язбережувальних технологій
Модуль 3. Окремі оздоровчі методики у фізичній реабілітації *90 годин (2,5 кредитів ECTS)*	
3.1.	Методика оздоровчих занять після захворювань серцево-судинної системи
3.2.	Методика оздоровчих занять при порушенні рухової функції
3.3.	Методика оздоровчих занять при хронічних захворюваннях органів дихання
3.4.	Методика оздоровчих занять при порушенні обміну речовин
3.5.	Методика оздоровчих занять при синдромі хронічної втоми
3.6.	Методика оздоровчих занять з особами похилого віку

За підсумками вивчення спецкурсу студент повинен *знати* мету та завдання застосування засобів фізичної реабілітації з оздоровчою метою; покази й протипокази до застосування засобів фізичної реабілітації; основи здоров'язбережувальних технологій у фізичній реабілітації; окремі методики оздоровчих занять у фізичній реабілітації.

За підсумками вивчення спецкурсу студент повинен *уміти* планувати, організовувати та проводити комплексні заняття з профілактичною й оздоровчою метою при різних захворюваннях; застосовувати тести з навантаженням і критерії функціонального контролю адекватності й ефективності фізичного навантаження.

Набуті в процесі вивчення спецкурсу "Здоров'язбережувальні технології у фізичній реабілітації" знання, уміння та навички студенти використовують під час виробничої практики в реабілітаційних закладах і закладах соціального захисту населення.

Висновки й перспективи подальших досліджень. Отже, структурно-логічна контент-схема процесу підготовки майбутніх фахівців із фізичної реабілітації до здоров'язбережувальної діяльності побудована з урахуванням інтегрованого та міждисциплінарного підходів і відображає послідовність та наступність вивчення навчальних дисциплін для реалізації цього процесу.

У перспективі планується дослідити особливості практичної підготовки майбутніх фахівців із фізичної реабілітації до здоров'язбережувальної діяльності.

Джерела та література

1. Бєлікова Н. О. Навчальна програма з дисципліни "Здоров'язбережувальні технології у фізичній реабілітації" для підготовки майбутніх фахівців з фізичної реабілітації / Н. О. Бєлікова. – Луцьк : РВВ ЛІРоЛ, 2009. – 20 с.
2. Бєлікова Н. О. Навчальна програма з дисципліни "Організація здоров'язбережувальної діяльності фахівців з фізичної реабілітації" для підготовки майбутніх фахівців з фізичної реабілітації / Н. О. Бєлікова. – Луцьк : РВВ ЛІРоЛ, 2009. – 20 с.
3. Кукса В. О. Професійна підготовка фахівців з фізичної реабілітації у вищих навчальних закладах : дис. … канд. пед. наук : 13.00.04 / Кукса Володимир Олександрович. – К., 2002. – 207 с.

Анотації

У статті висвітлено зміст процесу підготовки майбутніх фахівців із фізичної реабілітації до здоров'язбережувальної діяльності. Розкрито принципи структурування навчальної інформації: системність, інтерактивність, модульність й адаптивність структурування. Охарактеризовано зміст навчальних дисциплін "Загальна теорія здоров'я", "Фізіологія людини", "Основи фізичної реабілітації", "Лікарсько-педагогічний контроль у фізичній реабілітації". Обґрунтовано роль спецкурсів у формуванні готовності студентів до здоров'язбережувальної діяльності та їх переваги: максимальну інформативність, уключення матеріалів сучасних наукових досліджень, різних концепцій і нових поглядів на проблему. Описано зміст навчальних та змістових модулів спецкурсів "Організація здоров'язбережувальної діяльності майбутніх фахівців із фізичної реабілітації" та "Здоров'язбережувальні технології у фізичній реабілітації". Наведено перелік знань й умінь студентів за підсумками їх вивчення.

Ключові слова: *зміст, професійна підготовка, майбутній фахівець, фізична реабілітація, здоров'язбережувальна діяльність, спецкурс.*

Наталья Беликова. Содержательное наполнение процесса подготовки будущих специалистов по физической реабилитации к здоровьесберегающей деятельности. *В статье освещается содержание процесса подготовки будущих специалистов по физической реабилитации к здоровьесберегающей деятельности. Раскрыты принципы структурирования учебной информации: системность, интерактивность, модульность и адаптивность структурирования. Охарактеризовано содержание учебных дисциплин "Общая теория здоровья», "Физиология человека", "Основы физической реабилитации», "Врачебно-педагогический контроль в физической реабилитации". Обоснована роль спецкурсов в формировании готовности студентов к здоровьесберегающей деятельности и их преимущества: максимальная информативность, включение материалов современных научных исследований, различных концепций и новых взглядов на проблему. Описано содержание учебных и содержательных модулей спецкурсов "Организация здоровьесберегающей деятельности специалистов по физической реабилитации" и "Здоровьесберегающие технологии в физической реабилитации". Приведен перечень знаний и умений студентов по итогам их изучения.*

Ключевые слова*: содержание,* профессиональная подготовка, будущий специалист, физическая реабилитация, здоровьесберегающая деятельность, спецкурс.

Natalya Belikova. Inforamative Fillign of the Process of Preparation of Future Specialists in Physical Rehabilitation to Health–Saving Acitivity. *The article highlights the content of the process of preparation of future specialists in physical rehabilitation to health–saving activity. It was revealed the principles of structuring of educational information, systematicness, interactivity, modularity and addictiveness of structuring. It was characterized the content of educational disciplines "General health theory", "Human physiology", "Basics if physical rehabilitation", "Medical and pedagogical control in physical rehabilitation". It was grounded the role of special courses in formation of readiness of students to health–saving activity and their advantages, maximal informativity, including of the materials of modern scientific researches, different conceptions and new view on the problem. It was described the content of educational and substantial modules of specialized courses "Organization of health–saving activity of*

specialists in physical rehabilitation" and "Health–saving technologies in physical rehabilitation". It was presented a list of knowledge and skills of students according to results of their studying.

Key words: *content, professional preparation, future specialist, physical rehabilitation, health–saving activity specialized course.*

УДК 378. 011.3 – 051: 613

Тетяна Бугеря

Особливості та сутність професійної підготовки майбутніх учителів основ здоров'я

ДЗ "Луганський національний університет імені Тараса Шевченка" (м. Луганськ)

Постановка наукової проблеми та її значення. Аналіз досліджень цієї проблеми. Ідея створення в молоді мотивації до здорового способу життя реалізувалася повною мірою в Національній доктрині розвитку освіти України у XXI ст. У ній визначено формування здоров'я нації через освіту як один із пріоритетів державної політики в освітній галузі. Проблемі формування культури здоров'я особистості приділяли увагу такі вчені, як Л. Безугла, В. Горащук, Г. Кривошеєва, С. Кириленко, С. Лебедченко, В. Магін, Ю. Мельник, О. Соколенко та ін.

Реалізацію здоров'язбережувальних освітніх технологій у сучасній школі розв'язували М. Малашенко, М. Смирнов. Методичні розробки уроків з основ здоров'я щодо збереження й зміцнення здоров'я підлітків і молоді розробляють такі автори, як Т. Желєзнова, Л. Кремниця, С. Лига, М. Малашенко, А. Маскальчук, О. Смирнова, О. Чешенко та ін.

Мета цього дослідження – вивчення проблем підготовки майбутніх учителів основ здоров'я у вищих навчальних закладах.

Завдання статті – вивчення особливостей та сутності професійної підготовки майбутніх учителів основ здоров'я.

Виклад основного матеріалу й обґрунтування отриманих результатів дослідження. У концептуальному документі про Державну національну програму "Освіта" ("Україна XXI століття") визначено основні шляхи реформування освіти: створення в Україні атмосфери загальнодержавного сприяння розвиткові освіти, неухильної турботи насамперед про примноження інтелектуального та духовного потенціалу нації, активізація зусиль суспільства для виведення національної освіти на рівень досягнень сучасної цивілізації, а також активне залучення до розвитку національної освіти всіх державних, громадських, приватних інституцій, сім'ї, кожного громадянина України; подолання девальвації загальнолюдських гуманістичних цінностей, національного нігілізму й відірваності освіти від національних джерел; забезпечення розвитку національної освіти в державі на засадах нових прогресивних концепцій, а також запровадження сучасних педагогічних технологій та науково-методичних досягнень у навчально-виховний процес; ефективна фахова підготовка нової генерації педагогічних кадрів, підвищення їхнього професійного, а також загальнокультурного рівня; інтеграція освіти й науки, активне застосування наукового потенціалу вищих навчальних закладів та науково-дослідних установ, теоретичних розроблень на засадах інноватики й вагомих здобутків педагогів-новаторів у навчально-виховному процесі [3].

Виходячи з положень цього важливого документа, потреба в модернізації та структурній перебудові системи освіти вважаються справою державного рівня. Здійснення фахової підготовки вчителів основ здоров'я неможливе без модернізації навчально-виховного процесу у вищих навчальних закладах, підсилення його акмеологічного та аксіологічного змісту, що знайшло відображення в Законах України "Про освіту", "Про вищу освіту", Державній національній програмі "Освіта" (Україна XXI століття), Національній доктрині розвитку освіти України у XXI ст. тощо. Нормативний термін навчання майбутніх учителів основ здоров'я становить чотири роки (бакалавр). Освітньо-кваліфікаційна характеристика бакалавра відображає соціальне замовлення на підготовку фахівця з урахуванням аналізу професійної діяльності та вимог до змісту вищої освіти з боку держави й окремих замовників фахівців; установлює галузеві кваліфікаційні вимоги до соціально-виробничої діяльності випускників вищого навчального закладу та освітньо-кваліфікаційного рівня й державні вимоги до властивостей та якостей особи, яка здобула певний освітній рівень відповідного фахового спрямування. Отже, цей

© Бугеря Т., 2013

стандарт поширюється на систему вищої освіти, зокрема на вищі навчальні заклади всіх форм власності, де готують фахівців освітньо-кваліфікаційного рівня бакалавра основ здоров'я людини. Цей стандарт установлює професійне призначення й умови використання випускників вищих навчальних закладів певної спеціальності та освітньо-кваліфікаційного рівня у вигляді переліку первинних посад, виробничих функцій і типових завдань діяльності; освітні та кваліфікаційні вимоги до випускників вищих навчальних закладів у вигляді переліку здатностей і вмінь розв'язувати завдання діяльності; вимоги до атестації якості освіти та професійної підготовки випускників вищих навчальних закладів. Виходячи з аналізу навчального плану, освітньо-професійної програми, освітньо-кваліфікаційної характеристики, майбутній учитель основ здоров'я повинен мати відповідну соціально-гуманітарну, фундаментальну, природничо-наукову, загальноекономічну, професійну теоретичну та практичну підготовку, а також уміти розв'язувати різні проблеми й завдання педагогічної діяльності, а тому й вимоги до цих фахівців вищі.

У процесі професійної підготовки майбутніх учителів основ здоров'я відповідний рівень знань, умінь, навичок отримують у процесі навчання таких дисциплін соціально-гуманітарного циклу, як історія України, українська мова (за профільним спрямуванням), іноземна мова (за профільним спрямуванням), філософія, історія української культури. Відповідний рівень знань, умінь, навичок отримують у процесі навчання таких дисциплін фундаментальної, природничо-наукової та загальноекономічної підготовки, як загальна педагогіка, історія педагогіки, основи педагогічної майстерності, психологія, біохімія, анатомія людини, екологія, нові інформаційні технології, організація управління у сфері здоров'я людини, оздоровче плавання з методикою викладання, лікувальна фізична культура.

У процесі фахової підготовки відповідний рівень знань, умінь та навичок майбутні вчителі основ здоров'я отримують у процесі навчання таких дисциплін циклу професійної й практичної підготовки, як безпека життєдіяльності, оздоровчі спортивні та рухливі ігри з методикою викладання, основи медичних знань із методикою викладання, загальна й педагогічна валеологія, оздоровчі системи Заходу та Сходу, теоретичні основи фізичної реабілітації, практичні основи фізичної реабілітації, фізіологічні основи фізичного виховання з основами гігієни, оздоровчі технології (психічний аспект), оздоровчі технології (духовний аспект), реабілітаційні програми й методики при нервових захворюваннях, реабілітаційні програми та методики при захворюваннях внутрішніх органів, теорія й методика фізичного виховання, методика викладання основ здоров'я, охорона праці, пропедевтика (університетська освіта, робота в мережі Інтернет, робота з пошуковими бібліотечними системами), вікова фізіологія, оздоровчі технології (фізичний аспект), моніторинг здоров'я, здоров'я сім'ї та репродуктивне здоров'я, культура здоров'я, валеологія харчування, організація оздоровчої роботи в спеціальній медичній групі, фізіологія людини, організація оздоровчої роботи з людьми похилого віку, науково-дослідна робота щодо оздоровлення людини, оздоровча гімнастика з методикою викладання, оздоровча легка атлетика з методикою викладання, методика викладання зимових видів спорту з оздоровчою спрямованістю, масаж або самомасаж, індивідуальна оздоровча система. Отже, дисципліни циклу професійної й практичної підготовки безпосередньо забезпечують формування фахових знань, умінь та навичок, їх успішне застосування в професійній діяльності майбутніх учителів основ здоров'я. Велике значення під час їх підготовці мають навчальні та виробничі практики. Відповідний рівень практичних умінь і навичок майбутній учитель основ здоров'я отримує в процесі проходження таких навчальних і виробничих практик, як ознайомча (навчальна), практика з оздоровчих технологій (навчальна), комплексна практика з фаху (навчальна), практика з оздоровчих технологій (виробнича), комплексна практика з фаху (виробнича), практика в дитячих оздоровчих таборах. За навчальним планом майбутній учитель основ здоров'я також виконує курсові роботи з оздоровчих технологій, психолого-педагогічних дисциплін, методики викладання предмета "Основи здоров'я". Виходячи з цього, особливі вимоги сучасна вища школа ставить до фахової компетентності, професійних рис і педагогічної майстерності майбутніх учителів основ здоров'я. У зв'язку з цим для нашого дослідження мають значення такі поняття, як "професійна підготовка", "професійна освіта", "готовність до професійної діяльності", "компетентність", "педагогічна майстерність". У "Великій сучасній енциклопедії" поняття "професійна підготовка" визначається як "процес оволодіння знаннями, вміннями та навичками, що дає змогу виконувати роботу у визначеній галузі діяльності. Професійна підготовка має за мету прискорене набуття навичок, які необхідні для виконання визначеної роботи або групи робіт і не розуміє підвищення освітнього рівня тих, хто начається" [5, с. 482].

С. Боровікова, Т. Водолазька, М. Дмитрієва, Л. Корнєєва визначають поняття "професійна підготовка" як "професійну (спеціальну) освіту, основний спосіб одержання якої – самоосвіта або навчання в системі професійної освіти" [1, с.21].

Спеціальна освіта озброює людину знаннями, уміннями та навичками, необхідними для працівника певної галузі [2]. У Законі України про вищу освіту зазначено, що "професійна підготовка – здобуття кваліфікації за відповідним напрямом підготовки або спеціальністю" [4, с. 2].

А. Кузьмінський, В. Омеляненко подають тлумачення терміна "професійна освіта" як освіти, що спрямована на оволодіння знаннями, уміннями та навичками й необхідної людині для виконання професійної діяльності [5].

На підставі вивчення освітньо-професійної програми, освітньо-кваліфікаційної характеристики та концептуальних документів щодо підготовки майбутніх учителів основ здоров'я розроблено структурно-логічну схему змісту професійної підготовки майбутніх учителів основ здоров'я. У змісті їхньої професійної підготовки потрібно виділити таке: засвоєння майбутнім учителем основ здоров'я системи знань, умінь і навичок відповідно до його освітньо-кваліфікаційного рівня; відповідність рівня професійної підготовки майбутнього вчителя основ здоров'я виробничим функціям, типовим завданням діяльності та вмінням; сформованість системи соціально й професійно значущих якостей майбутнього педагога щодо розв'язання професійних проблем і завдань соціальної діяльності й умінь, які є відображенням наявності цих здатностей (рис. 1).

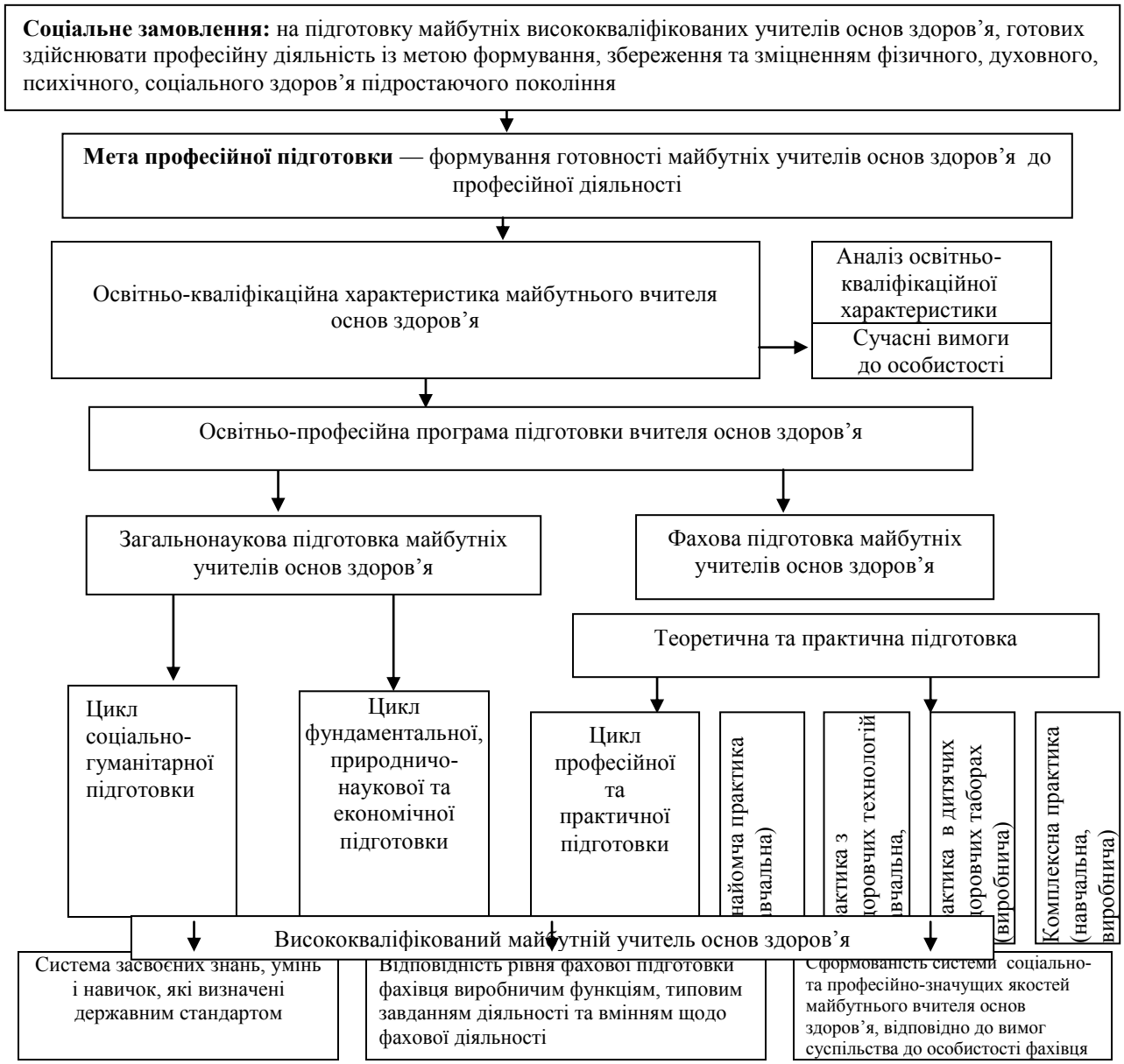


Рис. 1. *Структурно-логічна схема змісту підготовки майбутніх учителів основ здоров'я*

У статті 13 закону України "Про вищу освіту" зазначено, що "освітньо-кваліфікаційна характеристика випускника вищого навчального закладу відображає цілі вищої освіти та професійної підго-

товки, визначає місце фахівця в структурі галузей економіки держави й вимоги до його компетентності, інших соціально важливих якостей, систему виробничих функцій і типових завдань діяльності й умінь для їх реалізації. Професійний стандарт визначає компетентність випускника вищого навчального закладу, систему виробничих функцій і типових завдань діяльності, знань, умінь та навичок, необхідних для їх реалізації" [4]. На підставі ретельного аналізу структури фахової діяльності майбутнього вчителя основ здоров'я, переліку дисциплін соціально-гуманітарної, фундаментальної, природничо-наукової, економічної, професійної й практичної підготовки, сукупності виробничих функцій, типових завдань діяльності та вмінь указано, що кінцевий результат професійної підготовки визначається такими чинниками: фундаментальними, природничо-науковими, економічними, професійними та практичними знаннями, уміннями й навичками майбутнього вчителя основ здоров'я, сферою використання цих знань, умінь та навичок у галузі "Здоров'я людини", а також важливими соціально-професійними функціями, котрі безпосередньо виконує спеціаліст.

Згідно з освітньо-кваліфікаційною характеристикою в майбутнього вчителя основ здоров'я рівень сформованості знань, умінь та навичок повинен відповідати виробничим функціям, типовим завданням діяльності й умінням. Тому особливого значення набуває їхня професійна підготовка. В умовах сучасного стану інтенсивного розвитку науки та освіти існує переконання, що провідна роль повинна, насамперед, належати ґрунтовній фаховій підготовці педагогів. Усе це зумовлює прийняття таких рішень, которі б сприяли формуванню ефективної професійної підготовки висококваліфікованих учителів. Педагогічна професія передусім належить до тих, предметом яких є безпосередньо інша людина. Отже, її відмінність від фахів такого типу, як "людина-людина" полягає саме в тому, що професію вчителя основ здоров'я можна віднести до класу перетворювальних та управляючих професій. Метою в процесі професійної педагогічної діяльності є становлення та перетворення особистості, зокрема її самовираження. У своїх працях В. Сухомлинський зазначає, що бачити себе в чомусь хорошому так само важливо, як і уміти підтримувати це благородне людське прагнення. "Чи не є в цьому той могутній стимул самовиховання, що його вихователь часом так довго і болісно шукає"[7, с. 264]. На нашу думку, важливе значення у фаховій підготовці майбутнього вчителя основ здоров'я має самовираження особистості, що передбачає виявлення себе в професійній діяльності з кращого боку. Самовираження особистості є насамперед передумовою її фахового становлення як спеціаліста в галузі здоров'я людини.

Висновки й перспективи подальших досліджень. Кінцевий результат професійної підготовки визначається такими чинниками, як фундаментальні, природничо-наукові, економічні, професійні та практичні знання, уміння й навички майбутнього вчителя основ здоров'я. Сфера використання цих знань, умінь і навичок у галузі "Здоров'я людини", а також важливі соціально-професійні функції, котрі безпосередньо виконує спеціаліст.

Подальші дослідження передбачається здійснювати в напрямі інших проблем підготовки майбутніх учителів основ здоров'я.

Джерела та література

1. Боровикова С. А. Психологическое обеспечение профессиональной деятельности / С. А. Боровикова, Т. П. Водолазская, М. А. Дмитриева, Л. Н. Корнеева. ; под ред. Г. С. Никифорова. – СПб. : С.-ПбУ, 1991. – 152 с.
2. Гончаренко С. У. Український педагогічний словник / С. У. Гончаренко. – К. : Либідь, 1997. – 376 с.
3. Державна національна програма "Освіта". Україна XXI ст. – К. : Райдуга, 1994. – 61 с.
4. Закон України "Про вищу освіту" / Освіта України. – № 17. – 26 лют. 2002. – С. 2.
5. Кузьмінський А. І. Педагогіка / А. І. Кузьмінський, В. Л. Омеляненко. – К. : Знання, 2007. – 447 с.
6. Педагогика : Большая современная энцикл. / сост. Е. С. Рапацевич. – Минск : Совр. слово, 2005. – 720 с.
7. Сухомлинський В. О. Розмова з молодим директором / В. О. Сухомлинський. – К. : Радян. шк., 1988. – 284 с.

Анотації

Розглянуто питання щодо особливостей та сутності професійної підготовки майбутніх учителів основ здоров'я. На підставі вивчення освітньо-професійної програми, освітньо-кваліфікаційної характеристики та концептуальних документів щодо підготовки майбутніх педагогів розроблено структурно-логічну схему змісту професійної підготовки майбутніх учителів основ здоров'я. Визначено, що згідно з освітньо-кваліфікаційною характеристикою в майбутнього педагога рівень сформованості знань, умінь та навичок повинен відповідати виробничим функціям, типовим завданням діяльності й умінням.

Ключові слова: *професійна підготовка, учитель основ здоров'я, педагогічна проблема.*

Татьяна Бугеря. Особенности и сущность профессиональной подготовки будущих учителей основ здоровья. *Рассмотрен вопрос особенностей и сущности профессиональной подготовки будущих учителей основ здоровья. На основании изучения образовательно-профессиональной программы, образовательно-квалификационной характеристики и концептуальных документов будущих педагогов разработана структурно-логическая схема содержания профессиональной подготовки будущих учителей основ здоровья. Определено, что согласно образовательно-квалификационной характеристики у будущих педагогов уровень сформированности знаний, умений и навыков должен соответствовать производственным функциям, типичным задачам деятельности и умениям.*

Ключевые слова: *профессиональная подготовка, учитель основ здоровья, педагогическая проблема.*

Tatyana Bugerya. Peculiarities and the Main Point of Professional Preparation of Future Teachers of Health Basics. *It was studied a question of peculiarities and the main point of professional preparation of future teachers of health basics. On the basis of studies of educational and professional program, educational and qualification characteristics and conceptual documents of future teachers of health basics it was developed structural and logical scheme of the content of professional preparation of future teachers of health basics. It was defined that according to educational and qualification characteristics among future teachers of health basics the level of formation of knowledge, skills and abilities has to correspond with production functions, typical tasks of activity and skills.*

Key words: *professional preparation, teacher of health basics, pedagogical problem.*

Педагогічні технології навчання фізичної культури

УДК 796.011.3:378

Наталія Завидівська

Навчання здоров'язбереження – основа сучасної системи фізичного виховання студентів

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

Постановка наукової проблеми та її значення. В умовах динамічних змін на національному та європейському ринках праці особливого значення набуває навчання студентів заходів збереження власного здоров'я через удосконалення процесу фізичного виховання. Багатофункціональність системи фізкультурно-оздоровчої освіти вимагає уніфікації її змісту, що дасть змогу здійснити якісні зміни в процесі навчання здоров'язбереження.

Навчання здоров'язбереження в системі фізичного виховання – це процес засвоєння студентами цінностей фізичної культури, оволодіння спеціальними знаннями й життєво важливими руховими діями, результатом якого є їхня здатність самостійно "управляти" своїм здоров'ям, проводити діагностичні, профілактичні, реабілітаційні та корекційні заходи [6]. Проектування процесу здоров'язбережувального навчання студентів – порівняно новий напрям у педагогічній науці, що вимагає розроблення спеціальних педагогічних методик і технологій для використання в системі фізичного виховання [2; 4].

Аналіз досліджень цієї проблеми. Питання загальної теорії людської діяльності висвітлено в наукових працях І. Павлова, І. Сєченова, Г. Костюка; розв'язанню проблем модернізації сучасної освіти присвячено наукові розробки І. Зязюна, О. Падалки, О. Пєхоти, А. Нісімчука; засоби вдосконалення навчальної діяльності й психолого-педагогічних впливів розкрито в публікаціях В. Моляко, В. Давидова, Д. Мазохи, В. Безпалько; питанням здоров'язбереження на основі теорії та методики фізичного виховання присвячено праці О. Дубогай, О. Тимошенка, Е. Вільчковського, Д. Давиденка, Є. Приступи, М. Носка, Т. Круцевич, Б. Шияна й ін. Виходячи з означеного, проблемі створення та впровадження в систему освіти дітей і молоді новітніх технологій здоров'язбереження присвячено численні дослідження, однак більшість із них фокусуються лише на окремих питаннях.

Завдання дослідження – виявити впливи педагогічної здоров'язбережувальної технології навчання через вивчення змін морфофункціональних показників організму студентів, відслідковування динаміки змін показників рівня їхньої фізичної підготовленості та аналіз самооцінки студентами ступеня сформованості здоров'язбережувальної компетентності, фізкультурної освіченості.

Виклад основного матеріалу й обґрунтування отриманих результатів дослідження. Змістова сутність інноваційної педагогічної здоров'язбережувальної технології навчання передбачає реалізацію організаційно-педагогічних умов, сутність яких полягає в посиленні уваги в процесі фізичного виховання до світоглядних і соціальних проблем здоров'язбереження; переході від гонитви за високими спортивними результатами до фізкультурної освіченості студентів, від просто "збереження здоров'я" до "збереження здоров'я впродовж усього життя"; організації практичних занять із фізичного виховання на засадах валеологічної концепції фізичної підготовленості; створенні бази для формування методичних умінь здійснювати діагностичну, профілактичну, підтримувальну та корекційну діяльність; використанні засобів фізичної культури в процесі вивчення психофізіологічних особливостей власного організму; переході від аналізу до синтезу й оптимізації власного способу життя; гнучкій системі контролю.

Пропонована інтегративна педагогічна технологія здоров'язбережувального навчання – фактично чотирикомпонентна структурована схема, що відображає генетичні задатки; стан здоров'я; рівень

© Завидівська Н., 2013

розвитку фізичних якостей; психофізіологічні особливості особистості й специфіку професійної діяльності випускника. Перша складова відображає рівні розвитку пам'яті, волі, емоцій, спосіб мислення та інших загальнолюдських властивостей. Друга складова частина – це стан здоров'я людини, зовнішність, фізичний стан, досконаліть рухових якостей, рівень фізичного розвитку й фізичної підготовленості, вага, зріст, що формує ставлення людини до самої себе, задоволення чи незадоволення своїм тілом. Третій складник відображає соціально орієнтовані риси: морально-етичні принципи й переконання, життєві цінності, соціальні установки та орієнтації на дотримання основних принципів здорового способу життя. Четверта складова відображає індивідуальні й неповторні риси: темперамент, характер, сприйняття себе, манеру поведінки та спілкування. Причому деякі з цих рис людина отримує на генетичному рівні, інші прищеплюються сімейним і соціальним вихованням, зазнають змін та розвитку в процесі професійної діяльності. Слід зазначити, що всі ці компоненти не є незмінними, на них можна впливати, їх можна вдосконалювати й змінювати, тобто вони є динамічними [1].

Активним педагогічним чинником змісту новоствореної методики навчання став авторський міждисциплінарний здоров'язбережувальний навчальний курс "Основи здоров'язбереження" та відповідного навчально-методичного забезпечення (рис. 1).

Рис. 1. *Інтегративна, міждисциплінарна сутність навчального курсу "Основи здоров'язбереження"**
* – власна розробка автора

Педагогічний експеримент передбачав упровадження в процес фізичного виховання створеної на засадах фундаменталізації непрофесійної фізкультурно-оздоровчої освіти, педагогічної здоров'язбережувальної технології навчання студентів і перевірку її ефективності. Експериментальною базою слугували Львівський, Черкаський та Харківський інститути Університету банківської справи Національного банку України (м. Київ).

Усі студенти, які брали участь у проведенні експериментального дослідження, були поділені на дві групи: контрольну (КГ) – навчально-виховний процес із фізичного виховання відбувався у звичному режимі; експериментальну (ЕГ) – процес фізичного виховання супроводжувався впровадженням новоствореної педагогічної здоров'язбережувальної технології. На цьому етапі в експериментальному дослідженні взяли участь 370 осіб. Загалом учасниками дослідно-експериментальної роботи стало 1018 осіб.

Як видно з рис. 2, після двох років навчання на початку нашого експерименту 55,2 % студентів у контрольній групі та 53,2 % – в експериментальній вірять у те, що заняття фізичними вправами позитивно впливають на стан здоров'я; 42,3 % осіб контрольної групи й 43,9 % студентів експериментальної ніколи не задумувалися над цим, а 2,5 % опитаних контрольної групи взагалі не вірять у корисність фізичних вправ.

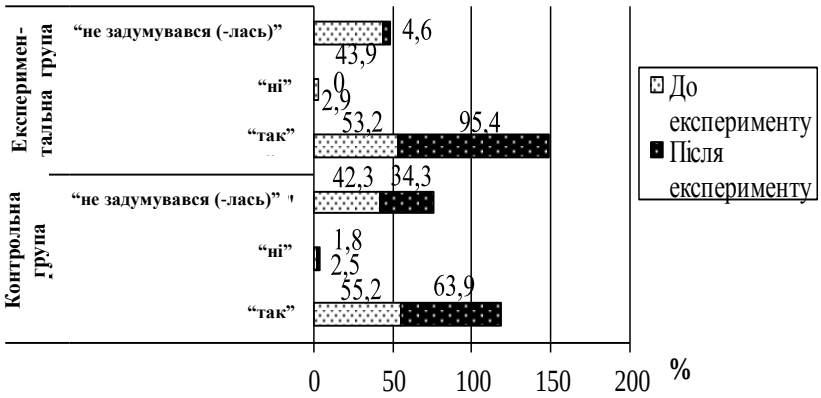


Рис. 2. *Динаміка змін у відповідях студентів щодо корисності фізичних вправ (%)*

Через рік, упродовж якого в експериментальній групі навчальний процес відбувався з використанням новоствореної здоров'язбережувальної технології навчання, кількість студентів, які повірили в корисність фізичних вправ, зросла на 42,2 %; тих, хто не задумувався над цим запитанням, залишилося 4,6 % осіб; і не залишилося жодної людини, яка б не вірила в корисність фізичних вправ. У контрольній групі кількість тих, хто повірив у корисність фізичних вправ, зросла всього на 8,7 %; тих, хто не задумувався, залишилося 34,3 %, і 1,8 % тих, хто не вірить у корисність фізичних вправ.

Ґрунтовним доказом ефективності запропонованої фундаментальної педагогічної здоров'язбережувальної технології навчання є самоаналіз респондентами кількості гострих респіраторних захворювань. Якщо розглянути показники захворюваності в загальному контексті, то простежується позитивна тенденція їх зменшення в експериментальній групі. Кількість студентів цієї групи, котрі зовсім не хворіли на гострі респіраторні захворювання, збільшилася від 4,3 до 34,8 %, тоді як у контрольній групі ці дані практично не змінилися (рис. 3).

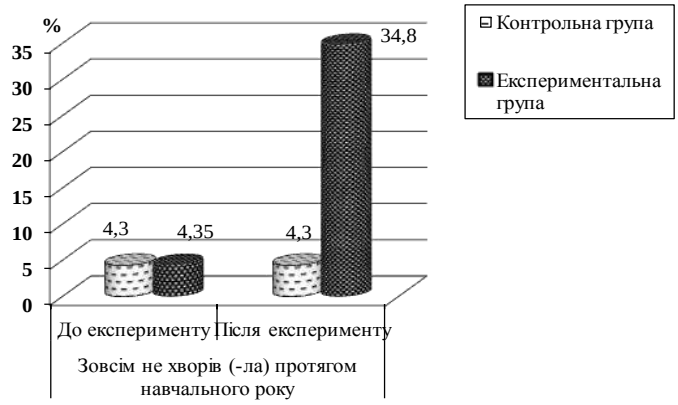


Рис. 3. *Зміна кількості студентів, які зовсім не хворіли впродовж навчального року на респіраторні захворювання (%)*

Загальновідомо, що першочерговим завданням кафедр фізичного виховання в усіх навчальних закладах є формування в студентів навичок здорового способу життя [3; 5]. Реалізувати здоров'язбережувальну діяльність може лише людина з твердими переконаннями й позитивними настановами щодо збереження здоров'я, а також усесторонніми знаннями, уміннями та навичками здорового способу життя. Як розуміють студенти це поняття, їхній ступінь володіння навичками здорового способу життя певною мірою відображає аналіз відповідей на таке запитання анкети: "Чи погоджуєтеся ви з тим, що дотримання правил здорового способу життя позитивно впливає на можливість витримувати розумові навантаження, успішно засвоювати професійні знання та досягати найвищих «сходинок» професійного росту?" Питання сформульовано так, щоб відокремити поняття "здоровий спосіб життя" від "здоров'я" і пов'язати його безпосередньо з трудовою діяльністю.

У процесі експерименту вдалося довести, що фундаментальна методика навчання, яка використовується в експериментальній групі, сприяє формуванню вподобань до занять фізичними вправами. Так, у контрольній групі кількість тих, кому зовсім не подобаються фізичні навантаження, упала з 21,8 лише до 17,4 %, а от в експериментальній – із 26 до 0 %.

Провчившись два роки у вищому навчальному закладі, і в контрольній, і в експериментальній групах до початку експерименту стверджувальну відповідь дали всього по 21,7 % студентів обох груп. Після застосування авторської методики стверджувальну відповідь в експериментальній групі дали 56,5 % студентів, а в контрольній – лише 30,5 % (рис. 4.).

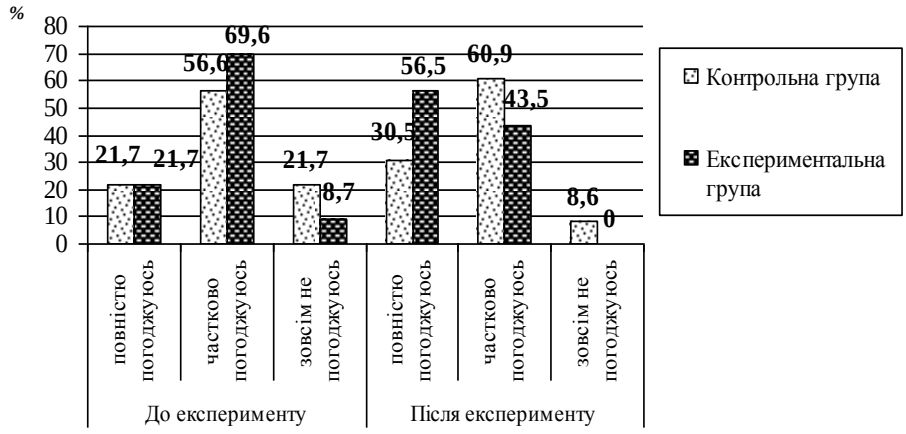


Рис. 4. *Оцінка студентами взаємозв'язку між здоровим способом життя й професійними досягненнями (%)*

Як відомо, для формування умінь і навичок щодо використання засобів фізичної культури необхідні певні знання. Про ступінь їхньої сформованості свідчить аналіз відповідей респондентів на таке запитання анкети: "Чи сприяє зміст дисципліни «Фізичне виховання» формуванню життєво важливих умінь і навичок, необхідних для здійснення самостійних здоров'язбережувальних заходів у майбутньому?" В експериментальній групі до експерименту "Ні" відповіли 91,3 % осіб, а після кількість таких студентів знизилася до 4,3 %, стверджувальну ж відповідь дали 95,7 %.

Загальновизнаною проблемою у вищих навчальних закладах із року в рік залишаються пропуски та небажання студентами відвідувати заняття з фізичного виховання. Тому наступне запитання анкети звучало так: "Що є причиною пропусків занять із фізичного виховання?"

Для глибшого пізнання правильності змісту новоствореної педагогічної здоров'язбережувальної технології навчання ми здійснили глибокий аналіз відповідей студентів на це запитання. Найчастіше траплялася відповідь такого змісту: "Неможливість отримати знання, які знадобляться в майбутньому". Кількість студентів експериментальної групи, які відповіли саме так, зменшилась із 39,1 до 4,3 %. Окрім цього, в експериментальній групі 69,5 % осіб почали відвідувати різноманітні секції та займатися фізичним самовдосконаленням, у контрольній – усього 8,7 %.

Уміння студентів обрати для себе систему фізичних вправ, скласти відповідний комплекс для занять, оволодіння знаннями про реабілітаційні та профілактичні заходи – важливі завдання фізичного виховання [7]. Наскільки вдалося реалізувати це завдання в процесі здоров'язбережувального навчання, можна простежити, аналізуючи відповіді учасників експерименту на запитання: "Чи вмієте ви скласти комплекс вправ лікувальної гімнастики та здійснювати елементарні профілактичні, а за потреби – і реабілітаційні заходи?" (рис. 5).

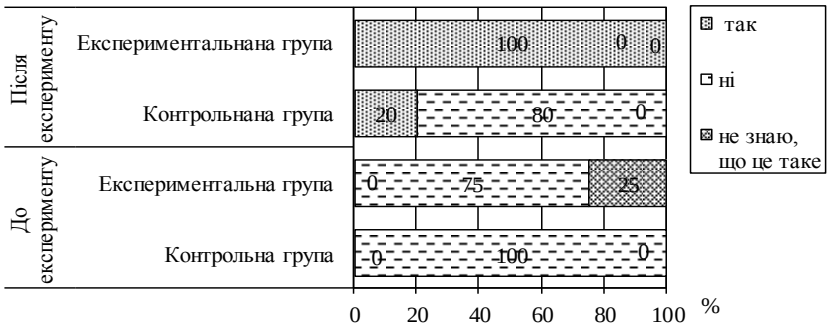


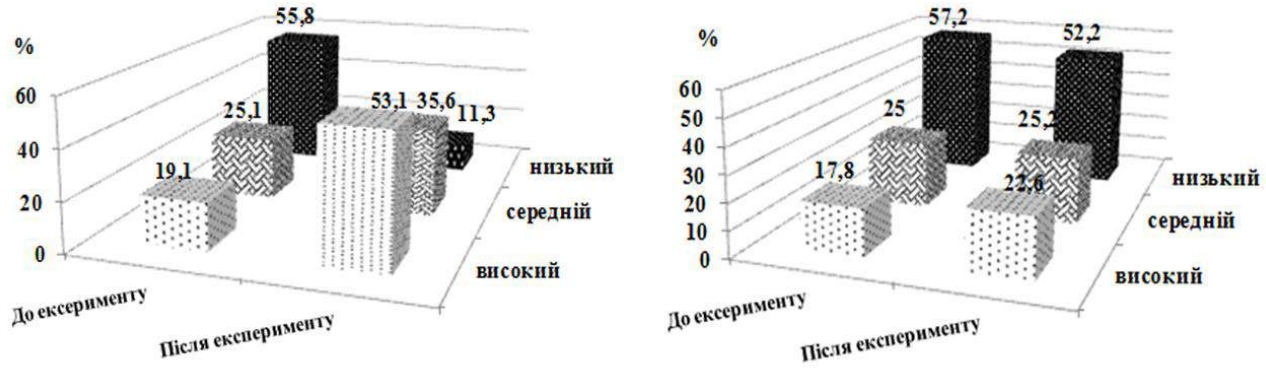
Рис. 5. *Оцінка студентами власних умінь щодо складання фізичних вправ різного спрямування (%)*

Із точністю до навпаки змінилася ситуація в експериментальній групі, тоді як у контрольній – кількість тих, хто вміє скласти комплекс вправ лікувальної гімнастики та здійснювати профілактичні, а за потреби – і реабілітаційні заходи, зросла лише до 20 %.

Порівняльний аналіз результатів відповідей на запитання дає підставу зробити висновок про тенденцію позитивного впливу новоствореної педагогічної здоров'язбережувальної технології навчання на формування в студентів відповідних знань, умінь і навичок. Аналіз даних анкетування свідчить про приріст та позитивні зрушення з кожного окремого питання в студентів експериментальної групи, на відміну від учасників контрольної групи.

Застосування новоствореної педагогічної здоров'язбережувальної технології навчання зумовило статистично достовірне покращення фізичної активності студентів, рівня знань, умінь і навичок; зменшення пропусків занять через простудні захворювання. Так, за період проведення педагогічного експерименту кількість студентів ЕГ, які займаються фізичним самовдосконаленням, зросла до 91,3 % осіб, тоді як у КГ – лише до 56,5 % осіб. Отримані за час навчання знання, як такі, що допоможуть належним чином здійснювати здоров'язбережувальну діяльність після завершення педагогічного експерименту, схвально оцінили 95,6 % студентів ЕГ і лише 4,4 % осіб КГ.

У студентів ЕГ відбулося покращення морфофункціональних показників, на відміну від студентів КГ. Зокрема, середні значення, що свідчать про рівень фізичного здоров'я ($\rho<0,05$) студентів ЕГ, із таких, що відповідали середньому рівню, покращились і перейшли в діапазон значень, які відповідають вищому, аніж середній рівень [від $0,56 \pm 1,1$ ум. од. (56 %) до $0,71 \pm 1,1$ ум. од. (71 %)]. Середній показник функціонального стану ($\rho<0,05$) організму в студентів ЕГ до експерименту становив $2,8 \pm 0,02$ ум. од., що вказує на напругу механізмів адаптації, а після експерименту змінився до $2,6 \pm 0,01$ ум. од., що відповідає задовільному рівню адаптації. Числові дані індексу Скібінського ($\rho<0,05$), що характеризують функціональні можливості організму в студентів ЕГ, перейшли із ряду, що відповідали задовільному рівню, у діапазон даних, який свідчить про рівень їхнього розвитку як добрий (від $24,5 \pm 1,7$ ум. од до $36,6 \pm 1,7$ ум. од.).



Експериментальна група Контрольна група

Рис. 6. *Самооцінка студентами ЕГ та КГ рівня сформованості здоров'язбережувальної компетентності, фізкультурної освіченості (%)*

Спостерігається позитивна динаміка змін рівня фізичної підготовленості в студентів ЕГ. Отримані дані до експерименту свідчили про нижчий, ніж середній рівень фізичної підготовленості студентів. Після експерименту числові значення перейшли в спектр даних, що вказує на вищий, ніж середній рівень фізичної підготовленості студентів. У студентів КГ таких змін не відбулося.

Аналіз даних самооцінки студентами рівня фізкультурної освіченості показав, що на високий рівень її сформованості після завершення експерименту вказали 53,1 % опитаних студентів ЕГ, порівняно із 19,1 % – до експерименту. У студентів КГ до експерименту на високий рівень сформованості фізкультурної освіченості вказали 17,8 %, а після експерименту – 22,6 % (рис. 6).

Висновки. Факторний аналіз отриманих після експерименту даних засвідчує, що всі компоненти фізкультурної освіченості в студентів ЕГ, за даними їхньої самооцінки, вищі, ніж у студентів КГ. Найбільш сформованим у них можна вважати мотиваційно-діяльнісний компонент (65,3 %), на другому місці – теоретико-методичний (56,5 %), третю позицію займає культурологічний (52,2 %), четверту – когнітивний (47,8 %), на останній позиції – психофізіологічний компонент (43,5 %).

Статистико-ймовірнісний аналіз отриманих даних на формувальному й контрольному етапах педагогічного експерименту підтверджує їх репрезентативність та достовірність і вказує на позитивний вплив педагогічної здоров'язбережувальної технології навчання: усі показники в студентів експериментальної групи вищі, ніж у контрольній групі, що є прямим підтвердженням її ефективності та продуктивності.

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

Джерела та література

1. Завидівська Н. Н. Теоретико-методичні засади фундаменталізації фізкультурно-оздоровчої освіти студентів у процесі здоров'язбережувального навчання : дис. ... д-ра пед. наук : спеціальність 13.00.02 – теорія і методика навчання (фізична культура, основи здоров'я) / Завидівська Наталія Назарівна ; Національний пед. ун-т ім. М. П. Драгоманова. – К., 2013 – 509 с.
2. Дубогай О. Д. Основні поняття й терміни здоров'язбереження та фізичної реабілітації в системі освіти : навч. посіб. для студ. вищ. навч. закл. / Олександра Дмитрівна Дубогай, Алла Іванівна Альошина, Володимир Євгенович Лавринюк. – Луцьк : Волин. нац. ун-т ім. Лесі Українки, 2011. – 296 с.
3. Дуліба О. Б. Оцінка і оптимізація розумової і фізичної працездатності студенток засобами ритмічної гімнастики : автореф. дис. … канд. біол. наук : спец. 03.00.13 "Фізіологія людини і тварин" / Дуліба Ольга Богданівна ; ЛНУ ім. І. Франка. – Львів, 2000. – 18 с.
4. Дуркин П. К. Интерес к занятиям физической культурой и спортом как фактор формирования здорового образа жизни / П. К. Дуркин, М. П. Лебедева // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка : науч.-метод. журн. – 2004. – № 2. – С. 55–58.
5. Дуркин П. К. К проблеме изучения мотивационно-потребностной сферы школьников и студентов как системообразующей основы воспитания у них физической культуры / П. К. Дуркин, М. П. Лебедева // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка : науч.-метод. журн. – 2005. – № 6. – С. 48–52.
6. Фізична рекреація : [навч. посіб. для студ. ВНЗ] / за заг. ред. Є. Н. Приступи. – Дрогобич : "Коло", 2010. – 447 с.
7. Фізичне виховання і здоров'я : навч. посібник / О. Д. Дубогай, Н. Н. Завидівська, О. В. Ханікянц та ін. ; за заг. ред. О. Д. Дубогай. – К. : УБС НБУ, 2012. – 271 с.

Анотації

У статті розкрито зміст та сутність інноваційної методичної системи здоров'язбережувального навчання студентів, створеної на засадах фундаменталізації фізкультурно-оздоровчої освіти. Висвітлено зміст цієї технології та окреслено перспективи її використання. Обґрунтовано необхідність міждисциплінарних зв'язків у системі фізкультурно-оздоровчої освіти студентів вищих навчальних закладів. Факторний аналіз отриманих після експерименту даних засвідчує, що всі компоненти фізкультурної освіченості в студентів ЕГ, за даними їхньої самооцінки, вищі, ніж у КГ. Найбільш сформованим у них можна вважати мотиваційно-діяльнісний компонент (65,3 %), на другому місці – теоретико-методичний (56,5 %), третю позицію займає культурологічний (52,2 %), четверту – когнітивний (47,8 %), на останній позиції – психофізіологічний компонент (43,5 %). Статистико-ймовірнісний аналіз отриманих даних на формувальному й контрольному етапах педагогічного експерименту підтверджує їх репрезентативність та достовірність і вказує на позитивний вплив педагогічної здоров'язбережувальної технології навчання: усі показники в студентів експериментальної групи вищі, ніж у контрольній, що є прямим підтвердженням її ефективності та продуктивності.

Ключові слова: *фізичне виховання, студенти вищих навчальних закладів, здоров'язбережувальне навчання, методична система здоров'язбережувального навчання.*

Наталия Завыдивская. Обучение здоровьесохранению – основа современной системы физического воспитания. *В статье раскрыты содержание и сущность инновационной методической системы здоровьясохраняющего обучения студентов, созданной на основе фундаментализации физкультурно-оздоровительного образования. Раскрывается содержание этой технологии и очерчены перспективы её использования. Обоснована необходимость междисциплинарных связей в системе физкультурно-оздоровительного образования студентов высших учебных заведений. Факторный анализ полученных после эксперимента данных показывает, что все компоненты физкультурной образованности студентов ЭГ, по данным их самооценки, выше, чем у студентов КГ. Наиболее сложившимся у них можно считать мотивационно-деятельностный компонент (65,3 %), на втором месте – теоретико-методический (56,5 %), третью позицию занимает культурологический (52,2 %), четвертую – когнитивный (47,8 %), на последней позиции – психофизиологический компонент (43,5 %). Статистико-вероятностный анализ полученных данных на формовочном и контрольном этапах педагогического эксперимента подтверждает их репрезентативность и достоверность и указывает на положительное влияние педагогической здоровьясберегательной технологии обучения: все показатели у студентов экспериментальной группы выше, чем у контрольной, что является прямым подтверждением её эффективности и производительности.*

Ключевые слова: *физическое воспитание, студенты высших учебных заведений, здоровьясохраняющее обучение, методическая система здоровьясохраняющего обучения.*

Nataliya Zavydivskaya. Teaching of Health Protection – the Basis of the Modern System of Physical Education. *In the article it was revealed content and essence of innovation and methodological system of health protection studying of students created on bases of fundamentalization of physical culture and health care education. It was presented content of this technology and described the perspectives of its usage. It was grounded the necessity of interdisciplinary connections in the system of physical culture and health care education of students of higher educational establishments. Factor analysis of received data of the experiment shows that all the components of physical education erudition of students of experimental group according to data of their self-estimation is higher than among students of control group. The best formed components among students are motivational-functioning (65,3 %), the second place has theoretical and methodological component (56,5 %), the third place – culturological (52,2 5), the fourth place – cognitive (47,8 %), the last place – psychophysiological component (43,5 %). Statistical and probabilistic analysis of received data on formation and control stages of pedagogical experiment proves there representativeness and trustworthiness and points at positive influence of pedagogical health-saving technology of education: all indices of students from the experimental group are higher than among students from control group and this is a proof of effectiveness and productivity.*

Key words: *physical education, students of higher educational establishments, health-saving education, methodological system of health-saving education.*

УДК 37.037

Роман Невзоров

Аналіз класифікації авіаційних тренажерів як елементу вдосконалення навчального процесу підготовки курсантів-льотчиків до виконання бойових завдань

Харківський університет Повітряних сил імені Івана Кожедуба (м. Харків)

Постановка наукової проблеми та її значення. Тренажер – засіб наземної підготовки, що дає змогу достатньо повно моделювати діяльність льотчика в польоті, чим придає професійному мисленню курсанта цілісний характер. У практиці тренажерного навчання переважно професіоналізм розглядають із позиції вдосконалення структури виконавчих функцій стосовно формування знань, умінь та навичок. Методичним змістом тренажерної підготовки залишається відпрацювання високоавтоматизованих навичок і заданих (нормованих) дій, а педагогічним – якість виконання. Але нестандартність тактичних рішень, якими характеризується льотна діяльність у процесі бойового польоту, навантаження на інтелектуальні функції льотчика під час виконання бойових завдань за призначенням роду авіації, технічні характеристики прийнятих на озброєння сучасних авіаційних тренажерів вимагають перегляду підходів до навчання з їх застосуванням. Тому принциповою сутністю концепції створення технології навчання на сучасних авіаційних тренажерах із метою формування надійності льотчика в умовах бойового польоту повинна бути активізація не стільки

© Невзоров Р., 2013

зовнішніх – виконавчих – дій, а передусім внутрішніх (інтелектуальних процесів), які складають основу готовності до виконання бойового завдання.

В організаційно-методичному плані поетапна підготовка курсантів-льотчиків до дій в умовах бойового польоту дає змогу визначати послідовність способів і засобів професійного навчання задля їх ефективного використання.

Аналіз досліджень цієї проблеми. У результаті масштабних теоретичних досліджень А. А. Ворони, Д. В. Гандера, С. Г. Мельника, Б. Л. Покровського, виконаних під керівництвом В. А. Пономаренко, розроблено комплексну систему навчання та виховання професійно важливих особистісних, інтелектуальних, психофізіологічних і фізичних якостей протягом навчання в льотному вищому військовому навчальному закладі. У науковій школі В. Т. Юсова визначено основні елементи психологічного забезпечення професіоналізації льотчиків різних родів авіації (В. Г. Черніцький, Ю. Б. Подцерковський, М. Д. Лисаков, Л. М. Королєв).

Центральна проблема досліджень Д. В. Гандера – психологічне забезпечення льотного навчання. Ним розроблено загальні дидактичні принципи льотного навчання.

В основі психологічної підготовки до бойових дій, як вважає П. А. Корчемний, лежать удосконалення особистісних і розвиток професійно важливих бойових якостей, набуття досвіду успішних дій в екстремальних умовах польоту, що моделюються.

Отже, за окремими напрямами підготовки льотчиків до виконання бойових завдань достатньо добре розроблено форми, методи та принципи. Але великий експериментальний і методичний матеріал реалізується в практичному застосуванні дуже слабо. Це стосується, передусім, тренажерної підготовки.

Задля отримання єдиного сфокусованого результату щодо формування готовності курсанта-льотчика до діяльності в умовах бойового польоту потрібні дослідження, які дають змогу системно об'єднати всі засоби тренажерної підготовки в єдину цільову спрямованість.

Завдання дослідження – проаналізувати класифікації сучасних авіаційних тренажерів із погляду визначення їхніх можливостей на різних етапах підготовки курсантів-льотчиків до виконання бойових завдань.

Виклад основного матеріалу й обґрунтування отриманих результатів дослідження. Усі наявні авіаційні тренажери можна розділити на два основні класи – програмні симулятори, тренажерні комплекси. За сучасною термінологією, авіаційні тренажери з нерухомою кабіною відносять до авіасимуляторів. [5]. Авіасимулятор – симулятор польоту на будь-якому літальному апараті. Авіасимулятори суттєво різняться за конструкцією залежно від призначення: від механіко-електронного обладнання з приладовою панеллю й передньою частиною фюзеляжу, призначені для навчання льотчиків, до комп'ютерних програм персональних комп'ютерів. Велика кількість програмних симуляторів характеризується низькою реалістичністю, оскільки не дає змоги використовувати всі органи чуття й застосовується в ігрових цілях для персональних комп'ютерів [1].

Програмні симулятори поділяють на процедурні та комплексні. Процедурний авіаційний симулятор призначений для професійної підготовки льотного складу. Це технічний засіб навчання, що дає змогу формувати навички та вміння, необхідні в реальних умовах діяльності льотчика. Він має такі основні властивості: імітація на симуляторі окремих фрагментів умов реальної діяльності льотчика; можливість відпрацювання окремих операцій і дій реальної роботи льотчика з обладнанням кабіни; можливість об'єктивного контролю результатів усіх операцій, що відпрацьовуються на тренажері, та дій із боку інструктора.

Процедурні симулятори забезпечують навчання конкретних дій, наприклад керування літаком, двигуном й авіаційними штатними системами, керування радіоелектронним устаткуванням, бойового застосування тощо. Як правило, у їх склад входять дисплейні імітатори приладових дощок та імітатори важелів керування, які за своїми граничними переміщеннями, характеристиками завантаження й тактильним відчуттям відповідають реальним на всіх етапах і режимах польоту. Частина приладів, що безпосередньо належать до виконання операції, – реальна.

Комплексний авіаційний симулятор реалізує навчання аналогічно до процедурного симулятора, але на досконалішому рівні й володіє такими основними властивостями, як максимальне наближення умов діяльності льотчика на симуляторі до умов реальної діяльності в польоті; забезпечення відпрацювання на симуляторі в цілому всіх завдань реальної діяльності льотчика, яку він здійснює в польоті; забезпечення можливості об'єктивного контролю результатів виконання всіх завдань, що відпрацьовуються.

Комплексний симулятор – найвищий рівень технічних засобів навчання для підготовки льотного складу, а також ефективний засіб підтримки натренованості льотчиків. Комплексний симулятор відтворює реальний інтер'єр кабіни й дає можливість відпрацювання всіх без винятку режимів експлуатації літального апарата. Симулятори найвищого кваліфікаційного рівня мають повний набір засобів, що забезпечують адекватну дію на всі канали сприйняття курсанта.

Авіаційні тренажерні комплекси можна розділити на чотири основні групи: Full Mission Simulator (FMS) – групові тренажери; Full Flight Simulator (FFS) – комплексні тренажери з коліма-ційними системами візуалізації; Flight Training Device (FTD) – комплексні тренажери з проекційними системами візуалізації; Flight Procedures Training Device (FPTD) – процедурні тренажери.

Групові тренажери (Full Mission Simulator – FMS) призначені для відпрацьовування групових бойових дій. Вони об'єднані в єдину мережу за допомогою інтерфейсу HLA, який дає змогу поєднувати різнорідні тренажери – авіаційні, танкові, артилерійські й інші.

Комплексними тренажерами літаків (КТЛ) називають тренажери, що, зазвичай, обладнані систе-мою рухливості. Це тренажери найвищого рівня. Кабіна комплексного тренажера виконується у вигляді реальної кабіни літака. На комплексні тренажери встановлюються передові системи візуалізації.

Процедурні тренажери (FPTD) призначені для відпрацьовування екіпажем процедур підготовки й виконання польоту. У тренажерах такого призначення пульти, прилади й органи управління звичайно імітуються за допомогою сенсорних моніторів. Для зручності окремі пульти та органи управління можуть бути представлені у вигляді повнорозмірних макетів. Додатково, залежно від обсягу реалізованих завдань, тренажери можуть підрозділятися на такі типи [4]:

1. Функціональні (первинні) кабіни, які являють собою макети засобів відображення інформації, органів управління. Вони дають змогу поглиблювати знання курсантів-льотчиків з аеродинаміки й авіаційної техніки, відпрацьовувати порядок дій пілота під час експлуатації бойового літака. Первинні авіаційні тренажери звичайно бувають найпростішими, що нерідко виготовляються силами авіаційних частин і навчальних закладів. У якості функціональних тренажерів можуть розглядатися стенди й макети.

2. Спеціалізовані тренажери призначені для підготовки курсантів-льотчиків щодо виконання окремих специфічних елементів діяльності, для розвитку окремих психологічних якостей і навичок дій в особливих випадках у польоті.

Тренажери можуть класифікуватися також за типом завдань, що відпрацьовуються на них. На сьогодні існують тренажери таких типів [4]:

1) сполучені (тренажери-приставки), конструктивно виконані у вигляді самостійного обладнання, що підключається до реальних систем;

2) вбудовані бортові тренажери, які є складовою частиною реальної системи, на котрих моделюється робота бортових комплексів основних і перспективних літаків;

3) автономні – закінчена функціонально-технічна система й обладнання, застосовувані на борту без використання реальної техніки та систем літака.

Залежно від ступеня спеціалізації, використовують такі види тренажерів [6]: універсальні щодо можливості моделювання процесів виконання функцій тренажерів різних типів; тренажери, у яких передбачено виконання всіх завдань військових літаків конкретного типу; тренажери, у яких моде-люються тільки деякі з основних завдань військового літака; тренажери, на котрих відпрацьовуються визначені вправи, передбачені програмою навчання військового льотчика.

Авіаційні тренажери, що використовуються в Україні, зазвичай, нерухливі або рухливі кабіни з трьома ступенями свободи, у той час як літак при своєму русі має шість ступенів свободи. Унаслідок цього на тренажерах відсутня акселераційна інформація, що обумовлює відсутність перевантаження, останнє призводить до різких рухів ручкою керування (штурвалом). У результаті при відсутності природної для польоту не інструментальної інформації інструкторові потрібно нагадувати курсантам, щоб вони контролювали свої дії за акселерометром. Недостатня й візуалізація умов польоту та тактичної обстановки, шумове оформлення відмінне від реального польоту. З урахуванням цього інструкторові слід будувати тренування на тренажері таким чином, щоб виключити або мінімізувати придбання небажаних навичок, які за своєю структурою не відповідають діям у реальному польоті [2]. Комплексні симулятори літака МіГ-29 випускаються українським ТОВ "МАРКЕТ-МАТС": "Сокіл-КТС" – динамічний комплексний тренажер літака МіГ-29; "КТС-21М" – стаціонарний комплексний тренажер літака МіГ-29. Комплексні симулятори "КТС-21М" і "СОКІЛ-КТС" призначені для

забезпечення льотно-тактичної підготовки льотного складу стройових частин, а також для навчання курсантів військових навчальних закладів. Забезпечують можливість відпрацювання таких завдань, як підготовка до польоту, запуск двигунів, руління, зліт і набір висоти вдень та вночі в простих і складних метеоумовах, політ по кругу; виконання польоту за маршрутом; виконання фігур складного й вищого пілотажу на середніх, великих і малих висотах; політ на групову злітаність у складі пари; політ у район бойових дій, пошук, виявлення та розпізнавання наземних, морських і повітряних цілей, прицілювання й ураження цілей; оцінка радіоелектронної обстановки за допомогою апаратури РЕБ; відпрацювання дій льотчика в особливих випадках польоту; ведення радіозв'язку літака із землею (інструктором); захід на посадку на запрограмований і незапрограмований аеродром.

Тренажерний комплекс імітує кабіну літака. Під час тренування льотчик відчуває себе наче в реальному польоті, цей ефект створюється завдяки зображенню на моніторах, які вмонтовані, замість оглядового скла кабіни.

За класифікацією міністерства оборони США створювані на базі відповідних засобів імітаційні середовища підрозділяються на реальні, віртуальні, конструктивні й гібридні.

Під реальним імітаційним середовищем розуміємо сукупність військовослужбовців, котрі відпрацьовують завдання бойової підготовки на обладнаних та оснащених обладнаннями зворотного зв'язку полігонах. Реальне імітаційне середовище створюється тренажерами, установленими в місцях постійної дислокації частин, центрах бойової підготовки, об'єднаному навчальному центрі (JRTC) тощо.

Віртуальне імітаційне середовище являє собою керовані людиною імітатори (тренажери) всередині штучного оточення. Воно створюється віртуальними системами імітації, які застосовуються в ході бойової підготовки окремих військовослужбовців, екіпажів і невеликих підрозділів під час виконання спільних завдань. У цей час такі системи імітації реалізовані у вигляді імітаторів (тренажерів), здатних відтворювати процес функціонування реального обладнання. Для взаємодії військовослужбовців й імітаторів у штучному оточенні використовують комп'ютери або генератори зображень. У Військово-повітряних силах США віртуальні системи імітації широко представлені авіаційними тренажерами та системами тренажерів для відпрацьовування проведення спільних бойових дій. Особливо можна виділити розподілену комп'ютерну систему підготовки льотчиків до виконання бойових завдань.

Конструктивне імітаційне середовище – це сукупність військових ігор і моделей, заснованих на наборі правил, алгоритмів та математичних методів. Конструктивні системи імітації, які формують зазначене середовище, – це широкомасштабні керовані комп'ютерами моделі, призначені для тренування командного складу Військово-повітряних сил. Створювана під управлінням відділу моделювання й імітації міністерства оборони США (DMSO) конструктивна система імітації за назвою "Об'єднана система імітації" (JSIMS) повинна зменшити витрати на підготовку до навчань і тренування за рахунок автоматичної генерації сценаріїв, моделювання сил та засобів противника й середовища. Для проведення тренувань особового складу низових ланок управління передбачається використовувати оновлену версію інтерактивної ігрової імітаційної системи JANUS.

Гібридне імітаційне середовище являє собою інтерактивні комбінації реальних, віртуальних або конструктивних систем імітації, призначені для забезпечення взаємодії військовослужбовців під час бойової підготовки. Сучасні технології дають змогу зв'язати три середовища (реальне, віртуальне й конструктивне), які формують гібридне оточення (середовище) і забезпечують можливість участі особового складу в тренуваннях без його фізичної присутності. Ці й аналогічні їм технології втримують ключові позиції під час тренувань об'єднаних сил при розв'язанні спільних завдань у всіх ланках управління. Найважливішими складовими частинами гібридного середовища імітації є такі: штучний театр війни – STOW, сили й засоби, які моделюються за допомогою комп'ютера, – ONESAF, загальна технічна структура, технологія розподіленої інтерактивної імітації – DIS [3].

Розглянувши основні види та загальні характеристики тренажерів, спектр завдань, які можна виконувати на цих тренажерах, можливо визначити послідовність способів і засобів тренажерного навчання залежно від етапів навчання курсантів-льотчиків виконання бойових завдань на прикладі підготовки до ведення повітряних боїв.

На першому етапі проводять теоретичне навчання. Курсант набуває знань із конструкції та експлуатації авіаційних засобів ураження, системи управління озброєнням літака, динаміки бойового маневрування, тактики роду авіації, вивчає й запам'ятовує силуети різних повітряних цілей і їхні льотно-тактичні характеристики, кількісно-якісну порівняльну оцінку різних типів літаків.

Проводиться тренування з динаміки розвитку тактичних ситуацій. Це забезпечується використанням комп'ютерних засобів навчання, наданням фрагментів показань прицільних індикаторів і візуальної тактичної обстановки.

На другому етапі формуються орієнтовна основа дій, що передбачається в повітряних боях із різними повітряними цілями, образні уявлення, тактичне мислення та процеси передбачення розвитку тактичних ситуацій, прийняття рішення щодо вибору оптимального бойового маневру або тактичного прийому. Використовуються система відображення інформації й органи управління процедурного тренажера.

На третьому етапі відпрацьовуються сумісні дії. Сутність їх складається зі здатності курсанта розв'язувати виникаючі в процесі повітряного бою завдання, не знижуючи якість техніки пілотування та бойового застосування.

Наступний етап тренування виконує інтегративну функцію й проводиться на комплексному тренажері через виконання різних видів "бойових польотів" одиночно та в складі підрозділу, у тому числі в якості командира.

Успішність тренажерного навчання визначається дотриманням психолого-педагогічних принципів льотного навчання, розроблених Д. В. Гандером. Із погляду підготовки курсантів-льотчиків до виконання бойових завдань на авіаційних тренажерах, їх можна представити у такому вигляді.

Принцип спрямованості на льотну діяльність: тренажерне навчання потрібно проводити таким чином, щоб організація, зміст і методика навчання сприяли формуванню в курсанта мотивів до успішного виконання бойових завдань у будь-яких умовах тактичної обстановки.

Принцип навчання того, що потрібно в професійній діяльності льотчика: урахування тенденцій бойового застосування авіації в сучасних війнах та збройних конфліктах й особливостей діяльності льотчика в бойовому польоті в цих умовах.

Принцип відповідності методів тренажерного навчання рівню розвитку авіації: ускладнення авіаційної техніки повинно супроводжуватися постійним удосконаленням авіаційних тренажерів, а отже й методів тренажерного навчання та способів їх застосування. Курсанти повинні готуватися до виконання бойових завдань на авіаційних тренажерах сучасних бойових літаків, що дасть змогу розвивати професійно важливі якості бойового льотчика в умовах навчального закладу.

Принцип послідовності, комплексування й системності в тренажерному навчанні передбачає таку побудову навчального процесу, яка забезпечує поступове набуття курсантом під час теоретичної та тренажерної підготовки всієї сукупності професійних якостей, знань, навичок, умінь, необхідних для виконання різних видів бойових завдань.

Принцип дозування навчальних завдань передбачає представлення різних видів бойових польотів у вигляді певної програми послідовних дій за ділянками та їх послідовне відпрацювання.

Принцип надійності в тренажерному навчанні передбачає міцність знань, навичок і вмінь, самостійність та творчість під час активного пошуку оптимальних варіантів виконання "бойових завдань", що відпрацьовуються на тренажері.

Указані принципи, на нашу думку, повинні регулювати теоретичне й тренажерне навчання курсантів-льотчиків із виконання бойових завдань за призначенням роду авіації.

Висновки й перспективи подальших досліджень. Професія військового льотчика в сучасних умовах бойового застосування авіації відрізняється постійним ускладненням професійних завдань, появою нових факторів ризику, підвищенням вимог до надійності дій у бойовому польоті. Ці обставини вимагають усебічної освіченості та підготовленості, розвинутих професійно важливих якостей. Усе це забезпечується вдосконаленням теоретичної та тренажерної підготовки курсантів в умовах навчального закладу.

Джерела та літератури

1. Апенько Н. В. Стан та перспективи авіаційного тренажеробудування / Н. В. Апенько // Вісник НАУ. – 2012. – № 3. – С. 78–81.
2. Епихина Н. А. Методы исследования надежности летчика на комплексном тренажере самолета с использованием специальных приемов моделирования стрессовой ситуации / Н. А. Епихина // Проблеми інженерно-педагогічної освіти : зб. наук. пр. – Х. : УІПА, 2007. – Вип. 18–19. – С. 230–238.
3. Зайцев В. Использование тренажеров при подготовке летчиков ВМС США / В. Зайцев // Зарубежное военное обозрение. – 2005. – № 2. – С. 59–64.
4. Казачкин Б. И. Авиационные тренажеры как связующее звено между наземной и летной подготовкой / Б. И. Казачкин, Г. А. Немчиков, Н. О. Кобельков, В. Г. Кодола. – Монино : [б. и.], 1999. – 160 с.

5. Кашковский В. В. Использование авиационных тренажеров в научных исследованиях / В. В. Кашковский, В. В. Устинов // Актуальные проблемы и перспективы развития ГА России : сб. тр. Всерос. науч.-практ. конф. преподавателей, науч. работников и асп. – Иркутск : ИФ МГТУ ГА, 2012. – С. 151–156.
6. Человеческий фактор и безопасность полетов / Р. Н. Макаров, Н. Н. Дроботун, В. А. Колосов [и др.]. – М. : Воздушный транспорт, 1987. – 136 с.

Анотації

Професія військового льотчика в сучасних умовах бойового застосування авіації відрізняється постійним ускладненням професійних завдань, появою нових факторів ризику, підвищенням вимог до надійності дій у бойовому польоті. Ці обставини вимагають усебічної освіченості й підготовленості, розвинутих професійно важливих якостей. У статті розглянуто класифікації авіаційних тренажерів, які використовуються в навчальному процесі підготовки курсантів-льотчиків.

Ключові слова: *авіаційний тренажер, імітаційне середовище, тренажерна підготовка курсантів-льотчиків.*

Роман Невзоров. Анализ классификации авиационных тренажеров как элемента совершенствования учебного процесса подготовки курсантов-летчиков к выполнению боевых задач. *Профессия военного лётчика в современных условиях боевого применения авиации отличается постоянным усложнением профессиональных задач, появлением новых факторов риска, повышением требований к надёжности действий в боевом полете. Эти обстоятельства требуют всесторонней образованности и подготовленности, развитых профессионально важных качеств. В статье рассмотрены классификации авиационных тренажёров, используемых в учебном процессе подготовки курсантов-летчиков.*

Ключевые слова: *авиационный тренажер, имитационная среда, тренажерная подготовка курсантов-летчиков.*

Roman Nevzorov. Analysis of Classification of Aviation Training Simulator as an Element of Improvement of Educational Process of Preparation of Students-Pilots for Realization of Operational Missions. *Profession of an airforce pilot in modern conditions of battle applying of air force differs by its constant complication of job tasks, appearance of new risk factors, increasing of requirements for reliability of actions in a battle fight. These circumstances need universal education and preparation, well-developed professionally important qualities. In the article the author describes qualifications of aviation training simulators that are used in training process of preparation of students-pilots.*

Key words: *aviation training simulator, simulation environment, training simulator preparation of students-pilots.*

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. Його цілком можна розвинути за допомогою формування мотивації до здоров'язбереження. Розвиток цієї мотивації, на нашу думку, – найбільш оптимальний спосіб 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 та Тернопільського економічного університету засвідчила, що для реалізації етапної методики й впливу змісту валеолого-оздоровчих та психолого-педагогічних дисциплін найбільш результативними в процесі формування мотивації здоров'язбереження були такі прийоми:

© Палічук Ю., 2013

– насичення змісту гуманітарних предметів історичними довідками, а також сучасними уявленнями про валеологічні принципи організації життєдіяльності людини;

– показ альтернативних підходів до розуміння 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 тощо);

– розкриття наукової та практичної значущості здоров'я й способів його підтримки;

– показ необхідності здоров'язбереження для продуктивного навчання у ВНЗ, для майбутньої професійної діяльності, 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; поліпшення якості життя, стимулювання розвитку адаптаційних механізмів [4].

У нашому дослідженні формування системних знань про здоров'язбереження спрямоване на оволодіння визначеним обсягом знань про здоров'я людини, формування мотивів, переконань і потреби в здоров'ї й здоровому способі життя. Під час розробки здоров'язбережувальних технологій взято 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 технології 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-смисловому вибору 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*. Домінантна роль тут належить викладачеві. Основні методи навчання – репродуктивні.

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

Другий етап – *активне 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 використано 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 самостійного здоров'язбереження.

У процесі формування готовності до здоров'язбереження ми цілеспрямовано залучали майбутніх економістів до безконфліктних стосунків, навчали саморегуляції поведінки, уключали 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***.** Здійснювалися заходи з організації виховної роботи через освітню діяльність, дозвілля студентів, оздоровлення житлово-побутових умов життя, диспансеризацію 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 валео-педагогічного 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 та постійну діагностику фізіологічних показників здоров'я студентів, їхнього способу життя, поведінки, а також успішності навчання, участі в освітньому й виховному процесі ВНЗ. Ураховуючи виділені нами критерії та показники компонентів здоров'язбереження, визначено 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 виконання контрольних завдань, вправ, тестування, спостереження, рольові ігри, 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.

Отже, наша дослідно-експериментальна робота розв'язала поставлені завдання перевірки ефективності технології здоров'язбереженя студентів, виявлення динаміки компонентів готовності до здоров'язбереження.

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 : Волинс. 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.
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. Здровьесбережение 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 методику реалізації технології й педагогічних умов здоров'язбереження в освітньому просторі економічного вищого навчального закладу, удосконалення навчально-виховного процесу, посилення здоров'язбережувальних аспектів у його реалізації; розвиток системи інфраструктури університету для активного збереження, відновлення й зміцнення здоров'я студентської молоді; поліпшення якості життя, стимулювання розвитку адаптаційних механізмів, виявлення динаміки компонентів готовності до здоров'язбереження.

Ключові слова: *методика, здоров'я, здоров'язбереження, здоров'язбережувальні технології, здоровий спосіб життя.*

Юрий Паличук. Методика реализации технологии и педагогических условий здоровьесбережения экономиста. *В статье рассматривается методика реализации технологии и педагогических условий здоровьесбережения в образовательном пространстве экономического вуза, совершенствование учебно-воспитательного процесса, усиления здоровьесохраняющих аспектов в его реализации, развитие системы инфраструктуры университета для активного сохранения, восстановления и укрепления здоровья студенческой молодёжи, улучшения качества жизни, стимулирование развития адаптационных механизмов, выявление динамики компонентов готовности к здоровьесбережению.*

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

Yuriy Palichuk. Methodology of Realization of Technology and Pedagogical Conditions of Health-Saving of an Economist. *In the article it is revealed the methodology of realization of technology and pedagogical conditions of health-saving in educational environment of economic university, improvement of educational process, enforcement of health-saving aspects in its realization, development of infrastructure system of university for active saving, recovery and strengthening of health of student youth, improvement of life quality, stimulation of development of adaptive mechanisms, exposure of dynamics of readiness components in readiness for health-saving.*

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

УДК 373.2.016:796.034.2

Ярослав Смаль

Теоретико-методичні основи засобів народної фізичної культури

Східноєвропейський національний університет імені Лесі Українки (м. Луцьк)

Постановка наукової проблеми та її значення: Засоби народної фізичної культури впливають на становлення особистості в різні періоди дитинства. Як суспільне явище вони привертають увагу вчених різних галузей знань – педагогіки, психології, філософії, медицини тощо.

У сучасній теорії й практиці дошкільного виховання значну увагу приділено оптимальному поєднанню різних форм, методів та засобів навчання й виховання, що дає змогу найефективніше розв'язувати завдання чинних програм. У цьому руслі одним із важливих засобів фізичного виховання дітей старшого дошкільного віку є народні рухливі ігри, народні танці, національні види спорту та інші засоби народної фізичної культури, за допомогою яких можна виховувати фізичні й емоційно-вольові якості старших дошкільників, а також удосконалювати сформовані рухові вміння та навички.

© Смаль Я., 2013

Аналіз досліджень цієї проблеми. На етапі сьогодення недостатньо використовуються засоби народної культури, педагогічна цінність яких виходить далеко за рамки фізичного виховання й перевірена багатьма сторіччями. Доцільність використання елементів народної фізичної культури у вихованні дітей старшого дошкільного віку відображена в багатьох роботах науковців [1; 3; 6; 9; 11]. У традиційному суспільстві на формування особистості дитини зазначеного віку позитивно впливали не лише структурні елементи (види) народної фізичної культури (народні рухливі ігри, змагання, танці, забави, загартовування), а й виховні традиції (використання фольклорних образів та імен прославлених спортсменів, участь старших у руховій діяльності дітей, елементи фізичної культури як компонент свята, зв'язок із працею).

Завдання дослідження – визначити зв'язок фізичної культури з народною фізичною культурою та особливості її функціонування в життєдіяльності дітей.

Виклад основного матеріалу й обґрунтування отриманих результатів дослідження. Кожна культура є своєрідним організмом, який має унікальну духовну основу, характеризується неповторністю й безперервним процесом розвитку. Вона настільки багатогранна та всеохоплююча, що дослідження її розвитку й змісту потребують ознайомлення з досить великою кількістю різних і часто далеких одна від одної наукових дисциплін.

Як стверджує чимало дослідників, важливим компонентом цілісної народної культури від найдавніших часів та до сьогодення є народна фізична культура, яка охоплює всю сукупність досягнень у створенні й раціональному використанні спеціальних засобів, методів і природних умов із метою цілеспрямованого фізичного вдосконалення людини.

Кожен народ, залежно від соціально-економічних умов свого розвитку, психологічного складу, світогляду, а також географічного місцезнаходження, протягом тривалого історичного часу творив самобутні види фізичних вправ, народних рухливих ігор, забав, розваг, удосконалював способи їх використання, які потім й увійшли до складу своєрідних систем народної фізичної культури.

Види та традиції народної фізичної культури можна й потрібно використовувати в сучасній дошкільній педагогіці: на заняттях, прогулянках, під час ранкового прийому та в самостійній роботі дошкільнят, під час різних форм спільної рухової діяльності педагога з дітьми старшого дошкільного віку, у рамках сімейного виховання.

У традиціях кожного народу було шанобливе ставлення до своїх батьків. Зміцненню батьківського авторитету сприяло не лише дбайливе ставлення до своїх дітей, а й участь у їхніх іграх, змаганнях, забавах. У народній фізичній культурі є безліч спільних для батьків і дітей рухливих ігор. Так, для дітей існують народні рухливі ігри "Їхали, їхали, їхали з горіхами ...", "Ладусі", "Карусель" та ін. У сім'ї можна давати перші уроки народних танців. Такі заняття сприяють емоційному зближенню членів родини, розвитку духовної сфери дитини.

У традиційному суспільстві значну роль відігравало наставництво як традиція народної фізичної культури, яка зародилася ще в кам'яному столітті. Найкращим мисливцям, воїнам, які за віком, через травми або хворобу не могли брати участі в полюванні чи битвах, доручали навчання й фізичну підготовку підростаючого покоління. У наш час наставництво не менш актуальне, оскільки, як уже зазначалося, сімейне фізичне виховання перебуває на дуже низькому рівні, а загальноосвітні установи не забезпечують усім дошкільнятам нормальну рухову активність. Старші дошкільнята можуть залучатися в групи дітей, котрі займаються фізичними вправами, під керівництвом наставників. Тимчасова відірваність від батьків і вихователів сприяє формуванню самостійності, комунікативних здібностей, колективізму, почуття товариства та інших важливих особистісних якостей.

У багатьох видах спорту серйозні заняття починаються з дошкільного віку. В установах додаткової освіти зі спортивним ухилом корисно використовувати в тренувальному процесі народні ігри, змагання, забави, елементи народних танців із метою створення більшої різноманітності й емоційності фізичних вправ.

У старшому дошкільному віці закладаються передумови самовиховання. У традиціях народної педагогіки великого значення надавалося самостійності дітей із наймолодшого віку. Тому надзвичайно корисною виступає самостійна рухова активність, яка в симбіозі з раціонально побудованими заняттями народною фізичною культурою дає можливість виховувати в дошкільнят уміння творчо користуватися набутими фізкультурними знаннями й навичками, проявляти активність, самостійність, кмітливість, винахідливість. Такими якостями наділені народні рухливі ігри, змагання та забави, де змагальний елемент сприяє вольовому самовихованню. Крім того, формування багатьох моральних якостей пов'язане з необхідністю суворого виконання правил [2].

У народних танцях психічне напруження викликане руховою активністю відповідно до ритму й характеру музичного супроводу, тому, крім естетичного та духовного самовиховання, тут ми теж маємо справу із самовихованням вольових якостей.

Розглянемо більш детально види народної фізичної культури і її педагогічні традиції.

Аналіз тлумачень у словниках та досвіду фахівців у сфері фізичного виховання початку XX ст. наводить на думку, що такі поняття, як "гра", "забава", "розвага", слід чітко розрізняти, а тому потрібно дати визначення кожному. На нашу думку, гра – це специфічна рухова діяльність за встановленими правилами, спрямована на досягнення перемоги; забава – це специфічна рухова діяльність за встановленим порядком дій, спрямована на задоволення природної потреби людини в руховій активності; розвага – це специфічна рухова діяльність, яка не обмежується встановленими правилами чи порядком дій і спрямована на задоволення потреби людини потішитися, розвеселитися.

Відомо, що для дошкільника гра – це головна діяльність. Згідно з вимогами гігієни, для задоволення потреби в рухах дитина 5–6 років повинна здійснювати протягом доби від 11 000 до 135 000 кроків [8, с. 10]. Цю "крокову" рухову активність старшому дошкільнику психологічно набагато легше реалізувати в грі.

Народні рухливі ігри є основним засобом фізичного виховання дошкільника (базові способи гри діти засвоюють уже до 4,5–5 років) [12]. Народні рухливі ігри можна розділити на сюжетні й безсюжетні. Ігри з визначеним сюжетом близькі до творчих, оскільки закладені там образи, зачини, діалоги розвивають креативні здібності дітей. У безсюжетних іграх більше вдосконалюється сенсорна сфера дитини, стимулюються самостійність дій, розумові процеси. Народні рухливі ігри містять у собі елементи театралізації та фольклору (загадки, лічилки, жарти, приспівки). Так, українські ігри із сюжетом ("Шуліка", "Курочка", "Гуси-лебеді" тощо) виконують когнітивну функцію, пробуджують фантазію, уяву. Ігри з приспівками (наприклад "Гори, гори ясно...") сприяють естетичному вихованню, розвивають музично-ритмічні здібності. Ігри з примовками (наприклад "Ходять граки...") вдосконалюють мовні навички [7].

Народні танці, крім впливу на організм, розвивають почуття ритму, формують художню виразність рухів, сприяють духовному, моральному, патріотичному та естетичному вихованню.

У кожного народу є безліч народних забав для будь-якого віку, пов'язаних із руховою активністю. Для старших дошкільнят, які вирізняються підвищеною емоційністю, вони особливо привабливі. Забави, пов'язані зі збереженням рівноваги (ходьба по вузькій дощечці або по "купинах", стрибки на одній нозі тощо), з пересуванням у незвичайній позі (наприклад в упорі лежачи ззаду), зі спритністю рук (наприклад жонглювання), крім розвитку координаційних якостей, удосконалюють емоційну сферу особистості, виробляють здатність до концентрації уваги, зібраність, наполегливість тощо. Такі забави, як катання на ковзанах, лижах, санках, сприяють формування низки вольових якостей (сміливість, рішучість, концентрація уваги, витримка й ін.) [12].

Велику роль у гармонійному розвитку старших дошкільнят відігравали хороводні ігри та забави (веснянки, гаївки, ягілки або гагілки). Більшість із них – це драматизована рухлива гра, що відбувалась у формі діалогу (два хори). Пісня у весняних хороводах мала другорядне значення. Головне тут не пісня, а ритм і танці, що здатні підняти настрій, розбудити енергію й передати її навколишньому світові, щоб збудити природні сили до нового життя, до руху, піднесення.

Веснянки та гаївки – це здебільшого забави для дівчат. Подекуди до участі в цих іграх допускалися хлопці. Як правило, вони лише приглядалися до гри. Іноді поруч із дівочими гаївками чи веснянками хлопці заводили свої рухливі ігри: борюкалися, бігали наввипередки тощо. На думку С. Килимника [5] та В. Скуратівського [10], початком весни слід вважати день від Євдокії (14 березня). Напередодні матері й бабусі випікали із тіста для дітлахів безліч різноманітних птахів. Таке обрядове печиво називалося "жайворонками", або "голубами".

У домашніх умовах і в дошкільних навчальних закладах надзвичайно важливо проводити загартовування, що являє собою не лише засіб фізичної культури для зміцнення здоров'я, а й можливість формування та розвитку вольових якостей і емоційно-психічної сфери дітей. Ходіння босоніж, повітряні ванни й водні процедури – усі ці форми загартовування з найдавніших часів були в арсеналі традиційної культури практично всіх народів світу. До них слід також додати народні рухливі ігри, змагання та забави на свіжому повітрі, особливо ті, у яких присутній контакт із природними елементами; ігри на воді – улітку, у сніжки – узимку, використання дерев'яних паличок, крижинок, бурульок тощо.

Усе це не лише сприяє загартовуванню, а й формуванню основ уявлень про людину як частину природи, тобто екологічному вихованню.

У народній фізичній культурі значну виховну роль відігравали героїчні образи фольклору, які поєднували в собі неймовірні фізичні та військові здібності з низкою позитивних якостей особистості (патріотизм, чесність, працьовитість, шанобливе ставлення до простих людей тощо). У сім'ї використання образів фольклору в якості виховного засобу можливе у формі читання вголос казок, бувальщин, а також бесід про прочитане; малювання та ліплення фольклорних героїв; рольових ігор із фольклорними сюжетами [1, с. 19].

Наявність елементів народної фізичної культури на святі – це ще одна чудова народна традиція. Виховна роль свята полягає в стимулюванні процесу соціалізації особистості, усвідомленні нею свого місця в певній соціальній групі [4, с.173–174]. Елементи фізичної культури підсилюють емоційний вплив. У давнину фізичні вправи були найважливішим компонентом будь-якого народного свята. І в родині, і в освітніх установах під час свят важливо не забувати про народні танці, ігри та забави. Використання національних традицій, атрибутів додасть святу особливої барвистості й емоційності, посилить вплив на духовну сферу особистості дитини.

Отже, для більш продуктивного застосування народної фізичної культури в дошкільному вихованні потрібно:

– освітньо-виховні програми дошкільних навчальних закладів розробляти з урахуванням народно-національних видів, засобів і традицій;

– при проведенні свят з елементами народної фізичної культури використовувати народно-національні атрибути (обряди, костюми, елементи фольклору тощо);

– працівникам дошкільних навчальних закладів мати постійний контакт із батьками на предмет консультування їх із питань сімейного виховання;

– вихователям ДНЗ ширше залучати батьків і старших дітей до участі в організації та проведенні фізкультурно-спортивних заходів;

– у навчальних закладах фізичної культури вивчати народні ігри, змагання, забави.

Висновки. Народна фізична культура містить сукупність засобів, методів і форм фізичного виховання, які історично виникли під впливом географічного місцезнаходження народу, його ментальності та особливостей трудової діяльності й розвивалися впродовж тривалого періоду часу, а також новостворені та запозичені засоби, методи й форми фізичного виховання, які були адаптовані до умов життєдіяльності та набули поширення серед народу.

У дослідженнях науковців відзначено позитивний вплив засобів народної фізичної культури на внутрішні почуття й волю дітей, на виховання їхніх моральних якостей. Проте, незважаючи на багаті традиції української народної фізичної культури, народні фізичні вправи не набули широкого застосування в сучасній дошкільній практиці фізичного виховання дітей. Тому важливе завдання сьогодення – широке використання цієї спадщини в навчально-виховному процесі дошкільних навчальних закладів і в сім'ї.

Перспективи подальших досліджень. Подальше дослідження має на меті розробку методики застосування засобів народної фізичної культури у фізичному вихованні дітей старшого дошкільного віку та ефективність її використання на практиці.

Джерела та літератури

1. Вольчинський А. Я. Фізичне виховання дитини за традиціями української етнопедагогіки / А. Я. Вольчинський, Н. А. Колесник, А. М. Лящук // Матеріали XLII наук. конф. ВДУ ім. Лесі Українки. – Луцьк, 1996. – № 4. – С. 179−180.
2. Вольчинський А. Я. Вплив гри на підвищення рухової активності дошкільників / А. Я. Вольчинський, Н. О. Вольчинська, Я. А. Смаль // Фізичне виховання, спорт і культура здоров`я у сучасному суспільстві : зб. наук. пр. – Луцьк, 2013. – № 1 (21). – С. 144–148.
3. Воробей Г. В. Народні ігри та забави у фізичному загартуванні молодших школярів різних етнографічних груп Прикарпатського краю : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. пед. наук за спец. : 13.00.01 "Загальна педагогіка та історія педагогіки" / Г. В. Воробей. – К., 1997. – 16 с.
4. Жигульські К. Свято і культура: Свята старі і нові. Роздуми соціолога [пер. з пол.] / К. Жигульські. – М : Прогрес, 1985.
5. Килимник С. Український рік у народних звичаях в історичному освітленні. Весняний цикл / С. Килимник. – Вінніпег ; Торонто : [б. в.], 1962. – Т. III. – 372 с.

6. Левків В. І. Використання засобів української народної фізичної культури у фізичному вихованні дітей молодшого шкільного віку : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. наук. з фіз. вих. і спорту за спец. : 24.00.02 "Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення" / В. І. Левків. – Луцьк, 1998. – 17 с.
7. Литвинова М. Ф. Русские народные подвижные игры : пособие. для воспитателей дет. сада / М. Ф. Литвинова. – М : Просвещение, 1986. – 79 с.
8. Палько А. С. У истоков здоровья (физическое развитие дошкольников в семье) / А. С. Палько. – М. : Знание, 1982. – 63 с.
9. Приступа Є. Н. Система народних знань і уявлень про фізичне виховання людини / Є. Н. Приступа // Традиції фізичної культури в Україні : зб наук. ст. – К. : ІЗМН, 1997. – С. 131–147.
10. Скуратівський В. Т. Святвечір / В. Т. Скуратівський. – К. : Перлина, 1994. – Кн. 1. – 288 с.
11. Цьось А. В. Фізичне виховання в календарній обрядовості українців / А. В. Цьось. – Луцьк : Надстир'я, 2000. – 376 с.
12. Ягодин В. В. Народные традиции в физической культуре / В. В. Ягодин. – Екатеринбург, 1992. – 79 с.

Анотації

Для України як незалежної держави непересічного значення набувають проблеми формування національної системи освіти та виховання дітей. Національна система виховання не буде ефективною без розв'язання проблеми фізичного виховання, яке ґрунтується на традиціях української народної фізичної культури. Народна фізична культура – невід'ємна складова частини загальної культури нації. Саме тому дослідження традицій української народної фізичної культури повинно допомогти вивчити змінність її форм, засобів та методів, пов'язаних зі зміною соціально-економічних чинників розвитку суспільства й створити передумови для поповнення сучасної теорії та практики фізичного виховання адекватними елементами народної фізичної культури. У статті здійснено аналіз основних концептуальних підходів щодо застосування засобів народної фізичної культури у фізичному вихованні дітей старшого дошкільного віку. Узагальнено теоретико-методичні основи зазначених засобів, систематизовано різноманітність народних фізичних вправ, рухливих ігор, розваг, забав.

Ключові слова: *народні рухливі ігри, забави, розваги, народна фізична культура, старший дошкільний вік, фізичні вправи.*

Ярослав Смаль. Теоретико-методические основы средств народной физической культуры. *Для Украины как независимого государства нерядовое значение приобретают проблемы формирования национальной системы образования и воспитания детей. Национальная система воспитания не будет эффективной без решения проблемы физического воспитания, которое основывается на традициях украинской народной физической культуры. Народная физическая культура является неотъемлемой составляющей общей культуры нации. Именно поэтому исследование традиций украинской народной физической культуры должно помочь выучить изменяемость её форм, средств и методов, связанных с изменением социально-экономических факторов развития общества и создать предпосылки для пополнения современной теории и практики физического воспитания адекватными элементами народной физической культуры. В статье осуществлён анализ основных концептуальных подходов относительно применения средств народной физической культуры в физическом воспитании детей старшего дошкольного возраста. Обобщено теоретико-методические основы отмеченных средств, систематизировано разнообразие народных физических упражнений, подвижных игр, развлечений, забав.*

Ключевые слова: *народные подвижные игры, забавы, развлечения, народная физическая культура, старший дошкольный возраст, физические упражнения.*

Yaroslav Smal. Theoretical and Methodological Basics of Means of Physical Culture. *For Ukraine as an independent country non-governmental meaning have problems of formation of national educational system and education of children. For its turn, the national system of education won't be effective without solving a problem of physical culture that is based on the traditions of Ukrainian national physical culture. National physical culture is an integral component of general culture of the nation. That is why studying of traditional Ukrainian national physical culture must help in studying of changeability of its forms, means and methods that are connected with changes of social and economic factors of society development and to create preconditions for completion of modern theory and practices of physical education by means of adequate elements of national physical culture. In the article it was analyzed the main conceptual approaches concerning applying of means of national physical culture in physical education of children of senior preschool age. It was generalized theoretical and methodological basis of the defined means, systematized different national physical exercises, active games, entertainment, amusements.*

Key words: *national active games, amusements, entertainments, national physical culture, senior preschool age, physical exercises.*

УДК 796.012

Дмитро Цись

Порівняльна характеристика фізичної підготовленості студентів під впливом спортивно спрямованого навчання волейболу

Глухівський національний педагогічний університет імені О. Довженка (м. Глухів)

Постановка наукової проблеми та її значення. Аналіз досліджень цієї проблеми. У Національній доктрині розвитку освіти України у XXI ст. фізична культура й спорт є важливою сферою соціальної політики громадянського суспільства, ефективним засобом організації дозвілля та підвищення якості життя, досягнення оздоровчого й виховного ефекту. З огляду на це перед вищою професійною освітою постає завдання здійснення підготовки кваліфікованого спеціаліста для забезпечення задовільного стану фізичного та психічного здоров'я студентської молоді. Школа й університети роблять усе можливе, щоб молоде покоління зростало здоровим, усебічно та гармонійно розвиненим. І значна роль у цьому належить фізичній підготовленості студентської молоді [2; 8]

Фізична підготовленість людини – один із критеріїв здоров'я, а в практиці фізичного виховання студентів у вищих навчальних закладах – основний критерій його ефективності. Тому методика організації та проведення занять із фізичного виховання у ВНЗ потребує подальшого вдосконалення, зокрема розробки й наукового обґрунтування нових шляхів підвищення якості процесу фізичного виховання [7] Виникає необхідність пошуків нових форм і методів проведення занять, організації навчального процесу.

Забезпечення фізичної підготовленості студентів ми вбачаємо в здійсненні спортивного спрямування навчальних груп, які, як засвідчують досвід та аналіз останніх досліджень, мають вищі показники фізичної й функціональної підготовленості порівняно зі студентами, котрі займалися за програмою загальної фізичної підготовки. Найчастіше в групах зі спортивною спрямованістю занять застосовуються елементи спортивних ігор, різновиди гімнастики, інших видів спорту. Перевагою такої форми організації занять є високий емоційний фон і можливість урахування інтересів студентів.

У досягненні основної мети у фізичному вихованні, яка полягає в набутті оптимального стану фізичного здоров'я різних верств населення, учені схиляються до розробки авторських методик, у яких експериментально доведено ефективність методики навчання студентів загального курсу ВНЗ спортивного профілю з урахуванням спортивних спеціалізацій студентів і рівня розвитку рухових здібностей, що сприяє якіснішому засвоєнню техніки пересування на лижах відповідно до кредитно-модульної системи навчання (Т. В. Сидорова, 2010). Розроблено й експериментально перевірено педагогічні технології виховання культури взаємодії викладачів і студентів (О. О. Пісоцька, 2010) [5; 8]. Установлено незадовільний стан показників соматичного здоров'я, фізичного розвитку та рухової підготовленості студентів, підтверджено позитивний вплив засобів різної спортивної спрямованості на функціональний стан студентів (І. А. Салук, 2010); розроблено методику корекції фізичної підготовленості й функціонального стану організму студентів технічних ВНЗ, показано, що рівень підготовленості за шкалою державних тестів України відповідає оцінці "середній" та "нижчий за середню" (Н. В. Бурень, 2010) [1; 7].

Фізичне виховання у ВНЗ повинно сприяти зміцненню здоров'я й розвитку рухових здібностей. Для розв'язання цих завдань потрібно досліджувати рівень фізичної підготовленості студентів і на основі отриманих результатів ураховувати індивідуальні особливості, проводити ефективні заняття з фізичного виховання.

Факт існування тісного взаємозв'язку між здоров'ям молоді й організацією та методикою фізичного виховання підтверджується в працях багатьох провідних науковців (В. К. Бальсевича, В. А. Запорожанова, 1987; А. Г. Сухарева, 1991; Т. Ю. Круцевич, 1999 та ін.). В умовах сьогодення одним із найбільш доступних і найефективніших засобів профілактики захворювань, підвищення розумової фізичної працездатності є фізичне виховання [4; 6].

Фізичне виховання та спорт – складова частина виховного процесу дітей, молоді й повноцінного життя дорослого населення нашої держави і повинні ґрунтуватися на зміцненні фізичного й психічного здоров'я, комплексному підході до формування розумових і рухових якостей особистості, удосконалення фізичної та психічної підготовленості до активного життя й професійної діяльності на

© Цись Д., 2013

принципах індивідуального підходу, пріоритету оздоровчої спрямованості, широкого використання різноманітних методів і форм фізичного вдосконалення [3].

У більшості студентів спостерігається недостатній розвиток загальних професійно-важливих якостей. Це значно гальмує засвоєння рухових компонентів обраної спеціальності й наступну професійну адаптацію. Однією з основних причин, яка негативно впливає на розвиток функцій організму, забезпечуючи адаптацію до навчальної та виробничої діяльності, є малорухливий режим, адже відомо, що при фізичній активності підвищується неспецифічна стійкість організму до негативних впливів охолодження, перегріву, опромінення, обсягу інформації [4].

Особливо можна відзначити першокурсників, у яких відбувається процес адаптації організму до нових умов життєдіяльності, коли звичний ритм навчання й способу життя в школі переходить до нової діяльності у ВНЗ, де діє велика кількість різних факторів, які навантажують інтелектуальну сферу й рухову діяльність студентів. Останнім часом спостерігається низький рівень фізичної підготовленості студентів, які вступають на перший курс вищого навчального закладу [2].

Численні дані показують, що цілеспрямований вплив через засоби фізичного виховання дає змогу досягти відомого ефекту в зміцненні здоров'я. Однак завдання полягає не тільки у використанні оптимальних засобів фізичного виховання залежно від віку, статі, вихідного рівня здоров'я й працездатності. Важливо, простежуючи ефективність їх впливу на організм, вносити корективи в програми фізичного виховання залежно від морфологічного та функціонального стану (В. В. Чижик, 2009) [9].

Завдання дослідження – проаналізувати науково-методичну літературу з проблематики дослідження; вивчити зміни показників фізичної підготовленості експериментальним способом та перевірити ефективність авторської методики.

Методи дослідження. Відповідно до мети й завдання дослідження застосовано загальноприйняті методи: теоретичний аналіз вітчизняних і закордонних наукових джерел; педагогічні методи (формувальний педагогічний експеримент); математико-статистичні методи обробки даних.

Роботу виконано відповідно до тематичного плану наукових досліджень кафедри фізичного виховання "Проблеми фізичної підготовленості студентів упродовж їх навчання в університеті".

Виклад основного матеріалу й обґрунтування отриманих результатів дослідження. Кафедрою фізичного виховання проводиться цілеспрямована робота зі студентською молоддю щодо вдосконалення фізичної підготовленості засобами фізичної культури й спорту. На початку I–II семестрів на всіх факультетах викладається лекційний курс із фізичного виховання в обсязі 10 годин. Викладачі особливо звертають увагу на рівень фізичної підготовленості студентів до занять із фізичного виховання.

У Глухівському НПУ ім. О. Довженка задля вдосконалення загальної фізичної підготовленості студентської молоді проводили заняття з фізичного виховання за авторською методикою, зміст якої полягав у застосуванні простих і доступних засобів спортивної спрямованості – "Волейбол" з урахуванням вікової групи, рівня фізичного стану студентів-юнаків та часу проведення заняття в режимі дня.

Для визначення ефективності авторської методики проведено дослідження деяких силових показників фізичної підготовленості студентів (станова сила, силова витривалість – згинання, розгинання рук із положення лежачи, утримання кута у висі) зі студентами старших курсів, чоловічої статі, віднесених за станом здоров'я до основної медичної групи факультету природничої і фізико-математичної освіти. Силову витривалість визначали за показниками віджимання від підлоги та часом утримання кута у висі на перекладині (утримання ніг під кутом не менше 75°).

При розподілі студентів на контрольні та експериментальні групи ми враховували їхні інтереси й схильності під час вибору спортивної спрямованості до занять фізичним вихованням. Студенти, які не виявили інтересу до занять зі спортивною спрямованістю, віднесені до групи загальної фізичної підготовки (ЗФП) і склали контрольну групу в кількості 25 осіб. Експериментальну групу становили 25 студентів, які виявили бажання займатися фізичним вихованням за спортивною спрямованістю "Волейбол". Заняття в цих групах проводили по шість годин на тиждень протягом навчального року. Студенти контрольної та експериментальної груп на початку жовтня (початок експерименту) та в кінці травня (кінець експерименту) проходили тестування основних показників фізичної підготовленості. Результати дослідження силових показників (станова сила, силова витривалість) наведено в таблиці 1.

Таблиця 1

Порівняльна оцінка показників фізичної підготовленості студентів контрольної (n_1=25) та експериментальної (n_2=25) груп

Група	*X±m*		Різниця	
	початок експ.	кінець експ.	абсол. знач.	%
Станова сила *(кг)*				
КГ	**99,38±0,87**	**114,51±0,98**	**15,3**	**16,15**
ЕГ	**98,61±0,91**	**119,54±1,09**	**20,93**	**21,22**
Згинання-розгинання рук в упорі *(разів)*				
КГ	**15,26±0,26**	**18,67±0,32**	**3,41**	**22,34**
ЕГ	**16,12±0,23**	**21,04±0,39**	**4,92**	**36,72**
Утримання кута у висі *(с)*				
КГ	**6,8±0,19**	**7,7±0,16**	**0,9**	**11,3**
ЕГ	**6,9±0,29**	**9,0±0,22**	**2,1**	**13,0**

Як видно з таблиці, досліджувані показники студентів під час вступу до ВНЗ перебували майже на одному рівні. Однак уже через рік в осіб експериментальної групи ці дані суттєво відрізнялися від показників однокурсників із контрольної групи. Приріст кожного з даних за рік у студентів експериментальної групи був значно вищий, порівняно з контрольною. Так, якщо в юнаків першого курсу експериментальної групи приріст показника станової сили за перший рік навчання у ВНЗ та занять із фізичного виховання зі спортивним спрямуванням був 21,22 %, то в ровесників із контрольної групи він склав 16,15 %. Слід зазначити, що динаміка показників силової витривалості зберігає таку ж тенденцію. У хлопців з експериментальної групи приріст показника віджимання від підлоги за рік навчання у ВНЗ склав 36,7 %, у студентів із контрольної групи – 22,34 %. Показник утримання кута у висі за перший рік навчання у ВНЗ у хлопців експериментальної групи збільшився на 13 %, а в їхніх ровесників із контрольної групи – на 11,3 %. Отже, проведене дослідження показало, що заняття зі спортивною спрямованістю з елементами волейболу позитивно вплинули на досліджувані силові показники.

Висновки. Результати проведеного дослідження засвідчили, що заняття з фізичного виховання зі спортивною спрямованістю з елементами волейболу позитивно вплинули на досліджувані силові показники: приріст показників на кінець експерименту в експериментальній групі був більший, ніж у контрольній (станової сили – на 5,07 %, згинання-розгинання рук в упорі – на 14,38 %, утримання кута у висі – на 1,7 %). Отже, уведення до навчально-виховного процесу занять спортивної спрямованості сприяє покращенню загальної фізичної підготовленості студентів.

Перспективу подальшого дослідження вбачаємо в пошуку нових ефективних засобів та методів проведення занять із фізичного виховання, які дадуть змогу підвищити ефективність фізичної працездатності та підготовленість студентів упродовж навчання в університеті та в подальшому житті.

Джерела та література

1. Бурень Н. В. Корекція фізичної підготовленості та функціонального стану студентів технічних спеціальностей засобами фізичної культури і спорту : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. наук з фіз. виховання і спорту : спец. 24.00.02 “Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення” / Н. В. Бурень. – Х., 2010. – 22 с.
2. Криводуд Т. Є. До вивчення рівня фізичної підготовленості студентів першого курсу денного відділення СумДПУ ім. А. С. Макаренка за результатами контрольних нормативів / Т. Є. Криводуд, Н. А. Кулик, Н. Д. Шошура // Слобожанський науково-спортивний вісник : наук.-теорет. журн. – Х. : ХДАФК, 2010. – № 4. – С. 22
3. Носко М. О. Теоретичні та методичні основи формування рухової функції у молоді під час занять фізичною культурою та спортом : дис. … д-ра пед. наук : 13.00.09 / М. О. Носко. – К., 2003. – 430 с.
4. Пилипей Л. П. Оптимальний руховий режим при проектуванні ППФП студентів вузів економічного профілю / Л. П. Пилипе, В. В. Остапенко // Слобожанський науково-спортивний вісник : наук.-теорет. журн. – Х. : ХДАФК, 2007. – № 12. – С. 28.
5. Пісоцька О. О. Виховання культури взаємодії викладачів і студентів в університетському освітньо-виховному просторі : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. пед. наук : спец. 13.00.07 “Теорія і методика виховання” / О. О. Пісоцька. – Луганськ, 2010. – 20 с.

6. Румие Салман Хани. Характеристика показателей физического развития и физической подготовленности школьников Ливана / Румие Салман Хани // Слобожанський науково-спортивний вісник : наук.-теорет. журн. – Х. : ХДАФК, 2006. – № 9. – С. 37.
7. Салук І. А. Індивідуалізація фізичного виховання студентів з різним рівнем здоров'я : втореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. пед. наук : спец. 13.00.02 "Теорія та методика навчання" / І. А. Салук. – К., 2010. – 20 с.
8. Сидорова Т. В. Викладання лижного спорту у ВНЗ спортивного профілю з урахуванням спортивної спеціалізації студентів : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. наук з фіз. виховання і спорту : спец. 24.00.02 "Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення" / Т. В. Сидорова. – Х., 2010. – 20 с.
9. Чижик В. В. Спортивна морфологія / В. В. Чижик, О. П. Запорожець. – Луцьк : Твердиня, 2009. – 208 с.

Анотації

Здійснено аналіз наукових досліджень, присвячених проблемі підвищення фізичної підготовленості студентської молоді у вищих навчальних закладах за допомогою спортивно спрямованого навчання. Проведено дослідження силових показників фізичної підготовленості студентів (станова сила, силова витривалість – згинання, розгинання рук із положення лежачи, утримання кута у висі) зі студентами старших курсів. За результатами досліджуваних показників відбувся певний приріст результатів. Так, приріст показників на кінець експерименту в експериментальній групі був більший, ніж у контрольній (станової сили – на 5,07 %, згинання-розгинання рук в упорі – на 14,38 %, утримання кута у висі – на 1,7 %). Це дає можливість стверджувати про ефективність упровадження в навчальний процес занять зі спортивною спрямованістю.

Ключові слова: *спортивна спрямованість, здоров'я, фізичні якості, фізична підготовленість.*

Дмитрий Цись. Сравнительная характеристика физической подготовленности студентов под влиянием спортивно направленного обучения волейболу. *Осуществлён анализ научных исследований, посвященных проблеме повышения физической подготовленности студенческой молодёжи в высших учебных заведениях с помощью спортивно направленного обучения. Проведено исследование силовых показателей физической подготовленности студентов (становая сила, силовая выносливость – сгибание, разгибание рук из положения лёжа, содержание угла в висе) со студентами старших курсов. По результатам исследуемых показателей произошёл определённый прирост результатов. Так, прирост показателей на конец эксперимента в экспериментальной группе был больше, чем в контрольной (сословной силы – на 5,07 %, сгибание-разгибание рук в упоре – на 14,38 %, содержание угла в висе – на 1,7 %). Это даёт возможность утверждать об эффективности внедрения в учебный процесс занятий со спортивной направленностью.*

Ключевые слова: *спортивная направленость, здоровье, физические качества, физическая подготовленность.*

Dmitriy Tsis. Comparative Characteristics of Physical Preparedness of Students Under the Influence of Sports Oriented Volleyball Training. *It was conducted the analysis of scientific studies dedicated to the problem of increasing of physical preparedness of student youth in higher educational establishments with the help of sports oriented education. It was conducted a research of power indices of physical preparedness of students (vital power, power endurance – bending and unbending of arms from a lying position, holding of half lever position in suspension) with students of senior classes. According to results of studies indices there occurred a particular growth of results. So, growth of results by the end of an experiment in an experimental group was higher than in a control group (class power – on 5,07 %, bending and unbending of arms – on 14,38 %, holding of half lever position in suspension – on 1,7 %). The following information lets us claim about the effectiveness of implementing into educational process classes with sports orientation.*

Key words: *sports orientation, health, physical qualities, physical preparedness.*

УДК 378.016:796

Антон Яловик

Координаційна готовність студентів до засвоєння рухових навичок

Східноєвропейський національний університет імені Лесі Українки (м. Луцьк)

Постановка наукової проблеми та її значення. Аналіз досліджень цієї проблеми. Успішність навчання залежить від наявності умов, які необхідні для освоєння навчальної програми.

Цією передумовою є рухова, у тому числі й координаційна готовність. Швидкість оволодіння новою руховою дією залежить від швидкості формування його орієнтовної основи. Рухова уява

© Яловик А., 2013

формується в міру накопичення рухового досвіду та фіксується в довготривалій пам'яті. Чим більший руховий досвід, тим більше в ньому уявлень, необхідних при вивченні нової дії, тим швидше може сформуватись орієнтовна основа рухової дії, а також рухові навички.

Координаційні процеси узгодження активності м'язів тіла, спрямовані на успішне виконання рухового завдання. Під час формування рухового навику відбувається видозміна координації рухів, у тому числі оволодіння інерційними характеристиками рухомих органів.

На початкових стадіях управління здійснюється, насамперед, за рахунок активної статичної фіксації цих органів, потім − за рахунок коротких фізичних імпульсів, які направляються в необхідний момент до певного м'яза [1; 2]. Нарешті, на завершальних стадіях формування навички вже відбувається використання виникаючих інерційних рухів, що направляються тепер на розв'язання завдань.

У сформованій динамічно стійкій руховій дії відбувається автоматичне врівноваження всіх інерційних рухів без утворення особливих імпульсів для корекції. Коли м'язи людини взаємодіють злагоджено й ефективно, ідеться про досконалу координацію рухів. Люди з гарною координацією, зазвичай, виконують рухи легко та без видимих зусиль, як, наприклад, професійні спортсмени. Однак координація потрібна не тільки в спорті. Від неї залежить кожен рух людини.

Завдання дослідження – визначити рівень координаційних можливостей студентів.

Матеріали та методи. Для визначення координаційних можливостей студентів використовували такі тести, як "Стрибки з надбавками" (описаний Л. П. Сергієнком (2001), В. П. Озеровим (2002) [4; 3]).

Виклад основного матеріалу й обґрунтування отриманих результатів дослідження. За допомогою тестів ми визначили координаційні можливості студентів 1-го та 4-го курсів Східноєвропейського національного університету імені Лесі Українки (СНУ) та студентів Луцького інституту розвитку людини (ЛІРОЛ). У дослідженні взяли участь 120 студентів.

Після проведення тесту "Стрибки з надбавками" виявили пряму залежність між фізичними якостями та координаційними можливостями людини.

Із таблиці 1 бачимо, що найбільшу кількість стрибків в індивідуальному коридорі виконували ті студенти, які показали найбільші результати в стрибку в довжину з місця. Середні величини стрибка в довжину з місця найвищі в студентів четвертого курсу ЛІРОЛ (235,4 см), вони також виконали найбільшу кількість стрибків у заданому коридорі − 29,5. На другому місці перебувають студенти четвертого курсу СНУ, середнє значення стрибка − 232,2 см та виконано 29,4 стрибків у заданому коридорі. Найменші показники зафіксовані в студентів 1-го курсу ЛІРОЛ, 228,7 см − стрибок у довжину з місця, та лише 19,4 раза – в індивідуальному коридорі.

Третє місце за результатами тесту посіли студенти першого курсу СНУ, 21,5 виконаних стрибків у "коридорі" із середнім показником стрибка в довжину з місця 228,7 см.

Таблиця 1

Результати проведеного тесту "Стрибки з надбавками"

Група	Стрибок у довжину, $\bar{x}$ (см)	$S_{\bar{x}}$	Кількість стрибків у коридорі, $\bar{x}$	$S_{\bar{x}}$
1 курс СНУ	228,7	27,3	21,5	10,3
4 курс СНУ	232,2	23,6	29,4	6,9
1 курс ЛІРОЛ	210,9	26,6	19,4	11,0
4 курс ЛІРОЛ	235,4	21,1	29,5	6,0

Отримані дані про координаційні здібності ми оцінили за шкалою, яку розробив Л. П. Сергієнко. У 4,8 бала оцінено координаційні можливості студентів четвертого курсу ЛІРОЛ. 25 % студентів цієї групи отримали 4 бали та 75 % – максимальну оцінку. Студенти четвертого курсу СНУ мають оптимальний розвиток координації за тестом "стрибки з надбавками", 52,5 % – оцінюються в максимальний бал, а 37,5 % отримують 4 бали, середня оцінка курсу – 4,6 одиниці. На перших курсах СНУ та ЛІРОЛ виявлено незадовільний розвиток координації, 14,3 % студентів першого курсу СНУ отримали 1 бал, 7,1 % − 2 бали (табл. 2), а найвищий бал – 35,7 % студентів. Найбільшу кількість студентів із низьким рівнем розвитку координаційних можливостей виявлено на першому курсі ЛІРОЛ, один бал отримало 20 % студентів, це на 5,7 % більше, порівняно зі студентами першого курсу СНУ, 2 бали отримали 13,3 %, максимальний показник виявлено в 33,3 % студентів.

Після проведення тесту "Оцінка дистанції 7 метрів у ходьбі"(табл. 3) виявлено найкращий розвиток координаційних можливостей у студентів 1-го курсу СНУ, середнє значення відхилення від поставленого еталону дорівнює 15,3 см, це на 0,6 см кращий показник, ніж у студентів 1-го курсу ЛІРОЛ (15,9 см).

Таблиця 2

Оцінка координаційних здібностей за тестом "Стрибки з надбавками"

Група	Оцінка $\bar{x}$	$S_{\bar{x}}$	Оцінка, %				
			1 бал	2 бали	3 бали	4 бали	5 балів
1 курс СНУ	3,5	1,4	14,3	7,1	21,4	21,4	35,7
4 курс СНУ	4,6	0,5	0	0	0	37,5	62,5
1 курс ЛІРОЛ	3,2	1,5	20	13,3	20	13,3	33,3
4 курс ЛІРОЛ	4,8	0,5	0	0	0	25	75

Студенти четвертих курсів мають більше відхилення від поставленого еталону (сім метрів), ніж студенти перших курсів. У 4-курсників ЛІРОЛ це відхилення має показник 22,8 см, на 0,6 см кращий результат, ніж у ровесників СНУ.

Таблиця 3

Результати проведеного тесту "Оцінка дистанції 7 метрів у ходьбі"

Група	Відхилення від установленого еталону $\bar{x}$, *см*	$S_{\bar{x}}$	Оптимальний розвиток координації, *%*	Незадовільний результат, *%*
1 курс СНУ	15,3	8,1	58 %	42 %
4 курс СНУ	23,4	8,2	25 %	75 %
1 курс ЛІРОЛ	15,9	8,8	47 %	53 %
4 курс ЛІРОЛ	22,8	8,0	28 %	73 %

Із рис. 1 бачимо, що 58 % студентів-першокурсників СНУ мають оптимальний розвиток координації, недостатній розвиток цієї якості спостерігається серед 75 % студентів 4-го курсу СНУ, цей показник на 2 % гірший, ніж у студентів 4-го курсу ЛІРОЛ. Лише 25 % та 28 % четвертокурсників мають достатній розвиток координації.

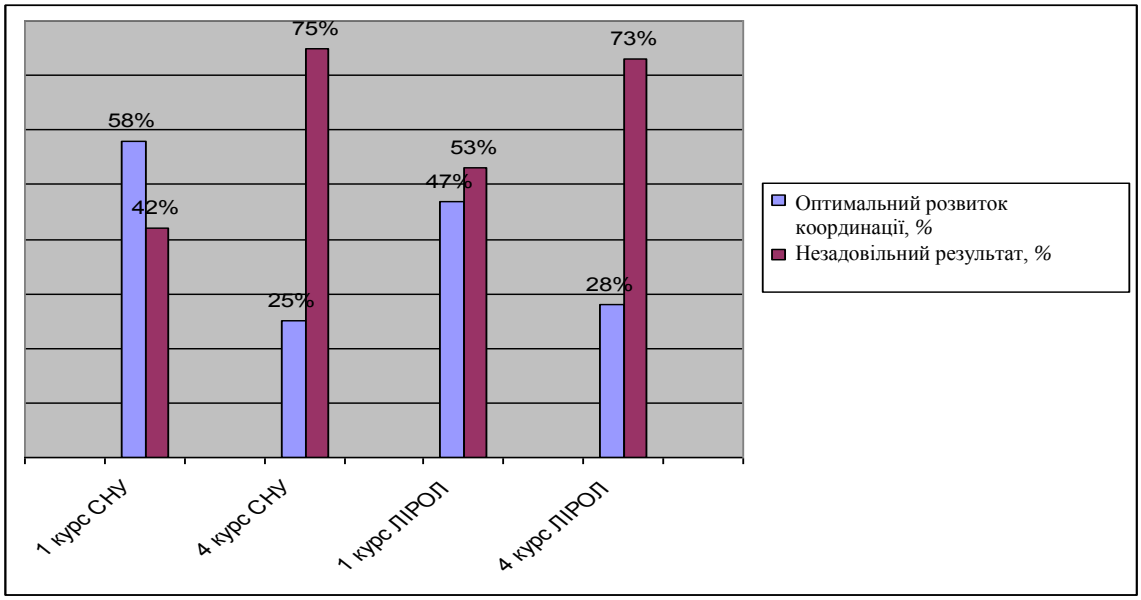


Рис. 1. *Рівень розвитку координації за тестом "Оцінка дистанції 7 метрів у ходьбі"*

Якщо порівняти дані, отримані після проведення двох тестів, то можна зробити висновок, що найкращими координаційними можливостями володіють студенти першого курсу СНУ, адже більшість (68 %) має оптимальний рівень розвитку цієї якості, незадовільний результат – 32 %. Хороший рівень

координаційних можливостей за сумою двох тестів демонструють студенти 4-го курсу ЛІРОЛ, 64 % − оптимальний розвиток, 37 % − незадовільний рівень. Третє місце посідають студенти 4-го курсу СНУ, на якому 63 % володіють оптимальним розвитком координаційних можливостей (таб. 4). Найбільшу кількість студентів із недостатнім розвитком рухової якості зафіксовано серед студентів 1 курсу ЛІРОЛ − 44 %.

Таблиця 4

Порівняльна таблиця рівня розвитку координаційних можливостей студентів за сумою двох тестів

1 курс ЛІРОЛ	4 курс ЛІРОЛ		Тести	1 курс СНУ	4 курс СНУ			
опт. розв.	недост. розв.	опт. РОЗВ.		опт. розв.	недост. розв.	опт. розв.	недост. розв.	недост. розв.
47 %	55 %	28 %	7м. ходьби	58 %	42 %	25 %	76 %	73 %
66,6 %	33,4 %	100 %	«стрибки з надбавками»	78,5 %	21,4 %	100 %	0 %	0 %
57 %	44 %	64 %	$\bar{x}$	68 %	32 %	63 %	38 %	37 %

Висновки та перспективи подальших досліджень. У 4,8 бала оцінено координаційні можливості студентів четвертого курсу ЛІРОЛ. 25 % студентів цієї групи отримали 4 бали та 75 % – максимальну оцінку. Четвертокурсники СНУ мають оптимальний розвиток координації за тестом "стрибки з надбавками", 52,5 % – максимальний бал, а 37,5 % – 4 бали, середня оцінка курсу – 4,6 одиниці. На перших курсах СНУ й ЛІРОЛ виявлено незадовільний розвиток координації, 14,3 % студентів першого курсу СНУ отримали 1 бал, 7,1 % − 2 бали.

Найбільшу готовність до швидкого формування рухових навиків виявлено в першокурсників Східноєвропейського національного університету імені Лесі Українки, оскільки 68 % студентів володіють оптимальним рівнем розвитку координаційних можливостей, а це, зі свого боку, прискорить процес оволодіння руховими навичками. Друге місце посідають студенти 4-го курсу Луцького інституту розвитку людини (64 % мають оптимальний розвиток якості). Третє місце за готовністю до засвоєння рухових навичок отримали студенти-четвертокурсники Східноєвропейського національного університету. Найгіршу готовність проявили студенти першого курсу Луцького інституту розвитку людини, оскільки 44 % мають незадовільний рівень розвитку координації, що, зі свого боку, ускладнить процес формування рухових навичок.

Джерела та література

1. Боген Н. Н. Обучения двигательным действиям / Н. Н. Боген. – М. : Физкультура и спорт, 1985. – 193 с.
2. Романенко В. А. Диагностика двигательных способностей : учеб. пособие / В. А. Романенко. – Донецк : Изд-во ДонНУ, 2005. – С. 79–111.
3. Сергієнко Л. П. Тестування рухових здібностей школярів : навч. посіб. / Л. П. Сергієнко. – К. : Олімп. л-ра, 2001. – С. 202–263.
4. Сергієнко Л. П. Комплексне тестування рухових здібностей людини : навч. посіб. / Л. П. Сергієнко. – Миколаїв : УДМТУ, 2001. – С. 305–328.
5. Теория и методика физического воспитания и спорта : учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений / Ж. К. Холодов, В. С. Кузнецов. − М. : Изд. центр "Академия", 2000. − 480 с.
6. Уилмор Дж. Х. Физиология спорта и двигательной активности / Дж. Х. Уилмор, Д. Л. Костилл. – Киев : Олимп. лит., 1997. – 503 с.

Анотації

Координація – уміння погоджувати рухи різних частин тіла. Окремі елементи руху з'єднуються в єдину рухову дію, яка виконується вільно, ощадливо, ненапружено, пластично, чітко. У процесі занять фізичною культурою студенти опановують легкоатлетичні, гімнастичні, спортивно-ігрові та інші вправи. Без достатньо розвинутої, координації важко досягти бажаних результатів у вивченні та освоєнні нових рухових вправ, оскільки координована людина набагато швидше опановує нові рухи й здатна до їх швидкої перебудови. Високий ступінь розвитку координації рухів позитивно впливає на освоєння нових рухових навичок. Для визначення координаційних можливостей студентів використовували такі тести. Перший ("Стрибки з надбавками") тест описано Л. П. Сергієнком (2001), В. П. Озеровим (2002). Другий ("Оцінка дистанції 7 метрів у ходьбі") тест описав В. В. Клименко (2007)

Ключові слова: *навичка, координація, координаційні можливості, тести, "стрибки з надбавками".*

Яловик Антон. Координационная готовность студентов к освоению двигательных навыков. *Координация – умение согласовывать движения различных частей тела. Отдельные элементы движения соединяются в единое двигательное действие, выполняется свободно, экономно, ненапряжённо, пластично, четко. В процессе занятий физической культурой студенты овладевают легкоатлетическими, гимнастическими, спортивно-игровыми и другими упражнениями. Без развитой в достаточной степени координации трудно достичь желаемых результатов в изучении и освоении новых двигательных упражнений, так как координированый человек гораздо быстрее овладевает новыми движениями и способен к их быстрой перестройке. Высокая степень развития координации движений оказывает положительное влияние на освоение новых двигательных навыков. Для определения координационных возможностей студентов использовали следующие тесты. Первый ("Прыжки с надбавками") тест описали Л. П. Сергиенко (2001), В. П. Озеров (2002). Второй ("Оценка дистанции 7 метров в ходьбе") тест описан В. В. Клименко (2007).*

Ключевые слова: *навык, координация, координационные возможности, тесты, "прыжки с надбавками".*

Anton Yalovyk. Coordination of Readiness of Students for Mastering of Motor Skills. *Coordination is an ability to coordinate moves of different body parts. Separate elements of moves are connected into a single moving act, is performed naturally, economically, non-tensely, rhythmically, clear. In the process of practicing at the classes of physical culture students master track-and-field, gymnastic, sports-playing and other exercises. Without developed, to some extent, coordination is hard to achieve desirable results in studying and mastering of new motor exercises. Coordinate person masters new moves much quicker and can easily change them. High level of development of moves coordination influences positively mastering new motor skills. For defining of coordinating abilities of students it was used the following tests: "Jumps with extras" (test described by L. P. Sergiyenko (2001), V. P. Ozerovyi (2002)), "Rating of 7 meter distances in walking" (test described by V. V. Klymenko (2007)).*

Key words: *skill, coordination, coordinating abilities, tests, "jumps with extras".*

Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення

УДК 612.66

Іван Глазирін

Особливост біологічного дозрівання учнівської та студентської молоді жіночої статі, визначеного за темпами статевого розвитку

Черкаський національний університет імені Богдана Хмельницького (м. Черкаси)

Постановка наукової проблеми та її значення. Аналіз досліджень цієї проблеми. Відомо, що за будовою й деякими функціями жіночий організм істотно відрізняється від чоловічого Ці відмінності стосуються і їхніх пубертатних процесів. Статеве дозрівання дівчат, як і хлопців, відбувається впродовж кількох фаз:

– перша – перепубертатний період – на думку Н. Н. Миклашевскої [3], С. К. Ткаченко [4], B. Gyrnicki, B. Dzbiez [5], у дітей жіночої статі триває від моменту появи перших ознак статевого дозрівання, що проявляються через початкові стадії розвитку молочних залоз і появу перших слизоподібних піхвових виділень білого кольору й тривають до моменту появи відповідних кров'яних виділень. Саме в цей час істотно активізується зростання тіла дівчат у довжину;

– друга – фаза безпосереднього статевого дозрівання, що триває, на думку Н. Н. Миклашевскої [3], від моменту появи menarce до установлення місячного овуляційного циклу, тобто досягнення статевої зрілості. Під час цієї фази уповільнюється зростання тіла дівчат у довжину, але ще продовжується із незначними річними приростами до досягнення дефінітивних значень.

Процеси статевого дозрівання яскраво виражені й істотно впливають на формування організму в цілому та, як наслідок, можуть бути інформативними для диференціювання навчальних і фізичних навантажень для учнівської й студентської молоді, що дуже важливо для практики фізичного виховання та спортивної підготовки [1].

Завдання дослідження – установити можливості вивчення темпів біологічного дозрівання сучасної учнівської й студентської молоді жіночої статі за вторинними статевими ознаками для диференціації фізичних навантажень.

Виклад основного матеріалу й обґрунтування отриманих результатів дослідження. Обстеження пройшли 1673 учениць ЗОШ I–III ступенів № 7 та 19 міста Черкаси й студенток I–VI курсів Черкаського національного університету імені Богдана Хмельницького. У кожній віковій групі було від 78 до 115 досліджуваних. Вивчення темпів статевого дозрівання відбувалося за визначенням стадій формування вторинних статевих ознак і загальною формулою статевого дозрівання [2].

Статеве дозрівання окремих дівчат розпочалось у 8–9 років появою окремих волосин під пахвами та набряканням соска грудної залози. У 10-річних досліджуваних зафіксовано появу трьох із чотирьох вторинних статевих ознак, за винятком менархе. На 4,42 та 10,00 % сформований волосяний покрив на лобку й під пахвами та на 22,25 % – молочна залоза. Сукупний бал статевого дозрівання дівчат перебував на рівні 4,27 бала, що становило 8,90 % від рівня завершення пубертатного періоду (табл. 1).

Розгляд процесів статевого дозрівання дівчат за формуванням окремих вторинних статевих ознак показав, що оволосіння лобка в них відбувалось активно від 10 до 11 років (на 21,83 %), від 11 до 12 років (на 17,83 %), від 12 до 13 років (на 25,84 %), від 13 до 14 років (на 10,08 %), від 14 до15 років (на 18,42 %). Від 15 до 16 років ці процеси істотно вповільнилися на рівні всього 1,58 % за рік і завершились у всіх 16-річних дівчат, досягнувши рівня 12 балів, що свідчило про повне сформування волосяного покриття на лобку досліджуваних жіночої статі.

© Глазирін І., 2013

Таблиця 1

Характеристика вікових змін показників статевого дозрівання досліджуваних жіночої статі Центрального регіону України *(M±m, %)*

Вік	Показник статевого дозрівання									
(років	P	% сформованості	Ах	% сформованості	Ма	% сформованості	Ме	% сформованості	бал статевого дозрівання	% сформованості
7	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
8	0	0	0,15± 0,27	1,25	1,04± 0,60	8,67	0	0	1,19± 0.73	2,48
9	0	0	0,50± 0,44	4,17	1,17± 0,60	9,75	0	0	1,67± 0,93	3,48
10	0,53± 0,27	4,42	1,20± 0,50	10,00	2,67± 0,60	22,25	0	0	4,27± 0,90*	8,90
11	3.15± 0,94	26,25	3,27± 0,86	27,25	4,12± 0,60	34,33	1,33± 0,90	11,08	11,88± 2,87	15,60
12	5,29± 0.71	44,08	3,48± 0,94	29,00	4,90± 0,63	40,83	1,42± 0,77	11,83	15,10± 2,59*	31,46
13	8,39± 0,69	69,92	7,10± 0,84	59,17	6,71± 0,66	55,92	5,16± 1,12*	43,00	27,35± 2,96*	56,98
14	9,60± 0,65	80,00	9,07± 0,75	75,58	8,67± 0,71	72,25	6,93± 1,13	57,75	34,27± 3,05**	71,40
15	11,81± 0,43	98,42	11,81± 0,43	98,42	11,40± 0,68	95,00	6,98± 0,50	58,17	46.67± 1,74**	97,23
16	12,00	100	12,00	100	12,00	100	12,00	100	48,00	100

* – достовірність різниці загального балу статевої формули, порівняно з попередньою віковою категорією, – на рівні $p<0,05$

** – достовірність різниці загального балу статевої формули, порівняно з попередньою віковою категорією, – на рівні $p<0,01$

Приблизно така ж картина спостерігалась і в подальших процесах оволосіння під пахвами дівчаток – у 10–11 років (17,25 %) у 12–13 років (30,17 %), у 13–14 років (16,41 %) і в 14–15 років (22,84 %). З єдиною різницею в період від 11 до 12 років, коли в них оволосіння під пахвами фактично зупинилося, – річна прибавка всього 1,75 %. Такі ж мінімальні процеси оволосіння під пахвами спостерігалися в 15–16 років – 1,58 за рік – і завершились у всіх 16-річних дівчат, досягнувши рівня 12 балів, що свідчило про повне сформування волосяного покриття під пахвами досліджуваних жіночої статі.

Слід відзначити, що в процесах оволосіння прослідковувалася яскрава періодичність – більш активне в 10–11, 12–13 і 14–15 років та менш вираженеву 11–12 і 13–14 років. Також можна зауважити, що оволосіння під пахвами й на лобку фактично завершилось у більшості досліджуваних до 15-річного віку, досягнувши рівня 98,42 % від рівня їх кінцевої сформованості, а до 16 років повністю завершилось у всіх 100 % дівчат досягнувши дефінітивних значень.

Формування молочної залози більшості дівчаток також розпочалось у деяких дівчаток у вісім років, а фактично завершилося до 15 років (95,00 %, або 11,40±0,68 бала), а потім, до 16 років, – ще річна прибавка 5 %. Цим досягнуто рівня кінцевої сформованості молочних залоз у всіх досліджуваних. А вікове формування молочної залози дівчат до 15-річного віку відбувалось у такому порядку: від 10 до 11 років – 12,08 %; від 11 до 12 років – дещо вповільнюється (6,50 %); від 12 до 13, від 13 до 14 і від 14 до15 років – знов активне (відповідно, 15,09, 16,33 і 22,75 %).

У становленні місячного циклу досліджуваних прослідковувалася дещо інша картина. Ці процеси в дівчаток розпочалися найпізніше – в 11 років (1,33±0,90 бала та 11,08 %) і були на цьому рівні фактично стабілізованими до 12-річного віку – приріст мінімальний (усього 0,90 бала). Від 12 до 13 розпочався бурхливий розвиток цієї вторинної статевої ознаки (приріст 3,74 бала, або 31,17 % ($p<0,05$)). Від 13 до 14 років розвиток цієї функції продовжувався, але не так інтенсивно – 14,75 %, а

до 15 років простежувалася зупинка в становленні місячного циклу досліджуваного контингенту дівчат (річне значення на рівні 0,42 %). Від 15 до 16 років у всіх 100 % досліджуваних місячний цикл був установлений. У цей віковий період відзначені найбільш активні процеси формування місячного циклу дівчат – 5,02 бала (41,83 %). Тобто у формування цієї вторинної статевої ознаки відзначено найбільш пізній початок (з 11 років), але й найбільш інтенсивні процеси.

Отже, статеве дозрівання розпочалося в окремих дівчат ще раніше десятилітнього віку й активно за більшістю вторинних ознак із річними приростами від 0,42 до 38 % продовжувалося до 15 років, досягаючи рівня 95–98,42 %, за виключенням місячного циклу (58,17 %), який найбільш бурхливо формувався в період 15–16-річного віку.

Якщо аналізувати показники сукупного балу статевого дозрівання дівчат, то можна помітити загальні тенденції їх статевого дозрівання. Розпочиналося статеве дозрівання деяких дівчаток у вісім років появою оволосіння під пахвами й першими ознаками формування молочних залоз, загальний бал статевої формули в них на той час складав 1,19±0,73 бала. Від восьми до дев'яти років стабілізація цих процесів та активне їх становлення від 9 до 10 років – приріст сукупного балу склав 2,60 бала ($p<0,05$). Менш активні процеси простежуються від 10 до 11 років – прирости показників загального балу не значні ($p>0,05$). Від 11 років і до кінця процесів статевого дозрівання формування статевої функції досліджуваних жіночої статі до 16 років відбувалося з істотними приростами загального балу статевої формули в межах від 3,22 до 12,40 бала за рік залежно від віку ($p<0,05–0,01$).

Подальша робота стосувалася розробки таблиць для оцінки темпів біологічного дозрівання досліджуваних жіночої статі Центрального регіону України за сукупним балом статевого дозрівання, визначеного за вторинними статевими ознаками. Керуючись отриманими параметрами щодо кількості балів, вони диференціювалися на три категорії: "уповільнені темпи біологічного дозрівання", "нормальні темпи біологічного дозрівання", "прискорені темпи біологічного дозрівання". За межі категорій прийнято долю 1,34, тобто $M\pm0,67\sigma$ згідно з теорією норми (табл. 2).

Очевидно, що 8–10-річних дівчаток не можна вважати ретардантками, якщо в них ще не розпочалися процеси статевого дозрівання, оскільки їх поява в цей віковий період свідчила про прискорені темпи біологічного дозрівання.

У 16-річних дівчат процеси статевого дозрівання вже завершились і не досягнення дефінітивних значень сукупного балу статевої формули (а це 48 балів) може свідчити про ретардацію.

Таблиця 2

Оцінка темпів біологічного дозрівання дівчат за сукупним балом вторинних статевих ознак

Вік (років)	**Темпи біологічного розвитку *(кількість балів)***		
	прискорені	**нормальні, узгоджуються з паспортним віком**	**уповільнені**
8	3 і більше	0–2	–
9	5 і більше	0–4	–
10	7 і більше	0–6	–
11	20 і більше	4–19	0
12	23 і більше	8–22	7 і менше
13	37 і більше	18–36	17 і менше
14	44 і більше	25–43	24 і менше
15	-	45–48	44 і менше
16	-	–	Менше 48

У результаті проведеної оцінки темпів статевого дозрівання дівчат 8–16 років, визначеного за сукупним балом статевої формули, установлено, що тільки в деяких 8–10-річних дівчаток розпочинаються процеси статевого дозрівання й таких досліджуваних можна вважати акселерантами (табл. 3). Серед 8-річних дівчаток прискорені темпи статевого дозрівання мали 25,93 % досліджуваних, серед 9-річних – відповідно, 12,50 %, а в 10 років таких дівчаток було 26,67 %. В 11 років дівчат із прискореними темпами статевого дозрівання було 18,18 %, нормостеніків – відповідно, 72,73 %, а ретардантів – тільки 9,09 %.

Тобто в більшості досліджуваних жіночої статі активні процеси статевого дозрівання розпочиналися з 11 років. Серед 12-річних виділено 70,97 % дівчат із нормальними, 22,58 % – із прискореними й 6,45 % – з уповільненими темпами статевого дозрівання. У 13 років серед дівчаток істотно

зменшилася група нормостеніків (41,94 %), але значно виросла кількість ретардантів (32,26 %). Група досліджуваних жіночої статі цього віку, які мали прискорені темпи статевого дозрівання, залишилася фактично без змін (25,81 %). У 14 років дівчата розподілені між типологічними групами за темпами біологічного дозрівання таким чином: 50,00 – акселеранти; 20,00 – нормостеніки; 30,00 % – ретарданти.

Таблиця 3

Розподіл досліджуваних жіночої статі Центрального регіону України на групи за темпами біологічного дозрівання згідно зі статевим дозріванням *(%)*

Вік *(років)*	**Темпи біологічного розвитку *(кількість балів)***		
	прискорені	**нормальні, узгоджуються з паспортним віком**	**уповільнені**
8	25,93	74,07	–
9	12,50	87,50	–
10	26,67	73,33	–
11	18,18	72,73	9,09
12	22,58	70,97	6,45
13	25,81	41,94	32,26
14	50,00	20,00	30,00
15	–	85,71	14,29
16		100	

У 15 років більшість дівчат уже перебували на завершальних стадіях статевого дозрівання й серед них виділено тільки 14,29 % досліджуваних з уповільненими темпами статевого дозрівання; усі інші (85,71 %) виявилися нормостеніками. Тобто для більшості дівчат статева зрілість у 15 років може бути фізіологічною нормою їхньою фізичного стану. У 16 років усі 100 % досліджуваних жіночої статі сукупно мали 48 балів, а отже були вже статевозрілими.

Висновки й перспективи подальших досліджень. У 12–26 % дівчат у 8–10 років розпочалося статеве дозрівання, але ці процеси більшості досліджуваних жіночої статі активувалися в 11 років. Від 10 до 15 років у дівчат відбувається оволосіння під пахвами та на лобку, формується грудна залоза, а становлення місячного циклу – від 11 до 15 років.

Формування всіх статевих ознак відбувалося менш активно на початку процесів статевого дозрівання дівчат і більш активно – при їх завершенні, особливо від 12 до 13 і від 13 до 14 років. До 15 років за більшістю вторинних статевих ознак досягався рівень 95,00–98,42 % від завершення процесів статевого дозрівання, за виключенням menarce – 58,17 %, або 6,98±0,50 бала. Від 15 до 16 років статеве дозрівання 100 % дівчат завершилося з особливо активними процесами становлення місячного циклу.

Джерела та література

1. Глазирін І. Д. Основи диференційованого фізичного виховання / І. Д. Глазирін – Черкаси : Відлуння-Плюс, 2003. – 352 с.
2. Мартиросов Э. Г. Методы исследования в спортивной антропологии / Э. Г. Мартиросов. – М. : Физкультура и спорт, 1982. – 199 с.
3. Миклашевская Н. Н. Рост и развитие ребенка / Н. Н. Миклашевская. – М. : Изд-во Моск. ун-та, 1973. – 218 с.
4. Ткаченко С. К. Педіатрія / С. К. Ткаченко– К. : Здоров'я, 2000. – 518 с.
5. Gyrnicki B. Pediatria / B. Gyrnicki, B. Dzbiez, J. Baszczycski. – Warszawa : PZWL, 1995. – T. I. – 730 c.

Анотації

Досліджено особливості біологічного дозрівання сучасної учнівської та студентської молоді жіночої статі за вторинними статевими ознаками. Установлено, що активні процеси статевого дозрівання більшості дівчат розпочиналися в 11 років, а у 12–26 % дівчат – у 8–10 років. До 15 років за більшістю вторинних статевих ознак досягався рівень 95,00–98,42 % від завершення процесів статевого дозрівання, за виключенням menarce – 58,17 %, або 6,98±0,50 бала. Від 15 до 16 років статеве дозрівання 100 % дівчат завершилося з особливо активними процесами становлення місячного циклу. Цей показник може бути інформативним для диференціації фізичних навантажень для дівчат від 11 до 16 років.

Ключові слова: *біологічне дозрівання, статеве дозрівання, учнівська та студентська молодь жіночої статі, вторинні статеві ознаки.*

Иван Глазырин. Особенности биологического созревания учащейся и студенческой молодёжи женского пола, определённого по темпам полового созревания. *Исследовались особенности биологического соревания современной учащейся и студенческой молодёжи женского пола по второстепенным половым признакам. Установлено, что активные процессы полового созревания большинства девочек начинаются в 11 лет, а у 12–26 % – в 8–10 лет. До 15 лет по большинству второстепенных половых признаков достигался уровень 95,00–98,42 % от завершения процессов полового созревания, за исключением menarce – 58,17 %, или 6,98±0,50 балов. От 15 до 16 лет половое созревание 100 % девушек закончилось с особенно активными процессами становления месячного цикла. Данный показатель может быть информативным для дифференциации физических нагрузок для девушек от 11 до 16 лет.*

Ключевые слова: *биологическое созревание, половое созревание, учащаяся и студенческая молодёжь женского пола, второстепенные половые признаки.*

Ivan Glazyrin. Peculiarities of Biological Maturing of Pupils and Student Youth of Female Sex Defined by Rate of Sexual Maturation. *Studies of peculiarities of biological maturing of modern pupils and student youth of female sex according to secondary sexual maturation. It was established that active processes of sexual maturation of most of girls start at the age of 11, among 12-26 % - at the age of 8 – 10. Till the age of 15 according to most of secondary sexual characters girls reached the level 95,00 – 98,42 % from ending of processes of sexual maturation, with the exception of menarce – 57,17 % or 6,98±0,50 scores. At the age from 15 till 16 sexual maturation of 100 % of girls was over with especially active processes of formation of menstrual monthly period. This index can be informative for differentiation of physical load for girls aged 11-16.*

Key words: *biological maturation, sexual maturation, pupils and student youth of female sex, secondary sexual characters.*

УДК 376 – 056.263 : 37.015.3

Світлана Демчук

Корекція рухової сфери школярів із депривацією слуху засобами фізичного виховання

Рівненський державний гуманітарний університет (м. Рівне)

Постановка наукової проблеми та її значення. Аналіз досліджень цієї проблеми. У світі нараховується понад 650 млн осіб з обмеженими можливостями, що становить близько 10 % населення планети. Понад чверть із них – діти. І вітчизняна, і закордонна статистика свідчить, що число дітей із депривацією слуху постійно зростає [5]. Проведені масові дослідження слуху в різних країнах показали, що приблизно 4–6 % від усього населення земної кулі мають такі порушення слуху, які ускладнюють соціальне спілкування. При цьому близько 2 % населення відзначається двосторонньою значно вираженою глухуватістю (І. Г. Байкіна, 1991; В. П. Пузанов, 1998; Л. А. Добриніна, 2002).

Важливу роль у розв'язанні проблем корекції, реабілітації та соціальної адаптації дітей з обмеженими можливостями слуху в умовах сьогодення відіграють засоби адаптивного фізичного виховання (С. П. Євсєєв, Р. В. Чудна, Л. Д. Хода, Л. В. Шапкова, В. В. Храмов). Повноцінний розвиток дітей, у котрих простежено порушення слуху, неможливий без фізичного виховання, що забезпечує не тільки необхідний рівень фізичного розвитку, а й корекцію відхилень різних сфер діяльності глухої дитини (Т. А. Власова, 1954; Р. М. Боскис, 1988; А. А. Дмитрієв, 2002). Різноманітність і спрямованість фізичних вправ, що застосовуються в системі адаптивного фізичного виховання, варіативність їх виконання дають змогу здійснювати добір і необхідне їх поєднання з урахуванням завдань корекції рухових порушень та підвищення фізичної підготовленості учнів спеціальних шкіл до оптимального рівня [4].

Багато дослідників відзначають, що практично у всіх дітей із порушеннями слуху існують проблеми формування рухових функцій (Б. І. Пінський, 1977; Г. В. Трофимова, 1979; В. Л. Страковська, 1987; В. А. Кручинін, 1989; Н. Г. Байкіна, Б. В. Сермєєв, 1991; Л. Б. Дзержинська, 1997; Є. М. Мастюкова, 1997; Л. Д. Хода, 1999). Усе це приводить до необхідності застосування особливих методів навчання й виховання дітей із порушеннями слуху, заснованих на використанні всієї системи збережених аналізаторів і спрямованих на корекцію наслідків порушеного психофізичного розвитку. На думку А. А. Дмитрієва [2], під корекцією рухових порушень слід розуміти подолання, послаблення та

© Демчук С., 2013

переборення недоліків (порушень) у фізичному розвитку й рухових здібностях людини при здійсненні її всебічного фізичного розвитку.

Дані досліджень рухової сфери школярів із розладами слуху свідчать про те, що процес фізичного виховання в спеціальних школах сьогодні ще недостатньо вивчений і розроблений та вимагає впровадження нових засобів, форм і методів організації занять із фізичної культури, що зумовило вибір теми нашого дослідження.

Завдання статті – розкрити зміст корекції рухової сфери школяра з депривацією слуху засобами фізичного виховання.

Виклад основного матеріалу й обґрунтування отриманих результатів дослідження. Розвиток дитини з обмеженими можливостями слуху в умовах її перебування в спеціалізованому навчальному закладі набуває певної своєрідності. У закладі інтернатного типу дитина більш обмежена в руховій активності, порівняно зі своїми однолітками, які навчаються в масовій школі. На сучасному етапі суспільного розвитку впровадження нових форм фізичного виховання в спеціалізованих закладах має на меті забезпечення системності формування компенсаторних механізмів у дітей із розладами слуху, вивчення стадійності їхнього розвитку, залежності структури компенсації від часу появи дефекту, важкості та глибини ураження, рівня педагогічної допомоги, розкриття ролі сенситивних періодів розвитку тієї чи іншої функції в процесі компенсації дефекту й, нарешті, показ важливої ролі різних форм практичної діяльності як умови подолання впливу дефекту на фізичний, психічний і соціальний розвиток дітей із розладами слуху [1; 2; 5–7].

Відомо, що ураження функції слухового аналізатора призводить до низки вторинних відхилень і, насамперед, до затримки в мовному розвитку. Мова виступає як засіб взаємозв'язку людей із навколишнім світом. Його порушення призводить до зменшення обсягу одержуваної інформації, що позначається на розвитку всіх пізнавальних процесів і тим самим впливає, передусім, на процес оволодіння всіма видами рухових навичок (Л. С. Виготський, 1956; Н. Г. Морозова, 1973; У. Трофимов, 1980 й ін.).

Діти з обмеженими можливостями слуху мають низку супутніх захворювань: порушення постави, відставання в психомоторному розвитку, дисфункції імунної системи та ін. (Тьомкін Я. С., 1957). У дітей із депривацією слуху порушена діяльність дихальних м'язів, які беруть участь у голосоутворенні (М. І. Нікітіна, 1989). Як наслідок – суттєве відставання в розвитку м'язів шиї, пояса, верхніх кінцівок, верхній частині спини; ступінь відставання істотно залежить від ступеня приглухуватості (С. І. Токарев, 1984).

У деяких школярів із порушеним слухом більше проявляються: а) емоційні порушення (гнів, страх, страх, тривога); б) порушення поведінки (негативізм, агресивність, жорстокість до однолітків); в) моторні розлади (гіперактивність, психомоторне збудження, неспокій, блефароспазм; г) вестибулярні розлади (хитка хода, "човгання" ногами під час ходьбі, запаморочення); ґ) порушення мови (аутизм, невиразність, скандування мови); д) шкідливі звички (смоктання пальця, кусання нігтів). У слабочуючих дітей переважає гальмівний тип нервової системи над збудливим (В. М. Рахманінов, 1988).

У наукових дослідженнях С. П. Євсєєва відзначається [3; 4], що відставання від норми у фізичному розвитку школярів із порушеннями слуху становить: у 1 класі – 62,5 %, у 3-му – 80,5 %. За даними Г. А. Іллінської, показники ЖЄЛ у дітей молодшого шкільного віку з порушеннями слуху знижені на 200–300 куб. см; у сім років відставання за параметрами ЖЄЛ складає 23 %, у 10 – 35 %; у 62 % слабочуючих виявлено дисфункції вестибулярного апарату; у багатьох порушена діяльність центральної нервової системи, відзначено часті простудні захворювання.

Глухим школярам властиві різноманітні порушення в руховій сфері. До найбільш характерних відносять:

1) недостатньо точну координацію й невпевненість у рухах, що особливо помітно при оволодінні навичкою ходьби в малюків (Н. А. Рац, 1947) і виявляється в більш старшому віці у вигляді човгання під час ходи;

2) відносну повільність оволодіння руховими навичками (А. П. Гозова, 1979; Ю. М. Комаров, 1976 й ін.);

3) труднощі збереження статистичної та динамічної рівноваги (В. А. Какузін, 1973 та ін.);

4) відносно низький рівень розвитку орієнтування в просторі (О. І. Кукушкіна, 1986 й ін.);

5) уповільнену швидкість виконання окремих рухів, усього темпу діяльності в цілому, порівняно зі здоровими однолітками (Б. М. Зайцев, 1974; Б. І. Орлов, 1975);

6) утрату слуху, що відбивається і на рівні розвитку фізичних якостей, зокрема за рівнем розвитку сили (у восьмирічному віці величина відставання глухих від здорових – 6–8 %, а до сімнадцятирічного віку – 53,3 %).

Цілеспрямовані й дозовані фізичні навантаження з чітким підбором засобів і методів – потужний чинник корекції та компенсації недоліків у фізичній підготовленості дітей з обмеженими можливостями слуху (Л. Д. Хода, 2001; Н. Г. Байкіна, 2002; А. В. Мутьєв, Я. В. Крет, 2004 та ін.). Різний рівень здоров'я й збережувальних функцій лімітує рухову активність дітей, які мають порушення в роботі аналізаторних систем, зокрема слухового аналізатора, і вимагають комплексного підходу до вибору засобів, методів адаптивної фізичної культури, розв'язання корекційних, компенсаторних завдань у поєднанні з процесом фізичного виховання дітей з обмеженими можливостями слуху (В. Шапкова, 2007 й ін.).

Від позитивного розв'язання завдань корекції порушених рухових функцій у повному обсязі залежить подолання загальних проблем, зокрема підвищення рівня фізичної підготовленості за допомогою розвитку фізичних якостей означеного контингенту. Процес розвитку фізичних якостей і навчання рухів слабочуючих дає змогу значно нівелювати відмінності в розвитку рухових навичок між ними та їхніми здоровими ровесниками. Адаптивне фізичне виховання в спеціальній школі-інтернаті для школярів із порушеним слухом будується з урахуванням індивідуального й диференційованого підходу до регулювання фізичного навантаження, фізичної підготовленості та сенсорних можливостей дітей, а також з урахуванням емоційної насиченості. Емоційність занять залежить від різноманітності вправ, загального тону проведення занять, інтонації й команди викладача.

Аналіз наукових досліджень [1; 6–8], педагогічні спостереження та проведені обстеження фізичного стану школярів із депривацією слуху виявили значне їх відставання за показниками швидкісно-силових якостей і різними проявами координаційних здібностей. Доцільність використання вправ швидкісно-силової спрямованості підтверджується двома теоретичними положеннями: 1) до базових видів координаційних здібностей належать ті координаційні прояви, які необхідні при прояві будь-яких дій (ходьба, біг, стрибки, навчальні й побутові дії), 2) підвищення рівня однієї фізичної здібності справляє позитивні зміни на інші якості ("позитивний перенос") [9; 10].

Методика швидкісно-силової спрямованості навчального процесу спирається на принцип зв'язаного розвитку координаційних і кондиційних фізичних здібностей. Для посилення корекційного впливу методика включає вправи для розвитку рівноваги, активізації психічних процесів і порушень слухової функції. Засобами розвитку швидкісно-силових якостей у корекційному процесі на занятті фізичною культурою є різні види бігу, стрибки, метання, вправи з м'ячами (набивними, волейбольними, тенісними). Основні методи – ігровий і змагальний – уключають естафети, рухливі ігри, повторні завдання, сюжетні ігрові композиції, колову форму організації занять.

Кожне заняття обов'язково містить елементи навчання програмних видів фізичних вправ. Із трьох занять на тиждень по 45 хв два слід відвести на розвиток переважно швидкісно-силових якостей, одне – на корекцію вестибулярних порушень і розвиток функції рівноваги. Для підвищення емоційності та підтримки інтересу до занять фізичною культурою їх проводять із використанням колової форми організації, яка сприймається дітьми як гра, оскільки має сюжетну основу. Вправи підбирають для комплексного розвитку фізичних якостей. Їх кількість на станції, інтенсивність та інтервали відпочинку регулюються відповідно до індивідуальних можливостей дитини. Час проходження всіх станцій 10–15 хв, відпочинок між колами – 1–1,5 хв, кількість кіл – 1–3.

Розв'язання завдань розвитку функції рівноваги й корекції вестибулярних порушень доцільно виконувати на одному занятті, відвівши кожній із них приблизно однаковий час – по 15 хв. Добре засвоєні та безпечні вправи (ходьба, стійки) спочатку виконуються із розплющеними очима, потім – із заплющеними (від 2 до 8–10 кроків). Усі вправи, пов'язані з корекцією й розвитком рівноваги, роблять зі страховкою, підтримкою, допомогою. Вправи в метанні на точність із м'ячами різного діаметра, ваги та матеріалу є сильним подразником вестибулярного аналізатора, тому що доводиться закидати голову назад, напружувати зір, координувати рухи, зберігати стійкість, тобто включати в роботу різні сенсорні системи.

Під час проведення фізкультурно-оздоровчих змагань потрібно дотримуватися низки методичних вимог:

1) підбирати вправи, відповідно до стану психофізичних і рухових здібностей дітей;

2) спеціальні корекційні вправи чергувати із загальнорозвивальними й профілактичними;

3) вправи зі змінами положення голови в просторі виконувати з поступово зростаючою амплітудою;

4) вправи на статичну та динамічну рівновагу ускладнювати згідно з індивідуальними особливостями й статокінетичною стійкістю дітей із забезпеченням страховки;

5) вправи із заплющеними очима виконувати тільки після їх освоєння з розплющеними очима;

6) у процесі всього заняття активізувати мислення, пізнавальну діяльність, емоції, міміку, розуміння мови.

Висновки й перспективи подальших досліджень. Отримані результати підтверджують гіпотезу про те, що раціональна організація фізичного виховання школярів із порушеннями слуху з використанням різноманітних засобів фізичного виховання сприяє ефективній корекції рухових функцій і соматичного здоров'я учнів з обмеженими можливостями слуху, які у своїй сукупності посилюють їхню соціальну адаптацію.

Джерела та література

1. Байкина Н. Г. Диагностика и коррекция двигательной сферы у лиц с нарушениями слуха : учеб. пособие / Н. Г. Байкина. – Запорожье : ЗГУ, 2003. – 232 с.
2. Дмитриев А. А. Педагогические основы коррекции двигательных нарушений у учащихся вспомогательных школ в процессе физического воспитания : автореф. дис … . канд. пед. наук. – Красноярск, 1989. – 21 с.
3. Евсеев С. П. Адаптивна фізична культура : навч. посіб. / С. П. Євсеев, Л. В. Шапкова. – М. : Радян. спорт, 2000. – 240 с.
4. Євсєєв С. П. Теорія та організація адаптивної фізичної культури : посібник : у 2 т. / під заг. ред. проф. С. П. Євсєєва. – М. : [б. в.], 2002. – 448 с.
5. Колишкін О. В. Корекція рухових порушень дітей старшого шкільного віку з розладами слуху засобами адаптивного фізичного виховання : дис. ... канд. пед. наук : 13.00.03 / Колишкін Олександр Володимирович ; Південноукраїнський держ. пед. ун-т ім. К. Д.Ушинського (м. Одеса). – Одеса, 2004.
6. Ляхова І. М. Корекційно-педагогічні основи фізичного виховання дітей зі зниженим слухом (теоретико-методичний аспект) : монографія / І. М. Ляхова. – Запоріжжя : ГУ "ЗІДМУ", 2005. – 506 с.
7. Сермеев Б. В. Индивидуально-дифференцированный подход в процессе коррекции двигательных нарушений у детей в специальных школах / Б. В. Сермеев, Н. Н. Ефименко. – Горький : [б. и.], 1990. – 232 с.
8. Хода Л. Д. Программа по физическому воспитанию для детей с тяжёлыми нарушениями слуха и речи : учеб. пособие / Л. Д. Хода. – Якутск : Изд-во ЯГУ, 1999. – 52 с.
9. Чудна Р. В. Адаптивне фізичне виховання / Р. В. Чудна. – К. : Наук. думка.– 2000. – 358 с.
10. Шапкова Л. В. Засоби адаптивної фізичної культури : метод. рек. / Л. В. Шапкова. – М. : Радян. спорт, 2001. – 152 с.

Анотації

Гармонійний розвиток школярів із депривацією слуху неможливий без фізичного виховання, що забезпечує не тільки необхідний рівень фізичного розвитку, але й корекцію відхилень різних сфер діяльності школярів з обмеженими можливостями слуху. Завдання дослідження – розкрити зміст корекції рухової сфери учня з депривацією слуху засобами фізичного виховання. Цілеспрямовані й дозовані фізичні навантаження з чітким підбором засобів і методів є потужним чинником корекції та компенсації недоліків у фізичній підготовленості дітей із депривацією слуху. Педагогічні спостереження та проведені обстеження фізичного стану школярів з обмеженими можливостями слуху виявили значне їх відставання в показниках швидкісно-силових якостей і різних проявах координаційних здібностей. Отримані результати підтверджують гіпотезу про те, що раціональна організація фізичного виховання учнів із порушеннями слуху з використанням різноманітних засобів фізичного виховання сприяє ефективній корекції рухових функцій і соматичного здоров'я школярів з обмеженими можливостями слуху, які у своїй сукупності посилюють їхню соціальну адаптацію.

Ключові слова: *школяр, слух, депривація, обмежені можливості, рухова сфера, засіб, фізичне виховання.*

Светлана Демчук. Коррекция двигательной сферы школьников с депривацией слуха средствами физического воспитания. *Гармоничное развитие школьников с депривацией слуха невозможно без физического воспитания, которое обеспечивает не только необходимый уровень физического развития, но и коррекцию отклонений разных сфер деятельности школьников с ограниченными возможностями слуха. Задача исследования – раскрыть содержание коррекции двигательной сферы ребёнка с депривацией слуха средствами физического воспитания. Целенаправленные и дозированные физические нагрузки с чётким подбором средств и методов является мощным фактором коррекции и компенсации недостатков в физической подготовленности учеников с депривацией слуха. Педагогические наблюдения и проведенные исследования физического состояния школьников с ограниченными возможностями слуха показали их значительное отставание по показателям физического развития относительно здоровых сверстников. Полученные результаты подтверждают гипотезу о том, что рациональная организация физического воспитания школьников с нарушениями слуха с*

использованием разных средств физического воспитания содействует эффективной коррекции двигательных функций и соматического здоровья учеников с ограниченными возможностями слуха, которые в своей совокупности усиливают их социальную адаптацию.

Ключевые слова: *школьник, слух, депривация, ограниченные возможности, двигательная сфера, средства, физическое воспитание.*

Svitlana Demchuk. Correction of Motor Sphere of Pupils with Hearing Deprivation by Means of Physical Education. *Harmonious development of pupils with hearing deprivation is impossible without physical education that ensures no only necessary level of physical education, but also correction of deviations of different spheres of activity of pupils with limited hearing possibilities. Task of the research – to reveal the content of correction of motor sphere of a pupils with hearing deprivation by means of physical education. Task-oriented and dosed physical loads with specific selection of means and methods is a powerful factor of correction and compensation of deficiencies in physical preparation of children with hearing deprivation. Pedagogical observations and conducted studies of physical condition of pupils with limited hearing abilities have shown their considerable legging in indices of physical development in comparison with their coevals. Achieved results proof the hypothesis that rational organization of physical education of pupils with hearing deprivations with the usage of different means of physical education contribute to effective correction of motor functions and somatic health of pupils with limited hearing abilities that all together reinforce their social adaptation.*

Key words: *pupil, hearing, deprivation, limited abilities, motor sphere, means, physical education.*

УДК 796.332.015.6 – 057.874

Самер Дмор

Визначення оптимальних параметрів фізичних навантажень у річному циклі занять футболом молодших школярів

Державний заклад "Луганський національний університет імені Тараса Шевченка" (м. Луганськ)

Постановка наукової проблеми та її значення. Аналіз досліджень цієї проблеми. Футбол як найбільш популярний та видовищний з усіх видів спорту на планеті продовжує бути в центрі уваги багатьох дослідників. При цьому більшість досліджень присвячено обґрунтуванню головних положень підготовки кваліфікованих футболістів – гравців суперліги та першої ліги [1; 2].

Не відкидаючи необхідності проведення такої дослідницької праці, слід зазначити, що далекий від бажаного рівень майстерності команд суперліги України багато в чому обумовлений прорахунками в побудові тренувального процесу в дитячому, підлітковому і юнацькому віці. За даними літературних джерел, найменшу кількість публікацій фахівців присвячено організації та проведенню занять зі школярами молодшого та шкільного віку, що пов'язано з виконанням завдань першого етапу багаторічної підготовки футболістів – етапу початкової підготовки.

Тема дослідження є складовою частиною комплексної програми науково-дослідної роботи кафедри олімпійського та професійного спорту ДЗ "Луганський національний університет імені Тараса Шевченка", що виконується за проблемою "Теоретико-методичні основи навчання фізичної культури та культури здоров'я учнівської молоді " (суб'єкти освіти в нормі та з особливими потребами), номер держреєстрації – 011U000394.

За матеріалами досліджень [3], головними завданнями на етапі початкової підготовки є формування стійкого інтересу до занять обраним видом спорту, забезпечення всебічного фізичного розвитку й сприяння формуванню основних систем дитячого організму. У зв'язку з цим першочергової значущості набуває проблема виявлення оптимального співвідношення специфічних і неспецифічних засобів підготовки школярів протягом річного циклу занять футболом.

Програмою для ДЮСШ із футболу передбачено, що річний обсяг занять для 7-річних дітей повинен складати 384 год, для 8 і 9-річних – по 480 год, відповідно. Пропонована кількість занять на тиждень – 3–4, тривалість одного тренування – до 90 хв. При цьому рекомендовано розподіляти заняття за видами підготовки таким чином:

а) 7-річним футболістам: 16 год на рік – теоретична підготовка, 172 год – загальна фізична підготовка, 24 год – спеціальна фізична підготовка, 110 год – на технічну підготовку, 36 год – на тактичну

© Дмор С., 2013

підготовку; 12 год – навчальні й тренувальні ігри, 10 год – контрольні ігри та змагання, 4 год – контрольні тестування (іспити);

б) 8-річним спортсменам – відповідно, 16; 169; 24; 207; 36; 12; 12 та 4 год;

в) 9-річним гравцям пропонується аналогічний розподіл обсягу занять, як і для 8-річних футболістів, за винятком кількості тренувань із загальнофізичної підготовки (пропонується провести 173 год занять), із технічної підготовки – 199 год, за виключенням кількості контрольних ігор і змагань (16 год).

Наведені в програмі для ДЮСШ із футболу річні обсяги занять значно перевищують ті, що рекомендовані дослідниками [4; 5].

Так, зі школярами першого класу пропонується проводити заняття із річним обсягом 80–90 год, другого класу – 100–110 год, третього – до 130 год. При цьому в річному плані тренувань передбачається значно менший відсоток специфічних засобів, ніж неспецифічних. У зв'язку із вищезазначеним організовано й проведено експеримент з участю двох груп школярів-першокласників семирічного віку, які в позакласний час займаються футболом. Обидві групи (умовно – А і Б) включали по 18 початківців і були зрівняні за основними показниками.

Завдання дослідження – виявити оптимальне співвідношення специфічних і неспецифічних засобів підготовки в річному циклі.

Виклад основного матеріалу й обґрунтування отриманих результатів дослідження. За основу взято загальні обсяги навантажень, рекомендовані відомими вченими [3; 4]. При цьому заняття проводили тричі на тиждень по 60 хв, що за 10 місяців експерименту склало 120 год. Протягом річного експерименту групами А і Б виконувалося різне співвідношення специфічних і неспецифічних навантажень: у групі А – 40:60 %; у групі Б – 50:50 %. Такі співвідношення ґрунтувалися на матеріалах досліджень фахівців із теорії й методики спортивного тренування та футболу [6, 7].

Розподіл основних засобів підготовки в групах А і Б був таким. У групі А кількість годин занять за десять місяців – 120, теоретична підготовка – 6 год, загальнофізична підготовка – 68,4 год, технічна підготовка – 26,6 год, тактична підготовка – 4 год, підготовчі ігри – 15 год.

У групі Б кількість годин занять за десять місяців – 120, теоретична підготовка – 6 год, загальнофізична підготовка – 57 год, технічна підготовка – 38 год, тактична підготовка – 4 год, підготовчі ігри – 15 год.

Як видно з табл. 1, на початку експерименту склад груп А і Б був рівнозначним, про що свідчить відсутність статично значущих відмінностей у значеннях фізичних, технічних та психофізіологічних характеристик. Через п'ять місяців експерименту в першокласників обох груп зафіксовано прогрес у даних фізичної й технічної підготовленості. Так, результати з бігу на 30 м покращилися в групі А до 6,11 с, у групі Б – до 6,32 с, у стрибку вгору з місця – відповідно, до 24,52 та 23,18 см. Показники, що характеризують спритність хлопчиків, – результати з човникового бігу 4х9 м – склали в групах 11,48 та 11,69 с. Регулярне відвідування занять із футболу сприяло зростанню й сили кисті (правої та лівої) в обох групах.

Позитивні зрушення зафіксовано також стосовно витривалості – бігу на 600 м, де школярі групи А показали результат 3 хв 2,4 с, а однолітки групи Б – 3 хв 3,1 с.

У контрольній вправі "тест на рівновагу", яка характеризує координаційні здібності, результат через п'ять місяців у групах А і Б склав, відповідно, 4,46 і 3,76 с. У першокласників обох груп також покращилися показники технічної підготовленості в тестах "жонглювання м'ячем" та удари на дальність.

Таблиця 1

Показники фізичної, технічної та психофізіологічної підготовленості семирічних школярів-футболістів груп А і Б на початку педагогічного експерименту

Контрольні показники	Група А (n=18)		p	Група Б (n=18)	
	$\overline{X}$	m		$\overline{X}$	m
Біг на 30 м із високого старту, *с*	6,31	0,05	>0,05	6,39	0,04
Стрибок угору з місця, *см*	22,42	0,49	>0,05	23,12	0,44
Човниковий біг 4х9 м, *с*	11,90	0,03	>0,05	11,81	0,04
Сила кисті (права), *кг*	8,91	0,04	>0,05	8,12	0,05
Сила кисті (ліва), *кг*	8,13	0,03	>0,05	8,01	0,04

Закінчення таблиці 1

Біг на 600 м, хв, *с*	3,05	0,53	>0,05	3,04,4	0,57
Тест на рівновагу, *с*	3,17	0,03	>0,05	3,38	0,04
Жонглювання м'ячем, *разів*	5,41	0,03	>0,05	5,60	0,04
Удари на дальність, *м*	14,86	0,08	>0,05	15,11	0,09
Латентний період простої зорово-моторної реакції, *мс*	319,7	6,14	>0,05	325,9	6,44
Латентний період реакції вибору одного із трьох подразників, *мс*	471,0	6,75	>0,05	467,2	6,15
Латентний період реакції вибору двох з трьох подразників, *мс*	559,5	7,16	>0,05	563,7	7,84
Функціональна рухомість нервових процесів, *с*	80,9	0,57	>0,05	80,8	0,55
Сила нервових процесів, кількість *знаків за 5 хв*	440,6	6,51	>0,05	445,3	7,17

Під впливом регулярних занять у секції футболу протягом п'яти місяців у першокласників зафіксовано позитивні зміни індивідуальних нейродинамічних властивостей вищої нервової діяльності Так, латентний період простої зорово-моторної реакції в учнів груп А і Б із 319,7 та 325,9 мс на початку експерименту змінився, відповідно, до 305,5 і 314,7 мс. До 465,0 і 548,3 мс у групі А покращилися дані латентного періоду реакції вибору одного з трьох та двох із трьох подразників. Аналогічне зменшення до 465,8 та 558,9 мс відзначено у відповідних показниках і в групі Б. Після п'яти місяців педагогічного експерименту в школярів обох груп спостерігалося покращення й показників функціональної рухомості нервових процесів, а також сили нервових процесів. Статистична обробка результатів засвідчила, що між групами за всіма психофізіологічними показниками після п'яти місяців занять статистично значущих відмінностей не відзначається ($p>0,05$).

Із табл. 2, у якій наведено дані фізичної, технічної й психофізіологічної підготовленості першокласників груп А і Б у кінці річного педагогічного експерименту, видно, що за більшістю показників статистично значущу перевагу мають школярі групи А. До таких даних належить біг на 30 м із високого старту, стрибок угору з місця, човниковий біг 4х9 м, сила кисті (права та ліва), біг на 600 м, тест на рівновагу. Перевага школярів групи А в тестах на координацію (човниковий біг 4х9 м – 10,82 с; тест на рівновагу – 6,75 с), що обумовлює формування рухових умінь і навичок, знайшла підтвердження і в оцінці індивідуальних нейродинамічних властивостей вищої нервової діяльності. Так, у кінці експерименту латентний період простої зорово-моторної реакції в першокласників групи А склав 294,5 мс проти 306,8 мс у групі Б ($p<0,05$). Помітно кращими в групі А були також показники латентного періоду реакції вибору одного й двох із трьох подразників – група А – 449,2 і 543,3 мс; група Б – відповідно, 463,6 та 554,8 мс.

Як видно з табл. 2, статистично значущою є перевага групи А і в даних функціональної рухомості нервових процесів (77,3 с) та сили нервових процесів (489,6 знак.).

Таблиця 2

Показники фізичної, технічної та психофізіологічної підготовленості школярів-футболістів груп А і Б у кінці експерименту

Контрольні показники	**Група А (n=18)**		**p**	**Група Б (n=18)**	
	$\overline{X}$	**m**		$\overline{X}$	**m**
Біг на 30 м із високого старту, *с*	5,97	0,03	<0,05	6,21	0,02
Стрибок угору з місця, *см*	26,92	0,49	<0,05	24,18	0,47
Човниковий біг 4х9 м, *с*	10,82	0,04	<0,05	11,42	0,05
Сила кисті (права), *кг*	12,14	0,04	<0,05	9,47	0,05
Сила кисті (ліва), *кг*	11,08	0,05	<0,05	9,19	0,05
Біг на 600 м, хв, *с*	2.58,8	0,51	<0,05	3.01,5	0,50
Тест на рівновагу, *с*	6,75	0,04	<0,05	4,11	0,05
Жонглювання м'ячем, *разів*	10,52	0,06	>0,05	10,81	0,06
Удари на дальність, *м*	21,15	0,06	>0,05	20,87	0,07
Латентний період простої зорово-моторної реакції, *мс*	294,5	4,18	<0,05	306,8	4,21

Закінчення таблиці 2

Латентний період реакції вибору одного з трьох подразників, *мс*	449,2	5,02	<0,05	463,6	5,13
Латентний період реакції вибору двох із трьох подразників, *мс*	543,3	5,08	>0,05	554,8	5,15
Функціональна рухомість нервових процесів, *с*	77,3	0,46	<0,05	79,4	0,49
Сила нервових процесів, кількість *знаків за 5 хв*	489,6	7,01	<0,05	468,9	6,98

Підсумки проведеного річного експерименту дають підставу відзначити, що за рівнями фізичної й психофізіологічної підготовленості першокласники-футболісти групи А помітно випередили своїх однолітків із групи Б; при цьому за показниками технічної підготовленості в кінці експерименту групи не відрізнялися (p>0,05). Цей факт свідчить про ефективність виконання річних параметрів фізичних вправ у співвідношенні специфічних і неспецифічних навантажень 40 % : 60 %.

Висновки. Матеріали досліджень, отримані за підсумками порівняльного педагогічного експерименту з участю першокласників, які займаються футболом, дають підставу відзначити такі.

У зв'язку зі світовою тенденцією погіршення здоров'я дітей молодшого шкільного віку, що загрозливо й для України, виникає нагальна потреба їх залучення до оздоровчих заходів і занять фізичною культурою та спортом. З усіх видів рухової активності найбільш привабливим, видовищним і доступним для школярів є футбол, що й обумовлює необхідність розробки стрижневих положень підготовки учнів із цієї спортивної дисципліни.

Установлено ефективність використання в річному циклі занять футболом першокласників співвідношення специфічних і неспецифічних засобів підготовки в пропорції 40 % : 60 %. Виконання таких обсягів навантажень протягом року дало змогу дітям помітно покращити фізичний стан, рухові та психофізіологічні показники, фізичну й функціональну роботоздатність.

Перспективи подальших досліджень. Перспективними для подальшої розробки проблеми навчання молодших школярів футболу є обґрунтування програм підготовки юних футболістів – учнів другого–четвертого класів; індивідуалізація фізичних навантажень школярів перших–четвертих класів у процесі занять футболом.

Джерела та література

1. Годик М. А. Физическая подготовка футболистов / М. А. Годик. – М. : Терра-Спорт : Олимпия Пресс, 2006. – 272 с.
2. Костюкевич В. М. Управление тренировочным процессом футболистов в годичном цикле подготовки / В. М. Костюкевич. – Винница : Планер, 2006. – 683 с.
3. Филин В. П. Теория и методика юношеского спорта : учеб. пособие для ин-тов и техникумов физ. культуры / В. П. Филин. – М. : Физкультура и спорт, 1987. – 128 с.
4. Никитушкин В. Г. Организационно-методические основы подготовки спортивного резерва / В. Г. Никитушкин, П. В. Квашук, В. Г. Бауэр. – М. : Сов. спорт, 2005. – 229 с.
5. Платонов В. Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и её практические приложения / В. Н. Платонов. – Киев : Олимп. лит., 2004. – 808 с.
6. Максименко Г. Н. Теоретико-методические основы подготовки юных легкоатлетов : монография / Г. Н. Максименко, Т. П. Бочаров. – Луганск : Альма-матер, 2007. – 394 с.
7. Максименко И. Г. Уроки футбола в школе : учеб. пособие / И. Г. Максименко. – Луганск : Знание, 2003. – 336 с.

Анотації

У статті наведено результати порівняльного педагогічного експерименту з виявлення оптимальних фізичних навантажень у річному циклі підготовки семирічних футболістів. У дослідженні взяли участь дві групи по 18 першокласників-початківців, які в процесі позаурочних занять займалися футболом тричі на тиждень по 60 хв. При цьому протягом річного експерименту групи виконували різне співвідношення специфічних і неспецифічних навантажень у групі А – 40 % : 60 %, у групі Б – 50 % : 50 %. За підсумками досліджень виявлено більш значущі позитивні зрушення в показниках фізичної та психофізіологічної підготовленості юних футболістів групи А; за даними технічної підготовленості учні груп А і Б не відрізняються. Проведений річний експеримент дав змогу встановити, що заняття футболом тричі на тиждень сприяють покращенню фізичного стану та функціональної підготовленості й виключають можливість перенавантаження зростаючого організму дітей.

Ключові слова: *першокласники-початківці, специфічні та неспецифічні навантаження.*

Самер Дмор. Определение оптимальных параметров физических нагрузок в годичном цикле занятий футболом младших школьников. *В статье приведены результаты сравнительного педагогического эксперимента по выявлению оптимальных физических нагрузок в годичном цикле подготовки семилетних футболистов. В исследованиях приняли участие две группы по 18 начинающих первоклассников, которые в процессе внеурочных занятий занимались футболом трижды в неделю по 60 мин. При этом на протяжении годичного эксперимента группами выполнялось различное соотношение специфических и неспецифических нагрузок (в группе А – 40 % : 60 %, в группе Б – 50 % : 50 %). По итогам исследований выявлены более значительные положительные сдвиги в показателях физической и психофизиологической подготовленности юных футболистов группы А; по данным технической подготовленности учащиеся групп А и Б не отличаются. Проведенный годичный эксперимент позволил установить, что занятия футболом трижды в неделю содействуют улучшению физического состояния и функциональной подготовленности и исключают возможность перегрузки растущего организма детей.*

Ключевые слова: *начинающие первоклассники, специфические и неспецифические нагрузки.*

Samer Dmor. Defining of Optimal Parameters of Physical Loads in an Annual Cycle of Practicing Football of Junior Pupils. *In the article it was presented the results of comparative pedagogical experiment aimed at discovery of optimal physical loads in annual cycle of preparation of seven years old football player. Two groups of 18 beginning first-formers each took part in the study and in the process of extracurricular classes they practiced football three times a week for 60 minutes. For the period of an annual cycle experiment groups performed different proportion of specific and nonspecific loads: in group A – 40 % : 60 %, in group B – 50 % : 50 %. At the end of the research it was discovered more relevant positive changes in indices of physical and psycho-physical preparation of young football players of group A; according to technical preparation pupils of group A and group B don't differ. Conducted annual experiment let us discover that practicing football three times a week contributes to improvement of physical condition and functional preparation and exclude possibility of overloads of growing organisms of children.*

Key words: *beginning first-formers, specific and nonspecific loads.*

УДК 37.037

Виталий Кашуба,
Татьяна Ивчатова,*
Александр Торгунский

Характеристика вертикальной устойчивости тела женщин, занимающихся оздоровительным фитнесом

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

Постановка научной проблемы и её значение. Современный этап развития нашего общества создаёт для человека новую проблемную ситуацию: биологические и социальные адаптивные механизмы человека подвергаются серьёзным испытаниям. Это связано с тем, что человек ежедневно сталкивается с неблагоприятными факторами окружающей среды, сложными социально-экономическими проблемами, на него обрушивается огромный поток информации и т. д. В результате этого у человека могут возникать различные функциональные расстройства, снижение умственной и физической работоспособности, ухудшается здоровье [4].

Для современного общества характерен пересмотр ценностных ориентаций социального развития человека. На первый план выдвигается одна из важнейших его ценностей – личное здоровье и жизнь. Проблема здоровья человека в контексте общечеловеческих ценностей приобретает всё большее значение [1; 3; 7].

Необходимость определённого пересмотра методологических подходов к поддержанию и укреплению здоровья осознана давно. В последние десятилетия мировая наука приобщила проблему здоровья к кругу приоритетных вопросов [5].

Регуляция вертикальной позы человека рассматривается не только, как один из факторов, характеризующих определенное положение тела человека в пространстве, но и как наиболее существенный показатель состояния его здоровья [5; 6].

© Кашуба В., Ивчатова Т., Торгунский А., 2013

Вертикальная поза человека как биологической системы отличается крайне выгодным положением его тела в пространстве среды обитания. В ходе эволюции наибольших успехов в развитии достигли те организмы, совершенствование тела которых шло именно в этом направлении. Это позволило им иметь максимум потенциальной энергии, необходимой для успешной реализации многих сложных двигательных задач. Приняв ортоградное положение, человек становится как бы подобным сжатой пружине, которая может в любой момент выпрямиться, реализовав свой запас потенциальной энергии, превратив его в кинетическую энергию движения [2; 5].

В связи с этим исследование динамических взаимодействий в двигательном аппарате женщин в процессе физкультурно-оздоровительных занятий приобретает чрезвычайную актуальность.

Анализ исследований по этой проблеме. Сохранение вертикальной позы тела человека достигается управлением уравновешивающими силами при компенсаторных, амортизирующих и восстанавливающих движениях [5].

Компенсаторные движения появляются в тот момент, когда возникающие силы смещают часть звеньев тела. Компенсаторные движения предупреждают возможное выведение общего центра масс (ОЦМ) тела из зон сохранения положения или даже из оптимальной, эти движения нейтрализуют эффект возникающих сил. Они выполняются одновременно с движениями, грозящими потерей равновесия, и, как правило, автоматически.

Амортизирующие движения позволяют ОЦМ тела перемещаться в зоне сохранения положения. Они растягивают во времени действие возникающих сил, уменьшают их эффект. Часто увеличивают действие уравновешивающих сил. Они, как и компенсаторные движения, происходят одновременно с действием возникающих сил [5].

Восстанавливающие движения возвращают ОЦМ тела из зоны восстановления положения в зону сохранения положения. Они могут также перемещать ОЦМ тела и внутри последней [5].

Все три группы движений, которые сохраняют и восстанавливают положение, нередко сочетаются в комбинированные действия.

В результате этих движений ОЦМ тела человека при колебаниях остается в зоне сохранения положения или возвращается в неё из зоны восстановления положения [5].

Оптимальная зона положения ОЦМ тела наиболее соответствует задаче сохранения требуемого положения. Соответствующее положение не всегда наиболее удобное; нередко оно даже более трудное, чем при известных отклонениях от требуемого, – это самая малая зона.

Зона сохранения положения – перемещение ОЦМ тела в пределах этой зоны еще не приводит к полному нарушению положения. Но приближение ОЦМ тела к её границам угрожает потерей равновесия; границы этой зоны определяются условиями равновесия системы тел и возможностями сохранения позы. Она больше, чем оптимальная поза, и включает её в свои пределы [5].

Зона восстановления положения – перемещение ОЦМ тела в эту зону для механической системы необратимо, так как в ней уже нарушаются условия равновесия. Неживое тело из этой зоны не может само вернуться в прежнее положение. А человек, использовав необходимые внешние силы, ещё может восстановить положение. Эта зона окружает снаружи зону сохранения положения, но не включает её в свои пределы [5].

Сохранение вертикальной позы в биомеханическом плане является трудной задачей, поскольку количество возможных поз, которые человек может переработать для решения задачи устойчивости тела, выражается астрономическими величинами [2].

Сегодня существуют неиспользованные резервные возможности развития и совершенствования функций и систем организма человека, которые обеспечивают вертикальную устойчивость тела человека при выполнении физических упражнений, сложных по координации [2].

Связь с научными программами, планами, темами. Исследование выполнялось согласно плану научно-исследовательской работы кафедры кинезиологии Национального университета физического воспитания и спорта Украины и Сводного плана НИР в сфере физической культуры и спорта на 2011–2015 гг. Министерства образования и науки, молодёжи и спорта Украины по теме 3.7. «Усовершенствование биомеханических технологий в физическом воспитании и реабилитации с учётом индивидуальных особенностей моторики человека», номер государственной регистрации – 0111U001734.

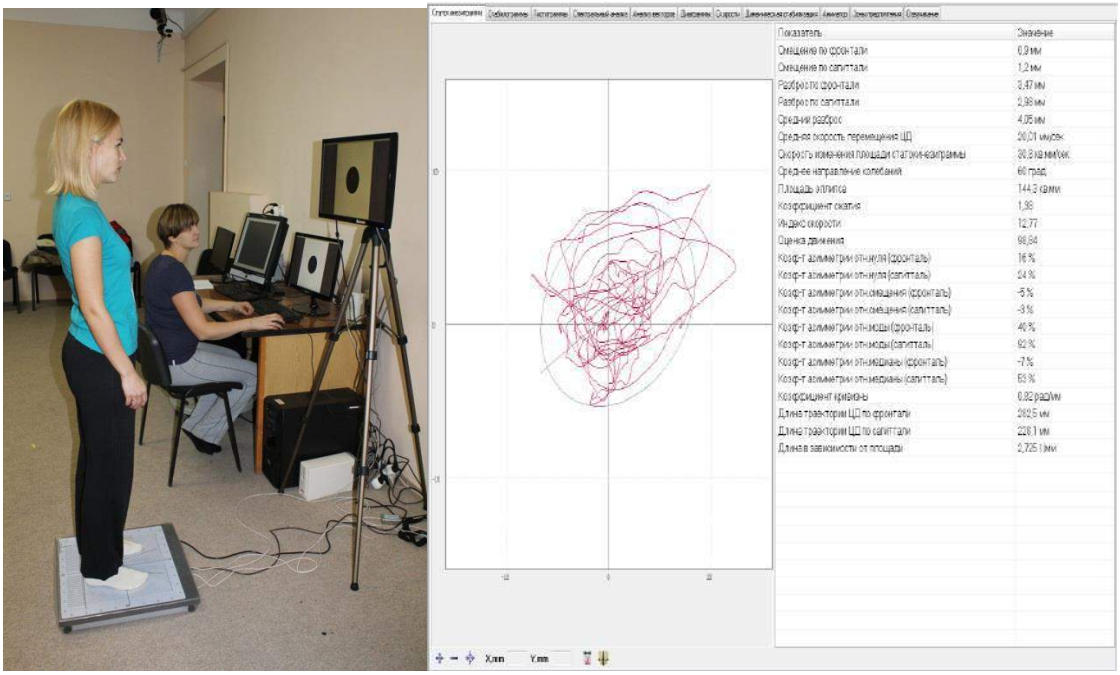
Цель работы – изучить особенности вертикальной устойчивости тела женщин, занимающихся оздоровительным фитнесом.

Методы исследований. В работе использованы анализ специальной научно-методической литературы, стабилография, методы математической статистики.

Изложение основного материала и обоснование полученных результатов исследований. Рассматривая тело человека как систему взаимно подвижных масс, следует отметить, что оно обладает вполне определёнными динамическими свойствами. В зависимости от того, как эти массы располагаются в пространстве друг относительно друга, а также, насколько они подвижны, зависят и динамические свойства всего тела человека.

Важнейшим фактором, позволяющим продолжать активный образ жизни человека, является полноценное функционирование системы равновесия. В процессе биологической эволюции способность сохранять равновесие возникла раньше зрения и слуха и, возможно, раньше вкусовой чувствительности и обоняния. У человека развился крайне утончённый механизм поддержания равновесия, который зависит от вестибулярной, зрительной, соматосенсорной информации и реализуется через опорно-двигательный аппарат.

Для объективной оценки вертикальной устойчивости тела человека в последние десятилетия широкое распространение получил метод компьютерной стабилографии. В наших исследованиях использовала *стабилографическая проба* для оценки выраженности функции равновесия женщин в основной (привычной для него позиции при вертикальном стоянии) позе (рис. 1), занимающихся оздоровительным фитнесом.



А Б

Рис. 1. *Аппарат – комплекс «Стабилан» (А), Годограмма фиксации тела испытуемой А-в в тесте Ромберга (Б) (распечатка с экрана компьютера)*

Для оценки вертикальной устойчивости тела женщин использовались пробы Ромберга и «Мишень».

Проба Ромберга состоит из двух тестов. Первый проводился с открытыми глазами испытуемого. Используется визуальная стимуляция в виде чередующихся кругов разного цвета. Испытуемому необходимо сосчитать количество белых кругов. Второй тест проводился с закрытыми глазами испытуемого, а звуковая стимуляция представлена в виде тональных сигналов (щелчков), количество которых необходимо сосчитать исследуемым женщинам.

В пробе «Мишень» после включения записи сигнала на экране монитора появляется окно видеостимуляции, в котором в центре экрана находится неподвижная мишень. Задача испытуемого – удерживать маркер красного цвета в центре мишени при большом масштабе отображения. Оценкой качества выполнения теста является число набранных очков (максимальное количество – 100).

Таблица 1

Характеристика вертикальной устойчивости тела женщин, n=32

Характеристики	Разбос во фронтальной плоскости, *мм*	Разбос в сагиттальной плоскости, *мм*	Средний разброс, *мм*	Средняя скорость перемещения ОЦД, *мм/с*	Длина траектории ОЦД во фронтальной плоскости, *мм*	Длина траектории ОЦД в сагиттальной плоскости, *мм*	Качество функции равновесия, %
Проба Ромберга (с открытыми глазами)							
$\bar{x}$	1,35	2,63	2,58	9,29	76,20	152,80	82,75
m	0,11	0,17	0,16	0,20	1,41	5,41	0,60
S	0,64	0,95	0,92	1,13	7,99	30,61	3,41
Проба Ромберга (с закрытыми глазами)							
$\bar{x}$	2,43	3,17	3,76	13,78	125,40	201,81	65,04
m	0,28	0,28	0,24	0,33	12,86	15,19	1,28
S	1,61	1,56	1,34	1,86	72,73	85,96	7,27
Проба «Мишень»							
$\bar{x}$	2,58	3,05	3,37	16,36	196,15	217,85	58,38
m	0,16	0,10	0,15	0,47	10,09	3,92	1,79
S	0,88	0,59	0,86	2,69	57,08	22,15	10,10

В результате исследований определён среднегрупповой коэффициент Ромберга, который составил 183,3 (S=86,4). Данный показатель соответствует норме (100–250). В то же время необходимо отметить, что у некоторых женщин этот показатель составлял 358, что свидетельствует об осуществлении функции равновесия в основном за счёт зрения, а в других данный показатель равен 79, что, в свою очередь, подтверждает отрицательное влияние зрения на процесс поддержания вертикальной позы.

Увеличение частоты колебаний ОЦД тела свидетельствует о повышении чувствительности мышечных рецепторов, в результате чего возрастает скорость рефлекторных механизмов, стабилизирующих устойчивость позы. Как известно, критерием высокого качества деятельности любой системы автоматического (в данном случае – непроизвольного, безусловно-рефлекторного) регулирования является частота и низкая амплитуда отклонений её параметров, стабилизирующих функционирование системы в оптимальном диапазоне. Чем выше чувствительность её рецепторов, тем быстрее она реагирует на различные воздействия, тем быстрее возвращает систему в исходное состояние, тем выше скорость рефлекторных механизмов, обуславливающих это, и, естественно, выше координационные механизмы регулирования устойчивости вертикальной позы, выше качество функционирования такой системы.

Снижение амплитуды и увеличение частоты колебаний ОЦД тела человека свидетельствует об увеличении жесткости и повышении упругости скелетно-суставного и мышечно-связочного компонентов их тела.

Выводы и перспективы дальнейших исследований. Параметры амплитудно-частотных характеристик ОЦД тела человека отражают как возрастную, генетически обусловленную динамику функции равновесия, так и влияние физических упражнений на нервно-мышечную систему, суставно-связочный аппарат, мышечно-суставную и вестибулярную рецепции, то есть тех компонентов функциональной системы регулирования равновесия, которые являются ведущими в обеспечении устойчивости ортоградной позы.

В дальнейшем предполагается использовать полученные количественные характеристики вертикальной устойчивости тела женщин при дифференцировании и индивидуализации процесса

физического воспитания, так как под влиянием физических упражнений совершенствуются компенсаторные механизмы, обеспечивающие возможность "демпфирования" сбивающих факторов, то есть в меньшей степени изменять параметры регулирования устойчивости ортоградной позы при действии сбивающих факторов, помех.

Источники и литература

1. Бибик Р. В. Коррекция нарушений осанки женщин первого зрелого возраста средствами оздоровительного фитнеса : автореф. дис. на соискание учёной степени канд. наук по физ. воспитанию и спорту : спец. 24.00.02 «Физическая культура, физическое воспитание разных групп населения» / Р. В. Бибик. – Киев, 2013. – 22 с.
2. Болобан В. Н. Регуляция позы тела спортсмена / В. Н. Болобан. – Киев : Олимп. лит., 2013. – С. 21–55.
3. Иващенко Л. Я. Программирование занятий оздоровительным фитнесом / Л. Я. Иващенко, А. Л. Благий, Ю. А. Усачёв. – Киев : Науч. мир, 2008. – 198 с.
4. Ивчатова Т. В. Здоровье и двигательная активность человека / Т. В. Ивчатова. – Киев : Науч. мир, 2011. – 260 с.
5. Кашуба В. А. Биомеханика осанки / В. А. Кашуба. – Киев : Олимп. лит., 2003. – С. 30–206.
6. Лапутин А. Н. Формирование массы и динамика гравитационных взаимодействий тела человека в онтогенезе / А. Н. Лапутин, В. А. Кашуба. – Киев : Знання, 1999. – 202 с.
7. Chenoweth D. H. Worksite health promotion / D. H. Chenoweth. – 2nd ed. – Champaign : Human Kinetics, 2007. – 180 p.

Аннотации

Способность сохранять равновесие – одно изважнейших условий активного взаимодействия человека с внешней средой. Анализ литературных источников и документальных материалов свидетельствует о том, что регуляция вертикальной позы человека относится к числу наиболее актуальных биологических и социально-педагогических проблем современности, при этом она рассматривается не только как один из факторов, характеризующих определенное положение тела человека в пространстве, но и как наиболее существенный показатель состояния его здоровья. Установлено, что параметры амплитудно-частотных характеристик общего центра масс тела человека отражают как возрастную, генетически обусловленную динамику функции равновесия, так и влияние физических упражнений на нервно-мышечную систему, суставно-связочный аппарат, мышечно-суставную и вестибулярную рецепции, то есть тех компонентов функциональной системы регулирования равновесия, которые являются ведущими в обеспечении устойчивости ортоградной позы. Полученные данные позволили расширить современное представление о динамических взаимодействиях в двигательном аппарате человека на изучаемом этапе онтогенеза.

Ключевые слова: *женщины, вертикальная устойчивость, оздоровительный фітнес.*

Віталій Кашуба, Тетяна Івчатова, Олександр Торгунський. Характеристика вертикальної стійкості тіла жінок, які займаються оздоровчим фітнесом. *Здатність зберігати рівновагу – одна з найважливіших умов активної взаємодії людини із зовнішнім середовищем. Аналіз літературних джерел і документальних матеріалів свідчить про те, що регуляція вертикальної пози людини належить до найбільш актуальних біологічних та соціально-педагогічних проблем сучасності, при цьому вона розглядається не тільки як один із факторів, що характеризують певне положення тіла людини в просторі, але і як найбільш істотний показник стану його здоров'я. Установлено, що параметри амплітудно-частотних характеристик загального центру мас тіла людини відображають як вікову, генетично обумовлену динаміку функції рівноваги, так і вплив фізичних вправ на нервово-м'язову систему, суглобово-зв'язковий апарат, м'язово-суглобову й вестибулярну рецепції, тобто тих компонентів функціональної системи регулювання рівноваги, які є провідними в забезпеченні стійкості ортоградної пози. Отримані дані дали змогу розширити сучасне уявлення про динамічні взаємодії в руховому апараті людини на досліджуваному етапі онтогенезу.*

Ключові слова: *жінки, вертикальна стійкість, оздоровчий фітнес.*

Vitaliy Kashuba, Tetyana Ivchatova, Oleksandr Torhunskyi. Characteristics of Vertical Stableness of Women who Practice Fitness Training. *Ability of maintaining equilibrium is one of the main conditions of active interaction of a human and environment. Analysis of literature and document materials proves that regulation of vertical position of a human is one of the most topical biological and socio-pedagogical problems of the present, it is also studied as one of factors that characterize specific human position in space and also as the most important index of his health condition. It was found out that parameters of amplitude and frequency characteristics of general center of human body mass reflect age, genetically specified dynamics of equilibrium function and also influence of physical exercises on neuromuscular system, joint-ligament apparatus, musculo-articular and vestibular sensing, those components of functional system of equilibrium regulation that are the main in guaranteeing stableness of orthograde pose. Received data let us broaden modern understanding about dynamic interaction in motor apparatus of a human on the studied stage of ontogenesis.*

Key words: *women, vertical stableness, fitness training.*

УДК 37.037(023) К73

Евгений Котов

Уровень функциональных возможностей сердечно-сосудистой и дыхательной систем организма студентов

Севастопольский национальный технический університет (г. Севастополь)

Постановка научной проблемы и её значение. Распространение сердечно-сосудистой патологии увеличилось за последнее десятилетие в 1,9 раза. Сегодня на Украине каждый пятый житель имеет такое заболевание, как артериальная гипертензия. Установлено, что в высших учебных заведениях количество подготовительных и специальных медицинских групп возрастает от 5,36 % на первом курсе до 14,46 % – на четвёртом [1].

Соответственно, наблюдается уменьшение количества основных групп с 84,0 % до 70,2 %. В этой ситуации особенно важно понимать, что в таких условиях обычные нагрузки могут стать чрезмерными, если их объём и интенсивность превышают адаптационные возможности организма студентов. Особенно важно соблюдать принцип постепенности втягивания в нагрузки в начале учебного года [2]. Возможности сердечно-сосудистой системы студентов к нагрузкам необходимо контролировать в течении всего процесса обучения. Несоблюдение этого требования влечёт за собой формирование некоторых патологических состояний у студентов [3; 4].

Учитывая указанные выше факты, мы можем предположить, что возникло противоречие между уровнем социальных потребностей и эффективностью физического воспитания студенческой молодёжи. Несмотря на широкий спектр исследований, научные работники едины в том, что для повышения уровня физического состояния студентов необходимо повышать двигательную активность.

Анализ исследований по этой проблеме. Обобщая исследовательские работы последних лет, следует заметить, что большинство авторов указывают на то, что цель сохранения и улучшения здоровья студентов может быть достигнута только при условии глубокой индивидуализации обучения [1; 2]. Поэтому следует, в первую очередь, изучать уровень физического состояния студентов, физическое развитие, физическую подготовленность, функциональные возможности сердечно-сосудистой и дыхательной систем. Одной из большого количества причин диспропорции физического развития студентов является низкая двигательная активность.

Учитывая реальные и экономические условия в Украине, повысить двигательную активность можно только за счёт повышения количества самостоятельных занятий. На это указывается в научных трудах [4; 5].

Мы предлагаем обратить внимание и на сам процесс физического воспитания в вузе. Недостаточная обучающая направленность средств физического воспитания, как следствие – отсутствие должной мотивации к занятиям физическими упражнениями, низкая посещаемость на старших курсах частично определяют причины вышеуказанной проблемы.

Задача исследования – определить изменения показателей сердечно-сосудистой и дыхательной систем организма студентов в процессе обучения; изучить данные, констатирующие динамику функциональных возможностей сердечно-сосудистой системы организма студентов и определить функциональные возможности дыхательной системы.

Изложение основного материала и обоснование полученных результатов исследования. Функциональное состояние сердечно-сосудистой и дыхательной систем организма играет важную роль в адаптации к физическим нагрузкам и является одним из основных показателей функциональных возможностей студентов.

Для определения состояния сердечно-сосудистой системы измеряется систолическое и диастолическое давления, подсчитывается частота сердечных сокращений, что и есть наиболее простым и распространённым способом исследований.

Результаты исследования функциональных возможностей сердечно-сосудистой системы организма студентов предложены в табл. 1.

© Котов Е., 2013

Таблица 1

Показатели функциональных возможностей сердечно-сосудистой системы организма студентов

Показатель	Пол	Курс обучения							
		1		2		3		4	
		X	Sx	X	Sx	X	Sx	X	S
ЧСС, *уд/мин*	Ю	74,43	15,2	73,21	1,28	72,75	1,59	74,07	1,74
	Д	74,88	2,07	76,24	1,93	75,47	1,85	74,28	2,18
Систолическое давление, *мм рт. ст.*	Ю	122,9	1,49	124,3	2,16	122,5	1,89	121,7	2,05
	Д	110,7	2,15	112,5	2,37	108,5	1,81	114,1	2,23
Диастолическое артериальное давление, *мм рт. ст.*	Ю	80,2	1,02	79,4	1,22	77,9	1,17	77,1	1,12
	Д	73,5	1,62	71,8	2,48	70,4	2,19	71,7	1,75

Средние показатели частоты сердечных сокращений (ЧСС) составляют у юношей 72,75÷74,43 уд/мин, а у девушек – 74,28÷76,24. Этот показатель в пределах нормы (60÷85 уд/мин) [9]. Индивидуальный анализ результатов показал, что у большинства студентов в процессе обучения сохраняется нормальная ЧСС. Изменения ЧСС студентов за период обучения незначительны. Начальные и конечные результаты практически одинаковы. Лишь у девушек второго и третьего курсов наблюдается начальное повышение ЧСС (рис. 1).

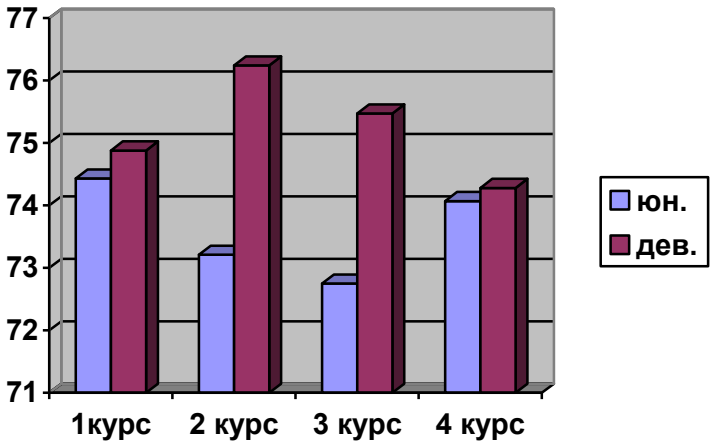


Рис. 1. *Изменение частоты сердечных сокращений у студентов в процессе обучения*

Средние величины систолического давления у юношей – 121,7÷124,3 мм рт. ст., у девушек – 110,7÷114,1 мм рт. ст. и диастолического давления у юношей 77,1÷80,2 мм рт. ст., а у девушек 70,4÷73,5 мм рт. ст. Артериальное давление находится в пределах нормы – соответственно, 110÷120 мм рт. ст. и 70÷80 мм рт. ст. [9].

Однако в отдельных случаях у студентов наблюдается повышение артериального давления. Так, у 7,87 % юношей отмечается повышение систолического давления до 10 % от нормы, (рис 2). Отмечено снижение диастолического давления до 10 % от исходного у юношей и на 7 % – у девушек, (рис. 3).

По показателям артериального давления выявлены половые особенности на протяжении периода обучения. Соответственно году обучения систолическое давление ниже у девушек на 11,02÷12,9 %, диастолическое – на 7,53÷10,5 %. Функциональные возможности дыхательной системы организма студентов показаны в табл. 2.

Данные табл. 2 показывают, что средние величины пробы Штанге у юношей составляют 68,5÷73,1 с. У девушек эти величины на 16÷26 % ниже. В процессе обучения продолжительность задержки дыхания на вдохе у студентов возрастает до второго курса, после чего наступает стабилизация или спад (рис. 4).

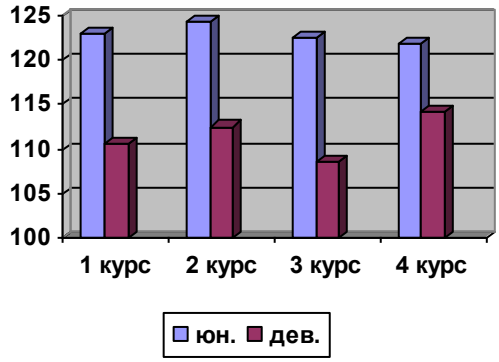


Рис. 2. *Изменение показателей систолического артериального давления у студентов в процессе обучения*

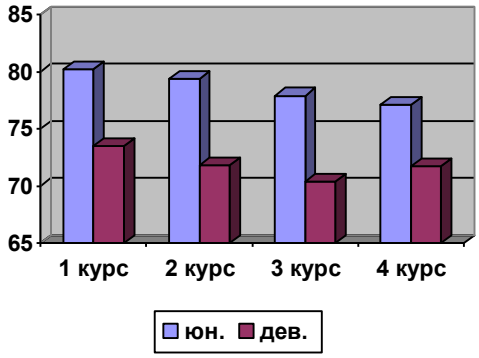


Рис. 3. *Изменения показателей диастолического артериального давления у студентов в процессе обучения*

Таблица 2

Показатели функциональных возможностей дыхательной системы организма студента

Показатель	Пол	Курс обучения							
		1		2		3		4	
		X	Sx	X	Sx	X	Sx	X	Sx
Проба Штанге, *сек*	Ю	68,5	1,23	73,1	1,44	72,6	1,38	72,8	1,52
	Д	54,3	1,08	62,7	0,97	61,8	1,15	53,4	1,03
Проба Генчи, *сек*	Ю	37,9	0,57	38,6	0,68	38,4	0,71	38,1	0,62
	Д	26,5	0,43	26,9	0,51	30,1	0,47	25,7	0,36
ЖЁЛ, *л*	Ю	3,98	0,08	4,25	0,14	4,12	0,09	4,13	0,11
	Д	3,09	0,09	3,18	0,12	2,87	0,11	2,85	0,08

В течении обучения в высшем учебном заведении при выполнении теста "продолжительность задержки дыхания на выдохе" результат у девушек и юношей повышается на 2 курсе и затем снижается на четвертом курсе. Жизненная ёмкость лёгких (ЖЁЛ) на первом курсе у юношей находится в пределах 3,90 ÷4,00 л, а у девушек – 2,80÷3,00 л. За средние показатели принято считать 4,00 л у юношей и 3,20 л у девушек [2] (рис 6).

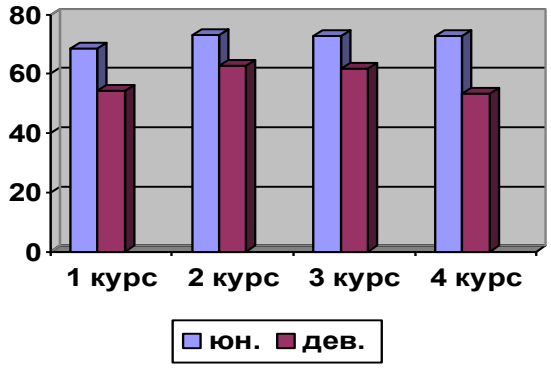


Рис. 4. *Изменения показателей пробы Штанге у студентов в процессе обучения (на вдохе)*

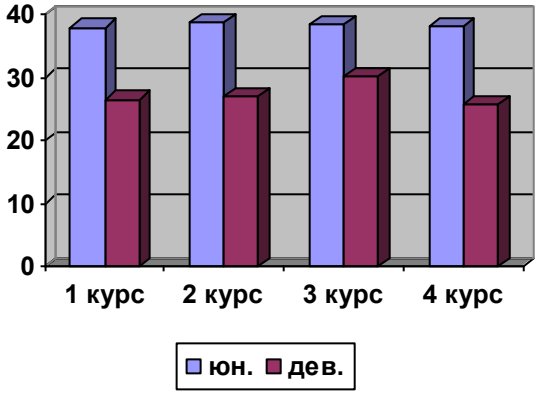


Рис. 5. *Изменение показателей пробы Генче у студентов в процессе обучения (на выдохе)*

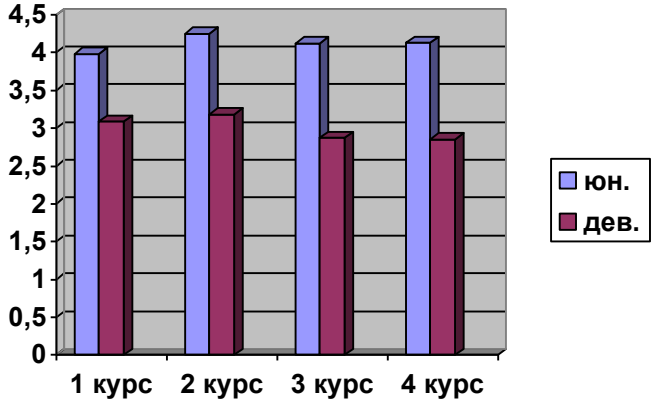


Рис. 6. *Изменение показателей жизненной ёмкости лёгких у студентов на протяжении обучения в вузе*

Полученные данные констатируют снижение функциональных возможностей у студентов в основном после второго курса обучения. Предполагаем, что это в определённой степени связанно с организацией учебного процесса физического воспитания, отсутствием должной мотивации к занятиям физическими упражнениями как на академических занятиях, так и в свободное время.

Выводы и перспективы дальнейших исследований. У студентов наблюдается увеличение показателей частоты сердечных сокращений, артериального давления в соответствии с возрастом студентов. Тенденция снижения среднестатистических величин задержки дыхания и жизненной ёмкости лёгких более выражена у девушек.

Состояние здоровья студентов среднее. В процессе обучения в высшем учебном заведении уменьшается количество студентов в основной группе и увеличивается – в подготовительной и специальной. Возникает опасность, когда обычная нагрузка может не соответствовать адаптационным возможностям студентов. Следует улучшить работу по физическому воспитанию с учётом индивидуальных особенностей студентов. Важно контролировать пульс. Для оздоровительных целей он не должен превышать 130 уд./мин у девушек и – 140 уд./мин у юношей. Пульсовой режим для нагрузок тренировочного характера – различный, он зависит от продолжительности нагрузки и функциональной готовности студентов, но не должен превышать 140 уд./мин у девушек и 160 уд./мин у юношей.

Дальнейшие наши исследования будут направлены на определение мотивов студентов, определяющих желание заниматься физическими упражнениями. Этот сложный социальный, психофизиологический процесс требует дальнейшего изучения для определения конкретной основы.

Источники и литература

1. Мунтян В. С. Особенности формирования положительной мотивации студентов к физическому воспитанию / В. С. Мунтян // Вісник Чернігівського національного педагогічного університету імені Т. Г. Шевченка. – Чернигов : ЧНПУ, 2013. – Т. 98 (1). – С. 100–120.
2. Круцевич Т. Ю. Управление физическим состоянием подростков в системе физического воспитания : автореф. дис. … д-ра наук по физ. воспитанию и спорту : 24 .00.02. ; Нац. ун-т физ. воспитания и спорта Украины / Т. Ю. Круцевич. – Киев, 2000. – 44 с.
3. Лебедева М. Т. Медико-биологические позиции обучения студентов / М. Т. Лебедева // Актуальные проблемы физического воспитания и спортивной тренировки студенческой молодёжи : тезисы докл. Междунар. науч.-практ. конф. – Мн., 1995. – Ч. 1. – С. 7–8.
4. Котченко Ю. В. Общие тенденции снижения исходных показателей уровня МПК у студентов первого курса / Ю. В. Котченко // Слобожанський науково-спортивний вісник. – Х. : ХДАФК, 2010. – № 2. – С. 10–16.
5. Уилмор Д. Х. Физиология спорта и двигательной активности / Д. Х. Уилмор, Д. Л. Костил. – Киев : Олимп. лит, 2006. – С. 174–176.

Аннотации

В статье раскрыты основные возможности сердечно-сосудистой и дыхательной систем организма студентов, изменения частоты сердечных сокращений студентов за период обучения. По показателям артериального давления выявлены некоторые половые особенности развития сердечно-сосудистой системы орга-

низма студентов в период обучения. Определена динамика развития жизненной ёмкости лёгких в процессе обучения. Даны рекомендации контроля использования физических нагрузок с учётом функционального состояния и физической подготовленности студентов в процессе обучения. Результаты исследований могут быть использованы преподавателями учебных заведений и студентами в процессе самостоятельных занятий.

Ключевые слова: *показатели, сердечно-сосудистая система, студенты, результаты, жизненная ёмкость лёгких, пульс.*

Євген Котов. Рівень функціональних можливостей серцево-судинної й дихальної систем організму студентів. *У статті розкрито основні можливості серцево-судинної та дихальної систем організму студентів, зміни* частоти серцевих скорочень *студентів за період навчання. За показниками артеріального тиску виявлено деякі статеві особливості розвитку серцево-судинної системи організму студентів у період навчання. Визначено динаміку розвитку життєвої ємкості легень у процесі навчання. Даються рекомендації контролю використання фізичних навантажень з урахуванням функціонального стану й фізичної підготовленості студентів у процесі навчання. Результати досліджень можуть бути використані викладачами навчальних закладів та студентами в процесі самостійних занять.*

Ключові слова: *показники, серцево-судинна система, студенти, результати, життєва ємкість легень, пульс.*

Yevhen Kotov. Level of Functional Possibilities of Cardiovascular and Respiratory Systems of Students' Organisms. *The article reveals the main possibilities of cardiovascular and respiratory systems of students' organisms, changes of heart rate of students for the period of studying. According to indices of arterial pressure it was found out some sexual peculiarities of development of cardiovascular system of students' organisms during the period of studying. It was defined dynamics of development of vital capacity of lungs in the process of studying. It was given recommendations of control of usage of physical loads taking into account functional and physical preparation of students in the process of studying. Results of the research can be used by porfessors of educational establishments and by students in the process of individual studying.*

Key words: *indices, cardiovascular system, students, results, vital capacity of lungs, pulse.*

УДК 37.037

Олесь Пришва

Спосіб інтегрального оцінювання реакції організму чоловіків зрілого віку на фізичне навантаження

Східноєвропейський національний університет імені Лесі Українки (м. Луцьк)

Постановка наукової проблеми та її значення. Оцінка реакції організму людини зрілого віку на фізичне навантаження має важливе значення для контролю, порівняння та відслідковування динаміки функціонального стану й рівня здоров'я організму [2; 12].

Фізична активність у зрілому віці спрямована переважно на отримання задоволення від виконання фізичних вправ, а не на досягнення рекордних результатів – і більшість людей у підборі фізичного навантаження керується саме своїми почуттями. Тому темп, дистанція, швидкість завжди бувають різними. Звичайно, різниться реакція організму на це фізичне навантаження. Щоб мати можливість порівнювати функціональний стан організму в таких варіабельних складових, потрібно розробити доступний інтегральний спосіб оцінки, який би поєднував точно вирахуване фізичне навантаження й реакцію організму на нього.

Аналіз досліджень цієї проблеми. Традиційно в масових дослідженнях реакції організму на фізичне навантаження вимірюють за показниками ЧСС до та після виконання вправи. На їх підставі роблять висновок про функціональний стан організму за часом відновлення ЧСС до вихідного рівня [7; 8]. Стан адаптації до фізичного навантаження визначають за його пульсовою вартістю – відношенням потужності фізичного навантаження до кількості серцевих скорочень за час роботи [1].

Однією з найпоширеніших функціональних проб серцево-судинної системи, яка має неабияке значення для оцінки функціонального стану серцево-судинної системи, є спосіб Мартіне-Кушельовського, де розраховують показник якості реакції (АТп2–АТп1) / (ЧСС2–ЧСС1), де АТп1 – пульсовий артеріальний тиск до навантаження; АТп2 – після навантаження; ЧСС1 – до навантаження; ЧСС2 – після навантаження. Тип реакції серцево-судинної системи оцінюють на підставі порівняльного

© Пришва О., 2013

аналізу величин ЧСС і АТ, зареєстрованих у стані спокою (ЧСС1 і АТ1) та після дозованого фізичного навантаження (ЧСС2 і АТ2). Оцінюється також час відновлення цих параметрів [9; 12]. У лабораторних умовах реакцію організму на фізичне навантаження переважно оцінюють методом варіаційної пульсометрії із застосуванням ЕКГ [3; 8]. Варіаційна пульсометрія передбачає запис електрокардіограми (ЕКГ), найчастіше у II стандартному відведенні, у якому добре виражено зубці P і R. Для вивчення статистичних параметрів ритму серця зазвичай достатньо 100 кардіоциклів, із яких методами математичної статистики обчислюють: *індекс аритмії*; *вегетативний показник ритму (АМо/ Мо* ΔХ)*; *індекс вегетативної рівноваги* (*АМо/Δх)*, *індекс напруги регуляторних механізмів системи кровообігу* (*АМо / 2 Мо • ΔХ)*, *показник ефективності роботи серця – (АМоh • Moh / 2 • ΔXh)* [3; 5; 10; 13]. Оригінальний метод – графічне визначення реакції на фізичне навантаження та швидкість відновлення за варіаційним розмахом (Δ*Х*) та медіаною (*Ме*) в максимальному й мінімальному інтервалах RR. Величину *адаптаційного потенціалу* запропоновано за М. В. Маліковим та ін. (2006 [10]) розраховувати у відношенні показника ефективності роботи серця до індексу напруги регуляторних механізмів системи кровообігу = ((АМо / 2 Мо • ΔХ) / (АМоh • Moh / 2 • ΔXh)).

Методик визначення реакції організму на фізичне навантаження, як ми бачимо, більше ніж достатньо, але всі вони не зовсім практичні для масових ‘польових’ досліджень та не враховують величину отриманого фізичного навантаження [6; 12]

Завдання дослідження – розробити доступний для масових досліджень інтегральний спосіб оцінки фізичного навантаження чоловіків зрілого віку на основі співвідношення потужності фізичного навантаження до показників реакції серцево-судинної системи.

Організація та методи досліджень. Для розв’яння цих завдань проаналізовано результати (n=106) бігу чоловіків 40–50 років, які ведуть фізично активний спосіб життя, без хронічних захворювань серцево-судинної системи на обрані ними довільно різні дистанції від 800 м до 4000 м.

Реєстрували масу тіла безпосередньо перед стартом. Фіксували ЧСС пальпаторно зразу після закінчення бігу та після 1 хв відпочинку за 10 с. Для контролю протягом усього часу навантаження й відпочинку записували ЧСС за допомогою нагрудного монітора серцевого ритму Garmin Forerunner 405. Для оцінки фізичного навантаження розраховували потужність фізичного навантаження:

потужність Ф Н(вт) = $\frac{\text{вага тіла (кг)}*\text{подолана дистанція(м)}}{\text{час подолання дистанції(с)}}$.

Для оцінки реакції серцево-судинної системи розраховували*:*

– *середню* $(\overline{X})$*ЧСС* під час бігу;

– *пульсову ефективність* фізичного навантаження – $\frac{\text{потужність ФН (кг.м/с)}}{\overline{X}\ \text{ЧСС (уд/с)}}$;

– *медіану (Ме) ЧСС* відновлення;

– *варіаційний розмах (*Δ*Х)* ЧСС відновлення;

– *індекс аритмії (ІА) ЧСС* відновлення = *(*Δ*Х / Ме)*100 %* [13];

– *відсоток відновлення ЧСС* після фізичного навантаження за 60 с.

Для оцінки інформативності інтегрального показника ми визначали його корелятивні зв’язки із показниками фізичного навантаження.

Результати оброблялись у програмах статистичного аналізу EXEL 2010 та SPSS Statistics 20.

Виклад основного матеріалу й обґрунтування отриманих результатів дослідження. Інтегральний показник оцінки реакції організму на фізичне навантаження ми пропонуємо розраховувати за формулою, для якої складники можна легко отримати без будь-якого складного обладнання:

Пульсова ефективність відновлення організму = $\frac{\text{потужність ФН (кг.м/с)}}{\text{Ме ЧСС (уд/с)}}$,

де *Ме* = $(\text{ЧСС 1(уд/с)} + \text{ЧСС 2 (уд/с)})/2$*;*

ЧСС1 – частота серцевих скорочень після фізичного навантаження;

ЧСС2 – частота серцевих скорочень після 60 с відпочинку.

Для вивчення надійності пальпаторного вимірювання ЧСС ми порівняли результати вимірювання ЧСС1 та ЧСС2 з результатами запису нагрудного монітора (табл. 1).

Таблиця 1

Результати вимірювання ЧСС1 та ЧСС2 пальпаторно (пп) за допомогою нагрудного монітора *(нм), (n=106)*

№ з/п	Назва показника	ЧСС за 10 с	*σ*	*m*	*t*	*p*
1	ЧСС 1 після навантаження *(нм)*	27,12	1,72	0,21		
2	ЧСС 1 після навантаження *(пп)*	27,00	1,88	0,23	1,12	>0,05
3	ЧСС 2 після 1хв *(нм)*	16,78	1,20	0,15	1,6	>0,05
3	ЧСС 2 після 1хв *(пп)*	16,55	1,56	0,19		

Отримані результати не виявили достовірних відмінностей p >0,05, поміж пальпаторним і моніторинговим вимірюваннями, хоча при пальпаторному вимірюванні відзначаються дещо більші сигмальні (***σ)*** відхилення. ЧСС1 зразу після навантаження в середньому склала 162 уд/хв, через одну хвилину відпочинку – у середньому 100 уд/хв, із 62 % відновленням.

Для оцінки фізичного навантаження чоловіків (табл. 2) ми виміряли вагу тіла, яка склала в середньому 86,1 кг; середню дистанцію, яку вони подолали, – 2106,95 м; середній час долання дистанції – 766,92 с. Потужність отриманого фізичного навантаження чоловіків під час бігу склала 243,52 кгм/с.

Таблиця 2

Результати оцінки фізичного навантаження чоловіків зрілого віку *(n=106)*

№ з/п	Назва показника	$\overline{X}$	*σ*	*M*	*min*	*max*
1	Вага тіла *(кг)*	86,1	2,75	0,31	76,55	94,3
2	Дистанція *(м)*	2106,95	441,55	50,98	850	4000
3	Час долання дистанції *(с)*	766,92	235,06	27,51	255	1901
4	Потужність фізичного навантаження *(кг м/с)*	243,52	25,71	3,03	139,81	279,65

Оцінка функціонального стану чоловіків (табл. 3) відображає результати середньої ЧСС, які вимірювалися протягом усієї дистанції – 2,43 уд/с, або 145,91 уд/хв; медіана ЧСС відновлення – 2,20 уд/с, або 130 уд/хв; варіаційний розмах ЧСС відновлення склав 0,51 уд/с, або 30 уд/хв.

Таблиця 3

Результати оцінки реакції серцево-судинної системи чоловіків зрілого віку на фізичне навантаження *(n=106)*

№ з/п	Назва показника	$\overline{X}$	*σ*	*M*	*min*	*max*
1	ЧСС під час бігу *(уд/с)*	2,43	0,19	0,02	1,75	2,85
2	**Me** ЧСС відновлення *(уд/с)*	2,20	0,12	0,01	1,8	2,38
3	**Δ*X*** ЧСС відновлення *(уд/с)*	0,51	0,09	0,01	0,22	0,66
4	Відсоток відновлення ЧСС *(%)*	37,98	5,01	0,62	16,99	46,43
5	**ІА** ЧСС відновлення *(%)*	23,59	3,68	0,45	9,29	30,65

Індекс аритмії розраховували за формулою [1], він склав 23,59 %, що свідчить про нормальний процес відновлення серцево-судинної системи.

В інтегральному оцінюванні реакції організму на фізичне навантаження чоловіків зрілого віку (табл. 4) зроблено спробу поєднати точно визначену потужність фізичного навантаження із реакцією серцево-судинної системи на фізичне навантаження за даними моніторинга ЧСС протягом усього часу навантаження та із реакцією ЧСС на відновлення організму після фізичного навантаження (за результатами пальпторного виміру ЧСС). Пульсова ефективність фізичного навантаження в бігу чоловіків зрілого віку 40–50 років склала 99,75 кг/м на один удар серця. Пульсова ефективність відновлення організму після фізичного навантаження – 111,51 кг/г на один удар серця.

Для перевірки інформативності наших інтегральних оцінок перевірено їх корелятивні зв'язки з оцінками фізичного навантаження. Для цього також перевірили кореляційні зв'язки традиційних оцінок реакції серцево-судинної системи чоловіків на те саме фізичне навантаження (табл. 5)

Таблиця 4

Результати інтегральної оцінки реакції організму чоловіків зрілого віку на фізичне навантаження *(n=106)*

№ з/п	Назва показника	$\overline{X}$	*σ*	*M*	*min*	*max*
1	Пульсова ефективність фізичного навантаження *(кг м/уд)*	99,75	7,99	0,94	79,89	117,7
2	Пульсова ефективність відновлення організму *(кг м/уд)*	111,51	8,93	1,11	68,48	124,88

Таблиця 5

Тіснота кореляційних зв'язків оцінки функціонального стану чоловіків із показниками фізичного навантаження *(n=106)*

№ з/п	Назва показника	Вага тіла	Дистанція	Час долання дистанції	Потужність фізичного навантаження
1	ЧСС під час бігу	-0,021	-0,349	-0,472	0,682
2	ЧСС 1	0,018	-0,258	-0,506	0,728
3	ЧСС 2	-0,098	-0,318	-0,239	0,380
4	Ме ЧСС відновлення	0,051	-0,008	-0,234	0,618
5	ΔХ ЧСС відновлення	-0,045	-0,489	-0,664	0,768
6	ІА ЧСС відновлення	-0,017	-0,526	-0,654	0,637
7	Відсоток відновлення ЧСС	-0,117	-0,505	-0,754	0,639
8	Пульсова ефективність фізичного навантаження	-0,039	-0,405	-0,600	0,739
9	Пульсова ефективність відновлення організму	-0,131	-0,514	-0,818	0,850

Із вагою тіла ми не бачимо жодних достовірних зв’язків як з інтегральними оцінками функціонального стану, так і з традиційними оцінками реакції ЧСС, що свідчить про повну адаптацію ЧСС до ваги тіла.

Подолану дистанція об’єднана середньою тіснотою зворотних зв’язків (0,489–0,526) із сигмальним відхиленням середньої ЧСС під час відновлення; індексом аритмії; відсотковим значенням ЧСС відновлення, а також із нашим інтегральним показником пульсової ефективності відновлення організму.

Час долання дистанції – можливо, найінформативніший показник фізичної підготовленості чоловіків. Зворотні зв’язки різної тісноти виявлено з традиційними оцінками реакції серцево-судинної системи. Середньої тісноти зв’язки: із середньою ЧСС під час бігу – -0,472, (малоінформативний показник, оскільки наполовину залежить від цього ж часу долання дистанції); із ЧСС зразу після закінчення бігу – -0,506; із сигмальним відхиленням середньої ЧСС під час відновлення -0,664. Інтегральний показник пульсової ефективності фізичного навантаження також показав середній зворотний зв’язок із часом долання дистанції -0,600. Сильної тісноти зв’язки простежено з індексом аритмії –0,654; із відсотком відновлення ЧСС після навантаження – -0,754 та найбільш значима тіснота зв’язку з інтегральним показником пульсової ефективності відновлення організму -0,818.

Потужність фізичного навантаження – інтегральний показник який, на нашу думку, найбільш точно визначає отримане фізичне навантаження [12], тому з ним утворено найбільш тісні прямі зв’язки усіх оцінок функціонального стану. Слабкий зв’язок – 0,380 – має ЧСС після відпочинку. Середній (0,618–0,682) простежено із середньою ЧСС під час бігу; із медіаною між ЧСС після фізичного навантаження та ЧСС після відпочинку; з індексом аритмії й відсотком відновлення ЧСС під час відновлення організму після фізичного навантаження. Сильний тісний зв’язок пов’язує потужність фізичного навантаження із ЧСС після навантаження – 0,728; інтегральним показником ефективності фізичного навантаження – 0,739; сигмальним відхиленням середньої ЧСС під час відновлення – 0,768 та найбільш значима тіснота зв’язку – з інтегральним показником пульсової ефективності відновлення організму 0,850.

Висновки. У результаті досліджень запропоновано доступний спосіб оцінки реакції організму чоловіків на фізичне навантаження на основі інтегрального показника співвідношення потужності фізичного навантаження до показників реакції відновлення серцево-судинної системи. Пульсова ефективність відновлення організму дає можливість оцінювати реакцію організму людини у ва-

ріабельних умовах подоланої дистанції, ваги тіла та часу фізичного навантаження в бігових видах і ходьбі. Функціональний стан чоловіків зрілого віку, оцінений традиційними способами й інтегральною оцінкою, із перевіреною нами високою інформативністю, виявив задовільний стан фізичної підготовленості чоловіків зрілого віку на середніх бігових дистанціях.

Перспективи подальших досліджень – визначення інтегральних показників реакції організму чоловіків інших вікових груп на фізичне навантаження.

Джерела та література

1. Амосов Н. М. Физическая активность и серце / Н. М. Амосов Я. А. Бендет. – Киев : Здоровья, 1975. – 255 с.
2. Антропова М. В. Прогностическая значимость адаптационного потенциала сердечно-сосудистой системы у детей 10–11 лет / М. В. Антропова, Г. В. Бородкина, Л. М. Кузнецова [и др.] // Физиология человека. – 2000. – Т. 26, № 1. – С. 56–61.
3. Баевский Р. М., Донозологическая диагностика в оценке состояния здоровья / Р. М. Баевский, А. П. Берсенева // Валеология: диагностика, средства и практика обеспечения здоровья. – СПб. : Наука, 1993. – С. 33–48.
4. Богдановська Н. В. Про інформативність деяких методичних підходів до оцінки адаптивних можливостей серцево-судинної системи організму дітей молодшого шкільного віку / Н. В. Богдановська // Вісник Львів. ун-ту. Серія біологічна. – 2002. – Вип. 31. – С. 249–255
5. Варіабельність серцевого ритму: стандарти вимірювання, фізіологічної інтерпретації та клінічного використання / ред. М. Гжегоцький. – Львів : [б. в.], 2002. – 74 с.
6. Гриньків М. Я. Ритм серця і стан центральної гемодинаміки у легкоатлетів-бігунів на різні дистанції / М. Я. Гриньків, П. П. Дацків // Матеріали VI науково-практичної міжнародної конференції "Адаптаційні можливості дітей та молоді". – Одеса, 2004. – С. 65–70.
7. Дацків П. П. Структура серцевого ритму у легкоатлетів-бігунів при фізичних навантаженнях різної потужності / П. П. Дацків, Є. О. Яремко // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту : зб. наук. пр. ; за ред. С. С. Єрмакова – Х. : ХДАДМ (ХХПІ), 2003. – № 24. – С. 72–78.
8. Душанін С. А. Оптимізація тренувального процесу в школах-інтернатах спортивного профілю : метод. рек. / С. А. Душанін, Ю. В. Береговой, О. А. Цвєткова. – К. : [б. в.], 1985. – 24 с.
9. Карленко В. П. Спосіб експрес-діагностики функціонального стану та резервних можливостей організму спортсменів "D&K-TEST" / В. П. Карленко, Н. В. Карленко // Актуальні проблеми фізичної культури і спорту. – 2003. – № 1. – С. 68–80.
10. Маліков М. В. Функціональна діагностика у фізичному вихованні і спорті : навч. посіб. для студ. вищ. навч. закл. / М. В. Маліков, А. В. Сватьєв, Н. В. Богдановська. – Запоріжжя : 2006. – 227 с.
11. Ритм сердца у спортсменов / под ред. Р. М. Баєвского, Р. Е. Мотылянской. – М. : Физкультура и спорт, 1986. – 143 с.
12. Романенко В. А. Двигательные способности человека / В. А. Романенко. – Донецк : УКЦентр, 1999. – 336 с.
13. Schlomka, G. Das Belastungs-Elektrokardiogramm. European journal of applied physiology / G. Schlomka, H. Reindell. – Vol. 8. – Issue 2. – Bonn, 1934. – S. 172–217.

Анотації

У статті розглянуто доступний для масових досліджень спосіб інтегральної оцінки реакції організму людини на фізичне навантаження, заснований на співвідношенні потужності фізичного навантаження до показників реакції серцево-судинної системи. Експериментально доведено високу інформативність цієї оцінки, порівняно з традиційними способами. Дається оцінка фізичній підготовленості чоловіків зрілого віку (40–50 років) у бігові на середні дистанції.

Ключові слова: *інтегральна оцінка, фізичне навантаження, чоловіки зрілого віку*

Олесь Пришва. Способ интегральной оценки реакции организма мужчин зрелого возраста на физическую нагрузку. *В статье рассмотрен доступный для массовых исследований способ интегральной оценки реакции организма человека на физическую нагрузку, основан на соотношени мощности физической нагрузки к показателям реакции сердечно-сосудистой системы. Экспериментально доказана высокая информативность данной оценки по сравнению с традиционными способами. Даётся оценка физической подготовленности мужчин зрелого возраста (40–50 лет) в беге на средние дистанции.*

Ключевые слова: *интегральная оценка, физическая нагрузка, мужчины зрелого возраста*

Oles Pryshva. Way of Integral Estimation of Reaction of Male Organisms of Mature Age on Physical Loads. *The article reveals available for mass studies way of integral estimation of reaction of a human organism on physical loads, based on correlation of capacity of physical loads and indices of reaction of cardiovascular system. Experimentally it was proved experimentally high information capability of this estimation in comparison with traditional ways. It was estimated the level of physical preparation of male in adulthood aged 40–50 in running on middle distances.*

Key words: *integral estimation, physical load, man of mature age.*

УДК 796.03

Олександр Валькевич

Застосування методу колового тренування для розвитку фунціональної підготовки боксерів

Східноєвропейський національний університет імені Лесі Українки (м. Луцьк)

Постановка наукової проблеми та її значення. Аналіз досліджень цієї проблеми. В умовах сучасного боксу, з його високими вимогами до фізичної та техніко-тактичної підготовки боксерів для досягнення високих спортивних результатів потрібно шукати нові шляхи й методики всебічного розвитку спортсменів.

Результати різних змагань наочно переконали нас у важливості доброї функціональної підготовленості боксерів, в умінні тримати високий темп бою, витримувати силову боротьбу, швидко відновлюватися. Ураховуючи збільшення щільності бою за останній час, а також підвищення ефективності бойових дій у завершальному вирішальному раунді поєдинку, можна говорити про високий рівень витривалості боксерів і прогнозувати подальший прогрес у розвитку цієї важлививої якості в найближчому майбутньому. Приблизно те саме можна сказати й про швидкість та силу ударів: сучасний бокс стає все більш швидким і жорстким. До основних фізичних якостей кожного спортсмена належать сила, швидкість, витривалість, спритність і координація. Ці якості мають важливе значення в будь-якому виді спорту, але в кожному з них проявляються специфічно, під впливом особливостей його техніки й тактики. Отже, функціональна підготовка боксера дуже відрізняється від функціональної підготовки, скажімо, лижника або навіть борця.

Рівень фізичної підготовки визначає здатність боксера адаптуватися до високих навантажень, сприяє відновленню спортивної форми в найбільш короткий термін, стабільному збереженню тренованості, скороченню відновного періоду під час виконання окремих вправ у процесі тренувальних занять і при тренуваннях у цілому

Термін “колове тренування” позначає інший спосіб проведення вправ. В основі організації боксерів для виконання вправ із колового тренування лежить той самий дрібногруповий поточний спосіб. Але має бути розроблена чітка методика виконання вправ. Призначення вправ теж строго визначене – для комплексного розвитку рухових якостей. Тому колове тренування являє собою організаційно-методичну форму занять фізичними вправами, спрямованими переважно на комплексний розвиток рухових якостей. Одна з найважливіших особливостей цієї форми занять – чітке нормування фізичного навантаження й водночас сувора індивідуалізація її.

Завдання дослідження – проаналізувати структуру колового тренування боксерів та вивчити особливості застосування колового тренування боксерів у підготовчий період.

Методи дослідження – вивчення науково-методичної літератури з досліджуваної проблеми, оцінка показників фізичної підготовленості, проведення експерименту; статистична обробка даних; аналіз експериментальної роботи.

Виклад основного матеріалу й обґрунтування отриманих результатів дослідження. У підготовчому періоді тренувальних занять в експериментальній групі з 1 лютого по 1 березня 2013 р. проводився перший етап застосування методу кругового тренування, спрямований на досягнення необхідного обсягу спеціальної фізичної підготовки боксера, відбувалася робота на розвиток абсолютної й вибухової сили, силової витривалості.

Станції складались із вправ на тренажерах із власною вагою; на тренажерах з обтяженням; підтягування на перекладині, віджимання на брусах; вправ із грифом штанги та з гантелями.

© Валькевич О., 2013

На початку першого етапу (протягом двох тижнів – чотири тренування) після визначення максимальних навантажень у кожного спостережуваного роботу на станціях будували за кількістю повторів, здебільшого з обтяженнями (без суворих тимчасових інтервалів, але в межах раунду). Вагу обтяжень на станціях підбирали для кожного індивідуально. Відпочинок між зміною станцій становив 1 хвилину.

Після першого кола виконували вправи на розслаблення. Потім, після двохвилинного відпочинку, починалося друге коло. У перший тиждень виконували по три кола, у другий – по чотири.

У другій половині (протягом двох тижнів – чотири тренування) першого етапу експерименту робота на станціях вже змінилася, стали застосовувати суворі часові інтервали по 1,5 хвилини з однією хвилиною відпочинку між станціями. Повтори на кожній станції спортсмени робили індивідуальну кількість разів, однак обов'язковою була вимога тренера, щоб кордони ЧСС перебували в І-й зоні, тобто в межах 140–160 уд/хв. Також контролювалося відновлення хлопців за хвилину відпочинку. При різниці ударів серця менше 35–40 рекомендувалося знизити інтенсивність виконання вправ або вагу обтяження (якщо робота була з обтяженнями).

Після першого кола виконували вправи на розслаблення, потім – "бій із тінню" за завданням у середньому темпі. Відпочинок між колами становив 2–3 хв, до повного відновлення.

На другому етапі дослідження в експериментальної групи з 3 березня по 2 квітня 2013 р. знову проводили колові тренування, які цього разу були спрямовані на розвиток специфічних для боксу функціональних здібностей організму спортсменів. Як і на першому етапі, колові тренування застосовувалися два рази на тиждень – по вівторках і четвергах.

Станції були такі: спурти на мішках; стрибки на скакалці; "бій із тінню"; вільна робота на мішку. Робота на станціях проводилась у суворо дозованих тимчасових інтервалах (на початку етапу 1,5–2 хв, у другій половині – 1 хв). Основна вимога при виконанні вправ на станціях – висока інтенсивність і безперервність. ЧСС спортсменів повинен перебувати в ІІ-й зоні, тобто в межах 170–180 уд/хв. Однак на деяких станціях потрібна була також технічна правильність виконання вправ, що висувало до боксерів високі вимоги до координації рухів, пам'яті, уважності й вольових зусиль.

Після виконання вправ та відпочинку обов'язково заміряли пульс, що важливо для встановлення відновлення хлопців. При недостатньому відновлені організму (менше 40–35 уд/хв) вносили корективи.

У другій половині етапу часовий інтервал станцій скоротився до однієї хвилини, однак зросла інтенсивність виконання вправ. ЧСС також повинна перебувати в ІІ-й зоні. Відпочинок залишався колишнім, контролювалося відновлення.

Перед початком першого етапу в боксерів проводили тести на загальну фізичну підготовку (табл. 1).

Таблиця 1

Рівень загальної фізичної підготовки боксерів

№ з/п	Спостережувальна група	Стрибок у довжину з місця *(см)*	Віджимання в упорі *(кількість разів)*	Підтягування на перекладині *(кількість разів)*	Підйом ніг у висі на шведській стінці *(кількість разів)*
1	До експерименту	*Середнє значення результатів*			
		161,90	***32,80***	***13,10***	***7, 20***
2	Після експерименту	***163,30***	***34,90***	***15,50***	***9,50***

Отже, після місяця застосування колового тренування, спрямованого на розвиток основних фізичних якостей, в експериментальній групі досягнуто необхідного рівня "обсягу" ЗФП, створено базу для вдосконалення фізичної та техніко-тактичної підготовки.

Середній показник згинання й розгинання рук в упорі лежачи на початку експерименту становить 32,80, тоді як у кінці цей показник виріс і становив 34,90. Також збільшився середній показник у підтягуванні на перекладині, на початку експерименту він становив 13,10 , а в кінці – 15,50.

Піднімання ніг у висі на шведській стінці: середній показник на початку експерименту – 7,20, у кінці він дещо підвищився й становив 9,50.

На другому етапі досліджень у боксерів проводили тести на функціональну підготовку. Вони складались із вправ на боксерських снарядах, скакалці, "бою із тінню" та вільної роботи.

Вимоги полягали у високій інтенсивності та силі роботи на снарядах, у максимальному спурті. Основними показниками функціональної підготовленості слугували ЧСС, швидкість відновлення, зовнішній вигляд спортсмена (потовиділення, почервоніння або збліднення шкіри, частота дихання), також технічна правильність виконання вправ (табл. 2).

Таблиця 2

Функціональна підготовка юнаків-боксерів

№ з/п	Спостережувальна група	*Спурти на мішках по 10 с, через кожні 10 с, з max інтенсивністю протягом раунду (1,5 хв)*		*Стрибки на скакалці по 5 с, через кожні 10 с, з max інтенсивністю протягом раунду і(1,5 хв)*		*"Бій із тінню" за завданнями*		*Вільна робота на мішку у високому темпі*	
		ЧСС після навантаження (уд / хв)	*відновлення ЧСС через 1 хв (уд / хв)*	*ЧСС після навантаження (уд / хв)*	*відновлення ЧСС через 1 хв (уд / хв)*	*ЧСС після навантаження (уд / хв)*	*Відновлення ЧСС через 1 хв (уд/хв)*	*ЧСС після навантаження (уд / хв)*	*Відновлення ЧСС через 1 хв (уд / хв)*
1	На початку експерименту	*Середнє значення*							
		182	*147,7*	*176,3*	*145,1*	*175,4*	*146,1*	*188,8*	*145,3*
2	У кінці експерименту	*179,8*	*126,7*	*170*	*120,1*	*167,8*	*119,8*	*173,1*	*122,8*

За підсумками тестування виявилося, що боксери в кінці експерименту краще переносять швидкісно-силові навантаження, ніж на початку експерименту, відновлення боксерів відбувається набагато швидше. На початку експерименту середній показник ЧСС у спуртах на мішках становить 182 уд/хв, тоді як у кінці цей показник дорівнював 179,8 уд/хв. У стрибках на скакалці середній показник ЧСС на початку експерименту становив 176,3, а в кінці – 170,0 уд/хв. "Бій із тінню" – середній показник ЧСС на початку експерименту – 175,4 уд/хв, у кінці – 167,8 уд/хв. У вільній роботі на мішках середній показник ЧСС становив на початку експерименту 188,8, тоді як у кінці ЧСС дорівнює 173,1 уд/хв.

Висновки й перспективи подальших досліджень. Отже, після місяця застосування колового тренування, спрямованого на розвиток основних фізичних якостей, в експериментальній групі досягнуто необхідного рівня "обсягу" ЗФП, зросли показники абсолютної й вибухової сили, силової витривалості в боксерів, порівняно з початком експерименту, що й підтверджує ефективність побудови тренувального процесу за методикою, обраною нами. Спостереження та робота, проведені в секції боксу в молодіжному центрі "Естет", переконали нас у тому, що використання спеціальних колових тренувань позитивно впливає як на фізичну й спеціальну підготовку юних боксерів, так і на техніко-тактичну майстерність боксерів. Цей досвід можна рекомендувати для використання в аналогічних секціях боксу.

Джерела та література

1. Абросимова Л. І. Фізичне виховання дітей / Л. І. Абросимова, Г. П. Юрко. – М. : [б. в.],1989. – 394 с.
2. Аджанян Н. А. Резерви нашого організму / Н. А. Аджанян, О. Ю. Катков. – 2-ге вид., виправл. і доповн. – М. : [б. в.], 1982. – 328 с.
3. Горчаков Л. Фізичне виховання – турбота всього педагогічного колективу / Л. Горчаков // Нар. освіта. – 1981. – 156 с.
4. Гайдамак І. І. Бокс. Навчання й тренування / І. І. Гайдамак, В. Н. Остьянов. – К. : Олімп. л-ра, 2001. – 61 с.
5. Данько Ю. І. Основи вікової фізіології м'язової діяльності / Ю. І. Данько // Дитяча спортивна медицина. – М. : Медицина, 1980.
6. Зінькович І. Б. Фізкультура в житті дитини / І. Б. Зінькович. – Мінськ : [б. в.], 1973. – С. 39–41
7. Клевенко В. М. Швидкість в боксі / В. М. Клевенко. – М. : [б. в.], 1968. – С. 39–41.
8. Морозов Г. М. Уроки професійного боксу / Г. М. Морозов. – М. : [б. в.], 1992.
9. Мумінжанов М. Методика навчання юних спортсменів по системі завдань / М. Мумінжанов // Бокс : щорічник. – М. : Фізкультура і спорт, 1979. – С. 112–114.

Анотації

У статті проаналізовано структуру колового тренування боксерів та вивчення особливостей застосування колового тренування боксерів у підготовчий період. Результати дослідження засвідчили, що боксери в кінці експерименту краще переносять швидкісно-силові навантаження, ніж на початку, відновлення боксерів відбувається набагато швидше. На початку експерименту середній показник ЧСС у спуртах на мішках становить 182 уд/хв, тоді як у кінці він дорівнює 179,8 уд/хв. У стрибках на скакалці середній показник ЧСС на початку експерименту становить 176,3, а в кінці – 170,0 уд/хв. "Бій із тінню" – середній показник ЧСС на початку експерименту становить 175,4 уд/хв, у кінці – 167,8 уд/хв. У вільній роботі на мішках середній показник ЧСС становить на початку експерименту 188,8, у кінці – 173,1 уд/хв.

Ключові слова: *колове тренування, функціональна підготовленість, фізичні вправи.*

Александр Валькевич. Применение метода круговой тренировки для развития функциональной подготовки боксёров. *В статье проанализирована структура круговой тренировки боксеёров и изучено особенности применения круговой тренировки боксёров в подготовительный период. Результаты исследования показали, что боксёры в конце лучше переносят скоростно-силовые нагрузки, чем в начале, восстановление боксеров происходит гораздо быстрее. В начале эксперимента средний показатель ЧСС в спурт на мешках составляет 182 уд/мин, тогда как в конце – 179,8 уд/мин. В прыжках на скакалке средний показатель ЧСС в начале эксперимента составляет 176,3, а в конце равняется 170,0 уд/мин. "Бой с тенью" – средний показатель ЧСС в начале эксперимента составляет 175,4 уд/мин, в конце – 167,8 уд/мин. В свободной работе на мешках средний показатель ЧСС составляет в начале эксперимента 188,8, тогда как в конце – 173,1 уд/мин.*

Ключевые слова: *круговые тренировки, функциональная подготовленность, физические упражнения.*

Aleksndr Valkevych. Applying of the Method of Circular Training for the Development of Functional Training of Boxers. *In the paper it was analyzed the structure of circular training of boxers and studied peculiarities of applying of circular training of boxers during a preparatory period. Results of the study has shown that boxers at the end of the experiment better tolerate power-speed loads than at the beginning of the experiment, boxers recovery is much faster. At the beginning of the experiment the average heart rate in spurt on bags is 182 beats/min, whereas at the end of the experiment, this index is 179,8 beats/min. Jump rope average heart rate at the beginning of the experiment is 176,3, and at the end of the experiment this index is 170,0 beats/min. "Shadowboxing" – average heart rate at the beginning of the experiment is 175,4 beats/min, at the end of the experiment, the index is 167,8 beats/min. In a free paper bags on the average heart rate at the beginning of the experiment is 188,8, while the heart rate at the end of the experiment is 173,1 beats/min.*

Key words: *circular training, functional preparation, physical exercises.*

УДК 796.03

Віктор Романюк

Особливості фізичного розвитку юних футболістів 11–17 років

Східноєвропейський національний університет імені Лесі Українки (м. Луцьк)

Постановка наукової проблеми та її значення. Питання впливу спорту на фізичний розвиток юних спортсменів в останні десятиліття залишаються в центрі уваги дослідників. Поняття "фізичний

© Романюк В., 2013

розвиток" у літературі трактується дуже широко й не завжди однозначно. Більшість авторів розуміє його як процес становлення та зміни морфофункціональних властивостей організму [4; 6]. На відміну від дорослих, у дітей поняття "фізичний розвиток" може слугувати критерієм правильності їхнього росту й розвитку. Фізичний розвиток дітей засвідчує фізіологічні процеси, які відбуваються в організмі на різних етапах онтогенезу [2]. Як один із критеріїв оцінювання стану здоров'я фізичний розвиток відображає зміни, які відбуваються в соціальних, економічних, екологічних і гігієнічних умовах життя дітей та підлітків [5].

Аналіз досліджень цієї проблеми. Вивчення фізичного розвитку дітей і підлітків, які систематично займаються спортом, має велике значення, тому що дає змогу розв'язувати питання спортивного відбору, здійснювати контроль за розвитком організму, обсягом й інтенсивністю навантажень. Важлива умова процесу фізичного виховання – знання закономірностей та особливостей фізичного розвитку дітей шкільного віку в умовах різних рухових режимів. У літературі досить широко висвітлено питання фізичного розвитку дітей, які різняться за віком, статтю, матеріальним достатком, етнічною, конституційною й територіальною належністю та під час занять різними видами спорту [3; 4; 9]. Однак фізичний розвиток школярів, які займаються футболом в умовах спеціалізованих спортивних інтернатів, на сьогодні вивчений недостатньо.

Завдання дослідження – вивчити особливості фізичного розвитку юних футболістів 11–17 років.

Методи й організація дослідження. У процесі виконання роботи використовували методи отримання ретроспективної та фактичної інформації. Фізичний розвиток вивчали за допомогою антропометричних методів досліджень. Результати обробляли методами описової статистики із використанням комп'ютера за допомогою електронних таблиць. Дослідження проводили на базі дитячої футбольної школи "Волинь" та науково-дослідної лабораторії "Фізіології фізичних вправ" кафедри олімпійського та професійного спорту інституту фізичної культури та здоров'я Східноєвропейського національного університету імені Лесі Українки.

Виклад основного матеріалу й обґрунтування отриманих результатів дослідження. Процеси росту й фізичного розвитку людини характеризують тотальні розміри тіла [4]. До них належать довжина та маса тіла, а також окружність грудної клітки. Їх оцінювання, особливо в дитячому й підлітковому віці, дає низку додаткових, а іноді й основних діагностичних і диференційно діагностичних ознак. У спорті тотальні розміри тіла є однією з умов досягнення максимального результату та одним з основних критеріїв спортивного відбору.

Аналіз довжини тіла показав, що з віком вона збільшується й у нетренованих школярів, і в юних спортсменів, які займаються футболом. Статистично значимі прирости в спортсменів відзначено у 12–15 і 17 років; у нетренованих – у 12–16 років. Загальний приріст довжини тіла з 11 до 17 років у футболістів становив 40,4 см (28,9 %); у нетренованих – 35,5 см (25,4 %).

Збільшення довжини тіла з віком відбувалося нерівномірно. У футболістів спостерігали два періоди інтенсивного приросту – з 11 до 12 років (4,9 %); із 13 до 15 років (13,4 %). В інші вікові періоди темпи приросту були меншими – 4,3 % із 15 до 17 років.

У нетренованих виявлено подібну тенденцію вікової динаміки довжини тіла. Періоди найбільшого приросту відзначали з 11 до 12 років (5,8 %), із 13 до 15 років (10,3 %). Менш інтенсивними темпи зростання були з 15 до 17 років – 3,3 %, відповідно. Слід відзначити, що коефіцієнт варіації у всіх вікових групах не перевищував 6,3 %, що вказує на високу однорідність вибірки.

І. Д. Глазирін [1] відзначив приріст довжини тіла в спортсменів-легкоатлетів за період 11–17 років на 39,1 см (28,2 %), а також наявність ідентичних періодів інтенсивного зростання з 13 до 15 років. Однак слід звернути увагу на менші вихідні та кінцеві показники росту, зареєстровані цим автором; в 11 років – 138,6 см, у 17 – 177,7 см.

Зазначимо, що ми не виявили статистично значимої різниці між довжиною тіла в школярів до 17 років: у цій віковій групі більший зріст мали футболісти ($p<0,01$).

Отримані дані для юних футболістів не узгоджуються з даними А. Я. Соколова та Л. І. Гречкіною [8], які обстежили 2913 осіб (із них 1 707 – спортсмени) віком 10–19 років. У цих дослідженнях в 11-річних спортсменів середній зріст становив 145,6±0,65 см, у неспортсменів – 145,7±0,58 см, у 17-річних – відповідно, 175,0±0,77 та 176,6±1,14 см. І в інших вікових групах автори відзначали менші показники зросту в спортсменів. Ретардацію зросту в них важко пояснювати, тому що автори не приводять даних ні щодо їхньої спеціалізації, адже в низці видів спорту відбувається цілеспрямований відбір низькорослих, ані щодо обсягів фізичних навантажень, чим можна було б пояснити зниження зросту внаслідок спортивної гіперкінезії.

Слід зазначити, що стосовно питання впливу занять спортом на ростові процеси школярів думки вчених зводяться до такого. До цього часу однозначно не доказано збільшення дефінітивних показників зросту у зв'язку із заняттями спортом. А. В. Чоговадзе [10] вважає, що більш високий зріст при заняттях окремими видами спорту – це результат спеціального відбору. Б. А. Никитюк [4] зазначає, що навантаження надмірної інтенсивності перешкоджають нормальному росту кісток у юних футболістів. Навчально-тренувальна діяльність у цьому виді спорту потребує великих енергетичних затрат. Істотно, що в умовах такого жорсткого режиму виникає висока напруженість механізмів енергопостачання, при цьому гормони й білки переключаються з ростових на енергетичні процеси та, як наслідок, знижуються темпи статевого й соматичного розвитку [4].

Отримані результати не заперечують висунуті окремими дослідниками [4] положення, що вплив спортивної гіперкінезії на фізіологію зросту та гармонійність розвитку може бути в одному випадку нейтральним, в іншому – ростостимулювальним або ростогальмувальним.

Маса тіла генетично менш детермінована, ніж його довжина, і більше залежить від конкретних умов життя. Цим визначаються ширші межі її внутрішньої та міжгрупової мінливості. Вивчення маси тіла показало її збільшення з віком у хлопців-футболістів і нетренованих. Статистично значимі збільшення в юних футболістів у 13–15 і 17 років. У школярів, які не займалися спортом, достовірні прирости виявлено у 12–15 та 17 років.

При загальному збільшенні маси тіла в юних футболістів за період із 11 до 17 років на 37,4 кг (110 %) найбільші прирости відзначались у віці 14 (16,5 %), 15 (30,5 %) і 17 (15,7 %) років, а в неспортсменів загальний приріст маси тіла за період з 11 до 17 років становив 27,3 кг (92 %). Найбільші прирости цього показника в нетренованих школярів відзначались у 12 (14,1 %), 14 (19,0 %) і 15 (15,2 %) років.

Зазначимо, шо період інтенсивного збільшення маси тіла юних футболістів 13–15 років збігається з наявними в літературі даними спортсменів-легкоатлетів [1], але в останніх загальний віковий приріст маси становив усього 23,5 кг.

У результаті наших досліджень установлено, що в 15 і 17 років футболісти мали більші показники маси тіла, порівняно з нетренованими однолітками за $p<0,05–0,001$. Подібну тенденцію виявлено й іншими дослідниками [11].

Зручною характеристикою ваго-ростових співвідношень є індекс Кетле. У молодшому шкільному віці в хлопців і дівчат цей показник приблизно однаковий та коливається від 180 до 260 г/см. Значне перевищення верхньої межі засвідчує надлишок маси тіла, величина менше нижньої межі вказує на недостачу. У середньому шкільному віці індекс Кетле коливається від 220 до 360 г/см. У дівчат він дещо вищий, ніж у хлопців. У старших школярів цей індекс коливається від 325 до 400 г/см [7].

Аналіз індексу Кетле (г/см) показав його зростання з віком і в юних футболістів, і в нетренованих школярів (рис. 1).

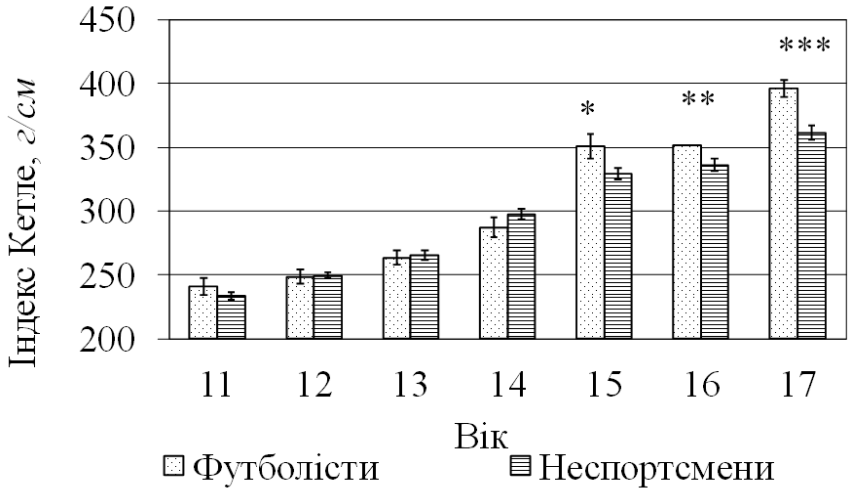


Рис. 1. *Вікова динаміка показника індексу Кетле в юних футболістів*

Вивчення результатів досліджень дало змогу виявити темпи приросту ваго-ростового співвідношення в школярів. Так, у неспортсменів достовірні прирости індексу Кетле виявлено у 12 (6,8 %),

13 (6,4 %), 14 (12,1 %), 15 (10,7 %) і 17 років (7,5 %) при $p<0,001$, а в спортсменів статистично значимі прирости спостерігали лише в 14 (9,0 % – $p<0,05$), 15 (22,5 % – $p<0,001$) і 17 років (12,5 % – $p<0,001$). Найбільше зростання цього показника у футболістів відзначалося в 15 і 17 років. У школярів, які не займалися спортом, найбільше збільшення індексу виявлено в 14 та 15 років. За період з 11 до 17 років показник індексу Кетле зріс у футболістів на 62,3 %, у неспортсменів – на 54,8 %.

Спостерігалася відсутність достовірної різниці показників індексу Кетле між футболістами та неспортсменами до 15 років. У 15–17 років хлопці-футболісти мали значимо кращі величини. Статистичні дані засвідчують, що достовірність різниці з віком поступово збільшувалась із $p<0,05$ у 15 років до $p<0,001$ – у 17-річних.

Оцінювання рівня фізичного розвитку за індексом Кетле показало, що хлопці-футболісти 11–13 років мали фізичний розвиток нижчий від середнього, у 14–16 – середній та в 17 років – вищий від середнього, відповідно до даних, наведених Т. Ю. Круцевич [3].

Аналізуючи отримані результати досліджень окружності грудної клітки (ОГК), установлено, що з віком вона зростає у всіх обстежуваних школярів (рис. 3. 4). У міру збільшення спортивного стажу ОГК зростає більш прогресивно. Подібну тенденцію впливу занять спортом на ОГК засвідчують дослідження А. В. Шаханової [11].

Установлено, що віковий приріст ОГК у хлопців-неспортсменів був більш рівномірним, порівняно з футболістами. Достовірні прирости ОГК у футболістів відзначено в 14 (6,2 % – $p<0,05$), 15 (13,2 % – $p<0,001$) і 17 років (8,3 % – $p<0,001$). У нетренованих школярів такі прирости виявлено у 12 (2,2 % – $p<0,01$), 13 (3,5 % – $p<0,001$), 14 (4,5 % – $p<0,001$), 15 (5,4 % – $p<0,001$) та 16 років (3,0 % – $p<0,05$). Найбільше збільшення ОГК у юних спортсменів відзначали в 15 і 17 років, у школярів, які не займалися спортом, у 14 та 15. З 11 до 17 років ОГК уфутболістів збільшилася на 22,8 см (33,3 %), у нетренованих – на 14,3 см (21,4 %). Слід зазначити, що коефіцієнт варіації у всіх вікових групах не перевищував 9,3 %.

Зазначимо, що ОГК футболістів, порівняно з нетренованими школярами, була більшою в 15 ($p<0,001$), 16 ($p<0,01$) та 17 років ($p<0,001$).

Одним із важливих морфологічних показників, який найбільше корелює з основним обміном і використовується для його розрахунку, є площа тіла. Вивчення вікової динаміки площі тіла показало, що вона збільшується з віком у хлопців обох груп (рис. 2).

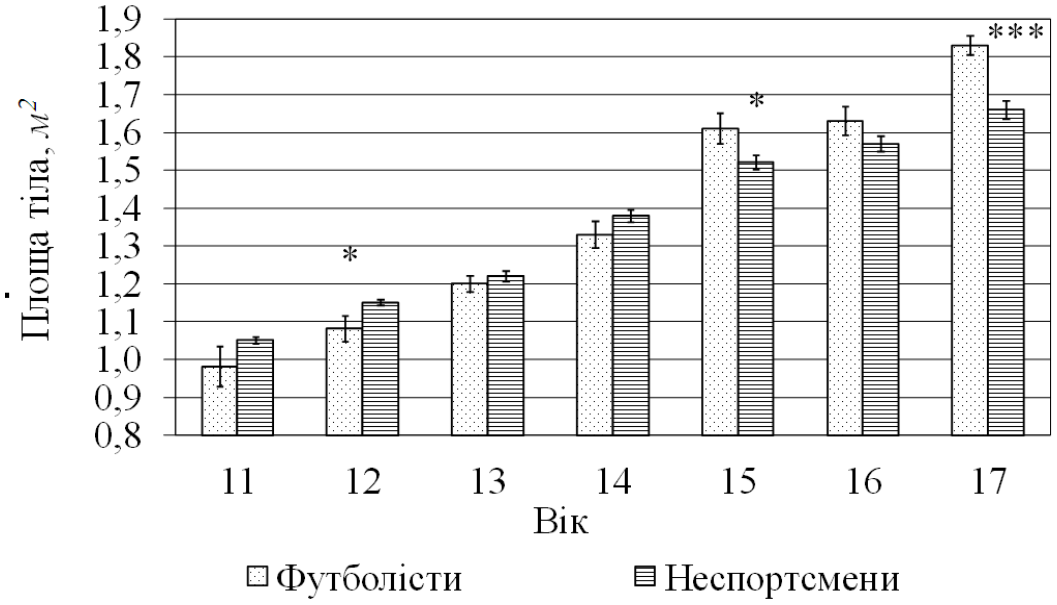


Рис. 2. *Вікові особливості динаміки показника площі тіла в юних футболістів*

Достовірними вікові збільшення в спортсменів були в 13–15 і 17 років. У нетренованих школярів статистично значимі збільшення спостерігали у 12–15 та 17 років.

Найбільше збільшення площі тіла у футболістів відзначено в 15 років (21,1 %). Окрім того, значний приріст виявлено і в 17 років (12,3 %). У хлопців-неспортсменів найбільший приріст площі тіла спостерігали в 14 років (13,1 %). Періоди інтенсивного збільшення площі тіла збігаються з най-

інтенсивнішим збільшенням довжини тіла в дітей. За період з 11 до 17 років площа тіла юних футболістів зросла на 0,85 м^2 (86,7 %), а в неспортсменів – усього на 0,61 м^2 (58,1 %).

Дослідженнями встановлено, що середні показники площі тіла були більшими в нетренованих дітей у 12 років ($p<0,05$). У хлопчиків-футболістів більші показники відзначали в 15 ($p<0,05$) та 17 ($p<0,001$) років. В останній віковій групі у футболістів спортивного інтернату площа тіла дорівнювала 1,83 м^2, а в хлопців, які не займалися спортом, – 1,66 м^2.

Для повної характеристики впливу занять футболом на фізичний розвиток школярів ми вивчали вікову динаміку акроміального (плечового) і трохантенного (тазового) діаметра футболістів та нетренованих хлопців як можливі потенційні критерії спортивного відбору. Дослідження показали, що діаметр плечей збільшується з віком у школярів обох обстежених груп. Статистично значимі збільшення діаметра плечей у футболістів спостерігали в 13 ($p<0,01$), 14 ($p<0,05$), 15 ($p<0,001$) і 17 ($p<0,01$) років, у неспортсменів – у 13–16 ($p<0,001$) і 17 ($p<0,01$) років.

Періодами найбільш інтенсивного збільшення діаметра плечей у нетренованих хлопців є вік 14 років – 5,1 %, у футболістів спортивного інтернату – 15 років (12,0 %). Щодо вихідного рівня, то більший приріст діаметра плечей виявлено у футболістів. У хлопців цієї групи він збільшився з 11 до 17 років на 32,8 %, у школярів-неспортсменів – на 22,4 %. Зазначимо, що збільшення діаметра плечей із віком у дітей із загальноосвітньої школи відбувалося рівномірніше, порівняно з футболістами спортивного інтернату.

Відзначимо, що в 11 років більший діаметр плечей був у нетренованих школярів ($p<0,01$), а з 15 до 17 років – у юних футболістів. У 15 – $p<0,001$, у 16 – $p<0,05$ і в 17 років – $p<0,01$, відповідно.

Дослідження показали, що з віком діаметр таза збільшується в хлопців обох груп. Статистично значимі збільшення показника в неспортсменів виявлено у 12–16 років, а у футболістів достовірні прирости спостерігали лише у 12, 13 і 15 років.

Найбільший темп приросту діаметра таза в хлопців-футболістів відзначено у віці 15 років – 7,9 % ($p<0,01$), у школярів, які спортом не займались, інтенсивне збільшення діаметра таза спостерігали в 14 років – 8,6 % ($p<0,001$). За період з 11 до 17 років діаметр таза в юних футболістів збільшився на 30,2 %, у нетренованих – на 26,1 %.

Статистичний аналіз розвитку діаметра таза виявив більші величини в нетренованих школярів тільки в 11 років ($p<0,05$). У решти вікових групах значної різниці між показниками футболістів та неспортсменів не виявлено.

Висновки й перспективи подальших досліджень. Фізичний розвиток юних футболістів залежить від спортивного стажу: зі збільшенням спортивного стажу спостерігається більш вагома різниця між показниками, порівняно з нетренованими однолітками. Установлено, що рівень фізичного розвитку за індексом Кетле в хлопців-футболістів 11–13 років є нижчим від середнього, у 14–16 років – середнім та в 17 – вищим від середнього. Найбільші темпи приросту показників фізичного розвитку в юних футболістів виявлено в 14, 15 і 17 років. Розвиток таких антропометричних показників, як довжина тіла й діаметр таза, є генетично детермінованим і мало змінюється під впливом занять футболом.

Перспективу досліджень убачаємо в розробці вікових моделей основних показників фізичного розвитку для юних футболістів з урахуванням їх амплуа.

Джерела та література

1. Глазирін І. Д. Вплив показників морфофункціонального розвитку на становлення прудкості підлітків та юнаків / І. Д. Глазирін // Вісник Черкаського ун-ту : Сер. Біол. науки. – 2002. – № 39. – С. 30–33.
2. Квашніна Л. В. Фізичний розвиток дітей шкільного віку та динаміка його змін за останні 30 років / Л. В. Квашніна // Буковин. мед. вісн. – 2000. – Т. 4. – № 1–2. – С. 43–49.
3. Круцевич Т. Ю. Управление физическим состоянием подростков в системе физического воспитания : автореф. дис.... д-ра наук по физ. воспитанию и спорту / Т. Ю. Круцевич. – Киев, 2000. – 41 с.
4. Никитюк Б. А. Анатомия и спортивная морфология (практикум) : учеб. пособие для ин-тов физ. культуры / Б. А. Никитюк, А. А. Гладышева. – М. : Физкультура и спорт, 1989. – 176 с.
5. Осотова В. П. Особенности физического и полового развития школьников с различным профилем обучения / В. П. Осотова // Гигиена и санитария. – 1998. – № 1. – С. 44–46.
6. Поворознюк В. В. Костная ткань у девочек и подростков. Связь с половым и физическим развитием / В. В. Поворознюк, И. Б. Вовк, Т. В. Орлик, Э. Д. Клочко, Г. Н. Абабкова // Вісник Асоціації акушерів-гінекологів України. – 2000. – № 2 (7). – Ч. 1. – С. 88–95.
7. Сергієнко Л. П. Тестування рухових здібностей школярів / Л. П. Сергієнко. – К. : Олімп. л-ра, 2001. – 439 с.

8. Соколов А. Я. Физическое развитие и состояние сердечно-сосудистой системы у молодых людей в зависимости от уровня двигательной активности / А. Я. Соколов, Л. И. Гречкина // Гигиена и санитария. – 2004. – № 4. – С. 63–65.
9. Чижик В. В. Особливості взаємозв'язків морфофункціональних показників та рухових якостей у юних футболістів і неспортсменів / В. В. Чижик, В. П. Романюк, А. М. Тучак // Молодіжний науковий вісник. Фізичне виховання і спорт : зб. наук. пр. Волин. нац. ун-ту ім. Лесі Українки. – Луцьк, 2007. – С. 57–60.
10. Чоговадзе А. В. Влияние систематических занятий спортом на опорно-двигательный аппарат юных спортсменов / А. В. Чоговадзе, Н. И. Бахрах, Р. Н. Дорохов // Детская спортивная медицина / под ред. С. Б. Тихвинского, С. В. Хрущева. – 2–е изд. – М., 1991. – С. 92–98.
11. Шаханова А. В. Влияние расширенного двигательного режима на онтогенетическое развитие и физическую подготовленность детей и подростков : афтореф. дис. … д-ра биол. наук / А. В. Шаханова. – М., 1998. – 50 с.

Анотації

Досліджено тотальні розміри тіла юних футболістів. Установлено, що фізичний розвиток юних футболістів безпосередньо залежить від спортивного стажу: зі збільшенням спортивного стажу спостерігається більш вагома різниця між показниками, порівняно з нетренованими однолітками. Довжина тіла й діаметр таза є генетично детермінованими та мало змінюються під впливом занять футболом. Найбільші темпи приросту показників фізичного розвитку в юних футболістів виявлено в 14, 15 і 17 років. Передбачено розробити вікові моделі основних показників фізичного розвитку для юних футболістів з урахуванням їх амплуа.

Ключові слова: *юні футболісти, темпи приросту, антропометричні показники, фізичний розвиток.*

Виктор Романюк. Особенности физического развития юных футболистов 11–17 лет. *Исследовались тотальные размеры тела юных футболистов. Установлено, что физическое развитие юных футболистов напрямую зависит от спортивного стажа: с увеличением спортивного стажа наблюдается более значительная разница между показателями по сравнению с нетренированными сверстниками. Длина тела и диаметр таза являются генетически детерминированным и мало изменяются под влиянием занятий футболом. Наибольшие темпы прироста показателей физического развития у юных футболистов обнаружено в 14, 15 и 17 лет. Предполагается разработать возрастные модели основных показателей физического развития для юных футболистов с учётом их амплуа.*

Ключевые слова: *юные футболисты, темпы прироста, антропометрические показатели, физическое развитие.*

Viktor Romanyuk. Peculiarities of Physical Development of Young Football Players Aged 11–17. *It was studied total body sizes of young football players. it was found out that physical development of young football players is directly related to their sports experience – with an increase of sports experience it is observed a significant difference between performance in comparison with untrained peers. Body length and diameter of pelvis is genetically determined and changes a little bit under the influence of football practicing. The highest growth rate of physical development indices among young football players is observed at the age of 14, 15 and 17. It is expected to develop age-related patterns of key indices of the physical development of young football players taking into account their specialization.*

Key words: *young football players, pace of growth, anthropometry, physical development.*

УДК 796.015.544:796.015.31:796.322

Валерія Тищенко

Оптимальне поєднання навантажень у підготовчому періоді річного макроциклу кваліфікованих гандболістів

Запорізький національний університет (м. Запоріжжя)

Постановка наукової проблеми та її значення. Організація тренувального процесу в професійному гандболі здійснюється здебільшого без наукової бази, переважно на основі досвіду самого тренера. Основні причини цього, із погляду спортивної медицини, – методичні та організаційні складнощі проведення відповідних досліджень. В умовах сучасного спорту від гравців потрібна не тільки ідеальна тактико-технічна підготовка, але також найвища працездатність організму, що дає змогу переносити максимальні фізичні навантаження на піку форми двічі на тиждень. При цьому

© Тищенко В., 2013

неминуча індивідуалізація тренувальних процесів. Для точного розрахунку тренувальних навантажень потрібно встановити індивідуальну здатність навантаження спортсмена. Спробу визначити ці параметри зроблено в нашому дослідженні, яке виконано відповідно до плану науково-дослідної роботи кафедри спортивних ігор Запорізького національного університету "Теоретико-методичні основи індивідуалізації навчально-тренувального процесу в ігрових видах спорту".

Аналіз досліджень цієї проблеми. Підготовка кваліфікованих гандболістів потребує зміни самого процесу відповідно до певних заданих критеріїв ефективності [4]. Інтеграція новітніх знань і набутого досвіду сприятиме визначенню якісної моделі для подальшого впровадження в тренувальний процес. Розвиток і вдосконалення системи підготовки гандболістів високої кваліфікацій до недавнього часів вирішувалися здебільшого через підвищення обсягу тренувальних і змагальних навантажень, збільшення їх інтенсивності. Дослідження, що проводились у цьому напрямі, дали змогу виявити, що це твердження перестає себе виправдовувати, оскільки завжди існує оптимальна величина навантаження, перевищення якої призводить до погіршення змагального результату [2; 3]. Проблема його вдосконалення в науково-методичній літературі висвітлена дискретно, що обумовило актуальність нашого дослідження.

Виклад основного матеріалу й обґрунтування отриманих результатів дослідження. Щодня проводився хронометраж змісту тренувальних занять. Окрім того, у спортсменів контролювалися показники ЧСС за допомогою кардіомоніторів "Polar FT80". Після закінчення кожного мікроциклу проводили аналіз фактично виконаної тренувальної роботи з погляду оцінки спрямованості навантаження – розрахунок відсоткового співвідношення навантажень різної спрямованості. Проводили контроль фізичної підготовленості за показниками загальної фізичної працездатності (тест $PWC_{170,}$ МСК), перацездатності в субмаксимальному (анаеробно-гліколітичному, Wsub) режимі) [5]. Розроблено формули стосовно розрахунку аеробних показників з урахуванням швидкості, із якою здійснювали біг під час виконання «BEEP-тест»: $\boldsymbol{VO_{2max} = (vel \times 6{,}65 - 35{,}8) \times 0{,}95 + 0{,}182,}$ основою якого є анаеробний розпад вуглеводів. Тому для оцінки розвитку швидкісно-силової витривалості використовували біохімічний контроль, зокрема визначення концентрації лактату в крові при виконанні тестуючих навантажень [7]. Для визначення концентрації молочної кислоти проводили забір крові в спокої, на 3-й і 10-й хв термінового відновлення після виконання тесту.

Оцінювали ефективність змагальної діяльності в іграх чемпіонату України серед чоловічих гандбольних команд Суперліги. Для цього враховували загальну кількість ігрових дій, які зроблено гравцем; дії в позиційному й швидкому нападах; перехоплення; результативність кидків із різних позицій, утрати м'яча. Також розраховано коефіцієнт помилок індивідуально для кожного гравця, що являло собою відношення суми негативних техніко-тактичних дій до загальної суми всіх техніко-тактичних дій у відсотках.

Завдання дослідження – установити рівень функціональної підготовленості кваліфікованих гандболістів та визначити оптимальне поєднання навантажень різної спрямованості в підготовчому періоді річного макроциклу кваліфікованих гандболістів.

За загальновідомими даними, уся змагальна діяльність кваліфікованих гандболістів будується на навантаженні аеробно-анаеробного впливу із ЧСС 160–180 уд/хв, в окремих випадках – до 200–210 уд/хв. [5]. У попередніх дослідженнях установлено, що пульс при позиційних атаках становить 160 уд/хв. Швидкі атаки виконуються спортсменами з частотою серцевих скорочень 180–190 уд/хв, в окремих випадках – понад 200 уд/хв. При цьому в позиційному нападі переважають нерезультативні кидки. Ігри команд-лідерів чемпіонату України відрізняються більшим використанням стрімких атак і високою ефективністю їх реалізації. Тобто, однією з важливих складових частин успіху в грі є здатність спортсменів виконувати стрімкий перехід від захисту в напад, контратаки, що забезпечується швидкісною, швидкісно-силовою та координаційною витривалістю гандболістів. Прояв усіх вищезгаданих видів пов'язаний із розвитком гліколітичного механізму енергоутворення. Для характеристики розвитку цього механізму часто використовують величину максимального накопичення лактату в крові при максимальних фізичних навантаженнях. Щодо підвищення можливостей гліколітичного енергоутворення в спортсменів свідчить більш пізній вихід на максимальну кількість лактату в крові при граничних фізичних навантаженнях, а також більш високі показники концентрації молочної кислоти.

За результатами проведеного дослідження виявлено, що при виконанні спеціального тесту концентрація лактату в досліджуваних становила 8,9±1,9 мМ/л, що засвідчує недостатній рівень розвитку гліколітичного механізму енергоутворення в цієї групи спортсменів. Можливість тривалий

час працювати в анаеробному режимі багато в чому залежить від швидкості утилізації лактату. Аналіз результатів показав, що в цій групі досліджуваних швидкість утилізації лактату незначна (концентрація лактату на 10 хв термінового відновлення склала 7,3±2,7 мМ/л), що, безсумнівно, є лімітуючим фактором виконання змагальних дій кваліфікованими спортсменами.

Для розв'язання поставлених завдань ми провели аналіз усього обсягу тренувальних навантажень, який виконано гандболістами за час підготовчого періоду. Розраховано відсоткове співвідношення фізичних навантажень різної спрямованості (15,6 % – алактатної, 20 % – анаеробно-алактатної, 24,6 % – аеробної, 28,9 % – аеробно-анаеробної), що свідчить про переважання навантаження, яке спрямовано на розвиток аеробно-анаеробних процесів, зокрема аеробної та спеціальної аеробно-анаеробної витривалості, тоді як обсяг анаеробно-гліколітичного навантаження склав не більше 11,1 %.

Під час підготовки до сезону проводили оперативний і поточний контроль стану спортсменів, оцінювали реалізацію тренувальних планів. У змагальному періоді (перше коло чемпіонату України команд Суперліги) здійснювали оцінку змагальної діяльності з реєстрацією кількості дій і розрахунком коефіцієнта браку в кожній грі.

Результати "BEEP-тесту" в кінці підготовчих періодів сезонів 2011–2012 рр. та 2012–2013 рр. достовірно змінилися ($p<0,05$). Показники спеціальної працездатності збільшилися на тлі оптимізації функціонального стану серцево-судинної системи та системи енергозабезпечення.

Показники ЧСС при виконанні "BEEP-тесту" перебували в межах 170–180 уд/хв, що свідчить про виконання навантаження з близьким до граничного зусиллям у субмаксимальній зоні потужності. Достовірні відмінності при виконанні специфічного навантаження виявлені за показниками діастолічного артеріального й пульсового тиску.

Показники фізичної підготовленості свідчать про те, що у кваліфікованих гандболістів під час усіх досліджуваних мезоциклів підготовчого та змагального періодів загальна роботоздатність збільшується недостовірно й не перевищує середнього рівня. Виявлено недостатній рівень потужності роботи в анаеробно-лактатному режимі та низький рівень розвитку гліколітичного механізму енергоутворення, що підтверджується результатами спеціального "BEEP-тесту", зокрема змінами концентрації лактату в крові під час виконання граничного фізичного навантаження відповідної спрямованості.

Попередньо розроблено схему розподілу навантажень різної спрямованості в підготовчому періоді тренування команди (табл. 1).

Таблиця 1

Розподіл навантажень різної спрямованості в підготовчому періоді

Період	**І підготовчий**			
Мезоцикл	**втягую-чий**	**загально-підготовчий**	**спеціально-підготовчий**	**перед-змагальний**
Мікроцикл				
Кількість тренувальних днів	**5**	**15**	**28**	**11**
3-разове тренування	3	15	23	7
2-разове тренування	2		2	4
1-разове тренування	0		3	
Кількість тренувань	**13**	**45**	**77**	**29**
Індивідуальне		6	9	5
Групове	7	22	44	17
Комадне	6	17	24	7
Характеристика навантаження				
Аеробне	1	2	3	2
Силове (алактатне)	1	2	3	1
Швидкісне (алактатне)		2	3	2
Швидкісне (аеробно-анаеробне)		1	3	
Швидкісно-сиолове (аеробно-анаеробне)			2	1
Швидкісно-силове (анаеробно-гліколітичне)		1	3	1
Техніко-тактичне (аеробне)	1	2		
Техніко-тактичне (анаеробно-алактатне)		1	1	2
Техніко-тактичне (аеробно-анаеробне)		1	3	2
Координаційне (анаеробно-алактатне)	1	2	1	1

Закінчення таблиці 1

Загальна кількість годин	**22**	**81**	**145**	**56**
ЗФП	13	45	28	27
СФП	7	26	75	13
Технічна	2	8	23	10
Тактична		2	19	4
Кількість ігор		**5**	**10**	**4**
Навчальних		5	3	2
Контрольних			7	2
Офіційних				
Кількість днів відпочинку	**2**	**5**	**5**	**3**

Для оцінки ефективності змагальної діяльності ми розрахували коефіцієнт кореляції браку, який мав зворотні достовірні взаємозв'язки зі показниками загальної працездатності PWC_{170} (r=-0,72); МСК (r=-0,89); Wsub (r=-0,63). Це вказує на те, що зі зростанням показників фізичної працездатності спортсменів, зі збільшенням можливостей виконання змагальних дій, як в аеробному, так і в анаеробно-гліколітичному режимах, показники ефективності змагальної діяльності кваліфікованих гандболістів покращуються.

Недостатній рівень потужності роботи спортсменів в анаеробно-лактатному режимі багато в чому пояснюється даними аналізу тренувальних навантажень, де в тренувальному процесі підготовчого та змагального періодів установлено переважання фізичних навантажень аеробно-анаеробної спрямованості. Це узгоджується з даними теорії тренування в гандболі, але суперечить сучасному стану змагальної діяльності [1; 4].

Отже, вважаємо, що спрямованість корекції тренувального процесу кваліфікованих гандболістів у сучасних умовах повинна бути орієнтована на збільшення частки навантажень анаеробної лактатної спрямованості за рахунок зменшення частки навантажень аеробно-анаеробної спрямованості. Це припущення ми перевірили в порівняльному педагогічному експерименті, який організовано та проведено на базі чоловічої гандбольної команди "ЗТР".

Висновки й перспективи подальших досліджень. Отже, під час дослідження встановлено, що оптимальним поєднанням навантажень різної спрямованості в підготовчому періоді річного макроциклу кваліфікованих гандболістів слід визнати: 12 % навантаження анаеробно-гліколітичної, 16 % – алактатної, 20 % – анаеробно-алактатної, 25 % – аеробної, 29 % – аеробно-анаеробної спрямованості. Саме при такому співвідношенні навантажень у тренувальному процесі підготовчого періоду в спортсменів відбувся значний приріст загальної й спеціальної працездатності за рахунок істотних адаптаційних змін у роботі кардіореспіраторної системи та системи енергозабезпечення м'язової діяльності, що сприяло підвищенню ефективності змагальної діяльності.

Джерела та література

1. Гандбол : учеб. пособие для студ. ин-тов физкультуры. / Л. А. Латышкевич, И. Е. Турчин, Л. Р. Маневич. – Киев : Выща шк., 1988. – 553 с.
2. Евтушенко А. Н. Оптимизация планирования тренировочных нагрузок высококвалифицированных гандболистов в заключительном периоде подготовки к основным соревнованиям : автореф. дис. ... канд. пед. наук / Евтушенко А. Н. – М., 1980. – 26 с.
3. Евгеньева Л. Я. Значение текущего комплексного контроля за функциональным состоянием гандболистов высших разрядов в прогнозировании работоспособности / Л. Я. Евгеньева, А. Н. Евтушенко, В. Я. Сурикян // Актуальные проблемы спортивной медицины : материалы республ. науч. конф. КГИФК. – Киев, 1980. – С. 100–101.
4. Игнатьева В. Я. Гандбол / В. Я. Игнатьева. – М. : Физкультура и спорт, 2008. – 375 с.
5. Маліков М. В. Функціональна діагностика у фізичному вихованні і спорті : навч. посіб. для студ. ВНЗ / М. В. Маліков, А. В. Сватьєв, Н. В. Богдановська. – Запоріжжя : ЗДУ, 2006. – 227 с.
6. Мищенко В. С. Функциональные возможности спортсменов / В. С. Мищенко. – Киев : Здоровье, 1990. – 200 с.
7. Янсен, П. ЧСС, лактат и тренировка на выносливость : пер. с англ. / П. Янсен. – Мурманск : Изд-во "Тулома", 2006. – 150 с.

Анотації

Тренувальні навантаження визначаються характером вправ, інтенсивністю роботи при їх виконанні, обсягом роботи, тривалістю й характером інтервалів відпочинку між окремими вправами. Співвідношення цих компонентів у тренувальних навантаженнях визначають величину та спрямованість їх впливу на організм спортсмена і як підсумок – змагальну діяльність. Завдання дослідження – установити рівень функціональної

підготовленості кваліфікованих гандболістів та визначити оптимальне поєднання навантажень різної спрямованості в підготовчому періоді річного макроциклу кваліфікованих гандболістів. У дослідженні взяли участь гравці чоловічої гандбольної команди "ЗТР" (n=22) 18–31 рр. Кваліфікація спортсменів: кандидат у майстри спорту України – три особи, майстер спорту – 17, МСМК – дві особи. Дослідження тривало протягом двох річних макроциклів підготовки й дало змогу виявити основні тенденції динаміки окремих аспектів підготовленості кваліфікованих гандболістів. Розроблено розподіл навантажень різної спрямованості в підготовчому періоді річного макроциклу. Рекомендовано мінімізувати навантаження гліколітичного спрямування.

Ключові слова: *макроцикл, гандбол, навантаження, підготовленість.*

Валерия Тищенко. Оптимальное сочетание нагрузок в подготовительный период годичного макроцикла квалифицированных гандболистов. *Тренировочные нагрузки определяются характером упражнений, интенсивностью работы при их выполнении, объёмом работы, продолжительностью и характером интервалов отдыха между отдельными упражнениями. Соотношение этих компонентов в тренировочных нагрузках определяют величину и направленность их влияния на организм спортсмена и – как итог – соревновательную деятельность. Задачи исследования – установить уровень функциональной подготовленности квалифицированных гандболистов и определить оптимальное сочетание нагрузок различной направленности в подготовительном периоде макроцикла. В исследовании приняли участие игроки мужской гандбольной команды "ЗТР" (n=22) 18–31 гг. Квалификация спортсменов: кандидат в мастера спорта Украины – три человека, мастер спорта – 17 человек, МСМК – два человека. Исследование продолжалось в течении двух макроциклов подготовки и позволило выявить основные тенденции динамики отдельных аспектов подготовленности квалифицированных гандболистов. Разработано распределение нагрузок различной направленности в подготовительном периоде годового макроцикла. Рекомендуется минимизировать нагрузку гликолитического направления.*

Ключевые слова: *макроцикл, гандбол, нагрузка, подготовленность.*

Valeriya Tyshchenko. Optimal Combination of Loads in Preparatory Period of Yearly Macro-Cycle by Qualified Handball Player. *Training loads determined by the nature of exercise, intensity of work that are executed, amount of work, duration and character of the rest of intervals between individual exercises. Ratio of these components in training loads determines the magnitude and direction of their impact on sportsmen's bodies and, as a result, competitive activity. Research objectives: set the level of functional training of qualified handball player and determine the optimal combination of loads of different directions in preparatory period of macro-cycle. In the survey participated handball male players "ZTR" (n=22) aged 18–31. Qualification of sportsmen: CMS – 3 persons, MS – 17 people, MSIC – 2 people. The survey lasted for two macro-cycles of preparation and allowed us to reveal the basic trends in separate aspects preparedness by qualified handball players. It was developed the distribution of loads of various orientations in the preparatory period of an annual macro-cycle. It is recommended to minimize the load of glycolytic orientation.*

Key words: *macro-cycle, handball, load preparedness.*

УДК 796.015:796.421:796.093

Володимир Яловик,
Володимир Олещук,
Оксана Трофимович

Методика тренування скороходів у низькогір'ї в змагальний період

Східноєвропейський національний університет імені Лесі Українки (м. Луцьк)

Постановка наукової проблеми та її значення. Аналіз досліджень цієї проблеми. Специфічні умови низькогір'я ставлять підвищені умови до організму спортсменів-скороходів під час виконання спортивних вправ. Так, незначні тренувальні навантаження в низькогір'ї у зв'язку із недостатнім постачанням тканин киснем викликають в організмі спортсменів певні навантаження, особливо в тих, хто не має відповідної акліматизації.

Вивчення особливостей адаптації серцево-судинної, дихальної систем та опорно-рухового апарату до фізичних навантажень у низькогір'ї й динаміка їх зміни під впливом тривалих тренувань має важливе значення для підготовки спортсменів до змагань на рівнині [1; 2].

Відомо, що на певних висотах (вище 800 м над рівнем моря) здатність людини до тривалої м'язової роботи значно знижується (від 4 до 32 %, за даними різних авторів). Це призводить до зниження спортивно-технічних результатів, особливо в спортивній ходьбі.

© Яловик В., Олещук В., Трофимович О., 2013

Завдання дослідження – визначити обсяг, інтенсивність та оптимальні тренувальні навантаження в тижневому мікроциклі для скороходів в умовах низькогір'я.

Виклад основного матеріалу й обґрунтування отриманих результатів дослідження. Під спостереженням перебувало вісім спортсменок: двоє – МСУМК, троє – МСУ, троє – КМС.

Методика тренування та навчально-тренувального збору в умовах низькогір'я планувалася на основі попередньо розробленого тижневого тренувального циклу для спортсменів старших розрядів у період підготовки до основних змагань.

Підвищення фізичних навантажень здійснювалося поступово протягом усього тренувального збору.

У період збору проводили динамічні спостереження за серцево-судинною системою та педагогічні.

При плануванні тренувальних навантажень ми виходили з етапу адаптації організму спортсменів до м'язової роботи. Цей етап тривав п'ять днів перебування в умовах низькогір'я. Завдання тренувань на період адаптації – підготувати організм спортсменів до виконання напружених навантажень в ускладнених умовах.

Тренувальні навантаження мають сприяти кращій адаптації організму спортсменів до умов низькогір'я та перепадів висоти. Основними засобами тренування були спортивна ходьба й біг (табл. 1).

Таблиця 1

Зміст п'ятиденного тренувального циклу

День	Основні напрями тренувальної роботи	Обсяг, *км*	Інтенсивність	Загальне навантаження, *%*
1-й	Розвиток загальної витривалості з використанням рівномірного методу	8–10 – ходьба 5–біг	низька	60 % від мах ЧСС
2-й	Різнобічна підготовка. Прогулянка на вищі висоти. Спеціальні вправи	10–15 – ходьба 6–біг	низька	55 % від мах ЧСС
3-й	Розвиток загальної витривалості	15–18 – ходьба 6–біг	низька	50 % від мах ЧСС
4-й	Ранкова зарядка. Відпочинок			
5-й	Розвиток загальної витривалості. спеціальні вправи для вдосконалення техніки ходьби.	10–12 – ходьба 6–біг	середня	60 % від мах ЧСС

Основними засобами тренування були ходьба й біг на пересіченій місцевості на висоті 850–950 м. За чотири дні тренувань спортсмени виконали 55 км ходьбою та 23 км бігу.

Незважаючи на невеликі навантаження в тренуванні (не більше 35 % рівнини), реакція організму в спортсменів була чітко визначена. Дехто скаржився на головний біль та стомленість опорно-рухового апарату.

Адаптація серцево-судинної системи в період акліматизації в спортсменів дещо змінилася, порівняно з рівниною. ЧСС у перші дні перебування в низькогір'ї коливалася в межах 54–59 уд / хв. Систолічний і діастолічний тиск був незначно підвищений, на відміну від показників під час перебування на рівнині. Пульсовий тиск на п'ятий день перебування вже становив 35 мл (табл. 2).

Таблиця 2

Зміст показників серцево-судинної системи в період акліматизації в низькогір'ї в стані спокою

Показник / День	ЧСС за 1 хв	АТ, *мм рт ст*		Пульсовий тиск, *мл*	Систолічний об'єм, *мл*	Хвилинний об'єм, *мл*
		сист.	діас.			
1-й	59	117,5	74	43,5	89,2	5263
2-й	58	113,5	74	39,5	85,2	4941,6
3-й	54	113,5	70	43,5	89,2	4816,8
4-й	54	113,5	72,5	41	87,6	4730,4
5-й	55	110	74	35	80,7	4438,5
$\bar{\tilde{o}}$ =	56	113,6	72,9	40,5	86,38	4838,06

Протягом п'яти днів пульсовий тиск знизився й становив 40,5 мл. За цей період відбулося зменшення систолічного та хвилинного об'ємів, що становило, відповідно, 80,7 і 4438 мл.

Після перших п'яти днів перебування спортсменів у низькогір'ї був прийнятий шестиденний тренувальний цикл такого змісту (табл. 3).

Таблиця 3

Зміст шестиденного тренувального циклу (II етапу)

День	Основні напрями тренувальної роботи	Обсяг, *км*	Інтенсивність	Загальне навантаження, *%*
1-й	Розминка. Спец. вправи на техніку. Розвиток швидкості з використанням повторного методу. Завершальна частина. Відновлювальне тренування.	4 – ходьба 8 – 10 ходьба 4 – ходьба 5 – біг	Висока низька	90–95 % від мах ЧСС 60 % від мах ЧСС
2-й	Розминка. Спец. вправи на техніку. Розвиток швидкісної витривалості з використанням інтервального методу. Завершальна частина. Відновлювальне тренування.	4 – ходьба 8 ходьба 4 – ходьба 6 – біг	Середня низька	80–85 % від мах ЧСС 60 % від мах ЧСС
3-й	Розвиток загальної витривалості з використанням безперервного методу. Відновлювальні заходи	8 – ходьба	низька	70 % від мах ЧСС
4-й	Розвиток аеробної витривалості з використанням безперервного методу. Відновлювальне тренування	18–20 ходьба 8–біг	середня	80 % від мах ЧСС 60 % від мах ЧСС
5-й	Розминка. Спец. вправи на техніку. Розвиток швидкісної витривалості. Спеціальні вправи для вдосконалення техніки ходьби. Завершальна частина. Відновлювальне тренування.	4 – ходьба 10 – ходьба 4 – ходьба 8 – біг	висока низька	85–90 % від мах ЧСС 60 % від мах ЧСС
6-й	Активний відпочинок.		низька	

При визначенні основного напрямку, обсягу, інтенсивності й загального навантаження за днями враховано, що під час проведення тренувань на висоті 850 м відновлювальний період триває довше, тому під час побудови шестиденного тренувального циклу використано принцип варіативності розподілу навантаження.

На другому етапі тренувань загальний обсяг навантаження становив 107 км, із них 80 км – спортивна ходьба і 27 км – біг. Виконання навантаження високої інтенсивності становило 25 %, середньої – 35 % і низької – 40 %.

Результати обстеження серцево-судинної системи й педагогічних спостережень показують, що при підвищенні інтенсивності навантаження на цьому етапі організм спортсменів реагує активно. Це виражається в більш напруженій діяльності серцево-судинної системи й опорно-рухового апарату.

Таблиця 4

Зміст показників серцево-судинної системи на II етапі перебування в низькогір'ї в стані спокою

Показник / День	ЧСС за *1 хв*	АТ, *мм рт ст*		Пульсовий тиск	Систолічний об'єм, *мл*	Хвилинний об'єм, *мл*
		сист.	діас.			
1-й	54	114	74	40	85,7	4628
2-й	54	114	74	40	85,7	4628
3-й	55	110	74	36	81,7	4494
4-й	56	110	74	36	81,7	4575
5-й	55,5	110	73	37	83,3	4623
6-й	54,5	111	71	40	87,5	4769
$\bar{\tilde{o}}$ =	55	111,5	73	38	84,3	4620

З аналізу реакції серцево-судинної системи організму спортсменів на другому етапі перебування в низькогір'ї видно (табл. 4), що ЧСС за середніми показниками знизилася до 55 уд / хв, систолічний тиск понизився до 111,5 мл, діастолічний становив 73 мл, а пульсовий тиск – 58 мл. Також у процесі

дослідження виявили, що відбулося зниження систолічного й хвилинного об'єму, які, відповідно, становили 84,3 мл і 4620 мл.

На основі отриманих результатів можна було спланувати наступний семиденний мікроцикл, який складався з виконання протягом шести днів тренувальних навантажень різної потужності, а на сьомий день проводився активний відпочинок зі сходження на Говерлу.

У досягненні рівнинних результатів у низькогір'ї вирішальним є виконання фізичних навантажень певного обсягу роботи зі змагальною швидкістю й вище змагальної. Наявні літературні дані, що свідчать: виконання навантаження зі змагальною швидкістю на таких висотах становлять 25–28 %. У нашому експерименті вдалося досягнути 25 %. За період виконання фізичного навантаження на третьому етапі обсяг загальної роботи становив 124 км, який складався зі спортивної ходьби й відновлювального бігу. Навантаження спортивною ходьбою становило 77,4 %, а бігом – 22,6 %.

Дані таблиці 5 показують, що виконання обсягу роботи зі змагальною швидкістю виконано на 25 %, а з низькою інтенсивністю становило 75 %. На третьому етапі підготовки в низькогір'ї основні напрями тренувальної роботи складалися з використанням спеціальних вправ для вдосконалення техніки спортивної ходьби, розвитку загальної витривалості, швидкості та швидкісної витривалості. Фізичні вправи на розвиток загальної витривалості й відновлювальний біг виконувалися з використанням безперервного методу з інтенсивністю 60–70 % від мах ЧСС. Вправи для розвитку швидкості виконувалися з інтенсивністю 90–95 % від мах ЧСС. Швидкісна витривалість розвивалася за допомогою безперервного методу з виконанням вправ з інтенсивністю 85–90 % від мах ЧСС. Розвиток аеробної витривалості здійснювався з інтенсивністю 70–80 % від мах ЧСС. Розвиток анаеробної витривалості здійснювався з використанням фізичних вправ за допомогою інтервального методу.

Таблиця 5

Зміст семиденного тренувального циклу (III етапу)

День	**Основні напрями тренувальної роботи**	**Обсяг, *км***	**Інтенсивність**	**Загальне навантаження, *%***
1-й	Розминка. Спец. вправи на техніку. Розвиток загальної витривалості з використанням безперервного методу рівномірної роботи. Відновлювальне тренування	20 – ходьба 8 – біг	низька низька	60–70 % від мах ЧСС 60 % від мах ЧСС
2-й	Розминка. Спец. вправи на техніку. Розвиток швидкості з використанням повторного методу. Завершальна частина. Відновлювальне тренування.	4 –ходьба 15х400 м – ходьба 4 – ходьба 6 – біг	висока низька	90–95 % від мах ЧСС 60 % від мах ЧСС
3-й	Розминка. Спец. вправи на техніку. Розвиток швидкісної витривалості з використанням безперервного методу. Завершальна частина. Відновлювальні заходи.	4–ходьба 10 – ходьба 4 – ходьба	Низька Висока Низька	70 % від мах ЧСС 85–90 % від мах ЧСС 60 % від мах ЧСС
4-й	Розвиток аеробної витривалості з використанням безперервного методу	8 – ходьба	Низька	60 % від мах ЧСС
5-й	Розминка. Спец. вправи на техніку. Розвиток аеробної витривалості з використанням безперервного методу. Відновлювальне тренування.	20 – ходьба 8 – біг	Низька Низька	70–80 % від мах ЧСС 60 % від мах ЧСС
6-й	Розминка. Спец. вправи на техніку. Розвиток високоінтенсивної витривалості з використанням інтервального методу. Завершальна частина. Відновлювальне тренування.	4 – ходьба 4х2000 м 4 – ходьба 6 – біг	Низька Висока Низька Низька	60 % від мах ЧСС 90–95 % від мах ЧСС 60 % від мах ЧСС
7-й	Активний відпочинок		Низька	

Розвиток високоінтенсивної витривалості здійснювався з інтенсивністю 90–95 % від мах ЧСС.

Протягом ІІІ етапу перебування в низькогір'ї всі учасники тренувального збору проходили щоденне обстеження в стані спокою. Наприкінці тренувального збору, як видно з таблиці 6, у всіх учасниць відбулися зміни ЧСС й артеріального тиску в стані спокою. Так, зокрема, середні показники ЧСС становили 51 уд/хв, систолічний і діастолічний тиск зменшився до 111/72,3 мм рт. ст.

Таблиця 6

Зміст показників серцево-судинної системи на ІІІ етапі перебування в низькогір'ї в стані спокою

Показник / Днень	ЧСС за *1 хв*	АТ, *мм рт ст*		Пульсовий тиск	Систолічний об'єм, *мл*	Хвилинний об'єм, *мл*
		сист.	діас.			
1 – й	52	112,5	76	36,5	81	4212
2 – й	52	113,7	72,5	41,2	87,8	4565
3 – й	52	110	72,5	37,5	84,1	4373
4 – й	51	110	72,5	37,5	84,1	4289
5 – й	51	110	72,5	37,5	84,1	4289
6 – й	50	110	70	40	88,1	4405
7 – й	50	110	70	40	88,1	4405
$\bar{\tilde{o}}$ =	51	111	72,3	38,6	85,3	4363

Хвилинний об'єм крові в стані спокою зменшився, порівняно з початковими висхідними, і становив 4363 мл. Пульсовий тиск та систолічний об'єм також зменшилися.

Висновки. Процес акліматизації в перші дні в умовах низькогір'я проходив без ускладнень. За період перебування в низькогір'ї обсяг роботи, інтенсивність і загальне навантаження в тренувальному циклі підвищувалися поступово. Кількість занять із навантаженням підвищеної інтенсивності, довжини дистанції, швидкості проходження й інтервалів відпочинку дещо змінювалися від етапу до етапу. Під впливом фізичних навантажень на витривалість, уключаючи і швидкісну, у низькогір'ї наступають незначні пристосування до фізіологічних змін із боку серцево-судинної системи організму спортсменів. Принцип поступовості й варіативності розподілу навантаження з обсягу та інтенсивності дотримувались і між окремими циклами. Така варіативність навантаження між циклами дала змогу поступово збільшувати обсяг та інтенсивність роботи, як в окремих тренуваннях, так і в мікроциклах.

Перспективи подальших досліджень. Проведене дослідження не вичерпує всіх аспектів проблеми. Перспективи подальших досліджень полягають у вдосконаленні програм тренування скороходів в умовах низькогір'я. Отримані дані можуть використовуватися при побудові тренувальної програми для видів спорту з проявом витривалості в умовах низькогір'я.

Джерела та література

1. Булатова М. М. Спортсмен в различных климатогеографических и погодных условиях / М. М. Булатова, В. Н. Платонов. – Киев : Олимп. лит., 1996. – 178 с.
2. Володимир Яловик. Побудова індивідуального тренування скороходів на основі моніторингу частоти серцевих скорочень / Володимир Яловик, Ігор Сахарук, Володимир Олещук, Геннадій Будкевич // Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві : зб. наук. пр. Волин. нац. ун-ту ім. Лесі Українки. – Луцьк : Волин. нац. ун-т ім. Лесі Українки, 2012. – № 4 (20). – С. 514–518.

Анотації

Досягнення високих результатів у спортивний ходьбі залежить від правильної методики тренувального процесу, а в умовах низькогір'я це має свої особливості. Найбільш важливим фактором є оптимальні співвідношення обсягу та інтенсивності тренувальних навантажень, правильне планування засобів і методів тренування, структури тренувального заняття. Характеризуючи обсяг та інтенсивність тренувальних навантажень в умовах низькогір'я, слід зупинятися на проблемі щодо використання певних методів і засобів тренування скороходів. Завдання дослідження – визначити обсяг, інтенсивність та оптимальні тренувальні навантаження в тижневому мікроциклі для скороходів в умовах низькогір'я. У статті висвітлено методику побудови тренувального процесу жінок, які займаються спортивною ходьбою. Тренувальний процес в умовах низькогір'я складався з трьох етапів: перший – адаптаційний, який становив п'ять днів; другий – формувальний, шість днів; третій – ударний, сім днів. На кожному етапі змінювались обсяг, інтенсивність навантажень, засоби й методи тренування. Щоденні тренувальні навантаження виконувалися з певною інтенсивністю, у визначених зонах потужності та відсотковому співвідношенні від ЧСС. При побудові

тренувальних навантажень ураховувалися показники реакції серцево-судинної системи спортсменів на різних етапах перебування в умовах низькогір'я.

Ключові слова: *низькогір'я, адаптація, методи й засоби фізичного тренування, частота серцевих скорочень, серцево-судинна система, організм спортсмена, мікроцикли, спортивна ходьба, тренувальний процес, фізичні навантаження, обсяг та інтенсивність, змагальний період, витривалість.*

Владимир Яловик, Владимир Олещук, Оксана Трофимиович. Методика тренировки скороходов в низкогорье в соревновательном периоде. *Достижение высоких результатов в спортивной ходьбе зависит от правильной методики тренировочного процесса, а в условиях низкогорья это имеет свои особенности. Наиболее важным фактором есть оптимальное соотношение объёма и интенсивности тренировочных нагрузок, правильное планирование средств и методов тренировок, структуры тренировочного занятия. Сделав анализ объёма и интенсивности тренировочных нагрузок в условиях низкогорья, следует остановиться на вопросе использования определённых методов и средств тренировки скороходов. Задача исследования – определить объём, интенсивность и оптимальные тренировочные нагрузки в недельном микроцикле для скороходов в условиях низкогорья. В статье раскрыта методика построения тренировочного процесса женщин, которые занимаются спортивной ходьбой. Тренировочный процесс в условиях низкогорья состоял с трёх этапов: первый – адаптационный, который состоял с пяти дней; второй – формировочный, шесть дней; третий – ударный, семь дней. На каждом этапе сменивались объём, интенсивность нагрузок, средств и методов тренировок. Ежедневные тренировочные нагрузки выполнялись с определённой интенсивностью, в определённых зонах мощности и процентном соотношении от ЧСС. При построении тренировочных нагрузок учитывались показатели реакции сердечно-сосудистой системы спортсменов на разных этапах пребывания в условиях низкогорья.*

Ключевые слова: *низкогорье, адаптация, методы и средства физической тренировки, частота сердечных сокращений, сердечно-сосудистая система, организм спортсмена, микроциклы, спортивная ходьба, тренировочный процесс, физическая нагрузка, объём, интенсивность, соревновательный период, выносливость.*

Volodymyr Yalovyk, Volodymyr Oleshchuk, Oksana Trofymovych. Methods of Race Walkers Training in Low Mountains During a Competitive Period. *Achievement of high results in race walking depends upon proper methods of the training process, and in low mountains it has its own peculiarities. The most important factors are the optimal ratio of volume and intensity of training loads, proper planning of means and methods of training, structure of training hours. While characterizing volume and intensity of training loads in low mountains it's necessary to dwell on the problem of using certain methods and means of training race walkers. Research objectives – to determine amount, intensity and optimal training load within a weekly micro-cycle for race walkers in low mountains. The article deals with the methods of the formation of training process of women going in for race walking. The training process in low mountains consists of three stages: the first stage – adaptive, lasts five days, the second stage – forming, lasts six days, and the third stage – accentual, lasts seven days. During each stage volume, intensity of activities, means and training methods change. Daily training loads are performed with certain intensity, in certain areas of power and the percentage ratio of heart rate. While formation of training loads the indicators of cardio-vascular system of athletes at various stages of their location in low mountains were taken into account.*

Key words: *low mountains, adaptation, methods and means of physical training, heart rate, cardio-vascular system, athlete's organism, micro-cycles, race walking, training process, physical loads, volume and intensity, competitive period, stamina.*

НАШІ АВТОРИ

Бєлікова Наталія Олександрівна – доктор педагогічних наук, доцент, декан факультету соціальних комунікацій і реабілітації, Луцький інститут розвитку людини Університету "Україна". *Контактна інформація: 43023, м. Луцьк, вул. Карбишева, 2, Луцький інститут розвитку людини Університету "Україна". Сл. тел. (0332) 78-26-16. E-mail: natabel.lutsk@gmail.com*

Бугеря Тетяна Миколаївна – кандидат педагогічних наук, доцент, ДЗ "Луганський національний університет імені Тараса Шевченка". *Контактна інформація: 43000, м. Луганськ, вул. Оборонна, 2, кафедра здоров'я людини та фізичної реабілітації. E-mail: tatyana.bugerua@mail.ru*

Валькевич Олександр Васильович – кандидат наук з фізичного виховання та спорту, старший викладач, Східноєвропейський національний університет імені Лесі Українки, м. Луцьк. *Контактна інформація: 43000, м. Луцьк, вул. Грушевського, 2 а, спорткомплекс СНУ ім. Лесі Українки, інститут фізичної культури і здоров'я, кафедра олімпійського і професійного спорту. Сл. тел. (0332) 24-22-93. E-mail: wowk1976@mail.ru*

Глазирін Іван Дмитрович – кандидат біологічних наук, доцент, завідувач кафедри фізичного виховання, Черкаський національний університет імені Богдана Хмельницького. *Контактна інформація: 18031, м. Черкаси, вул. Шевченка, 81, кафедра теорії і методики фізичного виховання. Сл. тел. (0472) 45-50-39. E-mail: zeevss@ukr.net*

Дмор Самер Маджед – аспірант, ДЗ "Луганський національний університет імені Тараса Шевченка". *Контактна інформація: 43000, м. Луганськ, вул. Оборонна, 2, кафедра олімпійського та професійного спорту. E-mail: maksimenko_76@mail.ru*

Демчук Світлана Петрівна – кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент, Рівненський державний гуманітарний університет. *Контактна інформація: 3302, м. Рівне, вул. Степана Бандери, 12, кафедра теорії і методики фізичного виховання. Сл. тел. (0362) 26-78-65. E-mail: d_sveta@ukr.net*

Завидівська Наталія Назарівна – доктор педагогічних наук, доцент, відмінник освіти і науки України, завідувач кафедри фізичного виховання, Львівський інститут банківської справи Університету банківської справи Національного банку України, м. Київ. *Контактна інформація: 79008, м. Львів, вул. Січових Стрільців, 11, каб. 102. Сл. тел.: (032) 297-72-20. E-mail: kfv@lbi.wubn.net*

Івчатова Тетяна Віталіївна – кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент, завідувач кафедри фізичного виховання, Київський національний економічний університет ім. В. Гетьмана. *Контактна інформація: 03680, Київ, проспект Перемоги, 54/1, Київський національний економічний університет ім. В. Гетьмана*

Кашуба Віталій Олександрович – доктор наук з фізичного виховання і спорту, професор, проректор з наукової роботи, завідувач кафедри кінезіології, Національний університет фізичного виховання і спорту України, м. Київ. *Контактна інформація: 03680, м. Київ, вул. Фізкультури, 1, Національний університет фізичного виховання і спорту України. E-mail: kinesiology@ukr.net*

Котов Євген Олександрович – кандидат наук з фізичного виховання і спорту, старший викладач, Севастопольський національний технічний університет. *Контактна інформація: 99053, м. Севастополь, вул. Університетська, 33, Севастопольський національний технічний університет. E-mail: gerligava@ua.fm*

Невзоров Роман Вікторович – кандидат педагогічних наук, старший викладач, Харківський університет Повітряних сил імені Івана Кожедуба. *Контактна інформація: 61000, м. Харків, вул. Сумська, 77/79, кафедра тактики авіації та льотної експлуатації літальних апаратів льотного факультету. E-mail: roman.nevzorov@list.ru*

	Олещук Володимир Володимирович – кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент, Східноєвропейський національний університет імені Лесі Українки, м. Луцьк. *Контактна інформація: 43000, м. Луцьк, вул. Грушевського, 2 а, спорткомплекс СНУ ім. Лесі Українки, інститут фізичної культури і здоров'я, кафедра спортивних ігор.*
	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*
	Пришва Олесь Борисович – кандидат педагогічних наук, доцент, Херсонський державний університет. *Контактна інформація: 73000, м. Херсон, вул. 40 років Жовтня, 27, кафедра теорії та методики фізичного виховання. E-mail: ooobc@yahoo.com*
	Романюк Віктор Петрович – кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент, Східноєвропейський національний університет імені Лесі Українки, м. Луцьк. *Контактна інформація: 43000, м. Луцьк, вул. Грушевського, 2 а, спорткомплекс СНУ ім. Лесі Українки, інститут фізичної культури і здоров'я, кафедра олімпійського і професійного спорту. Сл. тел. (0332) 24-22-93. E-mail: romanyk_v@mail.ru*
	Смаль Ярослав Анатолійович – аспірант, інститут фізичної культури і здоров'я, Східноєвропейський національний університет імені Лесі Українки, м. Луцьк. *Контактна інформація: 43000, м. Луцьк, вул. Винниченка, 30, СНУ ім. Лесі Українки, інститут фізичної культури і здоров'я, кафедра здоров'я і фізичної культури. Сл. тел. (0332) 24-44-87.*
	Танько Євгенія Владиславівна – старший викладач, Національний технічний університет "Харківський політехнічний інститут", м. Харків. *Контактна інформація: 61002, м. Харків, вул. Фрунзе, 21, Національний технічний університет "Харківський політехнічний інститут". E-mail: evgeniya-zozulya@yandex.ru*
	Терещук Вікторія Анатоліївна – аспірант, ДЗ "Луганський національний університет імені Тараса Шевченка". *Контактна інформація: 43000, м. Луганськ, вул. Оборонна, 2, кафедра спортивних дисциплін.*
	Тищенко Валерія Олексіївна – кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент, Запорізький національний університет. *Контактна інформація: 69600, м. Запоріжжя, вул. Жуковського, 66, кафедра теорії та методики фізичного виховання і спорту. Сл. тел. (0332) 24-22-93. E-mail: ms.valeri71@mail.ru*
	Торгунський Олександр – аспірант, Національний університет фізичного виховання і спорту України, м. Київ. *Контактна інформація: 03680, м. Київ, вул. Фізкультури, 1, Національний університет фізичного виховання і спорту України.*
	Ху Ліфей – аспірант, ДЗ "Луганський національний університет імені Тараса Шевченка". *Контактна інформація: 43000, м. Луганськ, вул. Оборонна, 2, кафедра олімпійського та професійного спорту. E-mail: maksimenko_76@mail.ru*
	Цись Дмитро Іванович – викладач, Глухівський національний педагогічний університет імені Олександра Довженка. *Контактна інформація: 41400, Сумська обл., м. Глухів, вул. Києво-Московська, 24, кафедра фізичного виховання. E-mail: 6733@ukr.net*
	Яловик Антон Володимирович – викладач, Луцький педагогічний коледж. *Контактна інформація: 43000, м. Луцьк, просп. Волі, 36, циклова комісія фізичного виховання.*

Яловик Володимир Трохимович – кандидат педагогічних наук, 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.*

ІНФОРМАЦІЯ ДЛЯ АВТОРІВ

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

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

Матеріали для публікації українською, російською, англійською, польською мовами (за вибором) у роздрукованому вигляді та на дискові чи дискеті 3.5 шрифт 14 pt у форматі WORD 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

Євгенія Танько
Обґрунтування умов вивчення й упровадження досвіду провідних країн світу в практику роботи вищих навчальних закладів України 5

Вікторія Терещук
Історико-філософський аспект визначення поняття саморозвитку особистості 10

Ху Лифей
Характеристика особенностей функционирования системы физической культуры и спорта в КНР (1995–2011 гг.) 14

Професійна підготовка фахівців фізичної культури та спорту

Наталія Бєлікова
Змістове наповнення процесу підготовки майбутніх фахівців із фізичної реабілітації до здоров'язбережувальної діяльності 19

Тетяна Бугеря
Особливості та сутність професійної підготовки майбутніх учителів основ здоров'я 25

Педагогічні технології навчання фізичної культури

Наталія Завидівська
Навчання здоров'язбереження – основа сучасної системи фізичного виховання студентів 30

Роман Невзоров
Аналіз класифікації авіаційних тренажерів як елементу вдосконалення навчального процесу підготовки курсантів-льотчиків до виконання бойових завдань 36

Юрій Палічук
Методика реалізації технології й педагогічних умов здоров'язбереження економіста 41

Ярослав Смаль
Теоретико-методичні основи засобів народної фізичної культури 44

Дмитро Цись
Порівняльна характеристика фізичної підготовленості студентів під впливом спортивно спрямованого навчання волейболу 49

Антон Яловик
Координаційна готовність студентів до засвоєння рухових нивичок 52

Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення

Іван Глазирін
Особливості біологічного дозрівання учнівської та студентської молоді жіночої статі, визначеного за темпами статевого розвитку 57

Світлана Демчук
Корекція рухової сфери школярів із депривацією слуху засобами фізичного виховання 61

Самер Дмор
Визначення оптимальних параметрів фізичних навантажень у річному циклі занять футболом молодших школярів 65

Виталий Кашуба, Татьяна Ивчатова, Александр Торгунский
Характеристика вертикальной устойчивости тела женщин, занимающихся оздоровительным фитнесом 69

Евгений Котов
Уровень функциональных возможностей сердечно-сосудистой и дыхательной систем организма студентов 74

Олесь Пришва
Спосіб інтегрального оцінювання реакції організму чоловіків зрілого віку на фізичне навантаження....78

Олімпійський і професійний спорт

Олександр Валькевич
Застосування методу колового тренування для розвитку фунціональної підготовки боксерів....83

Віктор Романюк
Особливості фізичного розвитку юних футболістів 11–17 років....86

Валерія Тищенко
Оптимальне поєднання навантажень у підготовчому періоді річного макроциклу кваліфікованих гандболістів....91

Володимир Яловик, Володимир Олещук, Оксана Трофимович
Методика тренування скороходів у низькогір'ї в змагальний період....95

Наші автори....101
Інформація для авторів....104

CONTENT

CONTENT

Historical, Philosophical, Legal and Organizational Problems of Physical Training

Yevgeniya Tanko
Grounding of Conditions of Studying and Implementation of Experience of the Leading Countris of the World Into Practice of Work of Educational Institutions of Ukraine 5

Viktoriya Tereshchuk
Hostorical and Philosophical Aspect of Defining of the Notion of Self–Development of Personality 10

Hu Lifey
Characteristics of Peculiarities of Functioning of the System of Physical Culture and Sport in the People's Republic of China, 1995-2011.....14

Professional Training Of Physical Education And Sport Specialists

Natalya Belikova
Inforamative Fillign of the Process of Preparation of Future Specialists in Physical Rehabilitation to Health–Saving Acitivity.....19

Tatyana Bugerya
Peculiarities and the Main Point of Professional Preparation of Future Teachers of Health Basics 25

Pedagogical Technologies Of Education In Physical Training

Nataliya Zavydivskaya
Teaching of Health Protection – the Basis of the Modern System of Physical Education 30

Roman Nevzorov
Analysis of Classification of Aviation Training Simulator as an Element of Improvement of Educational Process of Preparation of Students-Pilots for Realization of Operational Missions.....36

Yuriy Palichuk
Methodology of Realization of Technology and Pedagogical Conditions of Health-Saving of an Economist 41

Yaroslav Smal
Theoretical and Methodological Basics of Means of Physical Culture 44

Dmitriy Tsis
Comparative Characteristics of Physical Preparedness of Students Under the Influence of Sports Oriented Volleyball Training.....49

Anton Yalovyk
Coordination of Readiness of Students for Mastering of Motor Skills.....52

Physical Education of Different Groups

Ivan Glazyrin
Peculiarities of Biological Maturing of Pupils and Student Youth of Female Sex Defined by Rate of Sexual Maturation.....57

Svitlana Demchuk
Correction of Motor Sphere of Pupils with Hearing Deprivation by Means of Physical Education 61

Samer Dmor
Defining of Optimal Parameters of Physical Loads in an Annual Cycle of Practicing Football of Junior Pupils.....65

Vitaliy Kashuba, Tetyana Ivchatova, Oleksandr Torhunskyi
Characteristics of Vertical Stableness of Women who Practice Fitness Training 69

Yevhen Kotov
Level of Functional Possibilities of Cardiovascular and Respiratory Systems of Students' Organisms ...74

Oles Pryshva
Way of Integral Estimation of Reaction of Male Organisms of Mature Age on Physical Loads 78

Olympic and Professional Sport

Aleksndr Valkevych
Applying of the Method of Circular Training for the Development of Functional Training of Boxers 83

Viktor Romanyuk
Peculiarities of Physical Development of Young Football Players Aged 11–17.....86

Valeriya Tyshchenko
Optimal Combination of Loads in Preparatory Period of Yearly Macro-Cycle by Qualified Handball Player 91

Volodymyr Yalovyk, Volodymyr Oleshchuk, Oksana Trofymovych
Methods of Race Walkers Training in Low Mountains During a Competitive Period.....95

Our Authors.....101
Information is for Authors.....104

Наукове видання

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

Збірник наукових праць

Східноєвропейського національного університету імені Лесі Українки

№ 4 (24)

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 60×84 1/8. Папір офсетний. Гарн. Таймс. Друк цифровий.
Обсяг 20,46 ум. друк. арк., 20,33 обл.-вид. арк. Наклад 300 пр. Зам. 2837-А.
Виготовлювач – Східноєвропейський національний університет імені Лесі Українки (43025, м. Луцьк, просп. Волі, 13). Свідоцтво Держ. комітету телебачення та радіомовлення України
ДК № 4513 від 28.03.2013 р.