



ISSN 2220-7481

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

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

№3 (23)



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
№ 3 (23)

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 № 2 від 26.09.2013 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 габлітований, 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);
- Ягеньський А. В.** – доктор медичних наук, доцент (Волинський обласний центр кардіоваскулярної патології та тромболілізу);
- Белікова Н. О.** – доктор педагогічних наук, доцент (Луцький інститут розвитку людини Університету «Україна»);
- Козіброцький С. П.** – кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент (Східноєвропейський національний університет імені Лесі Українки) (відповідальний секретар).

Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві : зб. наук. пр.
Ф 50 Східноєвроп. нац. ун-ту ім. Лесі Українки / уклад. А. В. Цьось, С. П. Козіброцький. – Луцьк : Східноєвроп. нац. ун-т ім. Лесі Українки, 2013. – № 3 (23). – 114 с.

У збірнику наукових праць подано окремі положення розвитку фізичної культури, фізичного виховання різних груп населення, підготовки фахівців для галузі. Охарактеризовано методи, засоби тренування, особливості підготовки спортсменів, адаптації організму людей різного віку в процесі фізичного виховання, адекватність яких підкріплюється педагогічними, психологічними та медично-біологічними експериментами.

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

Журнал є науковим фаховим виданням України, у якому можуть публікуватися результати дисертаційних робіт на здобуття наукових ступенів доктора і кандидата наук за напрямками «Фізичне виховання і спорт» (дивитися додаток до постанови президії ВАК України від 10 лютого 2010 р. № 1-05/1) та «Педагогічні науки» (дивитися додаток до постанови президії ВАК України від 26 травня 2010 р. № 1-05/4).

Збірник наукових праць відображається в базах даних IndexCopernicus; Polska Bibliografia Naukowa; реферативній базі даних «Україніка наукова».

**УДК 796 (Д 82)
ББК 75 Я 43**

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

© Цьось А. В., Козіброцький С. П. (укладання), 2013
© Гончарова В. О. (обкладинка), 2013
© Східноєвропейський національний університет імені Лесі Українки, 2013

Історичні, філософські, правові й організаційні проблеми фізичної культури

УДК 796:01

Надія Ашиток

Освітній аспект проблеми формування здорового способу життя

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

Постановка наукової проблеми та її значення. На сучасному етапі розвитку людської цивілізації проблема збереження здоров'я набула особливої актуальності, що пов'язано з тенденцією до посилення загрози здоров'ю людей у світі. Ця загроза нині розглядається світовою спільнотою як ще одна – сьома, яку відносять до шести раніше відзначених загроз планетарного масштабу: загроз світової війни; екологічних катаклізмів; контрастів у рівних за економічною потужністю країнах; нестачі ресурсів планети; наслідків науково-технічної революції та демографічної загрози [6]. Усунути зазначені загрози можна лише через об'єднання зусиль людських спільнот, адже причини їх виникнення мають соціальний характер. Склалося так, що до початку ХХ ст. умови існування людства були залежні переважно від природного середовища. Проте згодом дії людства із не завжди позитивними наслідками почали істотно впливати на ці умови й соціальні чинники змін стали не менш значущими, ніж природні. Наслідками людської діяльності, що негативно впливають на здоров'я людини, є, зокрема, підвищення концентрації вуглецю в атмосфері, загрозливі розміри озонових дір; підвищена радіоактивність, руйнація ґрунтів, забруднення води, повітря тощо. Через ці зміни зникли деякі види флори та фауни. Дослідники запевняють, що в найближчі 25–30 років зникне приблизно 20 % усіх видів, і слушно ставлять питання: “Чи становить людина виняток із цієї закономірності?” [6]. Про тенденції розвитку сучасного суспільства, що несумісні з біологічною сутністю людини, та необхідність на сучасному етапі здійснювати людську діяльність на основі перебудови загальноприйнятої системи цінностей і системи суспільних відносин ідеться в одній із доповідей Римського клубу – “Людство на поворотному пункті” (М. Месарович і Є. Пестеля), у якій відзначається доцільність формування “нової людини”, котра піклувалася б про виживання людства й спрямовувала на це свої зусилля [5]. Освіта не може стояти осторонь у процесі формування такої людини, зокрема в питаннях прищеплення їй здорового способу життя.

Аналіз досліджень цієї проблеми. Що ж являє собою спосіб життя як один з основних чинників збереження здоров'я? Дослідники поняття способу життя тлумачать як прояв діяльності людини в цілому, сукупність важливих рис, які характеризують діяльність народів, класів, соціальних груп, окремих особистостей і детерміновані умовами певної соціально-економічної формації, способом виробництва, рівнем життя, природно-географічними й суспільно-історичними умовами. Спосіб життя визначається ціннісними установками окремих індивідуумів, соціальних груп або суспільства загалом. Здоровий спосіб життя трактують як складники людської діяльності, що стосуються збереження й зміцнення здоров'я та сприяють виконанню індивідом своїх функцій [7]. Як впливає з визначення, здоровий спосіб життя є категорією соціально детермінованою, а отже й прищеплюється людині в межах певного соціуму через систему відповідних ціннісних установок у процесі її становлення.

Вивчення питань формування здорового способу життя висвітлено в працях вітчизняних дослідників (В. Балюк, О. Бойко, В. Оржеховської, В. Платонова, Л. Сущенко, А. Сердюк) [1, с. 6–8; 2,

с. 117–124; 8, с. 29–32; 9, с. 3–14; 10; 11, 6–12]. Незважаючи на численні праці на цю тематику, зазначені питання не висвітлені науковцями повною мірою й тому розвідки в цьому напрямі залишаються актуальними.

Мета й завдання статті. Важливість дотримання здорового способу життя переконливо доводять у науковій літературі через порівняння впливу цього чинника з іншими, який подають у відсотках. Зокрема, зазначено, що на формуванні здоров'я людини негативно позначаються несприятлива екологічна обстановка (забруднення повітря, води, ґрунту), а також складні природно-кліматичні умови (частка цих чинників – до 20 %) [3]. Істотне значення має стан генетичного фонду популяції, схильність до спадкових хвороб (це ще приблизно 20 %). На охорону здоров'я з низькою якістю медичної допомоги припадає всього 10 % [3]. Крім цих – зовнішніх – чинників, що мають природний і соціально зумовлений характер, є й внутрішній, згідно з яким здоров'я людини залежить від її ставлення до нього. Доведено, що стан здоров'я приблизно на 50 % визначається способом життя людини [3]. До негативних внутрішніх чинників згаданого способу належать шкідливі звички, незбалансоване, неправильне харчування, несприятливі умови праці, моральне й психічне навантаження, гіподинамія, погані матеріальні умови, незгода в сім'ї, самотність, низький освітній та культурний рівень тощо. Саме тому, що дотримання здорового способу життя має таке важливе значення, слушно відзначити, що зміни в питаннях покращення стану здоров'я кожної окремої людини зокрема та суспільства загалом можна досягти, удосконалюючи не лише систему охорони здоров'я, а й освіти. А отже, дослідження, присвячені висвітленню процесу формування здорового способу життя в контексті вибору освітньої парадигми, а до них належить ця стаття, сприятимуть його глибшому вивченню.

Виклад основного матеріалу й обґрунтування отриманих результатів дослідження. Здоровий спосіб життя – це спеціально організований спосіб життя, заснований на принципах моральності та раціональності, здатний загартувати й захистити від несприятливих впливів навколишнього середовища, покликаний зберегти до старості моральне, психічне та фізичне здоров'я. Здоровий спосіб життя містить такі елементи: продуктивну працю, раціональний режим праці й відпочинку, викорінення шкідливих звичок, оптимальний руховий режим, особисту гігієну, загартовування, раціональне харчування тощо. Погляди людини на ці елементи формуються, передусім, у закладах системи освіти, у сфері якої останнім часом відбувається зміна освітніх парадигм. Зазначена зміна зумовлена глибокими цивілізаційними трансформаціями – переходом від репродуктивно-педагогічної цивілізації до цивілізації креативно-педагогічної, яка пов'язує цілі освіти з потребою зміни якості людини на основі пропагування ідеалу єдності її сутнісних сил, духовної й фізичної досконалості, гармонії стосунків із природним і соціальним середовищами. Упровадження інноваційної освітньої парадигми передбачає зміну якості знань у системі освіти відповідно до зазначених цілей.

Науковці переконливо доводять, що більшість людей при дотриманні ними здорового способу життя мають можливість жити до ста років. На жаль, багато людей не дотримуються найпростіших правил і стають жертвою малорухомості (гіподинамії), що викликає передчасне старіння, споживають зайву їжу, а це сприяє розвитку ожиріння, склерозу судин, інколи – цукрового діабету. Дехто не вміє відпочивати, відволікатися від виробничих і побутових проблем, через що виникають тривожні стани, нервові розлади, безсоння, а це, в підсумку, викликає численні захворювання. Деякі люди, піддаючись згубній звичці паління й зловживання алкоголем, активно вкорочують собі життя.

Охорона власного здоров'я – це обов'язок кожної особи. Якою б досконалою не була медицина, вона не здатна вилікувати людину, якщо та не піклується про своє здоров'я. Із раннього віку людині потрібно вести активний спосіб життя, займатися фізкультурою й спортом, дотримуватися правил особистої гігієни. У статті 49 Конституції України зазначено: “Кожен громадянин України має право на охорону здоров'я, медичну допомогу та медичне страхування”. Проте від людини залежить, чи бути їй здоровою, від її активності чи пасивності, індивідуальних особливостей, темпераменту, звичок, ставлення до інших людей. Слід дотримуватися твердження, сформульованого римським філософом Сенекою (4 р. до н. е. – 65 р. н. е.): “Уміння продовжити життя – в умінні не скорочувати його” [3]. Важливість участі людини в питаннях збереження власного здоров'я відзначав ще Авіцена, який писав: “Головним скарбом життя є не землі, що ти завоював, не багатства, що у тебе в скринях. Головним скарбом життя є здоров'я, і щоб його зберегти, потрібно багато що знати” [4]. Знання нашого народу про необхідність активної участі людини в питаннях збереження здоров'я відобразились у фольклорі – прислів'ях і приказках: *Здоров'я не купиш – його розум дарує; Бережи одяг, доки новий, а здоров'я – доки молодий; Без здоров'я немає щастя; Весела думка – половина здоров'я;*

У здоровому тілі – здоровий дух; Хвороб безліч, а здоров'я одне; Бережіть здоров'я – його в крамниці не купиши; Тримай голову в холоді, а ноги в теплі – будеш вік жити на землі; Здоров'я входить золотниками, а виходить пудами [4]. Актуальність гасла “Зробити вибір на користь здорового способу життя” для наших сучасників усвідомлюється і дослідниками, і політичними діячами, що знаходить вияв в організації конференцій різного рівня й підготовці відповідних документів, до яких належить, зокрема, Хартія сприяння здоров'ю, що була прийнята в 1986 р. в столиці Канади, м. Оттаві, на I Міжнародній конференції health promotion [7]. Основні тези, положення та принципи Хартії стали програмними імперативами, якими керується світове співтовариство в сучасній діяльності щодо збереження й зміцнення здоров'я. Оттавська хартія практично проголосила формування здорового способу життя підходом, здатним забезпечити здоров'я і окремих індивідів, і людських спільнот. У Хартії зазначена необхідність застосування системного міжгалузевого підходу до вивчення процесу формування здорового способу життя, розробки теорії, методів, прийомів і практичних засобів діяльності, спрямованої на втілення цього процесу в життя.

Освітня парадигма, що сприяє становленню креативно-педагогічної цивілізації та ґрунтується на уявленнях нашого народу про здоров'я й документах – вітчизняних та міжнародних, – будується на філософсько-політичному підході, який приходить на зміну технократичному. Сутність технократичного підходу полягає в можливості розв'язання сучасних проблем, пов'язаних зі здоров'ям, за допомогою досягнень у сферах науки, економіки, системи охорони здоров'я, через фінансування та вдосконалення менеджменту останньої тощо [5]. Науковці – прибічники цього підходу – стверджують, що науково-технічний прогрес здатний успішно впливати на стан здоров'я людей. Філософсько-політичний комплексний підхід до розв'язання проблем здоров'я не відкидає здатність науково-технічного прогресу позитивно впливати на стан охорони здоров'я, проте припускає потребу не обмежуватися лише цим і застосовувати низку комплексних заходів, у тому числі й тих, які б могли привнести необхідні зміни у свідомість людей. Основне в цьому підході те, що він акцентує увагу на усуненні причин виникнення суперечностей, передумовою появи яких стала дегуманізація суспільства. Лише повернення людини до життя, заснованого на гуманізмі, моральних і духовних цінностях, відповідно до яких людина несе відповідальність за себе, своє оточення, спільноту, до якої належить, може стати основою до розв'язання проблем щодо збереження здоров'я. Такий підхід містить у собі багато раціонального, адже лише докорінні зміни у сферах культури, освіти, виховання можуть допомогти людству зберегти себе як вид. Якими б доскональними не були фінансування, організація системи охорони здоров'я в країнах світу та рівень розвитку медицини як науки, уникнути хвороб проблематично без участі самої людини.

Окреслені проблеми вимагають від освітян пошуку нових підходів, які б сприяли збереженню та зміцненню здоров'я молодого покоління, формували навички здорового способу життя. Такий пошук актуалізується в контексті подолання невідповідності між зростаючими вимогами ринку праці й рівнем підготовки випускників. Звісно, освіту не слід розглядати лише як ланку, що обслуговує ринок праці. Вона, передусім, повинна озброювати дітей знаннями та навичками, які сприятимуть збереженню їхнього здоров'я. Система освіти покликана формувати молоде покоління з відповідним світоглядом, системою цінностей і переконань, рівнем культурного розвитку, громадянською зрілістю та національною гідністю, які б допомагали їм дотримуватися здорового способу життя.

Зазвичай, уживаючи слова *здоров'я* й *освіта* разом, ми маємо на увазі негативний вплив напруженого навчання на здоров'я дітей. Метою ж креативно-педагогічної парадигми, що ґрунтується на філософсько-політичному підході, є зміни, що максимально усувають цей вплив, пошук ефективних форм освіти, спрямованих на оздоровлення та формування в учнів системи цінностей із визнанням пріоритету здоров'я. Нікого не можна зробити здоровим поза його бажанням. Лише на основі глибокого *розуміння* сутності здоров'я, знання й уміння використовувати профілактичні заходи, а головне – дотримання усвідомленої самодисципліни людина може зберегти своє здоров'я. Більшість людей не проти бути здоровими, хоча й вважають помилково, що головне – це стежити за здоров'ям, не мати шкідливих звичок і при виникненні захворювань – вчасно звертатися до лікарів. Проте цього замало. За *сучасними* уявленнями, організм людини – це система, що складається з підсистем, органів. Зазначена система здатна до самоорганізації, відкрита для енергетичної та *інформаційної* взаємодії з довкіллям і спрямована на підтримку власного стабільності. *Пошкодження* органа (або підсистеми в складі такої системи, як організм людини) проявляється у вигляді ознак (симптомів) певної хвороби, а ось неузгодженості в роботі підсистем, що призводять, зрештою, до цих пошкоджень, тривалий час можуть не мати явних проявів. Поки окремі люди зокрема й держави загалом

готові оплачувати лише лікування хвороб і не готові оплачувати послуги зі зміцнення здоров'я, зусилля суспільств будуть спрямовані на пошуки засобів та способів лікування хвороб, а не на їх профілактику. Тому однією з найважливіших довгострокових цілей освіти є зміна ставлення до здоров'я представників усіх верств суспільства, а найближчою – розробка й упровадження в навчальних закладах усього комплексу *організаційних* заходів із питань зміцнення здоров'я та спрямування представників молодого покоління на підтримку здорового способу життя, формування в них культури здоров'я.

Стає очевидним, що наша епоха вимагає впровадження інноваційної комплексної парадигми – нового підходу до формування здорового способу життя, що передбачає перехід від думки, згідно з якою про здоров'я людини повинні дбати лікарі, до думки що “кожна людина повинна дбати про власне здоров'я”, а для цього людині потрібно знати якомога більше про свій організм, його діяльність, навчитися розуміти його й створювати сприятливі умови для життєдіяльності, пам'ятаючи, що людський організм – це відкрита, саморегульовальна системи, у якій злагоджено співіснують підсистеми, забезпечуючи існування людини.

Висновки й перспективи подальших досліджень. Органи охорони здоров'я не здатні протистояти неухильному погіршенню здоров'я людей: їхня діяльність зосереджена переважно на виявленні та лікуванні патологічних станів, значно менше уваги приділяється профілактичній роботі. Для успішної діяльності з поліпшення здоров'я слід активізувати зусилля людей, які повинні турбуватися про себе. Саме тому зміни на краще можливі за умови формування (передусім у закладах освіти) у свідомості людей уявлення про їхню активну участь у розв'язанні питань збереження власного здоров'я, формування у свідомості уявлення про доцільність дотримання здорового способу життя.

Джерела та література

1. Балюк В. І. Здоровий спосіб життя – важливий чинник виховання особистості : [Текст] / В. І. Балюк // Класному керівнику. Усе для роботи. – 2010. – № 12. – С. 6–8.
2. Бойко О. В. Становлення та розвиток поняття “здоровий спосіб життя” / О. В. Бойко // Морально-духовний розвиток особистості в сучасних умовах : зб. наук. пр. – Кн. І. – К. : [б. в.], 2000. – С. 117–124.
3. Вплив негативних факторів на здоров'я людини / [Електронний ресурс]. – Режим доступу : <http://ua.textreferat.com/referat-2084-1.html>.
4. Здоров'я – головний життєвий скарб / [Електронний ресурс]. – Режим доступу : <http://pedagogika.at.ua/publ/3-1-0-109>
5. Ключові глобальні проблеми та шляхи їх подолання / [Електронний ресурс]. – Режим доступу : posibnyky.vntu.edu.ua/politolog/212.htm.
6. Медико-біологічні, валеологічні та соціальні аспекти здоров'я. – Режим доступу : http://www.franko.lviv.ua/faculty/bzhd/OMZ/Lekcia_1_ND.pdf
7. Назар П. Методологічні аспекти здоров'я людини / П. Назар, О. Шевченко, Н. Гончарук [Електронний ресурс]. – Режим доступу : http://archive.nbuv.gov.ua/portal/soc_gum/fkszn/2009_8_3/metodologichni%20aspektu.pdf.
8. Оржеховська В. М. Педагогіка здорового способу життя / В. М. Оржеховська // Шлях освіти. – 2006. – № 4. – С. 29–32.
9. Платонов В. Н. Сохранение и укрепление здоровья здоровых людей – приоритетное направление современного здравоохранения / В. Н. Платонов // Спортивная медицина. – 2006. – № 2. – С. 3–14.
10. Сущенко Л. П. Соціальні технології культивування здорового способу життя людини / Л. П. Сущенко. – Запоріжжя : [б. в.], 1999. – 308 с.
11. Сердюк А. Проблеми із збереженням здоров'я дітей і шляхи вирішення в умовах школи / А. Сердюк // Директор школи, ліцею, гімназії. – 2006. – № 2. – С. 6–12.

Анотації

У статті з'ясовано закономірності функціонування й розвитку фізичної культури в системі освіти, а також особливості формування здорового способу життя підрастаючого покоління. Визначено зміст роботи щодо формування фізичної культури та здорового способу життя дітей. Для успішної діяльності з покращення здоров'я слід активізувати зусилля людей, які повинні турбуватися про себе. Саме тому зміни на краще можливі за умови формування (передусім у закладах освіти) у свідомості людей уявлення про їхню активну участь у розв'язанні питань збереження власного здоров'я, формування у свідомості уявлення про доцільність дотримання здорового способу життя.

Ключові слова: *фізична культура, здоровий спосіб життя, освіта, фізичне виховання, проблеми сучасного фізичного виховання.*

Надежда Ашиток. Образовательный аспект проблемы формирования здорового образа жизни. В статье выясняются закономерности функционирования и развития физической культуры в системе образования, а также особенности формирования здорового образа жизни подрастающего поколения. Определяется содержание работы по формированию физической культуры и здорового образа жизни детей. Для успешной деятельности по улучшению здоровья следует активизировать усилия людей, которые должны заботиться о себе. Именно поэтому изменения к лучшему возможны при условии формирования (прежде всего в учебных заведениях) в сознании людей представления об их активном участии в решении вопросов сохранения собственного здоровья, формирование в сознании представления о целесообразности соблюдения здорового образа жизни.

Ключевые слова: физическая культура, здоровый образ жизни, образование, физическое воспитание, проблемы современного физического воспитания.

Nadezhda Ashitok. Educational Aspect of the Problem of Formation of Healthy Lifestyle. In the article it was defined the regularities of functioning and development of physical culture in the educational system, and also peculiarities of formation of healthy lifestyle of the rising generation. It was defined the content of work on formation of physical culture and healthy lifestyle of children. For successful activity oriented at improvement of health it is needed to brisk up the efforts of people who have to take care of themselves. That is why changes for the best are possible under the condition of formation (first of all at educational establishments) in people's minds of conception of their active participation in solving questions of saving of their own health, formation in minds of conception of reasonability of maintaining healthy lifestyle.

Key words: physical culture, healthy lifestyle, education, physical education, problems of modern physical education.

УДК 796.011.3

Людмила Ващук

Передумови розвитку та становлення фітнесу в Україні

Східноєвропейський національний університет імені Лесі Українки (м. Луцьк)

Постановка наукової проблеми та її значення. Аналіз досліджень цієї проблеми. Поняття “фітнес” (*to be fit* – бути у формі) – це комплекс програм, який уключає в себе різноманітні вправи з аеробіки, шейпінгу, танцювальних рухів, елементів гімнастики, східних єдиноборств, заняття на тренажерах, психотренінги та інше (Ковальова, 2012). Фітнес поєднує не лише фізичну активність, а й раціональне харчування та різноманітні види тестувань (уключаючи медичне).

Термін “фітнес” виник в Америці й дуже швидко увійшов в інтернаціональну спортивну лексику та став широко використовуватися в Україні. Також можна стверджувати, що термін “фітнес” у своєму розумінні не є ідентичним в обох країнах. У США “фітнес” розглядається ширше й деякою мірою навіть замінює поняття “фізична культура”, “фізична підготовка”, “здоров’я” тощо. У вітчизняній теорії та методиці фізичної культури кожному із них надається своє змістове значення.

Термін “фітнес”, який уведений у США, насамперед визначав фізичну природність. Проте, як указують Е. Хоулі й Б. Френкс, значення слова “фітнес” поступово еволюціонувало до визначення соціального явища, культурного феномену ХХ ст., – від “фізичного здоров’я людини, яке виражається в її природності до фізичної роботи” до “прагнення до оптимальної якості життя, уключаючи соціальний, психічний, духовний та фізичний компоненти” [3; 4; 8].

У нашій країні інтерес до занять із фітнесу припав на кінець 80-х років минулого століття й був пов’язаний із тим, що фізична підготовка та здоров’я стали розглядатися як основа особистого успіху, можливості бути красивим і благополучним.

Термін “фітнес” швидко увійшов в інтернаціональну спортивну лексику й став широко використовуватися в Росії та Україні.

Розробками фітнес-технологій займаються переважно спеціалісти США, Великобританії й інших країн Європи, але в останні роки стали з’являтися наукові роботи з фітнесу й у пострадянських країнах [6]. Вивчення історії, ідеології та методичних принципів фітнесу представлено в роботах Ю. В. Менхіна й А. В. Менхіна (2002), Т. А. Кудри (2002), В. Є. Борілкевича (2003), В. І. Григор’єва, В. С. Сімонова (2006) та ін.

Так, наприклад, Л. В. Сіднев, С. А. Галіянц (2000) під фітнесом розуміють комплексні програми оздоровлення, які ґрунтуються, як правило, на засобах і методах бодібілдингу. Проте більшість науковців (Е. Хоулі, Б. Дон Френкс, 2000; Т. А. Кудра, 2002 та ін.) не визнають такий пріоритет і вважають надавання переваги одному компоненту (атлетизм, аеробіка, стретчинг й ін.) не припустимим [6]. На думку Ю. В. Менхіна й А. В. Менхіна (2002), фітнес можна визначити як систему фізичних вправ оздоровчого напрямку, погоджених з індивідуальним станом психофізичної сфери людини, її мотиваційною визначеністю й особистою зацікавленістю.

Зі свого боку, М. Зібарьов (2001) указує, що фітнес – не просто заняття спортом, а ціле життя зі своєю філософією та правилами, яке допоможе отримати гарну фігуру й добре самопочуття.

Аналіз науково-методичної літератури й інтернет-ресурсів засвідчив, що наявні визначення, на наш погляд, не повною мірою відображають суть фітнесу, при цьому нерідко вводять в оману, що призводить до термінологічної та методичної плутанини.

Завдання дослідження – проаналізувати передумови розвитку й становлення фітнесу в Україні.

Виклад основного матеріалу й обґрунтування отриманих результатів дослідження. Аналіз науково-методичної літератури показав різні версії виникнення та розвитку сучасного фітнесу. Західна версія виникнення бере свій початок в Америці й більшість науковців основоположником методології фітнесу вважають США [5]. До східної версії деякі автори відносять виникнення сучасного фітнесу на основі ідеології древніх оздоровчих систем [7]. Вони стверджують, що історія виникнення бере початок в античному минулому. Однак, слід відзначити, що більшість дослідників вважають, що сучасний фітнес пов'язаний з історією розвитку США та що саме американці є основоположниками й провідниками ідеології фітнесу. Найширше висвітлив історію виникнення фітнесу на Американському континенті Т. А. Кудра (2002).

У Росії та в Україні фітнес з'явився відносно недавно – більш ніж 20 років назад. До початку 80-х років поняття “фітнес” не існувало, а цілі й завдання оздоровлення розв'язувалися засобами фізичної культури. Діти та підлітки, які проявляли свої здібності, займаючись у різноманітних секціях при школах, будинках культури й ін., мали можливість продовжувати заняття в спортивних школах вищих досягнень. Усі, хто не мав особливого таланту до спорту, міг займатися для свого задоволення та підтримки хорошої фізичної форми в секціях при школі.

Історія розвитку й становлення сучасного фітнесу в Росії та в Україні, безумовно, пов'язана з роками перебудови, що характеризувалося часом занепаду фізичної культури, фізичної підготовленості й стану здоров'я населення [5]. На фоні цього у світі проходила активна пропаганда фітнесу американськими засобами масової інформації, яка сприяла його популяризації в різних країнах, у тому числі й у нас. У 1991 р. Джейн Фонда їздила до Кавказу з організатором ігор доброї волі Т. Тернероли, відвідала Москву та під час візиту продемонструвала свою нову оздоровчу програму з аеробіки, яка називалася “Джейн Фонда. Випробний термін” й викликала зацікавленість до цього радянською населення. Саме цей період в історії можна вважати початком відліку часу для розвитку фітнес-індустрії в нашій країні.

Розглядаючи зміст поняття фітнесу, відзначимо, що в Росії та Україні накопичено багато знань у сфері оздоровчої фізичної культури, що надає можливості відкрити нові, малодосліджені шляхи формування здорового способу життя людини.

Водночас, як стверджують П. А. Виноградов, С. І. Гуськов (1991), зарубіжний досвід розвитку оздоровчої фізичної культури, допоможе взяти все позитивне, що відповідає нашим традиціям, інтересам і можливостям (наприклад розробити оптимальні фітнес-програми для старшокласників у позаурочний час).

Оптимізувати прогноз розвитку в Україні фітнесу дає змогу те, що на сучасному етапі він повністю відповідає державній політиці у сфері фізичної культури, створення умов для задоволення потреб кожного громадянина в зміцненні свого здоров'я, виховання соціальної орієнтації на здоровий спосіб життя та профілактику захворювань.

На наш погляд, фітнес повинен увійти у вітчизняну фізичну культуру як інтеграл вітчизняних досягнень у галузі оздоровчої фізичної культури на основі національних традицій і найбільш ефективних для оздоровлення зарубіжних новацій.

Висновки й перспективи подальших досліджень. Спираючись на аналіз науково-методичної літератури, визначено перспективи та тенденції розвитку фітнесу в Україні, серед яких – активний розвиток дитячого фітнесу; підвищення ролі духовного фактора у фітнесі й індивідуалізація програм; подальші злиття індустрії фітнесу та сфери охорони здоров'я України; інтеграція фітнесу у сфері освіти; підвищення екологічних позицій фітнесу; підвищення мотивації й урізноманітнення фітнес-технологій.

Отже, можна констатувати, що активізація інноваційних процесів у вітчизняній фізичній культурі відповідає сучасному стану суспільного розвитку, відображає тенденції, притаманні соціокультурному простору України XXI ст. Важливість аналізу розвитку та становлення фітнесу, має свої позитивні фактори впливу на розуміння цього явища та допоможе в майбутньому правильному практичному використанню в освітній сфері.

Джерела та література

1. Бойко Г. Л. Досвід розвитку фізичного виховання / Г. Л. Бойко, Н. В. Кузьменко // Вісник НТУУ "КПІ". – 2009. – Вип. 1.
2. Булатова М. М. Сучасні фізкультурно-оздоровчі технології у фізичному вихованні / М. М. Булатова, Ю. А. Усачев // Теорія і методика фізичного виховання. – 2008. – С. 320–354.
3. Осіпов В. Оптимізація фізичного стану жінок зрілого віку засобами інноваційних фітнес-технологій / В. Осіпов // 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. 305–310.
4. Петрович В. Фітнес як засіб зниження надмірної ваги жінок / В. Петрович // Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві : зб. наук. пр. Східноєвроп. нац. ун-ту ім. Лесі Українки. – Луцьк : Східноєвроп. нац. ун-т ім. Лесі Українки, 2013. – № 1 (21). – С. 212–216.
5. Сайкина Е. Г. Фитнес в системе физической культуры / Е. Г. Сайкина // Известия РГПУ им. Герцена. – 2008. – № 11 (68). – С. 182–190.
6. Сайкина Е. Г. Понятие и социально-культурологические аспекты фитнеса / Е. Г. Сайкина // Физическое и психическое здоровье молодёжи изменяющейся России – Петрозаводск, 2005. – С. 36–40.
7. Institute for Research and Education (1996).
8. Хоулі Е. Г. Руководство инструктора оздоровительного фитнеса / Э. Г. Хоулы, Б. Дон Френкс. – Киев : [б. и.], 2004 – С. 34–42.

Анотації

Аналізуючи історичні передумови розвитку та становлення фітнесу, ураховуючи той факт, що в Україні накопичено величезний досвід у галузі оздоровчої фізичної культури, приходимо до висновку, що ці дослідження допоможуть відкрити нові, менш досліджувані шляхи формування здорового способу життя людини засобами фітнесу. Спираючись на наші дослідження, можна констатувати, що нині фітнес має свої історичні засади, які відображають етапи його формування та розвитку. Етапи розвитку фітнесу, поява тих чи інших технологій у фізичній культурі тісно пов'язані з її історичними передумовами. Необхідність вивчення й аналізу різноманітних культур і новітніх досліджень у сфері фізичної культури, при цьому зберігаючи національні традиції, є не менш уживаним аспектом у розвитку та визначенні фітнесу в Україні.

Ключові слова: історія розвитку фітнесу, фітнес, науково-методичний аналіз.

Людмила Ващук. Предпосылки развития и становления основ фитнеса в Украине. *Анализируя исторические предпосылки развития и становления фитнеса, учитывая тот факт, что в Украине накоплен огромный опыт в области оздоровительной физической культуры, приходим к выводу, что эти исследования помогут открыть новые, малоисследованные пути формирования здорового образа жизни человека средствами фитнеса. Опираясь на наши исследования, можно констатировать, что в настоящее время фитнес имеет свои исторические основы, отражающие этапы его формирования и развития. Этапы развития фитнеса, появление тех или иных технологий в физической культуре тесно связаны с её историческими предпосылками. Необходимость изучения и анализа различных культур и новейших исследований в области физической культуры, при этом сохраняя национальные традиции, является немаловажным аспектом в развитии и определении фитнеса в Украине.*

Ключевые слова: история развития фитнеса, фитнес, научно-методический анализ.

Liudmyla Vashchuk. Preconditions of Development and Formation of the Basics of Fitness in Ukraine. *After analyzing of historical preconditions of development and formation of fitness, taking into account the fact that in Ukraine it was accumulated huge experience in the scope of health-improving physical culture, we come to the conclusion that these studies will help opening of new and little-investigated ways of formation of healthy lifestyle of a human by means of fitness. By relying on our studies we can state the fact that at present time fitness has its historical basics that reflect the stages of its formation and development. The stages of fitness development, occurrence of these or those technologies in physical culture are closely connected with its historical preconditions. The necessity of studying and analysis of cultures and the newest studies in the scope of physical culture, at the same time saving national traditions is quite an important aspect in the development and establishment of fitness in Ukraine.*

Key words: history of fitness development, fitness, scientific-methodological analysis.

Головні підсумки XXVII Всесвітньої універсиади в Казані (Росія)

Східноєвропейський національний університет імені Лесі Українки (м. Луцьк)

Постановка наукової проблеми та її значення. Аналіз досліджень цієї проблеми. Всесвітні студентські ігри (Універсиади) кожних два роки показують успіхи студентського спорту та є мірилом якості й рівня спорту в конкретній країні за певний проміжок часу. Водночас аналіз підсумків проведення чергових студентських змагань дає можливість постановки нових завдань як для окремих країн, так і щодо розвитку певних видів спорту. На Універсиаді ми бачимо, що для ґрунтовного наукового дослідження підсумків проведення XXVII Всесвітньої універсиади в Казані ще не було достатнього часу. Слід відзначити окремі журналістські та статистичні матеріали в Інтернет-сайтах [1–4].

Завдання дослідження – проаналізувати результати виступів українських спортсменів на XXVII Всесвітній універсиаді в Казані (Росія)

Виклад основного матеріалу й обґрунтування отриманих результатів дослідження. Всесвітні універсиади протягом останніх 50 років (із 1959 р.) є головними студентськими змаганнями. За своїми масштабами Універсиада по праву вважається студентською Олімпіадою.

Із кожною Універсиадою, як літньою, так і зимовою, збільшується кількість збірних команд-учасниць і кількість учасників студентів-спортсменів. Остання Універсиада, яка відбувалася в м. Казані (Росія), “побила” декілька абсолютних рекордів проведення цих спортивних форумів. У рамках Універсиад, крім спортивних змагань, відбуваються й наукові конференції та семінари серед молоді всього світу. Крім того, проведено форум рекордів, на якому обговорювали місце студентського спорту в діяльності університетів «Роль і місце студентського спорту в процесі успішної взаємодії університетів і місцевих громад».

Уперше на Універсиаді реалізовано міжнародний мультиспортивний проект «Культурна Універсиада». Протягом двох тижднів на площадках і сценах Казані відбулося безліч заходів, які розкажуть гостям Універсиади про самобутню культуру Росії. Кожен студент зможе побачити Оперно-балетний фестиваль – III Міжнародний фестиваль ім. Рахманінова «Белая Серень», національне свято «Сабантуй», відкриті музеї, театри, цирк «Де Сюлей», фестиваль «Шаляпін, Нурієв. Казань» тощо [5].

XXVII Всесвітня літня універсиада проходила в м. Казані (Росія. Татарстан) у північній столиці Універсиад серед усіх Універсиад. На цій Універсиаді представлено найбільше видів спорту, крім 13 обов'язкових видів спорту (легка атлетика, волейбол, баскетбол, плавання, спортивна гімнастика, художня гімнастика, стрибки у воду, водне поло, настільний теніс, дзюдо, фехтування, хокей на траві, футбол), 14 необов'язкових (академічне веслування, бадмінтон, бокс, куреш, синхронне плавання, веслування на байдарках і каное, пляжний волейбол, регбі-7, самбо, спортивна боротьба, спортивна стрільба, важка атлетика, шах мати). Казань запропонувала додаткові види спорту із тих які, мають велику популярність у цьому регіоні (бокс, боротьба, веслування, хокей на траві). Така кількість змагань дала змогу студентам розіграти рекордну кількість нагород – 351 комплект [6].

До початку Універсиади в Казані відбулися міжнародні змагання студентів з усіх 27 видів спорту. На самій Універсиаді змагались 11 756 спортсменів зі 160 країн.

Підготовка до проведення Універсиади розпочалася ще в далекому 2008 р. після перемоги м. Казані в голосування претендентів – іспанське місто Віго й південнокорейське Кванджу. Для проведення Всесвітніх літніх студентських ігор 2013 р. в столиці республіки задіяно 64 об'єкти, 36 із яких побудовані спеціально до Універсиади відповідно до вимог ФІСУ. Серед них – палац «АК Барс», палац «Баскет-хол», басейн «Буревісник», палац водних видів спорту, палац волейболу «Санкт-Петербург», стадіон центральний «Казань Арена», палац «Москва», центр веслувальних дисциплін, центр гімнастики тощо. Уперше під час Універсиад збудовано спеціалізоване університетське містечко на 13 тис. місць.

23 серпня 2011 р. під час святкового закриття 26-ї Універсиади в м. Шеньчжень відбулася передача прапора ФІСУ російської делегації. Естафета прапора ФІСУ пройшла в 16 найбільших студентських містах Росії. Загальна подовженість маршруту прапора – понад 6000 тис. кілометрів [7].

Ще одним масштабним проектом, була естафета вогню Універсіади, що стала найбільшою за всю історію ФІСУ Розпочалася 20 травня 2012 р. в Парижі, де вогонь запалили п'ять студентів, зібраних з усіх континентів світу (Європа – Франція, Америка – Мексика, Азія – Китай, Африка – Єгипет та Австралії). Вогонь запалили від п'яти кольорових зірок – символів Універсіади, що підтверджували єдність усіх народів Землі під егідою студентського спорту. Першим факелоносцем XXVII Універсіади – стала французька гімнастка Мален Кайет, від якої факел перейшов до прославленої татарської спортсменки ЗМС зі стрільби Світлани Дьоміної. Місце запалювання вогню вибрано в знак заслуг перед студентським спортом, тому що в Парижі в 1923 р. відбулися перші студентські спортивні ігри. Вогонь пройшов п'ять континентів (французький Брест, швейцарський Лозані, Владивосток, австрійський Сідней, Сингапур, Каїр і Сан-Франциско). У кожному місті маршруту вогню Універсіади відбувалися великі міжнародні заходи й студентські свята, і спортивні, і культурні. Факел за 365 днів побував у 54 містах світу, проплив на борту чотирьохщоглового барка «Седов» 150 тисяч кілометрів [8]. На території Росії естафета відбулась у 27 великих студентських центрах (Владивосток, Хабаровськ, Тюмень, Єкатеринбург, Волгоград та ін.).

5 червня вогонь завершив свій шлях на стадіоні, де були 45 тисяч глядачів і президент Росії В. Путін, який і відкривав Універсіаду. Прославлена волейболістка Катерина Гамова запалила вогонь змагань [9].

Талісман Казанської універсіади – кошеня крилатого снігового барса Юні (Uni), що є і національним символом Республіки Татарстан та зображено на гербі республіки. Девізом Всесвітніх студентських ігор стали слова «Excellence in mind and body» («Удосконалення тіла й духу»), а слоганом Універсіади 2013 р. – фраза «Ти – це світ» й «Універсіада – це цілий світ».

Найбільші склади збірних на змагання відрядили такі країни, як Росія – 663 спортсмени, Україна – 467, Китай – 308, США – 424, Канада – 363, Франція – 291, Германия – 274. На Універсіаді розіграно 351 комплект медалей, що теж є новим рекордом змагань. Абсолютний рекорд за кількістю всіх медалей (і золотих, зокрема) установила збірна команда студентів Росії 292 (155–75–62) (табл. 1).

Таблиця 1

Результати виступів на Універсіаді

№ з/п	Країна	Золото	Срібло	Бронза	Сума
1	Росія	155	75	62	292
2	Китай	26	29	22	77
3	Японія	24	28	32	84
4	Південна Корея	17	12	12	41
5	Білорусь	13	13	14	40
6	Україна	12	29	36	77
7	США	11	14	15	40
8	Італія	6	17	21	44
9	ЮАР	7	3	4	14
10	Австралія	6	4	6	16

Найбільш титулованими на Універсіаді стали В. Морозов (Росія – шість медалей), В. Андреева (Росія – п'ять медалей), М. Літвінчук (Білорусь – чотири медалі), Гересименя (Білорусь – чотири медалі), М. Мамук (Росія – чотири медалі), О. Камерілов (Україна – дві медалі), О. Костевич (Україна – дві медалі) і т. ін.

Найбільший внесок українські студенти зробили легкоатлети, гімнасти, веслувальники, борці. На цих іграх українські студенти встановили свій абсолютний медальний рекорд – 77 медалей усіх гатунків. Ми можемо відзначити, що золото Універсіади завоювали відомі всьому світові спортсмени О. Харлан, А. Тітімець, М. Ремень, О. Гвоздик, О. Костевич, Н. Довгодько, А. Говоров. На жаль, без медального доробку залишилися практично всі спортсмени ігрових видів спорту (табл. 1).

Таблиця 1

Результат українських спортсменів

Медаль	Ім'я, прізвище спортсмена	Вид спорту	Дисципліна
Золото	Наталія Довготько	Академічне веслування	
	Дмитро Митрофанов	Бокс	
	Олександр Гвоздик	Бокс	

Продовження таблиці 1

	Д. Янчук, Д. Камерілов, Е. Шеметило, В. Вергелес	Веслування на байдарках і каное	1000 м Каное + срібло на 500 м
	Ганна Тігімець	Легка атлетика	400 м із бар'єрами
	Віктор Кузнецов	Легка атлетика	потрійний стрибок
	І. Бодров, В. Корж, Р. Перестюк, С. Смелик	Легка атлетика	естафета 4 x 100
	В. П'ятаченко, Н. Погребняк, О. Повх, М. Ремень	Легка атлетика	естафета 4 x 100, жінки
	Андрій Говоров	Плавання	50 м, батерфляй
	Юрій Нікадров	Стрільба	Трап чоловіки
	Олена Костевич	Стрільба	Пістолет, 25 м
	Ольга Харлан	Фехтування	Індивід. шабля
Срібло	Д. Чорний, С. Чурмаєв, І. Футрик, Д. Міхай, В. Нікулін, А. Радченко, В. Цуркан, І. Юрченко	Академічне веслування	Вісімка
	Дмитро Хмара, Станіслав Ковальов	Академічне веслування	Двійка парна, легка вага
	Іван Довгодько, Олександр Надтока	Академічне веслування	Двійка парна
	Віктор Гребенніков, Антон Холязников	Академічне веслування	Двійка без рульового
	Олександр Хостянівський	Боротьба	Вільна, понад 120 кг
	Павло Олійник	Боротьба	Вільна, до 96 кг
	Ірина Гусяк	Боротьба	Вільна, до 55 кг
	Дмитро Косинок	Боротьба на поясах	До 62 кг
	Олександр Гордієнко	Боротьба на поясах	Понад 100 кг
	М. Більченко, О. Сенкевич, Є. Карабута, І. Трунов	Веслування на байдарках і каное	Байдарка – четвірка, 200 м
	Шушана Гевонтян	Дзюдо	До 57 кг
	Ганна Ярощук	Легка атлетика	400 м із бар'єрами
	Світлана Шмідт	Легка атлетика	3000 м із перешкодами
	Андрій Проценко	Легка атлетика	Стрибки у висоту
	Р. Дмитренко, І. Главан, Н. Коваленко, І. Лосєв	Легка атлетика	Спортивна ходьба, 20 км, командний залік
	Руслан Дмитренко	Легка атлетика	Спортивна ходьба, 20 км
	Сергій Фролов	Плавання	800 м вільним стилем
	Дарина Зевіна	Плавання	200 м на спині
	Інна Черняк	Самбо	До 52 кг
	Размір Тоноян	Самбо	Понад 100 кг
	Олена Сайко	Самбо	До 60 кг
	Олена Куницька	Самбо	До 48 кг
	Луїза Гайнутдінова	Самбо	До 68 кг
	П. Пахнюк, І. Радівілов, О. Степко, О. Верняєв	Спортивна гімнастика	Командний залік
	О. Костевич, М. Бойчук, К. Домкіна	Стрільба	Пістолет, 25 м командний залік
	Ганна Різатдінова	Художня гімнастика	Булави
О. Дмитраш, Є. Гомон, О. Грідасова, В. Гудим, В. Мазур, С. Прокопова, Аліна Максименко	Художня гімнастика	Групове багатоборство	
Аліна Максименко	Художня гімнастика	Булави	
Бронза	Є. Німченко, І. Романеску, К. Шеремет, Д. Верхогляд	Академічне веслування	Четвірка без рульового
	Сергій Гуменний	Академічне веслування	Одиночка
	Олена Буряк, Ганна Кравченко	Академічне веслування	Двійка парна
	Денис Берінчик	Бокс	До 64 кг
	Василь Шуптар	Боротьба	Вільна, до 60 кг
	Аліна Стаднік	Боротьба	Вільна, до 67 кг
	Семен Радулов	Боротьба	Вільна, до 86 кг
	Дмитро Пишков	Боротьба	Греко-римська до 74 кг
	Марія Лівач	Боротьба	Вільна до 48 кг
	Юлія Благіна	Боротьба	Вільна до до 52 кг
	Жан Беленюк	Боротьба	Греко-римська до 84 кг
Костянтин Тарасов	Боротьба на поясах	Класичний стиль до 70 кг	

Закінчення таблиці 1

	Леонід Рябчук	Боротьба на поясах	Класичний стиль до 90 кг
	Людмила Нікітіна	Боротьба на поясах	Вільний стиль, до 76 кг
	Умер Беялов	Боротьба на поясах	Вільний стиль, до 68 кг
	Марина Черняк	Дзюдо	До 48 кг
	Артем Кравченко	Дзюдо	До 66 кг
	Єлизавета Каланіна	Дзюдо	Абсолютна вагова категорія
	Сергій Фролов	Плавання	1500 м вільним стилем
	Андрій Говоров	Плавання	500 м вільним стилем
	Михайло Черкасов	Самбо	До 100 кг
	Михайло Ілітчук	Самбо	До 57 кг
	Олег Степко	Спортивна гімнастика	Вправи на коні
	Ігор Радівілов	Спортивна гімнастика	Опорний стрибок, кільця
	Олег Верняєв	Спортивна гімнастика	Індивідуальне багатоборство, Паралельні бруса
	Т. Тарасенко, С. Борисова, Д. Шаріпова	Стрільба	Гвинтівка, лежачи, 50 м
	Галина Пундик	Фехтування	Індивідуальна шабля
	А. Івченко, О. Кривицька, К. Пантелєєва, А. Почкалова	Фехтування	Шпага, загальний залік
	Ганна Різатдінова	Художня гімнастика	Обруч, м'яч, індивідуальне багатоборство
	О. Дмитраш, Є. Гомон О. Грідасова, В. Гудим В. Мазур, С. Прокопова	Художня гімнастика	Групові вправи з предметами 1–10 булав, 2–«3+2»
	Аліна Максименко	Художня гімнастика	Обруч

Висновки й перспективи подальших досліджень. Аналізуючи основні підсумки виступів студентів-спортсменів українських ВНЗ на XXVII Всесвітній універсіаді ми можемо зробити такі висновки: Виступ збірної команди українських спортсменів на Універсіаді (Казань, 2013) слід визнати успішним. Визнати роботу тренерського колективу з таких видів спорту, як плавання, легка атлетика, веслування, бокс, боротьба, художня гімнастика, – ефективною. Відзначити якісну роботу з розвитку олімпійських видів спорту організацій ФСТ “Динамо”, “Україна”, “Колос” із підготовки студентів-спортсменів. Ми можемо визнати незадовільним виступ українських студентів у змаганнях з ігрових видів спорту.

Джерела та література

1. <http://noc-ukr.org/>
2. <http://uk.wikipedia.org/wiki/>
3. <http://bbc.co.uk/sport/olympics/2012/schedule-results/>
4. <http://www.sports-reference.com/olympics/>
5. Путеводитель по Казани г. Казань 2013 г. – Ст. 10–11
6. Вестник Универсиады // Газета г. Казань. – № 14/16.06.2013 г.
7. XXVII Всесвітня літня Універсіада Казань 2013 р. – К. : Ком. з фіз. Вих. і спорту МОК України 2013 р. – Ст. 9–10.
8. «Моя Універсіада 2013» // Журнал 2013.06. – Ст. 16–18 г. Казань: ОАО «Татмедиа», 2013.
9. «Моя Універсіада 2013»: журнал. – 2013. – № 6 (25). – Ст. 11–13.

Анотації

У роботі проаналізовано основні напрями підготовки й проведення Всесвітньої універсіади 2013 р. (Казань, Росія), результати виступів українських спортсменів. Показано окремі загальні проекти, задіяні під час проведення цих студентських змагань («Культурна Універсіада», естафета вогню, естафета прапора, відкриття музею Універсіади). Підбито підсумки виступу українських студентів-спортсменів на XXVII Всесвітній універсіаді. На цих іграх українські студенти встановили свій абсолютний медальний рекорд – 77 медалей усіх татунків. Найбільший внесок українських студентів у відзначено в легкоатлетів, гімнастів, веслувальників, борців.

Ключові слова: Універсіада, студентський спорт, Казань 2013, підсумки, збірна команда України.

Анатолій Войнаровський. Главные итоги XXVII Всемирной универсиады в Казани (Россия). В работе проанализированы основные направления подготовки и проведения Всемирной универсиады 2013 г. (Казань, Россия), результаты выступления украинского спортсмена. Показаны некоторые общие проекты, которые

были задействованы во время проведения этих студенческих соревнований («Культурная Универсиада», эстафета огня, эстафета флага, открытие Универсиад). Подведены итоги выступления украинских студентов-спортсменов на XXVII Всемирной универсиаде. На этих играх украинские студенты установили свой абсолютный медальный рекорд – 77 медалей всех сортов. Наибольшие отличились украинские студенты (легкоатлеты, гимнасты, гребцы, борцы).

Ключевые слова: Универсиада, студенческий спорт, Казань 2013, итоги, сборная команда Украины.

Anatoliy Voynarovskiy. Main Results of XXVII World Universiade in Kazan (Russia). In this work it was analyzed the main directions of preparation and conducting of World Universiade 2013 (Kazan, Russia), analyzed the results of performance of Ukrainian athletes. It was shown some of common projects that were realized while conducting of these student competitions, “Cultural Universiade”, fire relay, flag relay, Universiade opening. It was summed up the results of performance of Ukrainian students-athletes at XXVII World Universiade. At these games Ukrainian students established their absolute medal record – 77 medals of all sorts. The best results and most of all medals to a general medal thrift-box were put by track and field athletes, gymnasts, rowers, wrestlers.

Key words: Universiade, student sport, Kazan 2013, results, national team of Ukraine.

Професійна підготовка фахівців фізичної культури та спорту

УДК 378.147:355.233

Сергій Жембровський

Формування готовності офіцерів-слухачів до складання заліків та іспитів із фізичної підготовки під час навчання у вищому військово-навчальному закладі

Національний університет оборони України імені Івана Черняхівського (м. Київ)

Постановка наукової проблеми та її значення. Аналіз досліджень цієї проблеми. Процес реформування Збройних сил України здійснюється за всіма напрямками їх функціонування: від організаційно-штатних змін до кардинального переформатування системи підготовки військ. Нові підходи в системі бойового навчання військ передбачають зосередження уваги і кожного військовослужбовця, і командирів усіх рівнів управління на набуття у визначені планом підготовки терміни бойових спроможностей підрозділів за певними напрямками.

Крім того, одним із важливих нововведень запропонованої системи є позбавлення командирів деяких функцій, пов'язаних з індивідуальною підготовкою військовослужбовців, тобто відповідальність за досягнення та підтримку на належному рівні, у т. ч. й особистої фізичної підготовленості, несе кожен військовослужбовець. Однак за командирами залишено обов'язок самостійно визначати періодичність та зміст контролю результатів виконання стандартів індивідуальної підготовки (у т. ч. й фізичної підготовленості) й проводити підготовку в складі підрозділу. При такому підході щодо здійснення контрольних функцій від командирів вимагається наявність певних знань закономірностей навчально-тренувального процесу, функціонування організму в різних умовах діяльності, спортивної метрології тощо, з метою своєчасної підготовки особового складу до наступного етапу навчання. Між тим, як указують дані, наведені в працях С. Номеровського, О. Ольхового [3; 4] та підтвержені нашими власними дослідженнями [1], рівень цих знань є недостатнім, їх формування в системі безперервної військової освіти цілеспрямовано здійснюється лише у вищих військово-навчальних закладах різного рівня підготовки.

Необхідність засвоєння офіцерами-слухачами оперативно-тактичного рівня підготовки, окресленого нами обсягу теоретичних знань і методичних умінь, наявність значної кількості офіцерів із недостатнім рівнем фізичної підготовленості, незначна кількість годин відведена на вивчення дисципліни “Фізичне виховання та спеціальна фізична підготовка”, поряд із великим навантаженням іншими видами навчальної діяльності за профілем підготовки, специфікою контингенту, що навчається в Національному університеті оборони України, виникає необхідність розробки дієвої системи контролю та формування готовності до складання заліків й екзаменів [1].

Слід зазначити, що проблема контролю фізичної та методичної підготовки військовослужбовців не є новою і її розв'язанню присвячено значну кількість наукових праць. Але ці дослідження, як правило, розкривають удосконалення системи перевірки та оцінку тактичного рівня підготовки курсантів (О. Ольховий, В. Леонтєв), навчальних центрів (О. Петрачков), визначення окремих перевірочних комплексів і нормативів для різних категорій військовослужбовців (С. Глазунов, В. Красота).

Питанням створенням необхідних педагогічних умов для успішної підготовки до контрольних заходів із фізичної підготовки також приділяється значна увага. Так, Ю. Бородін, В. Кирпенко, О. Піддубний, Г. Сухорада вбачають розв'язання цієї проблеми у створенні модульної програми самостійної підготовки, С. Глазунов, О. Ольховий – у посиленні ролі методичної підготовленості слухачів, С. Романчук – у комплексному мотиваційному впливі, Ю. Фіногенов – у реалізації всіх видів забезпечення (від матеріально-технічного до інформаційно-пропагандистського), створенні сприятливих

умов для занять обраними видами рухової активності. Проте питання комплексного педагогічного впливу на формування готовності офіцерів-слухачів оперативного-тактичного рівня до складання заліків та екзаменів із фізичної підготовки через постійно діючу систему контролю майже не розглядалися.

Завдання дослідження – розробити рекомендації щодо формування готовності офіцерів-слухачів оперативного-тактичного рівня до складання заліків й екзаменів із фізичної підготовки через систему контролю із метою її подальшого впровадження в навчальний процес.

Виклад основного матеріалу й обґрунтування отриманих результатів дослідження. Відповідно до вимог керівних документів загальна оцінка фізичної підготовки на заліках та екзаменах складається з двох показників, а саме рівня фізичної й методичної підготовленості [2]. При формуванні системи контролю рівня фізичної підготовленості офіцерів ми виходили з того, що основними її показниками є періодичність та зміст, а критерієм ефективності – оцінка фізичної підготовленості при складанні заліків й екзаменів за визначеними робочою програмою навчальної дисципліни вправами. Основними показниками методичної підготовленості визначено рівні теоретичних знань та методичних умінь, а критерієм ефективності – оцінка методичної підготовленості при складанні заліків й екзаменів за визначеними переліком теоретичних питань і методичних завдань.

Для визначення найбільш доцільної періодичності та змісту контролю рівня загальної фізичної підготовленості офіцерів проведено дослідження, яке включало аналіз контрольних занять у трьох групах офіцерів університету. У першій рівень фізичної підготовленості перевіряли щомісяця, у другій – щоквартально (чотири рази на рік) та в третій – два рази на рік. Контроль здійснювали відповідно до вимог керівних документів, визначали рівень розвитку окремих фізичних якостей (сили (підтягування на перекладині), швидкості (біг на 100 м) та витривалості – біг на 3 км) і загального рівня фізичної підготовленості. Слід зазначити, що статистично значущих розходжень ($p < 0,05$) у групах і рівня розвитку окремих фізичних якостей, і загального рівня фізичної підготовленості на початковому етапі при їх формуванні не виявлено.

Результати середньостатистичної оцінки загального рівня фізичної підготовленості в офіцерів різних груп засвідчили, що найбільш інформативними є тестування, які проводились один раз на квартал та двічі на рік. Так, визначено, що при проведенні щомісячних тестувань найвища результативність спостерігалась із періодичністю в три місяці. При цьому рівень взаємозв'язку між результатами виконання окремих тестів і загального рівня фізичної підготовленості при щоквартальному контролі був набагато вищим ($r =$ від 0,734 до 0,821), ніж при проведенні контролю один раз на місяць ($r =$ від 0,291 до 0,412).

У визначенні змісту контрольних вправ ми виходили з вимог керівних документів щодо необхідності засвоєння слухачами всіх вправ (відповідно до вікової групи, категорії та спеціалізації), передбачених діючою Наставною з фізичної підготовки, обов'язкового переліку спеціальних і військово-прикладних вправ, які виносяться на заліки й екзамени.

На основі результатів досліджень розроблено систему контролю рівня фізичної підготовленості, яка передбачає:

1) визначення вихідного рівня загальної фізичної підготовленості (за результатами вступних випробувань);

2) проведення щомісячного контролю рівня загальної фізичної підготовленості за трьома вправами (крім місяців складання заліків та екзаменів): підтягування на перекладині, біг на 100 м (човниковий біг 10x10 м), біг на 1, 2, 3 км (відповідно до вікових груп). Для підвищення мотивації за результатами контролю офіцери розподіляються на групи:

– перша – слухачі, які отримали незадовільні оцінки запрошуються на щоденні обов'язкові додаткові заняття в ранковий час під керівництвом викладача;

– друга – слухачам, які отримали задовільні та добрі оцінки пропонується самостійно підвищувати рівень фізичної підготовленості в години самостійної роботи;

– третя – слухачі, які отримали відмінні оцінки, звільняються від щомісячних контрольних занять до складання заліку чи екзамену;

3) здійснення контролю рівня засвоєння окремих вправ, передбачених програмою навчання (крім тих, які виносяться на щомісячний контроль та поточні заліки чи екзамени) на планових навчальних заняттях. Офіцерам, котрі засвоїли ці вправи на задовільну оцінку пропонується їх повторне виконання напередодні заліку чи екзамену. У разі повторного невиконання двох та більше вправ слухач до заліку не допускається, а однієї вправи – загальна оцінка фізичної підготовленості знижується на один бал.

Запропонована система, на нашу думку, дає змогу мати об'єктивну та достовірну інформацію про рівень фізичної підготовленості суб'єктів навчання, своєчасно вносити корективи в процес їх підготовки, оцінювати ефективність використання методик фізичного вдосконалення, сприяє підвищенню мотивації слухачів до постійного самовдосконалення.

Контроль рівня методичної підготовки офіцерів здійснюється під час проведення всіх видів занять. На лекціях здійснюється опитування офіцерів із ключових питань, які розглядалися на попередніх заняттях. Напередодні проведення семінарів слухачам дають завдання та теми рефератів і фіксованих доповідей, якість відпрацювання яких визначається на занятті.

Для підготовки до практичних занять розроблено перелік теоретичних питань та методичних завдань, які охоплюють весь обсяг знань, передбачених програмою навчання на поточний семестр. До виконання цих завдань на занятті готуються всі офіцери, а перевірка якості їх відпрацювання здійснюється викладачем вибірково: теоретичних знань – на початку заняття; методичних умінь – у процесі проведення занять. Слухачі, які за станом здоров'я звільнені від практичних занять із фізичної підготовки, вивчають визначені викладачем теоретичні положення та наприкінці заняття доповідають вивчений матеріал особовому складу групи. Науково-педагогічні працівники ведуть облік виконання цих завдань у робочих журналах і регулюють послідовність їх відпрацювання в навчальних групах.

Слухачі допускаються до складання заліків та екзаменів лише в разі виконання не менше двох методичних завдань та відповідей на три теоретичних питання. В умовах відсутності окремо визначеного часу для підготовки до заліків й екзаменів із фізичної підготовки такий підхід дає змогу суттєво підвищити якість підготовки слухачів до успішного складання методичного блоку.

Аналіз літератури виявив, що контроль ваго-ростових показників у Збройних силах України, хоча й здійснюється, але носить, як правило, формальний характер і не має жодного змістовного навантаження. У нашій армії відсутні будь-які нормативні акти, які б регламентували критерії, норми, порядок визначення та корекції цих показників. Як визначено, упровадження таких керівних документів в арміях іноземних країн не тільки сприяло покращенню естетичного вигляду офіцерів, а надало можливість підвищити рівень їхньої фізичної підготовленості та здоров'я [5]. У зв'язку з цим нами на вступних випробуваннях, під час медичного огляду у всіх офіцерів визначається індекс маси тіла. У подальшому це здійснюється щомісячно лише в слухачів, які мали гірший за норму показник. Отримана інформація використовується як додатковий показник ефективності тренувальних програм і вагомих стимул впливу на свідомість офіцерів.

Розроблені рекомендації щодо формування готовності офіцерів-слухачів до складання заліків та екзаменів ґрунтуються на певних педагогічних умовах їх реалізації, а саме на наявності структурно-змістовного, науково-методичного, матеріально-технічного, інформаційно-психологічного забезпечення процесу підготовки та моніторингу діяльності.

Структурно-змістове забезпечення процесу формування готовності передбачає:

– формування в офіцерів відповідної системи знань (з організації й проведення загальної та спеціальної фізичної підготовки, індивідуальних фізичних тренувань, із психолого-педагогічних дисциплін);

– формування системи вмінь і навичок діяльності в умовах самостійної фізичної підготовки, зокрема вмінь сприяти професійному самовизначенню на засадах формування в них патріотичного світогляду;

– створення спеціального компонента в змісті професійної підготовки військовослужбовців офіцерського складу, який би відображав сутність і специфіку підготовки в умовах навчального закладу.

Науково-методичне забезпечення як педагогічна умова формування готовності офіцерів передбачає:

– розроблення навчальних посібників, підручників, методичних рекомендацій і методичних розробок, які містять змістовий компонент, спрямований на отримання офіцером знань, умінь і навичок, передбачених першою педагогічною умовою з урахуванням особливостей майбутньої професійної діяльності офіцерів;

– розроблення діагностичних методик засобами фізичної підготовки для вивчення рівня сформованості готовності офіцерського складу до професійної діяльності;

– наявність педагогічних кадрів, наділених необхідними знаннями з теорії, методики й практики фізичної підготовки.

Матеріально-технічне забезпечення процесу підготовки офіцерів до складання заліків і екзаменів повинно передбачати:

- наявність необхідної інформаційної бази, банку програм варіативних, елективних та профільних навчальних курсів, новітніх інформаційних технологій тощо;
- створення й підтримку в робочому стані сучасної спортивної навчально-матеріальної бази, яка була би привабливою для занять фізичною підготовкою та спортом, створення умов для розширення часових параметрів її функціонування й вільного доступу слухачами;
- покращення системи комунального забезпечення спортивних споруд (освітлення, роздягальні, душові кімнати тощо).

Інформаційно-психологічне забезпечення процесу формування готовності офіцерів передбачає:

- постійний педагогічний вплив на зміну свідомості слухачів, їх переконання в тому, що фізична підготовка позитивно впливає на кінцевий результат виконання бойового (навчально-бойового) завдання підрозділу, військової частини, а рівень фізичної підготовленості офіцера – це дзеркало його фізичного стану та стану здоров'я;

- створення позитивної мотивації офіцерів до постійного фізичного самовдосконалення на основі демонстрації аналізу результатів динаміки виконання контрольних тестів і необхідності успішного складання заліків, екзаменів;

- формування психологічної готовності офіцерів до гнучкості й варіативності процесу бойової підготовки, залежно від специфіки завдань, які виконуватиме підпорядкований підрозділ;

- створення відкритого інформаційного середовища, яке б передбачало популяризацію передового досвіду та досягнень офіцерів у підвищенні рівня своєї підготовленості, спортивних традицій ВВНЗ (проведення тематичних вечорів, показових виступів кращих спортсменів та їх ушанування, забезпечення спортивними виданнями, відеопродукцією);

- залучення членів сімей офіцерів до спільних самостійних занять фізичними вправами й участі в спортивних заходах;

- залучення фахівців військово-медичної служби до теоретичних (проведення) та практичних (періодичного контролю, корекції) занять.

Висновки й перспективи подальших досліджень. Отже, дослідженням встановлено, що на формування готовності офіцерів-слухачів до складання заліків та екзаменів із фізичної підготовки значною мірою впливає поетапний контроль рівня фізичної й методичної підготовленості офіцерів-слухачів оперативно-тактичного рівня в процесі навчання, за умов функціонування на достатньому рівні структурно-змістового, науково-методичного, матеріально-технічного, інформаційно-психологічного забезпечення процесу підготовки та моніторингу діяльності. Упровадження розроблених рекомендацій у навчальний процес дає змогу здійснювати своєчасний педагогічний вплив на процес підготовки офіцерів і сприяє підвищенню результативності навчання.

Перспективи подальших досліджень. Перспективами подальших досліджень є розробка та впровадження в систему поетапного контролю формування методичних умінь офіцерів кейс-завдань, ділових ігор за тематикою, яка б відповідала за змістом особливостям майбутньої професійної діяльності офіцера.

Джерела та література

1. Жембровський С. М. Методика організації самостійної роботи з фізичної підготовки офіцерів військового управління оперативно-тактичного рівня : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. пед. наук : спец. 13.00.02 “Теорія та методика навчання (загальновійськові та військово-спеціальні дисципліни)” / С. М. Жембровський. – Хмельницький, 2013. – 16 с.
2. Настанова з фізичної підготовки у Збройних силах України (НФП-2009). – К. : МО України, 2009. – 231 с.
3. Номеровський С. В. Проблемні питання сучасного стану методичної підготовки курсантів військово-морських навчальних закладів під час вивчення навчальної дисципліни “Фізичне виховання, спеціальна фізична підготовка і спорт” / С. В. Номеровський // Сучасні тенденції та перспективи розвитку фізичної підготовки військовослужбовців : матеріали Всеармійської наук.-метод. конф. (Київ, 24 листоп. 2011 р.) / за заг. ред. Ю. С. Фігноєнова. – К. : НУОУ, 2011. – С. 137–145.
4. Ольховий О. М. Модульно-рейтингова система підготовки офіцерів-керівників занять з фізичної підготовки : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. наук з фіз. вих. і спорту : спец. 24.00.02 “Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення” / О. М. Ольховий. – Львів, 2005. – 20 с.
5. AR 600-9. The Army Weight Control Program. – Aug., 1992.

Анотації

У статті висвітлено проблеми формування готовності офіцерів-слухачів оперативно-тактичного рівня до складання заліків та екзаменів із фізичної підготовки через систему контролю в процесі навчання у вищому

військово-навчальному закладі. Розроблено практичні рекомендації щодо послідовності, періодичності, змісту перевірки та оцінки рівня фізичної й методичної підготовленості офіцерів на етапах навчання. Під час апробації системи поетапного контролю з'ясовано педагогічні умови, які дають змогу ефективно здійснювати формування готовності офіцерів до складання заліків та екзаменів із фізичної підготовки, а саме структурно-змістове, науково-методичне, матеріально-технічне, інформаційно-психологічне забезпечення, визначено їх зміст, структуру та напрями впровадження в навчально-виховний процес.

Ключові слова: формування готовності, офіцери, фізична підготовка, контроль.

Сергей Жембровский. Формирование готовности офицеров-слушателей к сдаче зачётов и экзаменов по физической подготовке в процессе обучения в высшем военно-учебном заведении. В статье освещаются проблемы формирования готовности офицеров-слушателей оперативно-тактического уровня к сдаче зачётов и экзаменов по физической подготовке через систему контроля в процессе обучения в высшем военно-учебном заведении. Разработаны практические рекомендации относительно последовательности, периодичности, содержания проверок и оценки уровня физической и методической подготовленности офицеров на этапах обучения. В ходе апробации системы поэтапного контроля определены педагогические условия, которые позволяют эффективно осуществлять формирование готовности офицеров к сдаче зачётов и экзаменов по физической подготовке, а именно структурно-содержательное, научно-методическое, материально-техническое, информационно-психологическое обеспечение, определены их содержание, структура и направления внедрения в учебно-воспитательный процесс.

Ключевые слова: формирование готовности, офицеры, физическая подготовка, контроль.

Sergey Zhembrovskiy. Formation of Readiness of Officers–Students to Passing Credits and Exams in Physical Preparation in the Process of Studying at Higher Military Educational Establishment. The article covers the problems of formation of readiness of officers-students of operational and tactical level to passing credits and exams in physical preparation through the control system in the process of studying at higher military educational establishment. It was developed practical recommendations concerning sequence, frequency, content of control and rating of the level of physical and methodological preparation of officers at the stages of preparation. While approbation of the system of stage-by-stage control it was defined educational conditions which let us effectively implement the formation of readiness of officers to passing credits and exams in physical preparation, specifically structure-meaningful, scientific-methodological, material-technical, information-psychological ensuring, it was defined their content, structure and scopes of implementation into educational process.

Key words: readiness formation, officers, physical preparation, control.

УДК 378.147:355.232

Олександр Петрачков

Наслідки тривалого перебування в холодній воді

Національний університет оборони України імені Івана Черняхівського (м. Київ)

Постановка наукової проблеми та її значення. Аналіз досліджень цієї проблеми. У системі фізичної підготовки військовослужбовців різних військових спеціальностей військово-прикладне плавання завдяки великому виховному, прикладному, спортивному та оздоровчому значенням посідає важливе місце. У ході бойових дій військам часто доводиться форсувати ріки, озера, канали, протоки та інші водні перешкоди. Уміння військовослужбовців плавати в умовах сучасного бою сприятиме успішному подоланню водних перешкод, зберігатиме життя й допомагатиме виконанню поставлених бойових завдань. Ось чому всі військовослужбовці повинні вміти впевнено плавати в обмундируванні зі зброєю; правильно використовувати для полегшення плавання своє обмундирування, спорядження та підручні засоби; долати гірські річки й водні перешкоди вправно уночі; надавати допомогу людині, яка провалилася під лід; рятувати та надавати безпосередню допомогу потоплювачу у воді й після витягнення його з води [3]. Слід зазначити, що підручні предмети не замінюють уміння плавати, вони полегшують переправу, роблять її більш надійною та дають можливість долати широкі водні перешкоди.

Завдання дослідження – проаналізувати дії військовослужбовців під час плавання в холодній воді в одязі й військовому спорядженні, а також наслідки тривалого перебування в крижаній воді; плавання під час сильної течії та великих хвиль; плавання в разі появи судом.

Виклад основного матеріалу й обґрунтування отриманих результатів дослідження. На воді стаються різні аварії, унаслідок яких військовослужбовець може опинитись у холодній воді в одязі. Одяг, який змок, перешкоджає диханню й рухам, погіршує плавучість, підвищує опір води, заважає просуванню плавця, тому обов'язково слід зняти взуття та хоча б верхній одяг. У холодній воді повністю роздягатися не рекомендується, оскільки одяг запобігає переохолодженню. Взуття знімається в положенні “поплавець”: плавець повинен зробити вдих, згрупуватися, узятися однією рукою за підбори, іншою – за носок чобота або черевика й стягнути його з ноги. Якщо на черевик є висока шнурівка, то, зазвичай, треба спочатку розв'язати шнурки. Таким способом знімають і другий черевик. Якщо взуття потрібно зберегти, його закріплюють на спині за пасок. Верхній одяг (пальто, піджак, брюки, спідницю тощо) краще знімати в положенні на спині. Спочатку його повністю розстібають, потім рухами рук спускають униз. Під час знімання сорочки потрібно триматись у вертикальному положенні біля поверхні води за допомогою рухів ногами, спочатку переконатися, чи розстібнуті всі гудзики на комірці й манжетах, потім зробити повний вдих, опустити голову у воду, узятися ззаду за нижній край сорочки й знімати її, вивертаючи навиворіт. Так само знімають футболку або майку. В останню чергу слід знімати штани, вивертаючи їх теж навиворіт.

Вплив холодної води миттєво збільшує швидкість утрати тепла з поверхні тіла, що викликає зниження температури шкіри. Звуження кровоносних судин шкіри – це фізіологічна реакція, що прискорює зниження температури поверхні тіла. Як результат – зберігається внутрішнє тепло, оскільки температура шкіри, яка знижується, наближається до значень температури води, а це, зі свого боку, веде до зменшення температурної різниці між шкірою й водою, а отже – до зниження тепловтрат. Людина, яка опинилась у воді, температура якої становить $+3-5^{\circ}\text{C}$, гине від переохолодження через 30–50 хвилин; у воді $+5-10^{\circ}\text{C}$ – через 1,5–2 години; $+10-15^{\circ}\text{C}$ – через 4–5 годин.

У плаванні енерговитрати залежать від швидкості й стилю плавання, рівня розвитку навичок із плавання. Менш обтяжливими є стилі брас і кроль на грудях, тому вони пропонуються особам із більш низькими функціональними можливостями. Енерговитрати під час виконання фізичних вправ у воді перевищують більше, ніж удвічі, енерговитрати під час виконання таких самих вправ на повітрі. Різниця між водним і повітряним середовищами в аспекті теплообміну полягає в різних швидкостях відведення тепла з поверхні тіла. Вода при температурі $+25^{\circ}\text{C}$ відчувається як холодна, водночас повітря, що має ідентичну температуру, – як тепле. Це обумовлюється тим, що питома теплоємність води в 1000 разів, а теплопровідність – у 25 разів вища, ніж повітря. Щоб вода не відчувалася ні як холодна, ні як гаряча, вона повинна мати температуру $+32-33^{\circ}\text{C}$. Оскільки вода має високу теплопровідність – це вимагає від організму підвищених витрат енергії під час виконання фізичних навантажень навіть невисокої інтенсивності. Для того, щоб людина була в змозі відчувати у воді стан комфорту протягом багатьох годин, температура води повинна перебувати в межах $+34-36^{\circ}\text{C}$. Тривале перебування у воді в нерухомому стані при температурі $+24-25^{\circ}\text{C}$ упродовж 3–4 хвилин супроводжується підвищенням обміну речовин на 50–70 %, викликає почуття холоду й через 20–25 хвилин з'являється тремтіння, що пов'язано із захисною функцією та великими витратами енергетичних ресурсів організму.

Наприклад, під час загибелі британського лайнера “Титанік”, який зазнав аварії в Атлантичному океані в 1912 р., пасажери (понад 1500 людей) опинились у крижаній воді й майже всі загинули від переохолодження, не дочекавшись допомоги. Психічні розлади людей, які не вміють плавати, призводять до невпевненості у своїх силах, що сприяє швидкому переохолодженню, оскільки особа в стані страху або депресії стає байдужою до своєї долі, не намагається самостійно зігрітись, не шукає порятунку та, як наслідок, – гине.

Плавати у відкритих водоймищах при температурі води нижче $+15^{\circ}\text{C}$ не рекомендується, тому що може виникнути миттєва втрата свідомості й смерть від холодного шоку. Тривале перебування в холодній воді призводить до швидкого переохолодження та появи судом м'язів. Однак, як показує практика, військовослужбовці, котрі володіють високими вольовими й фізичними якостями, можуть тривалий час перебувати у воді з низькою температурою. Під час короткотривалого плавання рухи виконуються енергійно, без затримки подиху, а у випадку тривалого плавання – повільно, не поспішаючи. Плавати на спині тривалий час не рекомендується, тому що в такому положенні у воді перебувають найбільш чутливі до холоду потилиця й шия, що може призвести до швидкого переохолодження організму.

Оскільки стомлення м'язів відбувається в результаті тривалих й одноманітних рухів (без вираженої фази розслаблення, частіше нераціональних – із погляду техніки плавання), потрібно змінити стиль плавання. Якщо військовослужбовець у воді відчуває, що м'язи його напружуються, стають нерухомими, – це перша ознака появи судом. У разі поганого володіння навичками плавання судом можуть виникнути внаслідок різкого напруження м'язів при відштовхуванні від дна або від водної перешкоди. Судоми проявляються в неконтрольованому болісному скороченні м'язів без їх розслаблення. Вони здебільшого вражають литкові м'язи, іноді – м'язи стоп, стегон, рук і виникають унаслідок перенапруження, переохолодження або емоційного збудження, пов'язаного зі страхом. Вони можуть виникати як у початківців, так і в досвідчених, добре тренуваних, плавців. Під час судом м'язів плавець утрачає можливість продовжувати ефективні плавальні рухи і, якщо він перебуває далеко від берега, йому загрожує певна небезпека. Відчувши перші ознаки судом, слід не втрачати самовладання, зупинитися й ретельно розім'яти ті м'язи, які починає зводити судом. Звільняючись від судом, не потрібно боятися занурюватися з головою під воду, при цьому попередньо зробивши вдих, і в більш зручній позі виконувати всі необхідні дії для звільнення від судом [4].

Під час шторму більше трьох балів купання категорично забороняється, оскільки при сильних хвилях виникають такі труднощі: пливати назустріч руху хвиль дуже важко; хвилі, що йдуть від берега, можуть непомітно відносити плавця все далі у відкрите море; людину накриває чергова хвиля, що збиває ритмічне дихання; у зоні прибою, де повітряно-водне місиво має меншу питому вагу, зменшується плавучість тіла людини. Маса води, що навалюється, удари об каміння підвищують небезпеку втопитися, перешкоджають виходу з води; тривале плавання в штормових хвилях може викликати “морську хворобу”, а це – наслідок вестибулярно-вегетативних розладів, які є реакцією організму на незвичний вид руху певної інтенсивності й тривалості. Вона належить до так званої транспортної хвороби руху і являє собою стан загального нездужання, при якому хворий відчуває дискомфорт у ділянці шлунка, нудоту й запаморочення, практично втрачає апетит. Відчувши перші ознаки “морської хвороби”, потрібно намагатися вийти на берег, якщо вже почалися нудота та блювота, слід не піддаватися відчутному страху, тверезо оцінити ситуацію й мобілізувати всі свої духовні та фізичні сили на подолання небезпечної ситуації.

У випадку, якщо військовослужбовця віднесло течією й він опинився на кам'янистій чи пологій ділянці річки, потрібно негайно прийняти безпечне положення: лягти на спину та розташувати тіло вздовж течії ногами вперед; гребними рухами рук біля стегон утримувати його в горизонтальному положенні; ноги трохи зігнути в колінних суглобах й опуститися вниз так, щоб стопи були нижче таза. У разі зустрічі з перешкодою потрібно присісти, опертися руками, без затримки висунути ноги над перешкодою (підводною або надводною), відштовхнутися й прийняти колишнє горизонтальне положення ногами вперед. На більш спокійних ділянках річки варто пливати в бік пологого берега для виходу з води.

У випадку сильної хвилі потрібно частіше перевіряти напрямок руху, орієнтуватися за видимими на березі предметами або за напрямом хвиль так, щоб вони завжди містилися з однієї сторони. Щоб хвилі не порушували дихання, вдих краще виконувати в сторону від наступаючої хвилі. Тому в разі зустрічної й великої хвилі рекомендується пливати кролем на грудях або на боку, а у випадку попутної – брасом. Під час плавання серед уламків потрібно вести постійне спостереження за поверхнею води з боку руху хвилі, а предмети, що несуть небезпеку, розштовхувати руками [1].

У разі виходу на берег найбільшу небезпеку становить прибійна хвиля, яка може легко підняти людину та кинути на прибережне каміння. Під час виходу потрібно дочекатися найменших хвиль (хвилі періодично змінюються, наростають і спадають) та виходити, якщо це можливо, в районі пісочної або галькової обмілини. Входити в прибійну смугу в районі скель, каміння або хвилерізів неприпустимо. Тому варто запам'ятати, що велику хвилю слід долати не по її поверхні, а занурюючись під неї, переконавшись, що там немає підводного каміння та інших небезпечних предметів. Підпливаючи до берега, слід прийняти горизонтальне положення на спині ногами вперед для того, щоб опертися на підводне каміння, дно. При цьому тіло утримується на плаву й просувається до берега за допомогою гребних рухів біля стегон. Якщо хвиля зменшилася, потрібно опустити ноги та намагатися доторкнутися до дна, устати на ґрунт і швидко просуватися за хвилею. Із наближенням хвилі, відбитої від берега, – устати боком, сильно нахилитися до неї та, упираючись ногами в дно, намагатися встати на місці. Після проходження хвилі – продовжувати вихід на берег. У випадку, якщо людину віднесено течією й вона опинилася на кам'янистій чи пологій ділянці річки,

потрібно негайно прийняти безпечне положення: лягти на спину та розташувати тіло вздовж течії ногами вперед; гребними рухами рук біля стегон утримуватися в горизонтальному положенні; ноги трохи зігнути в колінних суглобах й опуститися вниз так, щоб стопи були нижче таза. У разі зустрічі з перешкодою потрібно присісти, опертися руками, без затримки висунути ноги над перешкодою (підводною або надводною), відштовхнутися й прийняти попереднє горизонтальне положення ногами вперед. На спокійніших ділянках річки варто пливати в бік від пологого берега для виходу з води.

Під час потрапляння в сильну течію не слід намагатися її подолати, бо можна не розрахувати свої сили. Сильна течія поблизу пристаней, причалів, плотів, суден, що стоять або рухаються, може затягнути плавця під них, віднести далеко у відкриту воду. У випадку потрапляння під перешкоду (пристань, причал та ін.) потрібно встигнути зробити глибокий вдих і пливати під водою за течією, уникаючи ударів від перешкод (витягнути перед собою одну або обидві руки), спливати на поверхню доцільно там, де є вільний простір. Потрібно пливати за течією, поступово наближаючись до берега, – це збільшить відстань, але заощадить сили [2].

Із цих фактів можна зробити практичний **висновок**, що в сучасних умовах у зв'язку з появою нових видів зброї й бойової техніки важливого значення набувають засоби та методи спеціального тренування під час форсування водних перешкод, десантування на воду, висадки морських десантів й інших дій військовослужбовців на воді та під водою. У таких екстремальних умовах уміння впевнено плавати та занурюватися, роздягатись у воді, виготовлення поплавців із предметів спорядження, обмундирування та підручних матеріалів для переправи вплав, володіння прийомами надання першої допомоги потопаючому сприятиме успішному виконанню бойового завдання, забезпеченню безпеки та збереженню життя на воді.

На природних водоймищах нерідко доводиться діяти в екстремальних умовах. У навчальній і бойовій обстановці деякі військовослужбовці й підрозділи можуть несподівано опинитися в таких умовах, що вимагатимуть від них прояву виняткової витримки, самоконтролю та сили волі, а також високого рівня розвитку спеціальних плавальних умінь і навичок. Несподівані або складні ситуації на воді можуть викликати в недосвідченого плавця розгубленість та страх, які є однією з основних причин неправильних дій і загибелі людей у воді. Отже, важливо знати, як діяти у воді в тих або інших екстремальних ситуаціях.

Перспективи подальших досліджень. У подальшому передбачається проведення досліджень у напрямі розробки сучасних методик підготовки особового складу до дій в особливих та екстремальних умовах водного середовища. При цьому особливу увагу потрібно звернути як на тренування організму до впливу холодної води, так і на психологічний аспект цієї підготовки.

Джерела та література

1. Клопов Р. В. Плавання з методикою викладання: прикладне плавання : навч. посіб. для студ. ф-тів фіз. виховання та ін-тів фіз. культури / Р. В. Клопов, А. П. Іванов, В. В. Назаренко. – Запоріжжя : ЗНУ, 2005. – 40 с.
2. Плавание и легководолазная подготовка : учеб. для слушателей и курсантов ин-та / под ред. А. М. Тигонова – Л. : ВДКИФК, 1983. – 416 с.
3. Фізична підготовка у військах. Практичні рекомендації : навч.-метод. посіб. / В. І. Барков., В. В. Балишев, С. І. Глазунов [та ін.]. – К. : НАОУ, 2005. – 280 с.
4. Фізичне виховання військовослужбовців : навч.-метод. посіб. / за ред. Г. П. Грибана. – Житомир : ЖВІ НАУ, 2010. – 758 с.

Анотації

У статті розглянуто актуальні питання військово-прикладного плавання в особливих та екстремальних умовах, до яких належать плавання в холодній воді в одязі та військово-спорядженні, а також наслідки тривалого перебування в крижаній воді; плавання під час сильної течії та великих хвиль; плавання в разі появи судом й інші дії. Розглянуто екстремальні ситуації на воді, що можуть викликати в недосвідченого плавця розгубленість і страх, які є однією з основних причин неправильних дій і загибелі людей у воді. Отже, важливо знати, як діяти у воді в тих або інших ситуаціях. У статті наведено дані про дії військовослужбовців в екстремальних умовах, яким потрібно навчитися впевнено плавати й занурюватися, роздягатись у воді, виготовляти поплавці з предметів спорядження, обмундирування та підручних матеріалів для переправи вплав.

Ключові слова: військово-прикладне плавання, холодна вода, спорядження, особливі умови.

Александр Петрачков. Последствия длительного нахождения в холодной воде. В статье рассматриваются актуальные вопросы военно-прикладного плавания в особенных и экстремальных условиях, к которым

относятся плавание в холодной воде в одежде и военном снаряжении, а также последствия длительного нахождения в ледяной воде; плавание во время сильного течения и больших волн; плавание в случае возникновения судорог. Рассмотрены экстремальные ситуации на воде, которые могут вызвать у неопытного пловца растерянность и страх, которые являются одной из основных причин неправильных действий и гибели людей в воде. Следовательно, необходимо знать, как действовать в воде в тех или иных ситуациях. Предоставлены данные о действиях военнослужащих в экстремальных условиях, которым необходимо научиться, чтобы уверенно плавать и погружаться, раздеваться в воде, изготавливать поплавки из предметов снаряжения, обмундирования и подручных материалов для переправы вплавь.

Ключевые слова: военно-прикладное плавание, холодная вода, снаряжение, особые условия.

Aleksandr Petrachkov. Consequences of Long Staying in Cold Water. *The article brings up topical questions of military-applied swimming in special and extreme conditions that are: swimming dressed and with military equipment in cold water, and also consequences of long staying in ice-cold water; swimming during a swift current and big waves; having spasms while swimming. It was considered extreme situation on water that may cause confusion and fear of an inexperienced swimmer that are one of the reasons of wrong actions and deaths of people in water. So, it is necessary to know how to act in the water in different situations. In the article it was presented the information about actions of servicemen in extreme situations who need to learn to swim and dive, undress in the water, to construct floats out of object of equipment, uniform and makeshift materials for swimming across.*

Key words: military-applied swimming, cold water, equipment, special conditions.

Педагогічні технології навчання фізичної культури

УДК 376 – 056. 263: [316.6:613.71]

Світлана Демчук

Соціальна адаптація слабочуючих школярів у процесі фізичного виховання як педагогічна проблема

Рівненський державний гуманітарний університет (м. Рівне)

Постановка наукової проблеми та її значення. Аналіз досліджень цієї проблеми. Процеси гуманізації суспільного життя, які відбуваються на сучасному етапі розвитку нашої держави, потребують невідкладного розв'язання благородного завдання – віднайти шляхи підвищення “цінності життя”, збільшити ефективність засобів соціальної адаптації, реабілітації осіб з обмеженими можливостями, забезпечити їхню активну участь у житті нарівні зі здоровими людьми [9].

Серед неповносправних особливе місце посідають діти з порушеннями слуху. Утрата слуху в дітей супроводжується в 62 % випадків дисгармонійним фізичним розвитком, у 44 % – дефектами опорно-рухового апарату (сколіоз, плоскостопість), у 80 % – затримкою моторного розвитку. Супутні захворювання спостерігаються в 70 % глухих і слабочуючих дітей. Особливо в ранньому віці порушення слуху негативно позначається на формуванні індивідуальності людини, розвитку функціональних систем і гальмує її соціальну, побутову й психологічну адаптацію (Я. В. Крет, Н. І. Букун, Л. Д. Хода, В. В. Храмов, О. Ю. Михайлова), тому вивчення змін у функціональних системах, що взаємодіють і впливають на слуховий аналізатор, має суттєве значення не тільки для діагностування хвороби та викликаних нею ускладнень, але й для обґрунтування й вибору ефективної методики фізичного виховання в слабочуючих школярів [2; 4].

Дисгармонійність розвитку дітей із розладами слуху знаходить свій вияв у нижчому, порівняно з нормою, рівні розвитку фізичних якостей і реалізується у вигляді рухових порушень (І. М. Бабій, В. М. Зайцева, А. Г. Карабанов, А. О. Костянян, Н. Г. Байкіна, А. А. Гужаловський, Н. С. Бессарабов, Ю. Р. Сапожников, Г. В. Трофимова). У зв'язку з цим важливого значення набуває впровадження в спеціальній школі для дітей означеної нозології відповідної системи фізкультурно-оздоровчих заходів, яка б забезпечувала належний рівень рухової активності в поєднанні з корекційно-розвивальною спрямованістю процесу адаптивного фізичного виховання [3].

Аналіз науково-методичної й спеціальної літератури [1; 2; 5; 9] та ознайомлення з практикою роботи спеціальних шкіл для слабочуючих дає змогу стверджувати, що зміст корекційних програм із фізичного виховання слабочуючих школярів є недостатньо розробленим. Наявність суперечностей між психологічними, соціальними та фізичними потребами слабочуючих дітей і їхніми можливостями визначає пошук та наукове обґрунтування ефективних шляхів корекції наявних у них рухових порушень засобами адаптивного фізичного виховання й необхідність створення відповідних умов для їхньої соціальної адаптації. Дані досліджень рухової сфери школярів із розладами слуху свідчать про те, що процес фізичного виховання в спеціальних школах для слабочуючих сьогодні ще недостатньо вивчений та розроблений і вимагає впровадження нових засобів, форм і методів організації занять із фізичної культури [1; 3; 4; 6].

Завдання дослідження – обґрунтувати проблеми соціальної адаптації слабочуючих школярів засобами фізичного виховання.

Виклад основного матеріалу й обґрунтування отриманих результатів дослідження. Труднощі, із якими стикаються слабчучі діти, настільки серйозні, що для багатьох вони стають непереборними на шляху соціальної адаптації. Школярі з обмеженими функціями слуху поступово

втрачають надію в майбутньому влаштуватися на роботу й, відчуваючи свою непотрібність, замикаються в собі. Сьогодні ведеться інтенсивний пошук шляхів удосконалення відновлювальних заходів для дітей із порушеннями слуху, робляться спроби використовувати як лікувальні та реабілітаційні прийоми не тільки традиційні, але й нетрадиційні засоби фізичного виховання. Зокрема, у дослідженнях Н. Г. Байкіної [2], А. Г. Карабанова [4], А. О. Костяняна [7], І. М. Бабій [1] відзначається можливість компенсації, корекції недоліків розвитку рухового аналізатора.

На сучасному етапі суспільного розвитку впровадження нових форм фізичного виховання в галузі сурдопедагогіки має на меті забезпечення системності формування компенсаторних механізмів у дітей із розладами слуху, вивчення стабільності 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 умов подолання впливу дефекту на фізичний, психічний і соціальний розвиток дітей із розладами слуху [2; 3; 5; 6; 9].

Максимальний розвиток життєздатності людини за допомогою засобів і методів фізичної культури, підтримка в неї оптимального психофізичного стану заохочує кожного неповносправного до реалізації свого творчого потенціалу та досягнення визначних результатів, співвідносних не тільки із результатами здорових людей, а й таких, які перевищують їх. І першим кроком на цьому шляху може й повинне стати адаптивне фізичне виховання, головне завдання якого полягає у формуванні в слабчуючих дітей свідомого ставлення до своїх сил, твердої впевненості в них, готовності до сміливих і рішучих дій, підвищення рухової активності, переборення необхідних для повноцінного функціонування суб'єкта фізичних навантажень, а також потреби в систематичних заняттях фізичними вправами та, загалом, у веденні повноцінного гармонійного способу життя.

Статистичні дослідження свідчать, що найбільш важливими причинами, які спонукають осіб із вадами слуху до занять фізичною культурою та спортом (понад 80 %), є такі: бажання досягти визнання оточуючих, підняти свій авторитет і значущість, стати соціально активним, розкрити свій потенціал, пізнати радість, зберегти коло людського спілкування, випробувати власні сили, досягти високих спортивних результатів.

Фізичне виховання осіб із розладами слуху переслідує виховні, корекційні та оздоровчі цілі. Специфічними завданнями адаптивного фізичного виховання при туговухості є розвиток вестибулярної функції, зокрема просторової орієнтації, раціональний розподіл фізичних зусиль, досягнення швидкості рухових реакцій та реакцій за вибором, вільне керування темпом рухів, розвиток сили (зокрема станової), рухової пам'яті. Найбільш успішно ці завдання розв'язуються за допомогою таких засобів, як загальнорозвивальні фізичні вправи, циклічні рухи (ходьба, біг), дихальні вправи, вправи, які розвивають координацію, танцювально-ритмічні вправи, рухливі ігри, види спорту, які розвивають орієнтування в просторі. Реалізація адаптивних програм сприяє розширенню кола рухових дій, які виконуються дітьми означеної нозології, дає їм змогу покращити свої фізичні кондиції.

Експериментальні дані Н. Г. Байкіної [2], А. О. Костяняна [7], Ю. Р. Сапожникова [8], Л. В. Шапкової [10] та інших дослідників свідчать про те, що за допомогою фізичного виховання можна цілеспрямовано досягати бажаних зрушень у розвитку рухових здібностей, фізичної підготовленості, фізичному розвитку та функціональному стані школярів із розладами слуху.

При формуванні системи АФВ у сурдопедагогіці потрібно враховувати категорії загальної патології, які відображають об'єктивні закономірності біологічних процесів в організмі людини. До них, за даними С. П. Євсєєва та Л. В. Шапкової [3; 10], належать цілісність організму, структура й функція, реактивність, причинно-наслідкові зв'язки, адаптація та компенсація. Вони мають великі можливості для корекції й удосконалення моторики неповносправного. Значна кількість фізичних вправ дає змогу залучати великий арсенал засобів і методів фізичної культури з метою соціалізації дітей з обмеженими можливостями, їх адаптації до трудової діяльності або перекваліфікації та, загалом, саморозвитку, самовираження й самореалізації.

У системі АФВ слабчуючих провідне місце належить фізичним вправам. Вони впливають на організм, розширюючи діапазон рухових можливостей, порушених унаслідок дії стійкого дефекту. М'язова діяльність у процесі виконання фізичних вправ стимулює фізичні процеси, формуючи новий функціональний стан, який характеризується пристосуванням до дефекту, компенсацією порушених функцій, адаптацією функцій, у тому числі слухового аналізатора. Фізичні вправи сприяють подоланню відхилень у розвитку моторики, просторового орієнтування. Успіхи в цій галузі зміцнюють життєву позицію, виховують прагнення до подолання труднощів в інших сферах життя [6; 9; 10].

Система АФВ слабочуючих повинна сприяти покращенню протікання компенсаторних процесів в організмі, які, зі свого боку, сприятимуть позитивному фізичному, психічному та соціальному розвитку організму. Педагогічна спрямованість знань про реактивність організму слабочуючих дітей полягає в тому, щоб зрозуміти та усвідомити необхідність індивідуального добору адекватних засобів і методів рухової активності з урахуванням потенційних можливостей, стану здоров'я, статі, віку, інших факторів.

У зв'язку з цим триває пошук форм фізкультурно-спортивної діяльності, адаптованих до фізичного рівня осіб із розладами слуху, підбираються такі фізичні вправи та види спорту, які найбільш придатні й ефективні для тих чи інших груп осіб з обмеженими можливостями слуху. Зусилля в розв'язанні цієї проблеми спрямовані, з одного боку, на модифікацію, адаптацію традиційних засобів АФВ, а з іншого – спроби запровадити нові, сучасні та нетрадиційні форми фізкультурно-спортивної активності для осіб з обмеженими можливостями, ігрові програми тощо [1; 3; 8; 10].

Використання великого арсеналу засобів і методів фізичного виховання в роботі зі слабчочуючими школярами сприятиме подоланню негативних причин, які заважають їм позитивно ставитися до занять фізичною культурою та спортом, забезпечуючи гармонійний, усебічний розвиток особистості, здобуття самостійності й незалежності, удосконалення професійної майстерності та досягнення визначних результатів у житті.

Висновки й перспективи подальших досліджень. Зміни функціонування рухового аналізатора, викликані розладом слуху, можуть бути певною мірою компенсовані та виправлені за допомогою спеціально підібраних фізичних вправ. Отже, адаптивне фізичне виховання слабчочуючих – один з основних шляхів корекції порушень їхнього фізичного розвитку та покращення фізичної підготовленості, психомоторики, вольових якостей, виховання рухової грамотності й залучення до трудової діяльності, самообслуговування, забезпечення соціальної адаптації, максимального наближення психофізичних можливостей організму особистості до вимог майбутньої професійної діяльності та повноцінного життя в суспільстві. Перспективи подальших досліджень убачаємо в науковому обґрунтуванні методики покращання рухової діяльності школярів з обмеженими можливостями слуху засобами фізичного виховання.

Джерела та література

1. Бабій І. М. Корекція рухової сфери глухих підлітків швидкодіючими вправами : автореф. дис. на здобуття наук ступеня канд. пед. наук / І. М. Бабій. – К., 2002. – 17 с.
2. Байкіна Н. Г. Влияние потери слуха на адаптационные и реабилитационные процессы глухих подростков / Н. Г. Байкіна, А. В. Мутъев, Я. В. Крет // Адаптивная физическая культура. – 2003. – № 1. – С. 3–5.
3. Евсеев С. П. Непрерывное физкультурное образование как средство социальной адаптации людей с ограниченными возможностями / С. П. Евсеев, В. И. Попов // Адаптивная физическая культура. – М., 2000. – № 1–2. – С. 8–10.
4. Карабанов А. Г. Корекція фізичних недоліків у глухих школярів у процесі фізичного виховання : автореф. дис. на здобуття наук ступеня канд. наук з фіз. вих. і спорту / А. Г. Карабанов. – Луцьк, 1999. – 18 с.
5. Колесник І. П. Соціалізація особистості глухого школяра / І. П. Колесник. – К. : [б. в.], 1994. – 118 с.
6. Колишкін О. В. Адаптивне фізичне виховання слабчочуючих учнів спеціальної школи : наук. вид. / О. В. Колишкін. – Суми : СумДПУ ім. А. С. Макаренка, 2003. – 156 с.
7. Костанян А. О. Роль слухового восприятия в развитии двигательных способностей у школьников : автореф. дис... д-ра пед. наук / А. О. Костанян. – М., 1970. – 33 с.
8. Сапожников Ю. Р. Возможности коррекции недостатков двигательной активности глухих школьников средствами физического воспитания : дис. ... канд. пед. наук / Ю. Р. Сапожников. – М., 1985. – 125 с.
9. Хода Людмила Дмитриевна. Методология социальной интеграции не слышащих людей в различных видах адаптивной физической культуры : дис. ... д-ра пед. наук / Хода Людмила Дмитриевна. – М., 2008. – 405 с.
10. Шапкова Л. В. Адаптивная физическая культура: методология и развитие в сфере высшего профессионального образования : дис. ... д-ра пед. наук : 13.00.04 / Л. В. Шапкова. – СПб., 2007.

Анотації

Визначена необхідність соціальної адаптації слабчочуючих школярів засобами фізичного виховання. Наявність суперечностей між психологічними, соціальними й фізичними потребами слабчочуючих дітей та їхніми можливостями визначає пошук і наукове обґрунтування ефективних шляхів корекції наявних у них рухових порушень засобами адаптивного фізичного виховання та необхідність створення відповідних умов для їхньої соціальної адаптації. Завдання дослідження – обґрунтувати проблеми соціальної адаптації слабчочуючих школярів засобами фізичного виховання. Адаптивне фізичне виховання слабчочуючих школярів – один з основних

шляхів корекції порушень їхнього фізичного розвитку та покращення фізичної підготовленості, психомоторики, морально-вольових якостей, виховання рухової грамотності та залучення до трудової діяльності, самообслуговування, забезпечення соціальної адаптації.

Ключові слова: слабочуючий, школяр, обмежений, можливості, слух, фізичне, виховання, соціальний, адаптація.

Светлана Демчук. Социальная адаптация слабослышащих школьников в процессе физического воспитания как педагогическая проблема. Определена необходимость социальной адаптации слабослышащих школьников средствами физического воспитания. Существование противоречий между психологическими, социальными и физическими потребностями слабослышащих детей и их возможностями определяет поиск и научное аргументирование эффективных путей коррекции существующих у них двигательных нарушений средствами адаптивного физического воспитания и необходимость создания необходимых условий для их социальной адаптации. Задание исследования – обосновать проблему социальной адаптации слабослышащих школьников средствами физического воспитания. Адаптивное физическое воспитание слабослышащих школьников – один из основных путей коррекции нарушений их физического развития и улучшения физической подготовленности, психомоторики, нравственно-волевых качеств, воспитания двигательной активности и привлечения к трудовой деятельности, самообслуживания, обеспечения социальной адаптации.

Ключевые слова: слабо слышать, школьник, ограниченный, возможность, слух, физическое, воспитание, социальный, адаптация.

Svetlana Demchuk. Social Adaptation of Hearing-Impaired Pupils in the Process of Physical Education as Pedagogical Problem. It was defined the necessity of social adaptation of hearing-impaired pupils by means of physical education. Existing of contradictions between psychological, social and physical needs of hearing-impaired children and their abilities defines search and scientific argumentation of effective ways of correction of existing among them movement disorders by means of adaptive physical education and necessity of creation of necessary conditions for their social adaptation. Task of the research: to reason the problem of social adaptation of hearing-impaired pupils by means of physical education. Adaptive physical education of hearing-impaired pupils is one of the main ways of correction of disorders of their physical development and improvement of physical preparation, psychomotor apparatus, moral-volitional qualities, education of motor activity and involvement in labor activity, self-service, guaranteeing of social adaptation.

Key words: hearing-impaired pupil, limited abilities, physical education, social adaptation.

УДК 796.011.3:378

Наталія Завидівська

Особливості вдосконалення змісту загальної фізкультурно-оздоровчої освіти студентів у контексті законів і категорій філософії

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

Постановка наукової проблеми та її значення. Філософські обґрунтування досліджень у сфері загальної фізкультурно-оздоровчої освіти студентів посідають особливе місце серед інших наукових напрямів, оскільки, досліджуючи форми й ставлення людини до явищ природи та суспільства, ми не можемо абстрагуватися від спостережень та експерименту над собою. Формування в молоді здоров'язбережувальної поведінки, логічного мислення, свідомості й відповідальності перед самим собою важко уявити без взаємозв'язку цього процесу з філософськими законами та категоріями. Така філософія в сучасних умовах, на нашу думку, повинна спиратися на низку спеціальних наук, багато з яких виникли лише в останнє десятиліття. Маються на увазі, звичайно, не витяги із цих наук як ілюстрація того чи іншого філософського положення, а теоретичне дослідження й узагальнення різноманітних наукових даних із метою відкриття загальних властивостей і закономірностей людського розвитку, які ще далеко не повністю вивчені [4].

Аналіз досліджень цієї проблеми. Питання загальної теорії людської діяльності висвітлено в наукових працях І. Павлова, І. Сеченова, Г. Костюка; розв'язанню проблем модернізації сучасної освіти присвячені наукові розробки І. Зязюна, О. Падалки, О. Пехоти, А. Нісімчука; засоби вдосконалення навчальної діяльності й психолого-педагогічних впливів розкрито в публікаціях В. Моляко, В. Давидова, Д. Мазохи, В. Безпалько; питанням здоров'язбережувального навчання на основі теорії

та методики фізичного виховання присвячені праці О. Тимошенка, Е. Вільчковського, Д. Давиденка, Є. Приступи, М. Носка, Т. Круцевич, Б. Шияна й ін. Питання фундаменталізації змісту навчання розглядається у філософських, педагогічних вітчизняних дослідженнях (С. Семериков, М. Карлов, Л. Зоріна, З. Решетова), є спроби досліджувати фундаменталізацію як важливий принцип вищої освіти (А. Субетто, В. Філіпов, А. Кочнев, Г. Дутка та ін.).

Виходячи з означеного, проблемі вдосконалення змісту освіти, зокрема загальної фізкультурно-оздоровчої, присвячено численні дослідження, однак у більшості із них проблема філософії навчання здоров'язбереження торкається лише окремих питань.

Завдання дослідження: 1) конкретизувати основні закони філософії в контексті вдосконалення змісту загальної фізкультурно-оздоровчої освіти студентів;

2) Уточнити сутність таких філософських понять, як “методи” й “методологія” та особливості їх трактування в змісті здоров'язбережувального навчання;

3) здійснити аналіз філософських категорій для визначення основних постулатів змісту загальної фізкультурно-оздоровчої освіти студентів.

Виклад основного матеріалу й обґрунтування отриманих результатів дослідження. Вивчення людини – складна система, яка охоплює майже весь діапазон пізнання (від фізико-математичних наук до гуманітарних), висуває нові вимоги до філософського вчення про людину.

Із появою й розвитком сучасних технологій здоров'язбереження, уявлення про фізичне виховання у вищих навчальних закладах дещо змінилося. Актуальними на сьогодні є дослідження психофізіологічних аспектів, які стосуються сутності функціональних змін в організмі людини, формування копінг-поведінки, звернення до основ біхевіоризму (поведінкової психології) тощо.

Взаємозв'язки між протилежностями, що виявляється в їх єдності й боротьбі, відображає така категорія діалектики, як суперечність. Суперечності, зокрема, виникають між потребою бути здоровим і наявним способом поведінки людини. Чому людина визначає «здоров'я» як найвищу життєву цінність, хоче бути здоровою й при цьому порушує принципи здоров'язбереження? Такі запити практики, своєрідні протилежності, потребують відкриття нових фактів і зв'язків, розроблення нових теоретичних знань як третього члена «діалектичної пари», що допоможе розв'язати вищезазначену суперечність. У процесі здоров'язбережувального навчання слід урахувувати, на нашу думку, суперечності внутрішні та зовнішні, основні й неосновні, практичні та теоретичні, антагоністичні й неантагоністичні.

Найсуттєвішим є те, що вдосконалення змісту загальної фізкультурно-оздоровчої освіти студентів має бути засобом переходу певної сукупності вмінь фізичних, практичних у нову якість – знань і навичок здоров'язбережувальних.

Узагальнюючи наукові погляди [2; 3], ми пропонуємо конкретизацію основних законів філософії в контексті фундаменталізації змісту фізкультурно-оздоровчої освіти студентів (табл. 1).

Таблиця 1

Основні закони філософії в контексті вдосконалення змісту фізкультурно-оздоровчої освіти студентів

Закон	Конкретизація в контексті фундаменталізації фізкультурно-оздоровчої освіти
Єдності та боротьби протилежностей	Теоретичні знання й практичні вміння у фізкультурно-оздоровчій освіті – це два складники, у змісті яких конкретизується цей закон. Зв'язки між протилежностями, що виявляється в їх єдності та боротьбі, відображає така категорія діалектики, як суперечність. Суперечність “теоретичного й практичного” у процесі формування здоров'язбережувальної компетентності студентів розв'язується через оптимальне співвідношення цих понять, тобто за допомогою фундаменталізації змісту навчання.
Заперечення заперечення	Одне з основних завдань оптимізації змісту фізкультурно-оздоровчої освіти, на наш погляд, – забезпечення її постійного розвитку й оновлення. До розвитку та функціонування в майбутньому має здатність лише система фундаментальних здоров'язбережувальних знань, а сукупність таких фактологічних знань є догматичною.
Переходу кількості в якість	Удосконалення змісту фізкультурно-оздоровчої освіти є засобом переходу певної сукупності вмінь фізкультурних, практичних у нову якість – знань і навичок здоров'язбережувальних. Здоров'язбережувальне навчання – це той потенціал, який дає змогу передусім підвищувати якість фізкультурно-оздоровчої освіти, підтримувати її на належному рівні й принаймні – не знижувати. Забезпечення необхідної якості життя та здоров'я можливе лише за умови, коли кількість знань і вмінь у процесі здоров'язбережувального навчання буде сформовано на засадах уніфікації змісту фізкультурно-оздоровчої освіти.

Якість загальної фізкультурно-оздоровчої освіти студента проявляється повноцінно лише тоді, коли він після закінчення вищого навчального закладу розпочинає самостійне життя й здійснення своєї професійної діяльності. Будь-які рухові вміння є відносними, зокрема станом на сьогодні вони можуть бути достатніми, а от у нестандартних, екстремальних умовах, наприклад хвороби, – недостатніми. Рівень фізкультурно-оздоровчої освіти особистості визначається низкою властивостей, які утворюють її спрямованість на здоровий спосіб життя та здоров'язбережувальну поведінку. Ці властивості можуть бути загальними й специфічними, індивідуальними та колективними, суттєвими чи несуттєвими, зовнішніми й внутрішніми, природними чи набутими тощо.

Зазначимо дуже важливу, на наш погляд, невідповідність: метою загальної фізкультурно-оздоровчої освіти є досягнення студентами певного рівня ЯКОСТІ життя та здоров'я, у той час, коли процес фізичного виховання – це тренування, що спрямоване фактично на накопичення щораз більшої кількості фізичних умінь, причому без навчання, де і як їх застосовувати.

Забезпечення необхідної якості життя й здоров'я можливе лише за умови, коли кількість знань і вмінь у процесі здоров'язбережувального навчання буде визначена на засадах ретельного аналізу та відбору, а саме оптимізації процесу отримання загальної фізкультурно-оздоровчої освіти через фундаменталізацію її змісту. Такий підхід, на нашу думку, сприятиме переходу цієї кількості знань і вмінь у відповідну якість – здоров'язбережувальну поведінку.

Для кращого розуміння всього, що відбувається впродовж здоров'язбережувального навчання, слід уточнити зміст таких філософських понять, як “методи” й “методологія”. “Метод зазвичай визначають переважно як сукупність норм, правил, принципів і вимог, які залежать від мети і засобів діяльності” [3, с. 128]. Метод досить тісно пов'язаний зі способом, або, інакше кажучи, через досягнення мети. Методологію часто ототожнюють із системою методів, однак це не просто система методів діяльності, а ще й учення про неї. “Нині поняття методології і її функцій зазнало істотних змін. Вузкий формально-логічний підхід змінився змістовним збагаченням проблематики вимірювання знання і пізнавальної діяльності” [3, с. 131]. Методологічний аналіз при цьому передбачає й пояснює способи поєднання знання та діяльності, будову, організацію, способи отримання та обґрунтування знань.

Проблему фундаменталізації змісту загальної фізкультурно-оздоровчої освіти студентів слід розглядати і в контексті філософських категорій, адже правильне розуміння та застосування філософських категорій до теоретичних і практичних цілей освіти суттєво допомагає в розв'язанні різних спеціальних завдань. При дослідженні філософських категорій у контексті визначення основних постулатів змісту фізкультурно-оздоровчої освіти ми спиралися на загальноприйняті визначення й трактування філософських категорій, відображені у філософській літературі та наукових дослідженнях фундаменталізації освіти [6; 7 та ін.]. Згадаймо основні філософські категорії: одиничне, загальне й особливе; причина та наслідок; закономірність, необхідність, випадковість; можливість і дійсність; зміст та форма, функція й структура; зовнішнє та внутрішнє; сутність і явище. Хочемо спинитися на конкретизації лише тих, які, на нашу думку, є найбільш вагомими й потребують урахування впродовж формування компетентності здоров'язбереження в студентів вищих навчальних закладів різного професійного спрямування.

Суть *одиничного*, *загального* та *особливого* як категорії філософії полягає в тому, що той чи інший предмет набуває конкретної форми свого існування залежно від того процесу, у якому він реалізується. Отже, поведінка людини, її спосіб життя формуються в студентські роки настільки успішно, наскільки вдало й ефективно організовано процес здоров'язбережувального навчання. Розвиток і перетворення в змісті й структурі фізичного виховання відбувається в рамках певних загальних умов, усередині складної взаємодії інших одиничних процесів, керованих загальними цілями всієї системи фізкультурно-оздоровчої освіти, причому постійно здійснюються переходи, перетворення одиничного в загальне й особливе – навпаки.

Окрім цього, існує філософська закономірність: будь-яке явище спочатку завжди є одиничним, особливим, своєрідним винятком, але згодом воно стає загальним. При цьому зберігаються, удосконалюються, відтворюються, розвиваються й перетворюються в загальні факти лише такі моменти, які відповідають загальній тенденції розвитку, певним вимогам та умовам. Усе решта, випадкове відсіюється й зникає, не перетворюючись у щось значуще для людини.

Здоров'язбережувальне навчання студентів у системі фізичного виховання повинно ґрунтуватися на *узагальнених* наукових знаннях і поняттях. Саме узагальнення дає можливість установлювати *особливі* постулати здорового способу життя. Однак не слід забувати, що загальне виявляється тільки через *одиничне*.

Основою для виявлення та пояснення конкретних зв'язків у межах здоров'язбережувального навчання слугує загальне поняття про *причинно-наслідкові* зв'язки. Дійсною причиною наслідку є будь-яка взаємодія. Причинні й функціональні зв'язки в процесі формування культури здоров'я студентів – це складне багатостороннє явище, яке потребує переходу на новий рівень співпраці між викладачем фізичного виховання та студентом. Студентові не може належати пасивна роль, адже йдеться про самовдосконалення. Наслідок є результатом взаємодії, а взаємодія виступає як дійсна причина наслідку. Від такої взаємодії студента й педагога залежить ефективність формування здоров'язбережувальних знань. Переосмислення ролей викладача фізичного виховання та студента в такій співпраці є на сьогодні особливо актуальним явищем, яке і визначається, і впливає на зміст усієї системи фізкультурно-оздоровчої освіти.

Між причиною й наслідком обов'язково існує послідовність у часі, а тому не варто чекати миттєвих позитивних результатів навіть після найдієвіших нововведень у процесі здоров'язбережувального навчання. На нашу думку, фундаментальні зміни в змісті фізкультурно-оздоровчої освіти слугуватимуть поштовхом для більш ефективного запровадження інновацій у систему фізичного виховання, однак явний результат цього процесу вимагає тривалого часу, адже між початком дії причини та початком появи відповідного наслідку – часовий інтервал, який можна визначити як спізнення.

Для людини характерна адаптація до будь-яких змін. Тому будь-які інновації, а особливо ті, що пов'язані зі змінами в організмі людини, вимагають психологічної готовності до їх запровадження як викладачів, так і студентів.

Зв'язок між причиною й наслідком може проявлятися у формі *закономірності (закону), необхідності та випадковості*. Людині природою закладено такий життєвий потенціал, що вона зобов'язана бути здоровою й може прожити без хвороб дуже довго, – це закономірно. Однак не всі закономірності виконуються через те, що на різних етапах життя в нас різні необхідності (наприклад прагнення до кар'єрного росту та, як наслідок – брак вільного часу). За допомогою розкриття закономірностей досягається можливість прогнозувати дальший процес здоров'язбережувального навчання. У системі загальної фізкультурно-оздоровчої освіти доволі часто випадкові явища сприймають як закономірні, вони є причинно зумовленими, але від цього не стають необхідними. Змінювати процес формування здоров'язбережувальної компетентності студентів можуть і випадкові явища. Причому вони не завжди сповільнюють швидкість формування навичок здорового способу життя, оскільки множинні випадкові процеси можуть самі перетворюватися в необхідність.

Одним із найважливіших завдань загальної фізкультурно-оздоровчої освіти є виокремлення закономірностей здоров'язбереження серед інших випадкових явищ, створення умов для того, щоб необхідність людини бути здоровою перетворювалася в закономірну поведінку, спосіб здорового життя.

Тенденцію руху певної системи виражають *можливість і дійсність*. Можливість проявляється в таких формах: формальній, абстрактній та реальній, або конкретній. У процесі формування культури здоров'я слід урахувувати реальні можливості й ставити конкретні цілі. Більша частина формальних вимог ніколи не перетворюється в дії, а от реальна можливість узгоджується з наявними принципами та розвивається відповідно до умов навколишнього світу.

Зміст фізкультурно-оздоровчої освіти як об'єкт складається з елементів, що можуть відрізнитися способом їх зв'язку, який характеризує *структуру*, тобто цей об'єкт є фактично структурно оформленим *змістом*. *Зміст* – це те, із чого складається процес фізичного виховання, а *форма* – це порядок використання основних елементів змісту фізичного виховання для активізації процесу здоров'язбережувального навчання з метою внутрішньої організації, тобто самовдосконалення.

Внутрішньою *структурою* системи загальної фізкультурно-оздоровчої освіти у вищих навчальних закладах різного професійного спрямування є спосіб формування змісту фізичного виховання з урахуванням внутрішніх взаємозв'язків здоров'язбережувального навчання, а реалізація цього змісту здійснюється через спеціально розроблені педагогічні технології. Фізкультурно-оздоровча освіта при цьому – це зовнішня форма, що вказує на її взаємозв'язок з іншими компонентами освітнього простору. Співвідносна зі структурою категорія – *функція*. Щодо змісту й форми – то це взагалі, на нашу думку, рушійні сили здоров'язбережувального навчання. Адже форма, яка перестає відповідати змістові, викликає виникнення нової форми, відповідної новому змісту, і так далі.

Зміст загальної фізкультурно-оздоровчої освіти студентів буде ефективним лише за умови, якщо передбачатиме реалізацію єдності змісту, форми, функції та структури, адже нівелювання її форм

(засобів) суттєво гальмує розвиток змісту здоров'язбережувального навчання. Недооцінка функцій фізичного виховання гальмує інноваційні зміни структури всієї системи фізкультурно-оздоровчої освіти, ефективність якої також залежить і від загальної побудови змісту здоров'язбережувального навчання.

На основі джерел [1; 5] слід зазначити, що впродовж внесення коректив у зміст загальної фізкультурно-оздоровчої освіти важливо розрізнити й розуміти два аспекти – *зовнішній* і *внутрішній*. Фундаментальна фізкультурно-оздоровча освіта передбачає, передусім, розуміння внутрішнього її сенсу, розкриття суперечностей фізичного та теоретичного аспектів, протиріч, що виникають у процесі фізичного виховання щодо доцільності чи недоцільності досягнення високих спортивних результатів студентами вищих навчальних закладів різного професійного спрямування, тобто надлишкової спортивізації. Лише вивчення й розуміння таких глибинних процесів дають можливість конкретно та ефективно розвивати зовнішній бік фізкультурно-оздоровчої освіти – процес здоров'язбережувального навчання.

Сутність – це категорія філософії, яка визначає підставу всіх змін, що відбуваються і з процесом, і з *явищами* в процесі здоров'язбережувального навчання, відділяючи неістотне від істинного (основного, необхідного, закономірного). *Сутністю змісту фізкультурно-оздоровчої освіти є* формування в студентів довготривалої здоров'язбережувальної системи знань, умінь і навичок, які дадуть їм змогу в майбутньому здійснювати профілактику різноманітних захворювань, запобігати негативним впливам зовнішнього середовища та зберігати власне здоров'я.

Явище фундаменталізації змісту фізкультурно-оздоровчої освіти не є сутністю цієї освіти, це лише форма прояву основних концепцій, зовнішній вияв сутності. Невміння сконцентрувати в змісті фізкультурно-оздоровчої освіти надбання інших наук, виявити, узагальнити та запровадити в процесі фізичного виховання інноваційні тенденції може призвести до серйозних дидактичних помилок у процесі здоров'язбережувального навчання.

У сучасній науці зібрано всі необхідні починання для об'єднання природознавства й суспільних наук на основі цілісного пізнання людини. Деякі сфери науки – антропологія, археологія, експериментальна фонетика, психологія, фізіологія, педагогіка, психологія, фізична культура й спорт – зробили суттєвий крок до побудови теорії розвитку людини та створення єдиної системи фізкультурно-оздоровчої освіти у вищій школі.

Завдяки цьому вивчення природної сутності людини, її фізіологічних резервів, впливів на стан здоров'я наближається до суспільно-історичних наук, що відкриває нові шляхи цілісного наукового пізнання людини, яка в сучасних умовах повинна об'єднувати знання всіх цих наук у відповідну систему, систему наук про людину. Сучасний процес фізичного виховання, здоров'язбережувального навчання за своєю суттю і є людинознавством, історичним природознавством людини. Оволодіння глибинними, сутнісними підставами та зв'язками між різноманітними процесами, що відбуваються в організмі людини, – це своєрідні орієнтири, що висувають потребу у викладанні студентам спеціально розробленого навчального курсу з основ професійного здоров'я.

Висновки. Досягнення конкретних наук про людину – зараз не на найвищому рівні інтеграції внаслідок того, що людина як предмет наукового пізнання в сучасній філософській літературі займає ще недостатнє місце. Увага філософів переважно спрямована на поняття «людина», «людяність» і т. ін. та історично класові за своєю суттю явища щодо її відображення, хоча насправді філософський аналіз понять у сфері наук про здоров'я та розвиток людини має дуже важливе значення й повинен займати одне з провідних місць в історії філософської думки.

Соціально-психологічний аспект здоров'я передбачає активність особистості, повноцінне та творче її розкриття при взаємодії з іншими людьми. Здатність до встановлення ефективних і гармонійних відносин значною мірою визначає соціальну адаптованість та психічне здоров'я особистості.

Саме фундаменталізація змісту загальної фізкультурно-оздоровчої освіти здатна розв'язати низку вищезазначених проблем і сприяти вихованню випускника нового типу, носія цілісної здоров'язбережувальної діяльності, що характеризується глобальністю мислення, здатністю до самостійної, творчої, здоров'язабезпечувальної діяльності.

Перспективи подальших досліджень. Подальшого вивчення вимагають технології інтеграції всіх наявних інновацій, що змістовно можуть вплинути на формування в студентів здоров'язбережувальної поведінки. Дієвим механізмом для розуміння студентами всіх процесів здоров'язбереження може стати пошук оптимального поєднання технологій навчання в системі загальної фізкультурно-оздоровчої освіти через фундаменталізацію її змісту.

Джерела та література

1. Делор Ж. Образование – сокровище сокрытое : доклад Международной комиссии по образованию для XXI века, представленный для ЮНЕСКО / Жак Делор. – Женева : Изд-во ЮНЕСКО, 1997. – С. 17.
2. Дутка Г. Я. Фундаменталізація математичної освіти майбутніх економістів : монографія / Г. Дутка ; наук. ред. д-ра пед. наук, проф., чл.-кор. АПН України М. І. Бурда. – К. : УБС НБУ, 2008. – 478 с.
3. Іщенко М. П. Філософія науки: питання теорії і методології : навч. посіб. / М. П. Іщенко, І. І. Руденко ; за ред. д-р філос. наук, проф. М. П. Іщенка. – К. : УБС НБУ, 2010. – 442 с.
4. Предмет і проблематика філософії : навч. посіб. / за заг. ред. М. А. Скринника, З. Е. Скринник. – Львів : ЛБІ НБУ, 2001. – 485 с.
5. Спенсер Г. Воспитание: умственное, нравственное и физическое / Г. Спенсер ; пер. с англ. М. А. Лазаревой ; сост. и отв. ред. Г. Б. Корнев. – М. : УРАО, 2002 – 288 с.
6. Ставская Н. Р. Философские вопросы развития современной науки. Социологические и методологические проблемы интеграции науки : учеб. пособие для вузов / Н. Р. Ставская. – М. : Высш. шк., 1974. – 231 с.
7. Субетто А. И. Проблемы фундаментализации и источников содержания высшего образования. – Москва ; Кострома : КГПУ, Исследоват. центр, 1995. – 336 с.

Анотації

У статті обґрунтовано необхідність удосконалення змісту загальної фізкультурно-оздоровчої освіти студентів у контексті законів і категорій філософії. Конкретизовано та здійснено аналіз основних законів і категорій філософії для визначення дієвих механізмів оптимізації здоров'язберезувального навчання через фундаменталізацію змісту загальної фізкультурно-оздоровчої освіти студентів.

Ключові слова: загальна фізкультурно-оздоровча освіта, здоров'язберезувальне навчання студентів, закони й категорії філософії, фундаменталізація.

Наталія Завидівська. Особенности усовершенствования содержания общего физкультурно-оздоровительного образования студентов в контексте законов и категорий философии. В статье обоснована необходимость усовершенствования содержания общего физкультурно-оздоровительного образования в контексте законов и категорий философии. Конкретизирован и произведен анализ основных законов и категорий философии для определения действенных механизмов оптимизации здоровьесохраняющего обучения через фундаментализацию содержания общего физкультурно-оздоровительного образования студентов.

Ключевые слова: общее физкультурно-оздоровительное образование, здоровьесохраняющее обучение студентов, законы и категории философии, фундаментализация.

Nataliya Zavydivskaya. Peculiarities of Perfection of Content of General Physical Culture and Health-Improving Education of Students in the Context of Laws and Categories of Philosophy. In the article it was grounded the necessity of perfection of the content of general physical education and health-improving education in the context of laws and categories of philosophy. It was particularized and analyzed the main laws and categories of philosophy for defining of the effective mechanisms of optimization of health-preserving education by means of fundamentalization of content of general physical education and health-improving education of students.

Key words: general physical education and health-improving education, health-preserving education of students, laws and categories of philosophy, fundamentalization.

УДК 37.016:796]:37.018.51

Юлія Костюк

Порівняльний аналіз вікової динаміки основних технічних прийомів учнів 5–9 класів сільської малокомплектної школи в процесі занять баскетболом

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

Постановка наукової проблеми та її значення. Аналіз досліджень цієї проблеми. На сьогодні однією з основних проблем у школі залишається розвиток рухової активності школярів. Уміння керувати своїми рухами й виконувати їх відповідно до своїх потреб формується лише в процесі навчання за допомогою спеціально підібраних фізичних вправ. Саме тому на сучасному етапі розвитку фізичного виховання в школі спортивним іграм приділяється підвищена увага. Значне місце

в навчанні основ спортивних ігор у школі займає баскетбол, що є складовою частиною програми з фізичної культури для учнів 5–9 класів, де найбільш успішно розв'язуються завдання гармонійного фізичного розвитку [4]. За даними Г. Максимів, гра має великі можливості щодо формування в школярів життєво важливих навичок і розвитку фізичних якостей. Так, біг та стрибки сприяють активному росту тіла, передачі на далекі відстані й боротьба за оволодіння м'ячем розвивають силу м'язів, кидки у високорозміщену ціль формують правильну поставу та сприяють розвитку координації рухів, спритності; багаторазові стрибки розвивають силову витривалість, постійні ривки – швидкісну. Протидія кидкам, передачам удосконалює швидкість реакції [6]. Також заняття впливають на ріст і розвиток мозку дитини, допомагають формувати моральні й вольові якості: наполегливість, сміливість, рішучість, чесність, упевненість у собі, почуття дружби, колективізму, дисциплінованість сприяють вихованню навичок культури поведінки, розвитку уваги, мислення та пам'яті [2; 5]. Тобто великий діапазон використання засобів і методів баскетболу дає змогу цілеспрямовано впливати на розвиток усіх основних функцій організму залежно від рухових можливостей тих, хто займається.

Головне те, що визначає питому вагу баскетболу в системі фізичного виховання – це його цінність як комплексного засобу фізичного розвитку й виховання молоді [2].

Однак на сьогодні виникають труднощі у впровадженні баскетболу в навчальний процес із фізичної культури в сільській малокомплектній школі.

Нечисленність сільських учнів у класі ускладнює реалізацію викладання баскетболу в школі та проведення спортивних змагань. У такому випадку слід об'єднувати близьких за віком учнів суміжних класів, щоб не втрачали сенс змагання і конкуренція в цій ситуації, а це, зі свого боку, становить певні труднощі, оскільки в школярів різний вік, різний рівень здоров'я, фізичної підготовленості, а також розвиток їхніх фізичних якостей [1; 3; 7].

Головна спрямованість уроків фізичної культури – засобами баскетболу сприяти розв'язанню завдань фізичного виховання школярів, навчити їх основ баскетболу й привчити до систематичних занять фізичними вправами. Для підвищення ефективності навчання прийомів баскетболу та гри в цілому необхідна відповідна система, що передбачає визначення оптимальних завдань навчання, змісту, форм, засобів, методів, способів виконання вправ і методів організації діяльності учнів [5].

Якість навчального процесу з баскетболу в малокомплектній школі залежить, передусім, від його правильного планування (добору вправ, підвідних і рухливих ігор тощо), а також від об'єктивного оцінювання рухових умінь і навичок школярів, які проживають у сільській місцевості. Велику роль також відіграє позитивне мотиваційне налаштування самих учнів на засвоєння навчального матеріалу, їхнє усвідомлення потреби в самовдосконаленні через широке використання ігрового й змагального методів. Один із напрямів підвищення ефективності навчання учнів сільської місцевості ґрунтується на глибокому вивченні структури змагальної діяльності та побудові на цій основі модельних структур навчально-виховного процесу [1; 7].

Завдання дослідження – здійснити порівняльний аналіз розвитку основних ігрових дій учнів 5–9 класів сільської малокомплектної школи з однолітками, які проживають у міській місцевості в процесі занять баскетболом.

Під час дослідження використовували такі методи, як узагальнення та систематизація літературних джерел, порівняльний аналіз, анкетування, педагогічне спостереження, педагогічне тестування, методи математичної статистики.

Виклад основного матеріалу й обґрунтування отриманих результатів дослідження. Дослідження проводили на базі Стрижівської НВК I–II ст. школи-колегіуму, Високопільської ЗОШ I–III ст. та Студеницької ЗОШ I–III ст. Житомирської області. Для порівняння результатів дослідження також проводили і в місті на базі загальноосвітньої школи I–III ст. № 14 та школи-ліцею № 2 м. Житомира. У процесі анкетування проведено самооцінку сільських учнів щодо володіння ними прийомами гри. 30 % опитуваних стверджують, що вміють вести м'яч, робити передачу й кидок м'яча в кошик; 19 % учнів – вести м'яч і кидати в кошик; 14 % школярів лише вміють вести та робити передачу м'яча; 11 % опитуваних – тільки кидок м'яча в кошик; 10 % респондентів відповіли, що вміють лише вести м'яч; 8 % – робити подвійний крок і кидок м'яча в кошик; 6 % учнів взагалі нічого не вміють та 5 % вміють робити тільки передачу (рис. 1).

При цьому діти і із сільської, і із міської місцевостей навчалися за загальноприйнятою програмою, де представлено варіативний модуль із баскетболу. Кількість годин, які направлені на вивчення розділу програми з баскетболу, була однаковою.

Для визначення спеціальної рухової підготовленості досліджуваних учнів здійснено педагогічне тестування в спортивних залах і сільській, і міській місцевості, де визначено рівень оволодіння учнів технічними прийомами, зокрема такими, як виконання штрафних кидків, передача м'яча, ведення м'яча, подвійний крок.

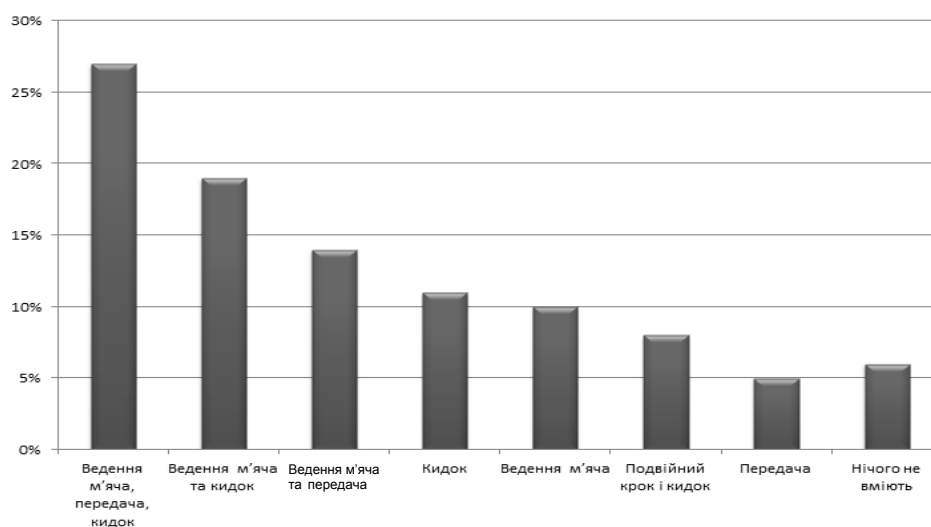


Рис. 1. Самооцінка учнів щодо володіння ними прийомами гри

Проаналізувавши результати тестування, ми установили, що розвиток спеціальних рухових умінь учнів, які проживають у сільській та міській місцевості, нерівномірний і неоднаковий (табл. 1). Ця закономірність характерна як для хлопчиків, так і для дівчаток різних вікових періодів (табл. 2). Так, динаміка результатів штрафного кидка в учнів п'ятого класу сільської місцевості поступається в показниках їхніх однолітків із міської місцевості. У тестуванні передач м'яча п'ятикласники із міської місцевості показали більшу точність передач, ніж їхні однолітки із сільських шкіл. У дослідженнях подвійного кроку більш влучними виявилися діти п'ятого класу міських шкіл. Те саме стосується тесту на ведення м'яча, який виявився занадто складним для учнів сільської місцевості, тому що спортивні зали сільських шкіл поступаються за площею та розмірами спортивним залам міста ($p < 0,05$).

Що стосується учнів шостого й сьомого класів сільських і міських шкіл, то з усіх чотирьох досліджуваних показників спеціальної рухової підготовленості перевагу мають діти, які проживають у містах. Порівняльний аналіз основних технічних прийомів у школярів виявив, що школярі із міської місцевості мають абсолютну перевагу над їхніми однолітками із сільських шкіл. Ця закономірність виявляється серед учнів восьмих та дев'ятих класів. Так, у показниках штрафного кидка діти з міста переважають своїх однолітків із сільської місцевості. У показниках передач м'яча школярі із сільської місцевості поступаються дітям із міста. У тестуванні подвійного кроку більш влучними виявились учні міських шкіл. У тесті на ведення м'яча негативні зміни відбуваються в дітей із сільських шкіл, порівняно зі школярами з міста ($p < 0,05$).

Таблиця 1

Порівняльний аналіз основних технічних прийомів із баскетболу хлопців 5–9 класів із сільської місцевості з однолітками із міста

Клас	Штрафні кидки (із 10 разів)		Передачі м'яча (із 10 разів)		Подвійний крок (із 10 разів)		Ведення м'яча (с)	
	сільська місцевість	міська місцевість	сільська місцевість	міська місцевість	сільська місцевість	міська місцевість	сільська місцевість	міська місцевість
	$x \pm m$	$x \pm m$	$x \pm m$	$x \pm m$	$x \pm m$	$x \pm m$	$x \pm m$	$x \pm m$
5	0,75±0,44	1,75±0,53	2,46±0,97	4,92±1,10	1,63±0,82	3,96±0,95	7,11±0,77	6,06±0,59
6	0,63±0,50	1,89±0,74	2,11±0,94	4,47±1,22	1,32±0,82	3,63±1,42	7,01±0,47	6,13±0,43
7	1,0±0,54	2,79±1,10	2,07±1,05	4,5±1,23	1,5±0,79	3,68±1,28	6,85±0,40	6,00±0,47
8	1,48±0,59	3,13±0,87	2,78±1,09	5,65±1,72	2,09±0,90	4,30±1,11	5,98±0,43	5,33±0,47
9	2,07±0,72	3,82±0,86	3,29±1,08	6,39±1,66	2,86±1,04	5,25±1,24	5,64±0,41	4,87±0,44

Отже, вікова динаміка показників основних технічних прийомів із баскетболу в учнів 5–9 класів засвідчила значне відставання в розвитку спеціальних рухових умінь і навичок дітей із сільських шкіл, порівняно зі школярами з міської місцевості. Причина цього – відсутність достатньої матеріально-спортивної бази, науково-методичної літератури, досвідченого вчителя фізичної культури, наявності шкільних гуртків із цього виду спорту, мотивації учнів та батьків і часу для занять фізичним вправами в сільських школах.

Крім цього, така динаміка розвитку спеціальних здібностей учнівської молоді, яка проживає в сільській і міській місцевості, пов'язана з тим, що морфологічні характеристики організму дітей 10–14 років у різні вікові періоди розвиваються нерівномірно. Періоди вповільненого зростання змінюються періодами посиленого зростання, пов'язаного з настанням статевого дозрівання.

Таблиця 2

Порівняльний аналіз основних технічних прийомів із баскетболу дівчат 5–9 класів із сільської місцевості з однолітками із міста

Клас	Штрафні кидки (із 10 разів)		Передачі м'яча (із 10 разів)		Подвійний крок (із 10 разів)		Ведення м'яча (с)	
	сільська місцевість	міська місцевість	Сільська місцевість	міська місцевість	сільська місцевість	міська місцевість	сільська місцевість	міська місцевість
	$x \pm m$	$x \pm m$	$x \pm m$	$x \pm m$	$x \pm m$	$x \pm m$	$x \pm m$	$x \pm m$
5	0,52±0,51	1,76±0,69	2,14±0,83	3,17±1,00	1,38±0,68	3,14±0,95	7,92±0,66	6,62±0,66
6	0,58±0,50	1,83±0,70	2,29±0,86	4,04±0,81	1,42±0,58	3,17±1,17	7,44±0,50	6,45±0,52
7	0,95±0,52	2,68±1,20	1,95±0,71	4,47±1,68	1,79±0,85	3,95±1,22	6,93±0,35	6,30±0,37
8	1,12±0,67	2,8±0,96	2,36±0,91	5,48±2,04	2,16±0,8	4,24±1,16	6,56±0,45	6,12±0,45
9	1,28±0,84	3,03±0,82	2,45±1,12	5,79±1,92	2,62±1,05	5,72±1,75	6,37±0,78	6,06±0,54

Висновки. Результати анкетування показали, що в дітей із сільської місцевості мотивація до занять фізичною культурою нижча, ніж у їхніх однолітків, котрі проживають у міській місцевості. При цьому виявлено, що самооцінка щодо володіння прийомами гри в баскетбол в учнів 5–9 класів, які проживають у сільській місцевості, є завищеною, порівняно зі школярами з міста.

Порівняльний аналіз вікової динаміки основних технічних прийомів учнів 5–9 класів сільської малокомплектної школи з однолітками, які проживають у міській місцевості, показав, що рівень розвитку спеціальних рухових умінь і навичок учнів сільських шкіл нижчий, ніж у їхніх однолітків, які проживають у міській місцевості. Крім того, виявлено нерівномірний розвиток основних технічних прийомів у грі в баскетбол дітей із сільської місцевості, і школярів із міста, що пов'язано з морфофункціональними особливостями розвитку організму дітей у цьому віковому періоді.

Перспективи подальших досліджень. У подальшому плануємо розробити методику диференційованого навчання учнів 5–9 класів сільської малокомплектної школи засобами баскетболу.

Джерела та література

1. Горчакова Л. П. Фізичне виховання в малокомплектній школі : посіб. для вчителів / Л. П. Горчакова. – М. : Просвещение, 1990. – 157 с.
2. Зельдович Т. Підготовка юних баскетболістів / Т. Зельдович, З. Кершинас. – М. : Фізкультура і спорт, 1964. – 48 с.
3. Коберник О. М. Навчально-виховний процес в сільській загальноосвітній школі: сутність, проектування, організація / О. М. Коберник. – К. : Знання, 1998. – 274 с.
4. 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. – 44 с.
5. Кузін В. В. Баскетбол. Початковий етап навчання / В. В. Кузін, С. А. Полієвський. – М. : Фізкультура і спорт, 1999. – 133 с.
6. Максимів Г. З. Технологія навчання баскетболу учнів загальноосвітньої школи / Г. З. Максимів. – Тернопіль : ТНПУ, 2005. – 132 с.
7. Суворова Г. Ф. Обучение в малокомплектной сельской школе: 5–9 классы : кн. для учителя / Г. Ф. Суворова. – М. : Просвещение, 1990. – 157 с.

Анотації

У статті особливу увагу приділено проблемам викладання баскетболу в сільських малокомплектних школах. Розглянуто значення спортивної гри в баскетбол у системі фізичного виховання учнівської молоді. Здійснено порівняльний аналіз розвитку основних технічних прийомів учнів 5–9 класів сільської малокомплектної школи з однолітками, які проживають у міській місцевості. Виявлено, що рівень розвитку спеціальних рухових умінь і навичок учнів сільських шкіл нижчий, ніж у їхніх однолітків із міста. Під час дослідження цієї проблеми використовували такі методи: узагальнення та систематизація літературних джерел, порівняльний аналіз, анкетування, педагогічне спостереження, педагогічне тестування, методи математичної статистики. Показано самооцінку учнів сільської місцевості щодо володіння прийомами гри. Запропоновано напрями підвищення ефективності навчання баскетболу учнів із сільських малокомплектних шкіл.

Ключові слова: баскетбол, спеціальна рухова підготовленість, малокомплектна школа, сільська місцевість, міська місцевість.

Юлия Костюк Сравнительный анализ возрастной динамики основных технических приёмов учащихся 5–9 классов сельской малокомплектной школы в процессе занятий баскетболом. В статье особое внимание уделяется проблемам преподавания баскетбола в сельских малокомплектных школах. Рассмотрено значение спортивной игры в баскетбол в системе физического воспитания учащейся молодежи. Осуществлен сравнительный анализ развития основных технических приёмов учащихся 5–9 классов сельской малокомплектной школы со сверстниками, проживающими в городской местности, где обнаружено, что уровень развития специальных двигательных умений и навыков учащихся сельских школ ниже, чем у их сверстников в городе. В ходе исследования этой проблемы использовались следующие методы: обобщение и систематизация литературных источников, сравнительный анализ, анкетирование, педагогическое наблюдение, педагогическое тестирование, методы математической статистики. Показана самооценка учащихся сельской местности по владению ими приёмами игры. Предложены направления повышения эффективности обучения баскетболу учащихся сельских малокомплектных школ.

Ключевые слова: баскетбол, специальная двигательная подготовленность, малокомплектная школа, сельская местность, городская местность.

Yuliya Kostiuk. Comparative Analysis of Age Dynamics of the Main Technical Methods of Pupils of 5th–9th Forms of Small Village Schools in the Process of Practicing Basketball. In the article great attention is paid to the problems of teaching basketball in small village schools. It was studied the meaning of a sports game of basketball in the system of physical education of student youth. It was conducted comparative analysis of development of main technical methods of pupils of 5th–9th forms of small village schools with pupils of the same age who live in towns and cities where it was discovered that the level of development of special motor skills and abilities is lower among pupils of village schools than among pupils of the same age in towns and cities. While studying this problem the following methods were used: generalization and systematization of literature sources, comparative analysis, questioning, pedagogical observation, pedagogical testing, methods of mathematical statistics. It was shown self-evaluation of pupils of village schools towards their controlling of game reception. It was proposed ways of increasing of effectiveness of teaching basketball of pupils of small village schools.

Key words: basketball, special motor preparation, incompetent small school, rural area, urban area.

Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення

УДК 796.012.1.92

Іван Васкан

Стан фізичного розвитку підлітків

Чернівецький національний університет імені Юрія Федьковича (м. Чернівці)

Постановка наукової проблеми та її значення. Аналіз досліджень цієї проблеми. Навчально-тренувальна та спортивна діяльність учнів у загальноосвітніх навчальних закладах також обумовлюється фізичним розвитком [1; 3; 4; 5; 7]. У широкому значенні фізичний розвиток характеризується як процес зміни форм і функцій організму людини протягом її індивідуального життя [1; 2]. Гармонійний фізичний розвиток обумовлює високий загальний стан здоров'я людини, її фізичні можливості. Диспропорції фізичного розвитку пов'язуються з гіпертонією, надмірною масою та різними захворюваннями.

Завдання дослідження полягає у визначенні стану фізичного розвитку підлітків.

Виклад основного матеріалу й обґрунтування отриманих результатів дослідження. У нашому дослідженні фізичний розвиток оцінювали за показниками довжини й маси тіла, окружностей частин тіла. Результати засвідчили, що довжина тіла в дівчаток становила 144,7–166,2 см, у хлопчиків – 142,1–171,7 см. Ці результати загалом відповідали віковим нормам (табл. 1).

Таблиця 1

Фізичний розвиток підлітків

Показник	Стать	Вік, років				
		11	12	13	14	15
Довжина тіла, см	Д	144,7±1,35	148,6±1,93	155,2±2,05	159,3±1,67	166,2±2,24
	Х	142,1±0,98	146,8±1,07	154,5±1,32	162,8±1,58	171,7±1,74
Маса тіла, кг	Д	35,14±1,35	38,62±1,43	42,66±2,03	46,52±1,84	57,37±2,57
	Х	34,63±0,83	38,95±1,04	43,84±1,52	52,49±2,14	61,45±2,25
Окружність грудної клітки (у стані спокою), см	Д	64,32±0,71	67,59±0,79	68,74±0,89	69,93±0,73	71,69±0,85
	Х	66,54±0,72	70,11±0,84	71,82±0,75	77,04±0,91	80,27±0,78
Окружність грудної клітки (вдих), см	Д	69,04±0,69	71,73±0,93	72,08±0,95	75,52±1,22	76,69±0,97
	Х	70,02±1,75	70,94±1,32	75,37±0,97	80,75±1,01	83,59±1,49
Окружність грудної клітки (видих), см	Д	62,77±0,73	66,24±0,82	66,83±1,06	67,25±0,92	72,07±0,98
	Х	63,22±0,82	68,57±1,11	70,52±1,27	74,9±0,17	79,02±0,86

Упродовж навчання довжина тіла учнів постійно, але нерівномірно збільшується (рис. 1). Потрібно зазначити, що дівчатка 11–12 років за зростом дещо переважають хлопців. За п'ять років довжина тіла дівчат зросла на 14,8 %, хлопців – на 20,8 %. Інтенсивніші періоди зростання цього показника виявлено у віці 13–15 років.

Маса тіла – відносно лабільний показник фізичного розвитку школярів, оскільки значною мірою залежить від різних захворювань, зміни режиму та характеру харчування. Отримані дані підтвердили, що в середньому маса тіла підлітків становить 34,63–61,45 кг (рис. 2).

Загалом у цьому віці суттєвої різниці між масою тіла хлопчиків і дівчаток не виявлено. Найвищі темпи її зростання простежуються у віці 13–15 років.

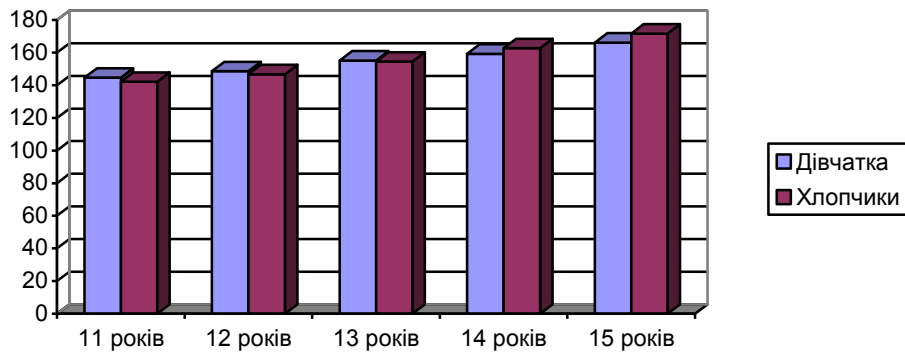


Рис. 1. Динаміка довжини тіла підлітків

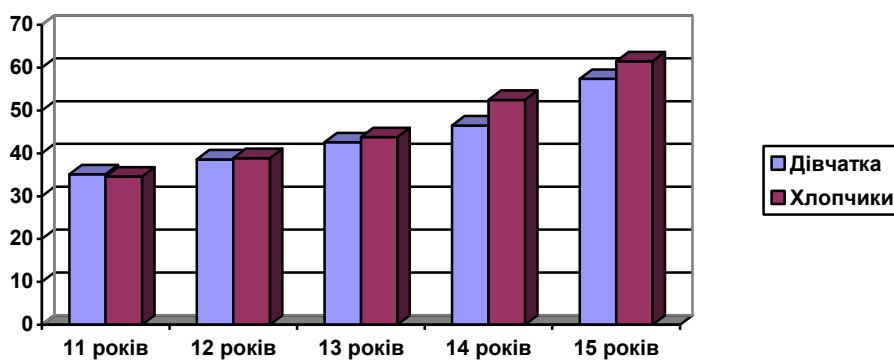


Рис. 2. Динаміка маси тіла підлітків

Важливим показником фізичного розвитку підлітків є окружність грудної клітки. Її вимірювання здійснювалося в трьох станах: спокою, вдиху й видиху. Результати вимірювань свідчать, що середнє значення окружності грудної клітки в стані спокою становить 64,32–71,69 см (дівчатка), 66,54–80,27 см (хлопчики). У стані вдиху результати підвищуються 69,04–83,59 см, на видиху окружність грудної клітки має величину 62,77–79,02 см.

Найінтенсивніше зростання окружності грудної клітки простежується в 13–15 років (рис. 3). Загалом динаміка окружності грудної клітки підлітків характеризується поступовим зростанням.

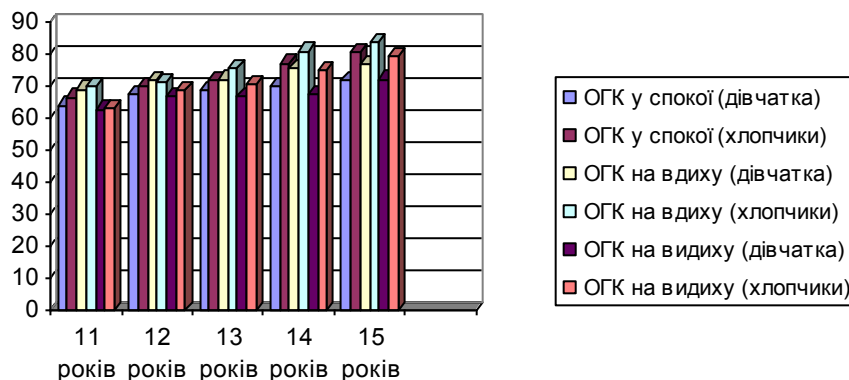


Рис. 3. Вікова динаміка окружності грудної клітки підлітків

Отже, довжина й маса тіла, окружність грудної клітки підлітків поступово, але нерівномірно зростають. Середньогрупові показники загалом відповідають віковим нормам.

Висновки й перспективи подальших досліджень. У підлітків простежується нерівномірність фізичного розвитку у відповідних вікових періодах. Загалом виявлено закономірність поступового,

але непрямолінійного зростання результатів тестових обстежень. Середньогрупові показники загалом відповідають віковим нормам.

Подальшого вивчення потребують питання методики підвищення фізичного розвитку учнів середнього шкільного віку.

Джерела та література

1. Дубогай О. Зміст та результативність шкільної інноваційної діяльності в системі здоров'язберігаючих технологій / О. Дубогай, М. Євтушок // Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві : зб. наук. пр. – Луцьк : РВВ “Вежа” Волин. нац. ун-т ім. Лесі Українки, 2008. – Т. 1. – С. 36–40.
2. Круцевич Т. Ю. Управління фізичним станом підлітків в системі фізичного виховання : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня д-ра наук із фіз. вих. і спорту : 24.00.02 / Т. Ю. Круцевич ; Нац. ун-т фіз. вих. і спорту України. – К., 2000. – 44 с.
3. Митчик О. П. Індивідуалізація фізичного виховання підлітків у загальноосвітній школі : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. наук з фіз. вих. і спорту : 24.00.02 “Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення” / О. П. Митчик ; ЛДДФК. – Львів, 2002. – 19 с.
4. Сітовський А. М. Диференційований підхід у фізичному вихованні підлітків з різними темпами біологічного розвитку (на прикладі школярів 7-х класів) : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. наук з фіз. виховання і спорту : 24.00.02 / А. М. Сітовський ; Львів. держ. ун-т фіз. культури. – Львів, 2008. – 20 с.
5. Сидорченко К. М. Оптимізація занять оздоровчої спрямованості у фізичному вихованні хлопчиків 11–14 років : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. наук з фіз. вих. і спорту : спец. 24.00.02 “Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення” / К. М. Сидорченко. – Львів, 2009. – 20 с.
6. Ястремський О. Рівень показників фізичного стану хлопців 12–13 років у кінці та на початку навчального року / О. Ястремський, А. Нападій, С. Сиротюк // Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві : зб. наук. пр. Східноєвроп. нац. ун-ту ім. Лесі Українки. – Луцьк : Східноєвроп. нац. ун-т ім. Лесі Українки, 2013. – № 1 (21). – С. 267–269.

Анотації

У підлітків простежується нерівномірність фізичного розвитку у відповідних вікових періодах. Довжина й маса тіла, окружність грудної клітки підлітків поступово, але нерівномірно зростають. Середньогрупові показники загалом відповідають віковим нормам. За п'ять років довжина тіла дівчат зросла на 14,8 %, хлопців – на 20,8 %. Інтенсивніші періоди зростання цього показника виявлено у віці 13–15 років. Суттєвої різниці між масою тіла хлопчиків і дівчаток не виявлено. Найвищі темпи її зростання простежуються в 13–15 років. Найінтенсивніше зростання окружності грудної клітки простежується в 13–15 років. Загалом динаміка окружності грудної клітки підлітків характеризується поступовим зростанням.

Ключові слова: фізичний розвиток, підлітки, вікові норми.

Иван Васкан. Состояние физического развития подростков. У подростков прослеживается неравномерность физического развития в соответствующих возрастных периодах. Длина и масса тела, окружность грудной клетки подростков постепенно, но неравномерно увеличиваются. Среднегрупповые показатели в целом соответствуют возрастным нормам. За пять лет длина тела девушек выросла на 14,8 %, мужчин – на 20,8 %. Интенсивные периоды роста этого показателя установлены в возрасте 13–15 лет. Существенной разницы между массой тела мальчиков и девочек не установлено. Высокие темпы её роста прослеживаются в возрасте 13–15 лет. Интенсивный рост окружности грудной клетки наблюдается в 13–15 лет. Вообще динамика окружности грудной клетки подростков характеризуется постепенным ростом.

Ключевые слова: физическое развитие, подростки, возрастные нормы.

Ivan Vaskan. Condition of Physical Development of Teenagers. In specific age periods it is observed unevenness of physical development. Height and weight of body, chest circumference of teenagers grow gradually, but unevenly. Average group indices in general correspond with age norms. During five years body length of girls has grown for 14,8 %, boys – 20,8 %. Intensive periods of growth of this index were discovered at the age of 13–15. Considerable difference of body mass of boys and girls was not discovered. High tempos of its growth are observed at the age of 13–15. Intensive growth of chest circumference is observed at the age of 13–15. In general growth of chest circumference of teenagers is characterized by its gradual growth.

Key words: physical development, teenagers, age norms.

Діагностика психологічної підготовленості студентів

Східноєвропейський національний університет імені Лесі Українки (м. Луцьк)

Постановка наукової проблеми та її значення. Аналіз досліджень цієї проблеми. З огляду на те, що основою будь-яких дій є спонукання, які викликають активність особистості й визначають її спрямованість, особливий інтерес викликає дослідження мотиваційного аспекту процесу фізичного виховання. Науковці вивчали мотиви занять молоддю фізичною культурою та спортом [1; 3; 7].

Результати досліджень засвідчують, що до основних мотивів належать (зокрема для початківців) зміцнення здоров'я, зниження маси тіла, підвищення фізичної підготовленості, виклик самому собі, покращення самопочуття; для тих, хто займається тривалий час, – задоволення від програми занять, організація й методика ведення занять, тип активності, соціальні фактори [4; 6; 8; 9].

Завдання дослідження полягає у визначенні результатів діагностики активності та психологічної підготовленості студентів.

Виклад основного матеріалу й обґрунтування отриманих результатів дослідження. Вивчення мотиваційної сфери студентів проводилося за допомогою анкети. Одержані емпіричні дані відображають ситуацію вмотивованості фізичного виховання. Основними мотивами участі у фізкультурно-оздоровчій та спортивній роботі студентів III курсу були такі: удосконалити будову тіла (40 %); зменшити вагу (15 %); відпочити від розумової праці (12 %); витратити надлишок енергії (12 %); оволодіти новими видами спорту (6,5 %); оволодіти різними спортивними вправами (5 %); здійснити позитивний вплив на здоров'я (5 %); розкрити резерви організму (1,5 %); спілкуватися з друзями (1,5 %); познайомитись із людиною, яка добре знає спорт (1,5 %).

Мотиваційна сфера студентів IV курсів була дещо іншою. У них основні мотиви занять фізичними вправами такі: мати гарну будову тіла, удосконалити статуру (28,4 %); позбутися надлишкової маси тіла (19,2 %); корисно для здоров'я (19,2 %); дізнатися багато цікавого (14,8 %); знайти друзів, спілкуватися з ними (6,7 %); навчитися боротьби чи іншого виду спорту (6,4 %); виховати деякі якості характеру (витривалість та інші) (3,3 %).

У цій ієрархії мотивів домінуючими для студентів виявились інтерес до будови тіла, можливість її корекції (28,4 % – у студентів III курсу, 40 % – у студентів IV курсу). Найнижчу позицію займають власне психологічні мотиви – елементи самовиховання характеру, волі й ін. (3,3 %), спілкування з друзями, нове знайомство (1,5 %), самопізнання (1,5 %).

Аналіз одержаних фактичних результатів засвідчує, що до занять фізичного виховання та спортом у студентів загалом сформувався позитивне ставлення (табл. 1.).

Таблиця 1

Ставлення студентів до занять із фізичного виховання (%)

Курс	Позитивне ставлення	Нейтральне ставлення	Негативне ставлення
3	62,7	25,8	11,5
4	93,7	6,30	0

Як бачимо, від курсу до курсу ставлення до занять фізичного виховання із негативного й нейтрального все більше стає позитивним. Уважаємо, що цей факт має стати вагомим у формуванні мотиваційних, цільових установок студентів. Тому слід продовжити розпочату дослідну діяльність і розробити такі психолого-педагогічні підходи до організації навчальної роботи з фізичної культури, які, спираючись на наукові дані, повною мірою враховуватимуть мотиваційні фактори як ключову змінну оволодіння руховими навичками й уміннями, розвитку фізичних якостей [2; 5].

Для визначення рівня вольових якостей використано тест-опитувальник вольового самоконтролю Зверкова та Ейдмана. Сума балів за певними твердженнями дає загальний показник вольового самоконтролю, наполегливості й самовладання досліджуваного. Отримані результати після статистичної обробки подано в табл. 2

Показники вольового самоконтролю студентів (бали)

Показники	Загальний показник	Дівчата	Хлопці
X min	3	3	10
X max	19	19	19
X	11,5	11,18	13,9
S	3,42	3,44	3,07
Sx	0,02	0,02	0,16
V%	29,7	29,9	22,1

Дані, подані в таблиці, свідчать, що середній показник вольового самоконтролю студентів не різняться із середньою можливою сумою, що становить 11,5 бала. 48,4 % усіх респондентів мають оцінку вище середньої можливої величини, 51,6 % характеризуються вольовими якостями нижче середнього рівня. Причому в хлопців середній бал вищий, ніж у дівчат (13,9 і 11,8 бала, відповідно), що можна пояснити сутністю чоловічого характеру.

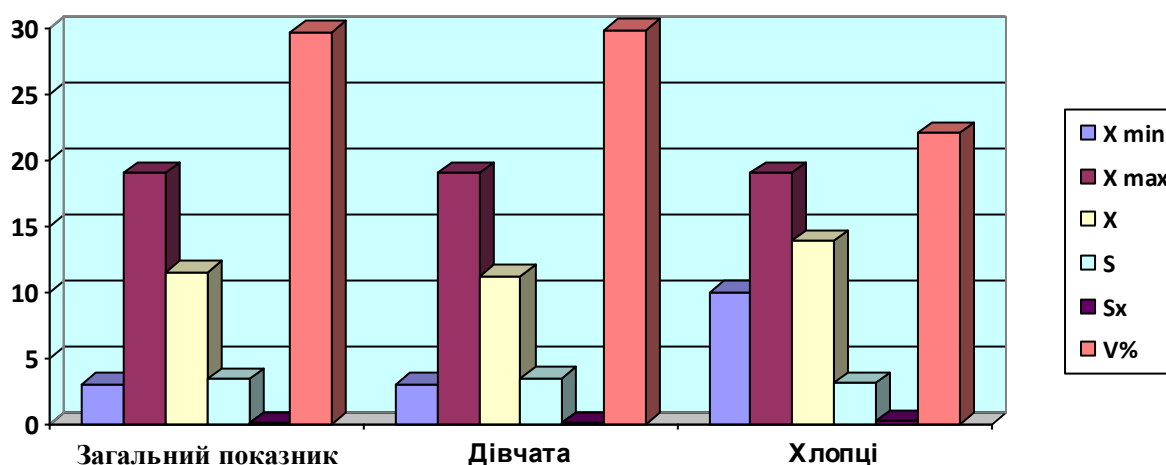


Рис. 1. Показники вольового самоконтролю студентів

Виявлено, що 14,8 % студентів мають високий рівень функції, яка передбачає регулювання людиною своєї поведінки, організацію дій згідно зі свідомо поставленими цілями, мобілізацію внутрішньої напруженості. У 2,6 % респондентів рівень вольових якостей дуже високий. Більшість студентів (64,5 %), які мають 8–14,9 бала, характеризується середнім рівнем показника вольового самоконтролю. Такі особи в цілому здатні мобілізувати внутрішні сили для досягнення мети, бути відповідальними у своїх діях. Лише від меншої частини студентів із низьким і дуже низьким рівнями вольових якостей (відповідно, 16,8 % та 1,3 %) можна чекати несподіваної імпульсивної поведінки, у них недостатньо зусиль для подолання перешкод.

Для оцінки функціонального стану ми використали тест “САН”. Функціональний стан при цьому розуміють як якісну характеристику, що складається з трьох основних складників: самопочуття, активності й настрою [2; 6].

Настрій – відносно стійкий стан помірної та слабкої інтенсивності, який надає певного емоційного фону психічному життю людини. Зі збільшенням інтенсивності діяльності вище від певного рівня настрої починає істотно впливати на окремі дії. Поганий настрій може повністю заблокувати розумову діяльність, знизити швидкість і координацію рухів [6]. Результати діагностики настрою студентів подано в табл. 3.

Згідно з даними таблиці, можна стверджувати, що середня оцінка настрою студентів вища від середнього еталона й складає 3,93 бала. 88,4 % молоді характеризується показниками настрою вищими за середній можливий бал, лише 7,7 % респондентів мають результат нижчий від середнього. Отже, показник характеристики, яка відображає задоволеність на цьому етапі життєвого шляху, у студентів спрямований до максимальної величини.

Таблиця 3

Показники настрою студентів (бали)

Показники	Загальний показник	Дівчата	Хлопці
X min	1,7	1,7	1,9
X max	4,9	4,9	4,9
X	3,93	3,91	4,02
S	0,66	0,64	0,81
Sx	0,004	0,005	0,04
V%	16,73	16,23	20,1

Якщо вважати, що вплив на настрій зумовлює загальна задоволеність або незадоволеність життям, то вищенаведені дані свідчать, що настрої – це той компонент, який може створити позитивний фон майбутньої професійної діяльності, тому що середній бал у студентів є високий і студентів із відмінними показниками – більшість.

Із настроєм пов'язане ще одне психічне явище – самопочуття, тобто відчуття фізіологічної й психологічної комфортності внутрішнього стану, що стало змістом нашого дослідження (табл. 4).

Таблиця 4

Показники самопочуття студентів (бали)

Показники	Загальний показник	Дівчата	Хлопці
X min	1,8	2,1	1,8
X max	4,7	4,7	4,7
X	3,61	3,6	3,65
S	0,59	0,57	0,72
Sx	0,004	0,004	0,038
V%	16,37	15,92	19,69

Аналізуючи результати, наведені в таблиці, бачимо, що середній бал самопочуття студентів вищий від можливого середнього. Лише 12,25 % усіх студентів мають оцінку самопочуття нижчу за середній еталон, а зміни самопочуття в негативну сторону свідчать про втому, стрес, дуже напружену роботу. У 83,9 % молоді самопочуття вище за середній показник.

Активність визначається як діяльний стан живих організмів, як умова їх існування у світі. Її діагностика – один з етапів нашого дослідження. Активність студентів оцінювалася за тестом “САН” (табл. 5).

Таблиця 5

Показники активності студентів (бали)

Показники	Загальний показник	Дівчата	Хлопці
X min	2	2	2,4
X max	4,6	4,6	4,5
X	3,43	3,42	3,5
S	0,59	0,59	0,61
Sx	0,004	0,004	0,032
V%	17,33	17,34	17,54

Результати діагностики активності студентів свідчать, що середній бал становить 3,43, що вище, ніж середній еталон. 72,9 % молоді мають оцінку активності вищу за середню й лише 22,6 % – нижчу. Отже, можна стверджувати, що показники, які містять інформацію про рух, швидкість, темп протікання функцій і процесів, у студентів достатньо високі.

Висновки й перспективи подальших досліджень. Установлено, що високим рівнем активності характеризується 15,5 % молоді, які отримали 4,0–4,6 бала. Такі студенти, розраховуючи свої сили, час, можливості для досягнення мети, за допомогою активності мобілізують свої здібності, переборюють інерцію.

Деяка більша частина студентів (16,8 %) має низький рівень активності, 1,9 % – дуже низький. Вони не завжди відчують потребу в діяльності. У 65,8 % респондентів виявлено середній рівень активності, а отже й рушійної сили діяльності. Можна стверджувати, що більшість студентів із високим і середнім рівнями активності прагнуть діяти, шукати, рухатися, спілкуватися. Перспективи подальших досліджень полягають у розширенні та поглибленні діагностики психологічної підготовленості студентів.

Джерела та література

1. Божович Л. И. Изучение мотивации поведения детей и подростков / Л. И. Божович. – М. : [б. и.], 1972. – 205 с.
2. Козленко Н. А. Школьникам – привычку заниматься физкультурой / Н. А. Козленко. – Киев : Радян. шк., 1985. – 118 с.
3. Круцевич Т. Оцінка як один з факторів підвищення мотивації учнів до фізичної активності / Т. Круцевич // Фізичне виховання в школі. – 2003. – № 1. – С. 47–50.
4. Кудренко А. І. Міжпредметні зв'язки, як форма збільшення обсягу рухової активності молодших школярів / А. І. Кудренко // Матеріали першої республіканської наукової конференції “Концепція підготовки спеціалістів фізичної культури та спорту в Україні”. – Луцьк : Надстир'я, 2004. – С. 160–161.
5. Попов М. Д. О путях подготовки специалистов оздоровительной физкультуры в школе в условиях высших научных заведений / М. Д. Попов, Л. С. Глузман, С. И. Козлова, О. В. Родина // Фізична культура, спорт та здоров'я нації : зб. наук. пр. – Київ ; Вінниця, 1998. – 302 с.
6. Семиченко В. А. Психическое состояние / В. А. Семиченко. – Киев : “Магистр-S”, 1998. – 206 с.
7. Стадніков Г. Активізація навчально-пізнавальної діяльності студентів на заняттях із фізичного виховання у вищому навчальному закладі / Г. Стадніков // Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві : зб. наук. пр. Східноєвроп. нац. ун-ту ім. Лесі Українки. – Луцьк : Східноєвроп. нац. ун-т ім. Лесі Українки, 2012. – № 1 (21). – С. 256–261.
8. Хоменко Н. М. Формування мотивів фізкультурно-спортивної діяльності майбутніх учителів / Н. М. Хоменко // Матеріали першої республіканської наукової конференції “Концепція підготовки спеціалістів фізичної культури та спорту в Україні”. – Луцьк : Надстир'я, 2007. – 172–174 с.
9. Юрчишин Ю. Ефективність чинного змісту фізичного виховання у формуванні мотивації студентів до рухової активності оздоровчої спрямованості / Ю. Юрчишин // 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. 351–356.

Анотації

Результати досліджень показують, що до основних мотивів занять фізичною культурою й спортом належать (зокрема для початківців) зміцнення здоров'я, зниження маси тіла, підвищення фізичної підготовленості, виклик самому собі, покращення самопочуття; для тих, хто займається тривалий час, – задоволення від програми занять, організація та методика ведення занять, тип активності, соціальні фактори. Завдання дослідження полягає у визначенні результатів діагностики активності та психологічної підготовленості студентів. Аналіз фактичних матеріалів показує, що до занять фізичним вихованням та спортом у студентів загалом сформувався позитивне ставлення. Від курсу до курсу воно із негативного й нейтрального все більше стає позитивним. Уважаємо, що цей факт має стати вагомим у формуванні мотиваційних, цільових установок студентів. Тому слід проводити дослідну діяльність і розробляти такі психолого-педагогічні підходи до організації навчальної роботи з фізичної культури, які, спираючись на наукові дані, повною мірою враховуватимуть мотиваційні фактори як ключову зміну оволодіння руховими навичками й уміннями, розвитком фізичних якостей.

Ключові слова: мотиваційна сфера, вольові якості, фізичне виховання, діагностика, активність, студенти.

Владимир Захожий, Нинель Мацкевич. Диагностика психологической подготовленности студентов.

Результаты исследований показывают, что к основным мотивам занятий физической культурой и спортом относятся (прежде всего для начинающих) укрепление здоровья, снижение массы тела, повышение физической подготовленности, вызов самому себе, улучшение самочувствия; для тех, кто занимается длительное время, – удовольствие от программы занятий, организация и методика ведения занятий, тип активности, социальные факторы. Задача исследования заключается в определении результатов диагностики активности и психологической подготовленности студентов. Анализ фактических материалов показывает, что к занятиям физическим воспитанием и спортом у студентов в целом сформировалось положительное отношение. От курса к курсу оно с отрицательного и нейтрального все больше становится положительным. Считаем, что этот факт должен стать весомым в формировании мотивационных, целевых установок студентов. Поэтому следует проводить исследовательскую деятельность и разрабатывать такие психолого-педагогические подходы к организации учебной работы по физической культуре, которые, опираясь на научные данные, в полной мере

будут учитываться мотивационные факторы как ключевую переменную овладения двигательными навыками и умениями, развитием физических качеств.

Ключевые слова: мотивационная сфера, волевые качества, физическое воспитание, диагностика, активность, студенты.

Vladimir Zakhozhiy, Ninel Matskevich. Diagnostics of Psychological Preparation of Students. *The results of research show that the main motives of practicing physical culture and sports are: for beginners – strengthening of health, lowering of body mass, increasing physical qualification, call for himself, betterment of general state; for those who practice sport for a long time – taking pleasure in program of classes, organization and methodology of classes conducting, activity type, social factors. The task of the research lies in defining of the results of diagnostics of activity and psychological preparation of students. Analysis of actual material shows that students have mainly positive attitude towards classes of physical education. From one year of studying to another attitude to physical culture classes changes from negative to neutral. We consider this fact to be considerable in formation of motivational, goal sets of students. That is why it is necessary to conduct research activity and develop such psychological and pedagogical approaches to physical culture study organization that relying on scientific data fully will be taking into account motivational factors as a key variable of mastering motor abilities and skills, development of physical qualities.*

Key words: motivational sphere, volitional qualities, physical education, diagnostics, activity, students.

УДК 373.3.016:796+613 О.

Олена Ключ

Динаміка розумової працездатності дівчаток упродовж другого року навчання в загальноосвітньому навчальному закладі

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

Постановка наукової проблеми та її значення. На сучасному етапі одним із найважливіших завдань фізичного виховання учнів початкової школи взагалі та других класів, зокрема, їх раціональна адаптація до умов, якими відзначається навчально-виховний процес у загальноосвітньому навчальному закладі (ЗНЗ). Це пов'язано з тим, що саме з початком другого року навчання в ЗНЗ зазначені умови замінюють інші умови, а саме якими відзначається навчально-виховний процес у дошкільних навчальних закладах і впродовж першого року навчання в ЗНЗ. Така зміна призводить до розгортання в організмі дитини відповідних адаптаційних реакцій, але здебільшого у зв'язку з неготовністю систем вони відбуваються за типом стресу [4; 6].

Ураховуючи вищезазначене, вивчення особливостей психічного й фізичного стану учнів других класів для розроблення технологій і методик їх фізичного виховання, що спрямовані на забезпечення раціональної адаптації організму до високих навчальних навантажень без шкоди здоров'ю, є важливим актуальним науковим завданням.

Роботу виконано згідно із Зведеним планом науково-дослідної роботи у сфері фізичної культури й спорту на 2006–2010 рр. Міністерства України в справах сім'ї, молоді та спорту за темою 3.1.1 “Теоретико-методичні та програмно-нормативні основи фізичного виховання учнів та студентів” (номер держреєстрації – 0107U000771) та планом науково-дослідної роботи факультету фізичного виховання Тернопільського національного педагогічного університету імені Володимира Гнатюка на 2011–2015 рр. за темою “Теоретико-методичні основи позаурочних форм фізичного виховання дітей та учнівської молоді”.

Аналіз досліджень цієї проблеми. Дослідження різних галузей наукового пізнання, спрямовані на вивчення особливостей психічного й фізичного стану учнів початкової школи взагалі та других класів, зокрема, засвідчують таке. На сучасному етапі значна кількість показників більшості (до 80 %) [10] дітей не відповідає визначеним нормам. У аспекті нашого дослідження про це свідчить збільшення кількості захворювань соматичної й психічної етіологій [1], посилення дисгармонійності загального розвитку [8], зниження рухової активності учнів початкової школи [2].

Водночас інтенсифікація їхнього навчально-виховного процесу на сучасному етапі призводить до надмірного психоемоційного та розумового навантаження [4]. Наслідком є втому, що сягає

критичної межі в невластиві для цього дні, спричиняючи негативні зміни фізіологічних функцій (вегетативні розлади, астенію, порушення сну, виникнення відчуття тривоги). Так, в учнів другого класу втома виникає вже всередині понеділка й четверга, хоча, ураховуючи біоритм, має підвищуватися, а наприкінці цих днів кількість учнів із виразною втомою (II-стадія) зростає, відповідно, до 77,3 % і 50 %.

Зазначене засвідчує несприятливий спосіб життя учнів початкової школи в аспекті покращення їхнього психофізичного стану та необхідність, у зв'язку з цим, упровадження в ЗНЗ заходів, що передбачають використання фізичних вправ і спрямовані на усунення існуючої негативної тенденції. Проте в чинній програмі з фізичної культури в початковій школі [9] щоденні позаурочні форми (передусім рухливі хвилини, перерви, фізична активність до початку самопідготовки в групах подовженого дня) не розглядаються як обов'язкові, а рекомендаційний характер щодо їх реалізації здебільшого залишається поза увагою вчителів початкових класів [7].

Ураховуючи вищезазначене, відзначаємо відсутність даних про динаміку розумової працездатності учнів других класів упродовж кожного дня навчального тижня в різні періоди навчального року при використанні змісту чинної програми з фізичної культури [9]. Водночас відзначаємо відсутність рекомендацій, пов'язаних із таким: часом у режимі кожного навчального дня, коли потрібно використовувати фізичні вправи для підвищення та (або) підтримання на досягнутому рівні розумової працездатності (РП) учнів; розподілом різних форм занять фізичними вправами в режимі кожного дня впродовж навчального тижня для досягнення позитивного результату в розв'язанні зазначеного завдання.

Крім цього, недостатніми є обсяг і якість інформації щодо величин вияву й динаміки показників психофізичного стану учнів при використанні ними змісту чинної програми з фізичної культури протягом другого року навчання в ЗНЗ. Ураховуючи вищезазначене, бачимо, що існує необхідність проведення досліджень у розглянутому напрямі.

Завдання дослідження – установити особливості вияву та зміни показників РП дівчаток упродовж навчальних тижнів у різні періоди другого року навчання в ЗНЗ.

Організація та методи дослідження. Для досягнення поставленої мети використовували такі методи дослідження: загальнонаукові (аналіз, систематизація, узагальнення документальних матеріалів і даних наукової літератури), педагогічні (констатувальний експеримент), психодіагностичні (тестування, а саме РП дівчаток за допомогою протоколу ESAP [5]), математичної статистики.

Організація дослідження передбачала проведення психодіагностичного тестування учнів за допомогою використаного протоколу щоденно впродовж таких навчальних тижнів: у перший (на початку навчального року) та останній наприкінці першого семестру, у перший на початку та останній наприкінці другого семестру (наприкінці навчального року). Щодо навчального дня, то РП дівчаток визначали до початку першого уроку за розкладом, після завершення третього уроку (перша половина уроків за розкладом) та після завершення останнього (п'ятого) уроку. Під час тестування визначали обсяг переробленої зорової інформації (ОПЗІ) та швидкість перероблення зорової інформації (ШПЗІ), – показники, що відображають стан РП індивіда [3]. Досліджувані – 60 дівчаток, яким на початку другого року навчання в ЗНЗ виповнилося сім років.

Виклад основного матеріалу й обґрунтування отриманих результатів дослідження. Упродовж кожного дня навчального тижня на початку навчального року ОПЗІ дівчаток відзначалася схожою динамікою, що полягала в збільшенні значень цього показника РП від 1-го до 5-го уроків, але з певними особливостями (табл. 1). Так, у понеділок і вівторок ОПЗІ суттєво (на рівні від $p < 0,05$ до $p < 0,001$) збільшувався від 2-го до 3-го тестувань, а саме на 74,8 і 35,2 %, відповідно, тоді як від 1-го до 2-го – відзначався тільки тенденцією до зміни (приріст 19,2 % і зменшення на 0,4 %; $p > 0,05$). Наступного дня, тобто в середу, ОПЗІ збільшився від 1-го до 2-го тестування на 67,8 % ($p < 0,001$), після чого відзначався тенденцією до зменшення, оскільки значення погіршилося на 10,6 % ($p > 0,05$). Щодо четверга та п'ятниці, то тут у всіх випадках одержали лише позитивну тенденцію зміни значень показника.

Узагальнюючи одержані дані, виявили, що, по-перше, ОПЗІ дівчаток у досліджуваній період щоденно збільшувався: якщо в понеділок після 1-го тестування він становив $23,16 \pm 1,85$ біт·с⁻¹, то в п'ятницю після 3-го – $95,86 \pm 6,52$ ($p < 0,001$). По-друге, останнє значення показника практично не відрізнялося від установленого після 3-го тестування в середу: ОПЗІ тут становив $81,59 \pm 8,14$ біт·с⁻¹ ($p > 0,05$). По-третє, установили, що на початку кожного нового дня навчального тижня значення перебували на рівні, якого дівчатка досягли днем раніше, тобто після 3-го тестування в переддень. Водночас, як зазначалося раніше, ОПЗІ дівчаток щоденно збільшувалася впродовж понеділка-середи,

тоді як у четвер та п'ятницю, хоча й мала місце певна позитивна тенденція, проте величини зміни показника дали змогу констатувати лише його вияв на досягнутому рівні.

Інший досліджуваний на початку навчального року показник РП дівчаток, а саме ШПЗІ, відзначався певними особливостями зміни значень упродовж кожного дня навчального тижня (табл. 1). Так, у понеділок і вівторок ШПЗІ збільшувалася від 2-го до 3-го тестувань, відповідно, на 33,6 % ($p < 0,01$) і 17,6 % ($p < 0,05$), тоді як від 1-го до 2-го — на величину, що засвідчувала вияв показника на досягнутому рівні (приріст 15,9 і 4,5 %; $p > 0,05$). У середу, на відміну від попередніх днів, найбільшим приростом (28,4 %; $p < 0,01$) відзначався проміжок між 1-м та 2-м тестуваннями, після чого значення показника залишалось на досягнутому рівні. Щодо четверга й п'ятниці, то тут ШПЗІ практично не змінювалася впродовж кожного досліджуваного відрізка навчального дня, тобто свідчило про його вияв на досягнутому рівні.

Узагальнюючи вищезазначені дані, відзначимо, що впродовж кожного дня навчального тижня динаміка ШПЗІ була аналогічна тій, якою характеризувався ОПЗІ дівчаток, за винятком значення ШПЗІ зранку в середу й четвер. Щодо аналогічності, то тут відзначаємо щоденне збільшення значень показника: якщо в понеділок після 1-го тестування ШПЗІ становила $0,7 \pm 0,05$ біт·с⁻¹, то в п'ятницю після 3-го — уже $1,58 \pm 0,06$ ($p < 0,001$); останнє практично не відрізнялося від встановленого в 3-му тестуванні в середу, — $1,41 \pm 0,07$ біт·с⁻¹ ($p > 0,05$); на початку кожного нового навчального дня ШПЗІ була на рівні, досягнутому дівчатками днем раніше, тобто після 3-го тестування в переддень.

У розбіжностях динаміки досліджуваних показників РП дівчаток упродовж навчального тижня відзначаємо таке: якщо зранку четверга ОПЗІ був більшим, ніж у середу (відповідно, $54,39 \pm 5,21$ і $77,93 \pm 8,54$ біт·с⁻¹; $p < 0,05$), то значення ШПЗІ практично не відрізнялися ($1,15 \pm 0,06$ і $1,35 \pm 0,08$; $p > 0,05$). Це свідчило, що в четвер ОПЗІ продовжувало розпочату в понеділок тенденцію до збільшення, а ШПЗІ — тільки до середи включно.

Іншими словами, у понеділок-середу РП дівчаток підвищувалася за рахунок як ОПЗІ, так і ШПЗІ. У четвер, унаслідок неспроможності організму до початку нового навчального дня повністю відновити свої психофізіологічні ресурси, процес відновлення продовжувався під час навчальної діяльності, — зростання РП уповільнилося за рахунок стабілізації ШПЗІ, оскільки ОПЗІ продовжував збільшуватися. У п'ятницю внаслідок подальшого зростання втрати захисні механізми обмежили збільшення не лише ШПЗІ, але й ОПЗІ.

Використання дівчатками впродовж першого півріччя другого року навчання в ЗНЗ чинних організації й змісту навчальної та рухової діяльності сприяло певній зміні їхньої РП наприкінці першого семестру. Так, динаміка ОПЗІ у кожний день навчання відзначалася схожою тенденцією, що полягала в зміні значень цього показника РП від 1-го до 5-го уроків, але з певними особливостями. Зокрема, із понеділка по четвер включно ОПЗІ збільшувався від 1-го до 2-го тестувань, а саме: понеділок — на 109,3 % ($p < 0,001$), вівторок — на 39,3 % ($p < 0,05$), серeda — 45,5 % ($p < 0,001$), четвер — 27,8 % ($p < 0,05$); від 2-го до 3-го тестувань зміни, хоча й були різноспрямованими, проте відображали тільки певну тенденцію, — іншими словами, ОПЗІ залишалось на досягнутому рівні (табл. 2). Щодо четверга останнього навчального тижня першого півріччя, то його розглядали як найважливіший, оскільки, як зазначалося вище, після суттєвого збільшення ОПЗІ між 1-м і 2-м тестуваннями, у подальшому (від 2-го до 3-го тестувань) значення показника погіршується на 30,4 % ($p < 0,001$). Аналогічний результат одержали в п'ятницю, за винятком такого: погіршення від 2-го до 3-го тестувань становило 21,3 % ($p < 0,05$), а від 1-го до 2-го — ОПЗІ відзначався виявом на досягнутому рівні, хоча й простежувалася позитивна тенденція — приріст 17,2 % ($p > 0,05$).

Узагальнюючи одержані дані, установили, що, по-перше, ОПЗІ дівчаток у досліджуваний період збільшувався не щоденно, а лише до першої половини дня четверга: якщо в понеділок після 1-го тестування значення становило $33,65 \pm 3,65$ біт·с⁻¹, то в четвер після 2-го — $142,01 \pm 7,83$ ($p < 0,001$). По-друге, останнє значення показника було найбільшим, порівняно з іншими, упродовж тижня, після чого відбулося його зниження, а потім — підтримання на досягнутому рівні. По-третє, у вищезазначені дні (із понеділка по четвер включно) на початку кожного нового дня ОПЗІ перебував на рівні, якого дівчатка досягли днем раніше, тобто після 3-го тестування в переддень. Причому це стосувалося як днів, упродовж яких значення показника збільшувалося, так і коли фіксували його зменшення.

Інший досліджуваний показник, а саме ШПЗІ дівчаток, в останній навчальний тиждень першого семестру відзначався ідентичною до встановленої для ОПЗІ динамікою, за винятком приросту. Так, у понеділок від 1-го до 2-го тестувань ШПЗІ збільшилося на 45,2 % ($p < 0,001$), у вівторок — 19,3 %

($p < 0,05$), середу – 22,3 %, четвер – 15,7 % ($p < 0,01$). Водночас у четвер між 2-м і 3-м тестуваннями встановили зниження ШПЗІ на 18,2 % ($p < 0,001$), у п'ятницю таке: від 1-го до 2-го тестування – вияв значень на досягнутому в переддень рівні, $-1,7 \pm 0,07$ біт·с⁻¹ (у четвер після 3-го тестування – $1,6 \pm 0,06$) ($p > 0,05$); від 2-го до 3-го – зниження на 12 % ($p < 0,05$) (табл. 2).

Іншими словами, із понеділка по четвер уключно, але до середини навчального дня, РП дівчаток підвищується за рахунок ОПЗІ й ШПЗІ. У четвер після третього уроку (2-ге тестування) унаслідок збільшення втоми організм неспроможний підтримувати досягнуту зранку РП, тому його захисні механізми знижують ШПЗІ та ОПЗІ. Наступного дня внаслідок неспроможності організму повністю відновити ці когнітивні функції, процес відновлення продовжується вже під час навчальної діяльності, – про це свідчить вияв ШПЗІ та ОПЗІ на досягнутому рівні до середини навчального дня, але після цього (унаслідок продовження навчальної діяльності) захисні механізми знижують рівень, на якому перебувають когнітивні функції.

Після зимових канікул у перший тиждень навчання, тобто *на початку другого семестру*, РП дівчаток відзначалася певними особливостями. Так, динаміка ОПЗІ з понеділка по середу була дуже схожою й полягала в суттєвому збільшенні значень показника від 1-го до 2-го тестувань (табл. 3). Зокрема, приріст ОПЗІ становив: у понеділок – 50,4 % ($p < 0,01$), вівторок – 32 % ($p < 0,05$), середу – 59,9 % ($p < 0,01$). Щодо проміжку часу між 2-м і 3-м тестуваннями, то в зазначені дні виявили тільки тенденцію до зміни, яка в понеділок і вівторок була позитивною, у середу – негативною. У наступні навчальні дні тижня фіксували вияв значень ОПЗІ на досягнутому рівні, але при різноспрямованій тенденції зміни, унаслідок якої дівчатка досягали найвищого значення показника саме в п'ятницю в проміжку між 2-м і 3-м тестуваннями, а саме $84,94 \pm 6,74$ біт·с⁻¹.

Узагальнюючи одержані дані, ми встановили, що в досліджуваній період ОПЗІ дівчаток збільшувався щоденно: якщо в понеділок після 1-го тестування значення становило $25,1 \pm 1,96$ біт·с⁻¹, то в п'ятницю – $79,46 \pm 7,27$ ($p < 0,001$). Водночас на початку кожного нового дня ОПЗІ не відрізнявся від досягнутого дівчатками днем раніше, тобто після 3-го тестування в переддень. Вияв найвищого значення ОПЗІ саме в п'ятницю після 3-го тестування засвідчував адаптованість організму до пропонованих навчальних навантажень і наявність резервів для їхнього збільшення.

Динаміка ШПЗІ в перший навчальний тиждень другого семестру була ідентичною встановленій для ОПЗІ, за винятком величин приросту показника та зміни значення протягом понеділка. Зокрема, у понеділок від 1-го до 2-го тестувань ШПЗІ збільшилося на 21,9 % ($p < 0,01$), від 2-го до 3-го – на 13 % ($p < 0,05$). В інші дні навчального тижня, коли значення показника збільшувалося від 1-го до 2-го тестувань, приріст був таким: вівторок – 14,2 % ($p < 0,05$), середу – 26,2 % ($p < 0,01$). Щодо зміни ШПЗІ між 2-м і 3-м тестуваннями, то в зазначені дні вона відзначалася тільки тенденцією, а саме: позитивною – у вівторок та негативною – у середу, четвер (табл. 3).

Іншими словами, із понеділка по середу вклучно, але до середини навчального дня РП дівчаток підвищувалася за рахунок ОПЗІ та ШПЗІ, особливо в понеділок унаслідок зростання останньої протягом усього навчального дня. У середу після третього уроку (2-ге тестування) у зв'язку зі збільшенням втоми організм неспроможний підтримувати досягнуту зранку РП, тому його захисні механізми вповільнювали подальше збільшення ШПЗІ та ОПЗІ, про що свідчив їх вияв на досягнутому рівні. Останній підтримувався впродовж наступних навчальних днів (четвер і п'ятниця), що свідчило про перебіг процесу відновлення не тільки після, але й під час навчальної діяльності дівчаток. У зв'язку з цим у п'ятницю створювалася передумова для подальшого підвищення РП, оскільки найбільших (порівняно з іншими днями навчального тижня) значень ОПЗІ та ШПЗІ дівчатка досягали саме в цей день під час 3-го тестування – відповідно, $84,94 \pm 6,74$ і $1,48 \pm 0,06$ біт·с⁻¹, тоді як у понеділок – тільки $46,77 \pm 3,63$ і $1,1 \pm 0,04$ ($p < 0,001$).

Використання дівчатками впродовж досліджуваного періоду другого року навчання в ЗНЗ чинних організації й змісту навчальної та рухової діяльності сприяло певній зміні їхньої РП *наприкінці другого семестру*. Зокрема, динаміка ОПЗІ в кожний день навчального тижня відзначалася схожою тенденцією, що полягала в зміні значень показника, але з певними особливостями. Так, у понеділок ОПЗІ збільшувався на 66,7 % ($p < 0,01$) тільки від 1-го до 2-го тестувань, потім залишався на тому самому рівні аж до середу, а саме до завершення першої половини дня (табл. 4). Після цього (між 2-м і 3-м тестуваннями) ОПЗІ знову збільшувався (13,2 %; $p < 0,05$), а потім – відзначався сталим виявом аж до кінця навчального тижня. В інших випадках установили тільки тенденцію до зміни, але різної спрямованості.

Узагальнення одержаних даних засвідчило, що в досліджуваній період ОПЗІ дівчаток збільшувалася не щоденно, а через день (понеділок і середу), в останньому випадку – від 2-го до 3-го тестувань, що свідчило про перебіг процесу відновлення не тільки після завершення, але й під час навчальної діяльності. Водночас виявили особливість, що була відсутня в інші досліджувані періоди. Вона полягала в тому, що в п'ятницю зранку (1-ше тестування) ОПЗІ була значно більшою, ніж у четвер, наприкінці навчального дня (під час 3-го тестування): значення показника становили, відповідно, $150,02 \pm 5,95$ та $115,76 \pm 7,21$ біт·с⁻¹ ($p < 0,001$). Водночас упродовж навчального дня ОПЗІ відзначався тенденцією до зменшення, досягши наприкінці (3-тє тестування) значення $126,58 \pm 6,55$ біт·с⁻¹, що на 15,6 % менше, ніж на початку ($p < 0,001$).

Що стосується інших особливостей, то вони були схожими на встановлені раніше й полягали в тому, що тенденції до зміни, якими відзначався кожний навчальний день, у підсумку призводили до такого: на початку кожного нового навчального дня ОПЗІ перебував на рівні, досягнутому дівчатками днем раніше, тобто після 3-го тестування в переддень, за винятком вищезазначеної динаміки показника в п'ятницю.

Динаміка ШПЗІ дівчаток в останній навчальний тиждень другого семестру була схожа на динаміку ОПЗІ, за винятком величин приросту показника та зміни його значення протягом вівторка. Так, суттєве збільшення ШПЗІ фіксували в понеділок від 1-го до 2-го тестувань (приріст – 36,6 %; $p < 0,001$), вівторок (13,3 %) та в середу – від 2-го до 3-го (13,2 %) ($p < 0,05$). В інших випадках цей показник відзначалася тільки тенденцією до зміни.

Узагальнення одержаних даних свідчило, що в досліджуваній період ШПЗІ дівчаток збільшувалася з понеділка по середу включно, в останньому випадку – від 2-го до 3-го тестувань, що разом із тенденцією до зміни в інші навчальні дні свідчило про відновлення РП не тільки після завершення, але й під час навчальної діяльності. Останнє відбувалося до п'ятниці, оскільки протягом цього дня динаміка ШПЗІ відзначалася такою особливістю: зранку (1-ше тестування) значення показника становило $2,03 \pm 0,04$ біт·с⁻¹, що було значно більшим, ніж зранку в інші навчальні днів та навіть у переддень після 5-го уроку ($1,75 \pm 0,06$ біт·с⁻¹) ($p < 0,01$). Протягом дня ШПЗІ зменшувалася так, що наприкінці навчального дня значення показника зменшилося на 9 % і склало $1,85 \pm 0,55$ біт·с⁻¹ ($p < 0,05$). Щодо інших особливостей щоденної зміни ШПЗІ, то вони не відрізнялися від виявлених у ОПЗІ.

Іншими словами, із понеділка по четвер включно, але до середини навчального дня, РП дівчаток підвищується за рахунок ОПЗІ та ШПЗІ. У четвер після третього уроку (2-ге тестування) унаслідок збільшення втоми організм неспроможний підтримувати досягнуту зранку РП, тому його захисні механізми знижують ШПЗІ та ОПЗІ. Наступного дня внаслідок неспроможності організму повністю відновити ці когнітивні функції процес відновлення продовжується вже під час навчальної діяльності – про це свідчить вияв ШПЗІ та ОПЗІ на досягнутому рівні до середини навчального дня, але після цього (унаслідок продовження навчальної діяльності) захисні механізми знижують рівень, на якому перебувають когнітивні функції.

Висновки й перспективи подальших досліджень. Розумова працездатність дівчаток, установа за обсягом і швидкістю перероблення зорової інформації, упродовж кожного дня першого й останнього навчальних тижнів обох семестрів відзначається схожими тенденцією зміни та особливостями вияву, що пов'язані з періодом навчального року й днем навчального тижня.

Одержані дані засвідчують можливість підтримання впродовж усього тижня розумової працездатності дівчаток на досягнутому рівні без шкоди для їхнього здоров'я за умови вдосконалення організації та змісту фізичного виховання, що реалізується протягом дня в різних формах.

Подальші дослідження потрібно спрямувати на розроблення програми корекції психофізичного стану дівчаток у процесі фізичного виховання протягом другого року навчання в ЗНЗ, що враховує особливості вияву й динаміки показників їхнього фізичного стану та розумової працездатності впродовж кожного дня навчального тижня в різні періоди навчального року.

Джерела та література

1. Антропова М. В. Проблемы здоровья детей и их физического развития / М. В. Антропова, Г. В. Бородкина, Л. М. Кузнецова [и др.] // *Здравоохранение Российской Федерации*. – 1999. – С. 17–21.
2. Вишневикий В. А. Здоров'єсбереження в школі (педагогічні стратегії та технології) / В. А. Вишневикий. – М. : Теорія та практика фізичної культури, 2002. – 270 с.
3. Власова О. І. Основи психології та педагогіки : підручник. – 2-ге вид., переробл. / О. І. Власова, А. А. Марушкевич. – К. : Знання, 2011. – 333 с.

4. Гуменна О. А. Фізіологічні характеристики організму дітей молодшого шкільного віку в різних умовах навчання : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. біол. наук : спец. [03.00.13] "Фізіологія людини і тварин" / О. А. Гуменна. – К., 2006. – 20 с.
5. Коробейников Г. В. Взаимосвязь субъективного представления целостности и удовлетворенности жизнью с состоянием когнитивных функций у людей разного возраста / Г. В. Коробейников // Психология зрелости и старения. – 2001. – № 1 (13). – С. 97–109.
6. Коробейнікова Л. Г. Особливості фізичного розвитку та формування психофізіологічних функцій у дітей молодшого шкільного віку в умовах різних форм навчання : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. біол. наук : [спец.] 03.00.13 "Фізіологія людини і тварин" / Л. Г. Коробейнікова. – К., 2002. – 19 с.
7. Лазарева В. С. Системное развитие школы : монография / В. С. Лазарева. – М. : Теория и практика физ. культуры, 2002. – 300 с.
8. Ланда Б. Х. Методика комплексной оценки физического развития и физической подготовленности : учеб. пособие / Б. Х. Ланда. – М. : Сов. спорт, 2004. – 192 с.
9. Програма для загальноосвітніх навчальних закладів: Фізична культура. 1–4 класи. – Ірпінь : ВТФ "Перун", 2005. – 112 с.
10. Щорічна доповідь про стан здоров'я населення України та санітарно-епідемічну ситуацію: 2010 рік. – К., 2011. – 360 с.

Анотації

Проаналізовано одержані в процесі однорічного констатувального експерименту дані щодо величин вияву та зміни розумової працездатності 7-річних дівчаток у різні дні навчального тижня й періоди навчального року. Установлено, що така працездатність, за даними обсягу та швидкості перероблення зорової інформації, упродовж кожного дня першого й останнього навчальних тижнів обох семестрів відзначається схожими тенденцією зміни та особливостями вияву, які пов'язані з періодом навчального року й днем навчального тижня. Відзначено можливість підтримання впродовж усього тижня розумової працездатності дівчаток на досягнутому рівні без шкоди для їхнього здоров'я за умови вдосконалення організації та змісту фізичного виховання, що реалізується протягом дня в різних формах.

Ключові слова: другий рік навчання в школі, дівчатка, розумова працездатність, величини вияву й динаміка.

Елена Ключ. Динамика умственной работоспособности девочек в течении второго года обучения в общеобразовательном учебном заведении. Проанализировано полученные в ходе годичного констатирующего эксперимента данные, отражающие величины проявления и изменения умственной работоспособности 7-летних девочек в различные дни учебной недели и периоды учебного года. Установлено, что такая работоспособность, по данным объема и скорости переработки зрительной информации, в течении каждого дня первой и последней учебных недель обеих семестров отмечается похожими тенденциями изменения и особенностями проявления, которые связаны с периодом учебного года. Отмечена возможность поддержания в течении учебной недели умственной работоспособности девочек на достигнутом уровне без ущерба для их здоровья при условии усовершенствования организации и содержания физического воспитания, реализуемого в течении дня в различных формах.

Ключевые слова: второй год обучения в школе, девочки, умственная работоспособность, величины проявления и динамика.

Yelena Klius. Dynamics of Mental Workability of Girls During the Second Year of Studying at a General School. It was analyzed the data that was collected within a year while conducting an experiment, it reflects the values of display and change of mental workability of girls aged 7 in different days of a working week and periods of a school year. It was found out that such workability according to the data of volume and speed of processing of visual information, during each day of the first and the last school weeks of both semesters has the same tendencies of changes and peculiarities of display that are connected directly with the period of an academic year. It was noted the possibility of support of mental workability during a school week without damages to health on conditions of organization mastering and content of physical education that is realized during a day in different forms.

Key words: second year of studying at school, girls, mental workability, values of display and dynamics.

Таблиця 1

Щоденні вияв і зміна значень показників РП у дівчаток упродовж навчального тижня на початку навчального року

День тижня	Показник РП	Тестування впродовж дня / характеристики показників														
		1-ше		2-ге		зміна ($\bar{x}_1 - \bar{x}_2$)			3-е		зміна ($\bar{x}_2 - \bar{x}_3$)			загальна зміна ($\bar{x}_1 - \bar{x}_3$)		
		\bar{x}_1	<i>m</i>	\bar{x}_2	<i>m</i>	<i>абс.</i>	<i>y %</i>	<i>t</i>	\bar{x}_3	<i>m</i>	<i>абс.</i>	<i>y %</i>	<i>t</i>	<i>абс.</i>	<i>y %</i>	<i>t</i>
Понеділок	n	24,18	1,85	28,03	1,6	3,85	15,9	1,57	37,45	2,00	9,42	33,6	3,68**	13,27	54,9	4,88***
	ОПЗІ	23,16	3,21	27,6	3,18	4,44	19,2	0,98	48,23	4,81	20,63	74,8	3,58**	25,07	108,3	4,33***
	ШПЗІ	0,7	0,05	0,81	0,05	0,11	15,9	1,57	1,08	0,06	0,27	33,6	3,68**	0,38	54,9	4,88***
Вівторок	n	34,32	2,32	35,85	1,86	1,53	4,5	0,52	42,17	1,99	6,32	17,6	2,32*	7,85	22,9	2,57*
	ОПЗІ	44,0	6,04	43,83	5,02	-0,17	-0,4	0,02	59,27	5,49	15,44	35,2	2,08*	15,27	34,7	1,87
	ШПЗІ	0,99	0,07	1,03	0,05	0,04	4,5	0,52	1,21	0,06	0,18	17,6	2,32*	0,23	22,9	2,57*
Середа	n	40,03	2,04	51,38	2,79	11,35	28,4	3,29**	48,97	2,51	-2,42	-4,7	0,64	8,93	22,3	2,76*
	ОПЗІ	54,39	5,21	91,28	8,96	36,88	67,8	3,56**	81,59	8,14	-9,69	-10,6	0,8	27,19	50,0	2,81*
	ШПЗІ	1,15	0,06	1,48	0,08	0,33	28,4	3,29**	1,41	0,07	-0,07	-4,7	0,64	0,26	22,3	2,76*
Четвер	n	46,85	2,77	46,42	2,27	-0,43	-0,9	0,12	49,82	3,31	3,40	7,3	0,85	2,97	6,3	0,69
	ОПЗІ	77,93	8,54	72,41	7,04	-5,51	-7,1	0,50	92,11	10,89	19,70	27,2	1,52	14,19	18,2	1,02
	ШПЗІ	1,35	0,08	1,34	0,07	0,01	0,9	0,12	1,44	0,10	0,10	7,3	0,85	0,09	6,3	0,69
П'ятниця	n	49,63	2,53	49,68	1,98	0,05	0,1	0,02	54,78	2,08	5,10	10,3	1,78	5,15	10,4	1,58
	ОПЗІ	83,63	8,54	79,50	5,79	-4,13	-4,9	0,40	95,86	6,52	16,36	20,6	1,88	12,23	14,6	1,14
	ШПЗІ	1,43	0,07	1,43	0,06	0	0	0	1,58	0,06	0,15	10,3	1,78	0,15	10,4	1,58

П р и м і т к а. Тут і далі позначено: тестування – «1-ше» – до початку першого уроку за розкладом, «2-ге» – одразу після завершення третього уроку, «3-ге» — одразу після закінчення останнього (п'ятого) уроку; «n» – кількість правильно виконаних завдань, достовірність відмінності на рівні: «*»– $p < 0,05$, «**»– $p < 0,01$, «***»– $p < 0,001$

Таблиця 2

Щоденні вияв і зміна значень показників РП у дівчаток упродовж навчального тижня наприкінці першого семестру

День тижня	Показник РП	Тестування впродовж дня / характеристики показників														
		1-ше		2-ге		зміна ($\bar{x}_1 - \bar{x}_2$)			3-тє		зміна ($\bar{x}_2 - \bar{x}_3$)			загальна зміна ($\bar{x}_1 - \bar{x}_3$)		
		\bar{x}_1	<i>m</i>	\bar{x}_2	<i>m</i>	<i>абс.</i>	<i>y %</i>	<i>t</i>	\bar{x}_3	<i>m</i>	<i>абс.</i>	<i>y %</i>	<i>t</i>	<i>абс.</i>	<i>y %</i>	<i>t</i>
Понеділок	n	31,72	1,52	46,05	2,14	14,33	45,2	5,45***	46,6	1,98	0,55	1,2	0,19	14,88	46,9	5,96***
	ОПЗІ	33,65	3,65	70,42	7,14	36,77	109,3	4,58***	70,76	5,89	0,34	0,5	0,04	37,11	110,3	5,36***
	ШПЗІ	0,91	0,04	1,32	0,06	0,41	45,2	5,45***	1,34	0,06	0,02	1,2	0,19	0,43	46,9	5,96***
Вівторок	n	45,02	2,04	53,72	2,18	8,7	19,3	2,91*	54,25	2,16	0,53	1,0	0,17	9,23	20,5	3,11**
	ОПЗІ	66,93	6,18	93,25	7,09	26,32	39,3	2,8*	94,74	7,08	1,50	1,6	0,15	27,81	41,6	2,96**
	ШПЗІ	1,3	0,06	1,55	0,06	0,25	19,3	2,91*	1,56	0,06	0,01	1,0	0,17	0,27	20,5	3,11**
Середа	n	52,07	2,1	63,7	2,12	11,63	22,3	3,9***	57,45	2,68	-6,25	-9,8	1,83	5,38	10,3	1,58
	ОПЗІ	87,5	6,71	127,27	7,68	39,77	45,5	3,9***	109,69	8,83	-17,58	-13,8	1,5	22,19	25,4	2,0*
	ШПЗІ	1,5	0,06	1,84	0,06	0,34	22,3	3,9***	1,66	0,08	-0,18	-9,8	1,83	0,16	10,3	1,58
Четвер	n	58,6	2,4	67,78	1,97	9,18	15,7	2,96**	55,42	2,2	-12,37	-18,2	4,19***	-3,18	-5,4	0,98
	ОПЗІ	111,14	8,08	142,01	7,83	30,87	27,8	2,74*	98,86	7,08	-43,16	-30,4	4,09***	-12,28	-11,1	1,14
	ШПЗІ	1,69	0,07	1,95	0,06	0,26	15,7	2,96**	1,6	0,06	-0,36	-18,2	4,19***	-0,09	-5,4	0,98
П'ятниця	n	59,03	2,31	64,23	2,35	5,20	8,8	1,58	56,55	2,28	-7,68	-12,0	2,34*	-2,48	-4,2	0,76
	ОПЗІ	111,92	7,72	131,13	8,87	19,21	17,2	1,63	103,23	7,48	-27,91	-21,3	2,41*	-8,69	-7,8	0,81
	ШПЗІ	1,7	0,07	1,85	0,07	0,15	8,8	1,58	1,63	0,07	-0,22	-12,0	2,34*	-0,07	-4,2	0,76

Таблиця 3

Щоденні вияв і зміна значень показників РП у дівчаток упродовж навчального тижня на початку другого семестру

День тижня	Показник РП	Тестування впродовж дня / характеристики показників														
		1-ше		2-ге		зміна ($\bar{x}_1 - \bar{x}_2$)			3-тє		зміна ($\bar{x}_2 - \bar{x}_3$)			загальна зміна ($\bar{x}_1 - \bar{x}_3$)		
		\bar{x}_1	<i>m</i>	\bar{x}_2	<i>m</i>	<i>абс.</i>	<i>y %</i>	<i>t</i>	\bar{x}_3	<i>m</i>	<i>абс.</i>	<i>y %</i>	<i>t</i>	<i>абс.</i>	<i>y %</i>	<i>t</i>
Понеділок	n	27,75	1,18	33,83	1,53	6,08	21,9	3,15**	38,22	1,47	4,38	13,0	2,07*	10,47	37,7	5,55***
	ОПЗІ	25,1	1,96	37,75	3,17	12,65	50,4	3,4**	46,77	3,63	9,02	23,9	1,87	21,67	-86,3	5,25***
	ШПЗІ	0,8	0,03	0,97	0,04	0,18	21,9	3,15**	1,1	0,04	0,13	13,0	2,07*	0,3	37,7	5,55***
Вівторок	n	34,9	1,46	39,87	1,76	4,97	14,2	2,17*	41,52	2,01	1,65	4,1	0,62	6,62	19,0	2,67*
	ОПЗІ	39,56	2,95	52,22	4,28	12,65	32,0	2,43*	57,75	4,98	5,54	10,6	0,84	18,19	46,0	3,14**
	ШПЗІ	1,01	0,04	1,15	0,05	0,14	14,2	2,17*	1,2	0,06	0,05	4,1	0,62	0,19	19,0	2,67*
Середа	n	37,53	1,89	47,38	2,42	9,85	26,2	3,2**	42,98	2,71	-4,4	-9,3	1,21	5,45	14,5	1,65
	ОПЗІ	47,72	4,45	76,31	7,18	28,59	59,9	3,38**	67,2	8,01	-9,11	-11,9	0,85	19,47	40,8	2,13*
	ШПЗІ	1,08	0,05	1,37	0,07	0,28	26,2	3,2**	1,24	0,08	-0,13	-9,3	1,21	0,16	14,5	1,65
Четвер	n	44,27	1,87	48,45	2,39	4,18	9,5	1,38	47,33	2,17	-1,12	-2,3	0,35	3,07	6,9	1,07
	ОПЗІ	63,81	5,72	79,06	7,84	15,26	23,9	1,57	74,16	6,54	-4,9	-6,2	0,48	10,35	16,2	1,19
	ШПЗІ	1,28	0,05	1,4	0,07	0,12	9,5	1,38	1,36	0,06	-0,04	-2,3	0,35	0,08	6,9	1,07
П'ятниця	n	48,78	2,32	46,40	1,75	-2,38	-4,9	0,82	51,28	2,08	4,88	10,5	1,8	2,50	5,1	0,8
	ОПЗІ	79,46	7,27	68,72	4,99	-10,74	-13,5	1,22	84,94	6,74	16,21	23,6	1,93	5,48	6,9	0,55
	ШПЗІ	1,41	0,07	1,34	0,05	-0,07	-4,9	0,82	1,48	0,06	0,14	10,5	1,8	0,07	5,1	0,8

Таблиця 4

Щоденні вияв і зміна значень показників РП у дівчаток упродовж навчального тижня наприкінці другого семестру

День тижня	Показник РП	Тестування впродовж дня / характеристики показників														
		1-ше		2-ге		зміна ($\bar{x}_1 - \bar{x}_2$)			3-тє		зміна ($\bar{x}_2 - \bar{x}_3$)			загальна зміна ($\bar{x}_1 - \bar{x}_3$)		
		\bar{x}_1	<i>m</i>	\bar{x}_2	<i>m</i>	<i>абс.</i>	<i>y %</i>	<i>t</i>	\bar{x}_3	<i>m</i>	<i>абс.</i>	<i>y %</i>	<i>t</i>	<i>абс.</i>	<i>y %</i>	<i>t</i>
Понеділок	n	30,73	2,06	41,97	1,97	11,23	36,6	3,95***	46,97	1,75	5,0	11,9	1,9	16,23	52,8	6,01***
	ОПЗІ	35,16	4,73	58,59	5,63	23,43	66,7	3,19**	70,29	5,44	11,71	20,0	1,5	35,14	99,9	4,88***
	ШПЗІ	0,89	0,06	1,21	0,06	0,32	36,6	3,95***	1,35	0,05	0,14	11,9	1,9	0,47	52,8	6,01***
Вівторок	n	46,92	2,18	53,15	1,99	6,23	13,3	2,11*	52,1	1,71	-1,05	-2,0	0,4	5,18	11,1	1,87
	ОПЗІ	73,05	6,74	90,07	6,96	17,03	23,3	1,76	85,02	5,62	-5,05	-5,6	0,56	11,98	16,4	1,36
	ШПЗІ	1,35	0,06	1,53	0,06	0,18	13,3	2,11*	1,50	0,05	-0,03	-2,0	0,4	0,15	11,1	1,87
Середа	n	53,22	1,94	54,02	1,59	0,8	1,5	0,32	61,15	2,06	7,13	13,2	2,74*	7,93	14,9	2,8*
	ОПЗІ	89,97	7,02	90,32	5,21	0,35	0,4	0,04	117,49	7,35	27,17	30,1	3,02**	27,52	30,6	2,71*
	ШПЗІ	1,53	0,06	1,56	0,05	0,03	1,5	0,32	1,76	0,06	0,2	13,2	2,74*	0,23	14,9	2,8*
Четвер	n	58,82	2,02	59,38	1,57	0,56	1,0	0,22	60,88	1,95	1,5	2,5	0,6	2,07	3,5	0,74
	ОПЗІ	108,93	7,20	108,13	5,86	-0,8	-0,7	0,09	115,76	7,21	7,63	7,1	0,82	6,83	6,3	0,67
	ШПЗІ	1,69	0,06	1,71	0,05	0,02	1,0	0,22	1,75	0,06	0,04	2,5	0,6	0,06	3,5	0,74
П'ятниця	n	70,5	1,45	68,4	1,43	-2,1	-3,0	1,03	64,15	1,76	-4,25	-6,2	1,87	-6,35	-9,0	2,78*
	ОПЗІ	150,02	5,95	141,35	5,88	-8,67	-5,8	1,04	126,58	6,55	-14,77	-10,5	1,68	-23,44	-15,6	2,65*
	ШПЗІ	2,03	0,04	1,97	0,04	-0,06	-3,0	1,03	1,85	0,05	-0,12	-6,2	1,87	-0,18	-9,0	2,78*

Оцінювання фізичного стану дітей Волинської та Херсонської областей і розподіл їх на групи

Східноєвропейський національний університет імені Лесі Українки (м. Луцьк)

Постановка наукової проблеми та її значення. Аналіз досліджень цієї проблеми. Щороку збільшується кількість дітей, які, за результатами медичного огляду для занять фізичною культурою належать до спеціальної медичної групи. Значна кількість хвороб набуває хронічних форм через відсутність належного медичного огляду та фізкультурно-оздоровчої роботи з учнями й тому спостерігається стійка тенденція до зниження рівня здоров'я населення України. Це призвело до того, що на сьогодні в державі середня тривалість життя громадян на 10–12 років нижча, ніж у країнах ЄС. В Україні зафіксовано один із найвищих у світі показників природного зменшення населення (6,4 на тисячу осіб). За останні 15 років унаслідок депопуляції чисельність населення України скоротилася більш як на 5 млн осіб. Основними чинниками, які зумовлюють втрати працездатного населення, зменшення тривалості життя та підвищення рівня передчасної смертності в Україні, є неінфекційні хронічні захворювання, зокрема серцево-судинні (63 %) та онкологічні (12 %), а також різні види травматизму (8–9 %).

Особливою загрозою майбутньому країни є нинішній стан здоров'я і спосіб життя дітей та молоді. Кожна п'ята дитина народжується з відхиленнями в стані здоров'я. У 90 % школярів діагностуються різні захворювання [6; 7].

Тому, незважаючи на те, що вивчення стану здоров'я дітей в Україні ведеться вже багато років, проблема ще недостатньо розкрита. Вивчення стану здоров'я дітей у зв'язку з фізичним вихованням є дуже важливим для обґрунтування профілактичних заходів та зміцнення здоров'я молодого покоління.

Завдання дослідження – проаналізувати інформативність результатів проби Руф'є у Волинській та Херсонській областях.

Виклад основного матеріалу й обґрунтування отриманих результатів дослідження. Згідно зі спільним Наказом Міністерства охорони здоров'я України та Міністерства освіти і науки України від 20.07.2009 № 518/674 (зарєстровано в Міністерстві юстиції України 17 серпня 2009 р. за № 773/16789), розроблено інструкцію розподілу дітей на групи для занять на уроках фізичної культури.

У кожному місті обов'язково повинні проводитися профілактичні медичні огляди учнів ЗОНЗ згідно з наказами МОЗ України. В організації профілактичних оглядів школярів медичні працівники керуються спільним наказом МОЗ та МОіН України № 518/674 від 20.07.2009 р. "Про забезпечення медико-викладацького контролю за фізичним вихованням учнів ЗОНЗ", наказом МОЗ України № 682 від 16.08.2010 р. "Про удосконалення медичного обслуговування учнів ЗОНЗ" [8].

Різні дослідження з метою обґрунтування нових підходів до комплексного оцінювання стану здоров'я дітей наразі є одним із важливих завдань у фізичному вихованні школярів. Про це свідчить хвиля трагічних смертей. Діти помирають під час уроків фізичної культури, здавалося б, не маючи жодних ознак патології в стані здоров'я. Усі вони належали до основної медичної групи, тобто вважалися практично здоровими.

Щорічний медичний профілактичний огляд школярі проходили в присутності батьків або їхніх законних представників на базі лікувального закладу. Діти віком 11, 14 та 15 років проходять поглиблений огляд, який уключає таких медичних фахівців, як окуліст, ендокринолог, хірург-ортопед, а також визначення рівня гемоглобіну, вимірювання артеріального тиску, антропометрію.

Під час огляду визначаються індекс Руф'є та група занять фізкультурою. За результатами профілактичного огляду видається довідка в школу ф. 086-1/о [5].

Після отриманих даних за пробою Руф'є пропонуються критерії розподілу учнів на групи для занять на уроках фізичної культури [2; 3; 4] (табл. 1).

Вікові нормативи дітей запропонували науковці, які дали оцінку тесту Руф'є при Федеральному центрі лікувальної фізкультури та спортивної медицини Міністерства охорони здоров'я України. Отримані ними нормативи наведено в табл. 2.

Таблиця 1

Характеристики груп для занять на уроках фізичної культури та особливості організації занять з учнями в навчальних закладах

Назва медичної групи	Критерії віднесення до медичної групи	Характеристика фізичного навантаження	Примітки
Основна група	Здорові діти та ті, які мають гармонійний розвиток, високий або середній рівень фізичного розвитку з високим або вищим від середнього рівнями функціонально-резервних можливостей серцево-судинної системи	Фізична підготовка проводиться в повному обсязі згідно з навчальними програмами з урахуванням індивідуальних особливостей розвитку дитини	Дозвіл лікаря щодо занять, які супроводжуються підвищеними фізичними навантаженнями (заняття в спортивних секціях), надається тільки після поглибленого навантаження
Підготовча група	Діти в реабілітаційному періоді після випадку гострої захворюваності, що не потребує курсу оздоровчо-лікувальної фізкультури із середнім рівнем функціонально-резервних можливостей серцево-судинної системи	Поступове збільшення навантаження без складання контрольних нормативів	Заборонено заняття в спортивних секціях, але рекомендовано додаткові заняття в групах загальнофізичної підготовки або в домашніх умовах із метою усунення недоліків у фізичній підготовці
Спеціальна медична група	Постійні або тимчасові відхилення в стані здоров'я, що не перешкоджають навчанню в школі, але протипоказані для занять фізичною культурою за навчальною програмою. Рівень функціонально-резервних можливостей низький або нижчий від середнього	Фізична підготовка проводиться за спеціальними програмами з урахуванням характеру та ступеня відхилення	Заняття проводиться вчителем фізичної культури з наданням індивідуальних завдань безпосередньо на уроках

Таблиця 2

Оцінка тесту Руф'є в дітей з урахуванням віку

Оцінка результату тесту	15 років і старші	13–14 років	11–12 років	9–10 років	7–8 років
Незадовільно	15	16,5	18	19,5	21
Слабо	11–15	12,5–16,5	14–18	15,5–19,5	17–21
Задовільно	6–10	7,5–11,5	9–13	10,5–14,5	12–16
Добре	0,5–5	2–6,5	3,5–8	5–9,5	6,5–11
Відмінно	0	1,5	3	4,5	6

У результаті, якщо дитина отримує менше 3-х балів або 4–6 балів, її зараховують до основної групи; 7–9 балів – до підготовчої; 10–14 і більше 15 балів – до спеціальної медичної групи [1; 5].

За останніми статистичними даними Управління освіти та науки Волинської області, відділу фізкультурно-оздоровчої та спортивно-масової роботи на 2012 р., медичний профілактичний огляд пройшли 121 266 (100 %), котрі за виданими лікарями довідками (ф. 086-1/о) були розподілені за групами таким чином: основна та підготовча групи – 99 031(81,7 %); спеціальна медична група – 22 235 (18,3 %) (рис. 1).

У Херсонській області – дещо інша ситуація на 2012 р.: медично-профілактичний огляд пройшли 107 062 учні (100 %), до основної та підготовчої групи належить 99 381 учень (92,9 %), спеціальна медична група – 7681 (7,1 %) (рис. 2).

Порівнюючи дані цих областей, ми можемо побачити, що в Херсонській області на 14 204 учні менше відвідують загальноосвітні заклади. У Волинській області здорових дітей менше на 350, ніж у Херсонській. Різниця між учнями спеціальної медичної групи у Волинській області становить 14 554 школярі.

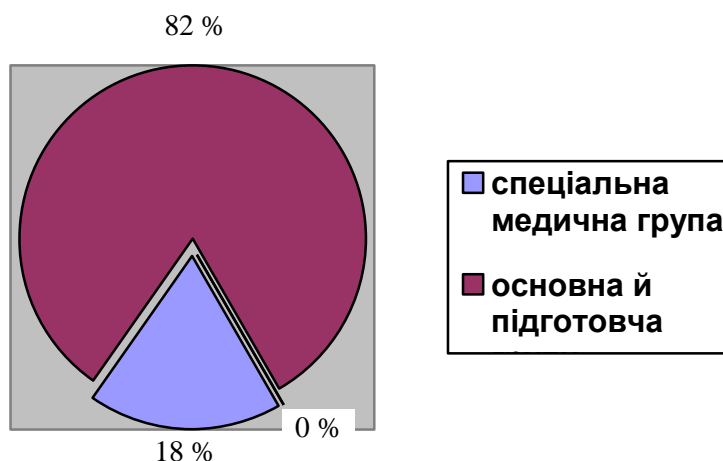


Рис. 1. Розподіл за навчальними групами школярів Волинської області (2012 р.)

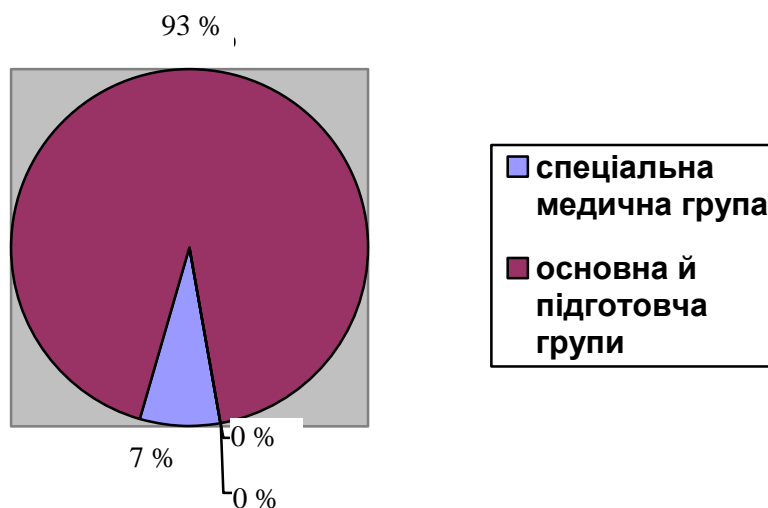


Рис. 2. Розподіл за навчальними групами школярів Херсонської області (2012 р.)

Висновки й перспективи подальших досліджень. З урахуванням та порівнянням статистичних даних Волинської й Херсонської областей можна зробити такі висновки. Проба Руф'є є простим методом визначення фізичної працездатності та дає змогу отримати уявлення про функціональний стан серцево-судинної системи дитини. Щоб отримати дані та правильно розподілити дітей на групи, пробу слід проводити правильно й із дотриманням інструкцій та з урахуванням вікових даних, оскільки фізична культура є важливим засобом у системі освіти та виховання школярів у підвищенні соціальної та трудової активності людей, задоволенні їхніх моральних, естетичних та творчих запитів, життєво важливої потреби покращення загального стану організму, формування в них основ здорового способу життя, організації активного відпочинку, розвитку та відношення фізичних і духовних сил, спеціальних лікувальних вправ та корекції здоров'я, розвитку позитивних моральних і вольових якостей.

Джерела та література

1. Арєф'єв В. Г. Фізична культура в школі (молодому спеціалісту) : навч. посіб. / В. Г. Арєф'єв, Г. А. Єдинак. – Кам'янець-Подільський : Абетка-НОВА, 2002 – 384 с.

2. Бевзюк В. В. організація фізического виховання школярів в спеціальній медичній групі : метод. рек. / В. В. Бевзюк. – Харків : Айланта, 1998. – 12 с.
3. Булич Э. Г. Физическое воспитание в специальных медицинских группах / Э. Г. Булич. – М. : Высш. шк., 1986. – 225 с.
4. Кедровський Б. Ефективність використання проби Руф'є під час розподілу учнів на групи для занять фізичною культурою / Б. Кедровський, І. Маляренко, Ю. Ромаскевич // 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. 280–285.
5. Контроль у фізичному вихованні дітей, підлітків і молоді : навч. посіб. / Т. Ю. Круцевич, М. І. Воробйов, Г. В. Безверхня. – К. : Олімп. л-ра, 2011. – С. 83–86.
6. Теория и методика физического воспитания и развития ребёнка : учеб. пособие / Н. Н. Кожухова, Л. А. Рьжкова, М. М. Борисова, В. В. Горелова ; под ред. С. А. Козловой. – М. : Гуманит. изд. центр ВЛАДОС, 2008. – 271 с.
7. Ястремський О. Рівень показників фізичного стану хлопців 12–13 років у кінці та на початку навчального року / О. Ястремський, А. Нападій, С. Сиротюк // Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві : зб. наук. пр. Східноєвроп. нац. ун-ту ім. Лесі Українки. – Луцьк : Східноєвроп. нац. ун-т ім. Лесі Українки, 2013. – № 1 (21). – С. 267–269.
8. [Електронний ресурс]. – Режим доступу : <http://zakon4.rada.gov.ua/laws>

Анотації

Шлях здоров'я нації полягає в систематичних заняттях фізичною культурою та спеціальних оздоровчих вправах. Фізична культура є важливим засобом підвищення трудової активності людей, життєво важливою потребою покращення загального стану організму. Майбутнє України – це молодь та діти. Нинішній спосіб життя дітей та молоді викликає занепокоєння. Гіподинамія, сколіоз та інші захворювання – наслідок багатогодинних захоплень комп'ютером, навантаження на уроках у школі, небажання або неможливості займатись улюбленим видом спорту. За вимогами низки державних документів, із 2009 р. проводиться щорічний лікарський медичний огляд школярів із метою визначення їхнього стану здоров'я, фізичного розвитку, функціональних можливостей, працездатності. Статистичні дані дають можливість порівняти фізичний стан дітей шкільного віку Волинської та Херсонської областей у визначенні груп навчання на уроках фізичної культури й зіставити їх із загальними даними по Україні.

Ключові слова: учні, проба Руф'є, медичний огляд, фізичний стан.

Яна Кушнір. Характеристика фізического состояния детей школьного возраста Волынской и Херсонской областей. *Путь здоровья нации заключается в систематических занятиях физической культурой и специальных оздоровительных упражнениях. Физическая культура является важным средством повышения трудовой активности людей, жизненной необходимости улучшения общего состояния организма. Будущее Украины – это молодёжь и дети. Нынешний образ жизни детей и молодёжи вызывает беспокойство. Гиподинамия, сколиоз и другие заболевания – следствие многочасовых увлечений компьютером, нагрузка на уроках в школе, нежелание или невозможность заниматься любимым видом спорта. По требованиям ряда государственных документов, с 2009 года проводится ежегодный медицинский осмотр школьников с целью определения их состояния здоровья, физического развития, функциональных возможностей, работоспособности. Статистические данные позволяют сравнить физическое состояние детей школьного возраста Волынской и Херсонской областей и определить группы для обучения на уроках физической культуры и сопоставить их с общими данными по Украине.*

Ключевые слова: учащиеся, проба Руфье, медицинский осмотр, физическое состояние.

Yana Kushnir. Characteristics of Physical Condition of Children of School Age of Volyn and Kherson Regions. *Way to nation's health lies in systematic in systematic classes of physical culture and special health-improving exercises. Physical culture is one of the main means of increasing of labor activity of people that is vitally necessary for improving of general condition of an organism. Ukraine's future is its youth and children. Current lifestyle of children and youth causes concern. Hypodynamy, scoliosis and other diseases are the result of hours-long sitting in front of computer, loads at the lessons at school, unwillingness or inability to practice favorite kind of sport. On request of peculiar state documents, since 2009 annually it is conducted medical examination of schoolchildren in order to define their health condition, physical development, functional possibilities, workability. Statistic data let us compare physical condition of children of school age of Volyn and Kherson regions and to define the groups for studying at lessons of physical culture and to compare them with general data of Ukraine.*

Key words: pupils, Index of Rufe, medical examination, health condition.

Стан сформованості та складові частини інтересу учнів 5–9 класів спеціальної медичної групи до занять фізичними вправами

Кам'янець-Подільський національний університет імені Івана Огієнка (м. Кам'янець-Подільський)

Постановка наукової проблеми та її значення. Аналіз змісту чинної програми з фізичного виховання для учнів 5–9 класів загальноосвітніх навчальних закладів, віднесених за станом здоров'я до спеціальної медичної групи (СМГ) [10], засвідчує відсутність необхідного організаційно-методичного забезпечення процесу в аспекті формування в них мотивації до систематичної фізичної активності, реалізованої в різних формах занять. Це не сприяє підвищенню ефективності фізичного виховання таких учнів у розв'язанні визначених чинною програмою завдань [3; 5; 6]. Водночас дослідження в означеному напрямі відсутні, що не сприяє розв'язанню означеної проблеми, а отже потребує їх проведення.

Роботу виконано згідно зі зведеним планом науково-дослідної роботи у сфері фізичної культури й спорту на 2006–2010 рр. Міністерства України у справах сім'ї, молоді та спорту за темою 3.1.1 “Теоретико-методичні та програмно-нормативні основи фізичного виховання учнів та студентів” (номер державної реєстрації – 0107U000771) та планом науково-дослідної роботи факультету фізичного виховання ДВНЗ “Прикарпатський національний університет імені Василя Стефаника” на 2011–2015 рр.

Аналіз досліджень цієї проблеми. Одним із перспективних напрямів удосконалення фізичного виховання в ЗНЗ залишається такий, що пов'язаний із формуванням і посиленням мотивації учнів до систематичної фізичної активності, реалізованої в різних формах занять [2].

Зазначене повною мірою стосується не тільки учнів, віднесених за станом здоров'я до основної групи, але й учнів СМГ, що підтверджують висновки останніх досліджень аналітичного змісту [7]. Опосередковано засвідчують важливість означеної проблеми наукові доробки фахівців інших галузей наукового пізнання, зокрема розроблення ними концептуальних ідей і положень, а саме: у психології – положень теорії самовизначення [12–14], у педагогіці – концепції суспільної освіти з питань фізично активного способу життя [5; 11; 15]. Опосередковано підтверджують важливість проблеми дані, одержані в дітей різного віку основної медичної групи: 7–10 років [8; 9]; 11–14 років [1]; 15–17 років [4].

Узагальнюючи дані цих досліджень, відзначаємо таке: із віком мотивація більшості дітей до фізичної активності зменшується; починаючи з підліткового віку, є недостатньою для забезпечення норми добової рухової активності, а відтак й успішного розв'язання завдань оздоровчого та розвивального змісту.

Не зупиняючись на причинах існуючого стану мотивації сучасних учнів ЗНЗ до систематичної реалізації ними фізичної активності в різних формах, відзначимо лише відсутність досліджень, спрямованих на визначення в учнів 5–9 класів СМГ інтересів і мотивів, пов'язаних із зазначеною активністю. Це зумовлює необхідність проведення дослідження в означеному напрямі.

Завдання статті – визначити стан сформованості та складники інтересу учнів СМГ до занять фізичними вправами.

Організація та методи дослідження. Для досягнення поставленої мети використовували такі *методи дослідження*: загальнонаукові (аналіз, узагальнення документальних матеріалів і даних наукової літератури), педагогічні (констатувальний експеримент), соціологічні (анкетне опитування), математичної статистики. *Організація дослідження*: респонденти – 164 дівчинки та 156 хлопчиків, які були учнями 5–9 класів ЗНЗ і за станом здоров'я входили до складу СМГ. Вибір контингенту здійснювали, використовуючи метод простої випадкової вибірки. Використовували анкету, розроблену й апробовану дослідниками [8; 9], але з унесеними в неї корективами, виходячи з особливостей, якими відзначався досліджуваний контингент учнів. Після анкетування окремо аналізували інформацію, одержану стосовно дівчаток і хлопчиків.

Виклад основного матеріалу й обґрунтування отриманих результатів дослідження. За одержаними під час анкетного опитування даними, уроки фізичної культури подобаються 62,8 % дівчаток та 60,3 % хлопчиків, лише для 4,9 % і 6,4 %, відповідно, не подобаються, тоді як решта не

змогла дати однозначної відповіді. Це свідчило про необхідність підвищення уваги вчителя фізичного виховання до питань, пов'язаних з удосконаленням організаційно-методичного забезпечення уроків, задля підвищення інтересу до них, передусім респондентів, які не змогли дати однозначної відповіді на питання. Водночас одержані дані засвідчили достатньо високий рівень сформованого в дівчаток і хлопчиків інтересу до занять фізичними вправами у формі уроків.

Підтверджує останню відповідь респондентів на інше питання, а саме “Чи займаєшся ти фізичними вправами вдома?": 21,3 % дівчаток і 27,6 % хлопчиків роблять це постійно; відповідно, 73,8 і 65,4 % – час від часу, решта (4,9 і 7,1 %) – не використовує фізичну активність у позашкільній діяльності. При цьому такі заняття більшість респондентів реалізовує самостійно (дівчаток – 70,7 %, хлопчиків – 69,2 %), разом із батьками – тільки 7,9 і 9,6 %, відповідно, решта – в обох варіантах. Такі результати засвідчують досить високий рівень мотивації підлітків до занять фізичними вправами в позашкільній діяльності.

Водночас дещо інший результат одержали стосовно занять урочного типу, що відбуваються в ЗНЗ виключно з учнями СМГ, – їх організаційно-методичне забезпечення відповідає запитам тільки 31,1 % дівчаток та 32,7 % хлопчиків, не відповідає – 12,2 і 15,4 %, що значно менше, порівняно з аналогічним змістом питання, але пов'язаного з уроками фізичної культури в складі класу.

Одержані дані частково пояснюють відповіді підлітків на інші питання. Зокрема, у структурі загальних інтересів, згідно з відповідями на питання: “Чим тобі подобається займатися вдома у вільний час?” – першу позицію в дівчат і хлопців посідає гра на вулиці з товаришами (відповідно, 28,4 і 31,1 %), четверту в дівчат (14,1 %) і третю в хлопчиків (16,6 %) з усіх шести – заняття фізичними вправами з батьками чи друзями. Такі результати, по-перше, підтверджують зроблений нами висновок про наявність у підлітків інтересу й бажання реалізовувати фізичну активність у позашкільній діяльності, по-друге, засвідчують бажання здійснювати таку активність спільно з фізично здоровими дітьми. Останнє можна розглядати як наявність у підлітків СМГ мотиву самоствердження, що є однією з причин розбіжності між їхнім ставленням до уроків фізичної культури в складі класу та занять фізичними вправами в складі СМГ. Дівчатка й хлопчики хочуть відчувати себе фізично здоровими, тобто не відрізнятися від інших, а довести це можна тільки у випадку участі в заняттях однолітків, яких віднесено до основної медичної групи.

Водночас одержані дані дають підстави стверджувати про необхідність удосконалення організаційно-методичного забезпечення занять урочного типу, що реалізуються в ЗНЗ окремо для підлітків СМГ, оскільки під час таких занять зазначений мотив не стимулює їх до діяльності. Тому потрібен пошук шляхів, що дадуть змогу актуалізувати інші мотиви підлітків або (та) підвищити інтерес до занять.

Один із варіантів розв'язання цього завдання може полягати в урахуванні побажань підлітків щодо використання (насамперед під час занять урочного типу в складі СМГ) фізичних вправ, які їм найбільше подобається виконувати. Відповіді на два питання означеного змісту засвідчили таке: 86 % дівчаток та 87,2 % хлопчиків виявляють бажання під час уроків фізичної культури в складі класу й занять урочного типу в складі СМГ виконувати фізичні вправи, які їм подобаються найбільше; відповідно, 6,7 і 3,8 % повністю задовольняє зміст, пропонований у цей момент учителем фізичного виховання; решта респондентів не змогла надати однозначної відповіді. Одна з причини останнього могла полягати у відсутності інтересу до фізичної активності в різних формах занять, у зв'язку з чим у них не сформувалася певна позиція в означеному питанні.

Конкретизація зазначених даних засвідчила, що дівчаткам найбільше подобаються гімнастичні вправи, оскільки, порівняно з іншими пропонованими видами вправ, їх відзначило 20,9 %, а також вправи під музику (10,4 % респондентів). Дещо менший інтерес у них викликають вправи на лижах і ковзанах (9,4 %), рухливі й спортивні ігри (8,1 %), бігові вправи (7,9 %), а бажання виконувати інші пропоновані анкетною формою види вправ засвідчила ще менша кількість дівчаток. Щодо фізичних вправ оздоровчої спрямованості, то одержано результат: 15,4 % виокремили їх як найбільш бажані – розглядали в аспекті бажання дівчаток за допомогою фізичних вправ покращити своє здоров'я, оскільки безпосереднього уявлення про те, які фізичні вправи належать до такого виду, у них немає.

Що стосується хлопчиків, то найбільше їм подобаються рухливі й спортивні ігри, – ці вправи відзначило 24,2 % респондентів, значно менша кількість, а саме 11,5 %, віддає перевагу естафетам, потім – вправам на лижах і ковзанах (9,9 %), біговим (7,7 %), туризму (7,4 %), потім – гімнастичним (6,6 %) і вправам із метань (5,8 %). Водночас відзначаємо аналогічний із дівчатками досить високий відсоток

хлопчиків (19,8 %), для яких одним із пріоритетів були вправи оздоровчої спрямованості. Цей результат пояснювали тією самою причиною, що й результат дівчаток.

У способах відзначення вчителем активності дівчаток і хлопчиків СМГ під час занять фізичними вправами вони виявили практично однакову позицію: відповідно, 47,6 і 45,5 % найбільш значущою для себе відзнакою за виконання змісту занять вважають високу оцінку в щоденнику, значно менше (21,3 і 22,4 %) – будь-яку матеріального змісту, а також усну похвалу (20,1 і 15,4 %), подяку в щоденнику (11 і 16,7 %).

Висновки й перспективи подальших досліджень. Структура інтересів і мотивація до занять фізичними вправами в дівчаток та хлопчиків, які є учнями 5–9 класів, а за станом здоров'я входять до складу СМГ, відзначаються подібними тенденціями та зумовленими статтю особливостями.

Високий інтерес дівчаток і хлопчиків СМГ до уроків фізичної культури в складі класу (щонайменше у 62,8 та 60,3 %, відповідно) та значно нижчий – до занять фізичними вправами тільки в складі СМГ (31,1 і 32,7 %) ($p < 0,05$) засвідчують необхідність пошуку шляхів удосконалення організаційно-методичного забезпечення останніх для підвищення інтересу до них підлітків і посилення мотивації до фізичної активності в ході їх реалізації.

Виявлені в дівчаток і хлопчиків СМГ особливості щодо пріоритетного використання певних видів фізичних вправ засвідчують необхідність їх урахування під час реалізації різних форм занять у режимі навчального дня.

Перспективи подальших досліджень. Подальші дослідження потрібно спрямувати на розроблення технології посилення мотивації й інтересу підлітків СМГ до фізичної активності, ураховуючи положення провідних у психології та педагогіці теорії самовизначення й концепції суспільної освіти з питань фізично активного способу життя.

Джерела та література

1. Безверхня Г. В. Мотивація до занять фізичною культурою і спортом школярів 5–11 класів : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. наук з фіз. виховання та спорту : [спец.] 24.00.02 “Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення” / Г. В. Безверхня. – Львів, 2004. – 23 с.
2. Єрмакова Т. С. Проблема формування здорового способу життя старшокласників у вітчизняній педагогіці (друга половина ХХ століття) : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. пед. наук : [спец.] 13.00.01 “Загальна педагогіка та історія педагогіки” / Т. С. Єрмакова. – Х., 2010. – 20 с.
3. Круцевич Т. Ю. Управление физическим состоянием подростков в системе физического воспитания : автореф. дис. на соискание учёной степени д-ра наук по физ. воспитанию и спорту : [спец.] 24.00.02 “Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення” / Т. Ю. Круцевич. – Київ, 2000. – 44 с.
4. Круцевич Т. Ю. Мотивация к занятиям физической культурой и спортом школьников, проживающих в различных регионах Украины / Т. Ю. Круцевич, Г. В. Безверхня // Современный олимпийский спорт и спорт для всех : сб. науч. тр. VII Междунар. науч. конгр., г. Москва, 21–24.5.2003 г. – М., 2003. – Т. 1. – С. 262–263.
5. Лубышева Л. И. Концепция формирования физической культуры человека / Л. И. Лубышева. – М. : ВНИИФК, 2007. – 120 с.
6. Малхазов О. Р. Психология та психофізіологія управління руховою діяльністю : монографія / О. Р. Малхазов. – К. : Євролінія, 2002. – 320 с.
7. Мазур В. А. Формування мотивації учнів спеціальної медичної групи до рухової активності як складова вдосконалення їхнього фізичного виховання / В. А. Мазур // Вісник Прикарпатського нац. у-ту ім. Василя Стефаника. Серія : Фізична культура : зб. наук. пр. – Івано-Франківськ, 2012. – Вип. 16. – С. 54–60.
8. Прозар М. В. Педагогічні умови покращення фізичного стану учнів 4–5 класів засобами спортивних ігор : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. наук з фіз. виховання та спорту : [спец.] 24.00.02 “Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення” / М. В. Прозар. – Івано-Франківськ, 2012. – 20 с.
9. Слюсарчук В. В. Програмування занять з покращення фізичного стану дітей 8–10 років у процесі фізичного виховання : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. наук з фіз. виховання та спорту : [спец.] 24.00.02 “Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення” / В. В. Слюсарчук. – Івано-Франківськ, 2012. – 21 с.
10. Фізична культура. Програма для спеціальної медичної групи. 5–9 класи / автори-укладачі В. І. Майер, В. В. Деревянко. – К. : [б. в.], 2008. – 52 с.
11. Mowling C. M. Student motivation in physical education : breaking down barriers / C. M. Mowling, S. J. Brock, K. K. Eiler // The Journ. of Physical Education, Recreation & Dance. – Reston, 2004. – Vol. 75. – P. 40–45.
12. Ntoumanis N. Motivation in physical education classes: a self-determination theory perspective / N. Ntoumanis, M. Standage // Theory and Research in Education. – Lawrence, 2011. – Vol. 72. – P. 194–202.

13. Sas-Nowosielski K. Participation of youth in physical education from the perspective of self-determination theory / K. Sas-Nowosielski // Human Movement.– Warsaw : Versita, 2008. – P. 134–141.
14. Sun H. Middle school students learning and motivation in physical education: a self-determination perspective / H. Sun. – Maryland : University of Maryland, 2007. – 233 p.
15. Yli-Piipari S. Relationships between physical education students motivational profiles, enjoyment, state anxiety, and self-reported physical activity / S. Yli-Piipari, A. Watt, T. Jaakkola, J. Liukkonen, J.-E. Nurmi // Journ. of Sports Science and Medicine. – 2009. – Vol. 8. – P. 327–336.

Анотація

Проаналізовано дані, одержані в процесі анкетного опитування 320 респондентів 10–14 років, віднесених за станом здоров'я до спеціальної медичної групи, щодо структури інтересів і деяких мотивів, пов'язаних із заняттями фізичними вправами в різних формах. Установлено, що мотивація таких підлітків перебуває на низькому рівні, а інтереси дівчаток та хлопчиків відрізняються. Водночас ці дані свідчать про пріоритети дівчаток і хлопчиків щодо певних видів фізичних вправ, стимули, реалізація яких сприятиме посиленню їх мотивації до фізичної активності. Відзначено можливість, урахувавши зазначені дані, а також інформацію про стан реалізації підлітками фізичної активності в позашкільній діяльності, посилити їхню мотивацію до такої активності й сприяти підвищенню фізичного стану.

Ключові слова: підлітки, спеціальна медична група, фізичне виховання, фізична активність, мотивація та інтереси.

Валерій Мазур. Состояние сформированной мотивации и интересы учащихся 5–9 классов, отнесенных к специальной медицинской группе, к занятиям физическими упражнениями. Проанализировано данные, полученные в ходе анкетного опроса 320 респондентов 10–14 лет, отнесённых по состоянию здоровья к специальной медицинской группе, касательно структуры интересов и некоторых мотивов, связанных с занятиями физическими упражнениями в разных формах занятий. Установлено, что мотивация таких подростков находится на низком уровне, а интересы девочек и мальчиков отличаются. В то же время эти данные свидетельствуют о приоритетах девочек и мальчиков касательно определённых видов физических упражнений, стимулы, реализация которых будет способствовать усилению мотивации к физической активности. Отмечена возможность, учитывая отмеченные данные, а также информацию о состоянии реализации подростками физической активности во внешкольной деятельности, усилить их мотивацию к такой активности и способствовать повышению физического состояния.

Ключевые слова: подростки, специальная медицинская группа, физическое воспитание, физическая активность, мотивация и интересы.

Valeriy Mazur. Condition of Formation of Motivation and Interests of Pupils of 5–9 Forms to Physical Education Classes that Belong to Special Medical Groups. It was analyzed data that were collected while a survey of 320 respondents aged 10–14 that belong to special medical group according to health condition, concerning the structure of interests and some motives that are connected to physical culture in different forms of classes. It was stated that motives of such teenagers is on the low level and interests of boys and girls differ. At the same time this data give us information on priorities of girls and boys concerning specific kinds of physical exercises, stimuli realization of which will promote motivation strengthening motivation to physical activity. It was marked the possibility taking into account data and information about condition of realization by teenagers of physical activity in out-of-school activity, to enforce their motivation to such activity and to promote increasing of physical condition.

Key words: teenagers, special medical group, physical education, physical activity, motivation and interests.

УДК 796 : 372. 2 – 057.874

Геннадій Петренко

Використання поліпропіленових труб для виготовлення обладнання, тренажерів та допоміжного інвентарю для занять фізичною культурою в дошкільних навчальних закладах

Східноєвропейський національний університет імені Лесі Українки (м. Луцьк)

Постановка наукової проблеми та її значення. Аналіз досліджень цієї проблеми. Різноманітне фізкультурне обладнання та спортивний інвентар – складова частина загального предметно-

ігрового середовища дошкільного навчального закладу. У фізичному вихованні дошкільнят правильний підбір і раціональне використання обладнання сприяють розвиткові рухової сфери дітей, більш повно задовольняють рухові потреби кожної дитини, сприяють формуванню як базових, так і прикладних умінь та навичок, підвищенню функціональних можливостей дитячого організму, значно впливають на розвиток рухових якостей і здібностей, підвищують інтерес до різних видів занять із фізичної культури. Одночасно розв'язуються здоров'язбережувальні та здоров'яформувальні завдання, спрямовані на зміцнення здоров'я й гармонійний розвиток дітей [7; 11, с. 114].

Одна з основних педагогічних умов, що забезпечує організацію рухового режиму дітей у дошкільних навчальних закладах, – створення матеріально-спортивного середовища з фізичного виховання: наявність необхідного фізкультурного устаткування, залу, спортивного майданчика, фізкультурних куточків у групах, оскільки активний руховий режим, порівняно з пасивним, вимагає додаткового матеріального забезпечення педагогічного процесу. Важливого значення набуває забезпечення фізкультурних площ різноманітним інвентарем, і нестандартним зокрема. До того ж відповідної якості, щоб відповідав руховим та естетичним інтересам дітей, санітарно-гігієнічним і педагогічним нормам [8, с. 9].

Не менш важливо мати необхідний набір фізкультурного та ігрового обладнання не тільки для організованої, а й для самостійної рухової діяльності дітей. Максимальний педагогічний та оздоровчий ефект заходів у режимі навчального (виховного) дня забезпечується дотриманням основних санітарно-гігієнічних, дидактичних вимог, педагогічною майстерністю персоналу, урахуванням фізіологічних закономірностей, вікових особливостей дітей [10, с. 38] у поєднанні з умілим застосуванням фізкультурного обладнання в освітньому процесі, особливо в дошкільному віці.

Фізкультурне обладнання розширює можливості використання вправ. При цьому в дітей формуються різноманітні рухові навички (наприклад лазіння по гімнастичній стінці, по канату, їзда на велосипеді й самокаті та ін.). Специфічні властивості окремих предметів визначають структуру рухів: гімнастична лава – рівновагу й повзання; м'яч – катання, перекидання, відбивання; прапорці – змахи, похитування, обертальні рухи. Водночас важливе різностороннє використання кожного приладу. Наприклад, драбинка може бути вертикальною, горизонтальною, похилою, стаціонарною й приставною, покладена на підлогу та піднята на висоту й використовуватися для лазіння, переступання та ін.

Виділяються вправи й ігри, що розвивають окремі групи м'язів. Освоєння загальнорозвивальних вправ із предметами, зокрема різних способів захоплення палиці, впливає на дрібні м'язи кисті та пальців. Від способу тримання м'яча (положення кистей і пальців) залежить правильність виконання кидка при прокатуванні, перекиданні. Для тренування м'язів плеча та передпліччя корисні вправи з обручем (різноманітні пересування його в руках), накидання кілець. Предмети допомагають впливати на такі м'язи, які важко розвивати без них (повороти тулуба в сторони зміцнюють косі м'язи тільки в тому випадку, якщо вони виконуються, сидючи на гімнастичній лаві, тобто коли виключаються рухи в кульшовому суглобі). Для зміцнення м'язів стопи й профілактики плоскостопості використовуються набори кульок, кілець, палиць, мотузки (для захоплення пальцями ніг), ребристі дошки. Формуванню правильної постави допомагають вправи, які виконуються біля стінки-щита, вправи з палицею (палиця на лопатки), м'ячем (кидання через голову двома руками) та ін.

Застосування приладів й інвентарю підсилює вплив вправ на організм. Збільшення фізичного навантаження пов'язано з досягненням більш повної амплітуди рухів, зростанням м'язового напруження у зв'язку з подоланням опору предмета (палиці та ін.), його маси (набивний м'яч), інерції й маси власного тіла (загальнорозвивальні вправи з предметами, лазіння по сходах, із мотузкою, по канату), зростанням навантаження на окремі групи м'язів при вихідних положеннях, у яких частини тіла закріплюються й фіксуються на снарядах, можливістю задавати більш швидкий темп рухів, збільшенням їх інтенсивності, зміною характеру рухів (різкі, повільні та ін.). Наприклад, палиця дає змогу точно фіксувати положення рук, що сприяє якісному виконанню вправи; досягати максимальної амплітуди; координувати рухи окремих частин тіла (присідаючи, тримати палицю перед собою та ін.).

Вправи з фізкультурним інвентарем сприяють розвитку кисті й пальців, це активізує діяльність аналізаторів і впливає на мовний та розумовий розвиток у цілому. Удосконалення координації дрібних м'язів готує руку дитини до письма.

Отже, педагогічні спостереження за змістом і тривалістю рухової діяльності дітей дають підставу для висновку про те, що використання різноманітного устаткування – одна з ефективних умов підвищення рухової активності дітей при виконанні різноманітних вправ, а також збільшення моторної щільності фізкультурних занять.

Завдання дослідження – проаналізувати стан обладнання та інвентарю для занять фізичною культурою в дошкільних закладах і розробити альтернативне обладнання для занять із фізичної культури з дітьми дошкільного віку.

Виклад основного матеріалу й обґрунтування отриманих результатів дослідження. Зараз існує дуже багато різноманітного фізкультурного обладнання й начебто попит на продукцію цього виду заповнений на 100 %, але, проаналізувавши ринок товарів цього напрямку, можна з упевненістю констатувати: по-перше, продукція цього виду (стосовно виробів із пластмаси) не відповідає санітарним нормам або вартість дуже велика (ураховуючи фінансування муніципальних дитсадків); по-друге, деяке обладнання (вироби із металу та дерева) не функціональне та, відверто кажучи, не відповідає віковим особливостям дошкільнят.

Згідно з постановою “Про затвердження Державної цільової соціальної програми розвитку дошкільної освіти на період до 2017 року” одним з основних завдань є зміцнення навчально-методичної та матеріально-технічної бази дошкільних навчальних закладів. Проблему передбачається розв’язати через налагодження вітчизняного виробництва навчально-методичного, ігрового обладнання й дидактичних засобів навчання в обсязі, необхідному для задоволення потреби дошкільних навчальних закладів. Виконання Програми дасть змогу зміцнити матеріально-технічну базу освітніх закладів [1].

Основні з причин виникнення проблем, пов’язаних із кризовою ситуацією у сфері фізичної культури й спорту, характеризуються такими чинниками:

- відсутність товаровиробників доступного та високоякісного спортивного обладнання й інвентарю, які здатні задовольнити попит населення та конкурувати з іноземними виробниками, представленими на вітчизняному ринку;

- у край недостатнє бюджетне фінансування та неефективне залучення позабюджетних коштів [2].

Низький рівень здоров’я, тобто знижені захисні сили й опірність організму до несприятливих впливів зовнішнього середовища, який призводить до захворювань – станів мобілізації тих небагатьох функціональних можливостей, які є в ослабленому організмі, висуває певні вимоги до контролю за матеріалами (сировиною), із яких виробляють іграшки, інвентар, обладнання, із котрими контактують дітлахи.

Так, згідно з постановою Головного державного санітарного лікаря України про “Державні санітарні правила і норми безпеки іграшок та ігор для здоров’я дітей” [5]:

- матеріали вторинної переробки (не більше 30 % домішок до основного матеріалу) допускаються для виробництва іграшок (ігор) тільки для дітей віком понад три роки за умови наявності дозволу МОЗ України;

- сировина й матеріали повинні відповідати гігієнічним вимогам:

- а) у сировині, матеріалах, готових виробках, іграшках та (іграх) уміст вільних незв’язаних хімічних сполук має бути не більший від наведених у додатку 1 санітарних правил;

- б) рівні міграції хімічних сполук у модельні розчини, воду та повітря не повинні перевищувати гігієнічні нормативи;

- деталі іграшок (ігор), що дотикаються до губ дітей, і брязкальця мають бути виготовлені з матеріалів, що не вбирають вологу та легко дезінфікуються;

- для виробництва іграшок (ігор) не дозволяється використання таких матеріалів та сировини:

- а) деревину із сучками, які випадають, та червоточиною;

- б) брухту;

- рівень стороннього запаху всіх видів іграшок (ігор) не повинен перевищувати 1 бал, для виробів із гуми (латексу) – 2-х балів, за винятком іграшок (ігор) із гуми (латексу), призначених для дітей віком до трьох років, рівень запаху яких повинен бути також не більше ніж 1 бал, згідно з додатком 3 санітарних правил;

- з іграшок (ігор) не повинні виділятися летючі та розчинні речовини: мономер, пластифікатори, інгредієнти гуми, каучуку, латексу, продукти їх перетворень, метали, інші хімічні сполуки в кількостях і концентраціях вище від допустимого рівня міграцій (ДКМ) або допустимого рівня виділення (ДР), згідно з додатком 2 санітарних правил;

- декоративне та захисно-декоративне покриття іграшок повинно бути стійким до дії слини, поту й вологої обробки із застосуванням нейтрального мила – дитяче, господарче.

Практично не контролюються мономер і інші сполуки, що використовуються для виробництва сировини, матеріалів; допустимі рівні виділення основних хімічних сполук з іграшок (ігор) у

стикуючі середовища. Це підтверджено інтенсивністю запахів від іграшок, вироблених із пластмаси (відповідно до гігієнічних вимог інтенсивність запаху іграшок (ігор) або матеріалів для їх виготовлення не повинна перевищувати 1 бал, для виробів із гуми і полімерних матеріалів для дітей до одного року – не більше ніж 1 бал, для дітей старше трьох років – не більше 2-х балів). А токсикологічні дослідження іграшок (ігор) проводяться тільки при одержанні позитивних результатів органолептичних та санітарно-хімічних досліджень [5].

Гігієнічні вимоги до якості та безпеки іграшок й ігор (фізико-гігієнічні показники):

- ігри не повинні мати тріщин, задирок, сколів;
- не функціональні гострі пружини, крайки, ребра та кути повинні бути притуплені;
- гострі кінці кріпильних деталей, використаних під час виробництва ігор, повинні бути закриті;
- цвяхи, шурупи, крім декоративних, мають бути на рівні або втоплені [5].

Зважаючи на те, що контроль за виготовленням обладнання із сировини вторинної переробки практично відсутній, а вироби з металу, дерева не відповідають деяким фізико-гігієнічним і санітарним вимогам, виникла потреба в пошуку нових матеріалів для виготовлення фізкультурного обладнання та інвентарю. Тому як альтернативу виробам із традиційних матеріалів (сировини), урахувавши всі недоліки, ми застосовували поліпропіленові труби для виготовлення інвентарю, тренажерів і допоміжного обладнання для занять фізичною культурою з дошкільнятами за нашою програмою.

До переваг поліпропіленових труб слід віднести таке:

– поліпропіленові труби використовуються в системах холодного та гарячого водопостачання, для підлоги з підігрівом і центрального опалення, для розподілу повітря, а також для інших способів застосування, що гарантує контроль за їхньою якістю;

– відповідає вимогам гігієнічних та санітарних норм (зберігаючи гігієнічні властивості протягом усього терміну служби);

– не іржавіє й не ламається в процесі експлуатації (порівняно з виробами з металу та дерева);

– довгий термін служби – 50 років і більше;

– швидкий, простий та чистий монтаж;

– стійкість до агресивного середовища (поліпропілен хімічно несприйнятливий до багатьох агресивних середовищ);

– відсутність електричної провідності.

Екологічний аспект. Поліпропіленові труби – повністю перероблений виріб, у процесі його виробництва й застосування не використовуються ні токсичні, ні будь-які інші шкідливі речовини.

Економічний аспект. Поліпропілен – чемпіон надійності. По-перше, випускають типи поліпропіленових труб зі стінкою різної товщини та діаметра (спектр діаметрів – від 16 до 125 мм) і так званий армований поліпропілен із покращеними теплофізичними властивостями (рис. 1).



Рис. 1. Види поліпропіленових труб

Це дає змогу гнучко й адресно використовувати трубу – не переплачуючи, та з максимальною віддачею. По-друге, монтаж здійснюється через поліфузійне муфтове або стикове зварювання (що означає лише з'єднання за допомогою нагрівання). З'єднання таке ж міцне, як сама труба, має високу технологічну повторюваність, усі фітинги без металевих вставок – кутники, трійники, муфти – дуже дешеві (рис. 2 а, б).



Рис. 2 (а, б). Види фітингів (без металевих вставок для зварювання та з металевими вставками для з'єднання за допомогою різьби)

Додаткове обладнання – простий і прийнятний за вартістю нагрівальний апарат. Трудові навички здобуваються після третього з'єднання (рис. 3).



Рис. 3. З'єднання за допомогою нагрівання

Для виготовлення обладнання з поліпропіленових труб не потрібно багато місця, спеціально обладнаного приміщення. Виконувати роботи можна в будь-якому зручному для цього місці. Якщо роботи будуть виконуватися не локально (на рівні дитсадка чи школи), а централізовано (наприклад на рівні РУО), то достатньо 2–3 робітників, щоб забезпечити такий район, як Троєщина, у місті Києві.

Зараз у багатьох закладах освіти відбувається заміна та встановлення нової водопровідної арматури й після виконаних робіт залишаються обрізки труб, не використана або зіпсована після зварювання арматура (яка не підходить для водопроводу та опалення): муфти, кутники, трійники й ін., які з успіхом можна використовувати для виготовлення фізкультурного обладнання та інвентарю.

Якщо організувати централізований збір залишків, відходів (зіпсованого в процесі зварювання) труб та арматури й налагодити виробництво фізкультурно-ігрового обладнання на загальнодержавному рівні, то можна уявити, який економічний, соціальний, екологічний та науково-технічний ефект буде від такого проекту.

Порівнюючи вартість промислового фізкультурного обладнання з вартістю обладнання, виготовленого саморуч із поліпропіленової арматури, можна із впевненістю констатувати: ціна першого у 2–3 (а в деяких випадках навіть на порядок) рази більша.

Задовольнити природну потребу дітей у русі й збільшити рухову активність дошкільнят покликана освітня рухова діяльність. Це можливо як за рахунок зміни методики проведення організованої освітньої діяльності, використання стандартного спортивного обладнання та інвентарю, так і за рахунок застосування нестандартного обладнання, виготовленого руками педагогів або інструкторів із фізичного виховання з викидного матеріалу.

Про творчий підхід педагогів і застосування нестандартних матеріалів указано в інструктивно-методичній рекомендації “Про організацію фізкультурно-оздоровчої роботи в дошкільних навчальних закладах у літній період”: створення належної матеріальної бази для фізичного виховання (фізкультурний, тренажерний зали, басейн, спортивний майданчик, фізкультурні осередки в групових кімнатах тощо), використання нестандартного (“доріжки здоров'я” з квасолі, каштанів, керамзиту; “гантелі” – півлітрові пластикові пляшки, наповнені крупами; “кульки-брязкальця”, виготовлені з двох донець пластикових пляшок, з'єднаних між собою й заповнених дрібними металевими кришечками тощо) та образного фізкультурного обладнання; доцільне його розміщення й забезпечення вільного доступу дітей до нього [4].

Для того, щоб виховання було по-справжньому розвивальним, потрібно активізувати діяльність дитини, що можна реалізувати з допомогою предметно-ігрового середовища, розглядаючи фізкультурне та спортивно-ігрове обладнання, інвентар як складову частину [8; 10].

Рухова активність дітей дошкільного віку значною мірою залежить від кількості устаткування, від того, скільки дітей одночасно може його використовувати [8, с. 11].

Класифікація фізкультурного й спортивно-ігрового обладнання (за Т. І. Осокіною, Є. А. Тимофєєвою, М. А. Руновою) [9, с. 249–250] (табл. 1).

Таблиця 1

Класифікація фізкультурного й спортивно-ігрового обладнання

№ з/п	Вид класифікації	Характеристика
1	За співвідношенням із різними видами фізичних вправ та ігор	Для занять гімнастикою й розвитком основних рухів; рухливі ігри та їх обладнання; обладнання для спортивних ігор; обладнання для спортивних вправ; іграшки-забави, атрибути, атракціони; тренажерні пристрої переважно тренувально-оздоровчого призначення; настільні ігри
2	За ступенем заданості й поширеності	Традиційні, стандартні; нетрадиційні, нестандартні
3	За конструктивними особливостями	Цілісні конструкції; збірно-розбірні, які складаються з елементів, деталей, які трансформуються
4	За функціональними властивостями	Просте, діюче на основі м'язових й інтелектуальних зусиль; технічне – на механічній, гідравлічній, пневматичній, електронній (комп'ютерній) основах, на основі вітрової енергії та ін.; набори обладнання, пов'язаного між собою за призначенням або функціональною ознакою (для розвитку м'язів кисті, профілактики плоскостопості, смуги перешкод й ін.); домашні стадіони, спортивні куточки; сигнальні засоби; контрольно-вимірювальна та інформаційна апаратура
5	За видом застосованої сировини	Дерев'яні та із деревних матеріалів; металічні; резинові; із пенькового мотузка, канату; із сучасних синтетичних матеріалів; із відштовхуючих воду тканин; із паперу й картону; комбіновані; із різних викидних матеріалів

6	За місцем використання	У приміщенні – у залі, груповій кімнаті, рекреації; на ділянці, на фізкультурному та інших майданчиках; у басейні; на катку; на лижні; у природних умовах; у домашніх умовах
7	За типом розміщення	Стационарні (пристінне, на підлозі, підвісне), переносне
8	За розмірами	Дрібне, великогабаритне. Завжди відповідне зросто-масовим показникам дітей
9	За віком дітей	Для раннього віку; для молодшого дошкільного віку; для старшого дошкільного віку
10	Для занять із дітьми, які мають відхилення в стані здоров'я	Для лікувальної фізкультури при відхиленнях у розвитку опорно-рухового апарату

Класифікація обладнання для занять у малокомплектному дитячому садку (за Г. В. Хухлаєвою) [9, с. 250–251]:

- обладнання, яке використовується як приставне до стаціонарне: гімнастичні дошки, драбинки, трапи, скати;
- стаціонарне обладнання: гімнастична стінка, гімнастичні шести, гімнастичні башти;
- пересувні конструкції: гімнастичні ящики, муфти, плінт, дуги, напівциліндри-вкладиші, куби, конуси;
- пристінне обладнання: дошки, драбинки, трапи;
- підвісне обладнання: гойдалки, трапеції, кільця;
- обладнання для забезпечення страховки: мати, килимки;
- посібники-іграшки: чурбаки-качалки, легоходи, велика гойдалка, набивний м'яч, атрибути для рухливих ігор.

Класифікація тренажерів і тренувальних пристроїв (за Л. Д. Глазиріною, В. Д. Овсянкіним) [9, с. 251]:

- за конструктивними рішеннями: універсальні, об'єднані в одну конструкцію;
- за функціональним призначенням: направлені на розвиток витривалості, гнучкості, спритності;
- за місцем використання: для відкритих майданчиків, залів.

Класифікація тренажерів (за В. В. Мельником) [9, с. 251]:

- фізкультурно-оздоровчі (бігова доріжка, велотренажер);
- спортивні;
- лікувальні;
- виробничо-технічні;
- оригінальні тренажерні прилади (спорткомплекс В. С. Скрипальова);
- тренажери образно-ігрового напрямку (“Хто сильніший”, “Впертий ослик”, “Сороконіжка”).

Класифікація тренажерів (за М. А. Руновою, Е. А. Тимофєєвою, Т. І. Осокіною) [9, с. 251]:

- за цільовим напрямом (для спортсменів);
- фізкультурно-оздоровчі (для збільшення рухової активності);
- лікувальні (для лікування різноманітних відхилень в опорно-руховому апараті).

За твердженням Осокіної Т. І., Тимофєєвої Е. А. Рунової М. А., предметно-розвивальне середовище повинне носити не тільки розвивальний характер, але також бути різноманітним, динамічним, що трансформується, поліфункціональним.

На ефективність проведення безпосередньо організованої освітньої діяльності з фізичного виховання впливає якісна й глибоко продумана попередня робота з підготовки всіх необхідних посібників та інвентарю, які допоможуть проводити заняття жваво, емоційно, цікаво.

У зв'язку з цим розробка й обґрунтування методики фізичного виховання дітей 5–7 років на основі варіативного використання предметно-розвивального середовища в руховій активності є дуже актуальною.

Аналізуючи викладені вище класифікації та проект оновленого переліку фізкультурного обладнання, спортивного спорядження й інвентарю для використання в дошкільних навчальних закладах [6], можна зробити висновок, що для оптимізації фізичного виховання потрібне таке обладнання, яке б поєднувало в собі різне за призначенням, характеристикою та класифікацією обладнання (приладдя) й інвентар або значно доповнювало його.

Функціональність, варіативність, простота з'єднання та багатогранність – саме таким є запропоновані нами збірно-розбірні комплекти (конструктори), у яких використовується, окрім зварювання

та різьбового з'єднання, розроблене нами з'єднання. Про це детальніше: зачищаючи край труби, як для зварювання, ми знімаємо верхній шар на декілька міліметрів більше, ніж зазвичай: це дає змогу вставляти трубу в муфту, кутник (коліно), трійник й ін., тобто з'єднувати підготовлені за розміром і конструкцією частини обладнання.

Таке з'єднання дає змогу зробити обладнання більш функціональним за рахунок, по-перше, мобільності (збірно-розбірне) – легко трансформується при мінімальній затраті часу (можна в розібраному вигляді зберігати, переносити на майданчик, у зал, у групову кімнату); по-друге, дає можливість вихованцям брати участь у складанні обладнання, розв'язати одночасно те тільки завдання фізичного виховання, а й розвитку пізнавальної активності, самостійності та творчих здібностей.

Суттєве значення має фактор вільного доступу дітей до обладнання. Тут заборона – на шкоду [8, с. 9].

Складання (трансформування) обладнання, атрибутів вимагає від дітей прояви інтелектуальних умінь і навичок, сприяє поповненню знань дітей про фізичну культуру й спорт. Участь у підготовці фізкультурного інвентарю до занять формує в дітей навички бережного, охайного поводження з ним, уміння збирати та роз'єднувати, установлювати, переміщати, класти його у відведене місце. Діти засвоюють правила зберігання устаткування й догляду за ним.

Комплекти (конструктори) з поліпропіленових труб можуть бути як універсальними, так і виготовленими за цільовим призначенням. Наприклад, набір № 1 для занять із лазіння, переступання та стрибків для різних вікових груп (за рахунок різних за довжиною й діаметром труб у наборі); набір № 2 для рухливих ігор (стійки для ширми, ворота різних розмірів для ігор із м'ячем тощо).

Завдяки своїм конструктивним особливостям, обладнання легко трансформується залежно від завдання заняття та з урахуванням вікових особливостей, антропометричних даних групи дітей під час занять фізичною культурою. Існують середньостатистичні антропометричні показники, за якими орієнтуються виробники цієї продукції, але, хто працював із дітьми цього віку, знає, що розбіг у показниках зросту в одній віковій групі може бути понад 20–25 см, за масою – 15–20 кг. Тому під час занять із використанням цілісних конструкцій важко враховувати антропометричні дані вихованців. Наприклад, одна частина групи, трохи нахилившись, вільно “пробігає” під дугою, тоді як інша під цією ж дугою ледве “пролазить”.

Так, ці комплекти-конструктори не розв'язують усі питання, пов'язані із забезпеченням інвентарем та обладнанням спортивно-матеріального середовища з фізичного виховання, але є вагомим доповненням до наявного, стаціонарного обладнання, допомагають розв'язати основні (освітні, виховні й оздоровчі) завдання в системі фізичного виховання в закладах освіти, дають змогу раціонально використовувати їх у роботі з дітьми різних вікових категорій і різних рівнів фізичного розвитку.

Запропоноване нами обладнання та інвентар поєднують у собі варіативність, доцільний підбір і раціональне його використання як безпосередньо в організованій освітній діяльності з фізичного виховання, так і в інших формах роботи з дітьми із фізичного розвитку. Основна мета застосування такого обладнання – розвиток рухової сфери дітей, формування різноманітних рухових умінь і навичок, розвиток фізичних якостей і творчих здібностей, виховання морально-вольових якостей, підвищення інтересу до різних спортивних ігор і фізичних вправ, використовуючи екологічно чисті матеріали, які відповідають санітарно-гігієнічним нормам.

Висновки й перспективи подальших досліджень. Результати дослідження свідчать про можливість використання обладнання з поліпропіленових труб у фізкультурно-спортивній діяльності. Екологічність, низька вартість, простота у виготовленні та монтажі роблять поліпропіленові труби одним із найпривабливіших матеріалів для виробництва інвентарю й тренажерів для освітніх закладів.

Застосування поліпропіленових труб для виготовлення обладнання та інвентарю дає можливість інструкторам, учителям, викладачам фізичної культури й тренерам творчо підходити до своєї справи, маючи можливість виготовляти та використовувати обладнання залежно від мети, завдань і потреб навчального процесу.

Варіативність та функціональність такого обладнання, ураховуючи наступність між дошкільним вихованням і початковою освітою, дає змогу використовувати його як у роботі з дошкільнятами, так і з дітьми початкових класів.

Великий спектр діаметрів та складу поліпропіленових труб (можуть нести значне навантаження) дає можливість використовувати таке обладнання не тільки для занять у дитячих садках, школах, а й у позашкільних освітніх закладах, вищих навчальних закладах і спортивних секціях.

Джерела та література

1. Постанова Кабінету Міністрів України від від 13 квітня 2011 р. № 629 “Про затвердження Державної цільової соціальної програми розвитку дошкільної освіти на період до 2017 року” / [Електронний ресурс]. – Режим доступу : <http://www.kmu.gov.ua>.
2. Розпорядження Кабінету Міністрів України від 31 серпня 2011 р. № 828-р. “Концепція Загальнодержавної цільової соціальної програми розвитку фізичної культури і спорту на 2012–2016 роки” / [Електронний ресурс]. – Режим доступу : <http://www.kmu.gov.ua>.
3. Лист Міністерства освіти і науки, молоді та спорту України від 19.08.2011 р. № 1/9-63 “Про забезпечення взаємодії в освітній роботі з дітьми старшого дошкільного і молодшого шкільного віку” / [Електронний ресурс]. – Режим доступу : <http://www.kmu.gov.ua>.
4. Лист Міністерства освіти і науки України від 23.05.2012 № 1/9-413 “Про організацію фізкультурно-оздоровчої роботи в дошкільних навчальних закладах у літній період” / [Електронний ресурс]. – Режим доступу : <http://www.kmu.gov.ua>.
5. Постанова Головного державного санітарного лікаря України від 30.12.1998 № 12 про “Державні санітарні правила і норми безпеки іграшок та ігор для здоров’я дітей” / [Електронний ресурс]. – Режим доступу : <http://www.kmu.gov.ua>.
6. Проект оновленого переліку фізкультурного обладнання, спортивного спорядження та інвентарю для використання в дошкільних навчальних закладах / [Електронний ресурс]. – Режим доступу : <http://www.kmu.gov.ua>.
7. Валецький Ю. Фізична культура для дітей у дошкільному закладі / Ю. Валецький // Фізичне виховання, спорт і культура здоров’я у сучасному суспільстві : зб. наук. пр. Східноєвроп. нац. ун-ту ім. Лесі Українки. – Луцьк : Східноєвроп. нац. ун-т ім. Лесі Українки, 2013. – № 1 (9). – С. 62–67.
8. Вільчковський Е. С. Організація рухового режиму дітей у дошкільних навчальних закладах : навч.-метод. посіб. / Е. С. Вільчковський, Н. Ф. Денисенко. – Тернопіль : Мандрівець, 2008. – 128 с.
9. Кожухова Н. Н. Воспитатель по физической культуре в дошкольных учреждениях : учеб. пособие для студ. высш. и сред. пед. учеб. заведений / Н. Н. Кожухова, Л. А. Рыжкова, М. М. Самодурова ; под ред. С. А. Козловой. – М. : Изд. центр “Академия”, 2002. – 320 с.
10. Коцан І. Фізкультурно-оздоровча робота з молодшими школярами в режимі навчального дня / І. Коцан, О. Бичук // 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, 2011. – № 4 (16). – С. 37–43.
11. Рунова М. О. Рухова активність дитини в дитячому садку : посіб. для працівників дошк. закл., викладачів і студ. педвузів і коледжів – Х. : Ранок, 2007. – 192 с.

Анотації

Значенню фізкультурного й спортивно-ігрового обладнання, інвентарю у фізичному вихованні дітей дошкільного віку в сучасній системі освіти присвячено багато праць. Проте, як показує аналіз останніх досліджень, відповіді на питання, із якого матеріалу (сировини) виробляється інвентар, та його впливу на дитячий організм, функціональності фізкультурного обладнання носять декларативний характер. Результати дослідження свідчать про можливість використання обладнання з поліпропіленових труб у фізкультурно-спортивній діяльності. Екологічність, низька вартість, простота у виготовленні та монтажі роблять поліпропіленові труби одним із найпривабливіших матеріалів для виробництва інвентарю й тренажерів для освітніх закладів. Застосування поліпропіленових труб для виготовлення обладнання та інвентарю дає можливість інструкторам, учителям, викладачам фізичної культури й тренерам творчо підходити до своєї справи, маючи можливість виготовляти та використовувати обладнання залежно від мети, завдань і потреб навчального процесу.

Ключові слова: *фізкультурне обладнання, інвентар, поліпропіленові труби, здоров’я орієнтоване фізичне виховання, діти дошкільного віку.*

Геннадій Петренко. Использование полипропиленовых труб для изготовления оборудования, тренажеров и вспомогательного инвентаря для занятий физической культурой в дошкольных образовательных учреждениях. *Значенню фізкультурного і спортивно-ігрового обладнання, інвентаря в фізичному вихованні дітей дошкільного віку в сучасній системі освіти присвячено багато праць. Проте, як показує аналіз останніх досліджень, відповіді на питання, із якого матеріалу (сировини) виробляється інвентар, та його впливу на дитячий організм, функціональності фізкультурного обладнання носять декларативний характер. Результати дослідження свідчать про можливість використання обладнання з поліпропіленових труб у фізкультурно-спортивній діяльності. Екологічність, низька вартість, простота у виготовленні та монтажі роблять поліпропіленові труби одним із найпривабливіших матеріалів для виробництва інвентарю й тренажерів для освітніх закладів. Застосування поліпропіленових труб для виготовлення обладнання та інвентарю дає можливість інструкторам, учителям, викладачам фізичної культури й тренерам творчо підходити до своєї справи, маючи можливість виготовляти та використовувати обладнання залежно від мети, завдань і потреб навчального процесу.*

Ключевые слова: *фізкультурне обладнання, інвентар, поліпропіленові труби, здоров’я орієнтоване фізичне виховання, діти дошкільного віку.*

Gennadiy Petrenko. Usage of PPRC Pipes for Equipment, Training Simulator, Subsidiary Equipment Production for Physical Culture Classes in Preschool Educational Establishments. Many years of studying were dedicated to the meaning of physical culture and sports-gaming equipment in physical education of children of preschool age in modern educational system. As the analysis of such studies shows, the answers for the questions what kind of raw material is used for manufacturing equipment and its influence of children's organisms, functionalities of sports equipment have declarative character. The results of the research witness about the possibility of equipment usage made of PPRC pipes in physical culture and sports spheres. Ecological compatibility, low cost, ease of manufacturing and assembly make PPRC pipes one of the most attractive materials for equipment and training simulators production for educational establishments. Usage of PPRC pipes for manufacturing of equipment lets instructors, teachers of physical culture and coaches to creatively approach their course and to have possibility to produce and use equipment depending on aims, tasks and needs of educational process.

Key words: physical equipment, equipment, PPRC pipes, health, oriented physical education, preschool age children.

УДК 796.011.3:378

**Анатолій Цьось,
Олесь Пришва,*
Оксана Самчук**

Особливості фізичного й психологічного компонентів здоров'я в якості життя студентів

Східноєвропейський національний університет імені Лесі Українки (м. Луцьк);

**Херсонський державний університет (м. Херсон)*

Постановка наукової проблеми та її значення. Аналіз досліджень цієї проблеми. Розвиток українського суспільства, наближення до європейських стандартів активізували дослідження якості життя населення, яка є ознакою благополуччя держави й людини. Якість життя (англ. *quality of life*, скор. *QOL*; нім. *Lebensqualität*, скор. *LQ*) – економіко-філософська категорія, яка постійно еволюціонує та характеризує матеріальну й духовну комфортність існування людей. За визначенням Всесвітньої організації охорони здоров'я, якість життя – це визначення людиною свого місця в житті в контексті культури та системи цінностей, у яких вона живе, й у зв'язку із завданнями, очікуваннями, стандартами та інтересами цієї людини. Тобто якість життя кожна людина визначає особисто для себе, наскільки вона добре себе почуває фізично, емоційно, наскільки задоволена своїм добробутом, своєю роботою, друзями, сім'єю, політикою держави. Не можна ототожнювати поняття якості й рівня життя (рівень забезпечення матеріальними ресурсами в розрахунку на одну людину).

Категорію якості життя вперше введено в науковий обіг у 60-х роках ХХ ст. Спочатку дослідження якості життя були мірилом того, як живеться людям у конкретних суспільних умовах, природному середовищі, місці роботи. Пізніше з'явилися інші дослідження, нові визначення якості життя, у яких дедалі більше уваги концентрувалося на особистості людини, її емоціях, внутрішньому стані [15; 16; 17; 18; 19; 20; 21]. Науковий інтерес до проблеми якості життя стрімко зростає й на пострадянському просторі [1; 3; 5; 7; 9; 11; 12]. В Україні також опубліковані праці, у яких здійснено теоретико-методичне обґрунтування та визначення якості життя окремих груп населення [4; 8; 10; 13].

Загалом якість життя людини в сучасних дослідженнях розглядається як інтегральна характеристика її стану, що складається з фізичного, психологічного, соціального компонентів [2; 6; 10; 13; 14]. Кожен із складників, зі свого боку, включає окремі складники, зокрема фізичний – можливість виконання фізичної роботи, здатність до самообслуговування; психологічний – тривогу, депресію, поведінку; соціальний – соціальну підтримку, роботу, громадські зв'язки тощо. Їх усебічне вивчення дає змогу визначити рівень якості життя і окремої особи, і цілих груп та встановити, за рахунок якого компонента він підвищується чи знижується, на що потрібно вплинути, щоб покращити якість життя.

Завдання дослідження – визначення стану фізичного й психологічного компонентів здоров'я в якості життя студентів університетів.

Методи та організація дослідження. Для визначення показників якості життя використано міжнародний загальний опитувальник MOS SF-36 за процедурою міжнародного центру з вивчення якості життя IQOLA, Бостон, США під керівництвом доктора J. E. Ware та B. Gandek [22]. Для вимірювання якості життя шкали групували за двома показниками: “фізичний компонент здоров’я” й “психологічний компонент здоров’я”. Фізичний компонент здоров’я (Physical health – PH) уключав фізичне функціонування (Physical Functioning – PF), рольове функціонування, обумовлене фізичним станом (Role-Physical Functioning – RP), інтенсивність болю (Ищвшдн зфшт – ИЗ), загальний стан здоров’я (Путукфд Руфдер – ПР). Психологічний компонент здоров’я (Mental Health – MH) об’єднував життєву активність (Vitality – VT), соціальне функціонування (Social Functioning – SF), рольове функціонування, обумовлене емоційним станом (Role-Emotional – RE), психічне здоров’я (Mental Health – MH). Відповідно до методики відповіді за кожною шкалою оцінюються в діапазоні від 0 до 100 балів. Низькі показники за певними шкалами свідчать про обмеження фізичного й психологічного функціонування студентів, а отже й зниження якості їхнього життя.

У дослідженні брали участь 513 студентів 1–4 курсів навчання Східноєвропейського національного університету імені Лесі Українки та Луцького національного технічного університету.

Виклад основного матеріалу й обґрунтування отриманих результатів дослідження. Результати фізичного компонента здоров’я в якості життя студентів подано в таблиці 1.

Таблиця 1

Фізичний компонент здоров’я в якості життя студентів

Показники		S	S
Фізичне функціонування (Physical Functioning), PF	91,46	13,11	0,58
Рольове функціонування, обумовлене фізичним станом (Role-Physical Functioning), RP	68,08	32,0	1,41
Інтенсивність болю (Bodily pain), BP	70,26	22,78	1,0
Загальний стан здоров’я (General Health), GH	69,38	18,93	0,84

Фізичне функціонування (PF), відображає ступінь, за якого фізичний стан обмежує виконання фізичних навантажень (самообслуговування, ходьба, підйом по драбині, перенесення вантажів тощо). У середньому цей показник у студентів досить високий (91,46 бала), що свідчить про відсутність серйозних проблем виконання фізичних навантажень. Водночас детальний аналіз результатів анкетування виявив, що в 32 % респондентів фізичне здоров’я помірно перешкоджає виконувати великі фізичні навантаження (піднімати вагу, бігати, займатися силовими видами спорту тощо); у 16 % – піднімати або носити сумки із продуктами; у 19 % – підніматися сходами на декілька маршів; у 17 % – пройти декілька кварталів.

Рольове функціонування, обумовлене фізичним станом (RP), – це вплив фізичного стану на повсякденну рольову діяльність (роботу, виконання повсякденних обов’язків). Середні показники за цією шкалою (68,08 бала) свідчать про певне обмеження життєдіяльності фізичним станом студентів. Загалом 21 % респондентів довелося скоротити кількість часу для роботи чи інші справи; 46 – зробили менше, ніж хотіли; 30 – були обмежені в певних діях і 31 % – мали труднощі, виконуючи роботу (наприклад, витратили на неї більше часу або зусиль).

Інтенсивність болю (BP) та її вплив на ефективність виконання повсякденної діяльності в студентів міститься в межах 70,26 бала. 9 % студентів протягом останніх чотирьох тижнів зазнавали сильного або дуже сильного болю, 19 % – помірного й 17 % – слабого. Відповідно до цього для 20 % студентів біль обмежує активність людини.

Загальний стан здоров’я (GH) передбачає оцінку людиною свого життєвого тону (енергії, жвавості), загального стану здоров’я на сьогодні. У середньому загальний стан здоров’я респондентів становить 69,38 бала. Лише 34 % студентів вважають, що мають прекрасне чи дуже гарне здоров’я. Майже половина респондентів (49 %) оцінюють стан здоров’я як добрий; 17 % – посередній або поганий. Занепокоєння викликає той факт, що 11 % опитаних вважають, що більше схильні до хвороб, ніж інші, 9 % – очікують погіршення здоров’я

Результати психічного компонента здоров’я в якості життя студентів подано в таблиці 2.

Життєва активність (VT) передбачає відчуття себе повним сил та енергії або навпаки – безсилим. Невисокі середні бали (61,14) свідчать про певну втому студентів – зниження їхньої життєвої активності. Це підтверджується тим, що протягом останніх чотирьох тижнів лише 46 % студентів почувалися сповненими життя, бадьорими, 42 % – повними сил та енергії. Водночас 28 % почувалися засмученими й виснаженими, 35 % – утомленими.

Таблиця 2

Психологічний компонент здоров'я в якості життя студентів

Показники	X	S	Sx
Життєва активність (Vitality), VT	61,14	17,03	0,75
Соціальне функціонування (Social Functioning), SF	77,12	18,57	0,82
Рольове функціонування, обумовлене емоційним станом (Role-Emotional), RE	60,36	36,46	1,61
Психічне здоров'я (Mental Health)MH	66,57	17,2	0,76

Соціальне функціонування (SF) визначає, якою мірою фізичний чи емоційний стан обмежує соціальну активність. Загалом за цією шкалою студенти мають досить високі бали (77,12), що свідчить про широкі соціальні контакти. Проте протягом останніх чотирьох тижнів у 53 % студентів проблеми зі здоров'ям, емоційним станом перешкождали спілкуванню із сім'єю, друзями, сусідами, колективом.

Рольове функціонування, обумовлене емоційним станом (RE), передбачає оцінку, за якою емоційний стан заважає виконанню роботи або іншої повсякденної діяльності (уключаючи більші затрати часу, зменшення об'єму роботи, зниження її якості). Середній бал за цією шкалою в студентів становить 60,36. Це – невисокі показники. Саме тому 31 % респондентів мали за останні чотири тижні емоційні проблеми (пригніченість, стурбованість), унаслідок чого довелося скоротити кількість часу для роботи; 34 % – не могли працювати, як звичайно, виконували роботу менш акуратно; 53 – зробили менше, ніж хотіли.

Психічне здоров'я (MH) характеризує настрій, наявність депресії, тривоги, загальний показник позитивних емоцій. Відносно низькі показники (66,57 бала) свідчать про наявність ознак депресії, тривожних переживань. Протягом останніх чотирьох тижнів 25 % студентів часто нервували, 15 % – почувалися пригніченими, 20 % – засмученими й виснаженими душевно. Лише 28 % часто відчували себе щасливими.

Узагальнені показники фізичного та психологічного компонентів здоров'я в якості життя студентів подано в таблиці 3.

Таблиця 3

Фізичний і психологічний компоненти здоров'я в якості життя студентів

Показники		S	S
Фізичний компонент здоров'я (Physical health), PH	51,12	6,74	0,29
Психологічний компонент здоров'я (Mental Health), MH	44,27	10,11	0,45

Результати дослідження свідчать, що фізичний компонент здоров'я студентів перебуває в межах 51,12 бала, психологічний – 44,27. Ці дані, зважаючи, що анкетування, проводилися серед студентів, вік і спосіб життя яких має бути на піку життєдіяльності, свідчать про відносно низькі показники здоров'я. Потрібно зазначити, що психологічний компонент здоров'я респондентів перебуває на ще нижчому рівні, ніж фізичний, що вимагає відповідних корекційних програм.

Результати дослідження свідчать, що рівень фізичного й психологічного компонентів здоров'я в якості життя студентів України, Білорусі та Росії, за даними зазначених досліджень, суттєво не відрізняються (табл. 4). Можливо, тривале співіснування держав, із відносно подібними стандартами життя й світоглядом людей, зумовили певну схожість фізичного та психологічного компонентів якості життя.

Таблиця 4

Фізичний і психологічний компоненти здоров'я в якості життя студентів України, Білорусі й Росії

Показники	Власні дослідження, Україна	П. А. Затолока, Ю. Єременко, Білорусь	О. В. Белозерова, Росія
Фізичне функціонування (Physical Functioning), PF	91,46	93,3	91,42
Рольове функціонування, обумовлене фізичним станом (Role-Physical Functioning), RP	68,08	73,4	76,01

Закінчення таблиці 4

Інтенсивність болю (Bodily pain), BP	70,26	78,4	76,99
Загальний стан здоров'я (General Health) GH	69,38	64,9	61,99
Життєва активність (Vitality) VT	61,14	57,5	58,92
Соціальне функціонування (Social Functioning) SF	77,12	74,0	46,82
Рольове функціонування, обумовлене емоційним станом (Role-Emotional) RE	60,36	54,8	65,54
Психічне здоров'я (Mental Health) МН	66,57	64,6	62,43
Фізичний компонент здоров'я (Physical health) PH	51,12	81,3	59,33
Психологічний компонент здоров'я (Mental Health) МН	44,27	61,8	49,2

У процесі дослідження також визначалися можливі взаємозв'язки між компонентами якості життя студентів (табл. 5).

Таблиця 5

Кореляційні взаємозв'язки між компонентами фізичного й психологічного здоров'я в якості життя студентів

	RP	BP	GH	VT	SF	RE	МН	PH	МН
PF	0,334	0,300	0,360	0,311	0,348	0,220	0,323	0,623	0,186
RP		0,381	0,284	0,340	0,397	0,422	0,333	0,657	0,306
BP			0,372	0,354	0,338	0,287	0,329	0,696	0,247
GH				0,487	0,389	0,308	0,481	0,552	0,416
VT					0,552	0,453	0,775	0,255	0,763
SF						0,517	0,626	0,261	0,730
RE							0,521	0,058	0,805
МН								0,142	0,874
PH									0,031

Результати засвідчили, що існують статистичні кореляційні взаємозв'язки між рольовим функціонуванням, обумовленим фізичним станом, і рольовим функціонуванням, обумовленим емоційним станом, загальним станом здоров'я й життєвою активністю, загальним станом здоров'я та психічним здоров'ям, соціальним і рольовим функціонуванням, обумовленим емоційним станом, соціальним функціонуванням та психічним здоров'ям.

Висновки й перспективи подальших досліджень. Фізичний компонент здоров'я студентів перебуває в межах 51,12, психологічний – 44,27 бала. Ці дані, свідчать про відносно низькі показники здоров'я й наявність проблем у життєдіяльності респондентів. Психологічний компонент здоров'я респондентів міститься на ще нижчому рівні, ніж фізичний, що вимагає відповідних корекційних програм. Рівні фізичного й психологічного компонентів здоров'я в якості життя студентів України, Білорусі та Росії суттєво не відрізняються.

Виявлено статистичні кореляційні взаємозв'язки між рольовим функціонуванням, обумовленим фізичним станом і рольовим функціонуванням, обумовленим емоційним станом студентів; загальним станом здоров'я й життєвою активністю; загальним станом здоров'я та психічним здоров'ям; соціальним і рольовим функціонуванням, обумовленим емоційним станом; соціальним функціонуванням і психічним здоров'ям.

Джерела та література

1. Айвазян С. А. Анализ синтетических категорий качества жизни населения субъектов Российской Федерации: их измерение, динамика, основные тенденции / С. А. Айвазян // Уровень жизни населения регионов России. – 2002. – № 11. – С. 1–38.
2. Баженов С. А. Качество жизни населения: теория и практика / С. А. Баженов, Н. С. Маликов // Уровень жизни населения регионов России. – 2002. – № 2. – С. 1–46.

3. Белозерова О. В. Медико-социальный портрет и качество жизни студенток старших курсов педиатрического факультета [Электронный ресурс] / О. В. Белозерова. – Режим доступа : http://www.medpsy.ru/mprj/archiv_global/2012_2_13/nomer/nomer25.php
4. Гукалова І. В. Якість життя населення України: теоретико-методологічні основи суспільно-географічного дослідження : автореф. дис. ... д-ра геогр. наук : спец. 11.00.02 “Економічна і соціальна географія” / І. В. Гукалова ; НАН України. – К., 2008. – 20 с.
5. Затолока П. А. Качество жизни студентов Белорусского государственного медицинского университета [Электронный ресурс] / П. А. Затолока, П. А. Еременко. – Режим доступа : http://www.bsnu.by/index.php?option=com_content&task=view&id=491&Itemid=52
6. Маликов Н. С. К вопросу о содержании понятия “качество жизни” и его измерению / Н. С. Маликов // Уровень жизни населения регионов России. – 2002. – №2. – С. 1–7.
7. Петрова М. Н. Качество жизни у мужчин, перенесших инфаркт миокарда / М. Н. Петрова, Т. А. Айвазян, С. А. Фандюхин // Кардиология. – 2000. – № 2. – С. 65–66.
8. Плахова О. М. Якість життя населення України в умовах трансформації (соціологічний аналіз) : автореф. дис. ... канд. соціол. наук : спец. 22.00.04 “Соціальна структура, соціальні інститути і процеси” / О. М. Плахова ; Харк. нац. ун-т ім. В. Н. Каразіна. – Х., 2005. – 20 с.
9. Подходы к оценке качества жизни офтальмологических больных [Электронный ресурс] / М. Р. Гальперин, Е. Е. Гришина, Е. С. Либман, Н. Ю. Сенкевич // Рус. мед. журн. – Режим доступа : http://www.rmj.ru/articles_4784.htm
10. Приступа Є. Якість життя людини: категорії, компоненти та їх вимірювання / Є. Приступа, Н. Куриш // Фізична активність, здоров'я і спорт. – 2010. – № 2. – С. 54–63.
11. Саливончик Д. П. Качество жизни после лечения инфаркта миокарда методом гипербарической оксигенации / Д. П. Саливончик, Э. А. Доценко // Биохимия здорового образа жизни : сб. науч. ст. / под ред. А. А. Чиркина, В. С. Улащика. – Витебск : ВГУ им. П. М. Машерова, 2005. – С. 152–157.
12. Ткачев А. Н. Качество жизни населения, как интегральный критерий оценки эффективности деятельности региональной администрации / А. Н. Ткачев, Е. В. Луценко // Политематический сетевой электронный науч. журн. Кубанского гос. аграр. ун-та. – Режим доступа : <http://ej.kubagro.ru/2004/02/14/>
13. Ягеньський А. В. Оцінка якості життя у сучасній медичній практиці [Електронний ресурс] / А. В. Ягеньський. – Режим доступу : <http://www.mif-ua.com/archive/article/418>
14. Alekszińska A. Pojęcie jakości życia. [Elektronowy zasob] / Alekszińska A. – Dostęp : <http://www.psychologia.net.pl/artukul.php?level=231>
15. Bond J. Quality of life and older people / J. Bond, J. Bond (BA.), L. Corner. – McGrawHill International. – 2004. – 131 с.
16. Farquhar M. Quality of life in older people / M. Farquhar // Advances in Medical Sociology. – 1994. – № 5. – С. 139–158.
17. Halicka M. Jakość życia osób starszych / M. Halicka. – Białystok : Akademia Medyczna, 2004. – С. 20–22.
18. Jenkinson, C. Short form 36 (SF-36) health survey questionnaire: normative data for adults of working age / C. Jenkinson, A. Coulter, L. Wright // Br. Med. J. – 1993. Vol. 306. – P. 1437–1440.
19. Leś A. Sprawność funkcjonalna jako czynnik warunkujący jakość życia kobiet w starszym wieku : praca doktorska / A. Leś. – Warszawa : AWF, 2009. – 77 s.
20. Spilker B. Quality of life and pharmacoconomics in clinical trials / B. Spilker. – 2nd ed. – Philadelphia : Lippincott-Raven, 1996. – S. 1–10.
21. Scott D. L. Quality of life measures: use and abuse / D. L. Scott, T. Garrood // Pract. Res. Clin. Rheumatol. – 2000. – Vol. 14, № 4. – P. 663–687.
22. Ware J. E. Evaluating translations of health status questionnaires / J. E. Ware, S. D. Keller, B. Gandek, J. E. Brazier, M. Sullivan // International Journal of Technology Assesment in Health care. – 1995. – № 11: 3. – С. 525–551.

Анотації

У статті розкрито стан фізичного й психологічного компонентів здоров'я в якості життя студентів університетів. Результати дослідження свідчать, що фізичний компонент здоров'я студентів перебуває в межах 51,12, психологічний – 44,27 бала. Рівень фізичного та психологічного компонентів здоров'я в якості життя студентів України, Білорусі й Росії суттєво не відрізняються. Виявлено статистичні кореляційні взаємозв'язки між рольовим функціонуванням, обумовленим фізичним станом і рольовим функціонуванням, обумовленим емоційним станом студентів; загальним станом здоров'я й життєвою активністю; загальним станом здоров'я та психічним здоров'ям; соціальним і рольовим функціонуванням, обумовленим емоційним станом; соціальним функціонуванням та психічним здоров'ям.

Ключеві слова: здоров'я, фізичний компонент, психологічний компонент, студенти, якість життя.

Анатолій Цісь, Олесь Пришва, Оксана Самчук. Особенности физического и психологического компонентов здоровья в качестве жизни студентов. В статье рассматриваются особенности физического

и психологического компонентов здоровья в качестве жизни студентов. Результаты исследования свидетельствуют, что физический компонент здоровья студентов находится в пределах 51,12, психологический – 44,27 балла. Уровень физического и психологического компонентов здоровья в качестве жизни студентов Украины, Беларуси и России существенно не отличаются. Обнаружены статистические корреляционные взаимосвязи между ролевым функционированием, обусловленным физическим состоянием и ролевым функционированием, обусловленным эмоциональным состоянием студентов; общим состоянием здоровья и жизненной активностью; общим состоянием здоровья и психическим здоровьем; социальным и ролевым функционированием, обусловленным эмоциональным состоянием; социальным функционированием и психическим здоровьем.

Ключевые слова: здоровье, физический компонент, психологический компонент, студенты, качество жизни.

Anatoly Tsios, Oles Pryshva, Oksana Samchuk. Peculiarities of Physical and Psychological Health Components in Quality of Life of Students. In the article it is presented the peculiarities of physical and psychological health components in quality of life of students. The results of the study witness that physical health of students lies within 51,12, psychological – 44,27 points. The level of physical and psychological health components in quality of life of students of Ukraine, Belorussia and Russia don't differ considerably. It was found statistic correlational interconnections between the role functioning that is preconditioned by physical condition and role functioning that is caused by emotional condition of students, general health condition and vital activity; general health condition and psychological health; social functioning and role functioning caused by emotional condition; social functioning and psychological health.

Key words: health, physical component, psychological component, students, life quality.

Лікувальна фізична культура, спортивна медицина й фізична реабілітація

УДК 615.825 – 053.4 (075.8)

Руслана Валецька

Корекція порушень постави в дітей дошкільного та шкільного віку засобами лікувальної фізичної культури

Східноєвропейський національний університет імені Лесі Українки (м. Луцьк)

Постановка наукової проблеми та її значення. Аналіз досліджень цієї проблеми. Вихователь, учитель мають справу з проблеми збереження здоров'я дітей. Забезпечити найкращі умови для їхнього гармонійного росту й розвитку можна тільки тоді, коли педагоги дошкільних і шкільних закладів матимуть відповідні знання про можливі порушення постави в дітей. Згідно з даними досліджень, порушення постави різних видів відзначається сьогодні в 63 % обстежених школярів, а починаються вони ще з дошкільного віку [4]. Оцінюючи фізичний розвиток дітей дошкільного віку, не треба забувати про їхню поставу, яка змінюється в різні вікові періоди. На кінець періоду дошкільного віку в здорової дитини хребет набуває звичайної форми з невеликим вигином допереду, у шийному й поперековому відділах та дозад – у грудному відділі.

Завдання дослідження – подати практичні рекомендації щодо організації й методики проведення коригуючої гімнастики з дітьми дошкільного та шкільного віку засобами лікувальної фізичної культури.

Виклад основного матеріалу й обґрунтування отриманих результатів дослідження. Фізіологічні вигини хребта допомагають зберегти рівновагу, пом'якшують поштовхи та струси під час руху. Вважають, що до 6–7 років вигини хребта вже добре виражені, а в 14–15 років стають постійними, але кінцеве формування завершується у 20–25 років. Зміна постави в дітей у процесі росту й розвитку пов'язана зі зміщенням загального центру ваги, що в дівчат відбувається у віці 11–12 років, а в хлопців – у 12–13 років. Саме в цей період треба бути особливо уважним до дитини, слідкувати за її поставою. У процесі вікового розвитку фізіологічні вигини змінюються залежно від кута нахилу таза та тяги м'язів, які оточують хребет. Це дає змогу впливати на розвиток вигинів відповідним підбором фізичних вправ [5].

Без доброго фізичного розвитку неможливе нормальне положення корпусу – правильна постава.

Постава – це звична для людини поза під час сидіння, стояння та ходьби, сформована поєднанням роботи умовних і безумовних рухових рефлексів у процесі розвитку та виховання. Формування тієї або іншої постави відбувається під впливом багатьох умов: характеру будови й ступеня розвитку кісткової системи, зв'язково-суглобового та нервово-м'язового апарату, особливостей умов праці та побуту, порушення діяльності й будови організму, які залишилися після деяких недуг, особливо перенесених у ранньому дитинстві. Усі ці моменти можуть бути безпосередніми факторами утворення тих або інших відхилень у будові організму та характеру всієї рухової діяльності.

Правильна постава й нормальна будова тіла належать до числа критеріїв, які визначають стан здоров'я. Постава не передається за спадковістю, її формують у сім'ї, дитячих закладах, у побуті й на роботі [1].

Постава визначається, по-перше, положенням голови, формою хребта й грудної клітки, кутом нахилу таза, станом плечового пояса, верхніх і нижніх кінцівок; по-друге, роботою м'язів, які беруть

участь у збереженні рівноваги тіла. Правильне положення тіла є наслідком рівномірної м'язової тяги та взаємотонусу м'язів плечового пояса, шиї, спини, таза та задньої поверхні стегон.

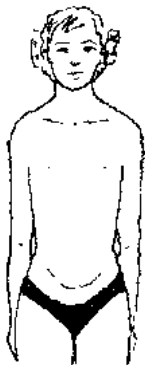
Найбільше значення в зміні постави відіграють хребет і таз. Має значення зріст, маса тіла, пропорційність окремих розмірів тіла, ступінь розвитку м'язів та підшкірного шару й ін.

Із фізіологічного погляду, поставу вивчають як динамічний стереотип, який набувається протягом індивідуального життя, у процесі виховання. Постава формується механізмом утворення тимчасових зв'язків, а тривалі й часті повторення сприяють утворенню умовних рефлексів, що забезпечують утримання тіла в спокої та рухах. Формування постави відбувається з першого року життя дитини, коли вона починає стояти та ходити. Положення голови викликає рефлекси пози, які створюються тонічними рефlekсами спинного, довгастого мозку та мозочка [6].

Із багатьох статичних положень положення стоячи є найбільш звичним, до якого людина пристосовується протягом століть, і виробляє рефлекси, що регулюють розподіл тонуусу м'язів, нормальне функціонування систем організму.

У біомеханіці за правильну поставу приймається основна стійка, коли рівновага тіла тривало утримується без значних м'язових зусиль, хребтовий стовп зберігає свої нормальні фізіологічні вигини й створюються умови для дихання та кровообігу.

Нормальна постава добре збудованої людини характеризується правильною симетричністю плечового пояса; однаковою довжиною рук і ніг; симетричним розміщенням таза; симетричністю обох лопаток; однаковою формою трикутників, утвореними бічною поверхнею тулуба та внутрішньою поверхнею опущених рук (рис. 1, 2, 3).



Вигляд спереду

Голова тримається прямо; підборіддя дещо підняте; плечі розвернуті, надпліччя розташовані на одному рівні; трикутники талії (відстань між опущеною рукою й талією) з обох боків симетричні, грудна клітка не має западин або випинів і симетрична щодо серединної лінії.

Рис. 1. Нормальна постава (вигляд спереду)



Вигляд збоку

Хребет у профіль має нормально виявлені фізіологічні вигини (величина шийного й поперекового лордозів, грудного та крижового кіфозів не перевищує 4 см); живіт підтягнутий, ноги розігнуті в колінних і кульшових суглобах. Нормальна постава надає тілу гарного зовнішнього вигляду, створює сприятливі умови для роботи внутрішніх органів, підвищує працездатність, покращує здоров'я й продовжує тривалість життя людини.

Рис. 2. Нормальна постава (вигляд збоку)



Вигляд ззаду

Хребет розташований посередині тулуба, лінія остистих відростків хребта займає середнє положення; голова посередині, плечі й лопатки – на одному рівні та прилягають до тулуба, кути лопаток розміщені на одній горизонтальній лінії.

Рис. 3. Нормальна постава (вигляд ззаду)

У формуванні нормальної постави беруть участь м'язи спини, черевного преса, грудей. Для її збереження потрібно не менше трьох разів на тиждень займатися фізичними вправами для формування м'язового корсета. Тому вже із шестирічного віку варто вчити дітей правильно сидіти, стояти, ходити тощо. Батьки, вихователі дошкільних закладів, учителі в школах повинні наполегливо вимагати від дітей уміння триматися прямо в школі за партою, дома під час готування уроків, зокрема на заняттях фізичної культури (рис. 4, 5, 6, 7). Це потрібно, оскільки неправильні пози за партою, столом, швидко закріплюються в умовні рефлекси, які пізніше важко підлягають перенавчанню. Крім цього, неправильні звичні пози в більшості випадків сприяють асиметрії м'язів тулуба, що за несприятливих умов може викликати розвиток деформації хребта [2].



Рис. 4. Умови, які сприяють формуванню нормальної постави

Важливими є відповідність парти, стола розмірам тіла, правильне сидіння: тулуб розміщується рівно; голова нахилена злегка вперед; плечі – на одному рівні, руки вільно лежать на столі.



Рис. 5. Носіння книжок у ранці за плечима зміцнює м'язи тулуба

Нормальна постава забезпечує оптимальні умови для функціонування всіх органів і систем організму як одного цілого. Між формою й функцією організму існує відповідний взаємозв'язок. У цьому випадку добра форма підвищує працездатність (успішність школяра). Відомо, що при порушенні постави погіршується робота всіх систем та органів людського організму.

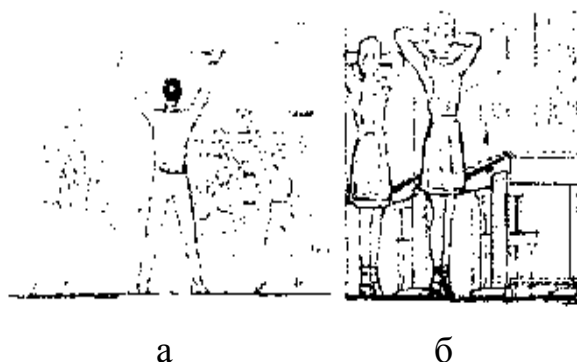


Рис. 6. а) уроки фізкультури сприяють зміцненню й гармонійному розвитку тіла; б) фізкультурні паузи в школі й удома є прекрасним активним відпочинком, знижують утому, підвищують увагу та працездатність дітей

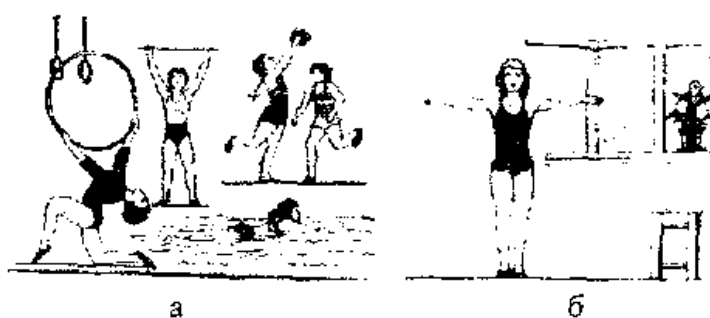


Рис. 7. а) заняття в спортивних секціях розвивають вольові фізичні якості, сприяють досконалому володінню рухами та забезпечують усебічний розвиток дитини; б) ранкова гімнастика вдома з уключенням вправ для м'язів плечового пояса, спини й живота сприяє утворенню власного "м'язового корсета", який утримуватиме тіло в правильному положенні

Зокрема, при круглій спині значно зменшується життєва ємкість легенів, дихання стає поверхневим, процеси окислення погіршуються. Це може сприяти головному болю, недокрів'ю, утраті апетиту та іншим нездужанням. У школярів із дефектами постави часто погіршується зір, оскільки вони сидять за столом, низько опускаючи голову, наближаючи очі до сприймаючих предметів (книжка, зошит тощо). Тому боротьбу з дефектами постави слід розглядати як справу загального оздоровлення організму [3].

Для формування постави не можна обмежитися тільки застосуванням раціонально підібраних фізичних вправ; необхідна організація загального рухового режиму вдома, у дошкільних закладах і в школі. Режим забезпечує ритмічне життя, а таке життя, за твердженням академіка І. П. Павлова, особливо легке й вигідне для організму.

День дошкільнят і школярів повинен починатися з ранкової гігієнічної гімнастики.

Формування правильної постави на уроках фізичного виховання. Загальнозміцнюючі вправи. Будь-яка добре виконана вправа сприяє формуванню правильної постави. Зокрема, елементарний рух з основної стійки руки вгору. Часто діти виконують її досить акуратно, Голова опущена, руки напівзігнуті. Але якщо вимагати, щоб діти тримали голову вище, випрямляли руки, підтягнулися, то відразу помітно, як вони ніби підросли (рис. 9). Виникло максимальне випрямлення хребта – те, чого домагається лікувальна гімнастика [9].

Високо піднята голова – це не просто технічна вимога; таке положення збільшує загальний тонус м'язів, покращує кровообіг головного мозку. Ці вправи часто використовують на уроках фізичної культури й дуже важливо слідкувати за їх правильним виконанням і поставою (рис. 10).

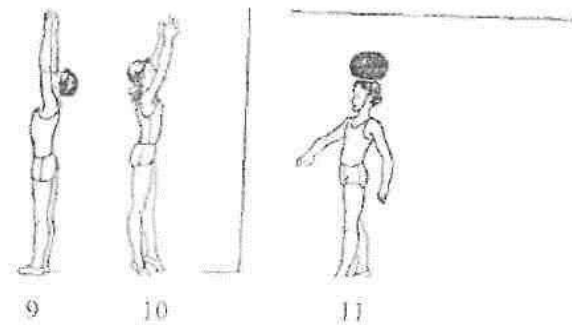


Рис. 9. Максимальне випрямлення хребта



Рис. 10. Кидання м'яча в корзину з максимальним випрямленням хребта

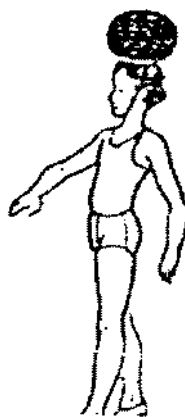


Рис. 11. Ходьба з вантажем на голові

Для формування правильної постави має велике значення рівномірність тону м'язів передньої й задньої поверхні стегон, тулуба, плечового пояса, а також тонке сприйняття відчуттів від положення тіла та окремих його частин. Останнє досягнення за допомогою вправ біля вертикальної стіни, стоячи перед дзеркалом (розвиток м'язово-суглобового відчуття), вправи із триманням вантажу на голові: мішечок із піском та ін. (рис. 11) і вправ у рівновазі.

Дефекти постави. Різні відхилення від описаної нормальної постави, які називаються її порушенням чи дефектами, не є захворюваннями. Умови навколишнього середовища та функціональний стан м'язів мають відповідний вплив на форму роботи хребта. Можуть змінюватися його вигини (збільшуватися або зменшуватися), положення пояса верхніх і нижніх кінцівок, може з'явитися схильність до асиметричного положення тіла. Таке положення тіла поступово стає звичним, і неправильна установка може закріпити формування дефектів постави, істотно на це впливає неправильне фізичне виховання, а отже недостатній фізичний розвиток дитини, порушення умов гігієнічного виховання (тісний одяг, м'яке ліжко тощо), а також перенесені в ранньому дитинстві хвороби (рахіт, туберкульоз, інфекційні захворювання).

Значно поширене останнім часом порушення постави, яке виявляється в тому, що одне плече стає нижчим від другого, рівень лопаток різний (одна нижче від другої), хребет помірно відхилений убік. Порушення постави згодом, під час прогресування, спричиняє викривленням хребта – сколіозу, де потрібне кваліфіковане лікування в ортопеда. За даними дослідників, порушення постави відзначається сьогодні в 63 % обстежених школярів і починається воно ще в дошкільному віці [8].

Відхилення від нормальної постави слід розглядати в праволівоподільній (сагітальній) і передньозадньоподільній (фронтальній) площинах. У сагітальній площині є такі типи патологічних постав: кругла спина, плоска спина, кругловігнута, плосковігнута спина (рис. 12, 13, 14).

Постава з плосковігнутою шиною трапляється нечасто. У дітей із такою поставою, порівняно із плоскою шиною, сідниці випинаються назад, таз сильно нахилений уперед, лінія центра важкості тулуба проходить спереду суглобів, шийний і грудний вигини хребта сплюснені, а поперекова ділянка втягнута.

Найчастіше відзначаються такі порушення постави серед школярів:



- **постава з круглою шиною**, що характеризується зменшенням вигину шийного й особливо поперекового відділів та збільшенням вигинів грудного хребта. Зовнішні ознаки круглої шпини: голова нахилена допереду, дугоподібна спина, звислі плечі, крилоподібні лопатки, дещо звислий живіт, сплюснені сідниці, трохи зігнуті в колінах ноги. При круглій шпині зв'язки й м'язи розтягнуті, грудні м'язи вкорочені та не забезпечують максимального розгинання хребта, що зменшує глибину вдиху й дихальну екскурсію грудної клітки;

Рис. 12. Фізіологічний грудний вигин хребта збільшений дозад.
Грудна клітка западається, живіт випинається



- **постава з кругловігнутою шиною** характеризується збільшенням фізіологічних вигинів у передньозадньому напрямі. У верхній частині тулуба наявні такі самі зміни, як і при круглій шпині. У нижній частині внаслідок збільшення кута нахилу таза різко збільшується поперекова кривизна, поперекова ділянка сильно ввігнута, черевна стінка розтягнута (відвислий живіт);

Рис. 13. Фізіологічний вигин хребта в грудному й поперековому відділах збільшені. Живіт відвислий.
Таз нахилений уперед



• **постава з плоскою спиною** характеризується зменшенням усіх фізіологічних вигинів хребта, особливо в поперековій ділянці, тому ресорна функція хребта знижена. У таких людей грудна клітка сплюснена, вузька, м'язи спини ослаблені, лопатки переважно відстають від хребта. Основною причиною сплюснення спини є недостатній кут нахилу таза.

Рис. 14. Фізіологічні вигини хребта зменшені, грудна клітка сплюснена

Сутула спина, плечі опущені вперед, голова нахилена, живіт випинається (рис. 14).



Найчастіше трапляється таке відхилення, при якому спостерігається загальне збільшення шийно-грудної кривини хребта. У таких людей запалі груди, випинають (крилоподібні) лопатки, плечі опущені вперед, голова нахилена, живіт випинається (рис. 15).

Рис. 15. Сутула спина, плечі опущені вперед, голова нахилена, живіт випинається

Крім указаних типів постави в сагітальній площині, сьогодні часто виділяють ще порушення постави у фронтальній (передньозадньоподільній площині (рис. 16) асиметрична постава, раніше називалася сколіотичним устанавленням). Відрізняється від сколіозу тим, що це не стійке відхилення хребта (непостійна сколіотична дуга), може бути випрямлена самою дитиною за допомогою напруження м'язів. Характерними ознаками є плечовий пояс, нахилений уперед, одне плече вище від другого, лопатка на стороні вигнутості нижче, асиметрія трикутника талії, слабкорозвинені м'язи тулуба, працездатність понижена. Рентгенологічно в таких людей не визначається ніяких торсійних змін як у положенні стоячи, так і в положенні лежачи.

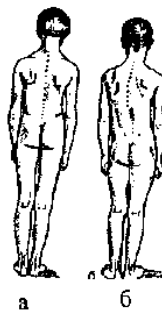


Рис. 16. Порушення постави у фронтальній площині (а), сколіоз I ступеня (б)

Формування постави починається з раннього дитинства й залежить від сили м'язів і правильного розподілу м'язової тяги – співвідношення м'язів згиначів та розгиначів. Із віком постава закріплюється. І якщо в дитини слабкий м'язовий корсет, формується й фіксується неправильна постава.

Батьки, вихователі дитини повинні пам'ятати, що виховані в дитячі роки звички зберігаються протягом усього життя та стають природною необхідністю. Звичка гарно тримати голову, правильно сидіти й стояти не тільки задовольняє природні норми, а й зберігає здоров'я та працездатність. Попередити вплив відомих факторів на формування постави легше, коли дитина маленька, Головний профілактичний засіб – створення умов для розвитку м'язового корсета, виробити навички правильно тримати своє тіло. Уже з перших кроків малюка потрібно слідкувати за його поставою. Проте досить часто мама або бабуся веде, скоріше – тягне за руку малюка, не турбуючись про те, що в малюка одне плече підняте вгору, голова втягнута в плечі, хребет викривлений. Часто батьки не звертають увагу на те, що в дитини меблі не відповідають її зросту, у неї досить м'яка, яка прогинається, постіль, малюк неправильно сидить, сутулиться.

Порушення постави трапляється в дітей уже з раннього віку (у садочках у малят п'яти-шестирічного віку виявлені різні дефекти хребта). У дошкільному порушення постави часто має функціональний характер і зумовлено переважно слабкістю м'язового тону та зв'язкового апарату. Відносна слабкість м'язів-розгиначів у дошкільнят не дозволяє їм тривалий час перебувати в сидячому положенні. Уже через 3–4 хв м'язи втомлюються, дитина змінює позу, з'являється руховий неспокій, а батьки, зазвичай, вимагають, щоб вона сиділа спокійно.

Для дитини стояти тривалий час і прямо досить утомлює, вона починає переступати з ноги на ногу, старається присісти або притулитися. Це пояснюється тим, що в положенні стоячи в неї швидко втомлюються слабні м'язи спини й напружуються м'язи та зв'язки стопи. Тому діти не повинні тривалий час стояти на лінійках та різних шикуннях. Порушення постави розвивається в ослаблених і малорухомих дітей. Дефекти постави в багатьох школярів з'являється внаслідок неправильного положення тіла під час приготування уроків дома, читання, прийому їжі, відпочинку. Багато неправильно сидять за партою, спираючись на її спинку тільки верхньою частиною спини або дуже нахилиються вперед чи вигинаючи тулуб у сторону. Часто школярі сутуляться, коли пишуть або читають, унаслідок короткозорості, не бажаючи носити окуляри (рис. 17, 18, 19, 20, 21).



Рис. 17. Носіння портфеля в одній і тій же руці спричиняє перекошення плечового пояса, однобічний нахил тулуба та розвиток сколіотичної постави

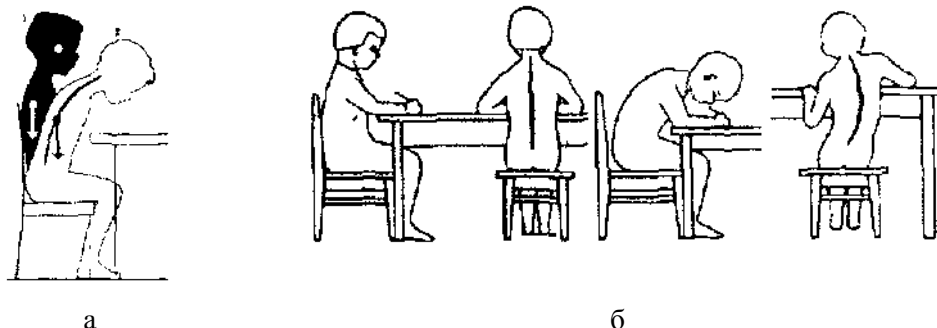


Рис. 18. а) співвідношення центру ваги тулуба та точки опори сидіння: 1 – правильне; 2 – неправильне; б) правильне й неправильне положення тіла під час сидіння за столом

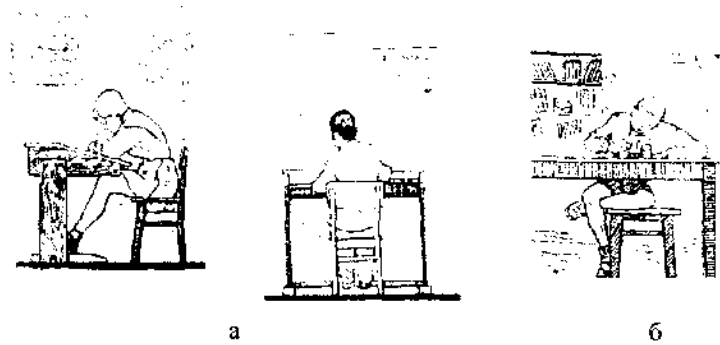


Рис. 19. а) неправильне сидіння внаслідок невідповідності розмірів меблів зросту школяра;
б) неправильне сидіння під час відпочинку

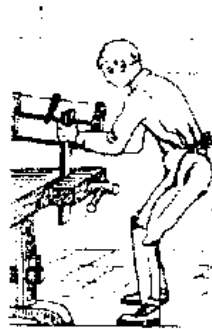


Рис. 20. Неправильна робоча поза в майстерні. Верстат низький. Тулуб сильно нахилений дотрону, ноги зігнуті в колінних суглобах



Рис. 21. Читання книжок лежачи на боці або спині з надмірно високою подушкою сприяє закріпленню нерівномірної "тяги" м'язів тулуба та викривлення хребта

Висновки й перспективи подальших досліджень. Оцінюючи фізичний розвиток дітей дошкільного й шкільного віку, не треба забувати про поставу, яка змінюється в них у різні вікові періоди. На кінець періоду дошкільного віку в здорової дитини хребет набуває звичайну форму з невеликим вигином дотрону в шийному та поперековому відділах і дозоду в грудному відділі.

Формування тієї або іншої постави відбувається під впливом багатьох умов: характеру будови й ступеня розвитку кісткової системи, зв'язково-суглобового та нервово-м'язового апарату, особливостей умов праці та побуту, порушення діяльності й будови організму, які залишилися після деяких недуг, особливо безпосередніми факторами утворення тих або інших відхилень у будові організму й характеру всієї рухової діяльності.

Правильна постава та нормальна будова тіла належать до числа критеріїв, які визначають стан здоров'я.

Профілактика порушень постави починається з раннього дитинства. До нього входять загальні заходи, спрямовані на зміцнення здоров'я дітей, і спеціальні – забезпечення виховання правильного положення тіла.

Джерела та література

1. Абросимова Л. И. Исследование и оценка биологического возраста детей и подростков / Л. И. Абросимова, И. И. Барах, Р. Н. Дорохов [и др.] // Детская спортивная медицина; руководство для врачей / под ред. С. Б. Тихвинского, С. В. Хрущева. – М., 1992.
2. Антипов Ю. С. Двигательная активность школьников / Ю. С. Антипов, А. С. Любецкий, В. Д. Крикунова // Новости спортивной и медицинской антропологии. – М. : ГЦОЛИФК, 1991. – Вып. 1/5.
3. Бутовский В. А. Коригуюча гімнастика у школі / В. А. Бутовский. – К., 1962.
4. Валецька Р. О. Педіатрія : підручник / Р. О. Валецька. – Луцьк : Волин. кн., 2007.
5. Валецька Р. О. Основи валеології : підручник / Р. О. Валецька. – Луцьк : Волин. кн., 2007.
6. Мигунова Е. Л. Гимнастика с детьми до 7 лет / Е. Л. Мигунова. – М. : Медицина, 1978.
7. Петрик О. І. Основи загальної патології / О. І. Петрик, Р. О. Валецька – Львів : Світ, 1996.
8. Юрко Г. П. Физическое воспитание детей раннего и дошкольного возраста / Г. П. Юрко, В. П. Спирина, Р. Г. Сорочек. – М. : Медицина, 1978.

Анотації

Профілактика порушень постави починається з раннього дитинства. До нього входять загальні заходи, спрямовані на зміцнення здоров'я дітей, і спеціальні, забезпечення виховання правильного положення тіла. До загальних заходів належать організація раціонального режиму, забезпечення достатньої тривалості сну дітей, перебування на свіжому повітрі, повноцінне харчування, правильне поєднання активної діяльності та відпочинку. Важливе значення має добір меблів, постіль не повинна бути дуже м'якою, розміри меблів мають відповідати зросту дітей. Спеціальні заходи профілактики порушень постави – це систематичні заняття фізичними вправами, починаючи із масажу та гімнастики на першому році життя. Слід методично правильно проводити фізичні заняття, залучати всі елементи, потрібні для формування в дітей правильної постави: біг, ходьба, повзання, вправи для зміцнення м'язів плечового пояса, живота, м'язів спини. Вихователь, учитель під час фізичних занять слідкують за тим, щоб діти виконували їх без напруження, правильно дихали, не піднімали високо плечі, прямо тримали голову. У щоденній роботі необхідний постійний контроль учителя й вихователя за тим, як дитина сидить за партою під час писання, читання, за столом під час споживання їжі, у якій позі спить малюк (на спині, на животі, на боці).

Ключові слова: *постава, дефекти постави, умови, які спричиняють порушення постави*

Руслана Валецкая. Коррекция нарушения осанки у детей дошкольного и школьного возраста средствами лечебной физической культуры. *Профилактика нарушений осанки начинается с раннего детства. В него входят общие меры, направленные на укрепление здоровья детей, и специальные, обеспечение воспитания правильного положения тела. К общим мероприятиям относятся организация рационального режима, обеспечение достаточной продолжительности сна детей, пребывание на свежем воздухе, полноценное питание, правильное сочетание активной деятельности и отдыха. Важное значение имеет подбор мебели, постель не должна быть очень мягкой, размеры мебели должны соответствовать росту детей. Специальные меры профилактики нарушений осанки – это систематические занятия физическими упражнениями, начиная с массажа и гимнастики на первом году жизни. Следует методически правильно проводить физические занятия, привлекать все элементы, необходимые для формирования у детей правильной осанки: бег, ходьба, ползание, упражнения для укрепления мышц плечевого пояса, живота, мышц спины. Воспитатель, учитель во время физических занятий следят за тем, чтобы дети выполняли их без напряжения, правильно дышали, не поднимали высоко плечи, прямо держали голову. В ежедневной работе необходим постоянный контроль учителя и воспитателя за тем, как ребёнок сидит за партой во время письма, чтения, за столом, во время употребления еды, в какой позе спит малыш (на спине, на животе, на боку).*

Ключевые слова: *осанка, дефекты осанки, условия способствующие нарушения осанки.*

Ruslana Vaetskaya. Correction of Faults in Posture Among Children of Preschool and School Age by Means of Physiotherapy. *Prevention of faults in posture starts from early childhood. These are general measures aimed at strengthening of children's health and guaranteeing of education of right postural pose. The general measures are organization of rational regime, guaranteeing of enough sleep duration, staying in the fresh air, wholesome food, and right combination of vigorous activity. An important meaning has a choice of furniture, a bed shouldn't be too soft, furniture sizes should correspond with children's height. Special measures of prevention of fault of posture are systematic practicing of physical exercises starting with massage and gymnastics during the first year of life. It is necessary to correctly conduct physical classes, to attract all elements that are necessary for formation of the right posture of children: run, walk, crawl, exercises for strengthening muscles of shoulder girdle, stomach, back. An educator, a teacher during physical education classes watches for children to exercise without tension, breathe correctly, not to raise shoulders high, hold their heads straight. In everyday work constant control of an educator and a teacher is necessary. They should watch how a child sits at the desk while writing, reading, eating, in which pose a child sleeps (on his back, stomach or side).*

Key words: *posture, faults of posture, conditions that cause faults of posture.*

Профілактика повторних травм у спортсменів

Східноєвропейський національний університет імені Лесі Українки (м. Луцьк)

Постановка наукової проблеми та її значення. Питання профілактики й лікування травм і захворювань опорно-рухового апарату в спортсменів завжди залишається в центрі уваги фахівців: спортивних лікарів, ортопедів-травматологів і тренерів. Із фізичними навантаженнями зростають вимоги до організму спортсмена, особливо до опорно-рухового апарату, що позначається збільшенням ризику повторного травмування.

Аналіз досліджень цієї проблеми. За даними багатьох авторів ВООЗ і наших досліджень, ушкодження й захворювання від перевантаження органів опори та руху займають провідне місце й становлять понад 60 % загальної захворюваності серед спортсменів [6].

Проблема повторних травм у спортсменів набуває державного значення, зважаючи на те, що травматизм у цілому як причина смертності, інвалідності й тривалої непрацездатності посідає одне з перших місць. Це деякою мірою стосується й профілактики спортивних повторних травм у спортсменів [10].

Завдання дослідження – проаналізувати обставини та причини виникнення повторних травм у спортсменів і їх профілактику.

Виклад основного матеріалу й обґрунтування отриманих результатів дослідження. У практиці спорту вищих досягнень більшість повторних травм виникає внаслідок недотримання основних, елементарних принципів і правил реабілітації спортсменів. На підставі клінічного досвіду можна сформулювати п'ять основних принципів реабілітації, даючи змогу спортсменам приступити до тренувань у найкоротші строки без втрати здоров'я. Це принципи: 1) терміновості; 2) етапності; 3) комплексності й системності; 4) суворой індивідуалізації; 5) дозування. Дотримання цих принципів дає змогу спортсменові не тільки досягнути попереднього рівня спортивної працездатності, а й запобігти виникненню повторної травми та перенапруження раніше травмованої або оперованої ланки опорно-рухового апарату [2].

Принцип терміновості – основний принцип організаційного характеру. Він ґрунтується на невідкладному наданні спортсменові першої медичної допомоги, проведенні лікувально-діагностичних заходів, кваліфікованому вирішенні екстрених питань можливості продовжувати тренувальні заняття або повноцінні виступи на змаганнях, або ж терміново госпіталізувати потерпілого (у випадку необхідності) у спеціалізований лікувальний заклад, де може бути надана необхідна медична допомога й проведена перша реабілітація хворого [8].

Недотримання цього принципу, на жаль, нерідко спостерігається в повсякденній практиці й призводить до несвоєчасної діагностики, як і початку лікування хворого. Спортсмен робить спроби продовжувати тренуватися й навіть виступати в змаганнях. Усе це призводить до виникнення повторної травми та перенапруження раніше тренуваних тканин, що негативно відбивається на наступному лікуванні, а в подальшому може позбавити спортсмена можливості займатися спортом [9].

У **принципі етапності** застосовуються лікувальні засоби відповідно до фази й стадії травматичної хвороби. Збереження етапності в лікувально-відновлюючому процесі зводиться до такого. Кожен травмований спортсмен повинен пройти через три етапи:

- етап медичної реабілітації;
- етап спортивної реабілітації;
- етап спортивного тренування.

Кожний із них, зі свого боку, поділяється на періоди, має свою мету й завдання, а також суворо визначену послідовність. Необхідною умовою при цьому є єдине розуміння суті патологічного процесу (етіопатогенезу, особливостей регенерації тканин), а також ступеня та глибини загальних фізіологічних порушень із боку інших органів і систем у відповідь на отриману травму й вимушене зниження рухової активності. Дотримання принципу етапності неможливе без чіткої послідовності та зв'язку при проведенні лікувально-діагностичних і відновлювальних заходів [1].

Перехід від одного етапу (або періоду) реабілітації до наступного повинен здійснюватися поступово, при умові, що всі завдання, поставлені в попередньому етапі (періоді), виконані. Недотримання

цього принципу, наприклад, коли при відновленні функціонального стану нервово-м'язового апарату (або іншої системи) спортсмена йому дають змогу розпочати тренування, – то це, безумовно, призведе до виникнення повторної травми [5].

Принцип комплексності й системності ґрунтується на використанні патогенетичного обґрунтування медико-біологічних і педагогічних засобів відновлення – хірургічне лікування, харчування, фізіотерапевтичні й медикаментозні засоби відновлення, методи психорегуляції, фізичні вправи та інші, які спрямовано впливають на нормалізацію функціональних систем організму спортсмена. Унаслідок повноцінного відновлення травмованого спортсмена, мається на увазі відновлення в нього не тільки пошкодженого рухового сегмента, але і таких якостей, як швидкісна та силова витривалість, рівень м'язової координації, психологічної стійкості й ін. [7].

Принцип індивідуалізації та адекватності пов'язаний із підбиранням конкретних відновлювальних засобів для кожного спортсмена із врахуванням характеру травми й термінів із моменту її виникнення, віку, кваліфікації, статі та його особистих особливостей, а також наявного ступеня місцевої й загальної реакції організму на травму та лікувальні засоби.

При підбиранні фізичних вправ і призначенні рухового режиму для травмованого спортсмена визначним є не тільки характер його спортивної діяльності, а й загальний стан пацієнта. Тому обсяг та інтенсивність навантажень при реабілітації повинні бути не тільки адекватними. Так, травмованого гімнаста потрібно як можна скоріше повернути в спортивний зал, лижника-гонщика – на лижню, борця – на борівський килим. Чим вища кваліфікація спортсмена, тим більше потрібно включити його в ранні терміни, комплекси (ЛФК), спеціальні засоби тренування. Останні можуть бути реалізовані при оптимальних умовах регенерації травмованих тканин, виключаючи випадки повторної травматизації й напруження. Усе це досягається за допомогою змінних гіпсових пов'язок, тюрів і кулеподібних апаратів.

Раннє відновлення фізичних навантажень доцільне лише в тому випадку, коли будуть створені оптимальні умови регенерації тканин у ділянці пошкодження. Руховий режим травмованого спортсмена повинен бути спланований таким чином, щоб із перших же днів можна було протистояти зниженню загальної працездатності й детренованості. А це можливо лише при використанні різних тренажерних приладів, як і спеціальних кулеподібних апаратів, спроможних забезпечувати постійне дозоване збільшення навантаження на травмований суглоб [11].

У практиці реабілітації спортсменів питання раннього відновлення рухів у суглобах після їх травми й оперативного лікування є основним у здійсненні відновлювального лікування. Великий клінічний досвід застосування продовженої іммобілізації суглобів свідчить, що це може мати негативні наслідки. Зокрема, для хрящової тканини він призводить до зменшення вологості й зниження буферних властивостей; для капсульно-зв'язкового апарату – утворення спайок і рубцювання суглобової бурси, зниження пружно-щільних властивостей для організму в цілому – негативними явищами з боку психоемоційної, серцево-судинної, ендокринної, вегетативної систем [4]. Тому питання забезпечення активного рухового режиму, як загального, так і локального, для травмованого (і навіть оперованого) суглоба адекватної стадії травматичної хвороби є основним у виборі функціонального методичного підходу, який ставить серед інших завдання профілактики напружень, перевантажень і повторної мікро- та макротравматизації, зумовлених невідповідністю рухового навантаження й стану пошкоджень тканин.

Переважно до критеріїв адекватності навантаження залежно від провідних клінічних ознак слід віднести розмежувальні положення, що визначають максимально можливу безболісну ділянку рухомості; осьове навантаження на суглоб до безболісної підпори; локальну температуру; припухання й суб'єктивні реакції на різну швидкість руху складових елементів суглоба кінцівки при наближенні до меж безболісної амплітуди. Ці важливі клінічні та біомеханічні критерії оцінки адекватності рухового навантаження дають змогу створити певний методичний підхід щодо виявлення питання ранньої іммобілізації суглобів. Він реалізується за допомогою ортопедичних конструкцій для реабілітації великих суглобів верхніх та нижніх кінцівок – надп'яtkово-гомількового, колінного, ліктьового. Ці конструкції повинні забезпечити активний нетравматичний руховий режим для травмованого (або оперованого) суглоба в основній його площині руху. Для цього створюються необхідні умови для застосування рухового навантаження відповідно до відновлювальної або реконструктивної біомеханіки суглоба [3].

Загальними конструктивними елементами ортопедичних апаратів є тверді незамкнуті гільзи, розташовані на прилеглих до травмованого суглоба сегментах кінцівки й зв'язані за допомогою

металевих шин кулеподібними з'єднаннями між собою за допомогою вузла, що моделює суглоб і забезпечує роботу приладу відповідно до особливостей будови суглоба та характеру його відновлення [2].

Принцип дозування. Важливою ланкою у вдосконаленні системи комплексної реабілітації й спортивного тренування є дозована оптимізація рухового режиму травмованої кінцівки та динамічний контроль відновлення її функції. У цьому полягає принцип дозування.

Показником ефективності реабілітаційних заходів є відновлення високого рівня фізичних і морально-вольових якостей спортсмена, що, як правило, знаходить своє відображення в складних екстремальних умовах змагальної діяльності. Застосовувати систему комплексного відновлення спортсменів після травм опорно-рухового апарату можна не тільки в спорті, а й також практично у всіх сферах професійної діяльності людини. Тут маємо на увазі відновлення в тих професіях, які зв'язані з великими фізичними навантаженнями й котрі вимагають високого рівня витривалості (полярники, льотчики), складної координації рухів (артисти цирку, пантоміми та балету, спеціальних технічних навичок (водії) й ін. [1].

Висновки й перспективи подальших досліджень. Профілактика повторних травм у спортсменів – це комплекс організаційно-методичних заходів, спрямованих на постійне вдосконалення матеріально-технічного забезпечення, поліпшення умов проведення навчально-тренувальних занять і змагань, постійне підвищення кваліфікації тренерсько-педагогічного складу, неухильне дотримання правил лікарського контролю, принципів поступовості, циклічності та безперервності підготовки спортсменів, що забезпечує планомірне підвищення їхньої фізичної й техніко-тактичної підготовленості, морально-вольових якостей і зміцнення здоров'я.

Джерела та література

1. Бадин И. А. Хроническая микротравма мышц, сухожилий и костной ткани у спортсменов и артистов балета : дис.... канд. мед. наук / И. А. Бадин. – М., 1984 .
2. Башкиров В. Профилактика травм у спортсменов / В. Башкиров – М. : Физкультура и спорт, 1987.
3. Бруско А. Т. Изменения структурной организации длинных костей под влиянием функциональной перегрузки (экспериментально-клиническое исследование) : дис.... д-ра мед. наук / А. Т. Бруско – Киев, 1984.
4. Граневская Н. Д. Перетренированность и перенапряжение / Н. Д. Граневская // Спортивная медицина. – М. : Физкультура и спорт, 1980. – С. 315–326.
5. Добровольский В. К. Повреждения и заболевания при нерациональных занятиях спортом / В. К. Добровольский. – М. : Физкультура и спорт, 1960. – 182 с.
6. Журавлев С. М. Травматизм и ортопедическая заболеваемость, их социальные последствия – приоритетная проблема здоровья / С. М. Журавлев // Ортопедия, травматология и протезирование. – 1999. – № 1. – С. 96–102.
7. Левенец В. М. Синдромы перенапряжения – диагностика і лікування / В. М. Левенец // Спортивна медицина. – 2003. – № 1–2. – С. 84–90.
8. Миронова З. С. Профилактика и лечение спортивных травм / З. С. Миронова, Л. З. Хейфец ; под ред. А. М. Дворкина. – М. : Медицина, 1965.
9. Миронова З. С. Перенапряжение опорно-двигательного аппарата у спортсменов / З. С. Миронова, Е. В. Богущая, Р. К. Меркулова, И. А. Бадин. – И. : Физкультура и спорт, 1982.
10. Петрик О. І. Деякі морфологічні зміни організму в процесі тренування та перетренування спортсменів / О. І. Петрик // Концепція підготовки спеціалістів фізичної культури в Україні : матеріали 11-ї Всеукр. наук.-практ. конф. – Київ ; Луцьк : РВВ "Вежа" Волин. держ. ун-ту ім. Лесі Українки, 1996. – С. 448–449.
11. Сулова О. Я. Перестройка костей конечности обусловленная хронической перегрузкой / О. Я. Сулова // 2-й Всерос. съезд рентгенологов и радиологов (Ленинград, 11–16 июля 1966 г.). – Л. : Медицина, 1966. – С. 74–77.

Анотація

У статті висвітлено причини виникнення та профілактику повторних травм і захворювань опорно-рухового апарату в спортсменів. Розглянуто причини повторних травм опорно-рухового апарату під час занять спортом: порушення принципів тренувань, які призводять до зриву механізмів індивідуальної адаптації; рання форсована інтенсифікація тренувальної й змагальної діяльності після реабілітації; примусова стимуляція спортивної працездатності, яка може пригнічувати імунологічну реактивність спортсмена; несистемне використання лікувально-профілактичних і відновлювальних засобів у процесі індивідуальної підготовки. Звертається особлива увага на те, що більше повторних травм виникає внаслідок організаційних та методичних помилок у навчально-тренувальному процесі й змагальній діяльності спортсмена. Для виникнення повторних травм у спортсменів мають значення порушення принципів поступовості, безперервності та

циклічності в проведенні навчально-тренувального процесу, а також порушення правил лікарського контролю. Співвідношення причин повторного спортивного травматизму, їх значення й питома вага залежать від виду спорту, характеру підготовки та кваліфікації спортсмена, а також від спортивної майстерності й кваліфікації. Однією з частих причин повторних спортивних травм є невідповідність морфофункціональних спроможностей (причому не тільки початківця, а й спортсмена вищої кваліфікації) вимогам обраного виду спорту, що відбивається надалі на стані його здоров'я та негативно позначається і на фізичній, і на технічній підготовці, спричинюючи повторні спортивні травми. До профілактики повторних спортивних травм слід віднести комплекс організаційно-методичних заходів, спрямованих на постійне вдосконалення матеріально-технічного забезпечення, поліпшення умов проведення навчально-тренувальних занять і змагань, постійне підвищення кваліфікації тренерсько-педагогічного складу, неухильне дотримання правил лікарського контролю, принципів поступовості, циклічності та безперервності підготовки спортсменів, що забезпечує планомірне підвищення їхньої фізичної й техніко-тактичної підготовленості, морально-вольових якостей і зміцнення здоров'я.

Ключові слова: принципи терміновості, етапності, комплексності й системності, індивідуалізації та адекватності, дозування.

Юрій Валецький. Профілактика повторних травм у спортсменів. В статті зображені причини виникнення і профілактика повторних травм і захворювань опорно-двигательного апарату у спортсменів. Розглядаються причини повторних травм опорно-двигательного апарату во время занять спортом: нарушение принципов тренировки, которые приводят к срыву механизма индивидуальной адаптации; раннее форсирование интенсификации тренированной и соревновательной деятельности после реабилитации; принудительная стимуляция спортивной работоспособности, которая может угнетать иммунологическую реактивность спортсмена; несистемное использование лечебно-профилактических и восстановительных средств во время индивидуальной подготовки. Обращается особое внимание, что большинство повторных травм возникает вследствие организационных и методических ошибок в учебно-тренировочном процессе и соревнованиях спортсмена. Для возникновения повторных травм у спортсменов имеют значение нарушения принципов последовательности, постоянства и цикличности проведения учебно-тренировочного процесса, а также нарушения правил врачебного контроля. Соотношение причин повторного спортивного травматизма, их значение и удельный вес зависят от вида спорта, характера подготовки и квалификации спортсмена, а также от спортивного мастерства и спортивной квалификации. Одной из частых причин повторных спортивных травм есть несоответственность морфофункциональных возможностей (в том числе не только начинающего, а и спортсмена высшей квалификации) требованиям выбранного вида спорта, что отображается в дальнейшем на состоянии его здоровья и негативно отбивается как на физической, так и на технической подготовке – вызывающие повторные спортивные травмы. К профилактике повторных спортивных травм следуют отнести комплекс организационно-методических мероприятий, направленных на постоянное совершенствование материально-технического обеспечения, улучшение условий проведения учебно-тренировочных занятий и соревнований, постоянное повышение квалификации тренерско-педагогического состава, неуклонное исполнение правил врачебного контроля, принципов последовательности, цикличности и непрерывности подготовки спортсменов, обеспечивающих планомерное повышение их физической и технико-тактической подготовки, морально-волевых качеств и укрепление здоровья.

Ключевые слова: принципы срочности, этапности, комплексности и системности, индивидуализации, адекватности, дозировки.

Yuriy Valetskiy. Prevention of Recurring Traumas of Athletes. In the article it is reflected the reasons of appearance and prevention of recurring traumas and diseases of locomotor apparatus of athletes. It is examined the reasons of recurring traumas of locomotor apparatus while practicing sport: violation of training principles that cause derangement of the mechanism of individual adaptation; early enforcement of intensification of training and competitive activity after rehabilitation; forced stimulation of sports workability that depress immune reactivity of an athlete; non-system usage of medioprophyllactic and restorative means while individual preparation. Attention is paid to the fact that most of recurring traumas occur as a result of organizational and methodological mistakes in educational and training process and contests of athletes. For appearance of recurring traumas of sportsmen have violation of principles of sequence, constancy and cyclicity of conducting of educational-training process and violation of the rules of medical control. Correlation of the reasons of recurring traumatism, their meaning and unit weight depend on the kind of sport, character of preparation and qualification of an athlete and his sports mastery and sports qualification. One of the reasons of recurring sports traumas is discrepancy of morphofunctional abilities (not only a beginning sportsman, but also a sportsman of the highest qualification) with demands of particular kind of sport that later reflects on the condition of his health and negatively reflects on technical and physical preparation – causing recurring traumas. For prevention of recurring sports traumas we refer complex of organizational and methodological measures aimed at constant mastering of material and technical support, improving of conditions of conducting of educational and training classes, constant increasing of qualification of training-pedagogical staff, steady execution of rules of medical control, principles of sequence, constancy and cyclicity of preparation of athletes that guarantee systematic increasing of physical, technical and tactical preparation, moral and volitional qualities and health strengthening.

Key words: urgency principle, sequence, complexity and systemacy, individualization, adequacy, dosing.

Олімпійський і професійний спорт

УДК 796.071.2.

*Владимир Бобровник,
Яна Тихоненко*

Формирование физической подготовленности в беге на средние дистанции

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

Постановка научной проблемы и её значение. Анализ исследований этой проблемы. Высокие результаты выступлений сильнейших спортсменов мира, показанных на XXX играх Олимпиады в Лондоне и на XIV чемпионате мира по лёгкой атлетике в Москве, свидетельствуют о том, что уровень их физической подготовленности очень высок. Так, на Олимпийских играх в Лондоне (2012 г.) установлен рекорд мира на дистанции 800 м атлетом из Кении Дэвидом Рудишей с результатом 1:40, 91. В беге на 1500 м чемпионом стал Тауфик Махлуфи (Алжир) с результатом 3:34,08. На чемпионате мира в 2013 г. в Москве на дистанции 800 м победил Мохамед Оман (Эфиопия) с результатом 1:43,31, а на дистанции 1500 м – состоявшийся спортсмен из Кении Асбеи Кипроп (3:36,28) [12].

Проанализировав протоколы соревнований, можно констатировать, что спортсмены высокой квалификации, специализирующиеся в беге на 800 и 1500 м, каждые 100 м соревновательной дистанции пробегают быстрее 11,00 с. Это свидетельствует о том, что их скоростные, скоростно-силовые способности, а также нервно-мышечная координация находятся на высоком уровне, в большей степени, влияющие на результативность в беге на средние дистанции, на что неоднократно указывали некоторые учёные [2; 8].

Подводя итоги выступлений украинских бегунов на средние дистанции на основных соревнованиях сезона, следует отметить, что их результаты очень низкие. Именно поэтому на XXX играх Олимпиад ни один отечественный спортсмен не выступал на дистанциях 800 и 1500 м, а на XIV чемпионате мира представители Украины завершили своё участие в соревнованиях после выступлений в квалификационных забегах. Исключением стала Наталия Лупу, занявшая седьмое место с результатом 1:59,79 [12].

Исходя из этого, можно предположить, что уровень физической подготовленности украинских бегунов на средние дистанции находится на низком уровне. Это связано с тем, что повышенные объёмы работы аэробной направленности, которые атлеты выполняют в подготовительном периоде, несовместимы с другими компонентами тренировочной нагрузки и негативно сказываются на развитии физических способностей, прежде всего скоростных и скоростно-силовых, которые в большей степени влияют на спортивный результат [1; 4; 5].

Использование рационально обоснованных групп упражнений скоростной, силовой и скоростно-силовой направленности на этапах подготовки к высшим достижениям и максимальной реализации индивидуальных возможностей позволит повышать физическую подготовленность квалифицированных бегунов на средние дистанции [11].

Проблемой подготовки бегунов на средние дистанции занимались такие авторы, как В. А. Сиренко, В. Н. Селуянов, А. И. Полунин, В. В. Лищук, которые в своих исследованиях акцентируют внимание на использовании в подготовке спортсменов средств скоростной и скоростно-силовой направленности.

Задача статьи – определить основные функциональные системы организма спортсменов и группы физических упражнений, обеспечивающих эффективность соревновательной деятельности.

Изложение основного материала и обоснование полученных результатов исследования. В ходе анализа научно-методической литературы нами выявлены основные положения, касающиеся

подготовки бегунов на средние дистанции. На протяжении многих лет отечественные специалисты применяли в тренировочном процессе упражнения аэробной направленности с большими беговыми объёмами, что способствовало развитию общей выносливости, в большей степени и части специальной выносливости [4]. Практики говорили о несовместимости выносливости с силовыми возможностями и, в частности, с локальной мышечной выносливостью [3; 9].

Сегодня ведущие тренеры в беге на средние дистанции видят дальнейшее повышение результативности квалифицированных бегунов за счёт увеличения интенсивности тренирующих воздействий и стабилизации уже достигнутых высоких объёмов тренировочных нагрузок. Из этого следует, что произошла оптимизация тренировочных средств на основе специфичности вида и в соответствии с особенностями его соревновательной деятельности [5; 6 с. 36].

По мнению некоторых авторов, эффективность соревновательной деятельности в беге на средние дистанции обеспечивается возможностями функциональных систем и уровнем физической подготовленности [8].

Физическая подготовленность характеризуется возможностями функциональных систем организма спортсмена, обеспечивающих эффективную соревновательную деятельность, и уровнем развития основных физических качеств [7; 8]. Учёные выделяют основные функциональные системы, обеспечивающие эффективную работу организма во время бега на дистанциях 800 и 1500 м: сердечно-сосудистая, дыхательная, вегетативная нервная система, физические качества (быстрота, выносливость, сила, гибкость) [1; 10].

По мнению специалистов, эффективность подготовки бегунов на средние дистанции в значительной степени зависит от рационального сочетания и последовательности применения в тренировочном процессе оптимального объёма средств анаэробной направленности: развитие скоростных, силовых и скоростно-силовых способностей [4].

В современном беге на средние дистанции скорость составляет основу успеха. Силовые способности необходимо рассматривать, прежде всего, как условие, определяющее скорость движения спортсмена [8]. Влияние максимальной силы в сочетании с высокой скоростью мышечных сокращений особенно велико в беге на 800 и 1500 м [7, с. 112], поэтому необходимо развивать у бегуна скоростные и скоростно-силовые способности [4].

Исходя из этого, известные авторы выделили основные тренировочные средства скоростной и скоростно-силовой направленности, которые будут способствовать совершенствованию качеств для успешного применения финишного спурта.

Заслуженный тренер Украины В. В. Лишук предлагает использовать тренировочные средства скоростно-силовой направленности, поданные в таблице 1.

Таблица 1

Основные средства скоростно-силовой подготовки бегунов на средние дистанции [4]

Упражнения								
1	2	3	4	5	6	7	8	9
Бег в гору	Бег после холмов	Бег по снегу, песку	Метания набивных мячей, ядер	Упражнения со штангой	«Длинные прыжки» (60–200 м)	«Длинные прыжки» (30–60 м)	«Короткие прыжки»	Круговая тренировка

Другие учёные [3] предлагают использовать группы упражнений для воспитания локальной мышечной выносливости, которая играет важную роль в достижении высоких спортивных результатов в беге на средние дистанции (табл. 2).

Также есть предложения в спортивной тренировке квалифицированных бегунов на средние дистанции использовать средства для развития силовых и скоростно-силовых способностей (табл. 3).

Таблиця 2

Основные средства для воспитания локальной мышечной выносливости
(Г. Н. Германов, В. Г. Никитушкин, 2008)

Упражнения								
1	2	3	4	5	6	7	8	9
Прыжки в гору	Статические упражнения	Интервальный спринт	Бег с тягой	Прыжки и многоскоки	Штанга, максимальное количество повторений	Штанга, максимальный вес	Вертикальные прыжки	Специальные упражнения легкоатлета

Таблиця 3

Средства, направленные на развитие силовых и скоростно-силовых способностей у бегунов на средние дистанции [9]

Упражнения															
1	2	3	4	5	5	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
Упражнения с отягощениями	Упражнения на гимнастических снарядах	Многоскоки в гору до 60 м	Прыжки в глубину на одной, двух ногах	Бег в гору 60–80 м и под уклон	Бег в гору 300–500 м	Многоскоки 100–150 м на дорожке	Многоскоки в гору 200 м и более	Бег в гору 600–1000 м	Бег по песку 200–400 м	Бег 100–150 м (85–90 %) на дорожке	Бег в гору 300–500 м	Бег в гору до 200 м и под уклон	Бег 60–80 м (95 %)	Бег 100–150 м (до 95 %)	Бег с переклочением скорости до 150 м

Выводы. Анализ научно-методической литературы свидетельствует, что подготовка спортсменов – бегунов на средние дистанции – в 1980 г. была направлена на формирование общей и специальной выносливости с преимущественным использованием упражнений аэробного характера.

Современная методика подготовки квалифицированных бегунов на средние дистанции направлена, в большей степени, на совершенствование скоростных и скоростно-силовых способностей, повышающих их физическую подготовленность и спортивный результат.

Перспектива дальнейших исследований будет построена на анализе физического состояния с помощью современной инструментальной методики «Кардио+» и многоцелевой математической компьютерной программы «Оракул», которая даст адекватную оценку физического состояния спортсменов.

Источники и литература

1. Бобровник В. Особливості фізичної підготовленості кваліфікованих бігунів на короткі та середні дистанції, членів резервної збірної команди України з легкої атлетики / В. Бобровник, О. Криворученко // Теорія і методика фіз. виховання і спорту. – 2010. – № 3. – С. 12–17.
2. Бобровник В. И. Технология оценки физического состояния квалифицированных спортсменов на этапе подготовки к высшим достижениям / В. И. Бобровник, Е. В. Криворученко // Наука в олимп. спорте. – 2010. – № 1, 2. – С. 47–55.

3. Германов Г. Н. Экспертная оценка выбора комплексов упражнений для развития локальной мышечной выносливости у бегунов на средние дистанции / Г. Н. Германов, В. Г. Никитушкин, Е. Г. Цуканова, И. П. Куликов // Культура физическая и здоровье. – 2012. – №5. – С. 23–27.
4. Ліщук В. В. Поєднання та послідовність застосування оптимальних засобів швидкісно-силової спрямованості у тренуванні бігунів на середні дистанції / В. В. Ліщук, В. О. Матвійчик // Вісник Кам'янець-Подільського НУ фізичного виховання, спорту і здоров'я людини : матеріали 2-ї наук.-практ. конф. – 2008. – Вип. 1. – С. 56–64.
5. Полуни А. И. Школа бега Вячеслава Евстратова / А. И. Полуни. – М. : Сов. спорт, 2001. – 135 с.
6. Платонов В. Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте / В. Н. Платонов. – Киев : Олимп. лит., 2004. – 808 с.
7. Платонов В. М. Фізична підготовка спортсмена : навч. посіб. / В. М. Платонов, М. М. Булатова. – К. : Олімп. л-ра, 1995. – 320 с.
8. Сиренко В. А. Подготовка бегунов на средние и длинные дистанции / В. А. Сиренко. – Киев : Здоровья, 1990. – 144 с.
9. Селуянов В. Н. Подготовка бегуна на средние дистанции / В. Н. Селуянов. – М. : СпортАкадемПресс, 2001. – 104 с.
10. Carr G. A. Fundamentals of track and field / G.A. Carr. – 2 end ed. – Champaign : Human Kinetics, 1999. – 286 p.
11. Snell P. Middle distance running. Physiology of Sports. E. and Hall, – London ; New York, 2009. – P. 101–117.
12. Официальный сайт Международной федерации легкой атлетики [Электронный ресурс]. – Режим доступа : <http://www.iaaf.org/results/iaaf-world-championships-in-athletics/2013/14th-iaaf-world-championships-4873/men/800-metres/final/result>.

Аннотации

Рассмотрены направления совершенствования физической подготовленности на основе улучшения функционального состояния и физических качеств бегунов на средние дистанции путём применения тренировочных средств, направленных на развитие скоростных и скоростно-силовых способностей в тренировочном процессе для повышения результативности соревновательной деятельности. В статье затрагиваются проблемы использования рационально обоснованных средств скоростной и скоростно-силовой направленности, которые влияют на эффективность подготовки бегунов на средние дистанции – улучшение спортивного результата. Поэтому разработка групп упражнений специфической направленности, влияющих на формирование основных функциональных систем и развитие необходимых способностей на этапах подготовки к высшим достижениям и максимальной реализации индивидуальных возможностей, способствует достижению высоких спортивных результатов.

Ключевые слова: *подготовленность, совершенствование, скоростные, скоростно-силовые способности.*

Володимир Бобровник, Яна Тихоненко. Формування фізичної підготовленості в бігові на середні дистанції. *Розглянуто напрями вдосконалення фізичної підготовленості на основі поліпшення функціонального стану й фізичних якостей бігунів на середні дистанції через застосування тренувальних засобів, спрямованих на розвиток швидкісних і швидкісно-силових здатностей у тренувальному процесі для підвищення результативності змагальної діяльності. У статті розкрито проблеми використання раціонально обґрунтованих засобів швидкісної й швидкісно-силової направленості, які впливають на ефективність підготовки бігунів на середні дистанції – покращення спортивного результату. Тому розробка груп вправ специфічної направленості, що впливають на формування основних функціональних систем і розвитку необхідних здатностей на етапах підготовки до вищих досягнень та максимальної реалізації індивідуальних можливостей, сприяє досягненню високих спортивних результатів.*

Ключові слова: *підготовленість, удосконалення, швидкісні, швидкісно-силові здатності.*

Vladimir Bobrovnik, Yana Tikhonenko. Formation of Physical Preparation for Running on Long Distances. *It was examined directions of mastering of physical preparation on the basis of improving of functional condition and physical qualities of runners on average distances by means of applying of training means aimed at development of speed and speed-power abilities during the training process for increasing of effectiveness of competitive activity. The article deals with the problems of usage of rationally based means of speed and speed-power orientation that influence the effectiveness of preparation of runners on average distances – improvement of sports result. That is why the development of a group of exercises of specific orientation that influence the formation of main functional systems and development of necessary abilities on the stages of preparation for higher achievements and maximal realization of individual possibilities assists in achievement of high sports results.*

Key words: *preparation, improvement, speed, speed–power possibilities.*

Комплексна оцінка спеціальної техніко-тактичної підготовленості в спортивному орієнтуванні

Національний технічний університет України "КПІ" (м. Київ)

Постановка наукової проблеми та її значення. Змагальна діяльність у спортивному орієнтуванні являє собою біг по складній місцевості в лісі з різними відмінностями ґрунту, підйомами та спусками, перешкодами, що потребує від спортсменів високих функціональних можливостей, відмінної фізичної й інтелектуально-технічної підготовленості. Особливість інтелектуально-технічної підготовленості – це необхідність її виконувати безпосередньо під час змагальних навантажень, у стані значної втоми, яка супроводжується дефіцитом кисню, необхідного не тільки для фізичної, а й для розумової діяльності [1; 2].

У спортивному орієнтуванні під час змагальної діяльності спортсмени вимушені читати карту та зіставляти її з місцевістю, визначати на око відстані на карті й місцевості, контролювати своє місцезнаходження, при цьому підключати пам'ять, увагу, швидкість обробки інформації для прийняття оптимальних рішень при виборі маршруту та його реалізації. На кожному змаганні розташування контрольних пунктів, планування дистанції, особливості рельєфу, ґрунту, рослинності місцевості дуже різні, тому, пошук оптимальних варіантів проходження окремих етапів дистанції є дуже важливою складовою частиною змагальної діяльності орієнтувальників [3; 4; 7].

Аналіз досліджень цієї проблеми. У працях, присвячених дослідженню розумової працездатності орієнтувальників, обговорювалися такі показники, як пам'ять, увага, оперативне мислення, швидкість протікання процесів мислення, сприйняття просторових ознак та інші [5; 6]. Ми не заперечуємо важливість цих показників, але вважаємо за необхідне зв'язати визначення спеціальної технічної підготовленості підлітків-орієнтувальників із пошуком інтегрального показника, який би був тісно пов'язаний безпосередньо з тими рішеннями, що приймають учасники змагань під час визначення маршруту та проходження перегонів на змагальній дистанції [8].

Орієнтування – комплексний вид спорту, у якому технічна майстерність відіграє визначальну роль у досягненні результату. Рівень фізичної підготовленості спортсмена визначає максимально досяжний результат, проте відсоток реалізації фізичних можливостей орієнтувальника на дистанції визначається рівнем його спеціальної техніко-тактичної майстерності [9].

Із перших кроків в орієнтуванні й протягом усієї спортивної кар'єри відбувається процес становлення технічної майстерності підлітків, які займаються спортивним орієнтуванням. Навики поводження з компасом і картою вдосконалюються в процесі проходження тренувальних та змагальних дистанцій. Для досягнення максимально можливого прогресу в орієнтуванні потрібно щоразу розбирати пройдені дистанції, аналізувати скоєні помилки, знаходити їх причини й шляхи усунення. Аналіз дає змогу визначити сильні та слабкі сторони, з'ясувати, де і як, а головне – за рахунок чого можна було пробігти надійніше, швидше та результативніше [5; 9].

Завдання статті – дослідити й розробити показник для оцінки спеціальної техніко-тактичної підготовленості спортсменів-орієнтувальників.

Виклад основного матеріалу й обґрунтування отриманих результатів дослідження. На місцевості з однорідною прохідністю ми спланували три дистанції рівної довжини (від 2 до 4 км). На одній із них розміщено чотири контрольних пункти (КП), на іншій – приблизно у два рази більше (вісім) (рис.1). Обидві дистанції розмічені по всій довжині для подолання у зворотному порядку, щоб розмітки на деревах не було видно при проходженні дистанції з орієнтуванням (у правильному напрямку).

Спортсменам запропоновано пробігти траси зі змагальною швидкістю з інтервалами відпочинку між дистанціями в межах 3–5 хвилин (до відновлення до робочого стану). Бажано спочатку пробігти трасу з великою кількістю КП, потім – із малою. Після цього потрібно пробігти розмічені траси у зворотному напрямку (із відміткою на кожному КП) також на змагальній швидкості з відпочинком до робочого стану. Для моніторингу ЧСС використовували сучасні кардіомонітори фірми Polar та Garmin із вбудованим GPS-приймачем.

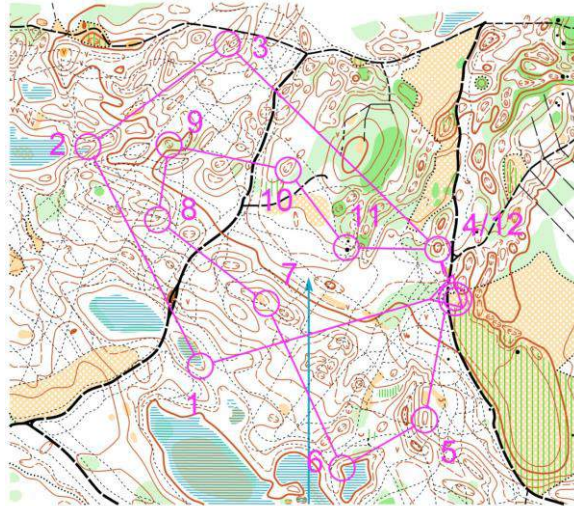


Рис. 1. Маршрути змагальних трас у спортивному орієнтуванні

Технічна складність трас повинна бути не надто високою, щоб спортсмен міг її пробігти без істотних помилок. У цьому випадку найбільший час буде витрачено на проходження траси з великою кількістю КП, а найменший – природно, на проходження розміченої траси.

Після цього ми зробили такі обчислення: знайшли різницю між часом проходження першої та другої трас й розділили її на різницю в кількості КП. Якщо довжина трас не зовсім рівна, можна увести поправочний коефіцієнт.

Отже, ми дізналися, скільки часу в середньому спортсмени витрачали на взяття одного КП. Помножимо середній час, витрачений на взяття КП, на кількість КП і віднімемо отриманий результат із загального часу проходження траси (неважливо помітити, що до якої б із двох трас ми не застосували цю дію, результат вийде однаковий). Розділили отриманий результат на довжину траси й отримали швидкість бігу з орієнтуванням за вирахуванням витрат на взяття КП.

Розділили сумарний час проходження розмічених трас на їх сумарну довжину та отримали швидкість бігу по лісі без орієнтування. Тепер залишилося тільки знайти різницю між швидкістю бігу з орієнтуванням і без нього.

Наведемо приклад.

Дистанцію 2,0 км 8 КП пройдено за 13 хв 44 с. Дистанцію 2,0 км 4 КП пройдено за 12 хв 32 с. Водночас дистанцію 2,0 км 8 КП по розмітці пройдено за 10 хв 12 с, а дистанцію 2,0 км 4 КП – за 9 хв 48 с.

1. Віднімаємо час проходження другої дистанції з орієнтуванням із часу проходження першої дистанції: $13 \text{ хв } 44 \text{ с} - 12 \text{ хв } 32 \text{ с} = 1 \text{ хв } 12 \text{ с}$ (або 72 с).

2. Ділимо 72 с на різницю в кількості КП (тобто на 4) й отримуємо середню витрату часу на взяття КП – 18 с.

3. Помножимо 18 с на 8 та отримаємо витрати часу на взяття 8 КП (144 з або 2 хв 24 с).

4. Віднімаємо 2 хв 24 с із 13 хв 44 с, отриманий результат (11 хв 20 с) розділимо на довжину дистанції (2 км) й отримаємо середні витрати часу на біг з орієнтуванням у хвилинах на кілометр (не рахуючи витрат на взяття КП) – 5 хв 40 с.

Неважливо помітити, що такий смий результат ми отримаємо, застосовуючи подібні обчислення до другої дистанції: $(12 \text{ хв } 32 \text{ с} - 72 \text{ с}) : 2 = 5 \text{ хв } 40 \text{ с}$.

5. Підсумовуємо час проходження дистанцій з орієнтуванням і без нього (по розмітці): з орієнтуванням – 26 хв 16 с (у середньому 6 хв 34 с на кілометр), по розмітці – 20 хв 00 с (у середньому 5 хв на кілометр).

6. Тепер віднімаємо з 26 хв 16 с 20 хв 00 с та отримаємо 6 хв 16 с, або 376 с.

7. Розділимо 376 с на загальну довжину двох трас й отримаємо загальні витрати часу на орієнтування (з урахуванням узяття КП) у хвилинах на кілометр: $376 : 4 = 94 \text{ с}$, або 1 хв 34 с.

Такий самий результат ми отримаємо, віднімаючи 5 хв / км з 6 хв 34 с / км, що цілком природно.

8. Віднімаємо від 376 с середній час узяття 12 КП ($18 \text{ с} \times 12 = 216 \text{ с}$, або 3 хв 36 с) і розділимо отриманий результат на загальну довжину дистанцій (4 км).

$216 \text{ с} : 4 = 54 \text{ с}$.

Підіб'ємо підсумки тесту: витрати часу на орієнтування без урахування взяття КП складають у середньому 1 хв 34 с на кілометр, витрати часу на взяття КП –18 с / КП, витрати часу на «грубе» орієнтування (без урахування взяття КП) – 54 с на кілометр.

Для порівняння скажемо, що витрати часу на рівні 10 –12 с / КП та 15 – 30 с / км свідчать про високий рівень технічної підготовленості.

Тепер підрахуємо ІТК – індивідуальний технічний коефіцієнт, тобто відношення часу бігу з орієнтуванням до часу чистого бігу. Природно, він буде різним у першому й у другому випадках, тому що на дистанціях із невеликою кількістю КП часу на технічні дії витрачається менше, ніж на дистанціях із високою щільністю КП на кілометр. Обчислимо ІТК для дистанцій із 2-ма КП на кілометр у середньому (що типово для класичних дистанцій). Для цього додамо 36 с до 6 хв 12 с та отримаємо 6 хв 48 с. Співвіднесемо цю величину з 5 хв 00 с й отримаємо ІТК приблизно на рівні 1,36.

ІТК для середньої дистанції (у середньому 4 КП на км) складе (7 хв 24 с : 5 хв) близько 1,48.

Ці результати приблизно відповідають рівню В (перший-другий розряд з орієнтування).

На закінчення наведемо таблицю (табл. 1) модельних значень параметрів, що характеризують рівень технічної підготовленості.

Таблиця 1

Модельні характеристики техніко-тактичної підготовленості

Рівень	Кваліфікація	Узяття КП	«Грубе» орієнтування	ІТК – середня дистанція	ІТК – класична дистанція
Е	МСМК, МС	10–12 с	15–20 с/км	1,10–1,15	1,08–1,12
А	КМС	12–15 с	20–30 с/км	1,20–1,25	1,15–1,20
В	1–2 розряд	20–40 с	1–2 хв/км	1,3–2,0	1,2–1,8
С	3 розряд, новачки	1 хв	3–5 хв/км	2–3	2–3

Висновки й перспективи подальших досліджень. Індивідуальний технічний коефіцієнт – це показник спеціальної техніко-тактичної підготовленості в спортивному орієнтуванні. За його допомогою можливо легко оцінити готовність підлітків до змагальних трас. Оцінка техніко-тактичної підготовленості – це основа аналізу, без якого не можливо досягнути прогресу в орієнтуванні. Методика може допомогти детально проаналізувати скоєні помилки, знайти їх причини та шляхи усунення. Але головне, за рахунок чого можна було пробігти надійніше, швидше, а насамперед – результативніше. Треба відзначити, що цей показник може коливатися в одного й того самого спортсмена залежно від типу місцевості. Природно, що на місцевості, схожій на звичну, тренувальну цей показник буде вищим, ніж на незнайомому типі ландшафту. Це питання є перспективою подальших досліджень.

Джерела та література

1. Волков В. М. К проблеме спортивных способностей / В. М. Волков // Теория и практика физ. культуры. – 1982. – № 5. – С. 46–48.
2. Воронов Ю. С. Комплексный педагогический контроль в спортивном ориентировании : учеб. пособие / Ю. С. Воронов. – Смоленск : СГИФК, 1995. – 88 с.
3. Воронов Ю. С. Отбор и прогнозирование результатов в спортивном ориентировании : учеб. пособие / Ю. С. Воронов. – М. : ФСО РФ, 1998. – 65 с.
4. Воронов Ю. С. Общие основы подготовки спортивного резерва в ориентировании : учеб. пособие / Ю. С. Воронов. – М. : ЦДЮТК, 2001. – 72 с.
5. Квашук П. В. Особенности определения индивидуальных норм тренировочных нагрузок различной интенсивности у юных спортсменов, специализирующихся в циклических видах спорта : науч. тр. 1997 г. – М. : ВНИИФК, 1998. – С. 152–155.
6. Мельников В. М. Психология : учебник / В. М. Мельников. – М. : ФиС, 1982. – С. 265–304.
7. Чехихина В. В. Современная система подготовки в спортивном ориентировании / В. В. Чехихина. – М. : Сов. спорт, 2006. – 232 с.
8. Ширинян А. А. Современная подготовка спортсмена-ориентировщика / А. А. Ширинян, А. В. Иванов. – М. : Академпринт, 2008. – 112 с.

Анотації

У такому складному виді спорту, як спортивне орієнтування, дуже складно визначити рівень техніко-тактичної підготовленості. У статті представлено модель комплексної оцінки спеціальної техніко-тактичної підготовленості без застосування коштовного та складного обладнання. Оцінка техніко-тактичної підготовленості – це основа аналізу, без якого не можливо досягнути прогресу в орієнтуванні. Методика може допомогти детально проаналізувати допущені помилки, знайти причини й шляхи їх усунення.

Ключові слова: спортивне орієнтування, оцінка, техніко-тактична, дистанція, аналіз.

Елена Доценко. Комплексная оценка специальной технико-тактической подготовленности в спортивном ориентировании. В таком сложном виде спорта, как спортивное ориентирование, очень сложно определить уровень технико-тактической подготовленности. В статье представлена модель комплексной оценки специальной технико-тактической подготовленности без применения дорогостоящего и сложного оборудования. Оценка технико-тактической подготовленности – это основа анализа, без которого невозможно достичь прогресса в ориентировании. Методика может помочь детально проанализировать совершенные ошибки, найти причины и пути их устранения.

Ключевые слова: спортивное ориентирование, оценка, технико-тактическая, дистанция, анализ.

Yelena Dotsenko. Complex Rating of Special Technical and Tactical Preparation in Sports Orienteering. In such a difficult kind of sport as sports orienteering it is quite difficult to define the level of technical and tactical preparation. In the article it is presented the model of complex rating of special technical and tactical preparation without applying of expensive and complex equipment. Estimation of technical and tactical preparation is the basis of analysis without which it is impossible of reach the progress in orienteering. Methodology can help to make a detailed analysis of mistakes that were made, find their reasons and ways of elimination.

Key words: sports orienteering, rating, technical and tactical, distance, analysis.

УДК 796.03

Олена Пустильник

Техніка класичних вправ у важкій атлетиці як об'єкт наукового дослідження

Державний вищий навчальний заклад “Криворізький педагогічний інститут” (м. Кривий Ріг)

Постановка наукової проблеми та її значення. Аналіз досліджень цієї проблеми. Значна кількість публікацій показує, що 50–60 % молодих фахівців після закінчення вищого навчального закладу не мають достатнього рівня розвитку загальних і професійно-прикладних фізичних здібностей, у них відсутні мотивація й розуміння цінностей фізичної культури як важливого ресурсу збереження здоров'я, що призводить до зниження працездатності. Це свідчить про те, що стан організації професійно-прикладної фізичної підготовки ще не відповідає сучасним вимогам і стандартам якості професійної освіти та реалізується, зазвичай, на типологізованому рівні за традиційними підходами, які недостатньо враховують специфіку цільової спрямованості виробничої діяльності.

Співвідношення загальної й професійно-прикладної фізичної підготовки може змінюватися залежно від професії. Зарубіжні автори підкреслюють, що заняттям за програмою спеціальної силової підготовки повинні передувати заняття із загальної фізичної підготовки, які спрямовані на всебічний розвиток силових здібностей та силової витривалості.

Наукове обґрунтування створення сучасних оздоровчих систем із силової підготовки подають В. Заціорський, Ю. Верхошанський, С. Попов, В. Платонов. Доказано, що силові вправи сприяють підвищенню рівня здоров'я; естетичному самовдосконаленню через пропорційність і симетрію м'язів та загальний гармонійний розвиток усіх м'язових груп; нарощуванню м'язової маси; корекції тілобудови, уключаючи усунення в ній наявних та вигаданих “недоліків”, відновлення після травм, підвищення працездатності, гармонійної статури.

Одним із головних завдань професійно-прикладної фізичної підготовки студентів є формування нових підходів із використанням сучасних силових видів спорту (наприклад важка атлетика).

Завдання дослідження – проаналізувати особливості використання класичних вправ та процесу вдосконалення тренувального процесу у важкій атлетиці у вітчизняних та закордонних дослідженнях.

Виклад основного матеріалу й обґрунтування отриманих результатів дослідження. Основне завдання спортивного тренування – це забезпечення швидкого росту результатів спортсменів при

найменших витратах часу на заняття фізичними вправами. Швидкий ріст результатів досягається оптимізацією тренувального процесу, яка, насамперед, пов'язана з визначенням оптимальних величин тренувальних навантажень, раціональною побудовою тренувальних циклів, коректуванням різних навантажень залежно від рівня підготовленості спортсменів.

У важкій атлетиці, незважаючи на великий дослідницький матеріал, ще не визначені інші оптимальні співвідношення окремих груп вправ технічної й силової підготовки в тренувальному процесі спортсменів-початківців. Можна припустити, що співвідношення тренувальних навантажень залежить від розвитку окремих спеціальних якостей важкоатлетів [12, с. 33–34]. Але це питання не досліджувалося, хоча його важливість очевидна. Складно оптимізувати тренувальний процес, не володіючи запасом знань про цільову спрямованість навантаження та особливості впливу класичних вправ на оптимізацію тренувального процесу.

Значний внесок у розширення пізнань у віковій важкій атлетиці зробили праці Б. Подскоцького. Так, ще в 1963 р. науковець відзначав, що цілеспрямоване тренування силового характеру з обтяженнями позитивно впливає на функціональний стан серцево-судинної системи штангістів 15–16 років, сприяє адаптації її й усього організму до фізичних навантажень. При цьому автор указував, що позитивний ефект простежуємо лише тоді, коли тренувальні заняття з юними штангістами підліткового віку будуються з акцентом на всебічний фізичний розвиток. Ці дані підтверджені в медично-біологічних дослідженнях Р. Мотилянської, Л. Стіжкова, Ф. Йорданської, які переконливо показали, що заняття з вагами в юнацькому й підлітковому віці не виявляють несприятливого впливу на ріст тіла та в цілому на фізичний розвиток.

У середині 80-х рр. ХХ ст. з'явилися широкі можливості для цілеспрямованої силової підготовки підростаючого покоління із застосуванням дозованих обтяжень, що привело до активізації школярів й учнівської молоді в занятті важкою атлетикою в нашій країні.

Як правило, найпоширенішими тренувальними навантаженнями у важкій атлетиці вважають вагу штанги від 70 до 100 % від максимального, що піднімаються, відповідно, від 3–4 до одного разу в одному підході. Таких підходів в атлетів може бути від п'яти до восьми в одному тренуванні при виконанні однієї важкоатлетичної вправи. Отже, варіювати тренувальне навантаження в цьому виді спорту можна в бік зміни як ваги штанги, так і кількості її підйомів в одному підході. Збільшення або зменшення обсягу тренувального навантаження найчастіше залежить від загальної кількості підйомів штанги в цілому за тренування. Численні дослідження досвідчили, що на перших етапах тренування результати спортсменів підвищуються особливо швидкими темпами через збільшення обсягів навантаження. У більш підготовлених атлетів це відбувається за рахунок зростання інтенсивності. Отже, як в одному, так і в іншому випадку, використовуються переважно екстенсивні методи тренування дорослих атлетів, і вони в цілому дають ефект протягом тренувальної кар'єри. Однак, як показали дослідження юних атлетів підліткового віку, зовсім неприпустимо використовувати екстенсивні методи тренування під час роботи з юними атлетами. Це приводить до форсованої підготовки їх на високий результат уже в юному віці без обліку функціональних можливостей організму [4, с. 36–40].

Важкоатлетичні вправи дуже складні за технікою виконання, тому що піднімання граничної ваги пов'язане з максимальним напруженням м'язів тулуба та кінцівок, швидкою зміною режиму їхньої роботи, а головне – збереженням рівноваги в опорних фазах руху спортсменів. На техніку виконання вправ також впливають конституційні та типологічні особливості будови організму атлетів (А. Лапутін, Ю. Гавердовський).

Дані досліджень свідчать про те, що сучасні підходи до вдосконалення спортивної техніки пов'язані з пошуком найбільш ефективних методів використання відеокomp'ютерних технологій у тренувальному процесі (В. Гамалій, В. Бобровник, Р. Ахметов, В. Олешко й ін.). У спортивній науці вивчено особливості біомеханічних характеристик кінематичної структури ривка важкоатлеток (П. Полетаєв) та формування варіативної техніки змагальних вправ важкоатлетів різної кваліфікації (О. Сурков), здійснено аналіз виконання ритмо-часової структури ривка важкоатлетами різної статі (А. Малютіна).

О. Антонюк [1] розробив й обґрунтував методику вдосконалення техніки змагальних вправ за рахунок спрямованих впливів на оптимізацію окремих елементів рухових дій важкоатлеток високої кваліфікації різного типу тілобудови та груп вагових категорій.

Як стверджує О. Антонюк, численними дослідженнями (Л. Дворкін, Н. Ге, О. Медведєв, В. Олешко, J. Garhammer й ін.) встановлено, що структура та кількісні характеристики техніки ривка й поштовху в чоловіків-важкоатлетів тривалий час змінювалися та використовувалися досить ефективно. Однак, на

думку деяких авторів (П. Полетаєв, А. Малютіна, П. Горульов), ці дані не дають повної відповіді на питання, якими повинні бути ефективні біомеханічні характеристики техніки виконання змагальних вправ у важкоатлеток із різними типами тілобудови та групами вагових категорій [1, с. 6].

Уперше науково обґрунтовано класифікацію важкоатлетичних вправ у 1986 р. [5]. Аналізуючи важкоатлетичні вправи, автор звертає увагу на два взаємозалежні фактори.

Так, усі вправи, відповідно до їхньої координаційної структури, методу тренування й величини обтяження, по-перше, більше або менше забезпечують розвиток необхідних фізичних якостей і, по-друге, також більшою чи меншою мірою сприяють удосконалюванню технічної майстерності. Тому всі вправи доцільно розділити на дві самостійні частини.

Перша група об'єднує змагальні й підготовчі засоби. Більшість цих вправ за технікою збігається із класичним ривком і поштовхом, а раніше був ще й жим. Крім того, у цих вправах атлети піднімають обтяження, які сприяють виконанню роботи великої потужності. Отже, ця група вправ – основна в підготовці важкоатлета.

У другу групу увійдуть підготовчі вправи. Вони виконуються не тільки зі штангою, а й на тренажерах, із використанням гир та інших обтяжень. Розвивальні вправи здебільшого виявляють локальний вплив. Через своєрідну структуру техніки вони виконуються з відносно невеликою вагою (обтяженням), потужність, що розвивається при цьому, невелика. Вправи цієї групи за технічними параметрами можуть значно відрізнятися від структури змагальних вправ. Тому розвивальні вправи служать додатковим засобом у підготовці важкоатлетів. Але цим їхня функція не обмежується.

Додаткові вправи виконуються з великою амплітудою в суглобах, у зв'язку із чим вони активно впливають на вдосконалення сухожильно-зв'язкового апарата. У процесі тренувань треба враховувати, що механічна міцність сухожиль і зв'язок збільшується порівняно повільно. При форсованому розвитку швидкісно-силових якостей може виникнути невідповідність між зрослим швидкісно-силовим потенціалом м'язового апарата й недостатньою міцністю сухожиль і зв'язок. Це загрожує потенційними травмами. Тому під час тренувальних занять потрібно звертати увагу на зміцнення сухожильно-зв'язкового апарата, що досягається об'ємним тренуванням, роботою невисокої інтенсивності. Бажано, щоб рух виконувався з максимально можливою для цього суглоба амплітудою й у всіх напрямках. Цим вимогам і відповідають додаткові вправи.

В одній із публікацій А. Медведєва дається перелік та період використання вправ для розвитку жимової сили: жим класичний, широким хватом, під кутом 30° , жим повільний, зі стійок, від рівня підборіддя, швунг жимовий, жим лежачи й віджимання на брусах з обтяженням.

Згідно із класифікацією всі вони, крім віджимання на брусах, належать до основних вправ і добре зміцнюють плечовий пояс. Однак уже тривалий час ці й інші жимові вправи, крім швунга жимового та іноді жиму лежачи, перейшли в розряд розвивальних, додаткових вправ, оскільки їх використання у тренуванні носить епізодичний характер. Тому рівень навантажень тут невисокий, оскільки спортсмени не прагнуть до покращення тренувальних показників і схема навантаження стандартно-одноманітна [6, с. 30–37].

Важкоатлетичні вправи складні в технічному плані, їх відрізняють складні координації м'язової напруги, виконання класичних вправ атлета пов'язане з максимальною напругою м'язів і швидкими змінами режиму їхньої роботи, спортсмен до того ж повинен зберігати рівновагу у всіх опорних м'язах.

Тому надійність виконання класичних вправ досягається величезною й кропіткою роботою зі вдосконалення технічної майстерності, що забезпечує міцну автоматизацію руху та стійкість реалізації рухових навичок стосовно різних чинників [3].

Рухи важкоатлета під час підйому штанги великої ваги належать до розряду дуже складних як унаслідок особливостей м'язової діяльності, ускладнених умов здійснення, так і у зв'язку з обмежувочними рамками правил змагань, коли незначна втрата рівноваги або надмірне відхилення тулуба назад й інші порушення правил дають суддям підстави не зараховувати вправу.

До труднощів виконання класичних вправ при підйомі граничної ваги можна віднести необхідність роботи, максимальні зусилля у визначені моменти, обмеженість площі опори, усі перекидаючі моменти, що збільшуються, коли під час підйому штанги піднімається загальний центр ваги тіла, втрати опорного положення в період підсіду в ривку та поштовху.

Підйом штанги граничної ваги можливий лише при раціональному розподілі зусиль під час виконання вправ, раціональній траєкторії підйому штанги. Усе це вимагає добре відпрацьованої програми руху [5].

Багато науковців вивчали питання оптимізації тренувального процесу у важкій атлетиці [5; 9; 10; 13].

На думку Р. Романа [10], співвідношення вправ у тренувальному процесі початківців і в підготовчому, і в змагальному періоді приблизно таке: ривкові – 20 %, поштовхові – 25 %, присідання зі штангою на плечах і грудях – 30 %, інші присідання зі штангою – 18 %, жими лежачи – 7 % від загального обсягу тренувального навантаження. У цілому це становить 45 % технічної й 55 % силової підготовки.

В експерименті, описаному А. Черняком [13], апробовано кілька варіантів розподілу парціальних обсягів. Найбільш ефективним виявилось тренування при такому співвідношенні вправ: ривкові – 25 %, поштовхові – 23 %, присідання – 27 %, тяги ривкова й поштовхова – 20 %, жими – 5 %, що становить 48 % технічної й 52 % силової підготовки.

А. Медведєв [5] пропонує планувати обсяг часток тренувальних навантажень у таких співвідношеннях вправ: ривкові – 25 %, поштовхові – 25 %, присідання – 25 %, тяги ривкова й поштовхова – 20 %, жими – 5 %, що становить 50 % технічної й 50 % силової підготовки.

У результаті досліджень [2; 3] встановлено, що традиційні засоби й методи навчання техніки важкоатлетичних вправ не повною мірою узгоджуються із закономірностями формування нових рухових навичок. Виявлено, що навчання важкоатлетичних вправ із комплексним використанням граничних раціональних поз і спеціального обладнання для тренування важкоатлетів сприяє формуванню в тих, кого навчають, раціональних основ техніки з перших тренувальних занять.

В іншому дослідженні [11] обґрунтовується можливість індивідуалізації методик удосконалення технічної майстерності висококваліфікованих важкоатлетів з урахуванням особливостей їхньої статури.

У 1997 р. опубліковано монографію [7], у якій показано, що знання рухової структури ривка й поштовху та спеціально-підготовчих вправ є основою для добору тренувальних засобів із метою підвищення ефективності їх впливу на окремі фази техніки змагальних вправ і сполученого розвитку специфічних якостей спортсменів.

Також цікавою є монографія “Методика тренування найсильніших важкоатлетів світу на сучасному етапі й проблема подальшого її вдосконалення” [8], у якій на основі великого статистичного матеріалу викладаються особливості методики підготовки найсильніших важкоатлетів миру (радянських і закордонних) 60–90 рр. ХХ ст.

На цьому етапі у важкій атлетиці спостерігається безперервне зростання спортивних досягнень. Це відбувається на основі підвищення загальної фізичної підготовки, покращення техніки змагальних вправ і застосовується в тренуваннях нових, більш сучасних методів. Рекорди в класичних вправах – на дуже високому рівні, і щоб наблизитися до них, потрібно багато років тренуватися, та розвивати свої технічні можливості. У зв'язку з високою координаційною складністю важкоатлетичних вправ важливого значення, особливо в змагальних умовах спортивної боротьби, набуває надійність їх виконання. Важливим фактором, який забезпечує її, є стабільність і варіативність технічних навичок. Варіативність техніки у важкій атлетиці особливо необхідна у зв'язку з тим, що спортсмен виконує вправу зі штангою будь-якої ваги. Надійність виконання класичних вправ досягається великою роботою щодо вдосконалення технічної майстерності.

Висновки й перспективи подальших досліджень. Отже, ефективність тренувального процесу у важкій атлетиці набагато підвищується, якщо вдосконалення специфічних фізичних якостей поєднується з раціональною технікою класичних вправ, застосовуваних як у процесі навчання, так і в тренуванні.

На основі захищених дисертацій і проведених досліджень сформувалися такі наукові напрями: біомеханіка спортивної техніки важкоатлетичних вправ; система багаторічного тренування у важкій атлетиці (теорія й методика); швидкісно-силова підготовка в різних видах спорту; медично-біологічне й психологічне забезпечення важкоатлетичного спорту; удосконалення процесу підготовки викладачів із важкої атлетики, які більше або менше розробляються й донині.

Джерела та література

1. Антонюк О. В. Удосконалення технічної підготовленості важкоатлеток високої кваліфікації різних типів тіло будови : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. наук з фізичного виховання і спорту за спец. 24.00.01 – олімпійський і професійний спорт / О. В. Антонюк ; Нац. ун-т фізичного виховання і спорту України. – К., 2012. – 27 с.
2. Ге Н. Д. Методика обучения технике рывка и подъема штанги на грудь для толчка : метод. разработка для студ. ГЦОЛИФКа / Н. Д. Ге, А. А. Лукашев, А. С. Медведєв. – М. : РИО РГАФК, 1991. – 75 с.

3. Ге Н. Д. Методика обучения технике толчка от груди : метод. разработка для студ. ГЦОЛИФКа / Н. Д. Ге, А. С. Медведев. – М. : РИО РГАФК, 1993. – 112 с.
4. Дворкин Л. С. Спортивно-педагогические проблемы занятий тяжелой атлетикой с раннего подросткового возраста / Л. С. Дворкин // Теория и практика физ. культуры. – 1996. – № 12. – С. 36–40.
5. Медведев А. С. Система многолетней тренировки в тяжелой атлетике : учеб. пособие для тренеров / А. С. Медведев. – М. : ФиС, 1986. – 272 с.
6. Медведев А. С. Совершенствование методики тренировки в тяжелоатлетическом спорте на основе приоритетного применения дополнительных упражнений на этапе становления спортивного мастерства = The Improvement of Training Methodology in Weight Lifting Basing on the Priority of Additional Exercises' Use in the Stage of Sports Mastery's Formation / А. С. Медведев // Теория и практика физ. культуры: тренер : журн. в журн. – 2000. – № 11. – С. 30–37.
7. Медведев А. С. Биомеханика классического рывка и толчка и основных специально-подготовительных рывковых и толчковых упражнений / А. С. Медведев // Олимп. – 1997. – С. 37–40.
8. Медведев А. С. Методика тренировки сильнейших тяжелоатлетов мира на современном этапе и проблема дальнейшего ее совершенствования : монография / А. С. Медведев. – М. : Принт-Центр, 1996. – 220 с.
9. Паков А. В. Оптимизация тренировочной нагрузки в тяжелой атлетике / А. В. Паков, В. С. Аванесов, В. А. Нижегородов. – М. : Медицина, 1985. – 134 с.
10. Роман Р. А. Тренировка тяжелоатлета / Р. А. Роман. – 2-е изд., перераб. и доп. – М. : ФиС, 1986. – 175 с.
11. Те С. Ю. Особенности методики совершенствования технического мастерства тяжелоатлетов различного типа телосложения : автореф. дис. ... канд. наук по физ. воспитанию и спорту / С. Ю. Те. – М., 1992. – 22 с.
12. Тушер Ю. Л. Оптимизация соотношений нагрузок по технической и силовой подготовке в тренировочном процессе начинающих тяжелоатлетов = Optimization of Ratio of Technical and Power Loadings in Training Process of Amateur Female Weightlifters / Ю. Л. Тушер // Теория и практика физ. культуры : тренер : журн. в журн. – 2005. – № 2. – С. 32–33.
13. Черняк А. В. Методика планирования тренировки тяжелоатлета / А. В. Черняк. – М. : ФиС, 1978. – 136 с.

Анотації

Розглянуто питання особливостей використання класичних вправ та процесу вдосконалення тренувального процесу у важкій атлетиці у вітчизняних та закордонних дослідженнях. Ефективність тренувального процесу у важкій атлетиці набагато підвищується, якщо вдосконалення специфічних фізичних якостей сполучається з раціональною технікою класичних вправ, застосовуваних як у процесі навчання, так і в тренуванні. На основі захищених дисертацій і проведених досліджень сформувалися такі наукові напрями: біомеханіка спортивної техніки важкоатлетичних вправ; система багаторічного тренування у важкій атлетиці (теорія й методика); швидкісно-силова підготовка в різних видах спорту; медично-біологічне й психологічне забезпечення важкоатлетичного спорту; удосконалення процесу підготовки викладачів із важкої атлетики, які більшою або меншою мірою розробляються й донині.

Ключові слова: важка атлетика, тренувальний процес, техніка вправ.

Елена Пустыльник. Техника классических упражнений в тяжёлой атлетике как объект научного исследования. Рассмотрены вопросы особенностей использования классических упражнений и процесса совершенствования тренировочного процесса в тяжёлой атлетике, которые представлены в отечественных и зарубежных исследованиях. Эффективность тренировочного процесса в тяжелой атлетике намного повышается, если совершенствование специфических физических качеств сочетается с рациональной техникой классических упражнений, применяемых как в процессе обучения, так и в тренировке. На основе защищённых диссертаций и проведённых исследований сформировались следующие научные направления: биомеханика спортивной техники тяжёлоатлетических упражнений, система многолетней тренировки в тяжёлой атлетике (теория и методика) скоростно-силовая подготовка в различных видах спорта; медико-биологическое и психологическое обеспечение тяжёлоатлетического спорта; совершенствования процесса подготовки преподавателей по тяжёлой атлетике, которые в большей или меньшей степени разрабатываются и поныне.

Ключевые слова: тяжёлая атлетика, тренировочный процесс, техника упражнений.

Yelena Pustynnik. Technics of Classical Exercises in Weightlifting as an Object of Scientific Research. The author examines the questions of peculiarities of usage of classical exercises and the process of improving of training process in weightlifting that are presented in national and foreign studies. The effectiveness of the training process in weightlifting increases greatly in case when mastery of specific physical qualities combines with rational technics of classical exercises that are applied both in the process of studying and the training process. On the basis of defended theses and conducted studies there were formed the following scientific courses: biomechanics of sports technics of weightlifting exercises, system of many-years training in weightlifting (theory and methodology), speed-power preparation in different kinds of sport; medical, biological and psychological supply of weightlifting sport, improving of the process of preparation of weightlifting trainers that to bigger or lesser extent are developed till today.

Key words: weightlifting, training process, exercise technics.

Аналіз складу тіла висококваліфікованих волейболісток

*Вінницький державний педагогічний університет імені Михайла Коцюбинського (м. Вінниця);
Вінницький національний медичний університет імені Миколи Пирогова (м. Вінниця)*

Постановка наукової проблеми та її значення. Пошук оптимальних шляхів удосконалення тренувального процесу висококваліфікованих волейболісток – споконвічна проблема фахівців у галузі спортивного тренування. Із кожним роком вона стає все актуальнішою. Це пов'язано із загостренням конкуренції у веденні змагальної боротьби, змінами до правил змагань, збільшенням кількості матчів та іншими чинниками.

Успіх у спорті багато в чому залежить від розмірів тіла, статури й складу тіла. Склад тіла спортсмена надає більш точну інформацію про його можливості, ніж розміри й маса. Надлишкова маса спортсмена, як правило, не становить особливої проблеми, у водночас надлишковий уміст жиру в організмі звичайно негативно впливає на спортивний результат. За результатами досліджень встановлено тісний взаємозв'язок між умістом жиру в організмі та нижчими результатами в тестах на швидкість, витривалість, координацію, рухливість, стрибучість [5].

Аналіз досліджень цієї проблеми. G. Malousarisa et al [8] вивчали розміри (довжину, масу тіла, обхватні розміри) та склад тіла (уміст жиру в організмі за товщиною жирових складок) грецьких волейболісток першого й другого дивізіонів. У своїх попередніх дослідженнях [6] ми простежували зміну компонентного складу маси тіла (жирового та м'язового компонентів) волейболісток студентських команд упродовж підготовчого періоду річного циклу підготовки.

Для наукових досліджень великий інтерес становлять показники складу тіла висококваліфікованих спортсменів. Зокрема, дослідження, проведені М. Стех, В. Смульским [4], доводять взаємозв'язок соматичних показників волейболісток із рівнем їхньої спортивної майстерності. Byoung–Goo Ko, Ju–Nak Rim [7] зауважують, що висококваліфіковані спортсмени вважаються ідеальними моделями у своєму виді спорту, тому ретельно зібрані та добре організовані показники тестування цих спортсменів, можуть бути використані як орієнтири та сприятимуть відбору, тренуванню й спеціалізації обдарованої молоді.

Водночас вітчизняних досліджень, які б вивчали компонентний склад маси тіла висококваліфікованих волейболісток з урахуванням жирової, м'язової, кісткової тканин та вмісту води в організмі за сегментами тіла нами не виявлено.

Завдання дослідження – визначити та проаналізувати компонентний склад маси тіла висококваліфікованих волейболісток.

Методи й організація дослідження. Для досягнення поставленої мети ми використовували такі методи дослідження: аналіз науково-методичної та спеціальної літератури, антропометричне вимірювання, методи морфофункціональної діагностики й математичної статистики.

У дослідженні брали участь 12 волейболісток команди "Кряж-Медуніверситет" (м. Вінниця), учасника чемпіонату України серед жіночих команд суперліги. Антропометричне вимірювання проводили для отримання показників довжини тіла волейболісток. Морфофункціональна діагностика передбачала визначення компонентного складу маси тіла спортсменок (умісту жирового, м'язового, кісткового компонентів, сумарного вмісту води) за допомогою приладу Tanita BC-601, який працює за принципом біоелектричного імпедансу.

Виклад основного матеріалу й обґрунтування отриманих результатів дослідження. Усі вихідні дані, отримані за допомогою вимірювання жіночої волейбольної команди "Кряж-Медуніверситет" приладом Tanita BC-601, занесені до таблиці 1, аналіз якої дає підставу зауважити, що отримані результати не суперечать попереднім дослідженням [1; 4; 8] і доповнюють їх.

Довжина тіла – один із найстабільніших соматометричних показників, який більшою мірою обумовлений спадковістю. Для волейболу високий зріст має велике значення, адже може полегшити ведення змагальної боротьби (нападаючі удари, блокування) безпосередньо біля волейбольної сітки, висота якої для жінок становить 2,24 м. Середній показник довжини тіла волейболісток "Кряж-Медуніверситет" склав $179,58 \pm 3,988$ см. Маса тіла – важливий показник загального фізичного

розвитку й стану здоров'я, проте він є недостатньо інформативним. Індекс маси тіла дає змогу оцінити ступінь відповідності маси людини її зросту. За даними Всесвітньої організації охорони здоров'я та Д. В. Ніколаєва зі співавт. [3], показник індексу маси тіла волейболісток $22,53 \pm 2,270 \text{ кг} \cdot \text{м}^{-2}$ перебуває в межах норми.

Таблиця 1

Антропометричні показники й компонентний склад маси тіла волейболісток команди “Кряж-Медуніверситет” (n=12)

Антропометричні показники й компоненти складу тіла		Статистичні показники				
		\bar{x}	max	min	S	V
Вік, роки		23,33	40	18	6,748	28,92
Довжина тіла, см		179,58	186	173	3,988	2,22
Маса тіла, кг		72,56	78,8	63,1	4,816	6,64
Індекс маси тіла, $\text{кг} \cdot \text{м}^{-2}$		22,53	26,0	18,6	2,270	10,08
Уміст жиру в тілі, %	загальний	21,52	28,9	15,6	4,079	18,96
	права рука *	16,79	23,7	10,0	4,202	25,03
	ліва рука *	17,21	24,8	9,8	4,601	26,74
	права нога *	27,98	34,0	21,2	3,926	14,04
	ліва нога *	27,28	34,2	21,6	3,865	14,17
	тулуб *	18,14	26,1	12,4	4,202	23,16
М'язова маса, кг **	загальний	53,98	60,4	46,7	4,202	7,79
	права рука	2,78	3,4	1,4	0,613	22,11
	ліва рука	3,02	3,6	2,2	0,429	14,24
	права нога	8,83	10,2	7,6	0,798	9,03
	ліва нога	9,00	10,0	7,7	0,706	7,839
	тулуб	30,36	33,2	26,9	1,933	6,34
Кісткова маса, кг ***		2,88	3,2	2,5	0,215	7,469
Сумарний вміст води, %		57,13	61,9	52,2	2,975	5,21

Примітка: * пропорція кількості жиру відносно маси сегмента тіла;

** маса м'язів тіла (скелетні м'язи, гладенькі, серцевий м'яз) і води, яка міститься в цих м'язах;

*** уміст неорганічних речовин, які входять до складу кісток (таких як кальцій та ін.).

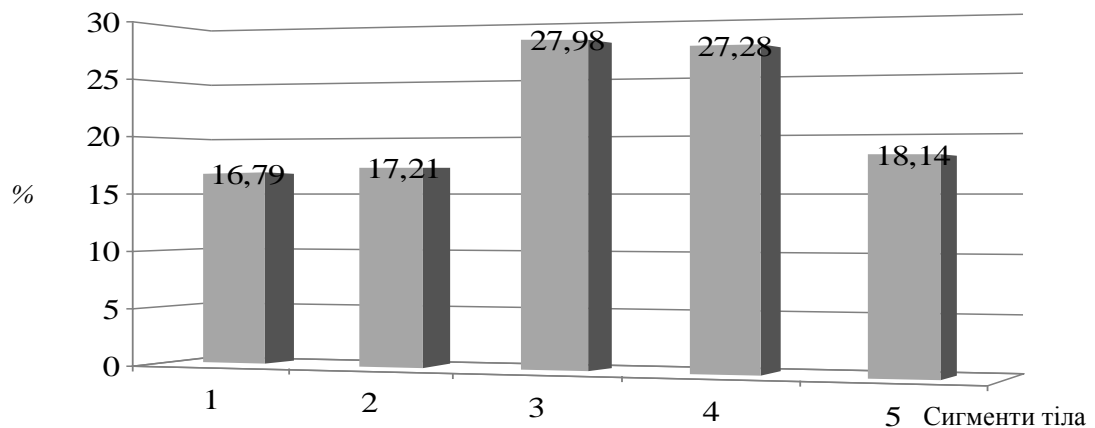


Рис. 1. Відсотковий уміст жиру в організмі висококваліфікованих волейболісток (n = 12) команди “Кряж-Медуніверситет” за сегментами тіла.

1 – уміст жиру в правій руці; 2 – уміст жиру в лівій руці; 3 – уміст жиру в правій нозі; 4 – уміст жиру в лівій нозі; 5 – уміст жиру в тулубі спортсменок.

Загальний уміст жиру в організмі висококваліфікованих волейболісток склав $21,52 \pm 4,079$ %. Цей показник відповідає даним, отриманим Д. В. Ніколаєвим зі співавт. [3]. Зокрема, частина жирової маси зосереджена в ногах спортсменок (рис. 1): $27,98 \pm 3,926$ % у правій нозі та $27,28 \pm 3,865$ % – у лівій. Помітно, що відсотковий уміст жиру в правій нозі на 0,7 % перевищує вміст жиру в лівій. Це

пов'язано з характером рухової діяльності волейболісток, зокрема, виконанням стопорящого кроку та відштовхування під час нападаючих ударів, силових подач і т. ін. [2]. Через ту ж причину в лівій нозі на 0,17 кг більше м'язової маси, ніж у правій (рис. 2).

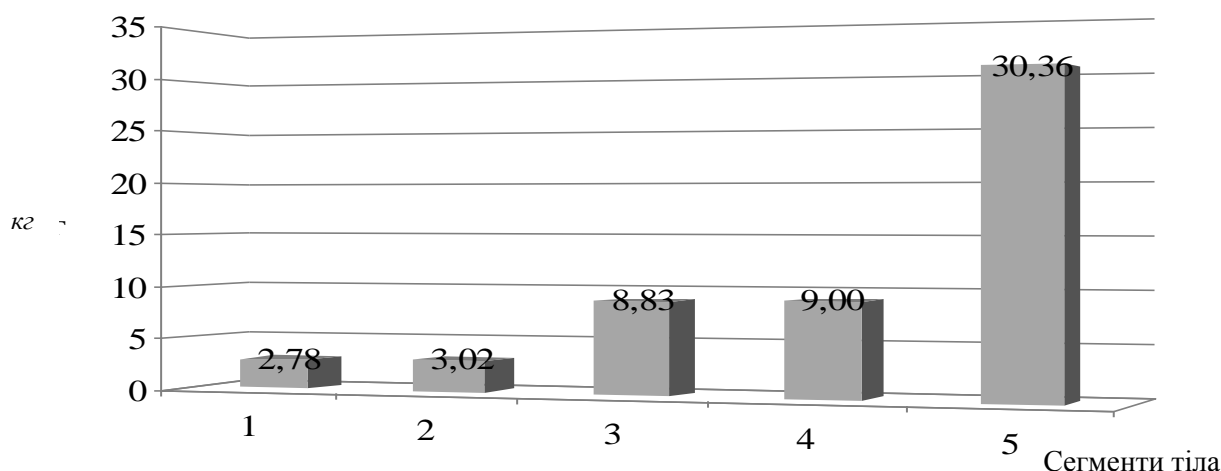


Рис. 2. М'язова маса в організмі висококваліфікованих волейболісток (n=12) команди "Кряж-Медуніверситет" за сегментами тіла:

1 – м'язова маса в правій руці; 2 – м'язова маса в лівій руці; 3 – м'язова маса в правій нозі; 4 – м'язова маса в лівій нозі; 5 – м'язова маса в тубі спортсменок.

Уміст жиру в правій руці волейболісток на 0,42 % менший, ніж у лівій, а м'язова маса в правій руці спортсменок на 0,24 кг перевищує ліву. Це пояснюється специфікою виконання технічних елементів у волейболі – нападаючих ударів, подач, скидок тощо, які гравці здебільшого виконують ведучою правою рукою. Тому й помітний перерозподіл компонентів складу тіла у ведучій руці в бік збільшення м'язового компонента та зменшення жирового.

Фізичні навантаження й рівень розвитку м'язової тканини співвідносяться з міцністю та ступенем розвитку кісткової тканини. Тому важливими є зміцнення й підтримка кісток через раціональне харчування та фізичні навантаження. Кісткова маса висококваліфікованих волейболісток перебуває в межах норми й складає $2,88 \pm 0,215$ кг [9].

Сумарний уміст води в організмі являє собою найбільший за масою компонент складу тіла молекулярного рівня. Вода відіграє ключову роль у багатьох процесах організму: вона міститься в кожній клітині, тканині та органі; регулює температуру в тілі, доставляє необхідні для життєдіяльності поживні речовини до всіх органів, виводить шлаки. За даними Д. В. Ніколаєва зі співавт. [3], у нормі сумарний уміст води для жінок становить 55 %. Проте для спортсменів цей показник може бути вищий, до 5 %, оскільки вони мають більшу м'язову масу. За результатами наших досліджень, для волейболісток команди "Кряж-Медуніверситет" сумарний уміст води склав $57,13 \pm 2,975$ %.

Висновки. У результаті антропометричного вимірювання та морфофункціональної діагностики висококваліфікованих волейболісток ми отримали 18 показників, які характеризують статуру й компонентний склад маси тіла спортсменок. Аналіз літературних джерел показав, що отримані результати не суперечать попереднім дослідженням і доповнюють їх.

У результаті аналізу отриманих даних виявлено незначну асиметричність розподілу жирового та м'язового компонентів у ногах і руках спортсменок, пов'язану з характером гри у волейбол. Зокрема, відсотковий уміст жиру в правій нозі на 0,7 % перевищує вміст жиру в лівій; у лівій нозі виявлено на 0,17 кг більше м'язової маси, ніж у правій; уміст жиру в правій руці волейболісток на 0,42 % менший, ніж у лівій, а м'язова маса в правій руці спортсменок на 0,24 кг перевищує ліву.

Отримані результати дослідження можуть слугувати орієнтиром для оцінки компонентного складу маси тіла волейболісток.

Перспективи подальших досліджень убачаємо у вивченні особливостей взаємозв'язків між різними сторонами підготовленості волейболісток та їх компонентним складом маси тіла.

Джерела та література

1. Вознюк Т. В. Морфофункціональні показники кваліфікованих спортсменів командних ігрових видів спорту / Т. В. Вознюк, О. А. Перепелиця // Фізична культура, спорт та здоров'я нації. – Вінниця, 2011. – Вип. 12. – Т. 2. – С. 58–66.
2. Ивойлов А. В. Волейбол: очерки по биомеханике и методике тренировки / А. В. Ивойлов. – М. : Физкультура и спорт, 1981. – 152 с.
3. Николаев Д. В. Биоимпедансный анализ состава тела человека / Д. В. Николаев, А. В. Смирнов, И. Г. Бобринская, С. Г. Руднев. – М. : Наука, 2009. – 392 с.
4. Стех М. О взаимосвязи соматических характеристик волейболисток разного уровня подготовленности с рейтинговой оценкой уровня их спортивного мастерства / М. Стех, В. Л. Смутьский // Физическое воспитание студентов творческих специальностей. – 2008. – № 6. – С. 105–110.
5. Уилмор Дж. Физиология спорта и двигательной активности / Дж. Уилмор, Д. Костилл. – Киев : Олимп. лит., 1997. – 504 с.
6. Щепотіна Н. Ю. Зміна морфологічних показників кваліфікованих волейболісток під впливом тренувальних навантажень / Н. Ю. Щепотіна // Фізична культура, спорт та здоров'я нації : зб. наук. пр. – Вінниця : ВДПУ ім. Михайла Коцюбинського, 2012. – Вип.13. – С. 214–219.
7. Byoung-Goo Ko. Physical Fitness Profiles of Elite Ball Game Athletes / Byoung-Goo Ko, Ju-Hak Kim // International Journal of Applied Sport Sciences. – 2005. – Vol.17. – No. 1. – P. 71–87.
8. Malousarisa G. Somatotype, Size and Body Composition of Competitive Female Volleyball Players / G. Malousarisa, N. Bergelesa, K. Barzoukaa, I. Bayiosa, G. Nassisb, M. Koskoloub // Journal of Science and Medicine in Sport. – 2008. – Vol. 11 (3). – P. 337–344.
9. Tanita BC – 601F FitScan Segmental Body Composition Monitor [Elektronik resourse]. – Mode of access : <http://www.tanita.com/en/bc601f/>.

Анотації

Компонентний склад маси тіла надає для тренерів більш точну інформацію про можливості спортсменів. Тому актуальним є визначення жирової, м'язової, кісткової маси, умісту води в організмі висококваліфікованих волейболісток, які є ідеальними моделями у своєму виді спорту. Завдання дослідження – визначити й проаналізувати компонентний склад маси тіла висококваліфікованих волейболісток. Вимірювання спортсменок здійснювали за допомогою монітора сегментного складу тіла Tanita BC–601, який працює за принципом біоелектричного імпедансу. У результаті морфофункціональної діагностики визначено довжину тіла висококваліфікованих волейболісток (179,58±3,988 см), масу тіла (72,56±4,816 кг), індекс маси тіла (22,53±2,270 кг·м⁻²), загальний уміст жиру в тілі (21,52±4,079 %), загальну м'язову масу (53,98±4,202 кг), кісткову масу (2,88±0,215 кг), сумарний уміст води (57,13±2,975 %). Аналіз сегментів тіла спортсменок виявив незначну асиметричність розподілу жирового та м'язового компонентів у ногах і руках спортсменок, пов'язану з характером гри у волейбол.

Ключові слова: висококваліфіковані волейболістки, уміст жиру, м'язова маса, кісткова маса, уміст води.

Наталья Щепотина, Юлия Якушева. Анализ состава тела высококвалифицированных волейболисток.

Компонентный состав массы тела предоставляет для тренеров более точную информацию об возможностях спортсменок. Поэтому актуальным есть определение жировой, мышечной, костной массы, содержания воды в организме высококвалифицированных волейболисток, которые являются идеальными моделями в своем виде спорта. Задача исследования – определить и проанализировать компонентный состав массы тела высококвалифицированных волейболисток. Измерение спортсменок осуществлялось с помощью монитора сегментного состава тела Tanita BC–601, который работает по принципу биоэлектрического импеданса. В результате морфофункциональной диагностики определено длину тела высококвалифицированных волейболисток (179,58±3,988 см), массу (72,56±4,816 кг), индекс массы тела (22,53±2,270 кг·м⁻²), общее содержание жира в теле (21,52±4,079 %), общую мышечную массу (53,98±4,202 кг), костную массу (2,88±0,215 кг), суммарное содержание воды (57,13±2,975 %). Анализ сегментов тела спортсменок показал незначительную асимметричность распределения жирового и мышечного компонентов в руках и ногах спортсменок, связанную с характером игры в волейбол.











Ключевые слова: высококвалифицированные волейболистки, содержание жира, мышечная масса, костная масса, содержание воды.










Natalya Shchepotkins, Yuliya Yakusheva. Analysis of Body Structure of Highly-Qualified Volleyball Players.

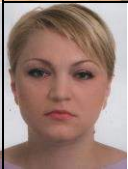




The component structure of body mass gives to trainers the most exact information about possibilities of sportsmen. That is why the topical question is to define adipose, muscle, bone mass, water content in organisms of highly-qualified volleyball player that are the perfect models in their kind of sport. Task of the research – to define and analyze the component structure of body mass of highly-qualified volleyball players. Measuring of sportswomen was implemented with the help of the monitor of segment body structure Tanita BC-601 that work according to the principle of bioelectric impedance. As a result of morphofunctional diagnosis it was defined body weight of highly-qualified volleyball players (179,58±3,988 cm), body mass (72,56±4,816 kg), bodymass index (22,53±2,270 kg·m⁻²), general fat content in a body (21,52±4,079 %), general muscle mass (53,98±4,202 kg), bone mass (2,88±0,215 kg), total water content (57,13±2,975 %). The analysis of body segments of sportswomen has shown a slight asymmetry of distribution of fat and muscle components in hands and legs of sportswomen that is connected with character of volleyball.

Key words: highly-qualified volleyball, fat content, muscle mass, bone mass, water content.

НАШІ АВТОРИ

	<p>Ашишок Надія Іванівна – доктор філософських наук, доцент, Дрогобицький державний педагогічний університет імені Івана Франка. <i>Контактна інформація:</i> 82100, м. Дрогобич, вул. Лесі Українки, 29, кафедра соціальної педагогіки та корекційної освіти. Сл. тел. (03244) 2-20-93,</p>
	<p>Бобровник Володимир Ілліч – доктор наук з фізичного виховання та спорту, професор, завідувач кафедри легкої атлетики, велосипедного та зимових видів спорту, заслужений тренер України, Національний університет фізичного виховання і спорту України, м. Київ. <i>Контактна інформація:</i> 03680, м. Київ, вул. Фізкультури, 1, Національний університет фізичного виховання і спорту України. <i>E-mail:</i> bobrovnik2@ukr.net</p>
	<p>Валецька Руслана Омелянівна – кандидат медичних наук, доцент, Східноєвропейський національний університет імені Лесі Українки, м. Луцьк. <i>Контактна інформація:</i> 43000, м. Луцьк, вул. Винниченка, 28, СНУ ім. Лесі Українки, факультет психології, кафедра валеології та безпеки життєдіяльності. Сл. тел. (0332) 24-42-80.</p>
	<p>Валецький Юрій Миколайович – доктор медичних наук, Східноєвропейський національний університет імені Лесі Українки, м. Луцьк. <i>Контактна інформація:</i> 43000, м. Луцьк, вул. Винниченка, 28, спорткомплекс СНУ ім. Лесі Українки, інститут фізичної культури і здоров'я, кафедра фізичної реабілітації. Сл. тел. (0332) 24-01-47.</p>
	<p>Васкан Іван Георгійович – викладач, Чернівецький національний університет імені Юрія Федьковича. <i>Контактна інформація:</i> 58000, м. Чернівці, вул. Коцюбинського, 2, Чернівецький національний університет імені Юрія Федьковича, факультет фізичної культури та здоров'я, кафедра фізичної культури і здоров'я. Сл. тел. (03722) 3-72-07.</p>
	<p>Ващук Людмила Миколаївна – аспірант, Східноєвропейський національний університет імені Лесі Українки, м. Луцьк. <i>Контактна інформація:</i> 43000, м. Луцьк, вул. Винниченка, 30, інститут фізичної культури і здоров'я, кафедра теорії та методики фізичного виховання. Сл. тел. (0332) 24-21-78. <i>E-mail:</i> lady.vashuk@mail.ru</p>
	<p>Войнаровський Анатолій Миколайович – докторант, Східноєвропейський національний університет імені Лесі Українки, м. Луцьк. <i>Контактна інформація:</i> 43000, м. Луцьк, вул. Винниченка, 30, інститут фізичної культури і здоров'я, кафедра теорії та методики фізичного виховання. Сл. тел. (0332) 24-21-78.</p>
	<p>Демчук Світлана Петрівна – кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент, Рівненський державний гуманітарний університет. <i>Контактна інформація:</i> 3302, м. Рівне, вул. Степана Бандери, 12, кафедра теорії і методики фізичного виховання. Сл. тел. (0362) 26-78-65. <i>E-mail:</i> d_sveta@ukr.net</p>
	<p>Доценко Олена Володимирівна – аспірант, Національний технічний університет України “Київський політехнічний інститут”, м. Київ. <i>Контактна інформація:</i> 03056, м. Київ-56, проспект Перемоги, 37. <i>E-mail:</i> docenko.lena@mail.ru</p>
	<p>Жембровський Сергій Миколайович – кандидат педагогічних наук, начальник кафедри фізичного виховання, спеціальної фізичної підготовки і спорту, Національний університет оборони України імені Івана Черняхівського. <i>Контактна інформація:</i> 03049, м. Київ-049, Повітрофлотський проспект, 28. <i>E-mail:</i> zhembr@ukr.net</p>

	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. <i>Контактна інформація:</i> 79008, м. Львів, вул. Січових Стрільців, 11, каб. 102. <i>Сл. тел.:</i> (032) 297-72-20. <i>E-mail:</i> kfv@lbi.wubn.net
	Захожий Володимир Васильович – кандидат педагогічних наук, доцент, Східноєвропейський національний університет імені Лесі Українки, м. Луцьк. <i>Контактна інформація:</i> 43000, м. Луцьк, вул. Винниченка, 30, інститут фізичної культури і здоров'я, кафедра спортивно-масової та туристичної роботи. <i>Сл. тел.</i> (0332) 24-20-69.
	Клюс Олена Анатоліївна – аспірант, Тернопільський національний педагогічний університет імені Володимира Гнатюка. <i>Контактна інформація:</i> 46027, м. Тернопіль, вул. Максима Кривоноса, 2. <i>E-mail:</i> klyus81@mail.ru
	Костюк Юлія Сергіївна – викладач, Житомирський державний університет імені Івана Франка. <i>Контактна інформація:</i> 10008, вул. Велика Бердичівська, 40, м. Житомир, кафедра фізичного виховання і рекреації. <i>E-mail:</i> yuliya.kostyuk.82@mail.ru
	Кушнір Яна Анатоліївна – аспірант, Східноєвропейський національний університет імені Лесі Українки, м. Луцьк. <i>Контактна інформація:</i> 43000, м. Луцьк, просп. Волі, 13, СНУ ім. Лесі Українки, кафедра теорії та методики фізичного виховання. <i>Сл. тел.</i> (0332) 24-21-78.
	Мазур Валерій Анатолійович – викладач, Кам'янець-Подільський національний університет імені Івана Огієнка. <i>Контактна інформація:</i> 32300, м. Кам'янець-Подільський, вул. Огієнка, 61, кафедра легкої атлетики з методикою викладання. <i>E-mail:</i> mazur_v82@ukr.net
	Мацкевич Нінель Матвіївна – кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент, Східноєвропейський національний університет імені Лесі Українки, м. Луцьк. <i>Контактна інформація:</i> 43000, м. Луцьк, вул. Винниченка, 30, інститут фізичної культури і здоров'я, кафедра спортивно-масової та туристичної роботи. <i>Сл. тел.</i> (0332) 24-20-69.
	Петрачков Олександр Валерійович – кандидат педагогічних наук, доцент, Національний університет оборони України імені Івана Черняхівського. <i>Контактна інформація:</i> 03049, м. Київ-049, Повітрофлотський проспект, 28, кафедра фізичного виховання, спеціальної фізичної підготовки і спорту. <i>E-mail:</i> petrachkov_s@bk.ru
	Петренко Геннадій Валентинович – аспірант, Східноєвропейський національний університет імені Лесі Українки, м. Луцьк. <i>Контактна інформація:</i> 43000, м. Луцьк, просп. Волі, 13, СНУ ім. Лесі Українки, кафедра теорії та методики фізичного виховання. <i>Сл. тел.</i> (0332) 24-21-78. <i>E-mail:</i> doshkolnik.300@gmail.com
	Пришва Олес Борисович – кандидат педагогічних наук, доцент, Херсонський державний університет. <i>Контактна інформація:</i> 73000, м. Херсон, вул. 40 років Жовтня, 27, кафедра теорії та методики фізичного виховання. <i>E-mail:</i> ooobc@yahoo.com

	<p>Пустильник Олена Сергіївна – викладач, Державний вищий навчальний заклад “Криворізький педагогічний інститут”. Контактна інформація: 50086, Кривий Ріг, просп. Гагаріна, 54, кафедра фізичної культури та методики її викладання. E-mail: pustilya@cabletv.dp.ua</p>
	<p>Самчук Оксана Миколаївна – асистент, Східноєвропейський національний університет імені Лесі Українки, м. Луцьк. Контактна інформація: 43000, м. Луцьк, вул. Винниченка, 30, інститут фізичної культури і здоров'я, кафедра здоров'я і фізичної культури. Сл. тел. (0332) 24-44-87.</p>
	<p>Тихоненко Яна Петрівна – аспірант, Національний університет фізичного виховання і спорту України. Контактна інформація: 03680, м. Київ, вул. Фізкультури, 1, Національний університет фізичного виховання і спорту України. E-mail: tykhonenko_y@mail.ru</p>
	<p>Цьось Анатолій Васильович – доктор наук з фізичного виховання і спорту, професор, проректор з науково-педагогічної роботи, завідувач кафедри теорії та методики фізичного виховання, Східноєвропейський національний університет імені Лесі Українки, м. Луцьк. Контактна інформація: 43000, м. Луцьк, просп. Волі, 13. Сл. тел. (0332) 72-01-25. E-mail: tsos@ukrpost.ua</p>
	<p>Щепотіна Наталія Юріївна – аспірант, Вінницький державний педагогічний університет імені Михайла Коцюбинського. Контактна інформація: 21100, м. Вінниця, вул. Острозького, 32, інститут фізичного виховання і спорту, кафедра теорії і методики спорту. E-mail: shchera@mbox.vn.ua</p>
	<p>Якушева Юлія Іванівна – викладач, Вінницький національний медичний університет імені Миколи Пирогова. Контактна інформація: 21018, м. Вінниця, вул. Пирогова, 56, кафедра фізичного виховання.</p>

ІНФОРМАЦІЯ ДЛЯ АВТОРІВ

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

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

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

Вимоги до статей:

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

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

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

1. Постановка проблеми та її зв'язок із важливими науковими чи практичними завданнями.
2. Аналіз досліджень цієї проблеми, у яких започатковано вивчення теми та на які спирається автор; виділення не вирішених раніше частин загальної проблеми, які розкриває означена стаття.
3. Постановка завдань дослідження.
4. Виклад основного матеріалу дослідження з повним обґрунтуванням отриманих наукових результатів.
5. Висновки та перспективи подальших досліджень у цьому напрямі.

Матеріали для публікації в збірнику слід надсилати на електронну адресу Kozibrotskyy@mail.ru

Телефони: 0332-78-21-85 (домашній); 0965855901 (мобільний); 0332-24-21-78 (кафедра теорії та методики фізичного виховання); 0332-24-20-68 (деканат інституту фізичної культури та здоров'я).

Для своєчасної інформації просимо Вас надсилати разом із матеріалами один конверт (A4) із марками й адресою на ваше прізвище та 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 в тому випадку, коли 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

Надія Ашиток Освітній аспект проблеми формування здорового способу життя	3
Людмила Ващук Передумови розвитку та становлення фітнесу в Україні	7
Анатолій Войнаровський Головні підсумки XXVII Всесвітньої універсиади в Казані (Росія)	10

Професійна підготовка фахівців фізичної культури та спорту

Сергій Жембровський Формування готовності офіцерів-слухачів до складання заліків та іспитів із фізичної підготовки під час навчання у вищому військово-навчальному закладі	15
Олександр Петрачков Наслідки тривалого перебування в холодній воді	19

Педагогічні технології навчання фізичної культури

Світлана Демчук Соціальна адаптація слабчуючих школярів у процесі фізичного виховання як педагогічна проблема	24
Наталія Завидівська Особливості вдосконалення змісту загальної фізкультурно-оздоровчої освіти студентів у контексті законів і категорій філософії	27
Юлія Костюк Порівняльний аналіз вікової динаміки основних технічних прийомів учнів 5–9 класів сільської малокомплектної школи в процесі занять баскетболом	32

Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення

Іван Васкан Стан фізичного розвитку підлітків	37
Володимир Захожий, Нінель Мацкевич Діагностика психологічної підготовленості студентів	40
Олена Ключ Динаміка розумової працездатності дівчаток упродовж другого року навчання в загальноосвітньому навчальному закладі	44
Яна Кушнір Оцінювання фізичного стану дітей Волинської та Херсонської областей і розподіл їх на групи	54
Валерій Мазур Стан сформованості та складові частини інтересу учнів 5–9 класів спеціальної медичної групи до занять фізичними вправами	58
Геннадій Петренко Використання поліпропіленових труб для виготовлення обладнання, тренажерів та допоміжного інвентарю для занять фізичною культурою в дошкільних навчальних закладах	61
Анатолій Цьось, Олесь Пришва, Оксана Самчук Особливості фізичного й психологічного компонентів здоров'я в якості життя студентів	70

Лікувальна фізична культура, спортивна медицина й фізична реабілітація

Руслана Валецька Корекція порушень постави в дітей дошкільного та шкільного віку засобами лікувальної фізичної культури	76
---	----

Юрій Валецький Профілактика повторних травм у спортсменів.....	86
--	----

Олімпійський і професійний спорт

Владимир Бобровник, Яна Тихоненко Формирование физической подготовленности в беге на средние дистанции	90
--	----

Олена Доценко Комплексна оцінка спеціальної техніко-тактичної підготовленості в спортивному орієнтуванні	94
--	----

Олена Пустильник Техніка класичних вправ у важкій атлетиці як об'єкт наукового дослідження.....	97
---	----

Наталія Щепотіна, Юлія Якушева Аналіз складу тіла висококваліфікованих волейболісток.....	102
---	-----

Наші автори.....	106
------------------	-----

Інформація для авторів	109
------------------------------	-----

CONTENT

Historical, Philosophical, Legal and Organizational Problems of Physical Training

Nadezhda Ashitok Educational Aspect of the Problem of Formation of Healthy Lifestyle.....	3
Liudmyla Vashchuk Preconditions of Development and Formation of the Basics of Fitness in Ukraine	7
Anatoliy Voynarovskiy Main Results of XXVII World Universiade in Kazan (Russia).....	10

Professional Training Of Physical Education And Sport Specialists

Sergey Zhembrovskiy Formation of Readiness of Officers-students to Passing Credits and Exams in Physical Preparation in the Process of Studying at Higher Military Educational Establishment	15
Aleksandr Petrachkov Consequences of Long Staying in Cold Water	19

Pedagogical Technologies Of Education In Physical Training

Svetlana Demchuk Social Adaptation of Hearing-impaired Pupils in the Process of Physical Education as Pedagogical Problem	24
Nataliya Zavydivskaya Peculiarities of Perfection of Content of General Physical Culture and Health-Improving Education of Students in the Context of Laws and Categories of Philosophy	27
Yuliya Kostiuk Comparative Analysis of Age Dynamics of the Main Technical Methods of Pupils of 5 th –9 th Forms of Small Village Schools in the Process of Practicing Basketball	32

Physical Education of Different Groups

Ivan Vaskan Condition of Physical Development of Teenagers.....	37
Vladimir Zakhozhiy, Ninel Matskevich Diagnostics of Psychological Preparation of Students.....	40
Yelena Klius Dynamics of Mental Workability of Girls During the Second Year of Studying at a General School.....	44
Yana Kushnir Characteristics of Physical Condition of Children of School Age of Volyn and Kherson Regions	54
Valeriy Mazur Condition of Formation of Motivation and Interests of Pupils of 5–9 Forms to Physical Education Classes that Belong to Special Medical Groups	58
Gennadiy Petrenko Usage of PPRC Pipes for Equipment, Training Simulator, Subsidiary Equipment Production for Physical Culture Classes in Preschool Educational Establishments	61
Anatoly Tsios, Oles Pryshva, Oksana Samchuk Peculiarities of Physical and Psychological Health Components in Quality of Life of Students	70

Therapeutic Physical Training, Sport Medicine and Physical Rehabilitation

Ruslana Vaetskaya Correction of Faults in Posture Among Children of Preschool and School Age by Means of Physiotherapy	76
Yuriy Valetskiy Prevention of Recurring traumas of Athletes.....	86

Olympic and Professional Sport

Vladimir Bobrovnik, Yana Tikhonenko

Formation of Physical Preparation for Running on Long Distances90

Yelena Dotsenko

Complex Rating of Special technical and Tactical Preparation in Sports Orienteering94

Yelena Pustyl'nik

Technics of Classical Exercises in Weightlifting as an Object of Scientific Research.....97

Natalya Shchepotkins, Yuliya Yakusheva

Analysis of Body Structure of Highly-Qualified Volleyball Players.....102

Our Authors106

Information is for Authors109

Наукове видання

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

Збірник наукових праць

Східноєвропейського національного університету імені Лесі Українки

№ 3 (23)

Редактор і коректор: *Г. О. Дробот*
Верстка *Л. М. Козлюк*

Свідоцтво про державну реєстрацію КВ № 19773-9573ПР від 15.03.2013 р.

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

Засновник і видавець – Східноєвропейський національний університет імені Лесі Українки.

Формат 60×84¹/₈. Папір офсетний. Гарн. Таймс. Друк цифровий.

Обсяг 13,48 ум. друк. арк., 13,33 обл.-вид. арк. Наклад 300 пр. Зам. 2840-А.

Виготовлювач – Східноєвропейський національний університет імені Лесі Українки (43025, м. Луцьк, просп. Волі, 13). Свідоцтво Держ. комітету телебачення та радіомовлення України ДК № 4513 від 28.03.2013 р.

