



ISSN 2220-7481

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

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

№2 (22)



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
№ 2 (22)

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 № 13 від 27.06.2013 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 ім. Папи Римського Івана Павла II в м. Бялій-Подлясці (Польща);
- Круцевич Т. Ю.** – доктор наук з фізичного виховання і спорту, професор (Національний університет фізичного виховання і спорту України);
- Балахнічов В. В.** – доктор педагогічних наук, професор, президент Всеросійської федерації легкої атлетики (Росія);
- Куц О. С.** – доктор педагогічних наук, професор (Вінницький державний педагогічний університет імені Михайла Коцюбинського);
- Пріма Р. М.** – доктор педагогічних наук, професор (Східноєвропейський національний університет імені Лесі Українки);
- Мицкан Б. М.** – доктор біологічних наук, професор (Прикарпатський національний університет імені Василя Стефаника);
- Єдинак Г. А.** – доктор наук з фізичного виховання і спорту, професор (Львівський державний університет фізичної культури);
- Ходінов В. М.** – доктор наук із фізичної культури, ад'юнкт кафедри фізичної культури і здоров'я Радомської політехніки (Польща);
- Ягенський 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).

Ф 50 **Фізичне** виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві : зб. наук. пр. Східноєвроп. нац. ун-ту ім. Лесі Українки / уклад. А. В. Цьось, С. П. Козіброцький. – Луцьк : Східноєвроп. нац. ун-т ім. Лесі Українки, 2013. – № 2 (22). – 178 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 196.011.3+372.48

Валентина Бенера

Історико-педагогічний дискурс становлення фізичної культури на Кременеччині

Кременецький обласний гуманітарно-педагогічний інститут імені Тараса Шевченка (м. Кременець)

Постановка наукової проблеми та її значення. Аналіз досліджень цієї проблеми. Витоки становлення фізичної культури на Кременеччині беруть свій початок із часів діяльності Волинської гімназії й Волинського ліцею. Кременецький обласний гуманітарно-педагогічний інститут ім. Тараса Шевченка продовжує кращі історичні традиції з теорії й практики фізичного виховання та спорту. Ще на початку XIX ст., а саме з 1805 р., із часу заснування Волинської гімназії, досвідчені педагоги викладали фехтування, спортивні ігри, плавання, гімнастику, зимові види спорту. Як свідчать архівні джерела, згідно з першим загальним статутом під назвою «Предварительные правила народного просвещения», пунктом 35 дозволено було в гімназії викладання гімнастичних вправ (тілесних вправ), танців, музики й кінної їзди [5, п.8].

Виклад основного матеріалу й обґрунтування отриманих результатів дослідження. Важливо відзначити, що навчальні програми Волинської гімназії являли собою спробу поєднання гуманітарних і природничо-математичних дисциплін. Т. Чацький уважав, що загальна освіта повинна поєднуватись із досконалою професійною підготовкою. За програмою Віленського університету упродовж перших трьох років викладали предмети гуманітарного циклу, у другому трьохріччі – природничо-математичні дисципліни. Організація процесу навчання визначала освітньо-виховні завдання – наділити своїх учнів науковими знаннями, відповідними рівню розвитку тогочасної європейської науки, виховувати молоде покоління в любові до краю й повазі до праці. За визначенням Гюго Коллонтая, це був час, коли молодь мала дозрівати інтелектуально та поглиблювати свої різнобічні інтереси.

На думку багатьох дослідників і мемуаристів зазначеного періоду, за своїм впливом на освіту в краї Волинська гімназія суперничала з Віленським університетом [4, с. 29]. На високому рівні проводилися заняття з хімії, що відбувались у добре обладнаній лабораторії. Ботаніку й зоологію викладав відомий учений Віллібальд Бессер, а потім його учень Антоній Анджейовський. У гімназії працювали курси теоретично-практичної агрономії та гігієни. Цьому служили впроваджені Г. Коллонтаєм додаткові факультативні предмети, які переважно склалися з точних і природничих наук [3, с. 171]. Вони призначалися для талановитої молоді, котра відмовлялася від подальшої науки у Віленському університеті.

Як свідчать архівні джерела [7–10], фізичним заняттям відводили вагоме місце у вихованні гімназистів. Вихованці займалися легкою атлетикою (бігом), фехтуванням і плаванням. У вільний від занять час учні могли додатково займатися верховою їздою, гімнастикою, грою в м'яч, спортивними танцями. Особливої слави набули обладнані манежі для їзди верхи, спеціальний аптекарський город. Особливу увагу у Волинській гімназії приділяли організації змагань серед учнів гімназії, оскільки Тадеуш Чацький вважав, що без нагород заняття спортом не мають сенсу. Фехтування вважалося одним із видів спорту. Як предмет його викладав француз С. Роуссел.

Плавання як предмет уперше уведено теж у Волинській гімназії. Спочатку його навчали самі учні, які вміли плавати. У 1808 р. в штат викладачів уведено вчителя плавання Ю. Дотковича. Цікаво відзначити, що плавати він навчав у річці Случ у спеціально відведеному місці. У цьому ж році уведено заняття з верхової їзди, які до 1820 р. проводив Карол Аудіберт. Потім його змінив викладач Станіслав Ольшанський, котрий, згідно з архівними матеріалами, викладав верхову їзду в 30-х рр. ХХ ст. в Університеті св. Володимира.

Із метою вдосконалення методики викладання різних предметів Т. Чацький створив три методичних відділки: літературний, моральний і природничий. До третього відділку входили професор хірургії, викладачі практичної механіки, астрономії, фізики й хімії. Формами науково-популярної роботи природничого відділку були розповсюдження знань так званої «популярної медицини», звільнення свідомості мешканців краю від забобонів. Кожен член природничого відділку повинен був один раз на два роки виступати перед своїми колегами з науковою доповіддю, кращі з яких виголошувалися на публічних зібраннях [4, с. 32].

Упродовж навчального року у Волинській гімназії проводили 16 балів та карнавалів. Учні гімназії були одягнені в мундири й мали шпаги. Цікавий виховний момент: на бал мав право прийти тільки той учень, який за тиждень не отримав жодної догани. Карнавали часто закінчувалися фейерверками на замковій горі Боні, котрі організовував А. Анджейовський з учнями. Цікавим є той факт, що започатковані туристичні походи в травні-місяці беруть свої історичні витoki із Волинської гімназії. Так, наприкінці кожного навчального року відбувався великий пікнік у знак вдячності сім'ям, які приймали в себе гімназистів. Вихованці, викладачі й батьки збиралися в групи та мандрували в гори на цілий день. У знак любові й поваги до викладачів учні наприкінці походу піднімали викладачів на руки та вигукували слова «Віват, професоре». Отже, система організації навчання й виховання Волинської гімназії була досить цілісна та мала у своєму здобутку прогресивні ідеї європейського рівня в галузі педагогіки в цілому й фізичного виховання, зокрема.

У 1819 р. на базі гімназії утворено Волинський ліцей, що фактично став закладом освіти університетського типу для дітей дворян Волинської та Подільської губерній. У складі Волинського ліцею функціонували природничо-математичні, гуманітарні й ремісничо-промислові школи. Спецкурси та допоміжні дисципліни затверджувала педагогічна рада ліцею. Цікавим виявляється той факт, що особлива увага в педагогічних закладах ліцею приділялася вивченню історії фізичного виховання, якій відводилося 3–5 год на тиждень. На уроках вивчали історію фізичного виховання в стародавніх Греції та Римі, повідомляли про інші системи виховання. Окремим видом навчання були конференції, на яких учні виступали із самостійно підготовленими рефератами та дискутували [3].

Волинський ліцей як комплексний навчальний заклад уміло поєднував наукову, виховну, громадську та практично-трудова сторони діяльності. Школа диспонувала добре устаткованими кабінетами фізики, астрономічно-метеорологічною обсерваторією, метеорологічною станцією, зоологічним, нумізматичним і мінералогічним кабінетами. Навчально-розвивальна спрямованість проявилася в діяльності гуртків та товариств. Зокрема, розвивальну функцію покладено на екскурсійну роботу та відпочинок під час канікул (зимові вакації, літні пленери). Ще одна традиція ліцею – після закінчення навчального року, у червні чи липні, у спортивному залі відбувалося вручення нагород, концерт учнівського оркестру й хору, виступ танцювального колективу. Цікавими фактами відзначається культурно-просвітницька робота ліцею. Працював краєзнавчий гурток ім. д-ра Віллібальда Бессера. Діяльність наукових товариств ліцею сприяла формуванню інтелектуальної еліти краю.

Серед викладацького складу Волинського ліцею професор Ян Таргонський викладав фізичне виховання, фотосправи навчав Г. Германович, професор Людвік Гроновський – математики та фізики. Про їхню високу професійність і всебічну обізнаність свідчить той факт, що, зокрема, Л. Гроновський займався ще пленерним спортом, готував пілотів до польотів, організовував спортивні вистави.

Сьогодні важливо назвати випускників Волинського ліцею, видатних діячів культури, науки, освіти. Серед них – відомий громадський діяч, професор медицини Кароль Мацей Качковський, який після закінчення в 1815 р. з відзнакою гімназії, залишився в Кременці лікарем і викладачем гігієни. У 1830–1931 рр. організував товариство лікарів та товариство доброчинності. Серед славної когорти випускників Волинського ліцею – Казимир Антоній Добровольський – повітовий лікар у Кременці, Михайл Фричинський – професор агрономії Віленського університету, Григорій Гречина – професор математики Київського, а пізніше Харківського університетів. Ректор духовної семінарії в Луцьку, доктор теології, відомий як Апостол Волині, Віктор Ожаровський – золотий медаліст Волинського ліцею.

У відновленому Кременецькому ліцеї 1920 р. намагалися поєднувати традиції, започатковані в часи діяльності Тадеуша Чацького, а також упроваджувалися новації. Так, майже в усіх навчальних закладах освітнього комплексу навчання проводилося за системою Дальтон-плану. Важливе місце займало фізичне виховання молодого покоління, у навчальному плані відводилося 4 год на тиждень. Специфікою фізичного виховання була роздільна організація занять для хлопців і дівчат за різними програмами.

Для вихованців організовувалися обов'язкові весняні та осінні екскурсії по Волині під гаслом «Через пізнання краю – до любові до нього». В інтернатах учні перебували під опікою високваліфікованих педагогів-вихователів. Актуально й сьогодні звучать факти про те, що послаблені та хворі учні ліцею мали можливість безкоштовно відпочити й пройти курс лікування в ліцейському санаторії в михайлівських лісах. Новаторським було прийняття рішення про обладнання тенісного корту на території ботанічного саду. Ідею природничої лабораторії реалізовано при створенні в с. Лідихів зразкового саду фруктових дерев. За майже два десятиліття інтенсивної роботи Кременецький ліцей став важливим осередком освітнього, культурного, наукового, соціально-економічного й ідеологічного життя Волині.

Висновки й перспективи подальших досліджень. Знання кращих освітньо-наукових традицій професійної підготовки фахівців фізичного виховання зі свого минулого надає впевненості в прогнозуванні розвитку й перспектив на майбутнє. Сьогодні діяльність факультету фізичного виховання КОГПІ ім. Тараса Шевченка спрямована на формування та утвердження здорового способу життя підростаючого покоління засобами фізичної культури й спорту, проведення досліджень науково-прикладного характеру, підготовку високопрофесійних фахівців для загальноосвітніх та позашкільних навчальних закладів.

Кращі історичні традиції з теорії й практики фізичного виховання та спорту, що беруть свій початок з часів діяльності Волинської гімназії й Волинського ліцею, мають право на розвиток у сучасній дидактиці вищої школи, потребують подальших досліджень науковців із метою впровадження в діяльність сучасних вищих навчальних закладів у системі професійної підготовки фахівця фізичного виховання і спорту.

Список використаної літератури

1. Алешинцев И. История гимназического образования в России (XVIII – XIX вв.) / И. Алешинцев – СПб., 1912. – С. 55.
2. Держархів Житомирської області, ф. 71, оп.1, спр. 2. Звіт про приходи та витрати коштів Волинської гімназії.
3. Коллонтай Г. Наукові листи / Г. Коллонтай. – Краків., 1844. – Т. III. – С. 171–194.
4. Коляденко С. М. Кременецький ліцей у системі освіти Волині (XIX 30-і рр. XX ст.) : [монографія] / С. М. Коляденко. – Житомир : Вид-во ЖДУ, 2003. – 136 с. : іл.
5. Предварительные правила народного просвещения / Указ № 20.595 від 24 січня 1803 р. // Сборник постановлений по Министерству народного просвещения. – СПб., 1864. – С. 17–18.
6. Теодорович Н. И. Город Кременец Вольнской губернии / Н. И. Теодорович. – Почаев, 1890. – История города Кременца. Седлец, 1904.
7. ЦДІАК України, ф. 707, оп. 1, спр. 592, арк. 1–293. О составлении устава Лицея, переводящегося из Кременца в Киев и об учреждении вместо онаго Университета св. Владимира.
8. ЦДІА у м. Києві, ф. 170, оп. 2, спр. 1030-а.
9. ЦДІАК України, ф. 2162, оп. 1, спр. 762, арк. 1–19.
10. ЦДІАК України, ф. 710, оп. 1, 3, спр. 598, Волинський (Кременецький) ліцей (1819–1834 рр.); ф. 710, оп. 2, спр. 62. Устав Кременецького ліцею (1805–1833), арк.11; ф. 442, оп. 788, спр. 268, м. Кременець.

Анотації

У статті розкрито історико-педагогічний дискурс становлення фізичного виховання з часів Волинської гімназії та Волинського ліцею. Актуалізовано ретродосвід реалізації фізичного виховання у вищій школі початку XIX ст. Аргументована доцільність упровадження історично апробованого досвіду з фізичного виховання в практику сучасного вищого навчального закладу.

Ключові слова: *фізичне виховання, фізичні заняття, пленерний спорт, верхова їзда, легка атлетика, спортивні танці, історично апробований досвід, персоналізовані ідеї.*

Валентина Бенера. Історико-педагогічний дискурс становлення фізическої культури на Кременеччині.
В статье раскрыт историко-педагогический дискурс становления физического воспитания времён Вольнской гимназии и Вольнского лицея. Актуализирован ретроопыт реализации физического воспитания высшей школы

начала XIX века. Аргументировано целесообразность внедрения исторически апробированного опыта с физического воспитания в практику современного высшего учебного заведения.

Ключевые слова: физическое воспитание, физические занятия, плерный спорт, верховая езда, лёгкая атлетика, спортивные танцы, конструктивный исторический опыт, персонифицированные идеи.

Valentyna Benera. Historico-pedagogical Discourse of Establishment of Physical Culture in Kremenets Region. The article reveals historico-pedagogical discourse of establishment of physical education of times of Volyn gymnasium and Volyn lyceum. It was actualized retro-experience of realization of physical education of high school of the beginning of 19th century. It was proved the reasonability of introduction of historically approved experience in physical education into practice of modern higher educational establishment.

Key words: physical education, physical classes, gliding, horse riding, track and field

УДК 796.01

Анатолій Войнаровський

Протиріччя й проблеми традиційної системи фізичного виховання студентської молоді у вищих навчальних закладах України

Східноєвропейський національний університет імені Лесі Українки (м. Луцьк)

Аналіз досліджень цієї проблеми показав, що проблеми реформування освітянської галузі цікавлять багатьох вітчизняних та зарубіжних фахівців, що це є спільна проблема багатьох країн СНД: В. Кремень (2003) [1], І. Вакарчук (2009) [2], Н. Лапшинський (2007) [3], Л. Мосійчук (2006), В. Журавський (2003) [4], О. Долженко (2005), І. Бабин (2003), А. Домашенко (2002).

Завдання дослідження – визначити роль фізкультурної освіти в навчальній діяльності у вищих навчальних закладах України.

Виклад основного матеріалу й обґрунтування отриманих результатів дослідження. Фізичне виховання як цілісна система виховання сьогодні відмовилося від старих, сформованих ще в радянський період розвитку освіти молоді й поки ще не виробила нових вимог сучасної системи виховання. І коли стара система виробила свою концепцію виховання протягом 70 років та ще й під «пильним» контролем комуністичної ідеології, яка вимагала чи, краще сказати, була «зомбована» ідеєю на формування потреби служіння, колективу чи суспільству, то особисті інтереси визнавались антисоціальними (або буржуазними), якщо вони були спрямовані на вдосконалення самого себе та своїх рис характеру, і відразу молодій людині «ставили тавро» індивідуаліста, його поведінку розглядали на комсомольських і профспілкових зборах навчальних колективів. Робилось усе можливе, щоб молода людина (студент) була однією частинкою колективу та нічим не виділялася із загальної маси людей. Ми тут чітко бачимо, що, звільнившись від царського кріпацтва в 1861 р., ми отримали «соціалістичне кріпацтво», а точніше – експлуатацію людини суспільством. Молоді люди завжди робили супротив експлуаторському характеру, самій системі виховання та її установкам, у тому числі й у системі фізичного виховання, почали працювати не на здоров'я людей, не на якість наданих послуг, а виливають у душі підроблені показники звітності. Вони формально подавались у державні контролюючі органи. Тоді й розпочався розпад системи цілісного фізичного виховання, коли паперова звітність заступила реальні справи із надання фізичних послуг населенню. Я приклад, можна навести те, що в кожному українському селі був «побудований» стадіон! А насправді це був звичайний клаптик землі із футбольними воротами, де взагалі не проводилися ніякі спортивні заходи [5; 6]. Сама потреба в підтримці свого здоров'я є основною потребою всього суспільства, а не тільки молоді [7]. І тому протягом століть ми бачимо, як у народному епосі показане бажання й марення простих людей до фізичного вдосконалення, що й показано в образах українських героїв – козаків, богатирів, опришків тощо. Вони всі показані як зверх людської сили богатирі, які борються зі злом, ворогами, панамі та багатіями протягом усіх часів і у всіх народів, які населяють нашу землю. Після розпаду СРСР ми отримали традиційну систему фізичного виховання, яка була заснована на таких постулатах. Фізичне вдосконалення людей формується як стан людини, який відповідає вимогам її діяльності. Основним

критерієм, який відображає стан функціональних можливостей, був комплекс ГПО. І тут ми також бачимо, що норми самого комплексу ГПО були розроблені з урахуванням можливостей середньостатичного жителя СРСР. Тоді ще керівництво країни був зацікавлене в тому, щоб підігнати можливості населення фізичною культурою [11]. Після розпаду СРСР на окремі самостійні держави прийшла ціла хвиля реформ, які змінили не тільки саму політичну систему, але внесли корективи й у культурно-соціальну та освітянську сфери країни. Реформування системи освіти потягло за собою й зміну соціального замовлення на нові спеціальності вузівського рівня, такі як менеджери, спеціалісти-піарщики готельного бізнесу, політологи, реабілітологи, спеціалісти туристичного бізнесу тощо. Корінних змін потребувала й сфера фізичної культури, особливо розуміння студентів про саму цінність фізичної культури як життєво необхідної галузі нашого життя. Ми отримали в спадок теоретичний аналіз, який розкриває основні функції фізичного виховання молоді. Зв'язок фізичного й психофізичного розвитку майбутніх спеціалістів у галузі фізичної культури та спорту – усе це ми бачимо в роботах М. Я. Платонова, Віленського [8], на малу зацікавленість студентів до фізичних вправ і низьку культуру ведення здорового способу життя вказували О. Дубогай, Лубешева, А. Войнаровський [9].

У наш час продовжують відбуватися корінні зміни в житті суспільства, які змінюють світогляд й ідеологію в освіті та культурі. Нові форми мислення висувають на перший план інші цінності – загальнолюдські, що й потягло за собою й замовлення суспільства до ВНЗ. В основу поставлено завдання із підготовки справжніх спеціалістів своєї справи, які можуть повести за собою та вижити в умовах жорсткої конкуренції, яка проходить в усіх видах розвитку фізичної культури. Весь шлях перебудови вищої школи, який захопив усю систему освіти України, не обійшов стороною й кафедри фізичного виховання ВНЗ. Насамперед зміни цільового напрямку фізичного виховання направлені на те, щоб відмовитися від командних методів виховання, та на їх переорієнтацію у звернення до особистості студента, до його потреб й інтересів у фізичному та духовному вдосконаленню. Ми також пам'ятаємо, що у фізичному вихованні студентів потрібно розрізнити дві сторони процесу: навчання рухом і виховання (удосконалення) фізичних якостей (сили, спритності, витривалості, гнучкості та ін.). Потрібно чітко розуміти, що коли фізичне виховання пов'язане з однією руховою діяльністю студентів і розвиваються тільки його фізичні якості, ніяк не впливає на інші його якості (духовні), то молода людина не може вважатися гармонійно вихованою, вона може поводитися виховано, може вести себе антисоціально й бути егоїстом у своїй суті. Перегин у ту чи іншу сторону призводить до деформації цінностей фізичної культури, у результаті чого ми втрачимо ті цінності, які сповідує фізична культура в цілому. Сам педагогічний процес утратить і свою гуманістичну направленість, і його загальнокультурні цінності [12]. У традиційному підході до фізичного виховання ми бачимо, що, на жаль, тільки на словах декларується єдність у розвитку духовної й фізичної сфер діяльності студентства. Тим самим значно занижується сам підхід у вихованні, а в підсумку це призводить до розпаду напрямів культури та освіти студентів. Сам процес фізичного виховання взагалі втрачає своє основне призначення. Стає зрозуміло, що цілісно-емоційне ставлення до фізичної культури не утворюється якось спонтанно та не приходить до нас за спадщиною, воно отримується особистістю під час процесу самої діяльності людини. У зв'язку з різними змінами які відбуваються в сучасному освітянському процесі, усі нестиківки, які містяться в самому фізичному вихованні, можливо прибрати, коли ми перестанемо розуміти сам процес як просто побудову тіла, а будемо формувати за допомогою фізичної культури особистість. Наше викладання вузівського фізичного виховання, на жаль, здебільшого направлене на те, щоб навчити студентів механічних рухів (розвитку сили, швидкості, гнучкості й ін.), повністю забуваючи загальнолюдські якості та цінності самої фізичної культури. Цікавим тут є факт виявлення того, які мотиви впливають на пізнавальну діяльність студентів, що містяться в їхній основі, як провести аналіз причин, які викликають прояви мотивів та інтересів вивчення. Зробивши аналіз ситуації, яка склалась у процесі фізичного виховання, ми бачимо на першому плані протиріччя між інтелектуальною й гуманітарною складовими освіти й дуже низьким самим по собі естетичним та освітянським рівнями викладання фізичної культури у ВНЗ. Мало естетики в таких видах спорту, як важка атлетика, штовхання ядра, марафонський біг тощо. Весь цей негатив підтверджується результатами соціологічних досліджень. Підтвердженням можуть бути результати досліджень щодо визначення ролі фізичної культури в розвитку особистості студента. На нашу думку, через фізичну культуру якраз найпростіше достукатися до розуму студентів і через активні заняття спортом впливати на повний розвиток особистості студента, але, на жаль, дослідження показують, що фізична культура займає в їхньому способі життя дуже мале місце (рис. 1).

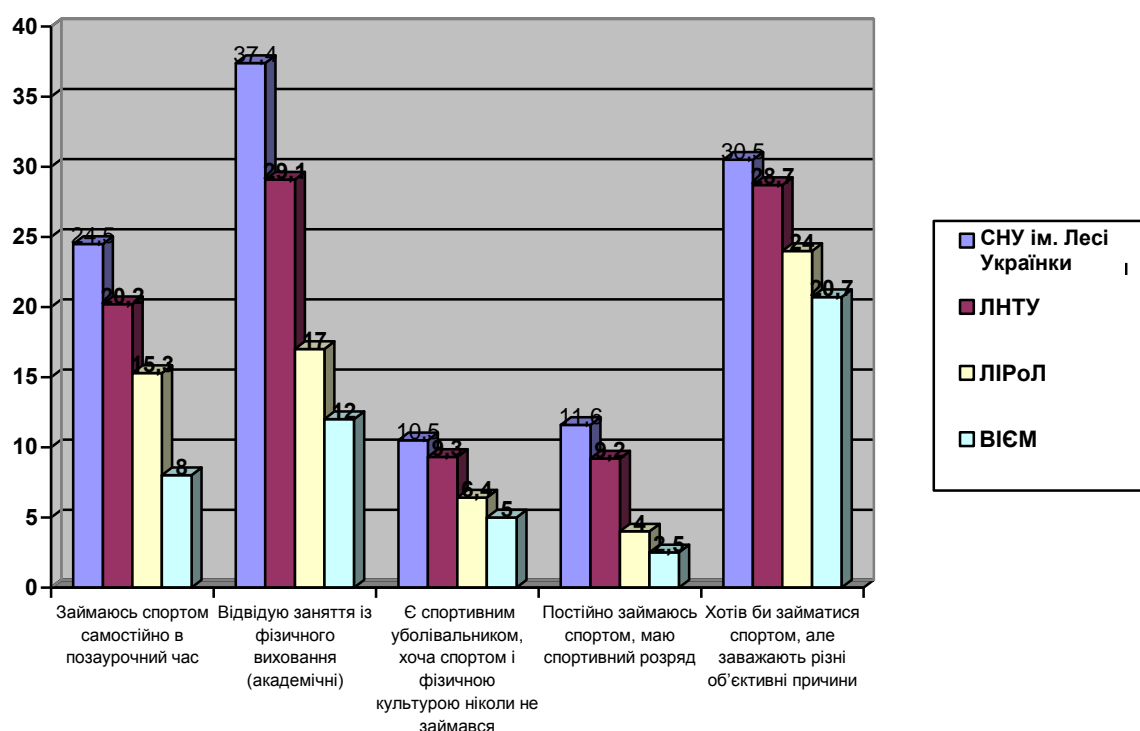


Рис. 1. Роль фізичної культури в розвитку особистості студента

Усю цю негативну обстановку підтверджують результати медичного обстеження студентів. Найпростіша перевірка студентів за допомогою проби Руф'є показала, що 31 % студентів мають ті чи інші відхилення в стані здоров'я. Близько 30 % не знають простих основ ведення здорового способу життя. І тільки 9–10 % (у прямій залежності від профілю факультету) систематично займаються спортом. Проводячи аналіз робіт закордонних спеціалістів, ми бачимо, що там у вузівських програмах із фізичного виховання дуже велике місце займають якраз компоненти, направлені на формування особистості, розвиток прагнень до ведення здорового способу життя, підвищення мотивації до рухової активності. При цьому велику роль відіграють неформально заняття фізичною культурою. Особливо важливими є такі факти, як участь студентів у масових спортивних заходах (туристичні походи, карнавали спорту, вилучені види спорту й ін.), які з успіхом займають традиційну урочну форму занять студентів та при будь-якій можливості пропагують престижність самих занять спортом. Проведений аналіз у ВНЗ та аналіз теоретичних парадигм фізичної культури дали змогу в'яснити основні шляхи формування потреб, мотивів, цілей студентської молоді в їхньому виборі фізичної діяльності. І їхня суть полягає в тому, що ми розглядаємо фізичну культуру як один з особливо важливих видів загального розвитку молоді, а її основні компоненти – спортивна, реабілітаційна та рекреаційна діяльність – задовольняють потреби у фізичних навантаженнях практично кожного студентства за бажанням. Усі ці види діяльності тісно пов'язані між собою.

Висновки та перспективи подальших досліджень. Фізична культура є невід'ємною частиною загальної культури виховання студентської молоді. Основні компоненти фізкультурної освіти (спортивна, рекреаційна й реабілітаційна) задовольняють запити студентів на 80 %. Потрібно збільшити кількість академічних годин із фізичної культури на 30 %, вузівських програм з освітянсько-методичною направленістю. Слід збільшити чисельність неформальних та неакадемічних видів загальноспортивних заходів. Є протиріччя між швидким темпом розвитку суспільства й темпом розвитку системи освіти у ВНЗ України.

Список використаної літератури

1. Кремень В.Г. Болонський процес : зближення, а не уніфікація / В. Г. Кремень // Дзеркало тижня. – № 48. 13–19 груд. 2003 р.
2. Вакарчук. Якість освіти і вільна траєкторія студента / Вакарчук [Електронний ресурс]. – Режим доступу : <http://www.pravda.com.ua/news>.

3. Лапшинська Н. Кредитно-модульна система – європейський критерій оцінки якості знань студентів з дисципліни «фізичне виховання» / Н. Лапшинська // Педагогіка, психологія та медичні проблеми фізичного виховання і спорту. – 2007. – № 6. – С. 38–140.
4. Журавський В. С. Болонський процес: головні принципи входження в Європейський простір вищої освіти / В. С. Журавський, М. З. Згуровський. – К. : Політехніка, 2003. – С. 200.
5. Ашмарин А. Б. Теория и методы физического воспитания / А. Б. Ашмарин. – М. : Просвещение, 1984. – С. 385–386.
6. Бальсевич В. К. Здоровье в движении / В. К. Бальсевич. – М. : Сов. спорт, 1988. – 120 с.
7. Амосов Н. М. Раздуми о здоровье / Н. М. Амосов. – М. : ФиС, 1987. – 79 с.
8. Виленский М. Я. Физическая культура в гуманитарном пространстве вуза / М. Я. Виленский. – М., 1966. – № 1. – С. 27–32.
9. Войнаровський А. М. Динаміка професійної зацікавленості студентів як майбутніх спеціалістів із спортивної дисципліни «Футбол» / А. Войнаровський // Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві : зб. наук. пр. – Луцьк : Волин. нац. ун-т ім. Лесі Українки, 2010. – № 3 (11). – С. 10–12.
10. Матвеев Л. П. Теория и методика физической культуры / Л. П. Матвеев. – М. : ФиС, 1991. – 50 с.
11. Кулинко Н. Ф. История и организация физической культуры / Н. Ф. Кулинко. – М. : Просвещение, 1982. – 85 с.
12. Наталов Т. Г. Актуальные проблемы диалектической логики / Т. Г. Наталов. – М. : [б. и.], 1971. – 86 с.

Анотації

У статті показано, що сучасні стандарти вищої освіти в Україні лише частково допомагають організувати заняття студентів із фізичної культури та спорту. Зазначено, які зміни відбуваються у фізичному та духовному розвитку студентської молоді в дусі відповідального ставлення до ведення здорового способу життя. У статті вказано мету роботи – визначення ролі фізичної освіти в навчальній діяльності ВНЗ. Також показано мотиви і їх бачення самого ставлення до протиріч, які виникли під час процесу фізичного виховання. Показано результати ставлення студентів чотирьох провідних ВНЗ Волинської обл., зроблено графічний аналіз показу результатів досліджень.

Ключові слова: фізична культура, студенти, протиріччя, здоров'я.

Анатолій Войнаровський. Противоречия и проблемы традиционной системы физического воспитания студенческой молодежи в вузах Украины. В статье показано, что современные стандарты высшего образования в Украине частично помогают организовывать занятия студентов физической культурой и спортом. Показано, какие изменения происходят в физическом и духовном развитии студенческой молодежи в духе ответственного отношения к ведению здорового образа жизни. В статье отмечена цель работы – определение роли физического образования в учебной деятельности вуза. Также показаны мотивы и их видение самого отношения к противоречиям, которые возникли во время процесса физического воспитания. Определены результаты отношения студентов четырех ведущих вузов Волынской обл. Сделан графический анализ результатов исследований.

Ключевые слова: физическая культура, студенты, противоречия, здоровье.

Anatoliy Voinarovskiy. Contradictions and Problems of Traditional System of Physical Education of Students Youth in Higher Educational Establishments of Ukraine. In the article it is shown that standards of higher education in Ukraine partially help in organizing physical culture and sports classes for students. It is shown what changes happen in physical and spiritual development of student youth in the spirit of responsible attitude to conducting of healthy lifestyle. In the article it was noted the aim of the work – defining of role of physical education in educational activity of university. In the article it was also shown the motives and vision of attitude to contradictions that accrued in the process of physical education. It was also shown the results of attitude of students of four main universities of Volyn region. It was made a graphic analysis of research results.

Key words: physical culture, students, contradictions, health.

Професійна підготовка фахівців фізичної культури та спорту

УДК 796.071.4 (430)

Ольга Гайдук

Особливості професійної підготовки вчителів фізичного виховання в Німеччині (на прикладі фахових ВНЗ землі Баварія)

Київський національний економічний університет імені В. Гетьмана (м. Київ)

Постановка наукової проблеми та її значення. Система підготовки педагогічних кадрів у вищих навчальних закладах Німеччини вже багато років викликає великий інтерес у багатьох вітчизняних та зарубіжних науковців. Німеччина має високорозвинену систему вищої освіти загалом, зосереджується на якісній підготовці педагогічних кадрів зокрема. На особливу увагу заслуговує досвід підготовки педагогів фізичного виховання. Зосередженість учених і практиків Німеччини на вдосконаленні якості підготовки викладачів фізичного виховання, безперечне світове лідерство в розвитку шкільного, олімпійського та професійного спорту засвідчують необхідність узагальнення досвіду цієї країни.

Аналіз досліджень цієї проблеми. Учені звертали увагу на ті чи інші аспекти прогресивного досвіду освіти в Німеччині. Особливості змісту та структури педагогічної освіти тут були предметом вивчення в дослідженнях Н. Абашкіної, Г. Бергхорн, В. Гаманюк, І. Гуревича, Н. Козак, П. Лундгрена, О. Матвієнко, Т. Мойсеєнко, Л. Пуховської, Л. Сакун, М. Тихонова, А. Турчина, Л. Чулкової, Т. Яркіної. Окремі аспекти системи педагогічної освіти Німеччини презентовано в монографіях і дисертаціях українських та російських науковців: Н. Абашкіної, Т. Вакуленко, В. Гаманюк, Н. Козак, А. Кириловського, О. Мартинової, Н. Махині, С. Павлюк, О. Пришляк, Л. Пуховської, Д. Саїтової, С. Сищенко, Л. Сущенко, Д. Торопова, А. Турчина, І. Шимків. Однак ці дослідження залишають поза увагою систему підготовки вчителів фізичного виховання Німеччини.

Завдання статті – дослідити особливості професійної підготовки вчителів фізичного виховання в Німеччині, акцентуючи увагу на фахових вищих навчальних закладах федеральної землі Баварія.

Виклад основного матеріалу й обґрунтування отриманих результатів дослідження. Починаючи з 1998 р., із поправкою до Закону про вищу освіту Німеччина почала реалізацію ідей Болонського процесу. Першочерговим кроком у цьому напрямі був перехід до двоступеневої системи освіти у ВНЗ. У 2000 р. конференція міністрів освіти (КМК) затвердила критерії поширення кредитної системи та модуляції, утворюючи таким чином єдину основу щодо регіональних концепцій освіти.

Слід зауважити, що в Німеччині кожна із земель має певну автономію й може сама регулювати освітню політику та терміни впровадження й проходження освітніх реформ. До того ж у країні в різних навчальних закладах діють власні правила щодо: а) термінів професійної підготовки педагогів (теоретична та практична фази); б) вимог до змісту освіти (доцільна кількість годин із кожної дисципліни); в) форми, змісту державних іспитів; г) кваліфікації, що присвоюється педагогам. Нова система впроваджується та існує в Німеччині поряд із традиційною дворівневою системою освіти.

На сьогодні традиційна підготовка вчителів у Німеччині складається з двох етапів: освіта в університеті (до першого державного іспиту) та дворічна педагогічна практика – «рефендаріат» (до другого завершального державного іспиту).

Окрім традиційної системи підготовки майбутніх учителів, у Німеччині поступово вводиться інша дворівнева система за схемою «бакалавр – магістр». Це так звана багаторівнева модель, у якій студент на першому рівні бакалавра навчається шість семестрів, а потім, за бажанням, може отримати

ступінь магістра (тривалість навчання складає від двох до чотирьох семестрів, залежно від обраної посади вчителя). Після успішного проходження програми магістра студент також може навчатися в докторантурі з подальшим захистом дисертації.

Наприкінці 2004 р. КМК підготувала та ввела стандарти педагогічної освіти [7]. Вони чітко окреслюють компетенції педагогів або вимоги кваліфікації, яким вони повинні відповідати протягом своєї професійної діяльності. Уже з 2005 р. ці стандарти стали запроваджуватися в освітній процес університетів. Запровадження стандартів для першої та другої фаз вищої освіти було великим поступом у системі педагогічної освіти Німеччини, оскільки пояснювало, що саме повинні знати й уміти молоді педагоги після закінчення ВНЗ. Посилення методичної та діагностичної підготовки студентів педагогічних ВНЗ дало змогу підвищити професіоналізацію педагогічної освіти в сучасній ФРН.

Під професійною компетенцією вчителя розуміють знання, здібності, готовність та навички, які повинен мати педагог задля розв'язання конкретних проблем навчання. Ці компетенції мають набуватися протягом різних щаблів освіти майбутнього вчителя. Спочатку майбутній педагог набуває базових фахових компетенцій – знань та методів, на яких будується освіта. Далі – практичний етап, тобто майбутній педагог учиться на практиці застосовувати теоретичні знання. Головне завдання практичної професійної підготовки – розвиток творчої особистості педагога як дидактичної мети німецької вищої школи. Третій етап – це підвищення кваліфікації та / або перепідготовка [7].

Зупинімося докладніше на підготовці вчителів фізичного виховання в одній із найбільших земель Німеччини – Баварії. У Баварії навчальні курси з підготовки вчителів фізичного виховання спираються на закон «Правила першого іспиту для вчителів державних шкіл» (Ordnung der Ersten Prüfung für ein Lehramt an öffentlichen Schulen (Lehramtsprüfungsordnung I – LPO I)) [5]. Для вчителів фізкультури існують, згідно з LPO I, декілька варіантів навчання:

- учитель фізичного виховання (дидактика) в початковій школі, згідно з §40 LPO I;
- учитель фізичного виховання (дидактика) середньої школи, згідно з §42 LPO I;
- учитель фізичного виховання (предмет викладання) в початковій, середній, реальній та професійній школі, згідно з §61 LPO I;
- поглиблене вивчення фізичного виховання (предмет викладання) для вчителів гімназій, згідно з §88 LPO I.

Отже, усередині фахової групи вчителів фізичного виховання розрізняють педагогів початкових, середніх, реальних, професійних шкіл і гімназій. Шкільний учитель фізкультури повинен бути навчений, додатково до спортивного фаху, принаймні ще одного предмета та пройти 24-місячну практичну підготовку.

Розглядаючи підготовку педагогів із фізичного виховання у фахових університетах землі Баварії, зазначимо, що в багатьох баварських університетах існують різні програми з підготовки вчителів за фахом «Фізичне виховання» (Sport):

«Фізичне виховання» як навчальний предмет, згідно з §57 «Порядку тестування на посаду вчителя LPO I», передбачає підготовку на посаду вчителя початкової школи, середньої школи, реальної школи в таких ВНЗ*: ВТ (тільки для реальної школи), А, ER-N, М, R, WÜ, для професійних шкіл у ВТ, ER-N, М.

1. Поглиблене вивчення «Фізичного виховання» як фахового предмета, згідно з § 83 LPO I на посаду вчителя гімназії відбувається в А, ВТ, ER-N, М, РА, R, WÜ.

2. «Фізичне виховання» як дидактичний фах, згідно з §36 або §38 LPO I в межах навчання дидактики початкової школи та як фахова дидактика в рамках навчання дидактик одного з обраних фахів середньої школи, вивчають в А, ВА, EI-IN, ER-N, М, РА, R, WÜ.

3. *А – Institut für Sportwissenschaft und Sportzentrum der Universität Augsburg;

ВА – Sportzentrum der Otto-Friedrich-Universität Bamberg;

ВТ – Institut für Sportwissenschaft der Universität Bayreuth;

EI-IN – Katholische Universität Eichstatt-Ingolstadt;

ER-N – Institut für Sportwissenschaft und Sport der Universität Erlangen-Nürnberg;

М – Fakultät für Sport- und Gesundheitswissenschaft der Technischen Universität München;

РА – Sportzentrum der Universität Passau;

R – Institut für Sportwissenschaft und Sportzentrum der Universität Regensburg;

WÜ – Institut für Sportwissenschaft und Sportzentrum der Universität Würzburg.

Зосередимося докладніше на факультеті спорту та наук про здоров'я при Технічному університеті Мюнхена (ТУМ) (Fakultät für Sport- und Gesundheitswissenschaft der Technischen Universität

München) [8]. Наша увага до цього закладу освіти зумовлена тим, що ТУМ утворює в південній Німеччині «противагу» спортивному університету в Кельні (Sporthochschule Köln) та факультету спортивних наук університету Лейпцига (Sportwissenschaftlichen Fakultät der Universität Leipzig). Навчання в ТУМі має сильне природно-наукове спрямування. Окрім того, ТУМ – перший і єдиний німецький університет, що навчає на «бакалавра наук» у галузі спортивної науки.

Із початку зимового семестру 2010 / 2011 навчального року навчання з предмета «Фізичне виховання» відбувається для студентів на посади вчителів початкових і середніх шкіл, гімназій, реальних училищ, згідно з порядком тестування на посаду вчителя LPO I в державних школах. Загальна мета навчання – підготовка майбутнього вчителя, який би міг, орієнтуючись на учня й користуючись різноманітними набутими спортивно-науковими знаннями, планувати, проводити та аналізувати спортивний урок. Цій концепції сприяють модулі, пов'язані з різними сферами компетенції: викладання та навчання; зміцнення здоров'я; науки про тренування й рухи; навчальної компетенції у видах спорту.

Підготовка вчителів фізичного виховання початкової та середньої школи на факультеті спорту та наук про здоров'я при ТУМі регламентується законом Баварії LPO I від 13 березня 2008 р. і законом «Порядок складання другого державного іспиту на посаду вчителя в державних школах» (LPO II) від 28 жовтня 2004 р. Навчання на вчителя фізичного виховання початкової та середньої школи в ТУМі має двофазову структуру:

1. Навчання протягом семи семестрів, що закінчується складанням першого державного іспиту. Перша фаза навчання на вчителя фізичного виховання початкової школи при ТУМі відбувається за модульною структурою, обсяг навчального навантаження (ECTS-Punkten) складає 69 кредитів.
2. Стажування або педагогічна практика, що триває 24 місяці й закінчується складанням другого державного іспиту [6].

Відповідно до статті 6 §1 Закону про освіту баварських учителів (Bayerisches Lehrerbildungsgesetz (BayLBG))[2], навчання на посаду вчителя в державних школах уключає в себе перший іспит на професію, який складається з першого державного екзамену та іспитів за предметами курсу навчання.

Згідно зі статтею 8 Закону про освіту баварських учителів, навчання на посаду вчителя в початкових школах охоплює педагогічне навчання, навчання дидактики початкової школи й вивчення навчального предмета. Відповідно до статті 9 BayLBG, навчання на посаду вчителя середніх шкіл уключає в себе, окрім вивчення педагогіки, опанування дидактики певного фаху середньої школи, у тому числі фахово-наукових основ і вивчення навчального предмета.

Стандартний період навчання вчителів для початкових і середніх шкіл, відповідно до §20 розділу 2 LPO I, складає сім семестрів. У цілому 53 години на тиждень (69 кредитів) є обов'язковими в галузі фізичного виховання в ТУМі. На посаду вчителя початкової й середньої школи потрібні 54 кредити у фахово-науковій галузі (згідно з §22, абзац 2 d) LPO I) і 12 кредитів у фахово-дидактичній галузі (згідно з §22, абзац 2 e) LPO I). Відповідно до §22 (абзац 1 h) LPO I, додатково потрібно отримати 15 кредитів у разі навчання на два предмети та / або педагогіки. Обсяг обов'язкових курсів у галузі фізичного виховання в ТУМі складає 69 кредитів з обов'язкових предметів.

Відповідно до §§ 8 і 9 BayLBG, навчальна програма у ТУМі охоплює тільки підготовку з фахового предмета. Тому поряд із навчанням «Фізичного виховання» в межах навчальної програми в ТУМі для підготовки вчителя початкової та середньої школи можливо проводити не поглиблене навчання із суміжних предметів в іншому університеті Мюнхена (Людвіга Максиміліана).

Навчання за фахом «Фізичне виховання» в ТУМі побудовано за модулями [4]. Модуль складається з одного або декількох занять, які за змістом і часом узгоджені один з іншим. Модулі можуть складатися з різних форм навчання (як, наприклад, лекцій, вправ, практики, проектної роботи, домашніх завдань, усних доповідей, практичних навчальних вправ, згідно з § 83, абзац 1 № 5 f) LPO I). У навчальних вправах студенти набувають і демонструють компетенції з планування, проведення та оцінки навчальних процесів у межах шкільних занять із фізкультури (рухів, ігор, різних видів спорту). Модуль сконструйований таким чином, що він може бути завершений зазвичай протягом одного семестру, але може поширюватися на один навчальний рік, якщо це необхідно з міркувань змісту. Зміст та організаційні питання в модулі регулюються академічним факультетом. Вимоги проведення іспитів узгоджуються з екзаменаційною комісією.

Навчання складається з обов'язкових і виборних модулів. Обов'язковий модуль потрібно пройти всім студентам і скласти іспити, що належать до цього модуля. Необов'язковий модуль студенти можуть вибрати всередині фаху у відповідній галузі іспитів. Виборний модуль може замінюватися на

інший модуль протягом відповідного середнього періоду навчання. При змінах потрібно повідомляти про це рішення екзаменаційну комісію.

Модулі завжди мають цілу кількість кредитів. Модуль, як правило, завершується спортивно-практичним, письмовим або усним, модульним тестуванням (іспитом). Детальна інформація, зокрема кількість, тип, обсяг цих тестів та їх вагомість, у розрахунку модуля визначаються екзаменаційною комісією, але не пізніше ніж за два тижні до початку занять повинна бути відповідним чином оголошена студентам у Каталогі модуля. Іспити модуля можуть складатися з кількох дрібних субтестів, окремі модулі можуть закінчуватися перевітками частини модуля. Це пов'язано з прагненням до різних навчальних результатів із різними навчальними формами, що потребує різних форм перевірки. Крім того, перевірки модуля, що визнаються згідно з §9 для Першої державної перевірки, об'єднуються за заданою величиною LPO I з деякими окремими перевітками.

Таблиця 1

Рекомендований курс навчання на вчителів початкових та середніх шкіл із предмета «Фізичне виховання» як дисципліна викладання, згідно з LPO I §57, у ТУМі [4].

Назва модуля	Навчальне заняття	Вид заняття	Кількість годин на тиждень
1. Семестр			
Наука про спорт	Вступ до наук про спорт	Лекції / Вправи	2
Викладання й навчання I*	Вступ до спортивної педагогіки	Лекції	2
Навчальна компетенція зі спортивних ігор I*	Ігрова теорія / ігровий розвиток	Лекції	1
	Маленькі ігри	Семинар / Вправи	1
Навчальна компетенція зі спортивних ігор II	Волейбол 1	Семинар / Вправи	2
Навчальна компетенція із зимових видів спорту	Зимові види спорту ¹ (із дидактикою предмета)	Семинар / Вправи	2
Навчальна компетенція зі спортивної гімнастики на снарядах I*	Спортивна гімнастика ¹	Семинар / Вправи	1
Навчальна компетенція з гімнастики / танцю I*	Гімнастика / Танець 1	Семинар/Вправи	1
2. Семестр			
Викладання й навчання I	Основи спортивної дидактики	Лекції	2
Навчальна компетенція зі спортивних ігор I	Ігри з м'ячем	Семинар / Вправи	1
Навчальна компетенція зі спортивної гімнастики на снарядах I	Мистецтво руху	Семинар / Вправи	1
	Спортивна гімнастика 2	Семинар / Вправи	1
Навчальна компетенція з легкої атлетики I	Легка атлетика 1	Семинар / Вправи	1
Навчальна компетенція з гімнастики / танцю I	Гімнастика / Танець 2	Семинар / Вправи	1
3. Семестр			
Компетенція зі зміцнення здоров'я I	Анатомія	Лекції	2
	Психологія	Лекції	2
Навчальна компетенція зі спортивних ігор III	Футбол 1	Семинар / Вправи	2
Навчальна компетенція з плавання I*	Плавання 1	Семинар / Вправи	1
4. Семестр			
Наука про тренування та рухи	Основи науки про тренування	Лекції	2
	Основи науки про рухи	Лекції	2
Викладання й навчання II	Спортивно-психологічні аспекти шкільного спорту	Лекції	2

Закінчення таблиці 1

Компетенція зі зміцнення здоров'я II	Компенсаторні форми руху або елементарне виховання руху та ігрове виховання	Семинар / Вправи	2
Навчальна компетенція з плавання I	Плавання 2	Семинар / Вправи	1
Навчальна компетенція з легкої атлетики II	Легка атлетика 2	Семинар / Вправи	1
5. Семестр			
Викладання й навчання III	Планування уроку / перевірка / – оцінка	Семинар	2
Навчальна компетенція зі спортивних ігор IV	Баскетбол 1	Семинар / Вправи	2
Навчальна компетенція зі спортивних ігор V	Гандбол 1	Семинар / Вправи	2
Навчальна компетенція з плавання II	Плавання 3	Семинар / Вправи	2
Навчальна компетенція з гімнастики / танцю II	Гімнастика / Танець 3	Семинар / Вправи	2
6. Семестр			
Навчальна компетенція з рекреаційних видів спорту I	Розвиток рекреаційних видів спорту	Лекції	1
	Рекреаційні види спорту 1	Семинар / Вправи	1
	Рекреаційні види спорту 2	Семинар / Вправи	1
7. Семестр			
Компетенція зі зміцнення здоров'я III	Здорова школа	Семинар / Вправи	2
	Фітнес, орієнтований на здоров'я 1	Семинар / Вправи	1
	Фітнес, орієнтований на здоров'я 2	Семинар / Вправи	1
	Методи релаксації	Семинар / Вправи	1

Результати іспитів є допуском до іспиту за модулем і не можуть бути частиною того ж модуля. Іспит за модулем потрібно скласти під час навчання, якщо таке пропонується, або ж при завершенні модуля до початку наступного семестру.

Таблиця 2

Вибіркові модулі

Назва модуля	Навчальне заняття	Вид заняття	Кількість годин на тиждень	Семестр, що рекомендується
Практика, що пов'язана з навчанням	Спостереження / аналіз уроку	Семинар	2	5 та 6
	(Практика в школі)	-	-	5 та 6
Наука про тренування та рухи	Наука про рухи або наука про тренування	Семинар	2	6
Колоквіум з іспиту (Examenscolloquium)	Колоквіум з іспиту (Examenscolloquium)	Семинар	2	6 та 7
Викладання й навчання	Прикладна комунікативна компетенція 1	Семинар	2	6

Модулі, що позначені*, мають бути продовжені в наступному семестрі. Весь модуль повинен бути завершений протягом двох семестрів.

Як зазначено вище, другим етапом у підготовці вчителів фізичного виховання є стажування або педагогічна практика (рефендаріат), що триває 24 місяці й закінчується складанням другого державного іспиту. Перші 12 місяців рефендаріату складаються із самостійного викладання предметів, що вивчаються (вісім годин на тиждень); практики у викладанні під керівництвом учителя (10 годин на тиждень); семінарських заходів (10 годин на тиждень). Два рази на тиждень кандидат на посаду вчителя відвідує семінарські заходи в різних школах. Три інші дні кандидат займається викладанням, практикою, відвідуванням уроків у школі, за якою він закріплений. Наступні 12 місяців рефендаріату складаються із самостійного викладання предметів (15 годин на тиждень); самостійного відвідування

уроків (три години на тиждень); 10 годин семінарських заходів. Наприкінці практики кандидат на посаду вчителя складає другий державний іспит.

Висновки. Вивчення сучасного стану професійної підготовки педагогів фізичного виховання Німеччини дає підставу зробити такі **висновки**: 1) у країні відсутня єдина загальнодержавна система професійної підготовки педагогів фізичного виховання. Кожна земля має свою власну структуру навчальних закладів, де готують педагогів з урахуванням системи загальної освіти країни. У ФРН існує як традиційна система організації підготовки викладачів фізичного виховання з отриманням кваліфікації вчителя різного ступеня, так і нова, багаторівнева, що включає підготовку бакалаврів, магістрів та докторів із фізичного виховання й спорту; 2) досвід німецької землі Баварія на прикладі ТУМ показує, що структура професійної підготовки педагогів фізичного виховання складається з навчального етапу й педагогічної практики (рефендаріату); кожний з етапів закінчується складанням державного іспиту.

Перспективи подальших досліджень. Перспективним напрямом подальших наукових розвідок вважаємо дослідження форм організації навчального процесу в інших ВНЗ Німеччини.

Список використаної літератури

1. Махиня Н. В. Педагогічна освіта у Німеччині: історія та сучасність : [метод. рек. для студ., магістрантів, викладачів вищ. навч. закл.] / Наталія Володимирівна Махиня. – Черкаси : Вид-во ЧНУ ім. Б. Хмельницького, 2008. – 64 с.
2. Bayerisches Lehrerbildungsgesetz (BayLBG) in der Fassung der Bekanntmachung vom 12. Dezember 1995) [Electronic resource]. – Mode of access : <http://www.gesetze-bayern.de/jportal/portal/page/bsbayprod.psml?showdoccase=1&doc.id=jlr-LehrBiGBY1995rahmen>.
3. Bayerisches Staatsministerium für Unterricht und Kultus [Electronic resource]. – Mode of access : <http://www.km.bayern.de/lehrer/lehrausbildung.html>.
4. Empfohlener Studienverlauf für das Lehramtsstudium im Fach Sport an Grund- und Hauptschulen als Unterrichtsfach LPO I §57 [Electronic resource]. – Mode of access : http://www.sp.tum.de/fileadmin/tuspfsp/www/Studiengaenge/Unterrichtsfach_Sport/LA_GS_HS/FPSO__Sport_GS_HS_GESAMT.pdf.
5. Ordnung der Ersten Prüfung für ein Lehramt an öffentlichen Schulen (Lehramtsprüfungsordnung I - LPO I) Vom 13. März 2008 [Electronic resource]. – Mode of access : <http://www.gesetze-bayern.de/jportal/portal/page/bsbayprod.psml?showdoccase=1&doc.id=jlr-LehrPrOBY2008rahmen&doc.part=X>.
6. Ordnung der Zweiten Staatsprüfung für ein Lehramt an öffentlichen Schulen (Lehramtsprüfungsordnung II – LPO II) Vom 28. Oktober 2004 [Electronic resource]. – Mode of access : <http://www.gesetze-bayern.de/jportal/portal/page/bsbayprod.psml?doc.id=jlr-Lehr2StPrOBY2004rahmen&st=lr&showdoccase=1¶mfromHL=true#focuspoint>.
7. Standards für die Lehrerbildung: Bildungswissenschaften (Beschluss der Kultusministerkonferenz vom 16.12.2004) [Electronic resource]. – Mode of access : http://www.kmk.org/fileadmin/veroeffentlichungen_beschluesse/2004/2004_12_16-Standards-Lehrerbildung.pdf.
8. Studium des Unterrichtsfachs Sport für das Lehramt an Grund- und Hauptschulen – neue LPO I (ab WS 2010/11) [Electronic resource]. – Mode of access : <http://www.sp.tum.de/studium/studiengaenge/lehramt-grund-und-hauptschule-unterrichtsfach/>.

Анотації

У статті розглянуто систему підготовки педагогічних кадрів із фізичного виховання у вищих навчальних закладах Німеччини. Показано, що на сьогодні в країні відсутня єдина загальнодержавна система професійної підготовки педагогів фізичного виховання. Кожна земля має свою власну структуру навчальних закладів, де готують педагогів з урахуванням системи загальної освіти країни. У ФРН існує як традиційна система організації підготовки викладачів фізичного виховання з отриманням кваліфікації вчителя різного ступеня викладання, так і нова, багаторівнева, що включає підготовку бакалаврів, магістрів та докторів із фізичного виховання й спорту. На досвіді німецької землі Баварія на прикладі ТУМ у статті показано, що структура професійної підготовки педагогів фізичного виховання складається з навчального етапу та педагогічної практики (рефендаріату), кожний із яких закінчується складанням державного іспиту.

Ключові слова: професійна підготовка, фізичне виховання, педагог, Німеччина, Баварія.

Ольга Гайдук. Особенности профессиональной подготовки учителей физического воспитания в Германии (на примере ВУЗов земли Бавария). В статье рассмотрена система подготовки педагогических кадров по физическому воспитанию в высших учебных заведениях Германии. Показано, что на сегодняшний день в стране отсутствует единая общегосударственная система профессиональной подготовки педагогов физического воспитания. Каждая земля имеет свою собственную структуру учебных заведений, где готовят педагогов, с учётом системы общего образования страны. В ФРГ существует как традиционная система организации подготовки преподавателей физического воспитания с получением квалификации учителя разной степени

преподавания, так и новая, многоуровневая, включающая подготовку бакалавров, магистров и докторов по физическому воспитанию и спорту. На опыте немецкой земли Бавария на примере ТУМ в статье показано, что структура профессиональной подготовки педагогов физического воспитания состоит из учебного этапа и педагогической практики (рефендариата), каждый из которых заканчивается сдачей государственного экзамена.

Ключевые слова: профессиональная подготовка, физическое воспитание, педагог, Германия, Бавария.

Olga Gayduk. Peculiarities of Professional Preparation of Physical Education Teachers in Germany (on an Example of Bavaria Universities). In the article it was studied the system of preparation of pedagogical staff in physical education in higher educational establishments of Germany. It was shown that for today in our country there is no unified nationwide system of professional preparation of pedagogues in physical education. Each land has its own structure of of educational establishments where future pedagogues are prepared taking into account the system of country's general education. In Germany there are both traditional system of organization of preparation of physical education teachers with obtaining of teacher's qualification of different stages of teaching and a new many-level system that includes preparation of bachelors, magisters and doctors in physical education and sport. On the experience of Bavaria land it is shown in the article that the structure of professional preparation of physical education pedagogues consists of an educational stage and pedagogical practice, each of them ends with passing of state exam.

Key words: professional preparation, physical education, pedagogue, Germany, Bavaria.

УДК 378:796

Юрій Забіяко

Професійна підготовка фахівців фізичної культури та спорту

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

Постановка наукової проблеми та її значення. Відповідно до законів Конституції України та правових норм, основною метою вищих навчальних закладів є підготовка провідних фахівців у різних сферах діяльності. Не становлять винятку й вищі навчальні спортивні заклади, завдання яких – забезпечення педагогічної науки здібними спеціалістами з фізичної культури та спорту. Однак на сьогодні розв'язання цього завдання має низку проблем. По-перше, перебудова системи освіти України висуває нові вимоги перед вищою школою з підготовки підростаючого покоління до більш глибокого вивчення фізичної культури та спорту, яке включає в себе необхідність відродження традиційної культури фізичного виховання, відновлення національних традицій, специфічних методів формування здорового способу життя. По-друге, у сучасних умовах проблема ефективної підготовки майбутніх фахівців фізичної культури в професійній діяльності не розв'язується, передусім, із таких причин, як відсутність програм із підготовки фахівців у вищих навчальних закладах, де б розглядалися не тільки особливості техніко-тактичної підготовки й спортивного тренування, а й історія, філософія, етнічні закони національних видів спорту, їх оздоровча спрямованість, особливості використання елементів національних видів спорту в навчальних закладах; відсутність спеціальної науково-методичної літератури.

Унаслідок цих проблем виникають суттєві розбіжності між значним зростанням кількості випускників факультетів фізичного виховання й неготовністю застосування їхніх умінь у професійній діяльності (фізкультурно-оздоровчій і спортивній); потребами сучасних навчальних закладів у висококваліфікованих фахівцях фізичної культури, котрі володіють технологією використання основних спортивних знань, методів та прийомів і відсутністю створення організаційно-методичних умов підготовки таких фахівців у вищих навчальних закладах України [1].

Аналіз досліджень цієї проблеми. У багатьох вітчизняних і сучасних працях, присвячених професійній освіті, поняття «професійна підготовка» визначається як сукупність умінь і навичок, спеціальних знань, здібностей, норм поведінки й трудового досвіду, що забезпечує можливість успішної роботи в умовах певної професії. Сучасні науковці розглядають професійну підготовку майбутнього фахівця з позиції суб'єкта навчально-професійної й пізнавальної діяльності, здатного до продуманого та цілеспрямованого регулювання власних дій.

Згідно з дослідженнями науковців (І. І. Бойко, Н. А. Агаджанян, М. М. Башкірова та ін.) особливе місце професійна підготовка займає у формуванні тих знань і якостей, якими має володіти майбутній фахівець фізичної культури. Це пояснюється тим, що неможливо будувати спортивну кар'єру (будь-то вчитель фізичної культури загальноосвітнього навчального закладу чи професійний спортсмен), не володіючи основними здібностями та досвідом, які необхідні для реалізації оптимальних умов цієї професії [2; 3].

Розв'язання наведених суперечностей потребує пошуку більш гнучких підходів до підвищення рівня професійної підготовки майбутніх фахівців із фізичної культури до роботи з дітьми шкільного віку або студентською молоддю з використанням основних засобів навчання в професійній діяльності, переосмислення організаційно-методичних умов, мети, змісту, функцій і завдань професійної підготовки у вищих навчальних закладах України відповідно до вимог сучасної парадигми освіти.

Як пише Г. Н. Сериков, можливість досягнення певних результатів у професійній підготовці фахівців фізичної культури потрібно розглядати в діалектичній єдності, тобто співвідносити поняття «рівень підготовка фахівця» й «вимоги сучасної освіти». Забезпечення такої єдності вимагає прийняття спеціальних заходів в освітніх процесах, щоб зберегти професіоналізм фахівців без зниження якості їхньої освіченості [3; 4; 5].

Отже, фаховий рівень підготовки спеціалістів фізичної культури потрібно розуміти як єдність педагогічних заходів, спрямованих на покращення їхніх умінь і навичок, а також підвищення якості освіченості. Іншими словами, професійна підготовка фахівців в освітніх процесах передбачає розв'язання завдань з урахуванням рівня теоретичних і практичних знань та з метою їх збереження, а за можливості – і їх зміцнення [2].

Завдання дослідження – обґрунтувати особливості або фактори, що впливають на ефективність процесу професійної підготовки майбутніх викладачів фізичної культури та спорту й проаналізувати основну характеристику спеціалістів цієї галузі.

Виклад основного матеріалу й обґрунтування отриманих результатів дослідження. Сьогодні людина, її культура, освіта, науковий розвиток, здоров'я, особистісні риси розглядаються не тільки як засоби, інструмент тієї чи іншої діяльності щодо перетворення природи й суспільства, але й, передусім, як мета, результат цих перетворень та існування самого суспільства. Це обумовлено зміною парадигми розвитку суспільства, яке має великий вплив на нову концептуальну систему поглядів, відповідно до якої саме людина з усіма її унікальними властивостями й особливостями створює центр теоретичного осмислення соціальних явищ. Саме людські якості та характер, насамперед, використовуються під час професійної підготовки майбутніх фахівців фізичної культури [1; 4].

Теоретичний аналіз базових понять дослідження щодо професійної підготовки майбутніх фахівців із фізичної культури дає змогу дійти висновку, що спеціаліст у цій сфері має бути людиною, здатною до виконання педагогічної, психологічної, юридичної, геологічної, дослідницької, медичної діяльності, різноманітної змістовно корисної діяльності, наприклад патріотичної, оздоровчої тощо.

Підготовка й перепідготовка кадрів для фізичної культури та спорту пов'язані з підвищенням кваліфікації цих фахівців, що, за відсутності базової освіти з фізичної культури не розв'язує кадрової проблеми підготовки таких спеціалістів. Вищі спортивні й педагогічні навчальні заклади України повинні бути зорієнтовані на підготовку тільки кваліфікованих спеціалістів фізичного виховання [2; 4].

Аналіз професійної підготовки фахівців фізичної культури в провідних країнах світу дає підставу для висновку, що найбільш вагомими ідеями для вдосконалення цієї підготовки є широке використання інформаційних технологій; жорсткі критерії відбору абітурієнтів; ухвалення закону, що закріплює прийняття на роботу осіб із фаховою професійною освітою; доцільність функціонування суспільно-кваліфікаційної структури кадрів та активу. Тут можна виділити такі особливості або фактори, які впливають на успішність здійснення професійної фізичної підготовки фахівців [4].

По-перше, професійна підготовка майбутніх фахівців повинна розглядатися як цілісна система, що будується на основі органічної єдності загального, особливого й індивідуального. Вона мусить мати свою специфіку, зумовлену особливостями професійної підготовки майбутніх фахівців фізичної культури й спорту та відображати залежність ефективності підготовки від особистісних якостей майбутнього фахівця, його психологічної культури, здатності до педагогічної й тренерської діяльності.

По-друге, професійну підготовку майбутніх фахівців фізичної культури та спорту потрібно здійснювати за принципом інтегративного підходу до формування її змісту, відбору форм і методів,

оскільки вона інтегрує в собі підготовку як фахівців фізичної культури й спорту, так і фахівців із конкретних видів спорту [1; 3; 4].

По-третє, у професійній підготовці майбутніх фахівців фізичної культури та спорту перевага має надаватися діяльному підходу. Засобами реалізації професійних можливостей спеціалістів у професійній діяльності є їхня фізкультурно-педагогічна й тренерсько-викладацька діяльність. Особливість цієї підготовки полягає також у тому, що фізичний розвиток студента, його спортивна та спеціальна підготовка здійснюються в нерозривній єдності й взаємозумовленості, що дає змогу розглядати нову функцію професійної діяльності майбутніх фахівців фізичної культури, а саме – національно-фізкультурно-спортивну [2; 3].

У змісті професійної підготовки майбутніх фахівців фізичної культури та спорту за освітньо-кваліфікаційним рівнем «бакалавр фізичної культури і спорту» виокремлено інваріантну й варіативну частини професійної підготовки. Інваріантна включає в себе гуманітарні, соціально-економічні та фундаментальні дисципліни, які вивчаються згідно з навчальним планом підготовки викладачів фізичної культури, з інтеграцією окремих тем із прикладної фізичної підготовки. Варіативна частина включає професійно орієнтовані й вибірково-навчальні дисципліни, які вивчаються згідно з навчальним планом підготовки спеціалістів фізичної культури з інтеграцією професійно спрямованих дисциплін. Підготовка має бути направлена на поглиблення загальної освіти, формування фундаментальних і професійно орієнтованих знань та вмінь, необхідних для розв'язання типових професійних завдань [1; 5].

На рівні «спеціаліст» професійна підготовка майбутніх фахівців фізичної культури має бути спрямована на вивчення фундаментальних і професійно орієнтованих дисциплін. На цьому етапі акцент робиться на професійній підготовці з набуттям початкового практичного досвіду.

На рівні «магістр» професійна підготовка має бути спрямованою на методи оволодіння студентами науковою та викладацькою діяльністю у вищих навчальних закладах. У зв'язку з цим у блоці дисциплін освітньо-кваліфікаційного рівня «спеціаліст» потрібно звернути особливу увагу на такі дисципліни, як «Методи наукових досліджень у фізичній культурі і спорті», «Фізичне виховання та тренерсько-викладацька робота у вищих навчальних закладах», «Основи лекторської майстерності» [2; 3].

Не менш важливою в психолого-педагогічній підготовці майбутніх фахівців фізичної культури є їхня готовність до реалізації «суб'єкт-суб'єктних» відносин у системах «учитель–учень», «викладач–студент», «тренер–спортсмен», що значною мірою залежить від особистісних якостей фахівця. При цьому особистісні якості тренера-викладача, на відміну від учителів фізичної культури, зумовлені специфікою й особливостями певного виду спортивної діяльності. Вибір методів навчання пов'язується із вдосконаленням змісту підготовки й розвитком пізнавальних здібностей студентів, їхнім особистісним удосконаленням. Доведено, що найкраще обрані методи навчання поєднуються з практичною підготовкою, яка має носити системний характер і повинна складатися з таких етапів: лабораторні, практичні заняття; навчальна практика тренера-викладача, технологічна практика безпосередньо в організаціях, установах. Лише за умови раціонального поєднання теоретичної й практичної підготовки можна отримати висококваліфікованого спеціаліста своєї справи.

Висновки й перспективи подальших досліджень. Наукова значущість проблеми підготовки майбутнього викладача фізичної культури та спорту є перспективною щодо подальших досліджень. Ця підготовка може бути ефективною лише в тому випадку, коли враховуються всі її особливості, а також робиться акцент на характеристику здоров'я й вольові якості фахівців. Професійна підготовка повинна бути цілісною системою заходів, методів і прийомів; будуватися з урахуванням особистісних якостей фахівця; мати чітко визначену структуру та специфіку. Вона повинна інтегрувати в собі комплекс різних методів, які використовуються стосовно як загальної, так і спеціальної підготовки спеціаліста. При здійсненні професійної підготовки спеціалістів має здійснюватися діяльний підхід, згідно з яким майбутній фахівець повинен поєднувати фізкультурно-педагогічну й тренерсько-викладацьку діяльність. Якщо всі вищеназвані особливості підготовки будуть ураховані, то від майбутнього фахівця слід чекати високих результатів у його професійній діяльності.

Список використаної літератури

1. Агаджанян Н. А. Экология, здоровье, спорт / Н. А. Агаджанян, Ю. А. Полатайко. – Ивано-Франковск ; Москва : Плай, 2002.
2. Башкирова М. М. Физическая активность и спорт среди инвалидов: реальность и перспективы / М. М. Башкирова // Спорт для всех. – 1999. – № 1–2. – С. 26–28.

3. Сериков Г. Н. Самообразование: совершенствование подготовки студентов / Г. Н. Сериков. – Иркутск : Изд-во Иркутского ун-та, 1991. – 232 с.
4. Приступа Є. Н. Традиції української національної фізичної культури / Є. Н. Приступа, В. С. Пилат. – Львів : Троян, 1991. – 275 с.
5. Мандзяк А. С. Воинские традиции народов Евразии / А. С. Мандзяк, А. Е. Тараса. – М. : АСТ, 2002.

Анотації

У статті охарактеризовано особливості професійної підготовки майбутніх фахівців фізичної культури та спорту, які впливають на ефективність їхньої діяльності та розкривають основні вимоги, що висувуються до них як до спеціалістів цієї галузі. Професійна підготовка майбутніх фахівців розглядається як цілісна система, що будується на основі органічної єдності загального, особливого й індивідуального. Вона здійснюється за принципом інтегративного підходу до формування її змісту, відбору форм і методів, оскільки інтегрує в собі підготовку як фахівців фізичної культури й спорту, так і фахівців із конкретних видів спорту. У статті звернуто увагу на діяльний підхід у здійсненні професійної підготовки майбутніх спеціалістів фізичної культури та спорту. Засобами реалізації професійних можливостей спеціалістів у професійній діяльності є їхня фізкультурно-педагогічна та тренерсько-викладацька діяльність.

Ключові слова: професійна підготовка, цілісна система професійної підготовки, інтегративний підхід, діяльний підхід, фізкультурно-педагогічна та тренерсько-викладацька діяльність.

Юрий Забияко. Профессиональная подготовка специалистов физической культуры и спорта. В статье даётся характеристика особенностям профессиональной подготовки будущих специалистов физической культуры и спорта, которые влияют на эффективность их деятельности и раскрывают основные требования, которые выдвигаются к ним как к специалистам данной области. Профессиональная подготовка будущих специалистов рассматривается как целостная система, которая строится на основе органического единства общего, особенного и индивидуального. Она осуществляется по принципу интегративного подхода к формированию её содержания, отбора форм и методов, так как она интегрирует в себе подготовку как специалистов физической культуры и спорта, так и специалистов по конкретным видам спорта. В статье делается акцент на деятельный подход в осуществлении профессиональной подготовки будущих специалистов физической культуры и спорта. Средствами реализации профессиональных возможностей специалистов в профессиональной деятельности являются их физкультурно-педагогическая и тренерско-преподавательская деятельность.

Ключевые слова: профессиональная подготовка, целостная система профессиональной подготовки, интегративный подход, деятельный подход, физкультурно-педагогическая и тренерско-преподавательская деятельность.

Yuriy Zabyako. Professional Preparation of Specialists in Physical Education and Sport. In the article it is given the characteristics of peculiarities of professional preparation of future specialists in physical culture and sport that influence the effectiveness of their activity and reveal main requirements concerning specialists in this domain. Professional preparation of future specialists is considered as an unparted system that is built on the basis of organic unity of general, special and individual. It is put into practice according to the principle of integrative approach to formation of its content, forms and methods choosing as it integrates preparation of specialists in physical culture and sport and specialists in specific kinds of sport. Means of realization of professional opportunities of specialists in professional activity and their physical culture and pedagogical and training-teaching activities.

Key words: professional preparation, united system of professional preparation, integrative approach, activity approach, physical training and pedagogical activity, training-teaching activity.

УДК 378. 796

Наталія Іщук

Справедливість як професійно важлива цінність майбутнього вчителя фізичної культури

Інститут проблем виховання Національної академії педагогічних наук України (м. Київ)

Постановка наукової проблеми та її значення. Аналіз досліджень цієї проблеми. Розвиток педагогічної освіти в Україні в європейському контексті потребує посилення уваги з формування особистості, здатної до самостійного розв'язання проблем, творчого саморозвитку, що знайшло відображення в законах України «Про вищу освіту», Національній доктрині розвитку освіти України у

XXI столітті, Концепції педагогічної освіти, Державній програмі «Вчитель» та інших державних і нормативних документах.

Проблема подальшого вдосконалення якості підготовки педагогічних кадрів особливо актуальна у світлі вимог Болонського процесу. Одним зі шляхів розв'язання цієї проблеми є формування почуття справедливості в майбутніх учителів фізичної культури.

Одним із найважливіших етапів формування особистості сучасного вчителя фізичної культури є навчання у вищому навчальному закладі. Одне з найголовніших завдань ВНЗ – підняти рівень професійної підготовки та розуміння правдивого ставлення до цінностей духовних процесів, зокрема морально-психологічної сфери.

Почуття справедливості як важливий показник професіоналізму вчителя й засіб самореалізації його особистості в спортивно-педагогічній діяльності не формується стихійно. Процес її формування досить складний і динамічний. Не завжди й не кожна складова частина педагогічної підготовки позитивно впливає на розвиток справедливості в студентів – майбутніх учителів фізичної культури.

Доводиться констатувати, що система освіти й виховання, яка склалася в Україні, не формує в майбутніх учителів необхідної мотивації до почуття справедливості.

Поняття «справедливість» належить до тих понять, які активно використовуються в повсякденній взаємодії та одночасно є ключовими для деяких наукових дисциплін, як-от: філософія (етика), психологія, педагогіка, соціологія, політики та ін.

Проблему виховання справедливості не можна назвати достатньо дослідженою, оскільки такий її аспект, як формування почуття справедливості студентів – майбутніх фахівців у галузі фізичного виховання – спеціально не досліджувався.

Кожна доба та культура породжує свої уявлення про джерела, зміст і критерії поняття справедливості – ставлення людини до справедливості еволюціонує разом із розвитком суспільства.

Протягом усієї історії людства уявлення про справедливість змінювалися відповідно до світогляду, цінностей, ціннісних орієнтацій, філософських поглядів та вірувань мислителів. Можна натрапити на різні судження чи навіть протиріччя стосовно цієї категорії, хоча при цьому збереглися й деякі інваріації.

Уже в античну епоху складаються перші уявлення про справедливість. Зокрема, древньогрецькі філософи Сократ, Платон, Арістотель прагнули розв'язати такі питання: що є справедливість, який характер вона має (суб'єктивний чи об'єктивний), функціональне значення її у взаємодії людини й світу. Для Сократа найвищою моральністю була справедливість.

Пристаючи до дослідження проблеми справедливості в студентів – майбутніх учителів фізичної культури, – виділимо різні наукові підходи до визначення категорії «справедливість».

Ф. Бекон стверджує, що справедливість є те, що об'єднує людей та створює основу для права [1].

Г. Гегель розглядає справедливість, як момент мудрості, як абсолютну силу, завдяки чому виникає свобода духу, волі [5].

У Великому енциклопедичному словнику справедливість визначається як поняття про належне, що пов'язане з історично мінливими уявленнями про невід'ємні права людини; воно містить вимогу до відповідності між реальною значущістю різних індивідів (соціальних груп) та їхнім соціальним положенням, між їхніми правами й обов'язками, між діянням і подякою, працею та винагородою, злочином і покаранням тощо [3].

У сучасній етиці цінностей справедливість визначають як умову здійснення решти цінностей, суть якої полягає в необхідності бути справедливим стосовно чужої особистості, поважати її та не втручатися у сферу її свободи.

Український психолог І. Бех розглядає справедливість як одну із суттєвих морально-духовних цінностей особистості. Учений визначає цю категорію «як вид міжособистісної взаємодії, що ґрунтується тільки на значущості справ взаємодіючих суб'єктів» і є «найпростішою потребою, що властива людині незалежно від її особистісного розвитку й суспільних умов, у яких вона перебуває» [2].

У словнику сучасної української мови справедливість визначена, як людські відносини, дії, вчинки, які відповідають морально-етичним і правовим нормам [8].

На психологічному рівні (І. Бех, М. Боришевський, Е. Голинчик, О. Гуревич та ін.) справедливість розглядається науковцями як одна із якостей, що сприяє об'єктивному оцінюванню дій людей і власної дії. Крім того, справедливість визначається, як морально-духовна риса людини, як мета виховання, стимулює особисту активність, самостійність, рішучість у відсічі антигуманних проявів поведінки оточуючих, тісно пов'язується з вимогливістю, принциповістю, добросовісністю, чесністю, правдивістю, чистосердечністю й щирою відкритістю [6].

На рівні побутової свідомості під справедливістю розуміли відповідність, співрозмірність визнання заслугами людини. На це звертає увагу М. Васильєва, слушно підкреслюючи, що «загальне поняття “справедливість” відбиває відповідність між роллю окремих людей і суспільних інститутів у житті суспільства та їх реальним положенням, що відповідає або не відповідає прогресивним ідеалам суспільства...»[4].

Аналіз сучасної психолого-педагогічної літератури переконує в тому, що справедливість є важливим компонентом для формування морально-духовного розвитку індивіда та визначає спрямованість усіх розумових, емоційно-почуттєвих, вольових якостей людини, її здатність до самоусвідомлення себе як особистості.

Отже, справедливість учені тлумачать як поняття, що характеризує моральну свідомість, рівномірне розподілення благ і привілеїв між індивідами, тобто має зберігатися відповідний порядок людської взаємодії.

Завдання дослідження – з'ясувати особливості розуміння студентами – майбутніми вчителями фізичної культури – поняття «справедливість», а також визначити вживані асоціації на слово-стимул «справедливість».

Виклад основного матеріалу й обґрунтування отриманих результатів дослідження. Науковці вважають, що навчання у ВНЗ є найбільш важливим періодом для розвитку справедливості як професійно важливої цінності майбутнього фахівця в галузі фізичного виховання та спорту. Це пов'язано з тим, що в цей період здійснюється формування професійної компетентності майбутнього педагога.

На констатувальному етапі дослідження до опитування залучено 335 осіб, студентів інституту фізичної культури та здоров'я Східноєвропейського національного університету імені Лесі Українки у віці від 17 до 22 років. Респондентам запропоновано дати відповіді на шість питань анкети. Анонімність забезпечувала відвертість досліджуваних, вік яких коливається від 17 до 22 років, при цьому 91,2 % респондентів – юнаки, 8,8 % – дівчата. Крім того, 20 учителів фізичної культури м. Луцька та Волинської області мали стаж роботи більше 10 років.

Проблема справедливості є однією з актуальних у сучасній педагогічній науці. Крім того, справедливість – одна з базових у структурі морально-етичних цінностей майбутніх учителів фізичної культури в процесі їхнього навчання.

У процесі дослідження виявлено, що 23,5 % опитаних респондентів більш-менш обізнані з визначенням поняття справедливості.

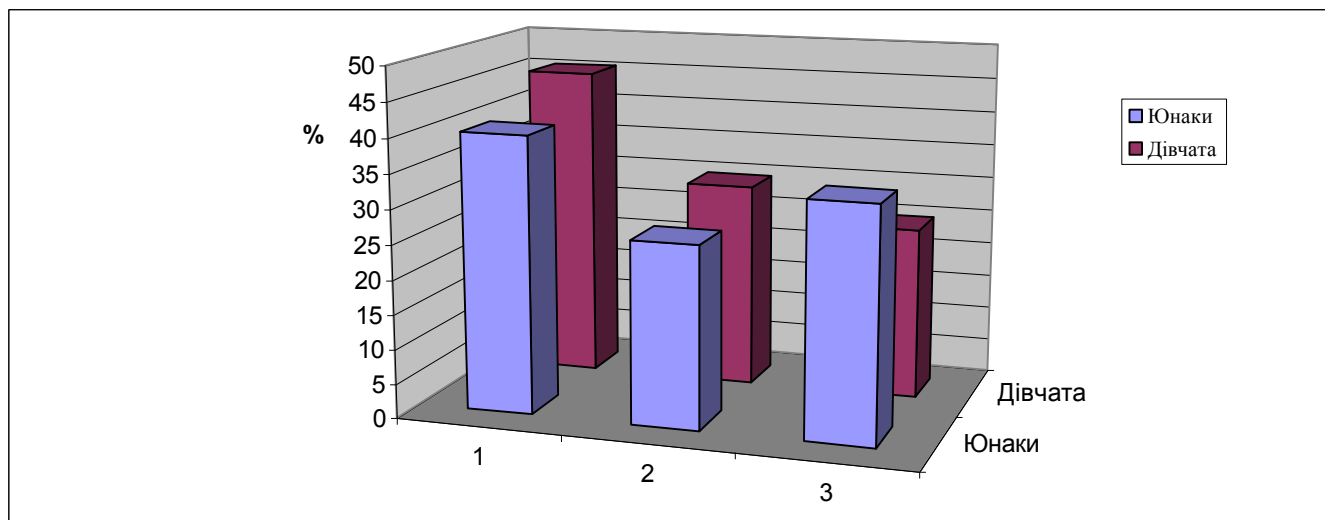


Рис. 1. Відповіді студентів на запитання «Чи вважаєте Ви себе справедливим студентом?»
Примітка: 1 – так; 2 – ні; 3 – інколи

Отримані дані, наведені на рис.1, засвідчили, що 40,1 % опитаних юнаків відповіли «так»; 26,3 % – «ні»; 33,6 % – «інколи»; у дівчат – відповідно, 45,4 %, 29,7 %, 24,9 %.

Щодо запитання «Із чим у Вас, передусім, асоціюється поняття “справедливість?»», 38,9 % юнаків і дівчат зазначили, що справедливість насамперед асоціюється в них із чесністю, 26,4 % – із добром, 21,1 % – відповідальністю, 19,9 % – гідністю, 6,3 % – правдивістю, а найменше трапляються такі

асоціації, як законність, виховання, подяка, співчуття, совість, закон тощо. На нашу думку, для опитаних студентів у зазначеному контексті найбільш уживаними є категорія, що асоціюються зі сферою міжособистісних стосунків, тобто семантика поняття справедливості аналізується на основі індивідуальних особливостей особистості.

Під час бесід з'ясовано, що 45,7 % учителів фізичної культури вважають, що вони обізнані із закономірностями формування почуття справедливості на уроках фізичної культури та секційних заняттях у дітей шкільного віку; 19,1 % – відповіли «ні»; 35,2 % – не дали конкретної відповіді.

Етап професійної підготовки – це не лише набуття знань, умінь і навичок, але й формування морально-етичних цінностей особистості. Серед них значна увага повинна відводитися таким цінностям, як справедливість із боку викладача.

Наступне запитання звучало так: «Чи вважаєте Ви викладача справедливим у процесі оцінювання знань студентів?» Проаналізувавши відповіді, установили, що більшість респондентів (42,3 %) сприймає викладача як справедливого при оцінюванні результатів їхнього навчання; 30,0 % – несправедливим; 27,6 % – не завжди. На думку студентів, справедливість позиції викладача в процесі оцінювання знань, умінь та навичок студентів повинна виявлятися в об'єктивно виставленій оцінці.

Висновки. Аналіз наукових праць показав, що проблема почуття справедливості студентів у системі фізкультурно-спортивної вищої освіти недостатньо досліджена. На підставі отриманих результатів можна стверджувати, що в більшості опитаних студентів – майбутніх учителів фізичної культури – обмежені знання про сутність поняття «справедливість» як базової цінності в структурі морально-етичних цінностей.

Перспективи подальших досліджень визначаються потребою розробки науково-методичних рекомендацій щодо формування справедливості в майбутніх фахівців у галузі фізичного виховання та спорту.

Список використаної літератури

1. Бекон Ф. Сочинения / Ф. Бекон. – М. : [б. и.], 1977. – Т. 1. – 567 с.
2. Бех І. Д. Справедливість-несправедливість у міжособистісних взаєминах / І. Д. Бех // Педагогіка і психологія. – 2001. – № 2. – С. 6–14.
3. Большой энциклопедический словарь. – М. : Сов. энцикл., 1982. – С. 272.
4. Васильєва М. П. Основи педагогічної деонтології : навч. посіб. / М. П. Васильєва. – Х. : Нове слово, 2003. – С. 95.
5. Гегель Г. Философия религии / Г. Гегель. – М. : Мысль, 1977. – Т. 1 – 510 с.
6. Голинчик Е. О. Обыденные представления о справедливости / Е. О. Голинчик, А. О. Гуревич // Вопросы психологии. – 2003. – № 5. – С. 80–92.
7. Іщук Н. Гуманістичні цінності майбутніх учителів фізичної культури / Н. Іщук // 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, 2010. – № 2 (10). – С. 26–29.
8. Словник української мови. – Т. 9. – К. : Наук. думка, 1970 – 1980. – С. 590.

Анотації

У статті розглянуто різні наукові підходи до розуміння поняття «справедливість». Розкрито сутність та зміст категорії «справедливість» як наукового поняття. Виявлено, що 23,5 % респондентів більш-менш обізнані з визначенням поняття «справедливість». 38,9 % юнаків і дівчат зазначили, що справедливість насамперед у них асоціюється із чесністю, 26,4 % – із добром, 21,1 % – відповідальністю, 19,9 % – гідністю, 6,3 % – правдивістю, а найменше трапляються такі асоціації, як законність, виховання, подяка, співчуття, совість, закон тощо. Більшість респондентів (42,3 %) сприймає викладача як справедливого під час оцінювання результатів їхнього навчання, 30,0 % – несправедливим, 27,6 % – не завжди справедливим.

Ключові слова: справедливість, студент, асоціації, особистість, категорія, майбутній учитель фізичної культури, викладач, несправедливість, цінність.

Наталія Іщук. Справедливость как профессионально важная ценность будущего учителя физической культуры. В статье рассматриваются различные научные подходы к пониманию понятия «справедливость». Раскрыты сущность и содержание категории «справедливость» как научного понятия. Установлено, что 23,5 % респондентов более или менее знакомы с определением понятия «справедливость». 38,9 % юношей и девушек отметили, что справедливость, в первую очередь, ассоциируется у них с честностью, 26,4 % – с добром, 21,1 % – ответственностью, 19,9 % – достоинством, 6,3 % – правдивостью, а меньше встречаются такие ассоциации, как законность, воспитание, благодарность, сочувствие, совесть, закон и др. Большинство респондентов (42,3 %) воспринимает учителя как справедливого при оценке результатов их обучения, 30,0 % – несправедливым, 27,6 % – не всегда справедливым.

Ключевые слова: справедливость, студент, ассоциации, личность, категория, будущий учитель физической культуры, преподаватель, несправедливость, ценность.

***Nataliya Ishchuk. Fairness as a Professionally Important Quality of a Future Physical Culture Teacher.** In the article it was studied different scientific approaches to understanding of the notion «fairness». It was revealed nature and content of the category «fairness» as a scientific notion. It was found out that 23,5 % of respondents more or less are familiar with the notion «fairness», 38,9 % of young men and women noted that fairness at the first place associates with honesty, 26,4 % – with kindness, 21,1 % –with responsibility, 19,9 % – with dignity, 6,3 % – with justice, least it associates with lawfulness, education, appreciation, sympathy, conscience, law and others. Most of respondents (42,3 %) see a teachers as a fair person while estimation of the results of their education, 30,0 % – unfair, 27,6 % – not always.*

***Key words:** fairness, students, associations, personality, category, future physical culture teacher, professor, injustice, value.*

УДК 37.091.912:316.61

*Михайло Кричфалушій;
Сергій Макарчук*

Деякі труднощі психологічного характеру адаптації студентів-першокурсників до нових умов навчання у вищому навчальному закладі

Східноєвропейський національний університет імені Лесі Українки (м. Луцьк)

Постановка наукової проблеми та її значення. Аналіз досліджень цієї проблеми. Соціально-економічні, політичні зміни, накопичення нових знань у різних сферах науки, стрімка інформація суспільства – усе це породжує підвищені вимоги до адаптаційних механізмів особистості.

Проблема психологічної адаптації особистості студента на сучасному етапі розвитку вищої школи – одна з найважливіших у психолого-педагогічній науці.

Вагомий внесок в обґрунтування психологічних аспектів досліджуваної проблеми зробили відомі вітчизняні психологи Л. Виготський, О. Леонтьєв, А. Петровський, І. Кон, С. Рубінштейн та ін. Творчий доробок цих учених є методологічною основою розуміння адаптації як активної особистісної самореалізації за нових умов життєдіяльності.

Дослідженню проблеми адаптації першокурсників до нових умов навчальної діяльності у ВНЗ присвячено багато праць. Так, питання адаптації студентів до умов навчання у вищому навчальному закладі в сучасній психологічній науці розглядаються в працях Т. Алексєєвої, В. Демченка, О. Кузнецової, В. Скрипника, І. Соколової, Ю. Бочонкової, Л. Литвинової, А. Столичева, Т. Резника, Є. Научителя та ін. Особливості адаптації студентів вищих і спеціальних навчальних закладів розглянуто в дисертаціях А. Вербицького, Т. Каткової, Н. Колізеєвої.

Значна увага приділяється питанням адаптації студентів до навчання у ВНЗ у психологічній літературі. Це, наприклад, наукові праці таких учених, як В. Демченко, Т. Алексєєва, О. Кузнецова, В. Скрипник, Ю. Бочонкова та ін.

На думку дослідників, значну роль у процесі адаптації першокурсників до умов навчання у ВНЗ відіграє самосвідомість.

Педагогічні аспекти адаптації студентів розглядаються в працях В. Штифурак, С. Гурі, М. Литвинова та ін. Однак увага вчених переважно зосереджена на вивченні різноманітних факторів, у тому числі й особистісних властивостей, які викликають процес дезадаптації першокурсників.

У кінці минулого століття визначено багато підходів до вивчення психолого-педагогічних умов адаптації студентів-першокурсників вищих навчальних закладів до нових умов життєдіяльності. Вивчення спеціальної літератури подає різні дефініції поняття «адаптація». Приступаючи до дослідження адаптації студентів-першокурсників, ми звернулися до різних визначень цього теміна.

Відомий вітчизняний психолог Л. Виготський психологічну адаптацію розглядав як один із провідних способів і необхідну умову соціалізації особистості.

Так, А. Гришанов, І. Цуркан під адаптацією студента розуміють процес приведення основних параметрів його соціальних й особистісних характеристик відповідно до стану динамічної рівноваги з новими умовами вузівського середовища як зовнішнього фактора стосовно студента [3].

А. Сіомичев визначає адаптацію як процес пристосування індивідуальних та особистісних якостей до життя й діяльності людини в змінених умовах існування [7].

Н. Агаджанян трактує адаптацію як приладжування, пристосування організму до нових умов навколишнього середовища, що забезпечує йому виживання та підтримку нормальної життєдіяльності [1].

Н. Березовін розглядає адаптацію як «комплексний динамічний процес», зумовлений взаємодією психологічних, соціальних і біологічних факторів [2].

В. Дружинін дає визначення поняттю адаптація як процесу ефективної взаємодії організму із середовищем. Цей процес може здійснюватися на різних рівнях (біологічному, психологічному, соціальному) [5].

Адаптація – це передумова активної діяльності й необхідна умова її ефективності [6].

У психолого-педагогічній літературі адаптація студента розглядається як адаптація до навчального процесу у вищому навчальному закладі або як адаптація до майбутньої професійної діяльності.

Як видно з вищенаведених визначень, єдиної думки стосовно поняття «адаптація» немає, що свідчить про багатозначність слова.

Незважаючи на відмінність підходів, більшість дослідників зробили висновок, що процес адаптації – це входження особистості в нове для неї предметне та соціальне середовище, становлення її як активно функціонуючої частини, об'єкта й суб'єкта відносин цього середовища.

Психологічна адаптація визначає оптимальну збалансованість людини та середовища на особистісному рівні, що дає їй змогу реалізувати актуальні проблеми, пов'язані з ними значущі цілі й професійне становлення особистості студента.

Психологічна адаптація студентів до навчального процесу у ВНЗ складається з кількох аспектів: психолого-педагогічного, соціально-психологічного, психофізіологічного, особистісного, які передбачають труднощі різного виду.

Одним із найважливіших факторів, який визначає ефективність процесу навчання студентів у вищому навчальному закладі, є успішна та швидка психологічна адаптація колишнього абітурієнта до нових для нього умов. Труднощі, які відчувають першокурсники у зв'язку з переходом на нові форми й методи навчальної роботи, закономірні, їх наукові пояснення ґрунтуються на фізіологічному вченні про вищу нервову діяльність та, зокрема, на ідеях про динамічний стереотип.

Початковий період навчання у ВНЗ пов'язаний із соціальними змінами, «ломкою» попередніх динамічних стереотипів, стресовими ситуаціями, високою тривожністю й внутрішнім напруженням. У студентів це може сприяти поступовому накопиченню розумової, психологічної втоми, що негативно відбивається на загальному самопочутті студента, ослаблює його пізнавальні психічні якості, без оптимального стану яких неможлива успішна навчальна діяльність.

Водночас недостатньо вивченою залишається така важлива в теоретичному й практичному відношеннях проблема, як психологічна адаптація студентів-першокурсників до умов навчання у вищому фізкультурно-спортивному навчальному закладі.

Завдання дослідження – з'ясувати труднощі психологічного характеру, із якими стикаються студенти-першокурсники на першому етапі адаптації до нових умов життєдіяльності у вищому фізкультурно-спортивному навчальному закладі.

Виклад основного матеріалу й обґрунтування отриманих результатів дослідження. Емпіричне дослідження деяких труднощів психологічного характеру, із якими стикаються студенти в адаптаційний період до нових умов життєдіяльності, проводилося на базі інституту фізичної культури та здоров'я Східноєвропейського національного університету імені Лесі Українки. Ним охоплено 68 студентів-першокурсників денної форми навчання. Анкетування проведено після першого семестру навчання.

Для з'ясування труднощів психологічного характеру, із якими стикається першокурсник на першому етапі адаптації до нових умов життєдіяльності у вищому навчальному закладі, використовувалося анкетування. Матеріали анкети доповнювалися даними вибіркового бесіду.

Психологічна адаптація студентів до навчального процесу у вищому навчальному закладі включає низку аспектів, за якими стоять різні зони труднощів, із котрими доводиться зіштовхуватися студентам на початковому етапі навчання у ВНЗ.

Науковці зазначають, що психологічний аспект адаптації першокурсників складається зі зруйнування роками вироблених установок, навичок, звичок, ціннісних орієнтацій, морально-духовних цінностей випускників середньої школи.

У ході емпіричного дослідження виявлено, що для 54,2 % опитаних студентів-першокурсників проблема адаптації в умовах вищого навчального закладу була важливою, для 22,1 % – не є важливою, 23,6 % – не дали конкретної відповіді. Крім того, з'ясовано, що більшість респондентів відчула боляче пристосування на першому етапі адаптації до умов вищого навчального закладу, що пов'язано з докорінними змінами соціального статусу студента, 14,9 % – вагались із відповіддю. На нашу думку, це пояснюється тим, що вчорашній учень усвідомлює, що практично залишається один на один зі своїми життєвими проблемами й труднощами.

Аналіз труднощів психологічного характеру, із якими стикаються студенти-першокурсники на першому етапі адаптації, свідчить про їх різноманітність. Це підтверджують матеріали опитування майбутніх учителів фізичної культури.

Аналіз відповідей на запитання «З якими труднощами психологічного характеру Ви стикалися в адаптаційний період до нових умов вищого навчального закладу?» виявив, що найбільш значущі труднощі студентів такі: невміння керувати своїми емоційними станами (12,4 %); надмірна збудженість і хвилювання на заняттях (18,1 %); підвищена втома на практичних заняттях зі спортивних дисциплін (20,6 %); налагодження колективних взаємин у студентській академічній групі (13,5 %); установлення та підтримання певного соціального статусу в студентському колективі (19,1 %); міжособистісне спілкування із викладачами та тренером (16,3 %). На нашу думку, це зумовлено недостатньою сформованістю найважливіших психологічних якостей студентів-першокурсників.

Висновки. Студенти-першокурсники інституту фізичної культури та здоров'я Східноєвропейського національного університету імені Лесі Українки насамперед відчувають труднощі психологічного характеру на першому етапі адаптації до нових умов вищої школи, ніж дидактичного й соціального характеру. Аналіз труднощів психологічного характеру, із якими стикаються студенти-першокурсники на першому етапі адаптації до навчання у ВНЗ, свідчить про їх велику різноманітність.

Перспективи подальших досліджень. Викладений у цій статті матеріал не вичерпує всі теоретичні аспекти труднощів психологічного характеру студентів-першокурсників в адаптаційний період до нових умов навчання у вищому навчальному закладі та вимагає подальшого дослідження, а саме – дослідження психологічних і соціально-психологічних особливостей студентів-першокурсників.

Список використаної літератури

1. Агаджанян Н. А. Проблемы адаптации и учение о здоровье : учеб. пособие РУДН / Н. А. Агаджанян. – М. : Просвещение, 2006. – 284 с.
2. Березовин Н. А. Адаптация студентов к жизнедеятельности вуза: психолого-педагогические аспекты / Н. А. Березовин. – Минск : [б. и.], 2001. – С. 11.
3. Гришанов А. К. Социологические проблемы адаптации студентов младших курсов / А. К. Гришанов, В. Д. Цуркан. // Психологические аспекты адаптации студентов к учебному процессу в вузе. – Кишинев : [б. и.], 1990. – С. 29–41.
4. Демченко В. А. Самосвідомість як фактор психологічної адаптації першокурсників до навчальної діяльності : автореф. дис... канд. психол. наук / В. А. Демченко. – Х., 2006. – 19 с.
5. Дружинин В. Психология : учеб. для гуманитарных вузов / В. Дружинин. – СПб. : Питер, 2001. – 656 с.
6. Педагогика и психология высшей школы : учеб. пособие / под ред. М. В. Булановой-Топорковой. – Ростов н/д : Феникс, 2002. – 544 с.
7. Сиомичев А. В. Психологические особенности адаптации студентов в сфере познания и общения у вузе / А. В. Сиомичев. – Л. : [б. и.], 1987. – С. 23.

Анотації

У статті розглянуто труднощі психологічного характеру, із якими стикається першокурсник на першому етапі адаптації у вищому фізкультурно-спортивному навчальному закладі. Виявлено деякі негативні фактори студентської дезадаптації. Результати дослідження показали, що для 54,2 % студентів-першокурсників проблема адаптації в умовах вищого навчального закладу є важливим фактором становлення особистості.

Ключові слова: адаптація, студенти-першокурсники, психологічна адаптація, особистість, труднощі психологічного характеру, навчання.

Михаил Кричфалуший, Сергей Макачук. Некоторые затруднения психологического характера адаптации студентов-первокурсников к новым условиям учёбы в высшем учебном заведении. *В статье рассматриваются затруднения психологического характера, испытываемые студентами на первом этапе адаптации в высшем физкультурно-спортивном учебном заведении. Установлены некоторые негативные факторы студенческой дезадаптации. Результаты исследования показали, что для 54,2 % студентов первого курса проблема адаптации в условиях высшего учебного заведения является важным фактором становления личности.*

Ключевые слова: адаптация, студенты-первокурсники, психологическая адаптация, личность, затруднения психологического характера, учёба.

Mikhail Krichfalushiy, Sergey Makarchuk. Some Difficulties of Psychological Character of Adaptation of First-Year Students to New Conditions of Studying in Higher Educational Establishment. In the article it was considered difficulties of psychological character that are experienced by students at the first stage of adaptation in higher physical culture and sports educational establishment. It was revealed some negative factors of student deadaptation. Results of the research have shown that for 54,2 % of students of the first year of studying the problem of adaptation in conditions of higher educational establishment is an important factor of personality formation.

Key words: adaptation, first-year students, psychological adaptation, personality, difficulties of psychological character, education.

УДК: 378.14+37.015.3+378.147+371

Ірина Панасюк

Комунікативний компонент у підготовці студентів до застосування тренінгів у школі

Державний заклад «Південноукраїнський національний педагогічний університет імені К. Д. Ушинського» (м. Одеса)

Постановка наукової проблеми та її значення. Аналіз досліджень цієї проблеми. Перетворення в українському освітньому середовищі на засадах гуманізму, демократії, національної свідомості вимагають визначення нових стратегічних і тактичних орієнтирів у галузі педагогічної освіти. Необхідність появи нового змісту знання, яке пропонується у сфері освіти, актуалізує правомірність питання про модернізацію вищої педагогічної фізкультурної освіти, що вимагає переосмислення й реформування концептуальної бази підготовки майбутніх учителів фізичного виховання [7].

Аналіз державних документів, науково-педагогічних та методичних джерел свідчить про зростання інтересу до проблеми вдосконалення освіти працівників сфери фізичного виховання й спорту. Зокрема, теорію та методику фізичного виховання обґрунтовували В. Видрін (1986), Л. Матвєєв (2003), Ю. Ніколаєв (2004), Б. Шиян (2005); здобутки й недоліки розбудови системи фізичного виховання визначав С. Канішевський (1998), науково-освітній трансфер у системі підготовки кадрів у ВНЗ фізкультурного профілю розглядав С. Кореневський (2003), авторський проект концепції модернізації процесу професійної підготовки фахівців із фізичної культури й спорту запропонували Л. Лубишева, В. Магін (2003), на актуальності проблем модернізації та реформуванні системи фізичного виховання наголошували Г. Наталов, 2003, С. Операйло, 2006, Р. Раєвський, 2002 й ін. Проблема підготовки майбутніх учителів фізичного виховання була в центрі уваги дисертаційних досліджень таких науковців, як А. Домашенко, В. Соколов, О. Трещева та ін. [5].

Сучасний підхід до навчання студентів факультету фізичного виховання і спорту має забезпечувати відповідний рівень знань випускників, створювати можливості для формування в майбутніх учителів фізичного виховання активної життєвої позиції, розвивати широкий світогляд та педагогічне мислення, психолого-педагогічні здібності й педагогічну майстерність. Ураховуючи специфіку роботи педагогів цього фаху, актуальною вважаємо проблему формування в них умінь і навичок розв'язувати практичні завдання в різних психолого-педагогічних ситуаціях, досліджувати рівень розвитку міжособистісних відносин серед учнів, виявляти їхні життєві цінності й формувати ціннісне ставлення до здорового способу життя, відкривати учням їхні можливості в особистісному зростанні та розвитку [6].

Домінуючу роль у професійній діяльності будь-яких фахівців відіграє процес прийому-передачі інформації (комунікація) (Н. П. Волков, І. А. З'язюна, Л. О. Ковальчук, Г. А. Омеляненко). Зазначимо, що спілкування – це специфічна форма взаємодії й взаємовпливу суб'єктів, що породжена потребами спільної діяльності [2; 4]. Оскільки йдеться про підготовку вчителя фізичної культури як об'єкта, який має й повинен, використовуючи різні підходи зацікавлення людей до занять фізичними вправами, то педагогічне спілкування як система психолого-педагогічної взаємодії між учителем та учнем спрямоване на створення оптимальних соціально-психологічних умов для спільної діяльності. На думку Г. А. Омеляненко, педагогічне спілкування є безпосередньою формою прояву комунікації в

навчально-виховному процесі між педагогом і вихованцем, яка спрямована на формування й розвиток особистості, виховання, спільне розв'язання різноманітних педагогічних завдань, створення умов для реалізації творчих здібностей [4].

Підвищені вимоги до особистості вчителя обумовлюються тим, що в школі найважливішу роль відіграють особливості взаємодії педагога з учнями. Якщо брати до уваги, що особистість учителя – один із ключових факторів, які забезпечують ефективність навчання та виховання, то виникає питання про той позитивний вплив, який може здійснювати педагог на вихованців і на процес формування суб'єкт-суб'єктних відносин у школі за допомогою впровадження тренінгових занять.

Один із важливих факторів успішності проведення тренінгів формування комунікативної компетентності майбутніх учителів, яка розглядається як «інтегрований результат, що передбачає зміщення акцентів із накопичення знань, умінь і навичок до формування й розвитку здатності практично діяти, застосовувати досвід успішної діяльності» [1, с. 408], зокрема в умінні вчителя здійснювати комунікативну взаємодію з учнями (слухати, чути й розуміти школяра, створювати продуктивне комунікативне навчально-пізнавальне та виховне середовище).

Учитель загальноосвітньої школи має оволодіти ще під час навчання у вищому навчальному закладі способами ефективною взаємодії з учнями, конструктивно передавати інформацію й прагнути до реалізації педагогічних цілей і створення позитивного ставлення школярів до навчання й спілкування з педагогом. Відтак актуалізується проблема формування комунікативної компетентності майбутнього вчителя фізичного виховання, який почасти більше проводить часу з учнями, ніж будь-який інший фахівець, оскільки проводить заняття і за навчальним планом, і в спортивних секціях, гуртках, на змаганнях тощо [5].

Роль інтерактивних технологій навчання у формуванні комунікативної компетенції майбутнього педагога досліджувала Л. Любчак [3], навчальний тренінг розглядав як важливий складник у професійній підготовці вчителів і формування особистості школяра.

Тему дослідження виконано згідно з науковою темою кафедри педагогіки «Професійно-педагогічні засади підготовки фахівців», що входить до тематичного плану науково-дослідної роботи Державного закладу «Південноукраїнський національний педагогічний університет імені К. Д. Ушинського».

Завдання дослідження – визначити рівень сформованості комунікативного компонента підготовки студентів до застосування тренінгів у роботі з учнями загальноосвітніх шкіл.

Методи дослідження – тестування, самооцінка студентів за допомогою опитувальників, тестів та анкет, аналіз, методи математичної статистики.

Виклад основного матеріалу й обґрунтування отриманих результатів дослідження. Ми звернули увагу на той факт, що здійснення комунікативної підготовки майбутнього вчителя у вищому навчальному закладі починається ще на першому курсі з вивчення дисципліни «Загальна психологія», коли в студентів формується первинне уявлення про спілкування, емпатію, атракцію. На старших курсах, вивчаючи «Вікову і педагогічну психологію», майбутні вчителі фізкультури знайомляться з розвитком цих аспектів спілкування в онтогенезі та розглядають їх як елементи педагогічної дії. Під час проходження педагогічної практики студенти мають можливість спостерігати за особливостями спілкування на рівні «вчитель-учень». Для формування комунікативних умінь у майбутніх учителів фізичного виховання ми за домовленістю з викладачами психології використовували в експериментальних групах соціально-психологічні тренінги, спрямовані на підготовку до спілкування педагогів і школярів, тренінги міжособистісної взаємодії, тренінги на розвиток комунікації й, зокрема, невербальної, тренінг ефективного спілкування та ін. У процесі такого навчання студентам пропонувалося виконувати завдання, які надалі можна використовувати в педагогічній діяльності, а саме: вправи невербальної комунікації, на активне слухання, позитивне висловлювання тощо, тобто здійснювати креативний підхід до педагогічної діяльності, як пропонує D. Sapp [5].

Поставивши за мету дослідити методику підготовки майбутніх учителів фізичного виховання до застосування тренінгів у навчальному процесі загальноосвітньої школи, ми розподілили цей процес на етапи: підготовчий, виконавчий і результативний, кожен із яких відзначається своєю специфікою.

У дослідженні брали участь 421 студент 1 курсу і 407 студентів 4 курсу, які були розподілені на контрольну та експериментальну групи. Оскільки в майбутніх педагогів ще не сформовані на достатньому рівні вміння й навички у сфері педагогічного спілкування, то в експериментальних групах на практичних заняттях із психолого-педагогічних дисциплін викладачі використовували спеціальні тренінгові вправи для формування вмінь оптимально застосовувати одержані знання спочатку в

змодельованих педагогічних ситуаціях на заняттях із «Методики фізичного виховання», потім – під час педпрактики, а надалі – у професійній діяльності.

Тренінг спілкування, комунікативної компетенції спрямований саме на научіння проведення будь-якої розмови, публічної комунікації, що розвиває здібності налагоджувати й підтримувати між-особистісні відносини на рівні «вчитель-учень», «учитель-учитель», «учитель-батьки учнів». Такий тренінг спілкування містив прийоми особистісного впливу та контрвпливу, збагачував учасників технологіями протистояння вербальної агресії, умінню знаходити комунікативні канали з учнями за допомогою невербальної комунікації.

Навчання студентів експериментальних груп ефективною педагогічною взаємодією в умовах тренінгу супроводжувалося певними перевагами перед традиційним (лекції, семінари). Вони полягали в моделюванні реальних ситуацій педагогічного спілкування, що давало змогу під час занять із «Методики фізичного виховання» (тут і зараз) обговорити зі студентами ефективні прийоми й техніки взаємодії, вербальний репертуар, запропонувати різні вправи та рольові ігри для закріплення конструктивних навичок партнерського спілкування. Тому ми розглядаємо спілкування як вид професійної (педагогічної) діяльності вчителя фізичного виховання для взаємодії з учнями, обміну інформацією під час навчально-виховного процесу й досягнення розуміння між суб'єктами освітнього процесу на основі зазначених цілей.

Студенти експериментальних груп чітко усвідомлювали, що, вступаючи в спілкування в процесі своєї професійної діяльності, учитель фізкультури прагне досягти конкретної мети, а саме:

- розвивати особистісні й ділові якості, формувати власні професійні вміння та навички доступно й логічно передавати необхідну навчальну інформацію учням;
- формувати в процесі спілкування ставлення до себе, до інших людей, до суспільства в цілому;
- здійснювати необхідну корекцію в діяльності учнів, актуалізувати мотивацію їхньої поведінки;
- проводити обмін емоційними станами та почуттями.

Навчання спілкування студентів в умовах тренінгу мало дві основні мети: навчання спонтанності поведінки та розширення рольового репертуару за допомогою програвання різноманітних ролей. Учасники тренінгів на заняттях із «Методики фізичного виховання» мали можливість вільного вибору способів розв'язання проблем взаємодії людини з людиною, обґрунтування та розуміння доцільності такого вибору. Унаслідок ігрового характеру групової роботи полегшувався процес анамнезу ситуації учасниками, які спостерігали за грою, а це створювало можливості для детального аналізу ситуації. Відтак, гра в умовах тренінгу ставала засобом розвитку особистості для студентів експериментальних груп, а не просто цікавим проведенням заняття, про що зазначали студенти контрольних груп.

Комунікативний компонент, рівень сформованості якого ми визначали за допомогою тестування, самооцінки студентів за допомогою опитувальників, тестів та анкет на першому й четвертому курсах, аналізу участі студентів у тренінгах і їх самостійного проведення на заняттях із «Методики фізичного виховання, які проводилися під час педагогічної практики.

Результати визначення рівнів сформованості комунікативного компонента підготовки студентів до застосування тренінгів у роботі з учнями загальноосвітніх шкіл відображені в таблиці 1.

Таблиця 1

Показники рівнів сформованості комунікативної компетентності майбутніх учителів фізичного виховання

Курс	Групи	КС	Рівні сформованості комунікативної компетентності							
			високий		достатній		задовільний		низький	
			КС	%	КС	%	КС	%	КС	%
I курс	КГ	210	8	3,81	52	24,76	123	58,57	27	12,86
	ЕГ	211	7	3,32	50	23,7	128	60,66	26	12,32
IV курс	КГ	203	9	4,43	57	28,08	111	54,68	26	12,81
	ЕГ	204	23	11,28	116	56,86	57	27,94	8	3,92

Примітка: КГ – контрольна група; ЕГ – експериментальна група; КС – кількість студентів.

Аналіз отриманих даних дає змогу зробити висновок, що в експериментальних групах виявляються більш значущі зміни в показниках рівнів сформованості комунікативної компетентності студентів від першого до четвертого курсів, ніж у студентів контрольних груп, а саме:

– кількість студентів ЕГ, яким властивий високий рівень комунікативної компетентності, зростає від I до IV курсу на 7,96 % (від 3,32 % до 11,28 %), а в контрольних групах цей показник збільшився тільки на 0,62 % (від 3,81% до 4,43 %);

– кількість студентів із достатнім рівнем комунікативної компетентності зростає в ЕГ на 33,16 % (від 23,7 % до 56,86 %), а в КГ – на 3,32 % (від 24,76 % до 28,08 %);

– зберігається закономірність до зменшення кількості студентів із задовільним рівнем сформованості комунікативної компетентності: в ЕГ – на 32,72 % (від 60,66 % до 27,94 %), а в КГ – на 3,89 % (від 58,57 % до 54,68 %);

– подібна ситуація спостерігається із кількістю студентів, яким властивий низький рівень комунікативної компетентності: в ЕГ їх зменшилося на 8,4 % (від 12,32 % до 3,92 %), а в КГ – тільки на 0,05 % (від 12,86 % до 12,81 %).

Під час вступного контролю та в контрольних і експериментальних групах високий рівень комунікативної компетенції (КК) – 3,81 % студентів у КГ (3,32 % в ЕГ). Після проведення експерименту високий рівень комунікативної компетенції визначався в 4,43 % студентів КГ і в 11,28 % студентів ЕГ. Комунікативна компетентність на достатньому рівні була сформована у 24,76 % студентів КГ (в ЕГ – у 23,7 %). Після проведення експерименту достатній рівень КК – у 28,08 % студентів КГ (в ЕГ – у 56,86 % студентів IV курсу). Аналіз показників задовільного рівня сформованості компонентів підготовки студентів I курсу КГ до впровадження тренінгів у школі дає змогу визначити, що КК – 58,57 % першокурсників (в ЕГ – 60,66 %). Після проведення експерименту показники задовільного рівня сформованості змінилися за показниками комунікативного компонента в КГ – 54,68 %, а в ЕГ – 27,94 % студентів. Така ж закономірність спостерігається й щодо показників низького рівня сформованості за даними КК у КГ – 12,81 %, а в ЕГ – 3,92 % студентів.

Порівняльний аналіз динаміки формування комунікативної компетентності студентів, що лежить в основі реалізації комунікативного компонента підготовки майбутніх учителів фізичного виховання до використання тренінгів у школі, показав, що студенти експериментальних груп, які навчалися за методикою, запропонованою в дослідженні, показують кращі результати, ніж студенти контрольних груп, що підтверджує ефективність нашої методики.

В умовах ігрової ситуації тренінгу учасники експериментальних груп стикалися із ситуаціями, які є ідентичними тим випадкам, що притаманні реальній педагогічній діяльності, а також із необхідністю змінювати свої установки у взаємодії з різними психологічними типами учнів. У такий спосіб створювались умови для формування нових, більш ефективних комунікативних навичок майбутніх учителів. Оскільки інтенсифікація навчання досягається не просто за рахунок виконання дій, а суттєво залежить від чуттєво-пізнавального включення майбутнього педагога в драматизаційний процес, то застосування тренінгів у процесі навчання студентів – майбутніх учителів фізичного виховання – давало змогу переключати центр уваги студентів із засвоєних теоретичних знань про спілкування, одержаних на заняттях із «Психології», на формування навичок та вмій спілкуватися на заняттях із «Методики фізичного виховання». Студенти експериментальних груп систематично набували практичних умінь здійснювати комунікативну взаємодію в умовах тренінгу й відтак більше виявляли прагнення освоїти методику самостійного проведення таких занять, ніж студенти КГ.

Висновки й перспективи подальших досліджень. Комунікативний компонент, критерієм якого ми визначили компетентність у спілкуванні, сформованість у студентів умінь доступно й логічно передавати необхідну інформацію учням, на основі знань і вмій застосовувати моделі педагогічного спілкування. Адже доведено, що ступінь інтерактивної взаємодії залежить від ефективності групової роботи. Водночас інтерактивна група в багатьох відношеннях має переваги перед будь-якою іншою, аналогічною за складом. За умови інтерактивного спілкування студенти запозичували один від одного те, чого не можна набути в інших навчальних групах, а успішність їхньої спільної діяльності визначалося не тільки активністю кожного, скільки оптимальністю їхньої взаємодії між собою, стратегією й тактикою спільних зусиль.

Груповий спосіб прийняття рішення був особливо ефективним у тих випадках, коли проблема, що обговорювалася, мала творчий характер і кілька варіантів розв'язання. Розглядаючи власний стиль спілкування крізь призму роботи в групі тренінгу, студенти відзначали позитивні аспекти й недоліки у своїх педагогічних уміннях роботи з учнями. У процесі спостережень за роботою студентів на заняттях із «Методики фізичного виховання» виявилось, що в учасників експериментальних груп техніка продуктивного спілкування розвинута краще, ніж у студентів КГ. Отже, систе-

матична інтерактивна взаємодія студентів експериментальних груп під час їхньої участі в тренінгах на заняттях із психолого-педагогічних дисциплін і «Методики фізичного виховання» сприяла формуванню комунікативної компетентності майбутніх учителів фізичного виховання, що знайшло відображення в ефективному оволодінні моделями педагогічного спілкування.

Перспективи подальших досліджень проблеми можуть бути пов'язані з конструюванням дидактичних матеріалів та розробкою тренінгових програм для їх застосування в загальноосвітній школі та підготовки майбутніх учителів.

Список використаної літератури

1. Енциклопедія освіти / Акад. пед. наук України ; голов. ред. В. Г. Кремень. – К. : Юрінком Інтер, 2008. – 1040 с.
2. Іванова Л. І. Підготовка майбутніх учителів фізичної культури до фізкультурно-оздоровчої роботи з учнями загальноосвітніх навчальних закладів : автореф. дис. ... канд. пед. наук : 13.00.04 / Л. І. Іванова. – К., 2007. – 20 с.
3. Любчак Л. В. Роль інтерактивних технологій навчання у формуванні комунікативної компетентності майбутнього педагога / Л. В. Любчак // Психолого-педагогічні проблеми сільської школи : зб. наук. пр. Уманського держ. пед. ун-ту ім. Павла Тичини / гол. ред. Н. С. Побірченко. – Умань : УДПУ ім. Павла Тичини, 2007. – Вип. 19. – С. 28–34.
4. Омеляненко Г. А. Особливості педагогічної взаємодії в умовах інформаційно-навчального середовища у професійній підготовці майбутніх фахівців з фізичного виховання і спорту / Г. А. Омеляненко // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. – Х. : ХДАДМ (XXIII), 2009. – № 8. – С. 116–118.
5. Панасюк І. В. Підготовка майбутніх учителів фізичного виховання до застосування тренінгів у навчальному процесі загальноосвітньої школи : автореф. дис. ... канд. пед. наук : 13.00.04. – теорія і методика професійної освіти / Південноукраїнський держ. пед. ун-т ім. К. Д. Ушинського ; І. В. Панасюк. – Одеса, 2009. – 23 с.
6. Панкратович Т. М. Развитие коммуникативной компетентности учителя физической культуры в системе повышения профессиональной квалификации : автореф. дис. ... канд. пед. наук : 13.00.08 / Т. М. Панкратович. – Магнитогорск, 2007. – 20 с.
7. Сидоренко Е. В. Тренинг коммуникативной компетентности в деловом взаимодействии / Е. В. Сидоренко. – СПб. : Речь, 2003. – 208 с.

Анотації

Завдання дослідження – оцінити рівень сформованості комунікативного компонента (КК) на завершальному етапі дослідження, яке проводилося під час педагогічної практики. Установлено, що в майбутніх учителів фізичної культури потрібно формувати вміння створювати комунікативне середовище для успішної міжособистісної взаємодії з учнями при проведенні тренінгових занять. Під час порівняльного аналізу виявлено динаміку формування КК студентів. Експеримент показав, що в основі реалізації КК підготовки майбутніх учителів фізичного виховання до застосування тренінгів у школі студенти ЕГ, які навчалися за методикою, запропованою в дослідженні, показали кращі результати, ніж представники КГ, що підтверджує ефективність методики. Доведено, що ступінь інтерактивної взаємодії залежить від ефективності групової роботи. Систематична інтерактивна взаємодія студентів ЕГ під час участі в тренінгах сприяла формуванню КК майбутніх учителів, що знайшло відображення в ефективному оволодінні моделями педагогічного спілкування.

Ключові слова: комунікативний, методика, учитель, учень, тренінг.

Ірина Панасюк. Коммуникативный компонент в подготовке студентов к использованию тренингов в школе. Задание исследования – оценить уровень сформированности коммуникативного компонента (КК) на заключительном этапе исследования, которое проводилось во время педагогической практики. Установлено, что у будущих учителей физической культуры необходимо формировать умение создавать коммуникативную среду для успешного межличностного взаимодействия с учениками во время проведения с ними тренинговых занятий. В сравнительном анализе установлена динамика формирования КК студентов. Эксперимент показал, что в основе реализации КК подготовки будущих учителей физического воспитания к использованию тренингов в школе студенты экспериментальных групп (ЭГ), которые обучались по методике, предложенной в исследовании, показывают лучшие результаты, нежели студенты контрольных групп (КГ), что подтверждает эффективность методики. Доказано, что степень интерактивного взаимодействия зависит от эффективности групповой работы. Систематическое интерактивное взаимодействие студентов ЭГ во время участия в тренингах способствовало формированию КК будущих учителей, что нашло отображение в эффективном овладении моделями педагогического общения.

Ключевые слова: коммуникативный, методика, учитель, ученик, тренинг.

Irina Panasiuk. Communicative Component in Preparation of Students to Training Usage at School. The task of the research was to estimate the level of development of communicative component (CC) at the final stage of the

study which was conducted while teaching practice. It was established that it's necessary to form skills of creating of communicative environment among future physical education teachers in order to create successful interpersonal interaction with students while conducting training classes with them. In comparative analysis it was found out the dynamics of formation of communicative component among students. The experiment has shown on the basis of communicative realization component of preparation of future physical education teachers to usage of trainings at school that students of experimental groups who studied according to the method presented which the research show better results than students of control groups. This proves the effectiveness of methodology. It was proved that the level of interactive communication of students depends on the effectiveness of group work. Systematic interactive cooperation of students of experimental group while participating in trainings helped in formation of communicative competence of future teachers and this found its reflection in effective mastering of models of pedagogical communication.

Key words: *communicative, methodology, teacher, pupil, training.*

УДК: 378+37.037+796/799

Світлана Пільова

Підготовка майбутніх учителів фізичної культури до організаційної діяльності

Державний заклад «Південноукраїнський національний педагогічний університет імені К. Д. Ушинського» (м. Одеса)

Постановка наукової проблеми та її значення. Одним із найважливіших напрямів модернізації вищої освіти в умовах інтеграції України до європейського освітнього простору є підвищення її якості. Вихід на особистісний рівень розвитку професійно-гуманістичної спрямованості студентів педагогічного вищого навчального закладу вимагає наближення процесу навчання до реалій педагогічної практики, ефективного засвоєння професійно-цінного досвіду комунікації, педагогічної взаємодії, а також запровадження в практику вивчення педагогічних дисциплін, особливим чином організованої творчої діяльності, що, на нашу думку, сприяє формуванню організаторських якостей майбутнього вчителя [8].

Аналіз досліджень цієї проблеми. Організація – це свідомий процес, спрямований на об'єднання та впорядковану взаємодію елементів або частин (людей, ідей, ресурсів) у ціле, у результаті чого утворюється продуктивна, стійка система; це відношення частин і цілого, поведінка частини визначається поведінкою цілого, залежить від поведінки частини [2].

Організація як стан припускає наявність певного структурного порядку або певного рівня (ступеня) впорядкованості, що вказує на впорядкованість, узгодженість і взаємодію автономних частин цілого (системи), обумовлених її устроєм. За М. Туленковим, організація як процес характеризується сукупністю дій, що призводять до заснування й удосконалення взаємозв'язків між частинами цілого [10].

У розумінні суті поняття «організація», незалежно від специфіки його конкретного аналізу та тлумачення, є впорядкованість і спрямованість, реалізація яких ототожнюється з однією з основних функцій соціального управління, призначення якої полягає в реалізації принципу самоорганізації соціальної системи. У цьому сенсі поняття організації зливається з усіма функціями соціального управління й пронизує весь управлінський процес, завдяки якому здійснюється безпосередній вплив на соціальну систему в цілому, тобто управління як спосіб цілеспрямованого впливу на будь-які соціальні об'єкти та процеси виступає в ролі організаційного механізму соціального управління. Звідси об'єктивно випливає сентенція: соціальне управління зорганізується, а соціальна організація управляється [10, с. 24].

Організація як педагогічна категорія, за І. Підласим, – це «упорядкування дидактичного процесу за певними критеріями надання йому необхідної форми для найкращої реалізації поставленої мети», причому форма в цьому контексті розглядається означеним автором як спосіб існування навчального процесу, оболонка для його внутрішньої сутності, логіки й змісту, пов'язана з порядком його здійснення [6, с. 295].

Зауважимо, що науковці здебільшого розглядають організаторські здібності вчителя як здібність залучати учнів до різних видів діяльності та робити колектив інструментом впливу на кожного учня (Н. Кузьміна [3]).

Організаторська діяльність учителя забезпечує включення учнів у різні види діяльності й організацію діяльності колективу. Особливого значення організаторська діяльність набуває у виховній роботі. А. Макаренко підкреслював, що виховна робота насамперед є роботою організатора.

Л. Савченко зауважує, що розв'язання складних завдань, які стоять перед сучасною школою, вимагає приходу до школи вчителя-організатора, який може творчо виконувати навчально-виховні завдання. Основними рисами особистості організатора, які дають йому змогу ефективно здійснювати організаторську діяльність, є такі вміння, як вплив на підлеглих, упевненість у собі, передбачення, надійність і відповідальність під час розв'язання завдання, незалежність, товариськість [7].

У структурі організаторської діяльності визначаємо когнітивно-конативний, особистісний та управлінський компоненти з відповідними складниками.

Обов'язковою складовою частиною когнітивно-конативного компонента, на нашу думку, є наявність знань організаторської діяльності вчителя. Не можна не погодитись із твердженням Л. Савченко [7], що готовність до організаторської діяльності може перетворитися на формування особистості вчителя лише в тому разі, якщо педагогічна підготовка буде організована як діяльність, у процесі якої кожен студент упродовж навчання систематично й послідовно набуває відповідних знань, «проходить» через розв'язання організаторських завдань, які ускладнюються, й виконання різних видів діяльності організатора відповідно до його можливостей та здібностей, набуваючи досвід організаторської роботи.

Теоретична підготовка студентів педагогічних закладів із питань організаторської діяльності, набуття ними практичних умінь і навичок планування й прогнозування результатів навчально-виховної та позанавчальної діяльності є необхідними у формуванні організаційної компетентності майбутніх учителів.

На думку Л. Уманського [11], схильність особистості до організаторської діяльності включає два основних аспекти. Перший виявляється в самостійності (передбачається безкорисна мотивація), спонтанності, природності, неявній (прихованій) включеності до організаторської діяльності. Другий аспект виявляється через стеничність почуттів під час діяльності, задоволеність, відносно нестемлюваність у її процесі та стан нудьги без неї.

А. Лутошкін [5] розкриває поняття організаторських умінь як поєднання індивідуальних властивостей людини, які дають їй змогу швидко й надійно організувати людей на виконання певної справи. Зазначимо, що організаторські вміння вчителя тісно пов'язані з комунікативними, оскільки специфічною особливістю професійної діяльності педагога виступає її всеохоплюючий комунікативний характер.

Формування комунікативних умінь, на думку А. Арушанової, включає дві ланки: оволодіння мовою (формування мовних здібностей у зв'язку «знак – значення», семантики й синтаксису) та вміння використовувати мову для досягнення мети спілкування в різноманітних комунікативних ситуаціях, уміння встановлювати інтерактивну взаємодію [1].

Оскільки організаторська діяльність учителя пов'язана з формуванням особистості школярів, вважаємо, що необхідним складником особистісного компонента його організаційної компетентності є наявність морально-вольових якостей.

Е. Фаркаш зауважує, що формування моральних якостей особистості та її моральне самовираження завжди відбуваються в процесі безпосередніх чи опосередкованих відносин із людьми, у системі колективних відносин.

Необхідним складником особистісного компонента, на нашу думку, є толерантність учителя, яка відіграє важливу роль у становленні професійно компетентного педагога-організатора. За твердженням Л. Кондрашової, вища школа покликана навчити майбутніх спеціалістів орієнтуватись і гідно діяти в сучасних соціально-культурних та соціо професійних ситуаціях [4].

На нашу думку, неможливо успішно здійснювати організаторську діяльність без сформованості в учителя лідерських якостей.

Н. Семченко зазначає, що майбутній учитель як лідер повинен мати такі якості, як розвинене прагнення до відповідальності та завершення справи; енергія й наполегливість у досягненні мети; ініціативність; самовпевненість; здібність впливати на поведінку інших людей, структурувати соціальні відносини; бажання брати на себе відповідальність за всі наслідки дій та рішень (за Н. Семченко [9]).

Сучасному вчителю не обійтися без аналізу результатів своєї діяльності та прийняття рішень про способи її вдосконалення. Спеціаліст, який працює зі школярами, зобов'язаний уміти розв'язувати проблемні педагогічні ситуації й розуміти причини виникнення таких ситуацій.

Управлінська діяльність учителя, зазначає О. Заславська, є важливим аспектом професійної підготовки, професійно значущою якістю, що виражає готовність до осмисленої педагогічної діяльності в сучасних освітніх умовах, здібності до наукового обґрунтування рішень, що приймаються, рефлексії.

Прийняття рішення, наголошує В. Чернобровкін, невід'ємне від ситуації, у якій здійснюється. Традиційно така ситуація визначається як проблема. Її розглядають як співвідношення обставин та умов розгортання діяльності індивіда або групи, яке містить суперечність і не має готових варіантів рішення, фіксованих у минулому досвіді [12, с. 29].

Організація рефлексивної діяльності студентів в освітньому процесі вищого педагогічного навчального закладу, зазначає С. Савельєва, є найважливішою умовою розвитку майбутнього педагога як суб'єкта власної професійної діяльності, формування готовності до цієї діяльності, а отже – провідним фактором саморозвитку особистості [8].

Підсумовуючи вищезазначене, доходимо висновку, що підготовка майбутніх учителів до організаторської діяльності під час навчання у вищому педагогічному навчальному закладі передбачає оволодіння студентами системою теоретичних знань щодо організації діяльності учнів, практичних умінь, що забезпечують успішність у виконанні організаторської діяльності, розвиток особистісних, професійних та управлінських якостей. Зважаючи на це, у процесі професійної підготовки потрібно впроваджувати відповідні педагогічні умови, що сприятимуть формуванню організаційної компетентності майбутніх учителів.

Виклад основного матеріалу й обґрунтування отриманих результатів дослідження. Дослідження виконано відповідно до наукової теми кафедри педагогіки «Професійно-педагогічні засади підготовки фахівців», що входить до плану науково-дослідної роботи Державного закладу «Південноукраїнський національний педагогічний університет імені К. Д. Ушинського».

Завдання дослідження – виявити зміни в рівнях сформованості організаційної діяльності в експериментальних і контрольних групах за компонентами на прикінцевому етапі дослідження.

Методи дослідження – методики діагностики організаційної діяльності: картка самооцінки; тест комунікативних умінь; методика оцінки вольових якостей; методика діагностики лідерських якостей; діагностика комунікативної толерантності; тести конфліктостійкості, на визначення ступеня самостійності; методика самооцінки рівня онтогенетичної рефлексії Н. Фетіскіна; математична статистика.

У дослідженні брали участь 232 студенти другого курсу, із них 112 – із факультету фізичного виховання, які склали 1 групу, і 120 студентів факультету фізичної культури та реабілітації (2 група) Державного закладу «Південноукраїнський національний педагогічний університет імені К. Д. Ушинського».

Після закінчення цілеспрямованої роботи під час експерименту проведено другий зріз, мета якого – виявлення змін у рівнях сформованості організаційної діяльності в експериментальних і контрольних групах за методиками, які застосовувалися на початковому етапі.

Відповідно до цього виявлено три рівні сформованості організаційної діяльності: достатній рівень прояву якості (3,5–4 бали) – якості проявляються завжди яскраво, мають розвинений характер; середній рівень прояву якості (2,5–3,4 бала) – якості проявляються майже завжди, але на недостатньому рівні; низький рівень прояву якості (1,5–2,4 бала) – якості характеризуються слабким проявом ознак, носять епізодичний характер, вони проявляються дуже рідко або не проявляються зовсім.

Унаслідок теоретичного дослідження проблеми та за результатами констатувального етапу експерименту побудовано експериментальну модель реалізації педагогічних умов, поетапна реалізація якої комплексно впливала на формування визначених компонентів організаційної діяльності (когнітивно-конативного, особистісного, управлінського).

У таблиці 1 подано порівняльні дані констатувального й прикінцевого зрізів щодо сформованості організаційної діяльності майбутніх учителів фізичної культури за когнітивно-конативним компонентом.

Як видно з таблиці 1, після проведення формуального етапу експерименту результати за когнітивно-конативним компонентом в експериментальній групі значно змінилися. Достатнього рівня досягли 42,2 % студентів (було 16 %), на середньому рівні зафіксовано 49,2 % респондентів (було 48,6 %), на низькому рівні залишилося лише 8,2 % майбутніх учителів фізичної культури (було 35,4 %). У контрольній групі результати дещо менші: достатнього рівня досягли 24,4 % студентів (було 15,9 %), середнього – 58 % (було 48,7 %), на низькому рівні залишилося 17,1 % майбутніх учителів фізичної культури (було 35,4 %).

Таблиця 1

Рівні сформованості організаційної діяльності майбутніх учителів фізичної культури за когнітивно-конативним компонентом на прикінцевому етапі (%)

Групи		Достатній рівень	Середній рівень	Низький рівень
ЕГ	констатувальний етап	16	48,6	35,4
	прикінцевий етап	42,2	49,2	8,2
КГ	констатувальний етап	15,9	48,7	35,4
	прикінцевий етап	24,4	58	17,1

Динаміка змін результатів за когнітивно-конативним компонентом відбулася в експериментальній групі, у якій проводилася цілеспрямована робота. Так, на достатньому рівні результати збільшилися на 26,7 %, на середньому рівні також збільшилися, проте не набагато – лише на 0,5 %, а на низькому – результати зменшилися на 27,2 %.

У контрольній групі також відбулися зміни за зазначеним компонентом, однак не такі значущі. На достатньому рівні результати збільшилися лише на 8,9 %, на середньому – зросли на 9,3 %, на низькому – результати зменшилися на 18,2 %.

Зважаючи на одержані результати, доходимо висновку про доцільність упровадження в навчально-виховний процес вищої школи запропонованої методики формування організаційної діяльності майбутніх учителів фізичної культури за когнітивно-конативним компонентом.

У таблиці 2 подано середньоарифметичні дані рівнів сформованості організаційної діяльності майбутніх учителів фізичної культури за особистісним компонентом після проведення експериментальної роботи.

Таблиця 2

Рівні сформованості організаційної діяльності майбутніх учителів фізичної культури за особистісним компонентом на прикінцевому етапі (%)

Групи		Достатній рівень	Середній рівень	Низький рівень
ЕГ	констатувальний етап	13,9	42,9	43,2
	прикінцевий етап	48,2	44,3	7,5
КГ	констатувальний етап	14,7	42,6	42,7
	прикінцевий етап	21,5	53,4	25,1

Порівняльні дані, наведені в таблиці 2, свідчать про значні зміни в рівнях сформованості організаційної діяльності майбутніх учителів фізичної культури за особистісним компонентом в експериментальній групі, порівняно з контрольною. Так, достатнього рівня на прикінцевому етапі досягли 48 % студентів ЕГ (було 13,9 %) і 21,5 % КГ (було 14,7 %); на середньому рівні виявлено 42,9 % ЕГ (було 42,9 %) та 53,4 % КГ (було 42,6 %); на низькому рівні залишилося 7,5 % студентів ЕГ (було 43,2 %) і 25,1 % КГ (було 42,7 %).

За особистісним компонентом динаміка змін результатів достатнього рівня сформованості організаційної діяльності майбутніх учителів фізичної культури ЕГ збільшилися на 34,3 %, у КГ – лише на 6,8 %. На середньому рівні результати майже не змінилися: в ЕГ вони збільшилися на 1,4 %, у КГ – на 10,8 %. На низькому рівні результати зменшилися: в ЕГ на 35,7 %, у КГ – на 17,6 %.

У таблиці 3 подано порівняльні дані сформованості організаційної діяльності майбутніх учителів фізичної культури за управлінським компонентом після проведення експериментальної роботи.

Таблиця 3

Рівні сформованості організаційної діяльності майбутніх учителів фізичної культури за управлінським компонентом на прикінцевому етапі (%)

Групи		Достатній рівень	Середній рівень	Низький рівень
ЕГ	констатувальний етап	13,8	41,5	44,7
	прикінцевий етап	39,4	47,5	13,1
КГ	констатувальний етап	13,2	42,7	44,1
	прикінцевий етап	19,8	49,8	30,4

Як видно з таблиці 3, результати за управлінським компонентом на прикінцевому етапі експерименту в експериментальній і контрольній групах збільшилися, порівняно з початковим етапом.

Так, на прикінцевому етапі експерименту достатнього рівня досягли 39,4 % студентів ЕГ (було 13,8 %) і 19 % КГ (було 13,2 %); середній рівень виявлено в 47,5 % ЕГ (було 41,5 %) та 49,8% КГ (було 42,7 %); низький рівень зафіксовано у 13,1 % майбутніх учителів фізичної культури ЕГ (було 44,7 %) і 30,4 % КГ (було 44,1 %).

Зафіксовано динаміку змін одержаних результатів за управлінським компонентом на констатувальному й прикінцевому етапах експерименту. На достатньому рівні результати ЕГ зросли на 25,6 %, у КГ – на 6,6 %; на середньому рівні результати не дуже змінилися – в ЕГ вони зросли на 6 %, у КГ – на 7,1 %; на низькому рівні результати ЕГ зменшилися на 31 %, у КГ – на 13,7 %.

Одержані результати свідчать про доцільність запропонованої методики для формування організаційної діяльності майбутніх учителів фізичної культури за когнітивно-конативним, особистісним та управлінським компонентом.

Висновки й перспективи подальших досліджень. Організаторську діяльність визначено як діяльність учителя, що забезпечує залучення учнів до різних видів навчально-виховної роботи, координує діяльність як окремих учнів, так і учнівського колективу в досягненні поставлених цілей і завдань, спрямованих на їхній усебічний розвиток.

Упровадження експериментальної моделі реалізації педагогічних умов формування організаційної діяльності майбутніх учителів фізичної культури виявило значні позитивні зміни в студентів експериментальної групи: на достатньому рівні перебувало 28,8 % студентів, на середньому – 2,7 % і на низькому – 31,5 %. Дослідження дає можливість вирішувати питання організації ефективного процесу формування організаційної діяльності майбутніх учителів фізичної культури під час професійної підготовки. Водночас його результати не висвітлюють усієї повноти їх висвітлення й не претендують на всебічне розкриття зазначеної проблеми.

До перспективних напрямів подальших наукових досліджень відносимо створення та впровадження інтегрованих курсів із формування організаційної компетентності майбутніх учителів у зміст вищої освіти.

Список використаної літератури

1. Арушанова А. Г. Речь и речевое общение детей / А. Г. Арушанова. – М. : Мозаика Синтез, 1999. – 272 с.
2. Зеленков С. Л. Структурно-організаційна модель професійної підготовки майбутніх фахівців ювелірних спеціальностей щодо формування професійної компетентності / С. Л. Зеленков // Науковий вісник Південноукраїнського державного педагогічного університету ім. К. Д. Ушинського. – 2006. – № 11–12. – С. 41–46.
3. Кузьмина Н. В. Способности, одаренность, талант учителя / Н. В. Кузьмина. – Л. : [б. и.], 1985. – 165 с.
4. Кондрашова Л. В. Методика підготовки майбутнього вчителя до педагогічної взаємодії з учнями / Л. В. Кондрашова. – М. : Прометей, 1990 – 158 с.
5. Лутошкин А. Н. Как вести за собой / А. Н. Лутошкин. – М. : [б. и.], 1986. – 208 с.
6. Подласый И. П. Педагогика [Т. 1 : Общие основы. Процесс обучения] / И. П. Подласый. – М. : ВЛАДОС, 1999. – 575 с.
7. Савченко Л. О. Формування готовності студентів до організаторської діяльності в навчальному процесі педагогічної вищої школи / Л. О. Савченко // Наука і освіта. – 2005. – № 7–8. – С. 69–70.
8. Савельева С. С. Педагогические условия формирования профессиональной компетентности учителя в образовательном процессе вуза : автореф. дис. на соискание учёной степени канд. пед. наук : специальность 13.00.01 «Общая педагогика, история педагогики и образования» / С. С. Савельева. – Коломна, 2007. – 20 с.
9. Семченко Н. О. Педагогічні умови формування лідерських якостей майбутніх учителів у позааудиторній діяльності : автореф. дис. ... канд. пед. наук : 13.00.04 / Семченко Надія Олександрівна. – Х., 2005. – 20 с.
10. Туленков М. В. Організаційна взаємодія в системах соціального управління (соціологічний аналіз) : монографія / М. В. Туленков. – К. : ІПК ДСЗУ, 2005. – 222 с.
11. Уманский Л. И. Психология организаторской деятельности школьников / Л. И. Уманский. – М. : Просвещение, 1980. – 160 с.
12. Чернобровкін В. М. Методологічні аспекти проблеми прийняття рішень у педагогічній діяльності / В. М. Чернобровкін // Духовність особистості: методологія, теорія і практика : зб. наук. пр. – Луганськ, 2004. – Вип. 1. – С. 27–36.

Анотації

У процесі професійної підготовки майбутніх учителів фізичної культури потрібно впроваджувати відповідні педагогічні умови, які б сприяли формуванню організаційної діяльності. Підготовка майбутніх учителів

передбачає оволодіння студентами системою теоретичних знань, практичних умінь, які забезпечують успішність у виконанні організаційної діяльності, розвитку особистісних, професійних та управлінських якостей. У дослідженні брали участь 232 студенти другого курсу факультету фізичного виховання та реабілітації. Отримані результати в експериментальних і контрольних групах після проведення цілеспрямованої роботи показали, що доцільно впроваджувати методіку формування організаційної діяльності майбутніх учителів фізичної культури за когнітивно-конативним, особистісним та управлінським компонентами. Дослідження дає можливість вирішувати питання організації ефективного процесу формування організаційної діяльності майбутніх учителів фізичної культури під час їхньої професійної підготовки.

Ключові слова: учитель, методика, організаційний, компоненти.

Светлана Пилёва. Подготовка будущих учителей физической культуры к организационной деятельности. В процессе профессиональной подготовки будущих учителей физической культуры, необходимо внедрять соответствующие педагогические условия, которые способствуют формированию организационной деятельности. Подготовка будущих учителей предусматривает овладение студентами системой теоретических знаний, практических умений, которые обеспечивают успешность в выполнении организационной деятельности, развитие личностных, профессиональных и управленческих качеств. В исследовании принимали участие 232 студента второго курса факультета физической культуры и реабилитации. Полученные результаты в экспериментальных и контрольных группах после проведения целенаправленной работы показали, что целесообразно внедрять методіку формирования организационной деятельности будущих учителей физической культуры по когнитивно-конативному, личностному и управленческому компонентам. Исследование даёт возможность решать вопросы организации эффективного процесса формирования организационной деятельности будущих учителей физической культуры во время их профессиональной подготовки.

Ключевые слова: учитель, методика, организационный, компоненты.

Svetlana Pileva. Preparation of Future Teachers of Physical Culture and Organizational Activity. In the process of professional preparation of future physical culture teachers it is necessary to implement proper pedagogical conditions that will help in formation of organizational activity. Preparation of future teachers foresees mastering by students of the system of theoretical knowledge, practical skills that secure success in implementing of organizational activity, development of personal, professional and managerial qualities. 232 students of the second year of studies of the department of physical culture and rehabilitation took part in the research. Received results in experimental and control groups have shown that it is necessary to implement methodology of formation of organizational activity of future physical education teachers in cognitive- conative, personal and managerial components. The research lets us solve questions of organization of effective process of formation of organizational activity of future physical education teachers during their professional preparation.

Key words: teacher, methodology, organizational, components.

Педагогічні технології навчання фізичної культури

УДК 796.011.3:378

Наталія Завидівська

Особливості здоров'язбережувальних педагогічних процесів в умовах фундаменталізації непрофесійної фізкультурно-оздоровчої освіти

(.)

Постановка наукової проблеми та її значення. Наша цивілізація, що переживає кризу традиційних ідеалів (вищих сенсів, цінностей і цілей), гостро потребує розкриття ефективних способів і механізмів збереження здоров'я людини, у тому числі й фізичного самовдосконалення [3].

Ми живемо у світі, у якому відбуваються швидкі соціальні, технічні, культурні зміни. Слід визнати, що одним з основних недоліків у процесі здоров'язбережувального навчання студентів на сьогодні є панування практичного підходу, у рамках якого найважливіше покращення фізичних якостей, що не спонукає студентів до здобуття загальної освіченості з питань збереження й зміцнення власного здоров'я [2; 4]. Такий факт актуалізує проблему розроблення педагогічних здоров'язбережувальних технологій навчання на засадах фундаменталізації. Адже це дасть змогу більше зорієнтувати зміст таких технологій на формування в студентів здоров'язбережувальних навичок, в основу яких буде покладено знання про профілактичну дію фізичних вправ з урахуванням різноманітних соціальних факторів, а покращувати свої фізичні якості, можливості, маючи певний рівень фізкультурно-оздоровчої освіченості – це на сьогодні завдання самого студента.

Аналіз досліджень цієї проблеми. Вивченню стану й тенденцій розвитку теорії й методики фізичного виховання, удосконаленню понятійного апарату в цій сфері присвятили свої праці О. Дубогай, Ю. Шкрібтій, Т. Круцевич, І. Сулейманов, Б. Шиян, М. Носко та ін. Дослідженнями проблем удосконалення рекреаційно-оздоровчої діяльності молоді займаються С. Литвиненко, О. Жданова, В. Муравов та ін.

На необхідність застосування в навчальному процесі новітніх педагогічних технологій указують видатні вчені й педагоги Б. Ананьєв, А. Белкин І., Козловська, К. Левківський, К. Ушинський та ін. Теоретичні засади освітніх і педагогічних інновацій розглядають науковці Г. Ващенко, В. Давидов, В. Паламарчук, А. Хуторський.

Однак вивчення проблем організації здоров'язбережувального навчання на засадах фундаменталізації змісту цього процесу на сьогодні залишається поза увагою дослідників.

Завдання дослідження – вивчити динаміку змін морфофункціональних показників, а саме: рівня фізичного здоров'я студентів (РФЗ), індексу функціональних змін (ІФЗ) та індексу Скібінського (ІС); відслідкувати зміни рівня фізичної підготовленості студентів; здійснити аналіз самооцінки студентами ступеня сформованості здоров'язбережувальної компетентності, фізкультурної освіченості.

Виклад основного матеріалу й обґрунтування отриманих результатів дослідження. Саме фундаменталізація дала нам змогу виявити ту проблематику в змісті фізичного виховання, розв'язання якої призвело до переходу в процесі здоров'язбережувального навчання від «людини фізично розвиненої» до «людини інтелектуальної, соціокультурної, орієнтованої на збереження власного здоров'я», здатної подолати у своїй професійній діяльності кордони між сферами фізичного, ментального й духовного [1].

Під час проведення експерименту протиставлення знань про різні сторони здоров'язбережувальних технологій замінено універсальним синтезуючим підходом до освітнього простору, у якому

різні види предметно орієнтованих знань виступають сторонами формування системної поведінки, способу життя впродовж усієї майбутньої професійної діяльності студентів.

Фундаменталізація непрофесійної фізкультурно-оздоровчої освіти дала змогу створити міждисциплінарний навчальний курс «Бізнес і здоров'я» для формування в студентів здоров'язбержувальних знань,

Зіставлення, узагальнення, вивчення можливої інтеграції знань різних дисциплін і власний педагогічний досвід дали підставу пропонувати дисципліни:

– теорія й методика фізичного самовдосконалення (рекреація, реабілітація, теорія та методика навчання рухових дій); фізичне виховання (практичне застосування знань – заняття фізичними вправами, будь-яким видом спорту тощо); фізіологія й психологія праці (анатомія, фізіологія, психологія трудових процесів тощо).

В основу створення цього навчального курсу закладено основні ідеї нині наявних соціокультурних (що спираються на культуру здоров'я як фундаментальну основу мислення та діяльності) й антропних (пов'язаних із розвитком особистості) освітніх здоров'язбержувальних технологій у сфері фізичної культури для підготовки фахівців різних сфер виробництва (. 1).

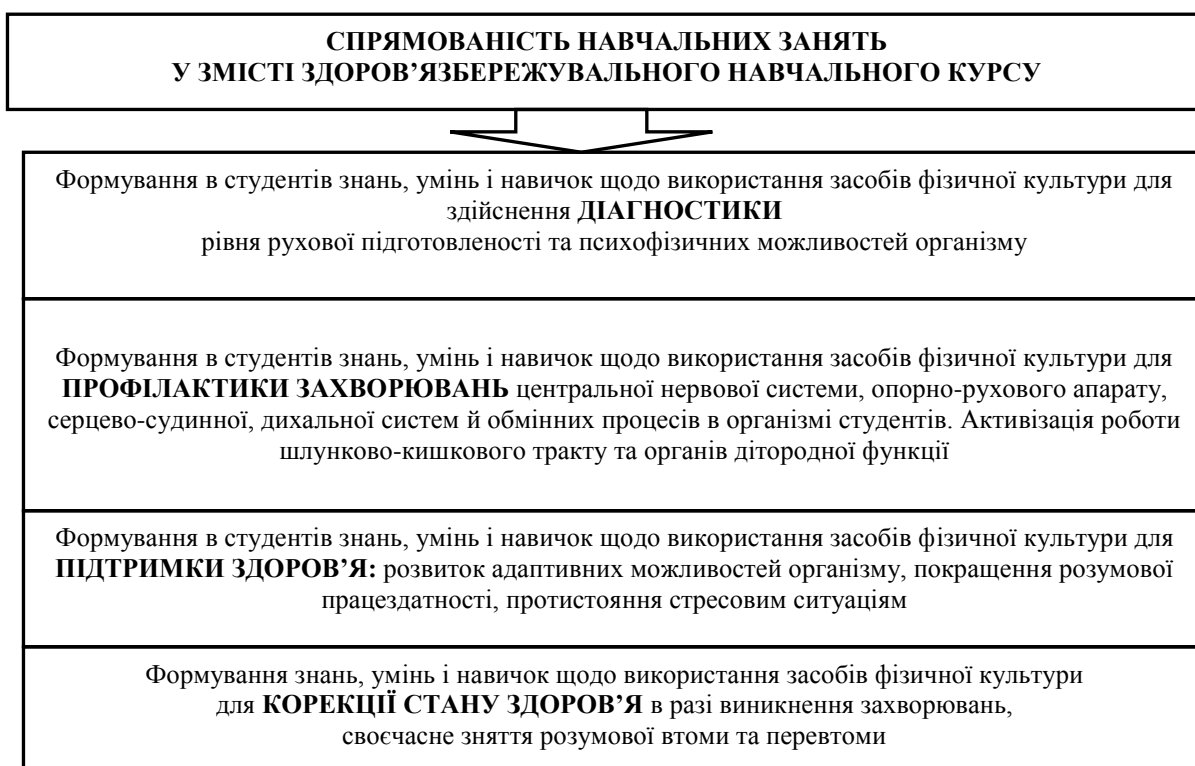


Рис. 1.

міждисциплінарного курсу здоров'язбержувального навчання «Бізнес і здоров'я» ми розробляли на основі науково обґрунтованої методології та концепції міждисциплінарної інтеграції навчальних дисциплін. Це – наскрізна, дидактична інтеграція, створена на основі фундаменталізації всієї системи непрофесійної фізкультурно-оздоровчої освіти, що дало змогу передбачити генерацію здоров'язбержувальних знань.

Зміст цього курсу став основою педагогічної здоров'язбержувальної технології навчання. **Контрольний етап педагогічного експерименту** для доведення ефективності її використання передбачав такі три напрями:

1) вивчення змін морфофункціональних показників, а саме: оцінка рівня фізичного здоров'я студентів (РФЗ), визначення індексу функціональних змін (ІФЗ) та індексу Скібінського (ІС) до й після експерименту;

2) відслідковування динаміки змін рівня фізичної підготовленості студентів упродовж експерименту;

3) самооцінка студентами ступеня сформованості здоров'язбережувальної компетентності, фізкультурної освіченості.

1. Методика **визначення рівня фізичного здоров'я (РФЗ)** є фактично експрес-оцінкою рівня фізичного стану (РФС) студентів за показниками серцево-судинної системи. **Індекс функціональних змін (ІФЗ)** – показник, що визначає ступінь адаптації організму людини. **Індекс Скібінського (ІС)** відображає функціональні резерви, функціональні можливості організму людини (. 1).

1

Динаміка змін морфофункціональних показників студентів (. .)

Статистичні показники	Контрольна група (n=184)						Експериментальна група (n=184)					
	до експерименту			після експерименту			до експерименту			після експерименту		
	–	S	сер. пох.	–	S	сер. пох.	–	S	сер. пох.	–	S	сер. пох.
РФЗ	0,55	0,05	0,02	0,62	0,04	0,02	0,56	2,2	1,1	0,71	2,3	1,1
ІФЗ	2,8	0,05	0,02	2,7	0,05	0,02	2,8	0,05	0,02	2,6	0,03	0,01
ІС	24,6	3,3	1,6	25,9	2,9	1,4	24,5	3,4	1,7	36,6	3,4	1,7

$$\rho < 0,05.$$

Аналіз отриманих даних засвідчив позитивні зміни рівня фізичного здоров'я ($\rho < 0,05$) у студентів експериментальної групи, у той час коли в студентів контрольної групи таких змін не відбулося. Якщо на початку середнє значення цього показника було $0,56 \pm 1,1$ ум. од. (56%), що відповідає середньому рівню оціночної таблиці, то наприкінці експерименту він збільшився до $0,71 \pm 1,1$ ум. од. (71%), що дає змогу визнати рівень фізичного здоров'я студентів експериментальної групи як такий, що вищий від середнього.

Також відбулися позитивні зміни індексу функціональних змін ($\rho < 0,05$) від $2,8 \pm 0,02$ ум. од. до експерименту, що вказує на напругу механізмів адаптації, до $2,6 \pm 0,01$ ум. од. після експерименту – задовільний рівень адаптації. У студентів контрольної групи рівень адаптації залишився на незадовільному рівні.

Аналіз показників індексу Скібінського ($\rho < 0,05$) вказує на те, що в студентів контрольної групи як до, так і після експерименту, рівень функціональних можливостей є задовільним. Водночас в експериментальній групі до експерименту середнє значення ($24,5 \pm 1,7$ ум. од.) відповідало задовільному рівню оцінки рівня функціональних можливостей організму студентів, після експерименту цей рівень можна визнати як добрий ($36,6 \pm 1,7$ ум. од.).

Для доведення достовірності та значущості отриманих даних рівня фізичного здоров'я, індексу функціональних змін й індексу Скібінського ми визначали $(|z|)$, що

застосовується для виявлення взаємозв'язку або відмінностей між досліджуваними ознаками до та після експерименту й визначення їх значущості для генеральної сукупності. У

статистичний показник (за $\alpha = 0,05$) становить $|z| = 0,43 < 1,96 = z_{\alpha}$, що свідчить про рівність **показників фізичного здоров'я** студентів до й після експерименту. У студентів

відбулося зрушення цього показника до 0,9 ум. од., що засвідчує більш активну їх участь у процесі фізичного самовдосконалення. Приріст у значенні цього статистичного показника на 0,36 ум. од. для генеральної сукупності є показовим, адже зрушення середніх значень рівня фізичного здоров'я відбуваються досить повільно та потребують тривалого часу.

Статистичний показник після відповідних розрахунків середніх значень **індексу функціональних змін** за рівня значимості $\alpha = 0,05$: $|z| = 2,5 > 1,96 = z_{\alpha}$, а за рівня значимості

$\alpha = 0,01$: $|z| = 2,5 < 2,58 = z_{\alpha}$, що засвідчує несуттєві зміни індексу функціональних змін у контрольній групі (за $\alpha = 0,01$). В

як за $\alpha = 0,01$ ($|z| = 6,6 > 2,58 = z_{\alpha}$),

так і за $\alpha = 0,05 = 1,96$ ($|z| = 6,6 > 1,96 = z_{\alpha}$), підтверджується гіпотеза про те, що після експерименту в експериментальній групі значення індексу функціональних змін не збігаються й зазнали позитивних змін.

З імовірністю $P = 0,95\%$ можна стверджувати, що середні значення *індексу Скібінського* генеральних сукупностей за даними статистичного показника ($|z| = 0,83 < 1,96 = z_{\alpha/2}$) у студентів до та після експерименту практично не змінилися, іншими словами – збігаються. В цей показник становить $|z| = 9,9 > 1,96 = z_{\alpha/2}$, що дає нам підстави стверджувати з імовірністю $P = 0,95\%$ про суттєву відмінність і приріст середніх значень індексу Скібінського після експерименту.

2. Оцінка динаміки змін показників рівня фізичної підготовленості студентів здійснювалася на основі порівняльного аналізу складених нормативів, передбачених навчальною програмою з дисципліни «Фізичне виховання» [5]. Випробування стосувалися швидкісно-силових якостей, швидкості, спритності, координації рухів і витривалості.

За шкалою оцінки результатів випробувань у студентів експериментальної групи на початку експерименту середні показники нормативів свідчили про їх нижчий, аніж середній, рівень фізичної підготовленості й відповідали задовільній оцінці: стрибок у довжину з місця – $1,81 \pm 0,02$ (м); згинання та розгинання рук в упорі лежачи – $16 \pm 1,2$ (кількість разів); піднімання в сід – $41 \pm 0,8$ (кількість разів); стрибки на скакалці – $150 \pm 1,7$ (кількість разів); човниковий біг – $11,01 \pm 0,1$ (с). Після експерименту зросла якісна оцінка, що вказує на рівень фізичної підготовленості, який відповідає оцінці «добре» і є вищим за середній: стрибок у довжину з місця – $1,96 \pm 0,03$ (м); згинання й розгинання рук в упорі лежачи – $19 \pm 1,2$ (кількість разів); піднімання в сід – $47 \pm 0,4$ (кількість разів); стрибки на скакалці – $159 \pm 0,7$ (кількість разів); човниковий біг – $10,56 \pm 0,1$ (с). У студентів контрольної групи таких змін практично не відбулося (табл. 2).

2

Динаміка змін показників фізичної підготовленості студентів

№ з/п	Контрольна група (n=184)						Експериментальна група (n=184)					
	до експерименту			після експерименту			до експерименту			після експерименту		
	–	S	сер. пох.	–	S	сер. пох.	–	S	сер. пох.	–	S	сер. пох.
1	Стрибок у довжину з місця (м)											
	1,80	0,03	0,01	1,81	0,03	0,01	1,81	0,05	0,02	1,96	0,06	0,03
2	Згинання й розгинання рук в упорі лежачи (кількість разів)											
	17	2,4	1,24	18	2,4	1,22	16	2,5	1,2	19	2,5	1,2
3	Піднімання в сід за 1 хв (кількість разів)											
	41	1,8	0,9	42	1,75	0,8	41	1,8	0,8	47	0,9	0,4
4	Стрибки на скакалці за 1 хв (кількість разів)											
	149	2,4	1,2	154	1,17	0,03	150	3,4	1,7	159	1,5	0,7
5	Човниковий біг 4x9 м (с)											
	11,03	0,2	0,1	10,98	0,2	0,1	11,01	0,2	0,1	10,56	0,2	0,1

$\rho < 0,05$.

3. Для визначення й проведення порівняльного аналізу рівнів сформованості в студентів здоров'язбережувальної компетентності, фізкультурної освіченості на основі їхньої самооцінки здійснено модифікацію наявних методик, адаптацію та уніфікацію їх змісту й створено тест-опитувальник для можливості використання в процесі здоров'язбережувального навчання студентів. Змістовно цей тест-опитувальник передбачає конкретизацію п'яти структурних компонентів (теоретико-методичного, знаннево-когнітивного, психофізіологічного, мотиваційно-діяльнісного та культурологічного) і визначає рівні сформованості (високий, середній, низький) здоров'язбережувальної компетентності, фізкультурної освіченості студентів.

В експериментальній групі до експерименту високий рівень сформованості здоров'язбережувальної компетентності мали 19,1 % студентів, середній – 25,1 %, низький – 55,8 % студентів. Після експерименту високий рівень мали 53,1 % студентів, середній – 35,6 %, низький – 11,3 % (табл. 2).

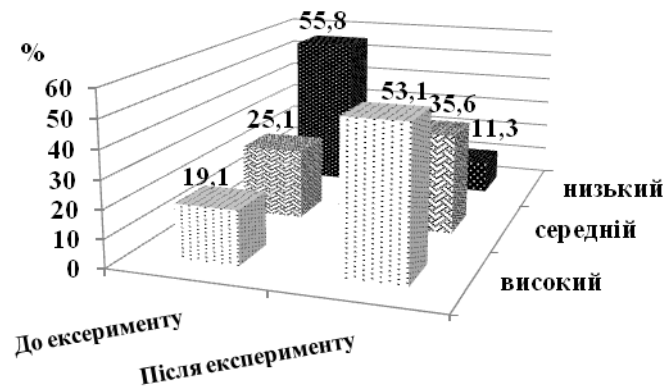


Рис. 2.

(%)

У контрольній групі до експерименту високий рівень сформованості здоров'язбережувальної компетентності мали 17,8 % студентів, середній – 25,0 %, низький – 57,2 %. Після експерименту високий рівень мали 22,6 % студентів, середній – 25,2 %, низький – 52,2 % (рис. 3).

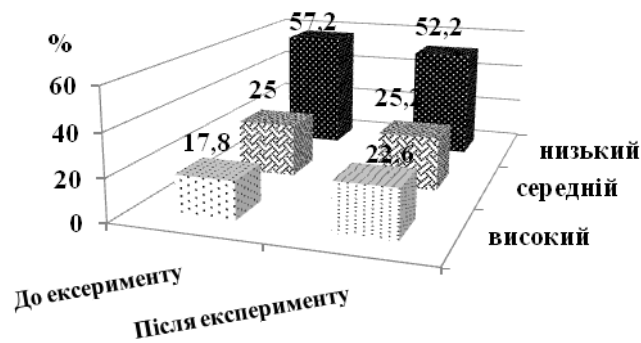


Рис. 3.

(%)

Факторний аналіз отриманих даних засвідчує, що на етапі контрольного педагогічного експерименту всі компоненти фізкультурної освіченості в студентів експериментальної групи, за даними їхньої самооцінки, вищі, ніж у респондентів контрольної групи. Найбільш сформованими студенти вважають мотиваційно-діяльнісний компонент (65,3 %), на другому місці – теоретико-методичний (56,5 %), третю позицію займає культурологічний (52,2 %), четверту – когнітивний (47,8 %), на останній позиції опинився психофізіологічний компонент (43,5 %).

Використання в процесі здоров'язбережувального навчання розробленої педагогічної здоров'язбережувальної технології навчання сприяє перетворенню мотивації студента в мотиваційно-діялісну; простого інтелектуального розвитку в знаннево-когнітивний; обсягу теоретичних знань – у теоретико-методичний; окремих понять про морфофункціональні особливості організму – у психофізіологічні знання; фізичний досвід студента – у культуру здоров'я, що визначає його фізкультурну освіченість. Процес формування цієї освіченості проходить кілька стадій – від знань через розуміння психофізіологічних процесів і м'язових відчуттів (*навчання через м'язи*) формується готовність до м'язових зусиль та лише на основі цього можна свідчувати про методичні вміння й готовність до формування практичних навичок, що веде до здоров'язбережувальної поведінки студентів [6].

Для оцінювання статистичної значущості між отриманими результатами використано t -критерій

Студента. Проводилася перевірка - : відмінність у результатах сформованості здоров'язбережувальної компетентності, фізкультурної освіченості студентів контрольної та експериментальної груп зумовлена суто випадковими причинами. Дані, утворені цими результатами вибірки, належать до сукупності з однаковим законом розподілу.

Математичні розрахунки проведено за кожним рівнем окремо (високим, середнім і низьким). У результаті ми отримали t для високого рівня – 5,43; середнього – 5,05; низького – 5,35. При

цьому t , визначене за таблицями, становить 2,3 для всіх трьох рівнів. Оскільки, $t >$ t , то нульова гіпотеза відхиляється й приймається альтернативна. З імовірністю 0,95, або 95 %, ми можемо стверджувати, що поділ на групи впливає на рівень досліджуваної ознаки на позитивному рівні, а відмінність у результатах зумовлена не випадковими причинами. Іншими словами, з імовірністю 0,95, або 95 %, можемо стверджувати, що в студентів експериментальної групи, де навчання здійснювалося з використанням розробленої нами педагогічної здоров'язбережувальної технології навчання, спостерігаються позитивні зміни щодо сформованості в них належного рівня здоров'язбережувальної компетентності, тоді як у студентів контрольної групи таких змін не відбулося. Проведені математичні розрахунки (отримані дані t -критерію Стюдента) підтверджують наявність якісних відмінностей щодо рівня сформованості компетентності здоров'язбереження, фізкультурної освіченості в студентів контрольної й експериментальної груп після завершення експерименту.

Висновки. Основою педагогічної здоров'язбережувальної технології навчання студентів є міждисциплінарні зв'язки, а активним педагогічним чинником у процесі фізичного виховання слугує авторський навчальний курс «Бізнес і здоров'я». Результати, отримані в процесі , є підтвердженням ефективності її використання. Це – покращення в студентів експериментальної групи морфофункціональних показників: рівня фізичного здоров'я, функціонального стану організму, ступеня адаптації (індекс функціональних змін), функціональних резервів і можливостей організму (індекс Скібінського), позитивна динаміка змін нормативів оцінки рівня фізичної підготовленості та покращення рівня сформованості здоров'язбережувальної компетентності, фізкультурної освіченості. Зокрема, середні значення, що свідчать про рівень фізичного здоров'я студентів із таких, що відповідали середньому рівню, покращилися й перейшли в діапазон значень, які відповідають вищому, аніж середній рівень (від 0,56 ум. од. до 0,71 ум. од.). Середній показник функціонального стану організму до експерименту становив 2,8 ум. од., що вказує на напругу механізмів адаптації, а після експерименту змінився до 0,01 ум. од., що відповідає задовільному рівню адаптації. Числові дані, які характеризують функціональні резерви й можливості організму, перейшли із ряду, що відповідає середньому рівню, у діапазон даних, який свідчить про задовільний рівень їхнього розвитку (від 24,5 ум. од. до 36,6 ум. од.).

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

Аналіз даних самооцінки студентами рівня фізкультурної освіченості показав, що на високий рівень її сформованості після завершення експерименту вказали 53,1% опитаних студентів експериментальної групи, порівняно із 19,1% – до експерименту. У студентів контрольної групи ці числові значення до й після експерименту майже не змінилися: до експерименту на високий рівень сформованості фізкультурної освіченості вказали 17,8 %, а після експерименту – усього 22,6 % опитаних.

Перспективи подальших досліджень убачаємо в розробленні та запровадженні методик навчання, які б спонукали студентів до моделювання способу життя й виховували вміння покращувати резервні можливості власного організму за допомогою засобів фізичної культури.

Список використаної літератури

1. Завидівська Н. Н. Фундаменталізація фізкультурно-оздоровчої освіти: аспект здоров'язбережувального навчання студентів : монографія / Наталія Назарівна Завидівська. – К. : УБС НБУ, 2012. – 402 с.
2. Омельченко С. О. Педагогіка здоров'я : навч. посіб. / С. О. Омельченко. – Слов'янськ : Вид. центр СДПУ, 2009. – 205 с.
3. Організм і особистість. Діагностика і керування / [А. Магльований, В. Белов, А. Котова]. – Львів : Мед. газ. України, 1998. – 250 с.
4. Фізична рекреація : навч. посіб. для студ. ВНЗ фіз. вих. і спорту / авт. кол. : Є. Н. Приступа, О. М. Жданова, М. М. Линець [та ін.]; за наук. ред. Євгена Приступи. – Львів ; Дрогобич : «Коло», 2010. – 447 с.
5. Фізичне виховання : навч. прогр. для вищ. навч. закл. України III–IV рівнів акредитації. – К., 2003. – 44 с.
6. Фізичне виховання і здоров'я : навч. посіб. / кол. авт. ; за заг. ред. О. Д. Дубогай. – К. : УБС НБУ, 2012. – 270 с.

Анотації

Ключові слова:

Наталья Завыдивская. Особенности здоровьесберегательных педагогических процессов в условиях фундаментализации непрофессионального физкультурно-здоровительного образования.

Ключевые слова:

Nataliya Zavydivskaya. Peculiarities of Health-Saving Pedagogical Processes Under Conditions of Establishment of Non-Professional Physical Culture and Health-Improving Education. The article reveals the essence of pedagogical health-saving technology of studying under conditions of establishment of non-professional physical culture and health-saving education of students. We've analyzed the dynamics of changes of morpho-functional indices, level of physical preparation and level of formation of health-saving competence and physical culture education among students.

Key words: physical education, pedagogical health-saving technology of studying, establishment of physical culture and health-saving education, students of higher educational establishments, health-saving education.

УДК 37.037

Інна Климчук

Формування потреби займатися фізичними вправами в дітей середнього шкільного віку

(.)

Постановка наукової проблеми та її значення. Аналіз наукової літератури засвідчив, що на проблему формування потреби займатися фізичними вправами в дітей шкільного віку науковці звернули увагу лише в 90-х роках. У цих дослідженнях вивчалися лише зовнішні чинники впливу на зазначену проблему, зокрема формування в дітей мотивів до занять фізичними вправами, впливу сім'ї на створення в школярів мотивації до цих занять. Водночас мало уваги приділяється впливу вчителя фізичної культури на формування потреби займатися фізичними вправами в дітей шкільного віку [1; 2; 4; 5].

Психологи [8; 9; 10] стверджують, що будь-яка діяльність починається з потреби, яка є першою причиною спонукання до діяльності. Під потребою загалом розуміється стан суб'єкта, що складається на основі суперечностей між існуючим і необхідним (або видається суб'єкту необхідним) та спонукає його до діяльності для усунення цієї суперечності. Проаналізувавши різні точки зору, можна стверджувати, що потреба є неусвідомленою необхідністю в чомусь, спонукальною причиною діяльності, до того ж (і це головне) – найпершим видом спонукання, який указує на необхідність діяти, але не вказує напряму дії.

Аналіз різноманітних класифікацій потреб [9; 10] дає підставу поділити їх на біогенні та соціогенні. До біогенних чинників слід віднести такі, виникнення яких обумовлене біологічною будовою й фізіологічним функціонуванням людського організму, а саме: 1) потребу в постійній діяльності; 2) потребу в розвитку психічних функцій, у тому числі пам'яті, мислення, уявлення; 3) потребу в нових враженнях; 4) потребу в емоційному насиченні, тобто в повнокровному емоційному житті, у збалансованих позитивних і негативних емоціях; 5) потребу в розумовій діяльності у внутрішньому плані; 6) потребу в теоретичному осмисленні явищ, що спостерігаються; 7) потребу в

рефлексії й самооцінці; 8) потребу творити. Крім того, чимало авторів наголошують, що дітям властиві: 1) потреба в руховій активності; 2) потреба в ігровій діяльності.

Соціогенні потреби були поділені на: 1) потреби в праці; 2) потреби в інформації; 3) потреби в спілкуванні; 4) потреби в усамітненні. Потребу в праці автор вважає найважливішою, оскільки, поєднуючись з іншими фундаментальними потребами, вона перетворюється в чотири основні групи похідних потреб: 1) матеріальні; 2) духовні; 3) комунікативні; 4) потреби в діяльності із самореалізації. Очевидно, що потребу займатися фізичними вправами можна віднести саме до потреб у діяльності із самореалізації.

Отже, будучи соціогенною, потреба займатися фізичними вправами ґрунтується на біогенних чинниках, а біогенні потреби спонукають дітей до рухової активності.

Аналіз досліджень цієї проблеми. Заняття фізичними вправами здійснюється під впливом певних стимулів, спонукань, що є рушійними силами навчальної діяльності [5; 6; 8; 10]. Це – потреби, інтереси, переконання, ідеали, ціннісні орієнтації, які стимулюють навчальну діяльність дітей. На важливості формування в школярів ціннісних орієнтацій, мотивів, потреби займатися фізичними вправами наголошується в багатьох наукових працях [5; 10]. При цьому проблема формування в дітей стимулів до фізичного виховання не була окремим предметом дослідження.

Окремі особливості формування стимулів у навчально-виховній діяльності школярів відображені в наукових працях В. І. Лозової (1990), С. М. Корнієнка (2001), С. А. Білітюка (2006) [1]. У науковій літературі розглянуто різні підходи до вивчення змістовності стимулів у навчальній діяльності [5; 8; 10]. Водночас продовжується дискусія щодо сутності стимулів у процесі фізичного виховання. Нерозробленою залишається технологія формування в школярів середнього шкільного віку стимулів до занять фізичними вправами.

Ураховуючи недостатню теоретичну розробку означеної проблеми та внаслідок цього недостатню її реалізацію в практичній діяльності вчителів фізичної культури, а також ураховуючи соціальну значимість і практичну необхідність формування здорового молодого покоління, ми акцентували увагу на дослідженні цієї проблеми.

Завдання дослідження – обґрунтувати етапи формування потреби займатися фізичними вправами в дітей середнього шкільного віку.

Виклад основного матеріалу й обґрунтування отриманих результатів дослідження. Щоб сформулювати потребу займатися фізичними вправами, потрібно залучити дитину до виконання фізичних вправ у процесі фізичного виховання під впливом різних видів спонукань (зовнішньої та внутрішньої мотивації) і пройти п'ять етапів (табл. 1). Зовнішня мотивація проявляється через мотиви й стимули з боку батьків, учителя фізичної культури, засобів масової інформації тощо, а внутрішня – через потребу, інтерес, звичку [3; 4; 5].

Як стверджують науковці, процес формування потреб є ступеневим [4; 5]. Для розвитку різних потреб, зокрема формування потреби займатися фізичними вправами дітей середнього шкільного віку, доцільно використовувати етапи формування.

Перший етап передбачає створення в дітей інтересу до занять фізичними вправами. З одного боку, на це впливають внутрішні чинники (біогенні потреби), а з другого – зовнішні (батьки, засоби масової інформації, учитель фізичної культури тощо). Вони створюють у дітей мотиви до занять фізичними вправами. Отже, потреба, будучи внутрішнім джерелом спонукання активності дитини, через джерела зовнішнього впливу знаходить своє вираження в мотивах. В основі мотиву лежить усвідомлення дитиною значення тієї діяльності, якою їй пропонують займатися. Якщо потреба характеризує лише готовність до діяльності, то наявність мотиву надає діяльності новий, більш дійовий характер. У зв'язку з цим мотив як вид спонукання формується лише після виникнення потреби й передуює поведінці – зовнішньому вияву діяльності.

Другий етап передбачає мотивування, або ж формування в дітей фізкультурних знань. Мотивування – це сукупність фактів, аргументів і доказів, які вчитель використовує для переконання учнів у доцільності відвідувати фізкультурні заняття, виконувати ті чи інші вправи. Якщо діти внутрішньо сприймають умотивовані докази вчителя, то відвідування фізкультурних занять чи виконання вправ набуває для них певного змісту й вони готові активно включитися в цю діяльність. Мотивування містять також передачу вчителем інформації про спосіб виконання вправи. У результаті дитина готова до виконання фізичної вправи.

На третьому етапі здійснюється безпосереднє виконання фізичних вправ і застосування стимулів із метою створення в дітей інтересу займатися фізичними вправами.

Етапи формування потреби займатися фізичними вправами

Етап	Завдання	Результат
1	На базі біогенних потреб спонукати виконувати фізичні вправи	Мотив до занять фізичними вправами
2	Створити фізкультурні знання	Інтерес займатися фізичними вправами
3	Виконання фізичні вправи із застосуванням стимулів	Інтерес займатися фізичними вправами
4	На фоні емоційного задоволення здійснити багаторазове виконання фізичних вправ	Звичка займатися фізичними вправами
5	Здійснити багаторазовий вияв звички виконувати фізичні вправи	Потреба займатися фізичними вправами

За даними А. Пуні (1984) [9], інтерес уключає в себе три компоненти: знання, якими володіє людина з галузі, що її цікавить; практичну діяльність людини в цій галузі; емоційне задоволення від знань і діяльності в цій галузі. І лише поєднання всіх трьох компонентів забезпечить стійкий інтерес до тієї чи іншої. Отже, інтерес – це ще один вид спонукання. Він не може бути мотивом, оскільки, на відміну від мотиву, який передуює діяльності, інтерес може формуватися лише в результаті діяльності. Крім того (і це дуже важливо), мотив формується під дією зовнішньої мотивації, а інтерес – внутрішньої.

Для підвищення емоційного задоволення в дітей після виконання вправ потрібно здійснювати стимулювання. Стимулювання – це спеціальна діяльність учителя, спрямована на підвищення навчальної активності школярів за допомогою стимулів. Стимул – це спонукання, які є важливими для учнів [7; 10].

Основними стимулами підвищення навчальної активності дітей є успішність навчання, оприлюднення досягнень учнів, заохочення й покарання, ігрова та змагальна діяльність. Своєчасне застосування стимулів під час фізкультурних занять, а також безпосередньо після виконання фізичних вправ сприяє підвищенню емоційного задоволення школярів і формуванню інтересу займатися фізичними вправами.

Четвертий етап передбачає багаторазове відвідування фізкультурних занять або виконання фізичних вправ на основі інтересу до них із метою формування звички займатися фізичними вправами.

Звичка – це закріплений у житті людини спосіб поведінки, здійснення якого за деяких обставин (очевидно, при наявності емоційного задоволення) стає потребою людини. Потрібно відзначити, що багаторазове виконання фізичної вправи приводить до формування рухової навички, поряд із якою формується й звичка виконувати фізичну вправу. Водночас, на відміну від навичок, які виконуються лише в разі об'єктивної необхідності в них, звичка може реалізуватися навіть усупереч цій необхідності, у результаті внутрішнього спонукання [2; 5].

Отже, звичка – це вид спонукання, що формується в результаті багаторазового виконання певного виду діяльності, зокрема фізичних вправ. Якщо інтерес формується після перших спроб виконання рухових дій, то звичка – у результаті засвоєння їх до рівня навичок. Саме в цьому полягає різниця між цими видами спонукань. Водночас звичка, як і інтерес, є внутрішньою мотивацією до діяльності.

На п'ятому етапі потрібно систематично підтримувати звичку займатися фізичними вправами, яка з часом перейде в потребу займатися фізичними вправами, тобто сформується необхідність виконувати фізичні вправи.

У процесі формування потреби займатися фізичними вправами в дітей середнього шкільного віку на вчителя фізичної культури, батьків покладається обов'язок сформувати в учнів фізкультурні знання, навчити їх техніки виконання вправ і закріпити її до рівня вміння чи навички, сформувати в дітей інтерес до занять фізичними вправами [1; 3].

Результати педагогічного спостереження показали, що на уроках фізичної культури вчителі недостатньо уваги приділяють створенню в учнів емоційного задоволення від виконання вправ і тим самим їх стимулюванню до активної навчальної діяльності, формуванню стійкого інтересу до занять фізичними вправами. Серед стимулів застосовуються лише заохочення та проведення ігор й естафет [7].

Серед заохочень використовують переважно схвалення, сприяння та похвалу. Під час вивчення нових вправ перевагу надають схваленню 66 % (від загальної кількості заохочень), сприянню (20 %) і допомозі під час виконання фізичних вправ (14 %), а під час закріплення раніше вивчених рухів та їх удосконалення – схваленню (44 %), сприянню (27 %), високій оцінці (29 %). Виняток становить лише

такий вид заохочення, як довіра вчителя. Вона фіксувалася тоді, коли на уроці застосовували груповий метод організації учнів і вчитель призначав старших у групах.

На кількість застосування заохочень на уроці фізичної культури впливає рівень кваліфікації вчителя – чим вищий рівень кваліфікації, тим більше заохочень застосовується на уроці. Незважаючи на майже постійне застосування рухливих ігор та естафет на занятті, рівень їх проведення часто не сприяє підвищенню емоційного задоволення дітей шкільного віку після закінчення цих вправ. Усе вищесказане дає підстави вважати такий рівень застосування стимулів на уроках фізичної культури дітей середнього шкільного віку як незадовільний.

Отже, потреба займатися фізичними вправами в дітей середнього шкільного віку як вид спонукання формується на базі біогенних (природних) потреб через інші види спонукання до занять фізичними вправами, а саме: мотив, інтерес, стимул і звичку. Вони відрізняються своїми особливостями й взаємопов'язані. Потреба, інтерес та звичка є видами внутрішнього, а мотив і стимул – зовнішнього спонукання.

Висновки й перспективи подальших досліджень. Формування потреби займатися фізичними вправами є цілісним педагогічним процесом, який проходить через такі етапи: створення мотиву до занять фізичними вправами через вплив біогенних потреб дитини й зовнішнє спонукання, формування знань про фізичні вправи, формування інтересу займатися фізичними вправами через виконання з використанням стимулів, формування звички займатися фізичними вправами через багаторазове їх виконання на фоні емоційного задоволення, формування потреби займатися фізичними вправами через здійснення багаторазового прояву звички їх виконувати.

Список використаної літератури

1. Білітюк С. А. Формування стимулів до занять фізичними вправами в дітей молодшого шкільного віку (на прикладі плавання) : дис. ... канд. наук з фіз. виховання і спорту : 24.00.02 / Волинський держ. ун-т ім. Лесі Українки / Білітюк С. А. – Луцьк, 2006. – 227 с.
2. Вилюнас В. К. Психологические механизмы биологической мотивации / В. К. Вилюнас. – М. : Изд-во МГУ, 1986. – 207 с.
3. Гнітецький Л. В. Деякі особливості рухової активності підлітків Волині / Л. В. Гнітецький // Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві : зб. наук. пр. – Луцьк : Медіа, 1999. – С. 316–320.
4. Гнітецький Л. В. Етапи формування потреби займатися фізичними вправами / Л. В. Гнітецький // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту : зб. наук. пр. / під ред. С. С. Єрмакова. – Х. : ХХІІІ, 2000. – № 11. – С. 3–6.
5. Давыдов В. В. Психологические проблемы формирования у школьников потребности и мотивов учебной деятельности / В. В. Давыдов, А. К. Маркова, Е. А. Шумилин // Мотивы учебной и общественной деятельности школьников и студентов. – М. : [б. и.], 1980. – С. 3–23.
6. Концепція формування позитивної мотивації на здоровий спосіб життя у дітей та молоді. – Наказ МОН України № 605 від 21.07.2004 р.
7. Круцевич Т. Оцінка як один із факторів підвищення мотивації учнів до фізичної активності / Т. Круцевич // Фізичне виховання в школі. – 1999. – № 1. – С. 47–50.
8. Маркова А. К. формирование мотивации учения / А. К. Маркова, Т. А. Матис, А. Б. Орлов. – М. : [б. и.], 1990. – С. 21–25.
9. Психология / под ред. А. Ц. Пуни. – М. : [б. и.], 1984. – 255 с
10. Психология физического воспитания и спорта / под ред. Н. П. Гуменюка, В. В. Клименка. – Киев : [б. и.], 1985. – 311 с.

Анотації

Ключові слова:

Инна Климчук. Формирование потребности заниматься физическими упражнениями у детей среднего школьного возраста.

Ключевые слова:

Inna Klimchuk. Formation of Need of Physical Exercises Practicing Among Children of Middle School Age.

As some of scientists say the process of needs formation has some stages. For development of some needs, especially formation of need of physical exercises among children of middle school age five stages of formation are applied. Formation of the need of physical exercises practicing is an unparted pedagogical process that goes through the following stages: formation of motive to physical exercises practicing through influence of biogenic needs of a child and outer motive, formation of knowledge about physical exercises, formation of interest to physical exercises practicing using stimuli, formation of habit of physical exercises practicing through their many-times repeating against the background of emotional pleasure, formation of need of physical exercises practicing through implementing of many-times display of habit of their executing. Need of physical exercises practicing among children of middle school age is formed on the basis of biogenic (natural) needs through other kinds of motives to physical exercises practicing as motive, interest, stimulus, habit. They all have their own peculiarities and are related. Need, interest and habit are kind of inner impulses, motive and stimulus are external impulses.

Key words: school children, physical health, adaptation, functional system, sickness rate, motives, needs, impulse, stimuli, emotions.

УДК: 37.037

Едуард Навроцький;

Василь Пантік

Удосконалення силових якостей студентів засобами атлетичної гімнастики

(.)

Постановка наукової проблеми та її значення. Аналіз досліджень цієї проблеми. Нині виникла соціальна потреба перегляду основної спрямованості системи фізичного виховання студентів. Така постановка обумовлена фактом значного погіршення стану їхнього здоров'я.

Фізична культура й спорт є одним із найекономніших засобів зміцнення організму, профілактики захворювань, підвищення розумової та фізичної працездатності, покращення рівня фізичного розвитку й фізичної підготовленості, організації повноцінного відпочинку, формування здорового способу життя, а також розв'язання низки соціальних завдань.

Молоде покоління повинно рости здоровим, готовим до праці. Розв'язання цих завдань значною мірою залежить від ефективності процесу фізичного виховання як у загальноосвітніх школах, так і у вищих навчальних закладах, де слід використовувати різноманітні засоби й методи фізичної культури [2].

Важливе значення для зміцнення здоров'я студентів, особливо юнаків, має силова підготовка. Питання розвитку силових здібностей завжди було й залишається одним із головних у процесі фізичного виховання. За свідченнями науковців [1; 3; 5; 6], майже в половині студентів рівень

розвитку сили є незадовільним. Недостатня кількість м'язових тканин призводить до порушення корсетної функції організму (порушення постави, плоскостопість, захворювання хребта), розвитку захворювань дихальної та серцево-судинної систем, ожиріння тощо. Труднощі в адаптації до умов навчання, перевантаження в студентів із недостатньою силовою підготовкою виникають значно частіше. Тому для юнаків розвиток силових здібностей є досить актуальним. Він здійснюється переважно за рахунок атлетичної гімнастики, що має багато засобів і методів досягнення успішних результатів [4].

Завдання дослідження – розробити зміст занять із використанням вправ атлетичної гімнастики й експериментально його перевірити.

Організація дослідження. Дослідження проводили зі студентами 1 курсу навчання. В експерименті брали участь 16 юнаків фізичного факультету СНУ імені Лесі Українки. Педагогічний експеримент проводився протягом 2011 / 2012 навчального року й складався з двох етапів. Мета першого – виявлення силових можливостей студентів 1 курсу. Оцінювання силових якостей здійснювали за 5-бальною шкалою. Мета другого етапу – розробка змісту занять із використанням вправ атлетичної гімнастики та визначення їх ефективності.

Виклад основного матеріалу й обґрунтування отриманих результатів дослідження. На початковому етапі дослідження за низкою тестів, зокрема за результатами кидків набивного м'яча (4 кг) через голову, вису на зігнутих руках, згинання й розгинання рук у положенні лежачи на підлозі, піднімання в сід за 30 с, стрибків угору та в довжину, підтягування на перекладині, нами оцінено силові можливості юнаків 1 курсу навчання. Для покращення силових якостей розроблено зміст занять, які містили вправи атлетичної гімнастики.

Атлетична підготовка студентів має свої особливості. До найсуттєвіших можна віднести регламентовану кількість навчального часу. Заняття розроблено на два семестри: I семестр – загальнопідготовчий курс; II семестр – основний курс. Оскільки I курс припадав майже на початок занять, тобто після тривалого літнього відпочинку, то вправи силового характеру ми поєднували із вправами на витривалість. Наприклад: атлетична гімнастика й легка атлетика. Термін вступної частини загальнопідготовчого курсу тривав три тижні. Загальнопідготовчий комплекс вправ мав такий вигляд:

- ходьба, біг, стрибки;
- колові оберти в головних суглобах, різноманітні нахили тулуба;
- підтягування на перекладині, згинання рук, піднімання ніг, тулуба;
- вправи на розслаблення м'язів, розтягування, відновлення дихання.

На початковому етапі тренувань використовувалися вправи з набивними м'ячами та гумою. Позитивною ознакою цих вправ є помірний темп і повна амплітуда рухів. Завдяки еластичності матеріалу опір при їх виконанні зростає поступово. Це дає змогу уникнути травмування на початку занять, сприяє отриманню навички правильного дихання. Такий комплекс зазвичай складається з 10–15 вправ, кількість підходів – 1–2, повторів у підході – 12–15. Для посилення навантаження вводили комплекси вправ із гантелями: 5–6 вправ на основні групи м'язів, виконаних у 2–3 підходах із кількістю повторів 8–12. Вага гантелей становила 3 кг. Для юнаків цей комплекс був посильним.

Через місяць занять уведено найефективніший засіб силової підготовки – вправи зі штангою, оскільки вони найкраще впливають на розвиток великих груп м'язів. У процесі занять використовували вправи для м'язів плечового пояса, верхніх кінцівок, спини, тулуба та ніг.

Для м'язів рук і плечового пояса юнаки виконували згинання й розгинання рук в упорі лежачи максимально швидко п'ять разів. Для розвитку сили м'язів черевного преса – піднімання ніг із положення лежачи на похило поставленій лаві до торкання за головою (виконання здійснювалося максимально швидко п'ять разів); із вису спиною до гімнастичної стінки піднімання ніг із набивним м'ячем (максимум 2–3 рази); із положення лежачи на похило поставленій лаві піднімання ніг до торкання за головою до відмови. Навантаження – набивний м'яч, затиснутий між ступнями.

Для м'язів спини виконували піднімання й опускання тулуба з двома зупинками й утриманням 5–6 с у кожному зі статичних положень (утримання здійснювалося у верхній точці й у горизонтальному положенні). Для м'язів ніг – присідання з набивним м'ячем за головою (максимально швидко п'ять разів); присідання зі штангою, із партнером на плечах, кількість можливих повторень не більше 2–3 разів; присідання із навантаженням, а також на одній нозі з 2–3 зупинками при різних кутах згинання ніг та утримуванням статичних положень 5–6 с; присідання на одній нозі до відмови.

При підборі вправ урахувалася вага м'яча, оскільки неправильно підібрана вага, замість користі для здоров'я, може викликати порушення постави. Практика засвідчила, що для юнаків на початковому етапі тренувань достатньою була вага м'яча 2–3 кг. У процесі тренувань вага м'яча збільшувалася.

Вправи з набивним м'ячем, як і інші вправи з обтяженням, мають велике коригувальне значення. Тому під час їх виконання ми ретельно стежили за поставою тіла студентів не лише у вихідних положеннях, а й безпосередньо в процесі виконання. Набивний м'яч використовували в різних якостях:

- 1) як обтяження. Під час виконання вправ юнаки постійно тримали м'яч у руках, ногах, на голові;
- 2) як опору в положеннях сидячи, лежачи. Наприклад, клали м'яч під голову, на спину, під ноги;
- 3) як перешкоду, через яку можна переступати або перестрибувати.

Педагогічне спостереження проводилося задля уточнення відповідності обсягу та інтенсивності навантажень, інтервалів відпочинку в процесі занять атлетичними вправами. Під час дослідження звертали увагу на реакцію організму на фізичні навантаження.

Зазначений зміст занять із використанням вправ атлетичної гімнастики та низки вправ основної гімнастики дав змогу підвищити силові можливості юнаків. За результатами, наведеними в таблиці 1, бачимо, що середня оцінка за тест «кидок набивного (4 кг) м'яча через голову» під час першого тестування становила 2,7 бала, а в кінці експерименту юнаки виконали кидки в середньому на 3,9 бала, тобто результат покращився на 1,2 бала.

Індивідуальні оцінки за цей тест розподілено в такому порядку: 5 балів не набрав жоден із юнаків, 4 бали отримали 18,8 % хлопців, 3 бали – 43,5 %, 2 бали – 25,0 % й 1 бал – 12,5 % досліджуваних. При повторному тестуванні жоден із юнаків не отримав 1 бал, лише 12,5 % досліджуваних отримали 2 бали. На 3 й 4 бали оцінено по 25,0 % юнаків, 5 балів отримали 37,5 % респондентів.

1

Оцінювання силових здібностей юнаків 1 курсу

Вид випробувань	На початку експерименту					У кінці експерименту				
	високий	вище від середнього	середній	нижче від середнього	низький	високий	вище від середнього	середній	нижче від середнього	низький
Кидки набивного м'яча (4 кг) назад через голову,	–	18,8	43,5	25,0	12,5	37,5	25,0	25,0	12,5	–
Вис на зігнутих руках,	–	–	37,5	43,8	18,8	25,0	31,3	37,5	6,3	–
Згинання й розгинання рук в упорі лежачи на підлозі,	–	–	50,0	31,3	18,8	62,5	25,0	12,5	–	–
Піднімання тулуба в сід за 30 с,	–	–	68,8	31,3	–	25	–	62,5	12,5	–
Стрибок угору,	–	2,5	43,5	18,8	25,0	–	12,5	62,5	25,0	–
Стрибок у довжину з місця,	6,3	18,8	31,3	18,8	25,0	25,0	50,0	25,0	–	–
Підтягування на перекладині,	12,5	6,3	12,5	62,5	6,3	37,5	31,3	31,3	–	–
Середній відсоток	2,7	8,0	41,0	33,0	15,2	30,4	25,0	36,6	8	–

Оцінка вису на зігнутих руках на початку експерименту в досліджуваних становила 2,1 бала, а при повторному тестуванні – 3,8 бала. Позитивних оцінок (5 і 4) не виявлено в жодного з юнаків при першому тестуванні, тоді як при повторному 25,0 % отримали 5 балів і 31,3 % – 4 бали.

Згинання й розгинання рук в упорі лежачи при першому тестуванні 50,0 % юнаків виконали на 3 бали, 31,3 % – на 2 бали, 37,5 % – на 1 бал. 5 і 4 бали не отримав жоден досліджуваний. При повторному тестуванні 62,5 % хлопців отримали 5 балів, 25,0 % – 4 бали й 12,5 % – 3 бали. Середня оцінка при першому тестуванні дорівнювала 2,3 бала, а при повторному – 4,5 бала. За цим тестом при повторному тестуванні виявлено найвищий бал.

Результати піднімання в сід за 30 с у процесі експерименту зросли в середньому на 0,7 бала. При першому тестуванні середній результат дорівнював 2,7 бала, а в кінці експерименту – 3,4 бала. Індивідуальні результати засвідчили, що при першому тестуванні 1 бал не отримав жоден із юнаків, проте й 4 та 5 балів також не було в жодного. 68,8 % склали тест на 3 бали й 31,2 % – на 2 бали. При повторному тестуванні 25,0 % хлопців отримали найвищий бал, 62,5 % – 3 бали і 12,5 – 2 бали.

Незначно зріс результат за тестуванням стрибків угору. При першому тестуванні середня оцінка дорівнювала 2,4 бала, при повторному тестуванні – 2,9 бала. Розкид індивідуальних оцінок при першому тестуванні такий: 12,5 % юнаків отримали 4 бали, 43,5 % – 3 бали, 18,8 % – 2 бали й 25,0 % – 1 бал. Повторне тестування засвідчило такий самий відсоток (12,5 %) юнаків, які склали тест на 4 бали, 62,5 % отримали 3 бали, 25,0 – 2 бали.

Подібні результати засвідчено при стрибках у довжину та підтягуванні на перекладині. При першому тестуванні середня оцінка стрибків у довжину становила 2,4 бала, а при повторному тестуванні – 4 бали. Відмінний бал під час першого тестування отримали 6,3 % юнаків, 18,8 % отримали 4 бали, 31,3 % – 3 бали, 18,8 % – 2 бали й 25 % – 1 бал. Під час повторного тестування індивідуальні оцінки не мають такого вираженого розкиду, як при першому оцінюванні. Наприклад, по 25,0 % юнаків отримали 5 і 3 бали, 50,0 % – 4 бали. Середній результат підтягування на перекладині при першому тестуванні дорівнював 2,6 бала, а при повторному тестуванні – 4 бали. За цим тестом 12,5 % юнаків під час першого тестування отримали 5 балів, а при повторному цей бал отримали 37,5 % досліджуваних. 6,3 % юнаків при першому тестуванні отримали 4 бали, 12,5 % – 3 бали, 62,5 % – 2 бали й 6,3 % – 1 бал. При повторному тестуванні низьких оцінок не виявлено. 37,5 % досліджуваних склали тест на 5 балів, по 31,3 % – на 4 бали.

Висновки й перспективи подальших досліджень. За допомогою низки тестів визначено силову підготовленість юнаків 1 курсу навчання. Зокрема, за тестуванням кидків набивного м'яча через голову результат зріс на 1,2 бала; вису на зігнутих руках – на 1,7 бала; згинання й розгинання рук в упорі лежачи на підлозі – на 2,2 бала; піднімання в сід за 30 с – на 0,7 бала, стрибків угору – на 0,5 бала, стрибків у довжину – на 1,4 бала; результати підтягування на перекладині покращилися в середньому на 1,5 бала, що свідчить про ефективність використання вправ атлетичної гімнастики та допоміжних вправ основної гімнастики, які застосовувались у навчально-виховному процесі студентів. Подальше дослідження буде спрямоване на розробку програм для вдосконалення інших фізичних якостей студентів.

Список використаної літератури

1. Гладощук О. Вікові особливості розвитку силових здібностей студентів основної медичної групи / О. Гладощук, В. Тонконог, М. Скабицький [та ін.] // *Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві : зб. наук. пр. Волин. нац. ун-ту ім. Лесі Українки.* – Луцьк : ВНУ ім. Лесі Українки, 2012. – № 4 (20). – С. 256–259.
2. Доценко Ю. Оценка физического состояния студентов 1 и 2 курсов дневного отделения Донбасского государственного технического вуза / Ю. Доценко, В. Гевага // *Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту : зб. наук. пр. ; за ред. С. С. Єрмакова.* – Х. : ХДАДМ, 2008. – № 6. – С. 19–22.
3. Зотов А. В. Атлетична гімнастика : навч. посіб. / А. В. Зотов, В. І. Терещенко. – К. : КНЕУ, 2004. – 161 с.
4. Семенович С. Особливості впливу занять атлетичною гімнастикою на розвиток силових здібностей юнаків 15–17 років / С. Семенович // *Молода спорт. наука України : зб. наук пр. із галузі фіз. культури та спорту.* – 2004. – Вип. 3. – С. 308.
5. Сидорова Т. В. Оцінка фізичної підготовленості студентів 1–2 курсу навчання / Т. В. Сидорова // *Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту : зб. наук. пр. ; за ред. С. С. Єрмакова.* – Х. : ХОВНОКУ–ХДАДМ, 2010. – № 12. – С. 166–169.
6. Чиженок Т. Аналіз фізичної підготовленості допризовної молоді України (Запоріжжя, Волинь, Центральний регіон) / Тамара Чиженок // *Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві : зб. наук. пр. Волин. нац. ун-ту ім. Лесі Українки.* – Т. 2. – Луцьк : РВВ «Вежа» Волин. нац. ун-ту ім. Лесі Українки, 2008. – С. 286–288.

Анотації

Ключові слова:

Эдуард Навроцкий, Василий Пантик. Развитие силы у студентов 1 курса средством атлетической гимнастики.

Ключевые слова:

Eduard Navrotskiy, Vasily Pantik. Development of Power of First-Year Students By Means of Competitive Gymnastics. Modern conditions of life put high demands to health level among students. Educational process in higher educational establishment is connected with considerable psychological and physical loads. It is necessary to underline that among first-year students happens the process of organism's adaptation to new conditions of life. That is why educational process in physical education must be based on identification of their physical abilities. Problem of physical mastery of students youth is a burning problem for today and requires scientific and practical aimed at improvement of health condition, physical development and mastery of physical qualities from scientists, trainers and teachers. The article proves the importance of development of content of classes of physical education that help in development of power qualities during educational process of students, especially boys as development of these qualities provides with good physical condition and readiness to artistic activity.

Key words: physical education, classes, competitive gymnastics, power, development, students.

УДК 37.037

**Валерій Поляковський;
Світлана Грициляк;
Райса Поляковська**

Особливості методики навчання основних прийомів техніки гри в баскетбол дівчаток 10–13 років

(.)

Постановка наукової проблеми та її значення. Аналіз досліджень цієї проблеми. Процес оволодіння елементами техніки гри в баскетбол, підкоряючись загальним закономірностям формування навичок, має деякі специфічні особливості. Ці особливості важливо враховувати при плануванні й проведенні навчальної роботи [1; 3; 4; 9].

Більшість баскетбольних вправ, із якими учні стикаються під час навчання, становлять для них нові форми рухів, яких ще не було в їхньому руховому досвіді. Для того, щоб скоротити початкову стадію становлення навичку, особливу роль відіграє принцип систематичності й послідовності, а також раціональне використання допоміжних та підходящих вправ [3; 7; 9].

Для впевненого виконання прийомів гри в баскетбол потрібно, щоб рухові навички набули певної стійкості та стабільності. Але водночас варто, щоб способи виконання рухових дій могли змінюватися залежно від обставин на майданчику.

При правильній організації навчального процесу ці дві вимоги цілком можна поєднати. Поступове ускладнення умов виконання прийому, раціональна швидкість та кількість повторень на занятті повинні забезпечити стабільність різних способів виконання елементів техніки гри [1; 7; 8].

У вивченні проблеми формування рухових навичок дітей є ще багато недосліджених питань, які стосуються розвитку просторово-часових характеристик прийомів гри в баскетбол.

Щоб користуватись ефективною системою навчання, треба знати не тільки вікові особливості розвитку організму й динаміку функціональних характеристик, а й ураховувати вплив цих показників на ефективність ігрової діяльності [2; 5; 6]. Це дасть можливість виявити особливості формування рухового апарату та визначити оптимальний час для розвитку тих або інших функціональних показників і просторово-часових характеристик прийомів техніки, а це, зі свого боку, зробить процес навчання більш ефективним. Саме ці аспекти покладені в основу проведених нами досліджень.

Опитування провідних учителів фізичної культури й фахівців дитячого баскетболу свідчать, що планування та реалізація навчальної програми рідко враховують особливості зростання й розвитку організму дівчаток під час предпубертатного та пубертатного періодів. Причина того – мала кількість робіт [1; 2], які стосуються особливостей зростання й розвитку організму дівчаток цього віку. Треба знати основні характеристики та властивості організму, а також закономірності взаємозв'язків об'єкта управління із застосованими засобами й методами впливу.

Завдання дослідження – проаналізувати особливості навчання основних прийомів техніки гри в баскетбол дівчаток 10–13 років та обґрунтувати необхідність удосконалення методики навчання.

Інтегральний показник ігрової діяльності, за даними технічного протоколу, складався з показників ведення, передач і кидків м'яча в кошик. Визначення тестових характеристик швидкості й точності прийомів техніки включав у себе час і точність передач, час ведення м'яча, влучність штрафних кидків, час та влучність дистанційних кидків.

Для дослідження функціональних особливостей вимірювали час простої й складної реакції на світло, час простої реакції на звук, реакцію на рухомий об'єкт і швидкість переробки інформації.

Виклад основного матеріалу й обґрунтування отриманих результатів дослідження. Щоб дослідити вплив інформативних показників просторово-часової точності ігрових дій і функціональних особливостей розвитку організму на ефективність ігрової діяльності дівчаток 5–8 класів, проведено педагогічний експеримент в ЗОШ № 22, 23 й гімназії № 18 м. Луцька.

Для вивчення динаміки результатів навчання спостереження проводили під час уроків фізичної культури та на секційних заняттях. Дані цифрового матеріалу занесли до протоколу й опрацювали методом математичної статистики.

Кореляційний аналіз показав, що ефективність ігрової діяльності визначається в 10–12 років здібностями до засвоєння техніки ведення м'яча, а в 13 років – до покращення показників швидкості та точності передач, а також влучності штрафних кидків.

Крім того, унаслідок особливостей розвитку організму дівчаток цього віку найбільш впливовими щодо ефективності ігрової діяльності є в 11–13 років – час простої реакції на світло, а в 10 років – час простої реакції на звук і реакція на рухомий об'єкт.

Під час проведення педагогічного експерименту створено експериментальну й контрольну групи за такою методикою. На початку педагогічного експерименту проведено тестування для виявлення початкового рівня розвитку показників, які найбільше впливають на ефективність ігрової діяльності. Поділ на відповідні групи проводився таким чином, щоб відмінність середніх значень отриманих результатів тестування в контрольній та експериментальній групах була незначною. При цьому кожна з груп уключала в себе 40 дівчаток (по 10 кожного віку).

Контрольна група займалася за загально визнаною програмою навчання й удосконалення прийомів техніки, а експериментальна – за експериментальною програмою, що була обґрунтовано розроблена нами на основі практичного досвіду, урахування даних сучасної науково-методичної літератури [1; 3; 5] та дослідження рухової діяльності. Запропоновано систему спеціальних вправ для навчання та вдосконалення прийомів техніки баскетболу. Рекомендовані вправи розділено на три групи. Перша – прийоми, що виконуються на місці, друга – прийоми, які виконуються в різних комбінаціях, і третя – прийоми, що виконуються з опором суперника.

Перша група прийомів.

1. Ведення м'яча: а) у високій стійці (1,5 хв); б) переключення з високої стійки на низьку (1,5 хв); в) зі зміною темпу ведення м'яча (1,5 хв); г) почергово правою й лівою рукою (по 1,5 хв кожною); г) у різних вихідних положеннях, наприклад, лівостороння, правостороння або паралельна стійки (1,5 хв); д) виконання всіх завдань із частковим або повним обмеженням зорового контролю (по 1 хв на кожну вправу).

2. Передачі м'яча: а) у ціль на відстані 2 м (30 с); б) те саме, але з відскоком м'яча від підлоги (30 с); в) у парах зі зміною способів передач (2 хв); г) виконання всіх завдань із частковим або повним обмеженням зорового контролю (по 2 хв на кожному).

3. Кидки м'яча в кошик: а) імітація кидкового руху в парах один одному (1 хв); б) кидки з відстані 3 м (до 10 влучень); в) кидки збоку від щита з відстані 3 м (до 10 влучень); г) штрафні кидки (до 5 влучень).

4. Серійне виконання завдань: 1 – а, б, в, г, г; 2 – в, г; 3 – а, б, в.

Друга група прийомів.

1. Ведення м'яча: а) уздовж майданчика у високій стійці туди й назад із наступною передачею м'яча партнерові (три рази); б) те саме, але в одну сторону у високій стійці, в іншу – у низькій стійці (три рази); в) те саме, але в одну сторону правою, в іншу – лівою рукою (три рази); г) зі зміною швидкості ведення (три рази); г) з обмеженням зорового контролю (три рази).

2. Передачі м'яча: а) два гравця передають один одному два м'ячі якомога швидше (2 хв); б) передачі в парах, які пересуваються вздовж майданчика (чотири рази); в) передачі в трійках уздовж майданчика (три рази); г) те саме, але зі зміною місць (три рази).

3. Кидки м'яча в кошик: а) кидки з відстані 3 м після повороту на 90°, 180°, 360° (до п'яти влучень), б) кидки з п'яти точок зі зміною місця після влучення (два кола – 10 влучень); в) кидки м'яча в русі після ведення й подвійного кроку (10 влучень).

4. Серійне виконання прийомів: 1 – б, в, г; 2 – б, в; 3 – в.

Третя група прийомів.

1. Ведення м'яча: а) уздовж усього майданчика туди й назад із пасивним захисником (три рази); б) те саме зі зміною швидкості та напрямків руху (три рази); в) те саме, але з кидком у русі (п'ять разів).

2. Передачі м'яча: а) гравці в колі передають м'яч один одному. У центрі кола – захисник, який намагається перехопити м'яч (3 хв); б) те саме, але в центрі кола – два гравці (3 хв); в) два нападаючі передають м'яч один одному, просуваючись із передачами вздовж майданчика, а захисник намагається перехопити м'яч (3 хв); г) те саме, але три нападаючі проти двох захисників (3 хв).

3. Кидки м'яча в кошик: а) кидки з відстані до 4 м із постійною зміною місць (10 влучень); б) кидки в русі з подоланням опору партнера (10 влучень); в) два гравці передають м'яч третьому для виконання темпових кидків із відстані 3,5–4 м (10 влучень); г) кидок, під час якого гравець, котрий захищається, діє пасивно (10 влучень); г) те саме, але захисник діє активно (10 влучень).

4. Серійне виконання: 1 – а, б, в; 2 – б, в, г; 3 – а, б, г.

Окремі вправи з цієї системи застосовувались у роботі з усіма учасниками експериментальної групи на кожному занятті. Так, дівчатка 5–6 класів виконували вправи з першої групи завдань в основній частині заняття, бо вони менш складні у виконанні й легко піддаються навчанню. Для дівчат 7 класів вони застосовувались під час підготовчої частини. В основній частині заняття використовували вправи другої групи.

Для дівчаток 8 класу вправи другої групи входили в підготовчу частину заняття, а вправи третьої групи були засобом для засвоєння прийомів техніки баскетболу.

Такі завдання в цьому віці закладають базу для подальшого вдосконалення техніки прийомів баскетболу [4; 7].

Важливе місце тут посідає використання спеціальних вправ з урахуванням їх значення для баскетболу в конкретному віці. Так, для 10-річних дівчаток із другої групи використовувались спеціальні завдання для вдосконалення ведення м'яча. Для 11-річних – вправи з цієї самої групи для навчання кидків м'яча в кільце. Для вдосконалення техніки виконання ведення м'яча дівчаток 12–13 років застосовувались спеціальні завдання з третьої групи.

Згідно з даними спеціальної літератури [1; 4; 5; 7], наприкінці навчальних занять просторово-часова точність рухів у дівчаток погіршується. Тому ми рекомендуємо використовувати вправи, спрямовані на розвиток точності рухів, на початку основної частини заняття, тобто за умови високої дієздатності й відсутності втоми.

Це стосується також швидкості виконання прийомів, де динаміка її прояву під час заняття має високу кореляцію з динамікою прояву точності рухів ($r = -0,840$).

Для підвищення швидкості виконання прийомів техніки, а також рівня загальної й спеціальної фізичної підготовленості в дівчаток експериментальної групи застосовувались комплекси спеціальних вправ. Так, для підвищення в дівчаток 10 і 13 років швидкості рухових реакцій застосовували загальні й спеціальні вправи, описані в літературі [1; 9].

Функціональний потенціал дівчаток 11–12 років підвищувався за допомогою серійного виконання комбінацій другої групи вправ. Кількість повторень кожної серії – 2–3 рази, із відпочинком 2 хв.

Для розвитку координації рухів, яка для 12-річного віку визначається правильністю вибору й точністю виконання дій у різні часові терміни, використовували спеціальні вправи, відомі з відповідної літератури [2; 9]. Їх виконували дівчатка як під час підготовчої, так і наприкінці основної частини.

У дівчаток 10–11 років з експериментальної групи на виконання швидкості й точності ігрових дій відводилося 20 %, а в дівчаток 12–13 років – 30 % часу заняття.

Принципова відмінність запропонованих програм від наявних методик полягає у використанні систем вправ для цілеспрямованого навчання та вдосконалення основних прийомів техніки з урахуванням їх впливу на ефективність ігрової діяльності в конкретному віці.

Дівчатка, у яких на заняттях застосовано спеціальну програму навчання й удосконалення техніки виконання ігрових дій, значно переважають своїх однолітків у контрольній групі по закінченню експерименту. Підтвердження цього – підвищення ефективності засвоєння прийомів техніки в експериментальній групі в середньому на $13,1 \pm 2,8$ %, у контрольній – лише на $6,3 \pm 1,8$ %.

Отримані результати можуть розглядатися як спроба подальшого вдосконалення методики навчання прийомів техніки баскетболу.

Висновки й перспективи подальших досліджень. Як свідчать викладені вище підсумки проведеного педагогічного експерименту, обраний напрям дослідження виявився перспективним.

У віці 10–13 років, коли відбувається навчання основних прийомів техніки баскетболу, особливої уваги потребує розвиток просторово-часових характеристик ігрових дій.

Нами розроблено й експериментально перевірено методику, яка, не змінюючи загального спрямування навчального процесу, значно покращує результативність виконання прийомів техніки баскетболу в дівчаток 10–13 років. Досягнуто це за рахунок застосування комплексу вправ, що найбільшою мірою впливають на ефективність ігрової діяльності. Складання такого комплексу відбувалося з урахуванням вікових особливостей.

Виявлені закономірності пропонуємо враховувати як під час секційних занять із баскетболу, так і на уроках фізичної культури. Можливості вчителя зробити високоякісне засвоєння навичок баскетболу на уроці часто обмежені. Але кінцевий результат у навчанні залежатиме від уміння наставника організувати учнів для виконання вправ, від тих методів, які він застосовує для найкращого розв'язання поставлених завдань. Тому перспективи подальших досліджень убачаємо в постійному пошуку ефективних методик навчання.

Список використаної літератури

1. Баскетбол. Навчальна програма для дитячо-юнацьких спортивних шкіл. – К. : Держ. ком. України з фіз. культури і спорту, 2002. – 128 с.
2. Берштейн Н. А. О ловкости и ее развитии / Н. А. Берштейн. – М. : Физкультура и спорт, 1991. – 288 с.
3. Вальшин А. И. Проблемы современного баскетбола / А. И. Вальшин. – Киев : [б. и.], 2003. – 150 с.
4. Вознюк Т. Оценка перспективности юных баскетболистов / Т. Вознюк // 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, 2008. – Т. 3. – С. 198–201.
5. Келлер В. С. Теоретико-методичні основи підготовки спортсменів / В. С. Келлер, В. М. Платонов. – К. : Олімпійська л-ра, 1993. – 270 с.
6. Платонов В. М. Общая теория подготовки спортсменов в Олимпийском спорте / В. М. Платонов. – Киев : Олимпийская лит., 1997. – 461 с.
7. Поляковский В. И. Баскетбол у школі / В. И. Поляковский. – Луцьк : Надстир'я, 1998. – 169 с.
8. Поляковский В. И. Особливості методики навчання кидка м'яча у кошик учнів 5-х класів / В. И. Поляковский, С. М. Грициляк, О. Д. Швай, Р. С. Поляковська // 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. – № 3. – С. 168–172.
9. Поплавський Л. Ю. Баскетбол / Л. Ю. Поплавський. – К. : Олімпійська л-ра, 2004. – 447 с.

Анотації

10–13

Ключові слова:

Валерий Поляковский, Светлана Грициляк, Раиса Поляковская. Особенности методики обучения основным приёмам техники игры в баскетбол девочек 10–13 лет.
10–13

Ключевые слова:

Valeriy Poliakovskiy, Svetlana Gritsiliak, Raisa Poliakovskaya. Peculiarities of Methodology of Education of Main Technics of Basketball of Girls Aged 10–13. *The article is devoted to the problem of formation of motor skills of girls aged 10–13. It is necessary to take into account age peculiarities of organism's development and dynamics of functional characteristics for educational system to be effective. The work reflects the results of pedagogical experiment with usage of presented special exercises for teaching and improvement of technics of basketball game. Comparative analysis of results of control and experimental groups give us reason to general recommendations concerning applying of system of these exercises by specialists of physical culture.*

Key words: *basketball, technics, educational process, age peculiarities, special exercises, methodology of teaching.*

Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення

УДК 37.037

*Tomasz Buraczewski;
Leszek Cicirko*

Efektywność ukierunkowanych zajęć z piłki nożnej dzieci w półtorarocznym cyklu szkolenia na wstępnym etapie szkolenia

*Akademia Wychowania Fizycznego w Warszawie,
Wydział Wychowania Fizycznego i Sportu w Białej Podlaskiej*

Wprowadzenie. W każdej dziedzinie życia nasze działanie dąży do osiągnięcia zamierzonego celu. Wizja odniesienia sukcesu determinuje te starania. Tak właśnie jest również w sporcie. W każdej dyscyplinie aby osiągnąć sukces i tym samym odnieść zwycięstwa należy wiedzieć, jakie warunki muszą być spełnione by osiągnąć zamierzony wynik sportowy, które cechy organizmu sportowca wpływają na skuteczność jego działania i jakie metody zastosować w treningu by te cechy rozwijać.

«Problem ten w sposób szczególny dotyczy gry w piłkę nożną, gdyż wynik sportowy w tej dyscyplinie jest uwarunkowany wieloma determinantami. Wiąże się to z dużą liczbą zawodników w grze i ich specjalizacją w działaniach taktycznych oraz dużą powierzchnią boiska» (Żak, Duda, 2005). Panuje pogląd, że największe rezerwy w rozwoju gry w piłkę nożną tkwią w metodyce kształtowania zdolności motorycznych (Stuła, 2008). Skuteczność oddziaływania w dużym stopniu zależy od ich zastosowania, to znaczy od racjonalnego wykorzystania metod i form organizacyjno – metodycznych prowadzonych zajęć ruchowych.

Ljach i Witkowski (2004) do grupy elementów mających największy wpływ na efektywność gry w piłkę nożną zaliczają zdolności kondycyjne, umiejętności techniczno – taktyczne i koordynacyjne zdolności motoryczne (KZM). Niewątpliwie potrzeba obiektywizacji oceny poziomu sportowego zawodników, niezależnie od opinii trenerów i samooceny ćwiczących jest koniecznym elementem, pozwalającym na racjonalne korygowanie planów szkoleniowych poprzez właściwą, obiektywną i aktualną ocenę sprawności ogólnej, techniczno-taktycznej czy psychicznej.

Cel pracy i pytania badawcze. Celem pracy była ocena efektywności szkolenia w 1,5 rocznym cyklu zajęć z piłki nożnej u młodych piłkarzy nożnych w wieku 9–10 lat, Uczniowskiego Klubu Sportowego TOP-54 Biała Podlaska.

W oparciu o cel postawiono następujące pytania badawcze:

1. Czy proces szkolenia wpłynął na rozwój umiejętności piłkarskich badanych.
2. Jak 1,5 roczny cykl szkoleniowy wpłynął na postępy młodych adeptów piłki nożnej.
3. Czy proces szkolenia obejmujący wszechstronny rozwój jest na tyle efektywny, że młodzi piłkarze nożni zanotują postęp we wszystkich przeprowadzonych próbach testowych.

Materiał i metody badań. Badaniami objęto 20 młodych zawodników klubu sportowego UKS TOP-54 Biała Podlaska w wieku 8–9 lat. Program nauczania klasy sportowej, w której uczestniczyli młodzi piłkarze obejmował 10 godzinach zajęć wychowania fizycznego. Poza tym 3 razy w tygodniu zawodnicy mieli treningi popołudniowe. Treningi były prowadzone przez wykwalifikowanego trenera piłki nożnej.

Podczas pierwszego badania średnia arytmetyczna wzrostu wynosiła 127 cm, a odchylenie standardowe 2,79. Średnia arytmetyczna masy ciała to 23,25 kg, a odchylenie standardowe wynosiło 3,46. Po 1,5 letnim okresie treningowym średnia arytmetyczna wzrostu wzrosła o 7,60 cm, a masy ciała o 6,80 kg (tab.1).

I badania przeprowadzono we wrześniu 2010 roku, natomiast drugie pomiary wykonano w marcu 2011 roku. Próby testowe przeprowadzono na sali gimnastycznej. Badani przystępowali do poszczególnych prób po

rozgrzewce. W celu prawidłowego przebiegu pomiarów oraz wyeliminowania błędów związanych z niezrozumieniem prób, prawidłowe ich wykonanie było szczegółowo objaśnione i pokazane. Badani przystępowali do testów dwa razy, z każdego wybierano lepszą próbę.

Tabela 1

Charakterystyka badanej grupy kontrolnej UKS TOP-54 Biała Podlaska

Lp.	Imię i nazwisko badanego	I badanie		II badanie	
		wzrost (cm)	masa (kg)	wzrost (cm)	masa (kg)
1	C. K.	127	20	135	28
2	D. M.	128	24	136	32
3	I. R.	130	22	138	29
4	K. P.	126	22	133	28
5	K. A.	126	23	134	28
6	L. J.	125	22	131	29
7	S. K.	131	26	141	34
8	S. M.	127	22	135	30
9	S. K.	129	26	139	34
10	S. S.	123	19	128	23
11	H. K.	127	26	134	35
12	K. K.	128	27	135	32
13	K. M.	124	18	128	24
14	L. P.	125	20	131	25
15	S. H.	126	19	130	26
16	T. M.	123	19	128	24
17	W. A.	135	30	147	41
18	P. J.	127	27	140	34
19	W. M.	126	27	135	32
20	Z. B.	127	26	134	33
	x	127,00	23,25	134,60	30,05
	SD	2,79	3,46	4,81	4,54

Do oceny sprawności fizycznej ogólnej wykorzystano wybrane testy (za: Talaga 2004):

1. Bieg wahadłowy

Miejsce: sala gimnastyczna.

Sprzęt: kreda, stoper.

Wykonanie: na sygnał – bieg: trzy razy odcinek 5 m, z linii końcowej na linię startową. W przypadku młodych zawodników (do 14 roku życia) można dla celów diagnostycznych wykorzystać tylko próbę biegu wahadłowego, gdyż ocenia ona kompleksowo elementy szybkości startowej i zwinności bez kosztownej aparatury pomiarowej stosowanej przy próbach ze starszymi zawodnikami.

Ocena: pomiar dokonywany jest ręcznie z dokładnością do 0,01 s, przy czym zalicza się lepszy wynik w dwóch próbach.

2. Skok dosiężny

Miejsce: sala gimnastyczna.

Sprzęt: tablica (deska) z podziałką centymetrową zawieszona na takiej wysokości, aby najwyższy dosięg stojącego przy ścianie był przy dolnej krawędzi lub nieco wyżej. Na podłodze pod tablicą zaznaczone kredą dwie linie równoległe do ściany w odległości 10 cm od listwy przyściennej, druga w odległości 15 cm.

Wykonanie: badany staje twarzą do ściany w miejscu umieszczenia tablicy. Odległość czubków obuwi od listwy przyściennej – 10 cm. Stojąc na całych stopach i wyciągając maksymalnie ramię w górę, dotyka tablicy-miarki palcami zamoczonymi w wodzie lub potartych kredą. Ustawienie bokiem do ściany, tak aby skraj obuwi nie był oddalony więcej niż 15 cm – przysiad z przedmachem ramienia zamachowego – wyskok z dotknięciem jak najwyżej tablicy-miary. Ślady pierwszego i drugiego dotknięcia muszą być widoczne do odmierzenia obu górnych skrajów tych śladów.

Ocena: próba wykonywana jest dwukrotnie z małą przerwą, zalicza się lepszy wynik, którym jest odległość w centymetrach między śladem wyższym pozostawionym po wyskoku a śladem pozostawionym w pozycji stojącej.

3. Wyrzut piłką lekarską (1kg) z miejsca znad głowy

Miejsce: sala, boisko.

Sprzęt: piłki lekarskie 1 kg (dla uczniów 7–8 lat), 2 kg (dla uczniów 9-letnich), taśma miernicza.

Wykonanie: badany wykonujący rzut staje tyłem do pola rzutu w małym rozkroku i wykonuje rzut oburącz w tył ponad głową, poprzedzony jednym lub dwoma zamachami przygotowawczymi; po rzucie nie można przekroczyć linii (rzutu).

Ocena: zapis najlepszego wyniku z trzech rzutów mierzonych w linii prostej, od ostatniego śladu pozostawionego przez piłkę do wewnętrznej krawędzi linii rzutu lub jej przedłużenia z dokładnością do 1 cm.

4. Przysiad z wyrzutem nóg w tył

Miejsce: sala gimnastyczna.

Sprzęt: stoper.

Wykonanie: na komendę: «ćwicz» – przysiad podparty – energiczny wyrzut obu nóg w tył tak, aby udo i podudzie tworzyły linię prostą i aby biodra znajdowały się w linii prostej łączącej piętę z karkiem albo poniżej tej linii, albo ponad nią – powrót do przysiadu podpartego – szybkie powstanie i przyjęcie postawy wyprostowanej z klaśnięciem w dłonie nad głową.

Ocena: ćwiczenie wykonywane jest na czas w ciągu 30 s. Liczba przysiadów z wyrzutem nóg do podporu.

Do oceny KZM zastosowano następujące testy (za: Ljach, Witkowski 2004, Talaga 2004):

1. Bieg do ponumerowanych piłek

Miejsce: sala gimnastyczna.

Sprzęt: 6 piłek, taśma miernicza i tabliczki.

Wykonanie: zawodnik stał przy piłce umieszczonej w odległości trzech metrów od pozostałych piłek na obwodzie okręgu o promieniu 3 metrów, ustawionych w odległości 1,5 metra od siebie. Na sygnał zawodnik odwracał się i biegł do piłki w kolorze wskazanym mu na tabliczce przez prowadzącego pomiar, po dotknięciu jej stopą wracał dotykał piłki startowej i biegł do kolejnej wskazanej mu piłki. Sytuację powtarzano 5 razy.

Ocena: czas wykonania z dokładnością do 0,1 sek.

2. Bieg z obiegnięciem tyczek

Miejsce: sala gimnastyczna.

Sprzęt: taśma miernicza, kreda, trzy stojaki, piłka nożna, stoper.

Opis: Na dystansie 10 m ustawia się 3 tyczki, z których pierwszą w odległości 2,5 m od startu, zaś kolejne w tych samych odstępach od siebie (ostatnia z nich 2,5 m od mety). Na sygnał badany pokonuje wyznaczony odcinek, obiegając każdą tyczkę.

Wynik: czas wykonania z dokładnością do 0,1 sek.

3. Bieg z slalomem

Miejsce: sala gimnastyczna.

Sprzęt: taśma miernicza, kreda, pięć pachołków, stoper.

Opis: Na dystansie 15 m ustawia się 5 tyczki, z których pierwszą w odległości 2,5 m od startu, natomiast kolejne w tych samych odstępach od siebie (ostatnia z nich 2,5 m od mety). Na sygnał badany pokonuje jak najszybciej wyznaczony odcinek.

Wynik: czas wykonania z dokładnością do 0,1 sek.

4. Bieg z przewrotem na materacu

Miejsce: sala gimnastyczna.

Sprzęt: taśma miernicza, materace gimnastyczne, pięć pachołków, stoper.

Opis: Na sygnał «start» z pozycji wysokiej – bieg do chorągiewki ustawionej w odległości 5 m od linii startu i mety – okrążenie chorągiewki – bieg do materaca (w połowie między chorągiewkami) – przewrót w przód – bieg do drugiej chorągiewki (10m od pierwszej) okrążenie chorągiewki w drodze powrotnej do materaca – ponowny przewrót – powstanie – bieg do pierwszej chorągiewki – okrążenie bez dotknięcia – bieg do mety.

Wynik: czas wykonania z dokładnością do 0,1 sek.

Do oceny sprawności specjalnej wykorzystano następujące testy (za: Cicirko, Syryjczyk 2000, Talaga 2006):

1. Żonglerka

Miejsce: boisko, sala gimnastyczna.

Sprzęt: piłka nożna.

Wykonanie: uczeń na sygnał «ćwicz» sam, po podaniu piłki rękami ma za zadanie jak najdłużej podbijać ją (uderzać) w powietrzu bez pomocy rąk, w pięciu kolejnych próbach. Za każdym upadkiem piłki na podłoże próba (jedna z pięciu) jest zakończona. **Ocena:** liczba (suma) podbić piłki w powietrzu w pięciu wykonanych próbach.

2. Bieg z obiegnięciem tyczek

Miejsce: sala gimnastyczna.

Sprzęt: taśma miernicza, kreda, trzy stojaki, piłka nożna, stoper.

Opis: Na dystansie 10 m ustawia się 3 tyczki, z których pierwszą w odległości 2,5 m od startu, zaś kolejne w tych samych odstępach od siebie (ostatnia z nich 2,5 m od mety). Na sygnał badany pokonuje wyznaczony odcinek, obiegając każdą tyczkę z prawej strony z jednoczesnym prowadzeniem piłki. W czasie obiegania stojaków z lewej strony piłkę należy prowadzić nogą lewą (z prawej strony – nogą prawą).

Wynik: czas wykonania z dokładnością do 0,1 sek.

3. Prowadzenie piłki slalomem

Miejsce: sala gimnastyczna.

Sprzęt: taśma miernicza, kreda, pięć pachołków, piłka nożna, stoper.

Opis: Na dystansie 15 m ustawia się 5 tyczki, z których pierwszą w odległości 2,5 m od startu, natomiast kolejne w tych samych odstępach od siebie (ostatnia z nich 2,5 m od mety). Na sygnał badany pokonuje wyznaczony odcinek, jak najszybciej prowadząc piłkę.

Wynik: czas wykonania z dokładnością do 0,1 sek.

4. Prowadzenie piłki slalomem ze strzałem do bramki

Miejsce: sala gimnastyczna.

Sprzęt: taśma miernicza, kreda, pięć pachołków, piłka nożna, stoper, bramka 2x3m.

Opis: Na dystansie 13,5 m ustawia się 4 pachołki, z których pierwszy w odległości 2,5 m od startu, natomiast kolejne w odstępach 3m od siebie, ostatni z nich 2,5 m od meta od linii strzału, która znajduje się 11m od linii bramkowej. Na sygnał badany pokonuje wyznaczony odcinek, jak najszybciej prowadząc piłkę.

Wynik: czas wykonania z dokładnością do 0,1 sek.

Otrzymany w badaniach materiał empiryczny opracowano metodami statystycznymi (statystyka opisowa, test istotności różnic t – Studenta dla prób zależnych). Normy sprawności ogólnej, koordynacyjnych zdolności motorycznych oraz sprawności specjalnej wyznaczono w oparciu o średnie arytmetyczne (\bar{x}), odchylenie standardowe (SD) i współczynnik zmienności (V) wyników poszczególnych prób.

Wyniki badań

Na podstawie uzyskanych wyników dotyczących sprawności ogólnej zaobserwowano, że młodzi zawodnicy UKS TOP-54 osiągnęli lepsze rezultaty podczas badania drugiego (tab. 2). Wraz z rozwojem biologicznym wzrósł poziom sprawności ogólnej chłopców. We wszystkich analizowanych próbach stwierdzono istotne statystycznie różnice ($p < 0,001$). Ponadto można stwierdzić, iż realizowany 1,5 roczny ukierunkowany program treningowy pozytywnie wpłynął na poziom przygotowania ogólnego młodych graczy.

Tabela 2

Średnie wartości wyników ($\bar{x} \pm SD$) uzyskanych w próbach sprawności ogólnej piłkarzy nożnych UKS TOP-54 Biała Podlaska (test t-Studenta)

Próby sprawności ogólnej	Badanie I	Badanie II	p
Bieg wahadłowy	8,50±1,024	7,31±0,228	0,001***
Rzut piłką lekarską	4,32±0,451	6,51±1,106	0,001***
Skok dosiężny	17,27±1,624	31,00±4,811	0,001***
Przysiad z wyrzutem nóg	18,27±2,086	29,93±3,327	0,001***

*** oznacza poziom istotności $p < 0,001$

Podobne wyniki otrzymano analizując poziom koordynacyjnych zdolności motorycznych chłopców UKS TOP-54 (tab. 3). W drugim pomiarze badani okazali się zdecydowanie lepsi. Istotne statystycznie różnice stwierdzono również we wszystkich próbach ($p < 0,001$). Otrzymane wyniki badań korespondują z danymi innych autorów (m.in. Szyngiera, Ljach, Witkowski, 2000, Ljach, Witkowski, 2004, Cicirko i in., 2009) i tym samym potwierdzają fakt, iż w okresie sensytywnym tj. 6–13 lat występuje najszybszy wzrost przyswajania koordynacyjnych zdolności motorycznych. Zawodnicy, którzy posiadają wyższy poziom zdolności koordynacyjnych uczą się nowych umiejętności technicznych o wiele łatwiej i szybciej od zawodników o niższym poziomie zdolności koordynacyjnych (Buraczewski, Cicirko, Storto, 2008).

Tabela 3

Średnie wartości wyników ($x \pm SD$) uzyskanych w próbach koordynacyjnych zdolności motorycznych piłkarzy nożnych UKS TOP-54 Biała Podlaska (test t-Studenta)

Próby koordynacyjnych zdolności motorycznych	Badanie I	Badanie II	p
Bieg z obiegnięciem tyczek	9,72±1,103	7,68±0,222	0,001***
Bieg slalomem	9,49±0,991	7,85±0,399	0,001***
Bieg do ponumerowanych piłek	27,80±2,288	13,89±0,277	0,001***
Bieg z przewrotem na materacu	15,17±1,656	13,69±1,168	0,001***

*** oznacza poziom istotności $p < 0,001$

Analizując wyniki badań sprawności specjalnej chłopców odnotowano, że podobnie jak w próbach oceniających sprawność ogólną oraz koordynacyjne zdolności motoryczne młodzi piłkarze nożni uzyskali zdecydowanie lepsze rezultaty w drugim pomiarze (tab. 4). Istotne statystycznie różnicowanie wystąpiło we wszystkich wykonanych próbach.

Tabela 3

Średnie wartości wyników ($x \pm SD$) uzyskanych w próbach sprawności ogólnej piłkarzy nożnych UKS TOP-54 Biała Podlaska (test t-Studenta)

Próby sprawności specjalnej	Badanie I	Badanie II	p
Żonglerka	16,07±4,061	38,67±6,455	0,001***
Prowadzenie piłki obiegnięciem tyczek	14,72±1,494	12,34±1,228	0,001***
Prowadzenie piłki slalomem	15,21±0,915	12,26±1,359	0,001***
Prowadzenie piłki slalomem ze strzałem	9,22±1,195	7,06±0,724	0,001***

*** oznacza poziom istotności $p < 0,001$

Dyskusja i wnioski. Szkoleniowcy zajmujący się dziećmi, posiadający wiedzę z zakresu psychologii i pedagogiki powinni wiedzieć, że zajęcia z tą grupą wiekową to przygotowanie do sportu zawodowego. Jednakże nie jest to sport wyczynowy, ani trening juniorów czy seniorów z odpowiednią modyfikacją stosowanych środków. Treningi w grupie najmłodszych są zajęciami wprowadzającymi, w głównej mierze ogólnorozwojowymi opartymi na grach i zabawach, ukierunkowanymi do nauczania i doskonalenia elementarnych wiadomości i umiejętności piłkarskich. Tylko zastosowanie teoretycznej i praktycznej wiedzy sportowej pozwala wpłynąć pozytywnie na młodego zawodnika, a jego indywidualność będzie odpowiednio rozwinięta. Optymalny rozwój wymaga dużego wkładu pracy teoretycznej i praktycznej, a także czasu i cierpliwości (zrozumienia całości problemów związanych z rozwojem młodego adepta piłki nożnej).

Wyniki badań własnych oraz innych badaczy (m.in. Bergier, 1991, Stuła, 1998, Cicirko, Pleszka, Buraczewski, 2005, Cicirko in., 2009) wskazują, iż zawodnikom o wysokim poziomie zdolności koordynacyjnych łatwiej jest sprostać coraz wyższym wymaganiom, jakie stawia przed nimi nowoczesna gra w piłkę nożną.

W związku z powyższym w celu osiągnięcia oczekiwanych rezultatów w trakcie treningu, każda z osób zajmujących się młodymi sportowcami powinna poznać możliwości prowadzonych zawodników oraz poznać powiązania i relacje zachodzące między poziomem rozwoju sprawności ogólnej, specjalnej, zdolności koordynacyjnych, wiekiem czy budową somatyczną.

Piśmiennictwo

1. Bergier J. (1991). Ćwiczenia rozwijające zdolności koordynacyjne piłkarzy / J. Bergier // Sport Wyczynowy. – 1991. – 5–6, 317–318.
2. Buraczewski T. (2008). Correlation between the level of development of motor coordination abilities and a special skill in children at the beginner's stage of football training / T. Buraczewski, L. Cicirko, M. Storto // W: J. Sadowski, T. Niżnikowski (red.) Coordination motor abilities in scientific research. – Biała Podlaska : INTERGRAF, 66–71.
3. Cicirko L. (2000). Zarys teorii i praktyki piłki nożnej / L. Cicirko, J. Syryjczyk // Miejska Biblioteka Publiczna. – Biała Podlaska, 2000. – P. 102 – 103.
4. Cicirko L. (2005). Correlation between the level of development of motor coordination abilities and the effectiveness of one-on-one play among young players at the age of 11. / L. Cicirko, P. Pleszka, T. Buraczewski // W: J. Sadowski (red.) Coordination motor abilities in scientific research. – Biała Podlaska : INTERGRAF, 2005. – P. 401–407.

5. Cicerko L. (2009). Współzależność pomiędzy poziomem rozwoju koordynacyjnych zdolności motorycznych oraz sprawnością ogólną i sprawnością specjalną młodych piłkarzy nożnych / L. Cicerko, T. Buraczewski, K. Twarowski, M. Storto // W: A. Stuła (red.) Teoretyczne i praktyczne aspekty nowoczesnej gry w piłkę nożną, Politechnika Opolska, Wydział Wychowania Fizycznego i Fizjoterapii. Akademicki Inkubator Przedsiębiorczości. – Opole, 2009. – P. 111–122.
6. Ljach W. (2004). Koordynacyjne zdolności motoryczne w piłce nożnej. Centralny Ośrodek Sportu / W. Ljach, Z. Witkowski. – Warszawa, 17–24, 82.
7. Stuła A (1998). Konieczność optymalizacji koordynacyjnej złożoności środków treningowych stosowanych w nauczaniu elementów techniki gry w piłkę nożną. AWF / A. Stuła. – Poznań. Monografie, 1998. – P. 335, 135–138.
8. Stuła A. (2008). Zabawy i gry ruchowe w kształceniu piłkarzy nożnych / A. Stuła. – Wrocław : Międzynarodowe Towarzystwo Naukowe Gier Sportowych, 2008. – P. 11–14.
9. Szyngiera W. (2000). Dynamika rozwoju koordynacyjnych zdolności motorycznych u piłkarzy nożnych w wieku 11–18 lat / W. Szyngiera, W. Ljach, Z. Witkowski // W: J. Bergier (red.) Sport dzieci i młodzieży na przełomie wieków: Materiały z ogólnopolskiej konferencji naukowej pod patronatem Sejmowej Komisji Kultury Fizycznej i Turystyki. – Biała Podlaska, 30.XI.-1.XII.2000 r. – P 69–75.
10. Talaga J. (2004). Piłka nożna. Sprawność fizyczna ogólna / J. Talaga // Testy. Zysk i ska. – P. 17–22.
11. Talaga J. (2006). Piłka nożna. Sprawność fizyczna specjalna / J. Talaga // Testy. Zysk i ska. – P. 11–15.
12. Żak S. Poziom zdolności koordynacyjnych a skuteczność gry młodych piłkarzy nożnych / S. Żak, H. Duda // W: S. Żak, M. Spieszny, T. Klocek (red.) Gry zespołowe w wychowaniu fizycznym i sporcie. AWF. – Kraków : Studia i Monografie, 2005. – P. 33, 187–189.

Streszczenie

Panuje pogląd, że największe rezerwy w rozwoju gry w piłkę nożną tkwią w metodyce kształtowania zdolności motorycznych (Stuła, 2008). Skuteczność oddziaływania w dużym stopniu zależy od ich zastosowania, to znaczy od racjonalnego wykorzystania metod i form organizacyjno–metodycznych prowadzonych zajęć ruchowych. Celem pracy była ocena efektywności szkolenia w 1,5 rocznym cyklu zajęć z piłki nożnej młodych piłkarzy nożnych w wieku 9–10 lat, Uczniowskiego Klubu Sportowego TOP-54 Biała Podlaska. Badaniami objęto 20 graczy, których poddano ocenie sprawności fizycznej ogólnej i specjalnej oraz koordynacyjnych zdolności motorycznych, zastosowano wybrane próby (za: Cicerko, Syryjczyk, 2000, Ljach, Witkowski, 2004, Talaga, 2004, 2006).

Na podstawie analizy badań stwierdzono następujące uogólnienia:

1. *Proces szkolenia obejmujący wszechstronny rozwój był na tyle efektywny, że młodzi piłkarze nożni zanotowali postęp we wszystkich przeprowadzonych testach. Istotnie statystycznie różnice odnotowano w prawie wszystkich próbach.*
2. *Uzyskane rezultaty mogą stanowić przesłankę do oceny efektywności pracy szkoleniowej oraz zwiększać prognostyczną rolę systematycznej kontroli danej grupy treningowej w dłuższym okresie.*
3. *Systematyczne testowanie młodych piłkarzy nożnych wpływa na optymalizację procesu szkoleniowego, dobór form, metod i środków treningowych.*

Słowa kluczowe: *piłka nożna, młodzi piłkarze, kontrola treningu.*

Томаш Бурачевські, Лешек Чичирко. Ефективність цільових занять із футболу серед дітей у півторічному циклі навчання на початковому етапі навчання. *Існує думка, що найбільші резерви в розвитку футболу містяться в методиці навчання рухових навичок (Stuła, 2008). Їх ефективність більшою мірою залежить від застосування, тобто від раціонального використання методик і форм проведення організаційно-методичних рухових занять. Мета цієї роботи – оцінка ефективності навчання в 1,5-річному циклі занять із футболу серед молодих гравців віком 9–10 років учнівського спортивного клубу ТОП–54 Бяла Подляска. У дослідженні брало участь 20 гравців, яких було оцінено відповідно до їхньої загальної, спеціальної фізичної підготовки та координаційних рухових здібностей, і застосовано обрані тести (за: Cicerko, Syryjczyk, 2000, Ljach, Witkowski, 2004, Talaga, 2004, 2006).*

На підставі аналізу проведених досліджень зроблено такі висновки:

1. *Навчальний процес, що охоплює всесторонній розвиток, був настільки ефективним, що юними футболістами помічено прогрес у всіх проведених тестах. Істотні статистичні зміни відзначені майже у всіх тестах.*
2. *Отримані результати можуть стати необхідною умовою для оцінки ефективності навчальної роботи, а також підвищити prognostичну роль систематичного контролю цієї тренувальної групи на довшому етапі.*
3. *Систематичне тестування молодих футболістів впливає на оптимізацію навчального процесу, вибір форми, методики й засобів тренування.*

Ключові слова: *футбол, молоді гравці, контроль за тренуванням.*

Tomasz Buraczewski, Leszek Cicerko. Effectiveness of Target Football Classes Among Children During 1.5-Year Cycle of Training at the Initial Stage of Training. *Some scientists believe that the biggest reserves in football*

development can be found in methodology of motor skills teaching (Stula, 2008). Mostly their effectiveness depends on their applying, rational usage of methodologies and forms of conducting of organizational and methodological motor classes. The aim of this work is to estimate the effectiveness of education during 1,5-year cycle of football practicing among young players aged 9–10 of pupil's sports club TOP-54, Biala Podlaska. 20 players took part in the research, they were rated according to their general, special physical preparation and coordinational motor skills, and some tests were conducted (Cicirko, Syryjczyk, 2000, Ljach, Witkowski, 2004, Talaga, 2004, 2006).

According to the analysis of conducted research we've made the following conclusions:

1. Educational process that embraces overall development was so effective that young football players notices progress in all the tests. Significant statistic changes were noticed almost in all tests.
2. Obtained results may become a necessary condition for estimation of educational work effectiveness and to increase a prognostic role of systematic control of the given training group at a longer stage.
3. Systematic testing of young football players influences optimization of educational process, choice of form, methodology and means of training.

Key words: football, young players, training control.

УДК 796 : 372. 2 – 057. 874

Юрій Валецький

Фізична культура для дітей у дошкільному закладі

Східноєвропейський національний університет імені Лесі Українки (м. Луцьк)

Постановка наукової проблеми та її значення. Аналіз досліджень цієї проблеми. Фізична культура є одним із засобів фізичного виховання дітей раннього й дошкільного віку. В умовах суспільного виховання фізична культура передбачає різні форми рухової активності (рухи під час неспання, рухові ігри та спортивні розваги, рухи під час музичних занять, зарядка, спеціальні заняття гімнастикою з елементами масажу) й систему загартувальних засобів [2; 3].

Завдання дослідження – охарактеризувати форми фізичного виховання дітей у дошкільних закладах та фізіологічну дію різного виду рухів як біологічного стимулятора росту ростучого організму різних вікових періодів життя дітей.

Виклад основного матеріалу й обґрунтування отриманих результатів дослідження. Фізіологічна дія різного виду рухів дуже велика. Рухи покращують живлення тканин, нормалізують обмін речовин, покращують склад крові, є біологічним стимулятором росту, сприяють вихованню відчуття ритму, удосконалюють функцію наднирників (що допомагає дитині легше переносити різні стресові ситуації).

У дітей раннього віку (другий і третій роки життя), крім підкресленого вище [5], треба врахувати три моменти:

– рухи є органічною потребою дитини, тому чим менший вік, тим важче пригнітити рухову активність, тобто не можна покарати дитину тривалим обмеженням у рухах («постій у куточку», «посидь на стільчику» та ін.);

– рухи сприяють пізнанню довкілля, тому чим менше дитина рухається, тим більше вона відстає в нервово-психічному розвитку;

– нервово-психічний апарат дитини до 3,5 років якісно відрізняється від такого в дорослих та навіть у дітей старшого віку: для дитини раннього віку характерна морфологічна незрілість нервових і м'язових структур. Тому діти раннього віку не можуть витримати тривалих статичних навантажень (положень, які вимагають тривалого скорочення м'язів, наприклад сидіти або стояти в одній і тій самій позі).

Дозрівання всіх структур відбувається поступово. Тому вихователь, добираючи спеціальні вправи, може сприяти більш правильному, якісному дозріванню м'язів дитини й одночасно не перевантажувати її вправами для тих м'язів, яким «важко» в цей період. Для дітей раннього віку розроблено систему фізичних вправ, яка передбачає такий підхід [8]. У зв'язку з цим відрізок життя від народження до трьох років поділено на вісім умовних періодів, у кожному з яких дитина має свої

особливості нервово-м'язового апарату й тому повинна отримати обов'язковий набір (комплекс) гімнастичних вправ.

Усі гімнастичні вправи поділяються на активні (виконуються самою дитиною) та пасивні (виконує вихователь за участю дитини, наприклад схрещені рухи руками, згинання й розгинання ніг). Різноманітні активні вправи є рефлекторними, які з'являються безпосередньо у відповідь на подразнення шкірно-м'язового апарату (безумовні рухові рефлекси).

Доцільно згадати ще одну особливість дитини раннього віку – важкість виконання активних вправ самостійно (тобто за умовною інструкцією).

Оскільки здоровій дитині нецікаві пасивні вправи, неоціненне значення для досягнення точності рухів за безпосередньою активністю дитини мають гімнастичні засоби, які роблять рухи дитини більш конкретними, зокрема більш точними, легкими й гарними, оскільки точні рухи вимагають меншої затрати сил [3].

Тільки за допомогою гімнастичних засобів, через які дорослий керує дитиною, можна виховувати в дітей раннього віку правильні рухові навички та сприяти якісному дозріванню м'язових груп, які так потрібні в цьому віці.

Тому в дітей на першому році життя мало активних рухів, які можна використати на заняттях, безумовні рефлекси поступово згасають, а пасивні рухи в деяких м'язових групах неможливі. Велике значення в цьому віці треба надавати масажу. Масаж – невід'ємна частина фізичного виховання всіх здорових дітей першого року життя, це механічний вплив спеціальними прийомами (погладжування, розтирання, розминання та ін.) на шкіру з відповідною силою й у відповідній послідовності.

Масаж має різноманітний вплив на організм дитини: розширює капіляри, посилює тепловіддачу з масажованої ділянки, покращує протікання лімфи та цим сприяє звільненню м'язів від утоми.

Усі здорові діти до шести місяців повинні отримувати загальний масаж. Після шести місяців кожна здорова дитина до 14 місяців має отримувати масаж спини, живота й стоп. Усі гімнастичні вправи для спеціальних занять гімнастикою з дітьми раннього віку об'єднуються в окремий набір вправ – гімнастичні комплекси.

Вимоги до складання гімнастичного комплексу для дітей раннього віку однакові. Правильно складений гімнастичний комплекс повинен бути такого змісту:

- вправи, доступні для виконання 75 % групи (підгрупи дітей раннього віку);
- вправи, розраховані на виконання п'яти завдань (виховання правильної ходи, відчуття рівноваги, профілактики плоскостопості, координації рухів, вправи для м'язів спини);
- вправи для чотирьох м'язових груп (плечовий пояс, м'язи ніг, живота, спини).

Вправи добираються з урахуванням роботи та відпочинку:

- чергування різних м'язових груп, оскільки від перевтоми м'язи звільняються тільки на час відпочинку; недоцільно давати дві вправи підряд для одного й того самого м'яза;
- чергування гімнастичних вправ і масажу в дітей першого року життя;
- чергування колективних та індивідуальних вправ;
- обов'язкова наявність гімнастичних знарядь (або керівництво зі сторони вихователя). Вихователь у будь-якому разі керує рухами дитини безпосередньо або спрямовує їх за допомогою спортивних знарядь. Без спеціальної підготовки вихователю не слід розробляти гімнастичні вправи для дітей.

Знаючи принципи складання гімнастичного комплексу, користуючись готовими вправами (рекомендаціями в методичній літературі), вихователь завжди може розв'язати завдання:

- 1) скласти комплекс для дітей другого та третього років життя залежно від наявності спортивних знарядь, приміщень тощо;
- 2) проаналізувати готовий гімнастичний комплекс;
- 3) провести заміну засобів знарядь або вправ у комплексі (комплекси для дітей до 14 місяців стабільні). Для цього потрібно мати картотеку гімнастичних вправ для дітей другого-третього років життя [6].

Головним показником вправи, доцільності уведення її в заняття є позитивна емоційна реакція дитини. Будь-яка гімнастична вправа повинна бути сприйнята дитиною із задоволенням. Відомо, що малюк не виконує вправи в тому випадку, якщо йому важко або нецікаво [4].

Дошкільне дитинство – період, який уключає молодший дошкільний (3–5 років) та старший дошкільний (5–7 років) вік. Молодший і старший дошкільний вік мають багато спільного, але

водночас специфічні, мають відмінності, що визначають особливо для кожного періоду освітні завдання та форми організації фізичної культури. До фізкультури для дошкільнят входять ранкова гімнастика, фізкультурні заняття, рухові ігри, спортивні розваги.

Ранкова гімнастика має велике виховне й оздоровче значення. Систематичне заняття ранковою гімнастикою сприяє розвитку в дітей дошкільного віку правильної постави, тренує й посилює діяльність усіх органів і систем (серцево-судинної, дихальної, нервової та ін.), готує організм дитини до тих навантажень, які їй потрібні протягом дня [6].

У кожний комплекс входять коригувальні вправи – випрямлення хребта й зміцнення м'язів спини: піднімання рук або присідання, стоячи біля стіни, а також вправи для зміцнення склепіння стопи та запобігання плоскостопості: ходьба на пальцях, на зовнішньому й внутрішньому ребрах ступні. Завершується ранкова гімнастика вправами, які сприяють поглибленню дихання, стрибками або бігом і нетривалою ходьбою.

Вправи, які входять до комплексу ранкової гімнастики, повинні бути знайомі дітям. Вони вивчаються на щотижневих фізкультурних заняттях. Той самий комплекс занять проводиться 7–10 днів, після чого можна замінити ті вправи, які діти добре засвоїли.

Фізкультурні заняття – це форма навчальних занять для дітей молодшого та старшого дошкільного віку. У кожній віковій групі дошкільнят розв'язуються відповідні програмні завдання оволодіння навичками основних рухів: ходьба, стрибки в довжину, висоту, кидання в ціль, лазіння [2; 6]. Спочатку проводять гімнастичні загальнорозвивальні вправи для всіх м'язових груп (спини, грудей, живота, рук, ніг) – нахили тулуба, випрямлення та прогинання тулуба, згинання й розгинання, вправи для склепіння стопи, спеціальні вправи, які впливають на розвиток правильної постави. Усі ці вправи виконують у різних вихідних положеннях (стоячи, лежачи на спині та животі, сидячи), із використанням індивідуального гімнастичного інвентарю – паличок, обручів, м'ячів, скакалок, прапорців тощо. За загальнорозвивальними вправами вводять вивчення нових рухів і закріплення знайомих (кидання, лазіння, біг), при цьому кількість нових вправ для вивчення повинна складати не більше 30 % часу заняття. Закінчується основна частина руховою грою. У процесі заняття фізичне навантаження поступово збільшується, досягаючи максимуму під час рухової гри.

Рухові ігри займають значне місце в житті дітей дошкільного віку. Вони сприяють розвитку моторики й рухових навичок, позитивно впливають на фізичний і нервово-психічний розвиток, здоров'я дитини.

Рухові ігри поділять на індивідуальні, невеликими групами та ігри, у яких бере участь весь дитячий колектив. У ранкові години, до сніданку, ігри повинні бути середньої рухливості, щоб діти не збуджувалися (кегли, серсо). Під час прогулянок ігри можуть бути рухливіші (із м'ячами, скакалками, обручами та іншим інвентарем).

Вихователь повинен створити всі умови для проведення рухливих ігор під час прогулянок: вибрати місце, спланувати час, приготувати інвентар, під час гри пильнувати безпеку, слідкувати за дозуванням фізичного навантаження, переключати дітей із одного виду рухів на інший.

Спортивні розваги доцільно проводити, коли діти перебувають на прогулянці, зокрема їзда на велосипедах, санчатах, ходьба на лижах, катання на ковзанах, гра в городки. Оздоровчий вплив на організм дитини має плавання.

Із 3–4 років дітей можна привчати їздити на санчатах. *Ходіння на лижах* навчають дітей із 3–4 років. Ходіння на лижах організують під час прогулянки (ранкової чи вечірньої) усією групою або невеликими підгрупами. Під час навчання ходіння на лижах дотримуються ретельної послідовності оволодіння основними елементами рухів. Спочатку діти оволодівають рухами без палиць, а пізніше – із палицями. Тривалість ходіння на лижах поступово збільшується залежно від віку та вмінь дітей – із 15–20 до 40 хвилин.

Ходіння на лижах зміцнює й розвиває всі основні групи м'язів, сприяє вдосконаленню діяльності серцево-судинної та дихальної систем.

Катання на ковзанах рекомендується навчати дітей із п'яти років. Цей вид спортивних вправ за належної організації позитивно впливає на розвиток основної групи м'язів, сприяє формуванню правильної постави, склепіння стопи, розвиває швидкість, спритність, витривалість, рівновагу [5].

Їзда на велосипеді доступна дітям уже із 2–3-річного віку. Розміри велосипеда повинні відповідати зросту дитини. Їзда на велосипеді сприяє розвитку фізичних якостей: витривалості, спритності, зміцнюються м'язи ніг і стоп, тренується серцево-судинна й дихальна системи.

Плавання є життєво необхідним навиком, яким повинні оволодіти всі діти. Питання навчання їх плавання із раннього віку (2–3 місяців) вивчається в усьому світі. Є спостереження, які вказують на те, що діти, котрі плавають із раннього віку, значно менше хворіють, мають прекрасний фізичний розвиток та здоров'я. Під час систематичного заняття плаванням у дітей формується правильна постава, удосконалюються основні рухи.

Під час навчання дітей плавання в дошкільному закладі дотримуються принципів систематичності й послідовності збільшення часу перебування в басейні з поступовим навчанням. *Загартування* – це тренування й удосконалення терморегуляційних механізмів, тобто підвищення здатності організму швидко пристосовуватися до коливань температури та інших кліматичних факторів, які змінюються, що виробляє стійкість до несприятливих метеорологічних умов. Загартування є складовою частиною фізичного виховання й дуже поширеним оздоровчим заходом, що запобігає застудним захворюванням дітей.

Найкращим і загальнодоступним засобом загартування є природні фактори – повітря та вода. Діючи на поверхню шкіри, вони тренують судиннорухові рефлексії, роблять їх швидшими, підвищують ступінь їхньої відповідності конкретним умовам навколишнього середовища.

Загартування активізує роботу всіх систем, органів, позитивно позначається на рості й розвитку дітей, на опірності організму інфекційним і застудним захворюванням. Загартовані діти життєрадісні, мають добрий апетит та високу працездатність.

Дія повітря на організм є найбільш доступним і м'яким засобом загартовування, який можна застосовувати в усі пори року. Завдяки рухові повітря шкіра дитини зазнає більшого або меншого охолодження. Такі коливання температури навколишнього середовища, що чергуються, рефлекторно то звужують, то розширюють кровоносні судини. Загартовувати повітрям можна в приміщенні із широко відчиненими вікнами при температурі $+18^{\circ}\text{C}$, поступово знижуючи її на $1\text{--}2^{\circ}\text{C}$ щодня.

Загартування водою – найефективніший засіб зміцнення здоров'я. Вода має більшу теплопровідність, ніж повітря (у 28 разів). Тому при стиканні поверхні шкіри з водою в організмі відбуваються глибші зміни, ніж при загартуванні повітрям. Ось чому загартовуватися водою слід дуже обережно. Тривале перебування у воді спричиняє застійні явища в судинах, які виявляються в посинінні шкіри, що може зумовити переохолодження. Тому загартування водою ефективно лише при поступовому зниженні температури води й постійному збільшенні тривалості водної процедури.

Загартування водою слід починати в теплу пору року. Спочатку температура води має бути не нижчою за $+32^{\circ}\text{--}+34^{\circ}\text{C}$. Щодня рекомендується знижувати температуру на 1°C , поступово доводячи її до $+18^{\circ}\text{C}$.

Загартування водою може бути місцевим і загальним. Місцеве загартування – це ванни для ніг, умивання, часткове обтирання. Загальне загартування буває трьох видів: обтирання, обливання, купання.

Купання у відкритих водоймах – найбільш ефективна процедура.

Дітей починають купати з 2–3 років, коли вони добре ходять. Температура повітря повинна бути $25\text{--}26^{\circ}\text{C}$, а температура води – 23°C . Найкращий час для купання – від 10 до 12 години. Дітям дошкільного віку не рекомендується купатися більше одного разу на день. Треба слідкувати, щоб діти не входили у воду перегрітими або переохолодженими та спітнілими. Одночасно купати треба не більше 5–6 дітей. Під час купання у відкритій водоймі разом із дітьми у воді обов'язково повинен перебувати вихователь. При купанні потрібно слідкувати за станом дітей. При найменших ознаках переохолодження (блідість обличчя, синюшність губ, дрижання) купання треба припинити, насухо витерти дитину рушником і швиденько одягнути.

Морські купання мають ще більшу дію на організм дитини, оскільки тут поєднується термічна й механічна дія (тиск великої маси води та удар хвиль) із хімічною (солі й інші речовини). Тому дітям, які живуть на півдні, біля моря, купання можна починати з трьох років. Купати дитину в морі достатньо один раз у хорошу погоду.

Висновки й перспективи подальших досліджень. Фізична культура для дітей перших трьох років життя в дошкільному закладі передбачає різні форми рухової активності (рухи під час неспання, рухові ігри та спортивні розваги, рухи під час музичних занять, зарядка, спеціальні заняття гімнастикою з елементами масажу) і систему загартовувальних засобів.

У дітей раннього віку рухи є органічною потребою дитини. Тому, чим менший вік, тим важче пригнітити рухову активність.

До фізичної культури для дітей трьох-семи років входять ранкова гімнастика, фізкультурні заняття, рухові ігри, спортивні переваги.

Найкращим і загальнодоступним засобом загартування є природні фактори: повітря й вода, які тренують судиннорухові рефлекси, роблять їх швидшими, підвищують ступінь їхньої відповідності конкретним умовам навколишнього середовища.

Список використаної літератури

1. Андріанов В. С. Основи фізичного виховання : метод. рек. для студ. ф-ту вчителів поч. кл. / В. С. Андріанов. – Кривий Ріг, 2002.
2. Безруких М. М. Возрастная физиология развития ребёнка / М. М. Безруких, В. Д. Соньки, Д. А. Фарбер. – М. : «Академия», 2002.
3. Валецька Р. О. Педіатрія : підруч. для студ. пед. вищ. навч. закл. / Р. О. Валецька. – Луцьк : Волин. кн., 2007. – 234 с.
4. Вільчковський С. С. Організація рухового режиму дітей у дошкільних навчальних закладах : навч.-метод. посіб. / С. С. Вільчковський, Н. Ф. Денисенко. – Тернопіль : Мандрівець, – 2008.
5. Гальперин С. И. Физиологические особенности детей / С. И. Гальперин. – М. : Просвещение, – 1965.
6. Глазырина Л. Д. Физическая культура – дошкольникам: младший возраст : пособие для педагогов дошк. учреждений / Л. Д. Глазырина. – М. : Владос, 2001.
7. Денисенко Н. Ф. Через рух – до здоров'я дітей / Н. Ф. Денисенко, О. П. Аксьонова. – Тернопіль : Мандрівець, – 2009.
8. Юрко Г. П. Физическое воспитание детей раннего и дошкольного возраста / Г. П. Юрко, В. П. Спирина, Р. Г. Сорочек, З. С. Уварова. – М. : Медицина, – 1978.

Анотації

Фізична культура є одним із засобів фізичного виховання дітей раннього й дошкільного віку. В умовах дошкільного закладу для дітей перших трьох років життя фізична культура передбачає різні форми рухової активності (рухи під час неспання, рухові ігри та спортивні розваги, рухи під час музичних занять, зарядка, спеціальні заняття гімнастикою з елементами масажу) та систему загартовувальних засобів. У дітей раннього віку рухи є органічною потребою дитини. Тому, чим менший вік, тим важче пригнітити рухову активність, рух сприяє пізнанню довкілля. Чим менше дитина рухається, тим більше вона відстає в нервово-психічному розвитку. Нервово-м'язовий апарат дитини до 3,5 років якісно відрізняється від такого в дорослих та навіть у дітей старшого віку: для дитини раннього віку характерна морфологічна незрілість нервових і м'язових структур. Тому діти раннього віку не можуть витримати тривалих статистичних навантажень (положень, які вимагають тривалого скорочення м'язів, наприклад сидіти або стояти в одній і тій самій позі). До фізичної культури для дітей трьох-семи років входять ранкова гімнастика, фізкультурні заняття, рухові ігри, спортивні розваги. Ранкова гімнастика має велике виховне й оздоровче значення. Систематичне заняття ранковою гімнастикою сприяє розвитку в дітей дошкільного віку правильної постави, тренує та посилює діяльність усіх органів і систем (серцево-судинної, дихальної, нервової та ін.), готує організм дитини до тих навантажень, які їй потрібні протягом дня. Фізкультурні заняття – це форма навчальних занять. У кожній віковій групі дошкільнят розв'язуються відповідні програмні завдання оволодіння навичками основних рухів: ходьба, стрибки в довжину, висоту, кидання в ціль, лазіння. Рухові ігри сприяють розвитку моторики й рухових навичок, позитивно впливають на фізичний і нервово-психічний розвиток, здоров'я дитини. Перебування дітей на прогулянці дає змогу використати такі засоби фізичного виховання, як спортивні розваги: їзда на велосипедах, санчатах, ходьба на лижах, катання на ковзанах, гра в городки. Під час систематичного заняття плаванням у дітей формується правильна постава, удосконалюються основні рухи.

Ключові слова: ранкова гімнастика, фізкультурні заняття, рухові ігри, спортивні розваги, ходіння на лижах, катання на ковзанах, їзда на велосипеді, плавання, загартування.

Юрій Валецький. Физическая культура для детей в дошкольных учреждениях. Физическая культура является одним из средств физического воспитания детей раннего и дошкольного возраста. В условиях дошкольного учреждения для детей первых 3-х лет жизни физическая культура предусматривает различные формы двигательной активности (движения во время бодрствования, подвижные игры и спортивные развлечения, движения во время музыкальных занятий, зарядка, специальные занятия гимнастикой с элементами массажа и систему закаливающих мероприятий. У детей раннего возраста движения являются органической потребностью ребёнка. Поэтому, чем моложе ребёнок, тем труднее ему подавлять двигательную активность. Движения способствуют познанию окружающего. Чем меньше ребёнок двигается, тем больше он отстаёт в нервно-психическом развитии. Нервно-мышечный аппарат ребёнка до 3,5 лет качественно отличается от такового у взрослого и даже детей более старшего возраста: для ребёнка раннего возраста характерна морфологическая незрелость нервных и мышечных структур. Поэтому дети раннего возраста не могут выдержать длительных статических нагрузок (положений, требующих длительного сокращения мускулатуры

ребёнка, например сидеть или стоять в одной и той же позе). Физическая культура 3–7 лет включает утреннюю гимнастику, физкультурные занятия, подвижные игры, спортивные развлечения. Утренней гимнастике принадлежит большая воспитательная и оздоровительная роль. Систематические занятия утренней гимнастикой способствуют развитию у детей дошкольного возраста правильной осанки, тренируют и усиливают деятельность всех органов и систем (сердечно-сосудистой, дыхательной, нервной и др.), подготавливают организм ребёнка к тем нагрузкам, которые ему предстоят в процессе деятельности в течение дня. Физкультурные занятия – это форма учебных занятий. В каждой возрастной группе дошкольников решаются определённые программные задачи овладения детьми навыками основных движений: ходьба, прыжки в длину, в высоту, метание в цель, лазание. Подвижные игры способствуют развитию моторики и двигательных навыков, положительно влияют на физическое и нервно-психическое развитие, на здоровье ребёнка. Пребывание детей на прогулке позволяет использовать такие средства физического воспитания, как спортивные развлечения: катание на санках, ходьба на лыжах, катание на коньках, езда на велосипеде, игра в городки. При систематических занятиях плаванием у детей формируется правильная осанка, совершенствуются основные движения.

Ключевые слова: утренняя гимнастика, физкультурные занятия, подвижные игры, спортивные развлечения, ходьба на лыжах катание на коньках, катание на велосипеде, плавание, закаливание.

Yuriy Valetskiy. Physical Culture for Children in Pre-School Establishments. Physical culture is one of means of physical education of children of early and pre-school age. Under conditions of a pre-school establishment for children of first three years of their lives foresees different forms of motor activity (moving while wakefulness, active games and sports recreations, moving while music classes, physical exercises, special gymnastics classes with elements of massage and system of tempering measures). For children of early age moving is an organic need, the younger a child is the harder it is to his to suppress his motor activity. Moving helps in discovering the surrounding world. The less a child moves the more he lags behind in his neurologic-and-behavioral development. Neuromuscular system of a children till the age of 3,5 differs from the one an adult has and children of older age. Children of early age can't bear long static loads (poses that need lasting muscle contraction, for example — to sit or stand in the same pose). Physical culture for children age 3–7 includes morning exercises, physical culture classes, active games, sports entertainment. Morning exercises have an educational and health-improving role. Systematic practicing of morning exercises helps in development of right posture among preschoolers, trains and strengthens work of all organs and systems (cardiovascular, respiratory, nervous, etc.), prepare child's organism to loads that he is going to go through during a day. Physical exercises classes is a form of educational classes. In each age group of preschoolers some definite program tasks are solved, like mastering of motor skills, walking, long jumps, high jumps, throwing into a target, climbing, etc. Active games help in motor functions development, positively influence physical and neuropsychic development. Spending time in the open air by children lets apply such means of physical education as sports entertainments: sledging, skiing, skating, riding a bike, etc. Systematic practicing of swimming helps in forming a right posture, perfecting of main moves.

Key words: morning exercises, physical culture classes, active games, sports entertainment, skiing, skating, riding a bike, swimming, tempering.

УДК 37.037

Іван Васкан

Функціональний стан організму підлітків загальноосвітніх навчальних закладів

Чернівецький національний університет імені Юрія Федьковича (м. Чернівці)

Постановка наукової проблеми та її значення. Аналіз досліджень цієї проблеми. Виконання фізичних вправ супроводжується роботою більшості функціональних систем організму людини: серцево-судинної, дихальної, обмінної та інших. Вони забезпечують енергію працюючих м'язів, сталість внутрішнього середовища організму. Унаслідок цього змінюється їх стан. У широкому розумінні – це реакція функціональних систем на зовнішні й внутрішні впливи, спрямовані на збереження цілісності організму та забезпечення його життєдіяльності в конкретних умовах [1; 2; 3; 4; 5; 6].

Функціональний стан організму – об'єктивний показник тренуваності, який розвивається в результаті систематичних занять фізичними вправами й зумовлює найбільш ефективно виконання конкретних рухових дій. Для визначення стану серцево-судинної та дихальної систем вимірювали

систоличний і діастолічний артеріальний тиск, затримку дихання, підраховували частоту серцевих скорочень, які є найпростішими й найбільш розповсюдженими способами дослідження.

Завдання дослідження – визначити функціональний стан організму підлітків загальноосвітніх навчальних закладів.

Виклад основного матеріалу й обґрунтування отриманих результатів дослідження. Рівень функціонального стану серцево-судинної та дихальної систем підлітків подано в табл. 1.

Таблиця 1

Функціональний стан серцево-судинної та дихальної систем підлітків, $X \pm S_x$

Показник	Стать	Вік, років				
		11	12	13	14	15
Систоличний артеріальний тиск, мм рт. ст.	Д	95,43±2,32	101,6±2,75	117,8±2,71	128,6±2,61	131,1±2,08
	Х	96,04±1,98	105,7±2,43	116,9±2,85	121,3±3,37	130,1±4,02
Діастолічний артеріальний тиск, мм рт. ст.	Д	50,18±1,32	53,67±1,69	70,05±2,35	72,54±2,08	79,5±2,45
	Х	49,06±2,05	53,84±1,43	61,49±2,58	62,93±1,73	78,08±2,04
ЧСС у спокої, уд. хв	Д	87,5±1,89	86,32±2,04	85,5±1,77	81,54±2,16	82,06±1,74
	Х	89,65±2,04	88,46±1,37	85,74±1,58	88,32±2,23	85,51±2,61
Затримка дихання на вдиху, с	Д	32,15±2,04	28,63±2,12	34,81±1,93	32,37±1,92	32,86±2,23
	Х	34,61±1,52	35,48±1,63	35,73±2,12	41,62±1,87	48,83±2,05
Затримка дихання на видиху, с	Д	24,06±1,83	23,29±1,87	29,03±1,98	25,12±1,85	26,72±2,03
	Х	22,31±1,39	20,67±1,56	21,56±2,04	25,89±1,48	24,73±1,76

Результати дослідження свідчать, що частота серцевих скорочень учнів складає 81–89 уд./хв. Достовірної різниці між показниками тестування хлопчиків та дівчаток не виявлено. Протягом навчання в школі частота серцевих скорочень учнів знижується, що засвідчує покращення діяльності серця в спокої (рис. 1).

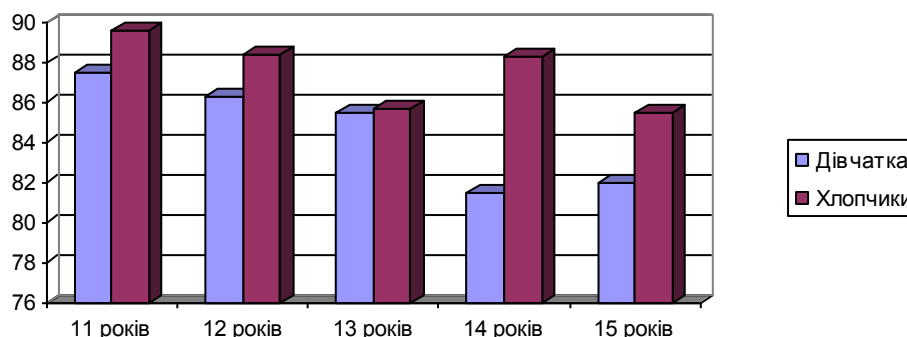


Рис. 1. Вікова динаміка частоти серцевих скорочень у підлітків

Артеріальний тиск – це тиск крові в артеріях великого кола кровообігу. Для визначення артеріального тиску використовували аультативний метод Короткова. Визначали максимальний (систоличний) і мінімальний (діастолічний) тиск. Дослідження засвідчили, що артеріальний тиск систолічний перебуває в межах 95,43–131,1 мм рт. ст. (дівчатка), 96,04–130,1 мм рт. ст. (хлопчики), діастолічний – 50,18–79,5 мм рт. ст. (дівчатка), 49,06–78,08 мм рт. ст. (хлопчики). Отримані дані засвідчили, що за величинами систолічного й діастолічного артеріального тиску учні достовірно не відрізнялися (рис. 2).

Загалом такі показники відповідають віковим нормам. Одна з причин незначних коливань серцевого ритму і його незначних змін у середньому шкільному віці – поступове вдосконалення регуляторних механізмів функціонування серця та статеве дозрівання підлітків.

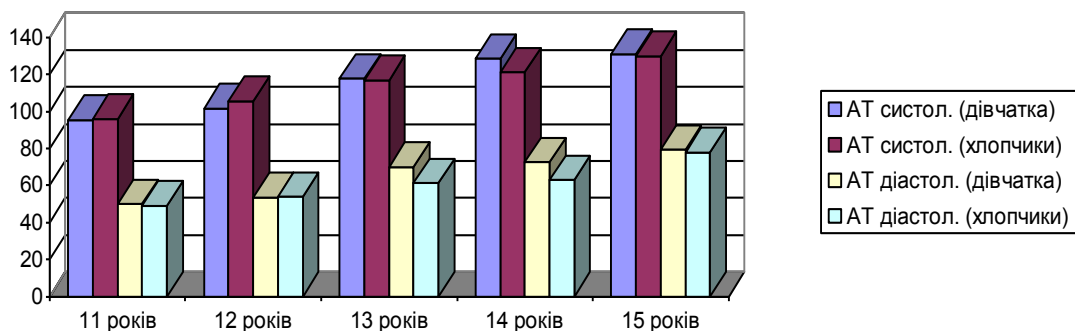


Рис. 2. Вікова динаміка артеріального тиску підлітків

Вивчення стану функціонування дихальної системи є необхідною й важливою складовою характеристикою визначення функціонального стану підлітків. Дихальна система – це відкрита система організму, яка забезпечує газообмін, формування гомеостазу в трахеобронхіальних шляхах, очищення повітря, яке вдихається, від чужорідних часток і мікроорганізмів, а також аналіз пахучих речовин в атмосферному середовищі.

Результати дослідження свідчать, що тривалість затримки дихання учнів на вдиху становить 28,63–34,81 с (дівчатка), 34,61–48,83 с (хлопчики) (рис. 3).

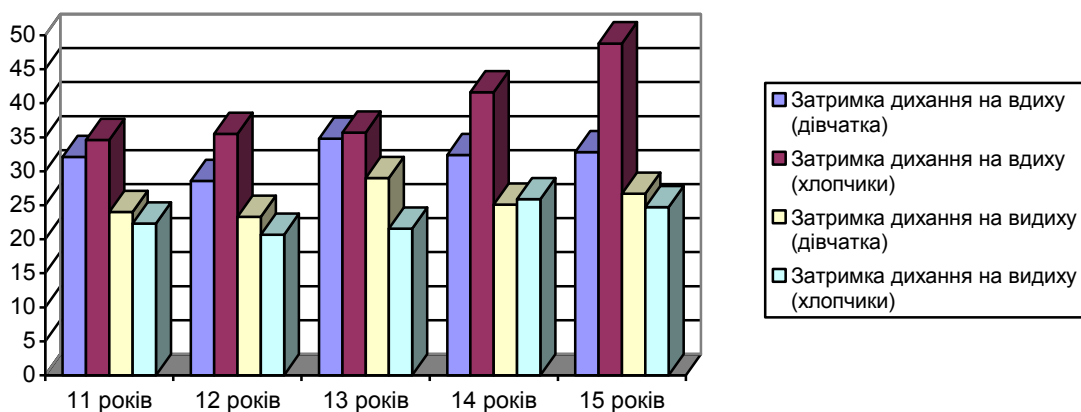


Рис. 3. Динаміка показників функціонування дихальної системи підлітків

Величина затримки дихання дітей на вдиху на 33–65 % вища, ніж на видиху. Із віком простежується тенденція підвищення тривалості затримки дихання в хлопчиків, порівняно із дівчатками. Найінтенсивніше результати виконання тесту в хлопців зростають із 13 до 15 років.

Висновки. Результати дослідження дають можливість стверджувати, що середні значення ЧСС, артеріального тиску, затримки дихання перебувають у межах вікових норм. Водночас простежено тенденцію до погіршення діяльності окремих функціональних показників організму підлітків.

Перспективи подальших досліджень. Подальші дослідження пов'язані із питанням методики покращення функціонального стану дітей.

Список використаної літератури

1. Булатова М. М. Сучасні фізкультурно-оздоровчі технології у фізичному вихованні / М. М. Булатова, Ю. А. Усачов // Теорія і методика фізичного виховання ; за ред. Т. Ю. Круцевич. – К. : Олімп. л-ра, 2008. – С. 320–354.
2. 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-ту ім. Лесі Українки, 2008. – Т. 1. – С. 36–40.
3. 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.

4. 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.
5. Сотник Ж. Оптимізація фізичного стану дівчат старшого шкільного віку на основі ритмічної гімнастики / Ж. Сотник, В. Романова, Л. Винокурова // Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві : зб. наук. пр. – Луцьк : Східноєвроп. нац. ун-т ім. Лесі Українки, 2013. – № 1. – Вип. 21 – С. 247–251.
6. Суворова Т. І. Система контролю фізичного стану дівчат 11–17 років у процесі фізичного виховання : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. наук з фіз. вих. і спорту : 24.00.02 / Т. І. Суворова ; ЛДДФК. – Львів, 2003. – 20 с.

Анотації

У статті визначено функціональний стан організму підлітків загальноосвітніх навчальних закладів. Результати дослідження дають можливість стверджувати, що середні значення ЧСС, артеріального тиску, затримки дихання перебувають у межах вікових норм. Частота серцевих скорочень учнів складає 81–89 уд./хв; артеріальний тиск систолічний перебуває в межах 95,43–131,1 мм рт. ст. (дівчатка), 96,04–130,1 мм рт. ст. (хлопчики), діастолічний – 50,18–79,5 мм рт. ст. (дівчатка), 49,06–78,08 мм рт. ст. (хлопчики); тривалість затримки дихання учнів на вдиху становить 28,63–34,81 с (дівчатка), 34,61–48,83 с (хлопчики). Величина затримки дихання дітей на вдиху на 33–65 % вища, ніж на видиху. Із віком простежується тенденція підвищення тривалості затримки дихання в хлопчиків, порівняно із дівчатками. Найінтенсивніше результати виконання тесту в хлопців зростають із 13 до 15 років. Водночас простежено тенденцію до погіршення діяльності окремих функціональних показників організму підлітків.

Ключові слова: фізична підготовленість, підлітки, розвиток, фізичні якості.

Иван Васкан. Функциональное состояние организма подростков общеобразовательных учебных заведений. В статье определено функциональное состояние организма подростков общеобразовательных учебных заведений. Результаты исследования дают возможность утверждать, что средние значения ЧСС, артериального давления, задержки дыхания находятся в границах возрастных норм. Частота сердечных сокращений учеников составляет 81–89 уд./мин; артериальное давление систолическое находится в границах 95,43–131,1 мм рт. ст. (девочки), 96,04–130,1 мм рт. ст. (мальчики), диастолическое – 50,18–79,5 мм рт. ст. (девочки), 49,06–78,08 мм рт. ст. (мальчики); длительность задержки дыхания учеников на вдохе составляет 28,63–34,81 с (девочки), 34,61–48,83 с (мальчики). Величина задержки дыхания детей на вдохе на 33–65 % выше, чем на выдохе. С возрастом прослеживается тенденция повышения длительности задержки дыхания у мальчиков, сравнительно с девочками. Более интенсивно результаты выполнения теста у мальчиков повышаются с 13 до 15 лет. В то же время прослеживается тенденция к ухудшению деятельности отдельных функциональных показателей.

Ключевые слова: физическая подготовленность, подростки, развитие, физические качества.

Ivan Vaskan. Functional State of Organisms of Teenagers of General Educational Establishments. In the article it was defined functional state of teenagers' organisms of general educational establishments. The results of the research let us claim that average heart rate, arterial pressure, breath-holding are within age norms. Heart rate of pupils is 81–89 beats per minute; systolic pressure is within 95,43–131,1 mm of mercury column (girls), 96,04–130,1 mm of mercury column (boys); breath holding duration on inspiration of pupils is 28,63–34,81 s (girls), 34,61–48,83 s (boys). Duration of breath holding on inspiration is 33–65 % higher than on expiration. With the age duration of breath holding increases among boys in comparison with girls. More actively results of tests of boys increase within the age of 13–15. At the same there is a tendency of worsening of activity of certain functional indices.

Key words: physical preparation, teenagers, development, physical qualities.

УДК 37.037

Леся Галаманжук

Характеристика передумов виникнення в дошкільників мануальної рухової асиметрії

Східноєвропейський національний університет імені Лесі Українки (м. Луцьк)

Постановка наукової проблеми та її значення. Кількість людей, які відзначаються лівою спрямованістю мануальної рухової асиметрії (МРА), сьогодні становить близько 10 % [11]. При

цьому, за оцінками зарубіжних дослідників [19; 20], чітко прослідковується тенденція до збільшення кількості представників цієї типологічної групи, що зумовлює необхідність урахування МРА, передусім у процесі навчання дітей, причому вже в дошкільний період [3]. Водночас практично відсутні дослідження [15], спрямовані на вдосконалення процесу навчання в дошкільних навчальних закладах (ДНЗ) узагалі та фізичного виховання, зокрема, що передбачає врахування спрямованості МРА дітей. У зв'язку із зазначеним має місце актуалізація означеної проблеми й необхідність її розв'язання.

Роботу виконано згідно з планом науково-дослідної роботи університету на 2010–2014 рр. за темою «Педагогічна діагностика в системі фізичного виховання учнів загальноосвітніх навчальних закладів» (номер державної реєстрації – 0112U002160).

Аналіз досліджень цієї проблеми. Фундаментальні дослідження з вивчення функціональної асиметрії півкуль головного мозку засвідчують існування розподілу й дублювання функцій у півкулях; специфіки обробки в них інформації; порушень поведінкових реакцій та їх специфіки при змінах функціонального стану півкуль; залежності від останнього емоцій, пам'яті, адаптації організму [17; 19]. Засадничим стало положення, що основною функцією лівої півкулі є логіко-вербальне, правої – просторово-образне мислення, хоча явище асиметрії значно складніше, оскільки певні властивості притаманні одній півкулі, інші – двом, хоча й різною мірою, а процеси в них відзначаються надзвичайно складними взаємозв'язками та взаємодією [11].

Із позиції функціональної асиметрії розглядають також моторну асиметрію, одним із виявів якої є мануальна, – домінування правої (лівої) руки над іншою або їхня рівнозначність при виконанні різних рухів (амбидекстрія – А). Дані останніх досліджень [3; 8] засвідчують існування розбіжностей дітей із лівою (Л) та правою (П) спрямованістю МРА в психофізіологічних показниках, зокрема ступені автономії півкуль, взаємодії їхніх коркових структур, у зв'язку з цим – у виборі варіантів стратегії діяльності, творчих здібностях, рівнях розвитку оптико-просторових, зорових функцій, здатності концентрувати увагу на одному об'єкті, швидкості розподілу й переключення уваги, а також обсягах короточасної, довготривалої, довільної та образної пам'яті тощо.

Крім цього, встановлено асинхронність розвитку таких психічних функцій: емоційно-вольові якості інтенсивніше розвиваються в дітей із лівою спрямованістю МРА, а психомоторні й просторового сприйняття – навпаки, у дітей із правою спрямованістю МРА [11; 19]. Водночас дослідженням [6; 7] виявлено суттєві розбіжності в показниках пізнавальних процесів, а саме: у дівчаток із різною спрямованістю МРА протягом 4-го року розвитку перцептивних функцій перебуває на однаковому рівні, вербальних – дещо гірший у дівчаток-Л; протягом 5-го року в останніх така тенденція посилюється, але вже в перцептивних функціях, що за кількістю високих оцінок найкраще розвинуті в дівчаток-П; протягом 4-го й 5-го років найкращою динамікою зазначених функцій відзначаються дівчатка-П, дещо меншою – дівчатка-А, найменш виразною – дівчатка-Л. Щодо хлопчиків із різною спрямованістю МРА, то тут установили таке: протягом 4-го року в хлопчиків-Л вияв зазначених психічних функцій є значно нижчим, ніж у -А і -П, протягом 5-го року, навпаки, перші відзначаються значно кращими результатами, ніж інші, у яких вони практично однакові; найкращу динаміку цих функцій у досліджуваній період встановлено в хлопчиків-Л, менш результативну – -А, найменш результативну – -П.

Результати дослідження [1; 2] засвідчують гетерохронію розвитку мануальної вправності дівчаток і хлопчиків, що пов'язано зі спрямованістю рухової асиметрії: протягом 3-го року приріст показників найбільший у дівчаток-Л, протягом 4-го – практично однаковий в усіх, протягом 5-го – у дівчаток-Л, у хлопців – відповідно, у вибірці Л, А та в обох цих вибірках, а найменший приріст упродовж досліджуваного періоду – у дівчаток і хлопчиків-П; водночас при однакових віці й спрямованості асиметрії величини вияву окремих показників у дівчаток та хлопчиків відрізняються між собою. Щодо вправності дівчаток, а також хлопчиків із певною спрямованістю МРА у виконанні рухових завдань із повзання, лазіння, стрибків, у ходьбі, бігу, на рівновагу, то протягом 3–5-го років вона також відзначається гетерохронією розвитку, а саме: у порівняльному відношенні наприкінці 5-го року дівчатка-Л досягають більш високого рівня, ніж -П та -А, у яких він практично однаковий, незважаючи на розбіжності в результатах виконання певних рухових завдань; поміж хлопчиків найбільш високим, дещо нижчим і найнижчим рівнями вияву такої вправності відзначаються, відповідно, представники з А, Л та П.

Водночас автор установила, що особливості розвитку моторної функції дітей із різною спрямованістю МРА позначаються на вияві й динаміці протягом 3–5-го років показників фізичних якостей: приріст найбільший, дещо менший, найменший, відповідно, у дівчаток-Л, -П та -А, а на

початку – у -П дещо кращий, ніж в інших; у хлопчиків найбільший приріст установлено у вибірках -П і -А, дещо менший – -Л, хоча на початку показники останніх були кращими, ніж в інших вибірках.

Ураховуючи вищезазначене, відзначимо, що важливим є формування якомога ціліснішої картини розвитку моторної функції дітей із різною спрямованістю МРА в дошкільний період і, передусім, виявлення причин виникнення функціональної асиметрії взагалі та мануальної, зокрема.

Завдання дослідження – виявити й охарактеризувати на теоретичному рівні причини виникнення в дітей у дошкільний період мануальної рухової асиметрії.

Для досягнення поставленого завдання використовували загальнонаукові *методи*, а саме: аналіз, систематизацію й узагальнення документальних матеріалів і даних наукових літературних джерел. *Організація* передбачала загальноприйняті на цьому етапі дії суб'єкта дослідження.

Виклад основного матеріалу й обґрунтування отриманих результатів дослідження. Починаючи з 3-річного віку, при виконанні дітьми завдань, що потребують участі верхніх кінцівок, констатується надання ними переваги правій, лівій кінцівкам чи спроможність виконувати завдання як правою, так і лівою кінцівками. Така перевага одержала назву «мануальна рухова асиметрія» (МРА) [3].

Існування такої асиметрії зумовлене особливостями функціонування півкуль головного мозку. У найбільш загальному вигляді основна особливість МРА полягає в тому, що в дітей із правою спрямованістю такої асиметрії (-П) домінуючою є, зазвичай, ліва півкуля, яка відповідає за переробку вербальної інформації (у 95 % -П центр мови розташований в лівій півкулі). У дітей із -Л-спрямованістю МРА розподіл функцій між півкулями є більш складним, оскільки не відзначається простим дзеркальним відображенням асиметрії мозку, як у представників -П.

Причини виникнення й існування МРА різні. Найчастіше це генетична зумовленість: більшість дослідників [3; 4; 8; 14; 19] солідарні в такому висновку, оскільки в батьків -Л імовірність народження дитини з -Л у 10–12 разів вища, ніж у батьків з іншими варіантами МРА. Зазначене пояснюється існуванням «гену певного зміщення в спрямованості МРА» з уточненням, що в більшості людей наявний «ген -П зміщення». Останній відзначається тим, що робить провідною ліву півкулю головного мозку, а отже приводить до переваги у використанні протилежної (правої) руки. Якщо «ген -П зміщення» не передано дитині, то вона може стати -П, -Л або -А, основна причина цього – обставини, що склались упродовж життя, але найчастіше в перші роки [4]. Водночас ця авторка зазначає, що в генетичних -Л може не бути ніяких порушень у розвитку, тоді така спрямованість МРА є просто індивідуальною особливістю, одним із варіантів нормального розвитку.

Друга причина -Л-спрямованості МРА – компенсаторна. Ця причина пов'язана з певним ушкодженням головного мозку, а саме його лівої півкулі [12]. Такі ушкодження виникають унаслідок пологового стресу (дуже швидкі чи, навпаки, затягнуті пологи), малої маси тіла немовляти, використання інструментів під час пологів, асфіксії дитинки тощо. Оскільки діяльність правої руки переважно регулюється лівою півкулею головного мозку, то у випадку будь-яких травм, хвороб на ранньому етапі розвитку відповідні функції може перейняти на себе права півкуля. У зв'язку з цим ліва рука стає провідною, тобто активнішою, ніж права під час виконання побутових дій, а в результаті – під час писання. При порушенні діяльності однієї з півкуль головного мозку в дитини майже достовірно буде спостерігатися відхилення в розвитку мови, моторики, деяких інших функцій органів і систем організму [9; 10]. Тому в цьому випадку -Л-спрямованість МРА не можна розглядати як причину цих відхилень – вони, як і перше, є наслідками тих самих причин.

Третя причина виникнення певної спрямованості МРА – так звана «прихована -Л-спрямованість МРА». Основною причиною є зміна домінуючої півкулі: такий момент – той критичний період, до якого основні функції центральної нервової системи вже були розподілені між двома півкулями, але потім відбуваються процеси, що спричиняють домінування правої півкулі над лівою [16]. У цьому випадку -Л-спрямованість МРА є прихованою, тобто притаманні для неї ознаки не пов'язані з домінуванням лівої руки.

Наступну причину виникнення певної спрямованості МРА називають вимушеною, оскільки її формування зазвичай пов'язане з травмою руки, що до цього була провідною, або з результатом наслідування рідних, друзів. Водночас, як окремий випадок, розглядають так звану «псевдо -Л-спрямованість МРА», або амбидекстрію. У зв'язку з останнім наявна в науковій літературі інформація засвідчує таке. Більшість дітей обирають провідну руку у віці трьох років: початок домінування однієї руки над іншою при виконанні різних рухових завдань у цей період є правилом, проте бувають винятки, зокрема в деяких випадках період триває до шести років [3]; окремі дослідники [5] зазначають, що набуття однією з півкуль головного мозку домінантного статусу за перевагою у

виконанні рухових завдань певною рукою (при домінуванні лівої півкулі – -П-спрямованість МРА, при домінуванні правої півкулі – -Л-спрямованість МРА) завершується приблизно в п'ять років.

Водночас ці дослідники вказують на те, що близько 20 % дітей відзначаються відсутністю такого домінування у зв'язку з нетиповим психічним розвитком. Основна причина останнього – розвиток структур головного мозку є недостатнім для формування спеціалізації півкуль та їх взаємодії між собою, унаслідок чого домінуюча півкуля відсутня, а отже відсутня провідна рука. Іншими словами, як зазначалося раніше, має місце псевдо –Л-спрямованість МРА або (буває частіше) приблизно рівноцінне використання обох рук, тобто амбідекстрія [13]. Крім цього, аналіз наукової літератури засвідчує таке: -Л-спрямованість МРА є індивідуальним варіантом норми; у представників із -П-спрямованістю МРА півкулі головного мозку відрізняються за біохімічними, морфологічними й функціональними показниками; дані про такі відмінності в представників із -Л-спрямованістю МРА неоднозначні, проте певною мірою засвідчують їхню розбіжність, а також вияв меншою мірою, порівняно зі встановленими в перших особливостями [8].

Висновки. Навна на сучасному етапі тенденція до збільшення кількості людей із лівою спрямованістю мануальної рухової асиметрії, відмінності між ними та представниками правої спрямованості такої асиметрії в значній кількості морфологічних, біохімічних, функціональних показників і недостатність досліджень, спрямованих на вдосконалення процесу навчання в дошкільних навчальних закладах на основі врахування спрямованості мануальної рухової асиметрії дитини, зумовлюють необхідність проведення відповідних досліджень.

Мануальна рухова асиметрія виникає в дошкільний період та пов'язана з комплексом причин, основними з яких є генетична зумовленість; наслідок дії компенсаторних механізмів; існування випадків прихованої спрямованості такої асиметрії і її вимушеного формування.

Перспективи подальших досліджень. Напрямок подальших досліджень убачаємо у виокремленні й аналізі чинників, що визначають нестимульований та стимульований розвиток моторної функції дітей із різною спрямованістю означеної асиметрії в дошкільний період для досягнення кращих результатів у розв'язанні завдань, установлених для дошкільних навчальних закладів.

Список використаної літератури

1. Балацька Л. Особливості розвитку моторики дітей з різною руховою асиметрією між 3 і 6 роками / Л. Балацька, Л. Галаманжук, Г. Єдинак // Вісник Прикарпатського нац. у-ту ім. Василя Стефаника. Серія : Фізична культура : зб. наук. пр. – Івано-Франківськ, 2012. – Вип. 16. – С. 112–118.
2. Балацька Л. В. Особливості розвитку фізичних якостей у дітей з 4-х до 6-и років з різною спрямованістю мануальної рухової асиметрії / Л. В. Балацька // Спортивна наука України. – 2012. – № 4. – С. 47–52 [Електронний ресурс]. – Режим доступу : <http://www.sportscience.org.ua/index.php/Arhiv.html>.
3. Безруких М. М. К вопросу о функциональной межполушарной асимметрии и латерализации моторных функций / М. М. Безруких // Актуальные вопросы функциональной межполушарной асимметрии : сб. науч. тр. – М. : НИИ мозга РАМН, 2003. – С. 27–28.
4. Бердичевская Е. М. Роль функциональной асимметрии мозга в возрастной динамике двигательной деятельности человека : автореф. дис. на соискание учёной степени д-ра мед. наук : спец. 14.00.13 «Педиатрия» / Е. М. Бердичевская. – Краснодар, 1999. – 50 с.
5. Брагина Н. Н. Функциональные асимметрии человека : монография / Н. Н. Брагина, Т. А. Доброхотова. – М. : Медицина, 1988. – 237 с.
6. Галаманжук Л. Особливості розвитку психічних функцій, пов'язаних з образною пам'яттю, в процесі навчання дівчаток 4–5 років з різною спрямованістю мануальної рухової асиметрії за чинною програмою для дошкільних навчальних закладів / Л. Л. Галаманжук // Фізична культура дітей та молоді на сучасному етапі: досвід і перспективи : матеріали I Всеукр. наук.-практ. конф. 06–07.12.2012 р., м. Рівне. – Рівне : Інформ.-вид. центр РГДУ, 2013. – С. 44–51.
7. Галаманжук Л. Л. Особливості розвитку психічних функцій, пов'язаних з пізнавальними процесами, у хлопчиків з різною спрямованістю мануальної рухової асиметрії між 4 і 6 роками / Л. Л. Галаманжук // Materialy u IX Miedzynarodowej naukowo-praktycznej konferencji «Strategiczne pytania swiatowej nauki-2013», 07–15 lutego 2013 roku : Fizyczna kultura i sport. – Przemysl : Nauka i studia, 2013. – Vol. 31. – P. 15–20.
8. Жаворонкова Л. А. Правши–левши. Межполушарная асимметрия биопотенциалов мозга человека : монография / Л. А. Жаворонкова. – М. : Экоинвест, 2009. – 240 с.
9. Ковязина М. С. Особенности межполушарного взаимодействия в двигательной сфере у детей в норме и при отклонениях в развитии / М. С. Ковязина, Е. Ю. Балашова, М. С. Казакова // Журн. прикладной психологии. – 2005. – № 2–3. – С. 2–11.
10. Коротка Г. П. Роль асиметрії головного мозку в регуляції рухових та вегетативних функцій організму : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. біол. наук : спец. 03.00.13 «Фізіологія людини і тварин» / Г. П. Коротка. – К. : КНУ ім. Тараса Шевченка, 2002. – 20 с.

11. Леутин В. П. Функциональная асимметрия мозга : мифы и действительность / В. П. Леутин, Е. И. Николаева. – СПб. : Речь, 2005. – 276 с.
12. Лурия А. Р. Основы нейропсихологии / А. Р. Лурия. – М. : Изд. центр «Академия», 2004. – 384 с.
13. Москвин В. А. Межполушарные отношения и проблема индивидуальных различий / В. А. Москвин. – Оренбург : ИПК ОГУ, 2002. – 288 с.
14. Николаева Е. И. Леворукий ребенок: диагностика, обучение, коррекция : метод. пособие / Е. И. Николаева. – СПб. : ДЕТСТВОПРЕСС, 2005. – 128 с.
15. Панфилова Н. В. Развитие координационных способностей и обучение двигательным действиям детей 4–6 лет в связи с особенностями двигательной асимметрии : автореф. дис. на соискание учёной степени канд. пед. наук : спец. 13.00.04 «Теория и методика физического воспитания, спортивной тренировки и оздоровительной физической культуры» / Н. В. Панфилова. — М. : НИИ физиол. детей и подростков РАО, 1992. – 19 с.
16. Семенович А. В. Эти невероятные левши : практ. пособие [для психологов и родителей] / А. В. Семенович. – М. : Генезис, 2005. – 85 с.
17. Сиротюк А. Л. Нейропсихологическое и психофизиологическое сопровождение обучения / А. Л. Сиротюк. – М. : ТЦ «Сфера», 2003. – 220 с.
18. Чермит К. Д. Гармоническая пара «симметрия-асимметрия» в организме человека как фундаментальная основа адаптации : автореф. дис. на соискание учёной степени д-ра биол. наук : спец. 03.00.12 «Физиология человека и животных» / К. Д. Чермит. – Краснодар, 2004. – 49 с.
19. Kuhl J. Hemispheric asymmetry: Does power beat wisdom ? : Manuscript submitted for publication / J. Kuhl, M. Kazen. – Seattle : Hogrefe and Huber Publishers, 2005. – 467 p.

Анотації

Розглянуто дані наукової літератури про причини становлення мануальної рухової асиметрії дітей у дошкільний період. Виявлено чотири основних передумови, проведено аналіз причин їх виникнення й становлення у віковому аспекті. Відзначено необхідність урахування мануальної рухової асиметрії в процесі навчальної діяльності дошкільників, у тому числі фізичної культури, а також незначну кількість досліджень означеного змісту, що спрямовані на вдосконалення технологій і методик їхнього навчання в дошкільному навчальному закладі.

Ключові слова: дошкільники, мануальна рухова асиметрія, причини виникнення, технології навчання.

Lesya Galamanzhuk. Characteristics of Preconditions of Appearance of Manual Motor Asymmetry Among Preschoolers. *Рассмотрены данные научной литературы о причинах становления мануальной двигательной асимметрии детей в дошкольный период. Установлены четыре основных предпосылки, проведён анализ причин их возникновения и становления в возрастном аспекте. Отмечена необходимость учёта мануальной двигательной асимметрии в процессе учебной деятельности дошкольников, в том числе физической культуры, а также незначительное количество исследований указанного содержания, направленных на совершенствование технологий и методик их обучения в дошкольном учебном заведении.*

Ключевые слова: дошкольники, мануальная двигательная асимметрия, причины возникновения, технологии обучения.

Lesya Halamanzhuk. Characteristics of Preconditions of Appearance of Manual Motor Asymmetry Among Preschoolers. *We have studied data of scientific literature on reasons of establishment of manual motor asymmetry among children in pre-school period. It was discovered four main preconditions. We have also made an analysis of reasons of their appearance and establishment on age aspect. We have noticed the necessity of taking into account of manual motor asymmetry on the process of educational activity of preschoolers, including physical culture, and small amount of researches of the mentioned content aimed at perfection of technologies and methodologies of their teaching at a pre-school educational establishment.*

Key words: preschoolers, manual motor asymmetry, reasons of appearance, teaching technologies.

УДК 796.01:316

Олександр Гурковський

Ставлення гімназистів до занять фізичними вправами в умовах різних навчальних навантажень

Кременецький обласний гуманітарно-педагогічний інститут імені Тараса Шевченка (м. Кременець)

Постановка наукової проблеми та її значення. Однією з актуальних соціально-педагогічних проблем навчально-виховного процесу, розвитку фізкультурно-оздоровчої й спортивної роботи в

школі є виховання позитивного ставлення учнів до фізичного виховання та спорту. За останні роки було багато досліджень, присвячених з'ясуванню питання відношення до процесу фізичного виховання учнів та студентів різних типів навчальних закладів [1; 2; 3]. Особливий інтерес становить питання ставлення до фізичного виховання учнів сучасних гімназій, для яких характерні надмірні навчальні навантаження, недостатня рухова активність, порушення в навчальному процесі й режимі дня.

Аналіз досліджень цієї проблеми. В. Сутула [10] вважає, що однією з основних соціально-педагогічних проблем, від розв'язання якої багато в чому залежить не лише здоров'я й благополуччя конкретної людини, а й суспільства в цілому, є формування в дітей і підлітків навичок здорового, фізично активного способу життя.

Виникненню в учнів стійкого інтересу до фізично активного способу життя, на думку вчених [3; 5; 10], сприяють належно організовані уроки фізичної культури, різноманітні фізкультурно-оздоровчі заходи, які проводяться в школі, а також залучення школярів до самостійної організації та проведення фізкультурно-оздоровчих заходів у режимі навчального дня.

У своїх дослідженнях науковці [2] відзначають, що більшість учнів (87,3 %) добре знають, що активний рух сприяє гармонійному фізичному розвитку людини, попереджує виникнення хронічних хвороб серця, гіпертонії, неврозів, артритів, сколіозу, ожиріння й інших захворювань, але в процесі навчання учнів у школі, спостерігається тенденція зниження їхнього інтересу до занять фізичною культурою.

Організація навчального процесу в гімназистів не є оптимальною й тим більше сприятливою для збереження здоров'я учнів. Безсумнівно, що рівень підготовки старшокласників у гімназії високий і має місце практично стовідсотковий вступ їх у ВНЗ. Але очевидно, що вступ в інститут дається підліткам досить великою «фізіологічною ціною». А школа не є винятково «тренувальним полем» для вступу у вищий навчальний заклад. У неї є й інші, не менш важливі функції, одна з яких – збереження та зміцнення здоров'я дітей. І це виконується набагато гірше, що підтверджують літературні дані: тільки 20–25 % учнів до моменту закінчення школи можуть бути віднесені до абсолютно здорових. Не викликає сумніву, що досліджуваний контингент вимагає посилення контролю за станом здоров'я, умовами й організацією навчальної діяльності, а також активних заходів, націлених на їхнє поліпшення й оптимізацію [4; 6].

Виникає потреба більш досконалого вивчення питання ставлення учнів до занять фізичними вправами, зокрема гімназистів в умовах різних навчальних навантажень.

Завдання дослідження – вивчити та проаналізувати особливості ставлення гімназистів середніх і старших класів до уроків фізичної культури.

Методи та організація досліджень. Для визначення рівня ставлення учнів до уроку фізичного виховання й фізичних навантажень, загальної обізнаності в галузі фізичного виховання проведено анкетування, яке передбачило низку питань, які увійшли до класичних опитувальників що застосовувались низкою авторів у фізичному вихованні. Проанкетовано 1237 осіб, учнів 5–11-х класів. Опитано 177 хлопців і 191 дівчат – гімназистів при традиційній організації уроків фізичного виховання (гімназія № 4 м. Луцька, гімназія м. Кременця), а також 257 хлопців і 136 дівчат гімназії № 21 м. Луцька при експериментальному режимі навчання. Останній передбачав організацію занять у вигляді пар (спарених подвійних уроків за аналогією з вузівськими), при цьому в учнів було лише одне двохгодинне заняття на тиждень із фізичного виховання. Крім того, у гімназії № 21 реалізовувався особистісно орієнтований підхід. Контрольну групу склали учні ЗОШ № 20 м. Луцька.

Усі школярі були проанкетовані з використанням спеціально розробленої анкети «Психолого-педагогічного опитування учнів 5–11-х класів». Після збору анкет була проведена статистична обробка матеріалу. В анкеті використано низку питань, які апробовані у сфері фізичного виховання й широко використовуються низкою фахівців [1; 6; 9]. Зокрема, у цій публікації ми аналізуємо відповіді респондентів на питання: «Чи подобаються вам уроки фізичного виховання?», «Оцініть ваш інтерес до уроку фізичного виховання у школі», «З якою метою ви ідете на уроки фізичного виховання?».

Виклад основного матеріалу й обґрунтування отриманих результатів дослідження. Визначальним у будь-якій діяльності людини є рівень сформованості мотивації. Основу мотиваційної сфери становить усвідомлення потреб, що проявляються у формі інтересів, бажань, прагнень та цілей. Фізична культура, задовольняючи певні потреби людини, стає для неї особистісно значущою, набуває значення цінності, виступає мотивом і метою її діяльності. З'являється позитивне, ціннісне ставлення до неї, намагання оберігати, примножувати, використовувати у своїй діяльності. Людські дії, пере-

дусім, залежать від потреб, а не від свідомості [7]. Мотив – спонукальна причина дій і вчинків людини. При сформованості мотивів визначається мета (ціль) занять, якою можуть бути активний відпочинок, зміцнення здоров'я, підвищення рівня фізичного розвитку й фізичної підготовленості, виконання та складання різних тестів, досягнення спортивних результатів тощо. Але, на думку В. І. Глухова [4], усе ж таки визначальним моментом у мотивації є не мотиви, а цілі діяльності й уже потім – відповідні їм мотиви. Звідси, уміння ставити цілі діяльності, мету здорового способу життя, бажання досягнути їх є суттєвими характеристиками мотивації. Ціль, таким чином, – невід'ємний компонент мотивації, що відображає певну людську потребу.

Під час анкетування виявили такі відповіді на запитання «Чи подобаються вам уроки фізкультури?» Установили, що відповідь на запитання «з великим бажанням іду на уроки фізкультури?» – 72,43 % хлопців і 76,95 % дівчат ЗОШ, 81,62 % хлопців та 68,93 % дівчат гімназії, 84,82 % хлопців і 80,88 % дівчат гімназії з одним уроком фізичної культури. Звертає на себе увагу той факт, що дівчата 21 гімназії йдуть на уроки фізичного виховання з більшим бажанням, ніж дівчата 4 гімназії (80,88 % і 68,93 %), можливо тому, що в гімназії з одним уроком фізичної культури реалізується особистісно зорієнтований підхід, а можливо тому, що цей урок фізичного виховання лише один. Слід зауважити, що близько 20 % школярів, а в гімназії більше половини дівчат не відчувають стійкого інтересу до уроків фізкультури (рис. 1.).

Заняття фізичною культурою й спортом здійснюються під впливом певних стимулів, спонукань, які виступають у ролі рушійних сил навчальної діяльності учнів. Такими спонукальними силами є потреби, інтереси, переконання, ідеали, ціннісні орієнтації. Вони утворюють мотиваційну сферу навчальної діяльності. Результати відповіді на питання: «Як Ви оцінюєте свій інтерес до уроку фізичного виховання у школі?» засвідчують, що хлопці частіше, ніж дівчата, відповіли: «Дуже великий». Слід зауважити, що близько 20 % школярів, а в гімназії – більше половини дівчат не відчувають стійкого інтересу до уроків фізкультури (рис. 2.).

Результати анкетування засвідчили, що інтерес підлітків до фізичного виховання й спорту високий і дуже високий у 58,85 % хлопців та 36,64 % дівчат ЗОШ, 69,83 % хлопців і 37,91 % дівчат гімназії, 77,82 % хлопців та 73,53 % дівчат гімназії з одним уроком фізичної культури (табл.1). Інші оцінюють свій інтерес як середній, низький, дуже низький, відсутній та негативний і дуже негативний. Цікаво, що ставляться негативно й дуже негативно до уроку фізичного виховання 0,82 % хлопців і 1,29 % дівчат ЗОШ, 1,18 % хлопців та 3,3 % дівчат гімназії, таких не було в гімназії з одним уроком фізичної культури.

Формуванню мотивації в школярів до систематичних занять фізичними вправами, як зазначає Г. А. Лещенко [8], сприяє дотримання таких педагогічних умов: формування в учнів позитивного, ціннісного ставлення до занять фізичними вправами; цілеспрямоване мотивування та стимулювання до активної фізкультурної діяльності; прищеплення інтересу до активної фізкультурної діяльності; озброєння знаннями з фізичної культури й формування вміння самостійно займатися фізичними вправами.

У школах завдання формування потреб і мотивів до занять фізичними вправами покликані розв'язувати бесіди, лекції з фізичної культури, практичні заняття, масові оздоровчо-спортивні заходи, особистий приклад учителів, нові (інноваційні) форми й засоби проведення уроків тощо.

Відповідаючи на запитання «Із якою метою ви йдете на уроки фізичного виховання?», більшість школярів не обмежуються однією відповіддю (рис. 3.). На перше місце в хлопців і дівчат висувається мотив підвищення своєї фізичної підготовки (59,26 % у хлопців та 49,57 % у дівчат ЗОШ, 70,41 % хлопців і 54,4 % дівчат гімназії, 78,99 % хлопців та 79,41 % дівчат гімназії з одним уроком). Привертає увагу той факт, що вищі мотиви мати гарну поставу (19,75 % хлопців і 36,21 % дівчат ЗОШ, 30,77 % хлопців та 45,05 % дівчат гімназії, 52,92 % хлопців і 69,85 % дівчат гімназії з одним уроком фізичної культури) та покращити своє здоров'я (37,45 % хлопців і 41,81 % дівчат ЗОШ, 43,79 % хлопців та 48,90 % дівчат гімназії, 58,75 % хлопців і 61,76 % дівчат гімназії з одним уроком фізичної культури) були в гімназистів. Загалом гімназисти, порівняно зі школярами, частіше вибирали мотивом відвідування уроку фізичної культури бажання підвищити свою фізичну підготовку, мати гарну поставу, та покращити своє здоров'я. І навпаки, мотиви отримати добрі оцінки й уникнути неприємностей у зв'язку з пропусками занять гімназисти обирали значно рідше, ніж школярі. Отже, можна зробити висновок про більш свідоме ставлення до уроку фізичної культури в гімназистів. Причому в умовах особистісно орієнтованого навчання (гімназія № 21) свідоме ставлення до фізичного виховання було ще вищим.

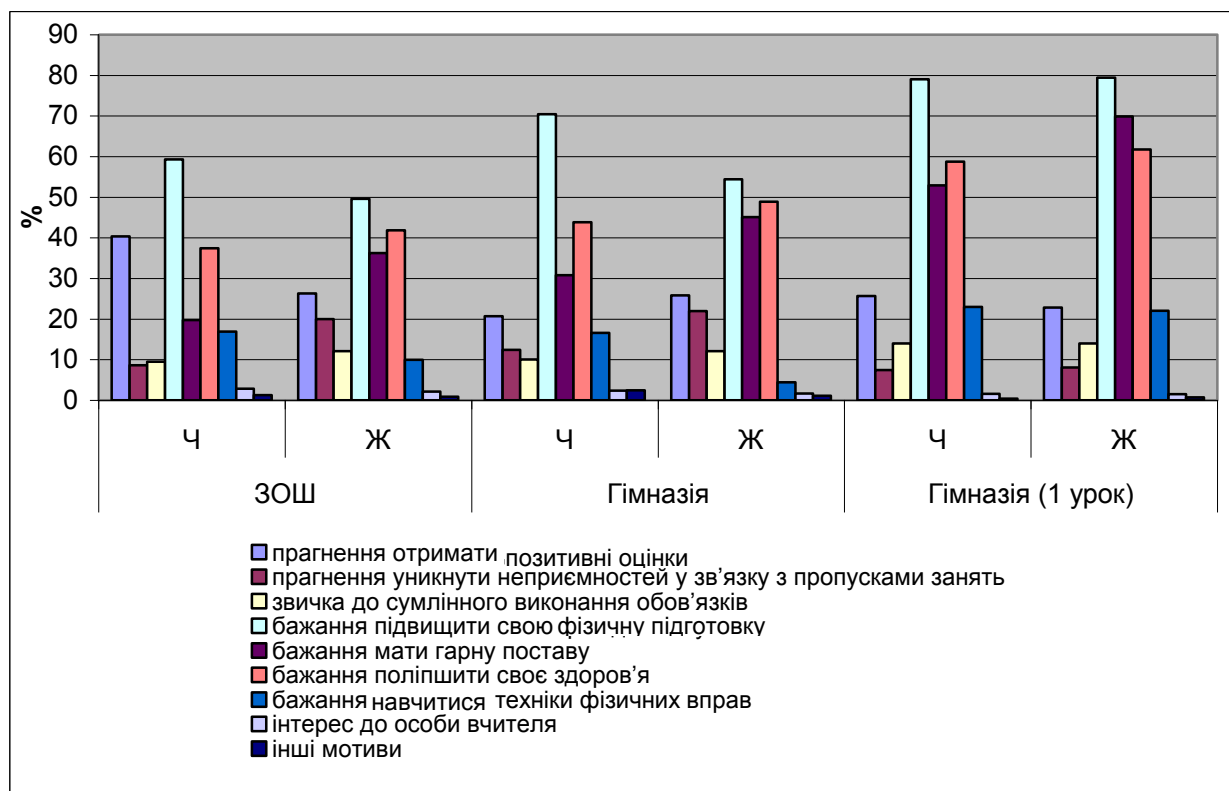


Рис 3. Мета відвідування уроків фізичного виховання

Загалом, учні за основну мету ставили бажання підвищити свою фізичну підготовку. Слід зауважити, що загальний відсоток обраних мотивів був найвищий у гімназії з одним уроком фізичної культури (262,65 % – у хлопців та 280,14 % – у дівчат), а найнижчий – у ЗОШ (195,88 % – у хлопців і 198,86 % – у дівчат), середній відсоток обраних мотивів відвідування уроку фізичної культури був у гімназії (209,52 % – у хлопців та 215,39 % – у дівчат). Привертає увагу дещо вищий відсоток обраних відповідей у дівчат, порівняно з хлопчиками, причому в усіх вивчених навчальних закладах.

Отже, фізична культура, задовольняючи певні потреби людини, стає для неї особистісно значущою, набуває значення цінності, виступає мотивом і метою її діяльності.

Висновки. Під час анкетування виявляли, що з вищим бажанням ідуть на уроки фізкультури гімназисти. Інтереси учнів до уроку фізичної культури найвищі в гімназії з одним уроком, дещо нижчі у звичайній гімназії та найнижчі в школярів загальноосвітньої школи.

Загалом учні за основну мету ставили бажання підвищити свою фізичну підготовку. Слід зауважити, що загальний відсоток обраних мотивів найвищий у гімназії з одним уроком фізичної культури, а найнижчий у ЗОШ, середній відсоток обраних мотивів відвідування уроку фізичної культури був у гімназії. Звертає увагу дещо вищий процент обраних відповідей у дівчаток, порівняно з хлопчиками, причому в усіх досліджуваних навчальних закладах.

Отже, фізична культура, задовольняючи певні потреби людини, стає для неї особистісно значущою, набуває значення цінності, виступає мотивом і метою її діяльності.

Перспективи подальших досліджень. Одним із завдань подальшого дослідження є розробка педагогічних технологій формування дієвого ставлення школярів до занять фізичними вправами.

Список використаної літератури

1. Артюшенко О. Формування мотивів фізичного самовдосконалення учнів середнього шкільного віку / О. Артюшенко, Л. Нечипоренко, А. Артюшенко // Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві : зб. наук. пр. Волин. нац. ун-ту ім. Лесі Українки / уклад. А. В. Цьось, С. П. Козіброцький. – Луцьк : Волин. нац. ун-т ім. Лесі Українки, 2012. – № 4 (20). – С. 236–240.
2. Булгаков О. І. Формування дієвого ставлення учнів загальноосвітніх шкіл до занять фіз. культурою, як основи здорового, фізично активного способу життя / О. І. Булгаков, А. С. Бондар, І. О. Кузьменко, А. Х. Дейнеко, Л. К. Гріщенко // Слобожанський науково-спортивний вісник. – Х : ХДАФК, 2009. – № 2. – С. 157–160.
3. Васьков Ю. В. Система фізичного виховання. 5–9 класи / Ю. В. Васьков. – Х. : Ранок, 2009. – 256 с.

4. Глухов В. Физическая культура в формировании здорового образа жизни / Глухов В. И. – Киев : Здоровье, 1989. – 71 с.
5. Горшкова Н. Б. Мотивация школьников до занятий физической культурой и спортом / Н. Б. Горшкова // Актуальные проблемы физической культуры и спорта. – 2005. – № 6–7. – С. 130–133.
6. Камаев И. А. Социально-гигиенические особенности организации учебного процесса и режима дня старшеклассников лицеев / И. А. Камаев, Л. И. Павлычева, Васильева О. Л., Коптева Л. Н. // Гиг. и сан. – 2003. – № 2. – С. 45–46.
7. Леонтьев А. Н. Мотивы и эмоции / А. Н. Леонтьев. – М. : [б. и.], 1972. – 139 с.
8. Лещенко Г. А. Формування позитивної мотивації школярів до систематичних занять фізичними вправами : автореф. дис. ... канд. пед. наук : спец. 13.00.09 / Г. А. Лещенко. – Кривий Ріг, 2002. – 18 с.
9. Мальцев А. А. Изучение мотивации к занятиям физической культурой и спортом юношей 10–11 классов с целью оптимизации процесса физической подготовки в начальный период обучения / А. А. Мальцев, Ю. А. Бородин // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. – Х., 2002. – № 19. – С. 88–98.
10. Сутула В. О. Формування фізичної культури особистості – стратегічне завдання фізкультурної освіти учнів загальноосвітніх навчальних закладів / В. О. Сутула // Освіта України. – 2009. – № 3–4.

Анотації

Однією з актуальних проблем фізичного виховання є вивчення питання ставлення учнів до занять фізичними вправами, зокрема гімназистів в умовах різних навчальних навантажень. Мета дослідження – вивчення та аналіз особливостей ставлення гімназистів середніх і старших класів до уроків фізичної культури. Проанкетовано 1237 осіб, учнів 5–11-х класів. Опитано 177 хлопців і 191 дівчат-гімназистів при традиційній організації уроків фізичного виховання, а також 257 хлопців і 136 дівчат гімназії при експериментальному режимі навчання. Останній передбачав організацію занять у вигляді пар (спарених подвійних уроків за аналогією з вузівськими), при цьому в учнів було лише одне двоходинне заняття на тиждень із фізичного виховання. Контрольну групу склали учні ЗОШ. У ході анкетування виявили, що з вищим бажанням ідуть на уроки фізкультури гімназисти. Інтереси учнів до фізичної культури найвищі в гімназії з одним уроком, децю нижчі – у звичайній гімназії та найнижчі – у школярів загальноосвітньої школи. Загалом учні за основну мету для себе ставили бажання підвищити свою фізичну підготовку. Слід зауважити, що загальний відсоток обраних мотивів найвищий у гімназії з одним уроком фізичної культури, а найнижчий – у загальноосвітній школі, середній відсоток обраних мотивів відвідування уроку фізичної культури в гімназії.

Ключові слова: гімназисти, навчальні навантаження, урок фізичної культури, інтереси мотиви.

Александр Гурковський. Отношение гимназистов к занятиям физическими упражнениями в условиях различных учебных нагрузок. Одной из актуальных проблем физического воспитания является изучение вопроса отношения учащихся к занятиям физическими упражнениями, в частности гимназистов в условиях различных учебных нагрузок. Цель исследования – изучение и анализ особенностей отношения гимназистов средних и старших классов к урокам физической культуры. Анкетировано 1237 лиц, обучающихся 5–11-х классов. Опрошено 177 ребят и 191 девушек-гимназистов при традиционной организации уроков физического воспитания, а также 257 ребят и 136 девушек гимназии при экспериментальном режиме обучения. Последний предусматривал организацию занятий в виде пар (спаренных двойных уроков по аналогии с вузовскими), при этом в учеников было только одно двухчасовое занятие в неделю по физическому воспитанию. Контрольную группу составляли ученики общеобразовательной школы. В ходе анкетирования установили, что с большим желанием идут на уроки физкультуры гимназисты. Интересы учащихся к уроку физической культуры высокие в гимназии с одним уроком, несколько ниже – в обычной гимназии и низкие – у школьников общеобразовательной школы. В общем ученики основной целью ставили желание повысить свою физическую подготовку. Следует заметить, что общий процент избранных мотивов был самым высоким в гимназии с одним уроком физической культуры и низким – в общеобразовательной школе, средним процент избранных мотивов посещения урока физической культуры был в гимназии.

Ключевые слова: гимназисты, учебные нагрузки, урок физической культуры, интересы мотивы.

Aleksandr Gurkovskiy. Attitude of Gymnasium Students to Physical Exercises Under Conditions of Different Academic Loads. One of topical problems of physical education is studying of the question of students' attitude to physical exercises, especially gymnasium students under conditions of different academic loads. The aim of research is to study and analyze the attitude of gymnasium students of middle and senior classes to physical culture lessons. We have questioned 177 boys and 191 girls who study at gymnasiums with traditional organization of physical education lessons, and 257 boys and 136 girls who study at gymnasiums with an experimental educational mode. The last studying mode foresaw a lesson lasting for two-academic hours (as at a university) once a week. Pupils of a general school were making up a control group. The survey has shown that gymnasium students have more desire to attending physical culture lessons. Interest to physical culture lessons is high among students who have one two-hour lesson, pupils of a general school have the lowest level interest, the rest of gymnasium students have average level of interest to physical culture lessons.

Key words: gymnasium students, academic loads, physical culture lessons, interests, motives.

Мотивація молоді до ведення здорового способу життя через використання сучасних і нетрадиційних підходів до проведення занять фізичного виховання

Східноєвропейський національний університет імені Лесі Українки (м. Луцьк)

Постановка наукової проблеми та її значення. Здоровий спосіб життя стає все більш популярним та широко пропагується в розвинутих країнах Європейського Союзу [6]. Проте ситуація в Україні залишає бажати кращого. Під впливом оточуючих, реклами алкогольних напоїв і тютюнових виробів, а також «кумирів», які з екранів телевізорів пропагують сумнівні цінності, молоді українці руйнують власне здоров'я. Як свідчить аналіз динаміки та структури захворюваності населення України, в останні роки зростає кількість школярів і студентів із захворюваннями серцево-судинної, дихальної та нервової систем, порушенням опорно-рухового апарату. Крім цього, молодшають так звані «хвороби суспільства»: алкоголізм, тютюнопаління й наркотична залежність [5]. Це й зумовлює необхідність активізації мотивації молоді до здорового способу життя.

Аналіз досліджень цієї проблеми. Проблеми формування та забезпечення здорового способу життя школярів і студентів розглядали у своїх працях вітчизняні вчені В. Одайник [4], В. Підлісна [6].

Питання охорони та зміцнення здоров'я молоді, утвердження здоров'я як суспільної цінності вивчали такі науковці, як О. Мусієнко [3], О. Сургай [7].

Сучасні тенденції в розвитку фізкультурно-оздоровчих технологій, їх застосування в розв'язанні проблем здоров'я молоді розглядали С. Іванчикова [1], В. Нечаєв [5], О. Юрченко [8] та інші.

Завдання дослідження – висвітлити проблеми формування й забезпечення здорового способу життя молоді, розглянути способи мотивації до ведення здорового способу життя, проаналізувати позитивний вплив на загальний стан здоров'я молоді сучасних і нетрадиційних підходів до проведення занять фізичного виховання.

Організація та методи дослідження. При дослідженні цієї проблеми застосовано метод узагальнення науково-дослідної та науково-методичної літератури, методи теоретичного аналізу й практичного спостереження.

Виклад основного матеріалу й обґрунтування отриманих результатів дослідження. Під здоровим способом життя розуміють такий спосіб життєдіяльності, який спрямований на збереження й покращення здоров'я людей. До його складників відносять, насамперед, активну рухову діяльність, збалансоване харчування, достатній сон, оптимальний режим дня, відсутність шкідливих звичок та позитивні емоції [4].

На сьогодні для сприяння покращенню здоров'я населення виділяють такі напрями діяльності:

- формування політики, сприятливої для здоров'я;
- створення сприятливого для здоров'я зовнішнього середовища;
- активізація громадськості в напрямі покращення здоров'я як особистості зокрема, так і нації

загалом;

розвиток навичок людей діяти на користь власного здоров'я [6].

Крім вищесказаного, важливим напрямом покращення здоров'я є організація викладачем фізичного виховання зовнішніх впливів на активізацію в молоді мотивації до здорового способу життя. Для цього слід формувати у вихованців світогляд, у якому здоров'я є найвищою цінністю особистості, нації та людства, давати їм уявлення й знання про здоровий спосіб життя, формувати навички, які дадуть їм змогу зробити вибір на користь здорового способу життя, ділитися власним життєвим досвідом [4].

Як свідчить вітчизняна практика, більшість рекомендацій стосовно здорового способу життя подаються молодому поколінню в навчально-категоричній формі, яка не викликає в нього відповідних позитивних емоційних реакцій, більше того – часто викликає супротив.

Тому, на нашу думку, все більшого значення на заняттях фізичного виховання набуває мотивування до здорового способу життя, яке зможе зацікавити вихованців, оскільки враховуватиме їхні інтереси, рівень фізичного розвитку та стать. У зв'язку з цим пропонуємо в рамках занять фізичного виховання й поза ними використовувати такі способи мотивування молоді до здорового способу

життя: проведення днів здоров'я, створення широкої мережі спортивних секцій, проведення спартакіад, використання спортивних естафет та ігор на заняттях, проведення спортивних заходів сезонного характеру (катання на ковзанах і лижах, туристичні походи, плавання, верхова їзда тощо), використання тематичних спортивних ігор, проведення занять з аеробіки та фітнесу для дівчат, використання елементів хатхи-йоги. Розглянемо їх детальніше.

Проведення днів здоров'я передбачає спортивні змагання між групами студентів, готування туристичних сніданків і конкурси на свіжому повітрі. Це покращує загальний стан фізичного, морального та психологічного здоров'я молоді, сприяє гармонійному розвитку особистості, підвищує рівень фізичної культури, виховує волю до перемоги, розвиває навички до самостійних систематичних занять спортом.

Проведення заходів, присвячених туризму (походи, екскурсії, конкурси). Заняття активними видами туризму, участь у походах та подорожах підвищують витривалість і впевненість у собі. Основне завдання туристичного походу – подолання природних перешкод, рельєфу місцевості. Долаючи перешкоди, студент залишається фізично активним протягом усього походу та виконує сукупність фізичних і технічних дій, які є загальноприйнятими в методиці фізичного виховання, проте значно ширші, різноманітніші й природніші за своїм змістом [7].

Проведення занять із аеробіки має багато позитивних моментів. Це зумовлено тим, що заняття відбуваються в атмосфері підвищеної емоційності, колективно, із музичним супроводом, що зменшує рутинність виконання фізичних вправ. Крім активізатора позитивних емоцій, музичне оформлення виконує роль своєрідного лідера, який задає ритм і темп фізичного навантаження на організм. Музична програма складається відповідно до принципу «нон-стоп», тому що в практиці аеробіки використовують методи безперервного тренування, тобто потокове виконання вправ без пауз. Підбір музичних творів на заняттях повинен відповідати характеру й віковим особливостям студентів [2].

Створення спортивних секцій в університетах покликано задовольнити спортивні інтереси студентів і проводити цілеспрямовану роботу щодо зміцнення їхнього здоров'я, розвитку спортивних навичок з урахуванням віку й статі молодих людей. Найбільш бажаними є секції, що передбачають колективну організацію, емоційну насиченість, творчу активність, а також ігровий зміст.

Заняття йогою – це один зі способів розвинути в собі врівноважене ставлення до всіх аспектів життя, ефективно стежити за своєю вагою, покращити роботу щитовидної залози [3]. Хатха-йога має лікувальний вплив на організм за допомогою м'язів, зв'язок і суглобів; вона дає змогу людині одержати фізичне задоволення від почергової розтяжки всіх груп м'язів. Йога є цілющою системою теорії та практики, оскільки заспокоює нервову систему та врівноважує тіло, розум і дух людини. Регулярна практика робить тіло стрункішим, м'язи – пружнішими, нормалізує кровообіг, роботу травної, ендокринної, нервової й серцево-судинної систем. Йога великою мірою розвиває гнучкість хребта та м'язи спини, що життєво важливо в сучасних умовах при малорухливому способі життя та сидячій роботі [8].

Заняття фітнесом є одним із нетрадиційних методів проведення оздоровчої фізичної культури. Загалом фітнес визначають як ступінь збалансованості фізичного, психологічного та соціального станів людини. Зокрема, фізичний фітнес характеризує рівень фізичних можливостей, які забезпечують особі рухову активність без зайвого напруження організму. На сьогодні безліч програм занять, які мають на меті покращення загального стану здоров'я людини, відносять до фітнесу. Зокрема, існують такі фітнес-програми: види рухової активності у воді, рекреативного характеру, аеробної спрямованості, силової спрямованості та оздоровчі види гімнастики [5]. Як свідчать дослідження, фітнес-програми корисні як для молодшого, так і для старшого покоління, як для жінок, так і для чоловіків, тобто заняття фітнесом є універсальним способом для осіб різного віку й статі підвищити імунітет організму, зміцнити опорно-руховий апарат, сформувати правильну поставу, зміцнити серцево-судинну та дихальну системи, покращити обмінні процеси в організмі [1].

Висновки. Отже, нині все більшого значення на заняттях фізичного виховання набуває мотивування молоді до здорового способу життя, яке зможе зацікавити вихованців, оскільки враховуватиме їхні інтереси, рівень фізичного розвитку й стать. Для цього потрібно на заняттях фізичного виховання застосовувати сучасні та нетрадиційні підходи, які значно підвищать інтерес студентів і школярів до фізичної культури й спорту, створять нове позитивне емоційне забарвлення занять, розвинуть у молоді витривалість і працездатність та спонукають молодих людей до вибору на користь здорового способу життя.

Перспективи подальших досліджень полягають у пошуку нових способів мотивування молоді до здорового способу життя та більш детального обґрунтування вже запропонованих.

Список використаної літератури

1. Іванчикова С. Використання сучасних технологій фітнесу в вирішенні проблем здоров'я школярів / С. Іванчикова // Вісник ЛНУ ім. Тараса Шевченка. – 2010. – № 17 (204). – Ч. II. – С. 120–124.
2. Мазурчук О. Удосконалення процесу фізичного виховання у вищих навчальних закладах засобами оздоровчої гімнастики / О. Мазурчук, Е. Навроцький // Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві : зб. наук. пр. Волин. нац. ун-ту ім. Лесі Українки. – 2011. – № 1 (13). – С. 37–40.
3. Мусієнко О. Вплив занять хатха-йоогою на стан здоров'я студентів з гіпофункцією щитоподібної залози / О. Мусієнко // Молода спортивна наука України : зб. наук. пр. з галузі фізичної культури і спорту. – 2007. – Т. 4. – С. 191–195.
4. Одайник В. Формування здорового способу життя у підлітків / В. Одайник // Фізичне виховання, спорт і здоров'я людини. Вісник Кам'янець-Подільського нац. ун-ту ім. Івана Огієнка : зб. наук. пр. – 2010. – Вип. 3. – С. 20–23.
5. Нечаєв В. Сучасні тенденції у розвитку фізкультурно-оздоровчих технологій / В. Нечаєв // Фізичне виховання, спорт і здоров'я людини. Вісник Кам'янець-Подільського нац. ун-ту ім. Івана Огієнка : зб. наук. пр. – 2010. – Вип. 3. – С. 129–132.
6. Підлісна В. Принципи здорового способу життя студентської та учнівської молоді / В. Підлісна, М. Гуска // Фізичне виховання, спорт і здоров'я людини. Вісник Кам'янець-Подільського нац. ун-ту ім. Івана Огієнка : зб. наук. пр. – 2010. – Вип. 3. – С. 149–153.
7. Сургай О. Вплив спортивно-оздоровчого туризму на організм підлітків середнього шкільного віку / О. Сургай // Молода спортивна наука України : зб. наук. пр. з галузі фізичної культури і спорту. – 2007. – Т. 1. – С. 201–209.
8. Юрченко О. Хатха-йога у фізичній реабілітації при початкових ступенях екзогенного ожиріння / О. Юрченко // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту : наук. журн. – 2010. – № 12. – С. 163–165.

Анотація

Ця стаття є актуальною, оскільки молоді українці руйнують власне здоров'я під впливом оточуючих, реклами алкогольних напоїв та тютюнових виробів. Свідчення цього – аналіз динаміки захворюваності населення України серед школярів та студентів із захворюваннями серцево-судинної, дихальної й нервової систем. У статті висвітлено проблеми формування та забезпечення здорового способу життя молоді та запропоновано способи її мотивації до ведення здорового способу життя за допомогою використання сучасних підходів до проведення занять фізичного виховання. Під час дослідження цієї проблеми застосовано метод узагальнення науково-дослідної та науково-методичної літератури, методи теоретичного аналізу та практичного спостереження. Пропонується використовувати такі способи мотивування молоді до здорового способу життя: дні здоров'я, заходи, присвячені туризму, заняття з аеробіки, створення спортивних секцій в університетах, заняття йоогою, фітнесом. Для більшого мотивування молоді до здорового способу життя потрібно на заняттях фізичного виховання застосовувати сучасні й нетрадиційні підходи, які значно підвищать інтерес студентів і школярів до фізичної культури й спорту.

Ключові слова: здоровий спосіб життя, фізичне виховання, мотивація, дні здоров'я, хатха-йога, аеробіка, туризм, фітнес, спортивні секції.

Олег Мазурчук. Мотивация молодежи к ведению здорового образа жизни способом использования современных и нетрадиционных подходов к проведению занятий по физическому воспитанию. Данная статья является актуальной, поскольку молодые украинцы разрушают собственное здоровье под влиянием окружающих, рекламы алкогольных напитков и табачных изделий. Свидетельство этого – анализ динамики заболеваемости населения Украины среди школьников и студентов из заболеваниями сердечно-сосудистой, дыхательной и нервной систем. В статье отражены проблемы формирования и обеспечения здорового образа жизни молодежи и предложены пути её мотивации к ведению здорового образа жизни с помощью использования современных подходов к проведению занятий по физическому воспитанию. При исследовании этой проблемы применён метод обобщения научно-исследовательской и научно-методической литературы, методы теоретического анализа и практического наблюдения. Предлагается использовать такие способы мотивирования молодежи к здоровому образу жизни: дни здоровья, мероприятия, посвященные туризму, занятия по аэробике, создание спортивных секций в университетах, занятие йогогой, фитнесом. Для большего мотивирования молодежи к здоровому образу жизни необходимо на занятиях по физическому воспитанию применять современные и нетрадиционные подходы, которые значительно повысят интерес студентов и школьников до физической культуры и спорта.

Ключевые слова: здоровый образ жизни, физическое воспитание, мотивация, дни здоровья, хатха-йога, аэробика, туризм, фитнес, спортивные секции.

Oleg Mazurchuk. Motivation of the Youth to Leading of Healthy Lifestyle by Means of Usage of Modern and Non-Traditional Approaches to Conducting of Physical Education Classes. The article is topical as young Ukrainian

damage their own health under condition of surrounding, alcoholic beverages and tobacco goods advertisements. Prove of this is the analysis of dynamics of illnesses of Ukrainian population among school-children and students with illnesses of cardiovascular, respiratory and nervous systems. The article reflects the problems of formation and securing of healthy lifestyle of youth and presents ways of its motivation to leading of healthy lifestyle with the help of modern approaches to conducting of physical education classes.

While studying this problem we have applied the method of generalization of scientific-research and scientific-methodological literature, methods of theoretical analysis and practical observation. It was proposed to use such ways of motivation of the youth to healthy lifestyle as: conducting of health days, activities related to tourism, aerobics classes, creation of sports sections at universities, yoga and fitness practicing. For better motivation of the youth to healthy lifestyle it is necessary to apply modern and non-traditional approaches at lessons of physical education that will increase interest of students and pupils of physical culture and sport.

Key words: *healthy lifestyle, physical education, motivation, health days, hatha yoga, aerobics, tourism, fitness, sports sections.*

УДК 796.011+378.1

Тарас Надкерничний

Формування стійкого інтересу студентів до мети й завдань занять із фізичного виховання

Тернопільський державний медичний університет імені І. Я. Горбачевського (м. Тернопіль)

Постановка наукової проблеми та її значення. Ураховуючи зниження рівня життя, погіршення екологічних умов, скорочення медичних і соціальних державних програм, на перший план висувуються проблеми фізичного здоров'я сучасної молоді. Проте, як показують наукові дослідження [3], у студентів вищих навчальних закладів спостерігається низька фізична підготовленість, не більше 7,3 % мають сприятливий морфологічний статус, тільки 1–2 % не мають хронічних соматичних захворювань, у близько 80–90 % простежено відхилення в стані здоров'я. Більше того, значна частина юнаків за станом здоров'я не придатна до військової служби. Для виправлення цієї ситуації потрібно покращити ефективність процесу фізичного виховання молодого покоління.

Тут слід зауважити, що всі явища та події в природі й житті підпорядковані певним закономірностям і розвиваються відповідно до них. Таким вимогам підвладний сам процес фізичного виховання. Пізнання цих закономірностей, їх вивчення дали змогу виробити певні позиції, згідно з якими можна підвищити результативність навчального предмета «Фізична культура» й покращити картину здоров'я майбутнього суспільства загалом та сучасної молоді, зокрема. Одна з таких вимог зазначає, що процес фізичного виховання повинен здійснюватися з активною участю в ньому студентів, з усвідомленням ними цінності занять фізичними вправами для їхнього всебічного розвитку.

Будь-яке навчальне заняття ефективне лише тоді, коли студенти проявляють психічну та фізичну активність. Саме реалізація принципу свідомості забезпечить розуміння молоддю значення виконання фізичних вправ, важливість розв'язання поставлених завдань на занятті з фізичного виховання й активну поведінку студентів на них. Викладач повинен керуватися цим принципом під час проведення занять, у протилежному випадку вони не принесуть жодної користі, усі зусилля будуть марними. Але, як засвідчили результати анкетного опитування та педагогічного спостереження, на сьогодні педагоги практично не докладають жодних зусиль для забезпечення свідомого й активного ставлення студентів до матеріалу, що вивчається. Причини цього різноманітні, але найвагомішою з них ми вважаємо незнання викладачем способів реалізації цього принципу та нерозуміння його ролі у фізичному вихованні університетів.

Аналіз досліджень цієї проблеми. Зауважимо, що проблемою свідомої й активної поведінки в навчально-виховному процесі займалися Ю. Лимарева, М. Хасанов, Б. Шиян [4; 9; 10] та інші. У працях цих авторів здійснено лише загальний огляд обумовленого принципу й способу його реалізації, а отже, можна констатувати, що на сучасному етапі не існує науково обґрунтованої програми забезпечення свідомого й активного ставлення молодого покоління до фізкультурно-спортивної діяльності, здатної

враховувати затрати часу та зусиль педагога і юнацтва та одночасно забезпечити досягнення вагомих результатів. Викладене актуалізує тему нашого дослідження.

Завдання дослідження – визначити й вивчити ефективні способи реалізації принципу свідомості та активності.

Виклад основного матеріалу й обґрунтування отриманих результатів дослідження. На сьогодні ключова проблема побудови технології фізичного виховання у ВНЗ полягає в тому, щоб сформувати зацікавлене ставлення студента до предмета, спонукати інтерес до можливості будівництва здорового тіла, формування власного здоров'я в найширшому сенсі цього поняття. Лише за умови усвідомлення студентом реальної можливості такої дії на власний організм стає можливим ефективне розв'язання приватних рухових завдань, складників змісту будь-якого навчального заняття.

Мотиви – необхідний компонент діяльності кожної людини, а тому вони відіграють важливу роль, оскільки від їх змісту залежать характер та ефективність як навчального процесу, так і життєдіяльності. У процесі фізичного виховання основними є ті групи мотивів, які спонукають молоде покоління до занять фізичною культурою й спортом, дають змогу формувати прагнення до здорового способу життя.

А. М. Старєва [7] запевняє, що висока позитивна мотивація може компенсувати недолік знань, умінь та навичок. Беззаперечно, якщо людина мотивована, то вона проявляє активність, спрямовує свої зусилля у визначене русло й це полегшує досягнення поставленої мети. Проте цей процес буде ефективнішим за умов поєднання обох зазначених компонентів.

Незважаючи на всі позитивні відгуки, сучасні дослідження свідчать, що вищий навчальний заклад в особі викладача фізичної культури перестав бути фактором, який впливає на виховання мотивації до занять фізичними вправами, унаслідок чого спостерігається зниження її розвитку в студентів.

С. С. Занюк [2] вважає, що загальний рівень мотивації залежить від: 1) кількості мотивів, які актуалізуються; 2) спонукальної сили кожного з цих мотивів; 3) актуалізації ситуативних факторів. Педагогу для мотивації своїх підопічних потрібно посилювати кожен із названих компонентів.

На думку О. П. Петрова [6], формування мотиву до процесу фізичного виховання відбувається через наслідування, збагачення рівня знань щодо функціонування людського організму й значення виконання фізичних вправ у процесі його вдосконалення, інтерес студента до свого фізичного аспекту, потреби в спілкуванні й позитивні емоції, переконання, прагнення до самовдосконалення, урахування бажань і нахилів університетів, використання стимулів. Учений вважає, що для розвитку потреб до фізультурно-спортивної діяльності потрібно застосовувати арсенал педагогічних заходів впливу на основі сучасних знань і комплексності її формування.

В. Биченко та С. Лавренюк [1] розглядають оптимізацію фізичного навантаження як один із головних чинників розвитку мотивації й позитивного ставлення студентів до фізичної культури. Це можна пояснити тим, що надмірні навантаження викликатимуть перевтому та відштовхуватимуть університетів від виконання фізичних вправ. Мінімальні ж навантаження не матимуть корисного ефекту. Саме оптимальне дозування виконуваних студентами завдань сприятиме досягненню необхідного, не надмірного рівня втоми та отриманню очікуваного результату, що укріплюватиме наявну мотивацію.

Цікавий спосіб розвитку мотивації до навчальної діяльності пропонує Н. Ф. Тализіна [8]. Вона вважає, що спочатку потрібно довести до свідомості студента мотиви, які суспільно незначущі, але мають високий рівень дієвості, наприклад бажання отримати залік. І вже відштовхуючись від «збудованого фундаменту», формувати мотивацію, пов'язану з бажанням мати високий рівень знань, умінь та навичок. Ураховуючи те, що в навчально-виховному процесі важливу роль відіграє поступовість, то цей спосіб, за умов правильного використання, може бути надзвичайно ефективним. Проте потрібно пам'ятати й інше правило педагогіки: «Перевчити завжди складніше, ніж навчити». Тому формування мотивації цим способом вимагає від викладача оптимального дозування напрямів впливу на університетів.

Мотивація студентів багатогранна та зумовлюється багатьма факторами: віковими, статевими, індивідуальними, вродженими й набутими навиками поведінки. Проте О. О. Музика [5] стверджує, що провідними є ті мотиви, які спрямовані на реалізацію притаманних кожному індивіду потреб у спілкуванні, визнанні, самоствердженні в діяльності. Зважаючи на це, викладач повинен зрозуміти мотиви діяльності університетів і враховувати відмінності їхніх особливостей.

Розвиненість мотиваційної сфери студента можна визначити за такими критеріями, як: 1) широта (різноманітність мотивів, чим їх більше, тим сильніше розвинута мотиваційна сфера особистості); 2) гнучкість (передбачає рухливість зв'язків, що існують між різними рівнями мотиваційної сфери: між мотивами й потребами, мотивами та цілями, потребами й цілями); 3) ієрархічність (характеристика будови кожного з рівнів організації мотиваційної сфери, узятого окремо). Головними ж засобами мотивації навчальної роботи університетів, що використовуються педагогами на заняттях із фізичного виховання, є мотивування та стимули.

Мотивування являє собою сукупність фактів, аргументів і доказів, які переконують у значимості для молодого покоління фізичних вправ, що вивчаються. Якщо університети внутрішньо приймають мотивуючі докази педагога, то навчальний матеріал набуває для них особистісного значення. У цьому випадку навчальна мета збігається з навчальним мотивом студента і його репродуктивні навчальні дії трансформуються в усвідомлену навчальну діяльність. При цьому потрібно враховувати, що людська поведінка рідко зумовлена єдиним мотивом. Найчастіше їх буває декілька.

Б. М. Шиян [10] до мотивувань пред'являє низку загальних вимог. Вони повинні бути наочними; лаконічними й доказовими; орієнтуватися на рівень розвитку студентів; враховувати їхні інтереси, статеві особливості; нести в собі особистісний і громадсько корисний сенс. Педагогу під час мотивування студентів потрібно зрозуміло викладати матеріал, уміло організувати самостійну роботу для оволодіння знаннями, уміннями й навичками, показувати практичну значимість навчального матеріалу, добирати цікаві вправи з різних стилів програми, формувати життєво важливі якості (сміливість, дружбу, повагу), уміло поєднувати різні методи й прийоми навчання, створювати проблемні ситуації, використовувати елементи зацікавленості, удаватися до гумору, викликати емоції тощо.

Отже, мотивування адресується переважно свідомості університетів. Проте не менш важливим завданням мотивування є формування в студентів позитивного емоційного ставлення до навчання. Ні в чому так сильно не проявляється майстерність педагога, як у його здібності виховати в усіх своїх учнів стійкий глибокий інтерес до засвоєння навчального матеріалу. Інтерес є одним із найсильніших мотивів. Оскільки він вираз загальної спрямованості особи студента, то охоплює й скеровує такі важливі для навчання психічні процеси, як пам'ять, сприйняття, мислення та воля. Чим менший інтерес до навчання в університетів, тим більше примусу. Останній викликає внутрішній спротив у студентів, вимагаючи від них підвищених вольових зусиль. У цьому випадку процес навчання стає безрадіним і стомлюючим, а результати – малоефективними. Зрозуміло, що викликати стійкий інтерес до занять фізичною культурою непросто. Цього можна досягти лише планомірною свідомою працею педагога протягом усього часу навчання, використовуючи відповідні прийоми [10].

Мотивація стає ефективнішою, якщо здійснюється в поєднанні зі стимулюванням.

Стимулювання як спеціальна діяльність викладача спрямована на підвищення навчальної активності студентів за допомогою зовнішніх збудників-стимулів. Стимул (від латин. збуджую, заохочую) передбачає особистісно значимі заохочення університетів за формулою: «Якщо досягнеш результатів, будеш винагороджений» (високою оцінкою, подякою, похвальною грамотою тощо). У такому випадку студенти використовують свої досягнення лише як засіб задоволення якихось інших потреб, тому стимулювання ефективно, якщо сприяє пробудженню інтересу до навчальної діяльності.

На основі аналізу педагогічної літератури ми визначили, що основними стимулами студентів до навчальної діяльності виступають успіх, заохочення й покарання, оцінка, гласність досягнень; важливими чинниками фундаментальної технології стимулювання є його поступовість, періодичність та оптимальна насиченість стимулами різних рівнів і видів певних стимулюючих ситуацій; стимулюванню активності студентів до фізкультурної діяльності сприяє забезпечення тісного взаємозв'язку фізичного виховання з професійною орієнтацією особистості майбутнього фахівця.

Первинні мотиви, що спонукають студентів до занять (особливо позаурочних), часто не мають соціальної значимості. Вони викликані особистими, побутовими причинами (займається товариш, відвідує секцію брат, порадив батько та ін.). Уважно вивчивши первинні мотиви, поступово трансформуючи їх у соціально значимі, пробуджуючи активність підрастаючого покоління, спрямовану на досягнення навчальної мети, викладач виховує прагнення студентів до самовдосконалення.

Висновки. постійне підтримання навчальної мотивації студентів дасть їм змогу свідомо засвоювати знання, формувати вміння та навички; розвиватиме позитивне ставлення молодого покоління до процесу фізичного виховання й сприятиме залученню до систематичних занять фізичними вправами.

Перспективи подальших досліджень. Наступним етапом нашого дослідження буде розробка експериментальної програми реалізації принципу свідомості та активності в процесі фізичного виховання університетів.

Список використаної літератури

1. Биченко В. Оптимізація фізичного виховання – головний фактор мотивації студентів до занять фізичною культурою / В. Биченко, С. Лавренюк // Вісник Черкаського університету : [зб. наук. ст.]. Серія : Педагогічні науки / М-во освіти і науки України, Черкаський нац. ун-т ім. Б. Хмельницького. – Черкаси : Вид-во ЧНУ ім. Б. Хмельницького, 2011. – № 209. – С. 20–24
2. Занюк С. С. Психологія мотивації : навч. посіб. для студ. вищ. навч. закл. / С. С. Занюк ; гол. ред. С. В. Голловко. – К. : Либідь, 2002. – 304 с.
3. Канішевський С. М. Науково-методичні та організаційні основи фізичного самовдосконалення студентства. – Вид. друге, стереотип. / С. М. Канішевський. – К. : ІЗМН, 2012. – 270 с.
4. Лимарева Ю. М. Реалізація принципу свідомості у навчанні студентів вищих навчальних закладів України (друга половина XIX століття) : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. пед. наук : 13.00.01 «Загальна педагогіка та історія педагогіки» / Ю. М. Лимарева ; Мелітопольський держ. пед. ун-т ім. Б. Хмельницького. – Мелітополь, 2012. – 20 с.
5. Музика О. О. Мотивація творчої обдарованості / О. О. Музика // Обдарована дитина. – 2003. – № 3. – С. 2–9.
6. Петров О. П. Формирование у студентов мотивов к занятиям физкультурно-спортивной деятельностью : автореф. дис.... канд. пед. наук : 13.00.01 / Петров Олег Павлович ; Алма-ат. ин-т. физ. культ. – Алма-Ата, 1989. – 25 с.
7. Старева А. М. Інтерактивна технологія навчання студентів в вищій школі / А. М. Старева // Наукові праці. Педагогічні науки. – 2005. – Т. 42. – № 29. – С. 29–32.
8. Тальзіна Н. Ф. Педагогическая психология : учеб. пособие для студ. сред. пед. учеб. заведений / Н. Ф. Тальзіна. – М. : Изд. центр «Академия», 1998. – 288 с.
9. Хасанов М. Х. Формування свідомого ставлення до виконання фізичних вправ в процесі навчальних занять з дисципліни «Фізичне виховання» у студентів вищих навчальних закладів системи МВС / М. Х. Хасанов, М. І. Матвієнко // Вісник Чернігівського державного педагогічного університету імені Т. Г. Шевченка. – 2009. – № 4. – С. 123–127.
10. Шиян Б. М. Теорія і методика фізичного виховання школярів : підруч. для студ. вищ. навч. закл. фіз. вих. і спорту : у 2 ч. Ч. 1 / Б. М. Шиян. – Тернопіль : Навч. книга – Богдан, 2001. – С. 111–121.

Анотації

У статті порушено проблему недостатнього рівня свідомого та активного ставлення студентів до процесу фізичного виховання. Автор на основі аналізу та узагальнення наукових праць попередників здійснив спробу обґрунтувати сенс, значення й засоби формування стійкого інтересу молодого покоління до цілей фізкультурно-спортивної галузі як одного зі способів реалізації зазначеного принципу. Мотиви є необхідним компонентом діяльності кожної людини, а тому, відіграють важливу роль, оскільки від їхнього змісту залежать характер та ефективність як навчального процесу, так і життєдіяльності. У процесі фізичного виховання основними є ті групи мотивів, які спонукають молоде покоління до занять фізичною культурою й спортом, допомагають формувати прагнення до здорового способу життя.

Ключові слова: принцип свідомості та активності, мотив, мотивування.

Тарас Надкерничний. Формирование устойчивого интереса студентов к цели и задачам занятий по физическому воспитанию. В статье поднимается проблема недостаточного уровня сознательного и активного отношения студентов к процессу физического воспитания. Автор на основе анализа и обобщения научных трудов предшественников осуществляет попытку обосновать смысл, значение и способы формирования устойчивого интереса молодого поколения к целям физкультурно-спортивной области как одного из путей реализации этого принципа. Мотивы являются необходимым компонентом деятельности каждого человека, а поэтому они играют важную роль, поскольку от их содержания зависит характер и эффективность как учебного процесса, так и жизнедеятельности. В процессе физического воспитания основными являются те группы мотивов, которые побуждают молодое поколение к занятиям физической культурой и спортом, помогают формировать стремление к здоровому образу жизни.

Ключевые слова: принцип сознательности и активности, мотив, мотивация.

Taras Nadkernychnyi. Formation of Stable Interest of Students to Aim and Tasks of Physical Education Classes. The article studies the problem of deficient level of conscious and active attitude of students to physical education process. The author on the basis of analysis and generalization of scientific works of forerunners, puts into practice an attempt to ground the sense, meaning and ways of formation of stable interest of young generation to aims of physical culture field as one of the ways of realization of this principle. Motives are an important component of activity of every person that is ways they play an important role, character and effectiveness of educational process and life activity depends on their content. In the process of physical education main motive groups are those that rouse young people to practicing physical education and sports, help in formation of striving for healthy lifestyle.

Key words: principle of consciousness and activity, motive, motivation.

Розвиток гнучкості й рухливості в плечових і кульшових суглобах у юнаків середнього та старшого шкільного віку

Східноєвропейський національний університет імені Лесі Українки (м. Луцьк)

Постановка наукової проблеми та її значення. Шкільний вік є важливим етапом у розвитку та становленні особистості майбутніх громадян України. Організація процесу фізичного виховання школярів, використання ефективних засобів впливу на організм дітей, зацікавлення їх у систематичних заняттях фізичними вправами має велике значення для виховання здорового підрастаючого покоління. Особливу роль у цьому відіграє процес виховання фізичних якостей, котрий протікає більш ефективно, якщо його проводити з урахуванням сензитивних періодів їх розвитку. Особливо це стосується розвитку швидкості, швидкісно-силових якостей, спритності, гнучкості. Розвиток дитини супроводжується змінами в організмі, що мають кількісні та якісні показники росту і залежать як від біологічних, так і від соціальних факторів. Кожному віку властиві свої особливості прояву окремих фізичних якостей, які потрібно враховувати в процесі формування особистої фізичної культури. Серед них важлива роль належить розвитку гнучкості та рухливості в суглобах [2; 3; 7; 8].

Аналіз досліджень цієї проблеми. Контроль гнучкості дає змогу виявити в школярів здібності виконувати рухи з великою амплітудою. Гнучкість визначає рівень підготовленості дітей та молоді до виконання окремих вправ, а також рівень майстерності юних спортсменів. При недостатній гнучкості стає більш складним і повільним процес засвоєння рухових навичок, обмежується рівень прояву м'язової сили, координаційних і швидкісних здібностей, знижується економність роботи, збільшується вірогідність отримання травм (Платонов В. Н., 1997) [8]. Розвиток гнучкості сприяє зміцненню суглобів, підвищенню міцності й еластичності м'язів, зв'язок та сухожилів, удосконаленню координації, ефективному оволодінню технікою фізичних вправ, уникненню травм.

Гнучкість природно зростає до 14–15 років, але в різних суглобах вона має різну динаміку розвитку [1; 2; 3; 5; 6]. При цьому в дрібних суглобах розвивається швидше, ніж у великих. Амплітуда рухів у кульшових суглобах гетерохронно зростає до 13 років. Найвищий темп її приросту спостерігається із семи до восьми та з 11 до 13 років.

Рухливість суглобів хребта має дещо іншу динаміку. У дівчат вона зростає до 14, а в хлопців – до 15 років. Надалі вона стабілізується, а в 16–17-річному віці починає прогресивно погіршуватися. Високі темпи її природного приросту в дівчат спостерігаються від семи до восьми, від 10 до 11 та з 12 до 14 років, а в хлопців – від семи до 11 й від 14 до 15 років. Якщо не застосовувати вправ із розвитку, то вже в юнацькому віці амплітуда рухів практично в усіх суглобах починає поступово зменшуватись. Для фізичного виховання учнів має значення контроль розвитку рухомості в суглобах тіла: кульшовому, хребтовому стовпі, плечовому, ліктьовому, колінному, гомілковостопному. Це й спонукало нас дослідити рівень розвитку гнучкості та рухливості в кульшових і плечових суглобах школярів різного віку.

Завдання дослідження – виявити динаміку та зробити порівняльний аналіз рівня гнучкості й рухливості в плечових та кульшових суглобах учнів середнього та старшого шкільного віку.

Виклад основного матеріалу й обґрунтування отриманих результатів дослідження. Для розв'язання поставлених завдань застосовували такі методи дослідження, як теоретичний аналіз й узагальнення літературних джерел, група методів педагогічних досліджень (визначення показників гнучкості та рухливості в плечових і кульшових суглобах – рухливість у суглобах хребтового стовпа, плечового й кульшового суглобів проводили за методикою Сергієнко, 1998, Платонова, Сахновського, 1988) [8].

Отримані дані групували та здійснювали їх статистичну обробку методами математичної статистики. У нашому дослідженні до обстежень залучено 80 учнів (40 середнього й 40 – старшого шкільного віку).

1. Середньогрупові показники гнучкості хребтового стовпа

Найвища середня оцінка виявилась у процесі виконання студентками нахилу вперед із положення сидячи. Середні показники тесту учнів 11–12 років: $11,3 \pm 4,21$ см; 13–15 років – $13,06 \pm 4,74$ см і

16–17 років – $15,84 \pm 4,06$ см. Середня різниця між показниками нахилу тулуба юнаків 11–12 років і 16–17 років становить 4,54 см. Бальна оцінка: учні 11–12 років – $4,58 \pm 0,96$ бала; 13–15 років – $4,15 \pm 1,08$ бала і 16–17 років – $4,59 \pm 0,31$ бала. Юнаки всіх вікових груп у середньому виконали тест на 4 бали. Динаміка результатів нахилу вперед із положення стоячи має незначне підвищення з 5-го до 11-го класу.

2. *Середні показники рухливості в плечових суглобах, що вимірюються при розгинанні рук лежачи на животі, ноги разом, прямі, руки вгору з гімнастичною палицею, хватом на ширині плечей:* 11–12 років – $36,3 \pm 2,0$ см, 13–15 років – $38,7 \pm 2,4$ см, 16–17 років – $24,1 \pm 2,7$ см.

Порівняно з 5–6-ми класами, рухливість у плечових суглобах учнів 10–11-х класів знижується на 13,9 см. У цілому діти середнього та старшого шкільного віку при виконанні тесту на розгинання в положенні лежачи на животі, ноги разом, руки вперед із гімнастичною палицею, хватом на ширині плечей показали добрі результати.

3. *Виконання викруту рук уперед і назад відбувалося на відстані:* юнаки 11–12 років – $47,1 \pm 2,8$ см, 13–15 років – $52,7 \pm 3,6$ см і 16–17 років – $82,9 \pm 3,4$ см. Нормативні оцінки абсолютних показників рухливості плечових суглобів в учнів 11–12 років – середні й нижчі від середніх, у школярів 13–15 років – нижчі від середніх і в учнів 16–17 років – низькі. Низькі оцінки учнів старших класів можна пояснити тим, що старшокласники більше уваги приділяють розвитку сили м'язів плечового пояса, ніж гнучкості й рухливості в плечових суглобах.

4. *Середні показники виконання шпагату правою ногою вперед*

Відстань від пахової області до підлоги в юнаків 11–12 років – $29,3 \pm 2,7$ см, 13–15 років – $34,2 \pm 3,1$ см і 16–17-ти – $36,1 \pm 3,4$ см. Амплітуда рухів у кульшовому суглобі при виконанні шпагату правою ногою вперед зменшується у віці 13–15 років на 5,9 см (відносно віку 11–12 років), у віці 16–17-ти – на 7,8 см (відносно віку 11–12 років) і на 1,9 см (відносно віку 13–15 років).

Рівень рухливості в кульшовому суглобі при виконанні шпагату правою ногою помітно знижується в юнаків 13–15 і 16–17 років. Нормативні оцінки показників рухливості в кульшових суглобах при виконанні поздовжнього шпагату правою ногою вперед низькі (середні показники рухливості в кульшовому суглобі при виконанні шпагату правою ногою відповідають 0 балами згідно з нормативними оцінками показників рухливості в кульшових суглобах при виконанні поздовжнього шпагату, Бубе, Фек, Штюблер, Трогш, 1968).

5. *Середні показники виконання шпагату лівою ногою вперед*

Відстань від пахової області до підлоги в юнаків 11–12 років при виконанні шпагату лівою ногою вперед – $28,1 \pm 2,4$ см, 13–15-ти – $32,6 \pm 3,2$ см і 16–17 років – $35,2 \pm 2,8$ см. Амплітуда рухів у кульшовому суглобі при виконанні шпагату лівою ногою вперед зменшується у віці 13–15 років на 4,5 см (відносно віку 11–12 років), у віці 16–17 – на 7,1 см (відносно віку 11–12 років) і на 2,6 см (відносно 13–15 років).

Нормативні оцінки показників рухливості в кульшових суглобах при виконанні поздовжнього шпагату лівою ногою вперед також низькі (середні показники рухливості в кульшовому суглобі при виконанні шпагату правою ногою відповідають 0 балами згідно з нормативними оцінками показників рухливості в кульшових суглобах при виконанні поздовжнього шпагату, Бубе, Фек, Штюблер, Трогш, 1968).

Середні показники виконання шпагату правою та лівою ногами вперед практично однакові у всіх вікових групах.

6. *Середні показники виконання поперечного шпагату*

Середні показники рухливості в кульшовому суглобі при виконанні поперечного шпагату у юнаків 11–12 років – $37,3 \pm 2,8$ см, 13–15-ти – $41,6 \pm 3,1$ см і 16–17 років – $46,9 \pm 3,3$ см. Амплітуда рухів у кульшовому суглобі під час виконання поперечного шпагату зменшується в 13–15 років на 4,3 см (відносно віку 11–12 років), у 16–17 років – на 9,6 см (відносно віку 11–12) і на 5,3 см (відносно 13–15 років). Нормативні оцінки показників рухливості в кульшових суглобах при виконанні поперечного шпагату відповідають 2–6 балам (Бубе, Фек, Штюблер, Трогш, 1968).

Аналіз результатів дослідження засвідчує, що рівень розвитку гнучкості й рухливості в кульшових та плечових суглобах у юнаків середнього та старшого шкільного віку недостатній. Порівняння власних результатів із дослідженнями багатьох авторів [2; 3; 4; 5; 6; 7; 8] показує, що за більшістю показників вони достовірно не відрізняються. Розглядаючи динаміку розвитку гнучкості й рухливості в кульшових та плечових суглобах за період навчання з 5-го по 11-й класи, можна відзначити, що рівень розвитку рухливості в плечових і кульшових суглобах поступово знижується.

Висновки й перспективи подальших досліджень. Гнучкість природно зростає до 14–15 років, але в різних суглобах вона має різну динаміку розвитку. При цьому в дрібних суглобах розвивається швидше, ніж у великих. Амплітуда рухів у кульшових суглобах зростає до 13 років. Найвищий темп її приросту спостерігається у віці з 11 до 13 років. Надалі вона стабілізується, а в 16–17 років починає прогресивно погіршуватись.

Характер і параметри змін використаних показників гнучкості й рухливості в плечових та кульшових суглобах юнаків середнього й старшого шкільного віку свідчать про зниження цих показників у динаміці навчання. Це можна пояснити тим, що на заняттях із фізичної культури набагато більше уваги приділяється спеціальним вправам на розвиток сили м'язів і недостатньо – на розвиток гнучкості й рухливості в суглобах. Упровадження в навчальний процес практичних рекомендацій щодо застосування вправ для розвитку гнучкості та рухливості в плечових і кульшових суглобах дасть змогу достовірно підвищити результати цих здібностей в учнів загальноосвітніх шкіл.

Список використаної літератури

1. Андерсен Б. Разтяжка для поддержания мышц и суставов / Б. Андерсон, Дж. Андерсон ; пер. с англ. О. Г. Белошеев. – 2-е изд. – Минск : «Попурри», 2009. – 224 с.
2. Алтер М. Дж. Наука о гибкости / Алтер М. Дж. – Киев : Олимп. лит., 2001. – 420 с.
3. Бріскін Ю. Технологічне забезпечення об'єктивного оцінювання гнучкості / Ю. Бріскін, В. Корягін, О. Блавт // *Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві*. : зб. наук. пр. – Луцьк : Волин. нац. ун-т ім. Лесі Українки, 2012. – № 4 (20) – С. 406–411.
4. Зуев Г. И. Ввести оценку развития гибкости / Г. И. Зуев // *Физ. культура в школе*. – 1988. – № 7. – С. 36.
5. Круцевич Т. Ю. Контроль в физическом воспитании детей, подростков и юношей / Т. Ю. Круцевич, М. И. Воробьев. – Киев : [б. и.], 2005. – 195 с.
6. Петрович В. Гнучкість та її вплив на організм людини / В. Петрович, А. Альошина // *Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві*. : зб. наук. пр. – Луцьк : Волин. нац. ун-т ім. Лесі Українки, 2012. – № 4 (20). – С. 319–323.
7. Платонов В. Н. Теория и методика спортивной тренировки / В. Н. Платонов. – К. : Выща шк., 1997. – 180 с.
8. Сергієчко Л. П. Тестування рухових здібностей школярів / Л. П. Сергієчко. – К. : Олімпійська л-ра, 2001. – 439 с.

Анотація

Контроль гнучкості дає змогу виявити в школярів здібності виконувати рухи з великою амплітудою. Гнучкість визначає рівень підготовленості дітей до виконання окремих вправ. При недостатній гнучкості стає більш складним і повільним процес засвоєння рухових навичок, обмежується рівень прояву м'язової сили, координаційних та швидкісних здібностей, знижується економічність роботи, збільшується вірогідність отримання травм. Розвиток гнучкості сприяє зміцненню суглобів, підвищенню міцності та еластичності м'язів, зв'язок та сухожилів, удосконаленню координації, ефективному оволодінню технікою фізичних вправ, уникненню травм. Завдання дослідження – виявити динаміку й зробити порівняльний аналіз рівня гнучкості та рухливості в плечових і кульшових суглобах учнів середнього й старшого шкільного віку. Результати досліджень свідчать, що характер і параметри змін показників гнучкості та рухливості в плечових і кульшових суглобах юнаків середнього й старшого шкільного віку вказують на зниження цих показників у динаміці навчання.

Ключові слова: *рівень гнучкості, рухливість, плечовий суглоб, кульшовий суглоб, учні, динаміка, порівняльний аналіз.*

Юрий Николаев, Сергей Николаев. Развитие гибкости и подвижности в плечевых и тазобедренных суглобах в юношей среднего и старшего школьного возраста. *Контроль гибкости позволяет выявить у учеников способность выполнять движения с большой амплитудой. Гибкость обозначает уровень подготовленности детей к выполнению отдельных упражнений. При недостаточной гибкости становится более трудным и медленным процесс усвоения двигательных действий, ограничивается уровень проявления мышечной силы, координационных и скоростных качеств, понижается экономичность работы, увеличивается возможность получения травм. Развитие гибкости способствует укреплению суставов, повышению прочности и эластичности мышц, связок и сухожилий, совершенствованию координации, эффективному владению техникой физических упражнений, избеганию травм. Задачи исследования – определить динамику и сделать сравнительный анализ уровня гибкости и подвижности в плечевых и тазобедренных суставах учеников среднего и старшего школьного возраста. Результаты исследования свидетельствуют о том, что характер и параметры изменений показателей гибкости и подвижности в плечевых и тазобедренных суставах юношей среднего и старшего школьного возраста указывают на снижение этих показателей в динамике обучения.*

Ключевые слова: *уровень гибкости, подвижность, плечевой сустав, тазобедренный сустав, ученики, динамика, сравнительный анализ.*

***Yuriy Nikolayev, Sergey Nikolayev. Development of Flexibility and Mobility in Shoulder and Hip Joints Among Boys of Middle and Senior School Age.** Control of flexibility lets expose of ability to fulfil moves with big amplitude among pupils. Flexibility indicated the level of preparation of children to doing some exercises. In case of insufficient flexibility the process of mastering of motor actions becomes more difficult and slow, level of display of muscular power, coordination and speed qualities are restricted. Development of flexibility helps in strengthening of joints, coordination mastering, effective skills on mastering of physical exercises technics, traumas avoiding. Tasks of the research to reveal the dynamics of make a comparative analysis of flexibility level and of mobility of shoulder and hip joints of of pupils of middle and senior school age. Results of a research witness that character and parameters of changes of flexibilities and mobility indiced in shoulder and hip joints of boys of middle and senior school age witness about decreasing of these indices in the dynamics of education.*

***Key words:** level of flexibility, mobility, shoulder joint, hip joint, pupils, dynamics, comparative analysis.*

УДК 37.037

Ярослав Ніфака

Профілактика травматизму під час проведення занять із фізичної культури та спорту

Східноєвропейський національний університет імені Лесі Українки (м. Луцьк)

Постановка наукової проблеми та її значення. Формування та вдосконалення професійної компетенції майбутніх викладачів фізичної культури й спорту є головним завданням підготовки фахівців, здатних визначати, проектувати, організовувати й моделювати навчальний процес. Важливим компонентом у цьому процесі виступає піклування про здоров'я тих, хто займається. Оскільки значення фізичної культури та спорту для розвитку інтелектуальних, фізичних, психічних та моральних якостей особистості не викликає сумніву, то збереження здоров'я учнів / студентів, а саме профілактика травматизму розглядається як невід'ємна складова частина навчального процесу, що дає змогу викладачу пропагувати здоровий спосіб життя, допомагає учню / студенту усвідомити закономірності формування здоров'я та зміцнювати його. Актуальність проблеми визначається збільшенням нещасних випадків на заняттях із фізичної культури й спорту. Отже, невідповідність між необхідністю забезпечення здоров'я молодого покоління та ситуацією, що склалася, вимагає пошуку шляхів підвищення безпеки учнів / студентів на заняттях і прийомів організації оздоровчо-профілактичної роботи з ними.

Аналіз досліджень цієї проблеми. На сучасному етапі розвитку та організації освітнього процесу з фізичної культури й спорту значна увага приділяється техніці безпеки під час проведення занять / змагань. Цьому питанню присвячено публікації науковців. Воно також є предметом вивчення курсу «Фізкультурно-спортивні споруди». У низці нормативних документів визначаються вимоги, виконання яких забезпечує профілактику травматизму. Але внаслідок багатьох суб'єктивних та об'єктивних причин розв'язання вказаної проблеми вимагає додаткових досліджень.

Завдання дослідження – визначити головні причини травматизму учнів / студентів під час проведення занять / змагань із фізичної культури та спорту, окреслити шляхи його профілактики та подолання.

Методи дослідження – аналіз літературних джерел, педагогічне спостереження, бесіди.

Виклад основного матеріалу й обґрунтування отриманих результатів дослідження. Заняття фізкультурною та спортом належать до активних видів людської діяльності й можуть супроводжуватися травматизмом.

Травма (від грецького *trauma* – рана) визначається нами як ушкодження тканин організму, що зумовлене різким або раптовим впливом на нього зовнішнього середовища. Травма отримана на заняттях чи в умовах виробництва, називається нещасним випадком. Визначають відкриті (порушення цілісності зовнішніх покривів) та закриті (зміна тканин чи органів відбувається при неушкодженій шкірі й слизовій оболонці) травми.

Власний досвід викладання, спостереження за організацією навчального процесу з фізичної культури в загальноосвітніх школах та вищих навчальних закладах дає нам змогу окреслити найчастотніші види травм під час проведення навчально-тренувальних занять, а саме: садни, подряпини, рани, забиття, розтягання сухожиль, м'язів й ін. Вони, як правило, зумовлені незадовільним станом місць занять і невідповідністю умов їх проведення (несправна, слизька підлога гімнастичних залів, твердий ґрунт відкритих площинних спортивних споруд, наявність сторонніх предметів на місцях занять, неякісне обладнання, невідповідність спортивного одягу, відсутність захисних пристроїв, недостатнє освітлення спортивних залів та майданчиків, опалення (низька / висока температура в спортивних приміщеннях), відсутність вентиляційних засобів (пристрої для провітрювання, погано обладнана проточна й витяжна вентиляція); недостатньою організацією навчально-тренувальних занять і змагань (порушення правил навчально-тренувальних занять та змагань, незадовільна організація занять / змагань, наповнення групи (17–25 осіб, замість 10–15, на викладача / тренера), перевантаження спортсменів на майданчиках, доріжках, килимах, рингах, у залах й ін., недотримання в спортивному залі норми наповнення у 2,8 м²/студента); неправильною методикою проведення навчальних занять, тренувань і змагань (відсутність поступовості в підвищенні навантаження тренувань, послідовності в оволодінні руховою навичкою, індивідуального підходу до кожного студента, відповідності фізичної й технічної підготовленості студентів щодо складності виконання вправ, відсутність «розминки» або її недостатність, великі навантаження перед виконанням складних вправ, а також перед змаганнями); порушенням правил лікарського контролю за здоров'ям осіб, які займаються фізичною культурою й спортом (допуск до занять і змагань без медичного обстеження, відсутність обліку стану здоров'я, статі, віку, ступеня підготовленості студентів, вагових та розрядних категорій спортсменів при комплектуванні груп, наявність перевтоми, перетренування учнів / студентів, відсутність у викладача / тренера індивідуального підходу до медико-педагогічного визначення ступеня навантаження учням / студентам); незадовільною профілактикою травматизму, що проводиться серед учнів / студентів (відсутність інструктажу, лекцій, бесід, занять, диспутів, рольових ігор із техніки безпеки); низькою відповідальністю викладачів (відсутність контролю за учнями / студентами під час навчально-тренувальних занять і змагань, нехтування порушеннями дисципліни учнями / студентами); незадовільною дисципліною учнів / студентів (невиконання вказівок викладача, використання заборонених прийомів, відсутність товариських ставлень); несприятливим метеорологічним умовам (відсутність обліку та врахування факторів зовнішнього середовища, високої температури повітря, вище +30–35°C – чи нижче встановлених норм – 18–20° морозу, а також температури води нижче +18°C, наявність високої відносної вологості (близько 85–100 %), великої швидкості руху повітря (понад 7–8 балів), зливи, граду, завірюхи та ін.) [1; 4].

Як впливає з указаного вище, основними причинами травм визначаються порушення правил, що є обов'язковими під час проведення занять / тренувань у навчальному закладі, неузгодженість усіх ланок забезпечення цього процесу. Отже, профілактика та боротьба з травматизмом полягає в суворому дотриманні вчителем цих вимог і злагоженості в роботі.

Оскільки одним із головних завдань під час проведення занять / змагань із фізичної культури та спорту є охорона здоров'я й життєдіяльності учнів / студентів, викладач повинен знати, визначати причини травматизму та вживати відповідних заходів для його попередження. Розроблені рекомендації дають змогу реалізувати вказану мету. У цій статті зосереджуємо увагу на головних вимогах до проведення занять / змагань із таких видів спорту, як легка атлетика, спортивні ігри та плавання. Їх вибір зумовлюється частотністю використання на заняттях, масовістю й привабливістю серед учнів / студентів.

Отже, під час проведення занять із легкої атлетики викладачу / тренеру слід, урахувавши температурний режим (прохолодна погода), збільшувати час на проведення розминки та підвищувати її інтенсивність перед виконанням легкоатлетичних вправ. Одяг учнів / студентів має відповідати нормі: взуття повинне щільно облягати ногу й не шкодити кровообігу, підошва – не викликати ковзання, на ній та підборі можливі шипи.

Перевірка стану легкоатлетичного майданчика здійснюється викладачем / тренером перед кожним заняттям.

Під час метання диска чи штовхання ядра викладач / тренер має слідкувати за місцем розташування учнів / студентів, а саме: учень / студент не повинен виходити за межі кола до приземлення знаряддя, не дозволяється перебувати в зоні кидка, будучи поблизу цієї зони, не можна повертатися спиною до напрямку польоту предмета метання. Учні / студентам категорично забороняється

виконувати довільні кидки. Спортивне обладнання, що не використовується, має перебувати під наглядом і контролем викладача / тренера. Його слід переносити (не кидати) до кола метання в спеціальних ящиках [3].

Заняття зі спортивних ігор (футбол, волейбол, баскетбол, гандбол) характеризуються командністю та високою емоційністю, що вимагає постійної уваги викладача / тренера. Головною умовою їх проведення виступає з боку учнів / студентів, виконання вказівок викладача / тренера, судді, дотримання встановлених правил гри, із боку викладача / тренера – поступове навантаження на м'язи задля запобігання травматизму.

Одяг для занять спортивними іграми має бути легким, вільним, не стримувати рухів учнів / студентів. Взуття в гравців (баскетболісти, волейболісти, гандболісти) – на гнучкій підшві (кеди, кросівки), футболістам дозволяється мати взуття на більш жорсткій підшві. Учні / студентам забороняється носити предмети, що спричиняють ушкодження. Рекомендовано використовувати індивідуальні засоби захисту: наколінники, щитки під гетри, рукавички (воротар).

Гру слід починати з відпрацювання техніки ударів і прийомів приймання м'яча, правильної стійки, персонального захисту. Щодо обладнання, яке використовується в спортивних іграх, то воно має відповідати правилам змагань із певного виду спорту. Розміри й вага м'ячів, що використовуються в спортивних іграх, наведені в табл. 1.

Таблиця 1

Розміри та вага м'ячів, що використовуються в спортивних іграх

Спорт. ігри	Довжина кола м'яча, м	Вага м'яча, г
Волейбол	0,660	270–280
Баскетбол	0,75–0,78	600–650
Гандбол	0,54–0,6	325–475
Футбол	0,68–0,71	396–453

Висота сітки для гри у волейбол залежить від вікових груп учнів / студентів (табл. 2).

Таблиця 2

Висота сітки для гри у волейбол

Стать	До 14 років	До 16 років	До 18 років й більше
Для хлопчиків та юнаків	2 м	2,35 м	2,43 м
Для дівчаток і дівчат	2,1 м	2,2 м	2,34 м

Викладач / тренер вимірює висоту встановлення сітки за допомогою вимірювальної планки посередині волейбольного майданчика. Висота сітки над боковими лініями повинна бути однаковою й не перевищувати нормативів на 2 см. Створення безпечної зони в 1 м уздовж бокових ліній та не менше 2 м за лицьовими лініями є необхідним для гри в гандбол.

Закріплення кілець для гри в баскетбол відбувається на висоті 3,05 м від підлоги спортивного залу та поверхні спортивного майданчика. Довжина сітки на вказаних кільцях становить 0,4 м [2].

Щодо занять із плавання, то вони можуть проводитися в басейні й на природних водоймищах.

Проводячи навчання з плавання на природних водоймищах, викладач / тренер має керуватися санітарними вимогами та положеннями, зазначеними в «Правилах охорони життя людей на водних об'єктах України», прийнятих Верховною Радою України від 1 лютого 2002 р. за № 95/6383. Місця для навчання учнів / студентів плавання, їх обладнання узгоджуються з міськими (районними) органами санітарного нагляду. Вибір місця для проведення вказаного заняття визначається такими вимогами: дно водоймища повинне бути рівним, піщаним або з дрібною галькою, очищеним від корчів, каміння, брухту, металевих та інших предметів, що можуть становити небезпеку для здоров'я людей; глибина води має бути не більше 1,75 м; швидкість течії води – не більше 0,5 м/с; місця купання повинні бути огорожені по берегу; межа запливу позначається буями помаранчевого або червоного кольору до 50 м від берега, але не далі лінії глибини 1,5–1,75 м; наявність рятувальних засобів (круги, мотузки, човни та ін.) є необхідною; присутність медичного працівника з медичними препаратами першої необхідності обов'язкова; метеорологічні умови відповідають оптимальним: сонячна безвітряна погода, температура повітря – 22°C, води – 18°C.

Кількість студентів / учнів, які навчаються плавання, становить 8–10 осіб. Для забезпечення техніки безпеки викладач проводить навчання з двома учнями / студентами. Допуск учнів / студентів у воду проводиться в присутності викладача / тренера, прізвище якого зазначено в розкладі занять. Його заміна здійснюється тільки з дозволу завуча / завідувача кафедри.

У разі неможливості усунення негативних факторів, що можуть призвести до травматизму, викладач / тренер повинен відмінити заняття.

Проведення занять із плавання в басейні (закритий, відкритий) вимагає дотримання таких вимог: найглибша частина басейну становить 1,05 м для дітей 11–16 років, мілка – відповідно, 0,6, і 0,8 м; температура води в басейні – 23–28°C; площа поверхні басейну на одного студента дорівнює 4 м²; кількість учнів / студентів у групі, які не вміють плавати, становить 10–12 осіб на одного викладача / тренера; швидкість повітря не повинна перевищувати 0,2 м/с, загальна освітленість горизонтальної поверхні води в закритих басейнах становить не менше 150 лк, у відкритих басейнах – не менше 100 лк; бактеріологічний контроль здійснюється щодня, знезаражування води в басейні є постійним.

Висновки. Підсумовуючи вищезазначене, слід підкреслити, що для профілактики травматизму під час занять / змагань із фізичної культури викладач / тренер повинен суворо дотримуватися правил раціональної методики навчання та тренування, урахувати індивідуальні особливості учнів / студентів, а також забезпечувати необхідну страховку при виконанні вправ, навчати правил страховки, самостраховки й взаємостраховки. Страховка визначається як готовність учителя / учня допомогти тим, хто навчається. Основними видами допомоги є «супровід», підтримка «фіксацією», допомога підштовхуванням. Страховка та допомога пов'язані між собою. Фізична допомога є мінімальною або взагалі відсутня на заняттях з удосконалення фізичних вправ, коли учні / студенти виконують їх самостійно. Самостраховка – це здатність учнів / студентів самостійно виходити з небезпечних ситуацій, зупинити виконання вправ чи змінювати їх для запобігання можливим травмам.

Перспективи подальших досліджень полягають у вивченні резервних можливостей викладача / тренера й учнів / студентів, у налагодженні взаємодії всіх ланок навчального процесу.

Список використаної літератури

1. Давыдов В. Ю. Меры безопасности на уроках физической культуры : учеб.-метод. пособие / В. Ю. Давыдов. – М. : Сов. спорт, 2007. – 140 с.
2. Ключко В. Проведення занять з фізичного виховання та спорту / В. Ключко, Д. Безкорвайний, І. Звягінцева. – Х. : ХААМГ, 2004. – 52 с.
3. Лёгкая атлетика : учеб.-метод. пособие для студ., обучающихся по спец. «Физическая культура» / сост. В. Н. Давиденко. – Тула : Изд-во Тул. гос. пед. ун-та им. Л. Н. Толстого, 2012. – 75 с.
4. Физкультурно-спортивные сооружения : учеб. пособие для студ. и учащихся физкультурно-спортивных спец. / под ред. Л. В. Аристовой. – М. : СпортАкадемПресс, 1999. – 536 с.

Анотації

У статті розглянуто питання збереження здоров'я учнів / студентів під час проведення занять / змагань із фізичної культури та спорту. Актуальність теми зумовлена збільшенням нещасних випадків на вказаних заняттях / змаганнях. Завдання дослідження полягає в окресленні основних причин травматизму та в наданні рекомендацій щодо їх усунення. Серед причин травматизму зазначаються такі: невідповідність умов проведення занять, недостатня організація навчально-тренувальних занять, неправильна методика їх проведення, порушення правил лікарського контролю, незадовільна профілактика травматизму, низька відповідальність викладача / тренера, порушення дисципліни учнями / студентами, несприятливі метеорологічні умови під час проведення занять / змагань. Мета викладача / тренера – визначити причини травматизму та вжити відповідні заходи для його попередження, навчити учнів / студентів прийомів самостраховки. Розв'язання вказаної проблеми також залежить від налагодженої взаємодії всіх ланок навчального процесу.

Ключові слова: збереження здоров'я, травма, фізичне виховання та спорт, причина, техніка безпеки.

Ярослав Нифака. Профілактика травматизма во время проведения занятий по физической культуре и спорту. В статье рассматриваются вопросы охраны здоровья учащихся / студентов во время занятий по физической культуре и спорту. Актуальность темы продиктована увеличением количества несчастных случаев во время занятий / соревнований по физической культуре и спорту. Задачи исследования состоят в определении основных причин травматизма и в разработке рекомендаций по их устранению. Среди причин травматизма особое внимание необходимо уделить таким, как несоответствие условий проведения занятий / соревнований, недостаточная их организация, неправильная методика проведения, нарушения правил врачебного контроля, низкая ответственность преподавателя / тренера, нарушение дисциплины учениками / студентами, неблагоприятные метеорологические условия во время проведения занятий / соревнований. Задача преподавателя / тренера заключаются в определении причин травматизма, в принятии соответствующих

мер по их устранению, в обучении учеников / студентов приёмам самостраховки. Решение данной проблемы также зависит от налаживания взаимодействия всех звеньев учебного процесса.

Ключевые слова: сохранение здоровья, травма, физическая культура и спорт, причина, техника безопасности.

Yaroslav Nifaka. Traumatism Prophylaxis During Conducting Physical Culture and Sports Classes. The article reveals questions on health protection of pupils and students during classes on physical culture and sport. Topicality of the questions is dictated by increasing of amount of accidents while conducting classes and competitions on physical culture and sport. Tasks of the research are to define the main reasons of traumatism and development of recommendations of their elimination. The reasons of traumatism are discrepancy of conditions of conducting of classes and competitions, insufficient their organization, wrong methodology of conducting, violation of rules of medical control, low responsibility of a teacher or trainer, violation of discipline by pupils and students, adverse weather conditions during lessons or competitions. Task of a teacher or trainer is to define reasons of traumatism, taking measures against their elimination, teaching of pupils and trainers actions of self-safety. Solving of this problem depends on interaction of all links of educational process.

Key words: health saving, trauma, physical culture and sport, reason, safety technics.

УДК 37.037

Людмила Чеханюк

Вплив занять фітбол-аеробікою на рівень фізичної підготовленості старшокласниць

Східноєвропейський національний університет імені Лесі Українки (м. Луцьк)

Постановка наукової проблеми та її значення. Аналіз досліджень цієї проблеми. Сьогодні охорона та зміцнення здоров'я школярів є першочерговим завданням навчально-виховного процесу загальноосвітньої школи. Мета фізичного виховання впливає з основного завдання виховання, його призначення й полягає в необхідності підготувати всебічно розвинутих, активних і здорових членів суспільства, які органічно поєднують у собі гуманістичні та загальнолюдські позитивні риси особистості, гармонію фізичного й психічного розвитку.

Педагогічний процес фізичного виховання здійснюється через використання різних форм занять, на яких учні оволодівають предметом фізичної культури, роблячи його своїм надбанням, формуючи та збагачуючи особисту фізичну культуру.

У шкільному віці повинні закладатись основи здоров'я, однак наявна критична ситуація зі станом здоров'я населення України торкнулась і школярів. Відомі вчені (Г. Л. Апанасенко, 1985; Н. М. Амосов, О. Я. Бендет, 1989; А. І. Ільченко, 2003; О. С. Куц, 1997; А. С. Ровний, 2004; Л. П. Сергієнко, 2001) наводять дані про те, що 70–80 % учнів загальноосвітніх шкіл мають низький рівень розвитку рухових здібностей та певні відхилення в стані здоров'я. Аналіз чинників, що обумовлюють виникнення в школярів різних патологічних станів, свідчить про неефективне фізичне виховання в школі й за місцем проживання, низький рівень знань учнів у галузі фізичної культури та оздоровчих технологій, наявність негативної мотивації до систематичних занять фізичною культурою й відсутність піклування про свій здоровий спосіб життя. Особливу тривогу викликає здоров'я дівчат старшого шкільного віку. Адже гіподинамія впливає не тільки на їхнє здоров'я, а й на майбутню репродуктивну функцію.

Протистояти цьому негативному явищу, на нашу думку, зможе залучення дівчат-старшокласниць до видів фізичної активності, які їм цікаві та сприяють покращенню основних показників здоров'я. До таких видів можна віднести популярну серед великої кількості молоді фітбол-аеробіку.

Вправи на м'ячах володіють оздоровчим ефектом, який підтверджений досвідом роботи спеціалізованих, корекційних і реабілітаційних медичних центрів Європи.

За своєю фізіологічною дією фітбол-аеробіка сприяє лікуванню таких захворювань, як остеохондроз, сколіоз, невралгії, астено-невротичний синдром тощо.

Вправи на м'ячах тренують вестибулярний апарат, розвивають координацію рухів і функцію рівноваги, стимулюють обмін речовин організму, активізують моторні рефлексії.

Про використання засобів фітбол-аеробіки та її вплив на організм людини йдеться в багатьох авторських роботах (Н. І. Фалькова, Т. В. Нестерова, Н. А. Овчиннікова, 1998; О. С. Крючек, 2001; О. Ю. Бубела, 2002; О. Г. Ваніна, 2002; Г. В. Безверхня, 2003; О. В. Попова, 2003; Г. В. Глоба, 2007).

Але автори не ставили завданням вивчити вплив занять фітбол-аеробікою на показники фізичного стану дівчат-старшокласниць, що й визначило актуальність теми нашого дослідження.

Завдання дослідження – теоретично обґрунтувати фітбол-аеробіку як інноваційний вид оздоровчої фізичної культури; визначити педагогічну ефективність застосування засобів фітбол-аеробіки на підвищення інтересу дівчат-старшокласниць до систематичних занять фізичними вправами, вплив занять фітбол-аеробікою на підвищення рівня фізичної підготовленості та оздоровлення дівчат-старшокласниць.

Методи й організація дослідження. Для розв'язання поставлених завдань використовували такі методи дослідження: теоретичний аналіз й узагальнення науково-методичної літератури; вивчення та узагальнення досвіду провідної спортивної практики; педагогічне спостереження; анкетування; тестування; методи математичної статистики.

Для розв'язання поставлених завдань ми провели пошуковий педагогічний експеримент, у якому взяли участь школярки 10 класів (15–16 років) Луцької ЗОШ № 26. Загальна кількість дівчат складала 30 осіб. Упродовж першої й другої чвертей 2012/2013 навчального року досліджувався вплив занять фітбол-аеробікою на організм школярок. Також вивчали зміни показників фізичної підготовленості та параметрів фігури досліджуваних. Для проведення педагогічного експерименту сформовано дві групи – контрольну й експериментальну. Дівчата з контрольної групи займалися за традиційною шкільною програмою з фізичної культури, з експериментальної – за авторською програмою з фітбол-аеробіки.

Метою цієї програми була не тільки корекція форм тіла, а й підвищення рівня здоров'я, фізичної підготовленості та мотивації старшокласниць до відвідування шкільних уроків фізичної культури.

Виклад основного матеріалу й обґрунтування отриманих результатів дослідження. Згідно з поставленими завданнями, у нашій роботі вивчалася та піддавалася аналізу інформація щодо формування мотивації до занять фізичними вправами, а саме фітбол-аеробікою, дівчат-старшокласниць.

Інструментом розв'язання зазначеного завдання було опитування, яке проводилося за допомогою спеціально розробленої анкети.

При обробці відповідей на питання нашої анкети щодо мотивів занять степ-аеробікою (рис. 1.), з'ясувалося, що найбільш характерними для школярок були:

– бажання вдосконалення – 57 % від загальної кількості опитуваних, у категорії бажання вдосконалення були пріоритетними такі потреби, зміцнення здоров'я, покращення фігури, розвиток фізичних та вольових якостей;

– бажання самовираження – 27 %; це бажання об'єднувало потреби привабливості для протилежної статі, майбутні перемоги на змаганнях, бажання бути схожою на свого кумира;

– задоволення духовних і матеріальних потреб – 11 %, прагнення спілкування з подругами на тренуваннях, бажання матеріальних винагород;

– решта, а саме – 5 % усіх опитуваних, виявили бажання зберегти сімейні спортивні традиції.

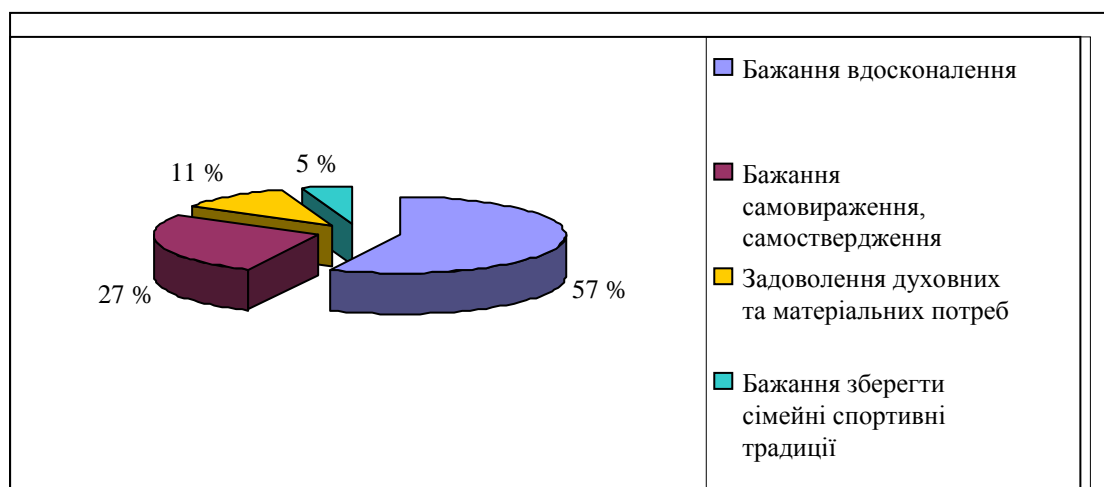


Рис. 1. Пріоритет розподілу основних мотивів до занять фітбол-аеробікою дівчат-старшокласниць

Наступний етап дослідження – визначення впливу занять фітбол-аеробікою на рівень фізичної підготовленості дівчат-старшокласниць. Для цього двічі впродовж експериментального дослідження про-

водилося тестування рівня фізичної підготовленості випробуваних. При цьому використовували такі тести:

- біг на 100 м (с);
- човниковий біг 4х9 м, (с);
- стрибок у довжину з місця (см);
- згинання та розгинання рук в упорі лежачи (кількість разів);
- підйом тулуба з положення лежачи (кількість разів за 1 хвилину);
- стрибки через скакалку (за 1 хв);
- нахил, стоячи на гімнастичній лаві (см);
- статична рівновага (с).

Аналіз результатів досліджень показав, що до експерименту контрольна та експериментальна групи дівчат за рівнем фізичної підготовленості були однорідними. Але в процесі фізкультурно-оздоровчих занять показники фізичної підготовленості випробуваних достовірно змінилися. В ЕГ старшокласниць, які займалися за авторською програмою з фітбол-аеробіки, виявлено найбільший відносний приріст результатів у тесті, що характеризує розвиток функції статичної рівноваги (проба Фламінго, разів), на 37,0 %. На наш погляд, таке значне покращення результатів можна пояснити тим, що більшість вправ виконували, сидячи або лежачи на фітболі, що потребує вміння зберігати рівновагу та контролювати правильне положення тіла.

Позитивна динаміка спостерігалась і в тестових вправах «Згинання-розгинання рук в упорі лежачи», «Підйом тулуба з положення лежачи» та «Гнучкість» – відповідно, на 10,2 %, 10,4 % і 19,0 %. Покращення результатів у цих тестах пояснюється тим, що вправи фітбол-аеробіки мають більш виражений силовий характер, їх можна виконувати в різних вихідних положеннях (сидячи та лежачи на фітболі, тримаючи фітбол у руках, ногах, виконуючи кидки, перекази й інше).

Результати в тестах «Біг на 100 м» і «Стрибки через скакалку за 1 хв» у дівчат ЕГ також зросли, але недостовірно.

Таблиця 1

Результати тестування фізичної підготовленості школярок КГ і ЕГ

№ з/п	Показники	ЕГ (n=15)		КГ (n=15)	
		$\overline{X} \pm \sigma$	$\overline{X} \pm \sigma$	$\overline{X} \pm \sigma$	$\overline{X} \pm \sigma$
1	Біг на 100 м (с)	15,68±1,16	15,31±0,72	15,82±1,16	15,24±0,86*
2	Човниковий біг (с)	11,24±0,59	11,51±0,50	11,2±0,96	10,86±1,16*
3	Стрибок із місця (см)	168,18±15,20	170,70±9,30	171±12,20	179,86±9,20*
4	Згинання-розгинання рук в упорі лежачи (разів)	28,94±6,54	32,23±3,30*	28,41±4,54	28,70±6,54
5	Підйом тулуба з положення лежачи (разів)	44,94±6,54	50,18±6,06*	45,05±3,54	46,82±3,54
6	Стрибки через скакалку (за 1 хв)	125,52±17,36	129,29±14,2	125,90±14,36	141,64±12,36*
7	Гнучкість (см)	17,76±2,96	21,94±1,51*	16,76±2,26	17,71±3,56
8	Статична рівновага (с)	10,0±1,81	6,3±1,43*	11,2±1,21	10,0±1,11

Примітка: * достовірні відмінності.

Як свідчать результати проведеного дослідження, у КГ школярок (табл. 1) також відбулися достовірні зміни в бігу на 100 м, човниковому бігу, стрибках у довжину з місця та стрибках через скакалку.

Це вказує про те, що заняття фізичною культурою, які проводилися зі школярками контрольної групи, позитивно впливають на розвиток швидко-силових якостей і спритності, але недостатньо – на показники сили, гнучкості та статичної рівноваги.

У результаті дослідження нам удалося виявити підвищення зацікавленості дівчат-старшокласниць до заміни традиційних уроків фізичної культури на заняття фітбол-аеробікою, що підтверджується покращенням відвідування занять і вищим рівнем фізичної підготовленості випробуваних у кінці педагогічного експерименту, порівняно з початковими даними.

Характеризуючи відвідування шкільних уроків фізичної культури старшокласницями КГ й ЕГ протягом експериментального періоду (табл. 2), можна зауважити, що в ЕГ дівчат, які займалися

фідбол-аеробікою, відвідування було набагато вищим (88 %), ніж у КГ, які відвідували традиційні уроки фізичної культури (70 %).

Таблиця 2

Показники відвідування шкільних уроків фізичної культури старшокласницями КГ і ЕГ

Контрольна група		Експериментальна група	
до ПЕ	після ПЕ	до ПЕ	після ПЕ
73,81	70,00	75,00	88,00

Отже, результати дослідження підтвердили поширену серед фахівців фізичного виховання думку про популярність занять фідбол-аеробікою серед учнівської молоді. Використання вправ фідболу на уроках фізкультури в старших класах підвищує інтерес та мотивацію старшокласниць до занять фізичними вправами, розширює кругозір дівчат у галузі фізичної культури, сприяє формуванню правильної постави, профілактики захворювань та зміцнення здоров'я.

Висновки й перспективи подальших досліджень. Аналіз та узагальнення даних літературних джерел показав, що одним з ефективних засобів зміцнення й збереження здоров'я, підвищення рівня фізичного розвитку та інтересу до занять фізичною культурою є фідбол-аеробіка, яка володіє можливістю комплексного впливу на фізичний стан і рівень здоров'я старшокласниць.

Фідбол-аеробіка, будучи інноваційним видом оздоровчої фізичної культури, володіє специфічними особливостями, великою різноманітністю засобів і має можливість багатофункціонального їх використання з метою оздоровчого впливу на організм тих, що займаються.

За результатами дослідження можна зробити висновок про те, що заняття фідбол-аеробікою мають позитивний вплив на показники фізичного розвитку дівчат-старшокласниць. У процесі занять фідбол-аеробікою в ЕГ випробуваних відзначається достовірне покращення функції рівноваги, гнучкості й сили. Результати в тестах на спритність, швидкість і витривалість також мають тенденцію до покращення, але на недостовірному рівні.

Подальші дослідження передбачається проводити для визначення впливів занять іншими видами оздоровчої аеробіки на фізичний та функціональний стан школярів різних вікових груп.

Список використаної літератури

1. Водопьянова Н. Е. О влиянии ритмической гимнастики на психическое состояние / Н. Е. Водопьянова, Л. И. Житинская, Т. Н. Манина, Л. В. Третьякова // Сборник статей Межвуз. конф. : «Вопросы физического воспитания студентов», 1987. – № 20. – С. 109–114.
2. Давыдов В. Ю. Методика преподавания оздоровительной аэробики : учеб. пособие / В. Ю. Давыдов, Т. Г. Коваленко, Г. О. Краснова. – Волгоград : Изд-во ВГУ, 2004. – 124 с.
3. Конердинг М. А. Упражнения с гимнастическим мячом / М. А. Конердинг, А. Седельмейер. – СПб. : ПасТер, 2001. – 26 с.
4. Лукина Г. Г. Оздоровительная направленность упражнений фитбол-гимнастики на занятиях с детьми дошкольного возраста в детском саду / Г. Г. Лукина // Фитнесс: становление, тенденции и перспективы развития : сб. материалов науч.-практ. конф. – СПб., 2006. – С. 155–165
5. Потапчук А. А. Фитболы: использование в практике лечебной и адаптивной физической культуры / А. А. Потапчук // Адаптивная физическая-культура. – № 1. – 2002.
6. Сайкина Е. Г. Фитбол-аэробика и классификация её упражнений / Е. Г. Сайкина // Теория и практика физической культуры. – 2004. – № 7. – С. 43–46.

Анотація

У статті доведено, що фідбол-аеробіка, будучи інноваційним видом оздоровчої фізичної культури, володіє специфічними особливостями, великою різноманітністю засобів і має можливість їх багатофункціонального використання з метою зміцнення фізичного здоров'я, підвищення рівня фізичного стану й фізичної підготовленості тих, що займаються. Заняття фідболом користуються популярністю серед учнівської молоді та доступні для людей різного віку.

Ключові слова: старшокласниці, фідбол-аеробіка, фізична підготовленість, фізичний стан, фізичне здоров'я, фізичні якості.

Людмила Чеханюк. Влияние занятий фитбол-аэробикой на уровень физической подготовленности старшекласниц. В статье доказано, что фитбол-аэробика, будучи инновационным видом оздоровительной физической

культуры, обладает специфическими особенностями, большим разнообразием средств и имеет возможность многофункционального их использования с целью укрепления физического здоровья, повышения уровня физического состояния и физической подготовленности занимающихся. Занятия футболом пользуются популярностью среди учащейся молодежи и доступны для людей всех возрастов.

Ключевые слова: старшеклассницы, футбол-аэробика, физическая подготовленность, физическое состояние, физическое здоровье, физические качества.

Liudmyla Chekhaniuk. Influence of Practicing of Fitball Aerobics on the Level of Physical Preparation of Senior Pupils. In the article we have proved that fitball-aerobics as an innovative health-improving physical culture has specific peculiarities. It has great variety of means and has possibility of their many-functional usage aimed at strengthening of physical health, increasing of level of physical condition and physical preparation of those who practice this kind of sport. Fitball classes are popular among student youth and are available for people of all age.

Key words: senior schoolgirls, fitball-aerobics, physical preparation, physical condition, physical health, physical qualities.

Лікувальна фізична культура, спортивна медицина й фізична реабілітація

УДК 613.2–796.056

Руслана Валецька

Раціональне збалансоване харчування спортсменів

Східноєвропейський національний університет імені Лесі Українки (м. Луцьк)

Постановка наукової проблеми та її значення. Аналіз досліджень цієї проблеми. Раціональне збалансоване харчування (*від латин. rationalis – розумний*) це фізіологічно повноцінне харчування, що забезпечує потреби організму людини в енергії та основних поживних речовинах у їх найбільш сприятливому співвідношенні й з урахуванням віку, статі, характеру праці, кліматичних умов тощо.

Організація раціонального харчування спортсменів – один із найважливіших факторів збереження здоров'я та підвищення працездатності. Харчовий раціон слід складати так, щоб його енергоцінність покривала енергетичні витрати організму. Правильний режим харчування є важливою складовою частиною раціонального харчування. Режим передбачає регулярне приймання їжі у визначені години через певні проміжки часу, а також розподіл добового раціону за енергоцінністю протягом дня. Дотримання режиму харчування забезпечує ритмічну роботу системи травлення, нормальне засвоєння їжі та правильний обмін речовин. При порушенні режиму можуть розвинутися захворювання шлунка, кишок тощо.

Завдання дослідження – сформулювати основні принципи раціонального збалансованого харчування спортсменів.

Виклад основного матеріалу й обґрунтування отриманих результатів дослідження. Організація раціонального збалансованого харчування спортсменів залежить від виду спорту, статі спортсмена, інтенсивності тренувань, клімато-географічних умов [1].

Під час інтенсивних тренувань і змагань у денному раціоні спортсменів-чоловіків має бути 154–171 г білків, жінок – 120–137 г.

Тваринні білки повинні становити 50–60 % їхньої добової кількості.

Уживання жирів у цей період збільшується для чоловіків до 154–171 г, для жінок – до 120–137 г.

Олії (соняшникова, кукурудзяна) у раціоні мають становити $\frac{1}{4}$ загальної кількості жирів [8].

Значно збільшується потреба у вуглеводах. Загальна потреба у вуглеводах на один кілограм маси тіла становить 9–11 г. У період тренувань співвідношення між білками, жирами та вуглеводами має становити 1: 0,8 : 4.

Спорт вимагає посиленого вживання вітамінів. Слід зазначити, що не завжди під час змагань організм може повністю забезпечуватися вітамінами, які надходять із їжею. У таких випадках з урахуванням особливостей організму додатково призначаються полівітамінні препарати, уживати які слід лише під контролем лікаря.

Із мінеральних речовин у добовому раціоні спортсменів мають бути фосфор – 4000 мг, кальцій – 2000 мг, магній – 800 мг, калій – 5000 мг, хлористий натрій – 2000–2500 мг, залізо – 20 мг. Загальна кількість рідини у харчовому раціоні становить 2,0–2,5 л. У тренувальний період, а також під час змагань організм утрачає багато води. Заспокоюють спрагу за допомогою спеціальних напоїв [7].

Спортивні тренування та змагання супроводжуються підвищенням кислотності крові (ацидоз). Для уникнення цього в раціон слід включати продукти, що мають лужні радикали: фрукти, ягоди, соки, молоко.

У дні змагань спортсмени повинні дотримуватися таких рекомендацій: не виходити на старт натще, особливо при повторних навантаженнях, не приймати багато рідини безпосередньо перед стартом, ураховувати час перетравлення їжі в шлунку, не вживати важкозасвоювану їжу, при невеликих перервах між стартами вживати невелику кількість їжі, при великих перервах кількість їжі повинна бути більшою (продукти підвищеної біологічної цінності, пюре, рідкі каші, пудинги, киселі), після фінішу відновити втрати вуглеводів (продукти підвищеної біологічної цінності, вуглеводню – мінеральної спрямованості, рідкі фруктово-ягідні страви – компоти, киселі, соки тощо).

Досягнення високих результатів у спорті великою мірою залежить від дотримання режиму харчування. Наприклад, на навчально-тренувальних зборах приймання їжі повинно бути чотириразовим [3]. Якщо тренування проводиться в першій половині дня, тоді сніданок має становити 30–35 % добової енергоцінності раціону, обід – 35–40, підвечірок – 5, вечеря – 25–30 %. Перерви між прийманням їжі не повинні перевищувати 5 год, а в дні змагань не допускається приймання їжі пізніше як за 3,5 год до їх початку.

Сніданок повинен складатися з легкозасвоюваних продуктів: куряче м'ясо, некруто зварені яйця, каша з крупи з підвищеним умістом білка типу «Спортивна», «Здоров'я», чай, кава. Якщо змагання проводяться у вечірній час – обід також повинен уключати легкозасвоювану, високоенергоцінну та малооб'ємну їжу. Після завершення змагань у харчуванні спортсменів потрібно зменшити кількість жирів. Не допускається проведення тренувань натще. Після їх закінчення приймати їжу слід не раніше ніж через 15–20 хв.

Контроль за правильністю харчування спортсменів здійснюється індивідуальним зважуванням для визначення маси тіла [5]. При цьому визначається збільшення за рахунок наростання м'язів (що свідчить про повноцінність харчування). Схуднення в перших 2–3 дні тренувань на 1–3 кг – явище цілком закономірне. Воно зумовлене втратою організмом води та надлишку жиру. Подальше худнення вже свідчить про порушення тренувального режиму або про нераціональне харчування. Поповнення маси тіла слід здійснювати через правильно організований відпочинок та раціональне харчування. Для спортсменів небажані значні коливання маси тіла [4].

За декілька днів до змагань слід уживати вуглеводи переважно у вигляді крохмалю. Це сприяє створенню запасу глікогену в організмі. Перед змаганнями (за 2 год) рекомендуються легкозасвоювані вуглеводи (цукор, глюкоза – 50–100 г за один прийом). При тривалих навантаженнях споживають небагато цукру та глюкози (не більше 50 г). Після спортивних змагань для прискорення відновлення роботи серцевого м'яза, попередження відкладання жиру в печінці кількість уживання цукру або глюкози має становити 50–100 г.

Слід зазначити, що особливо важливими для правильного росту та розвитку юних спортсменів є раціональне харчування і його збалансованість.

У кількісному відношенні харчування юних спортсменів повинно бути достатнім і повністю покривати енергетичні й пластичні витрати організму, у тому числі під час тренувань і змагань [2].

При організації харчування юних спортсменів ураховуються особливості їхнього організму, зокрема обміну речовин, спортивна спеціалізація, тривалість і частота тренувань, стать, вік [6].

У дітей і підлітків набагато активніший основний обмін, особливо енергетичний, порівняно з дорослими людьми. Наприклад, у 10-річному віці на 1 кг маси тіла за добу організм потребує 289 кДж (69 ккал), у 16-річному – 209 кДж (50 ккал), у дорослої людини – 176 кДж (42 ккал). Енергоцінність раціону юних спортсменів слід збільшувати на 25–30 %, порівняно з тими, хто не займається спортом. Оптимальне забезпечення енергією стосовно кількості визначається через сумування добових енерговитрат із додаванням 15 % енерговитрат, що йдуть на ріст і розвиток молодого організму.

Юні спортсмени (дівчата та хлопці) віком 11–13 років повинні отримувати з їжею 13528–14071 кДж (3231–3361 кк), 14–17 років – 1494–14968 кДж (3438–3575 ккал). Під час тренувань і спортивних змагань потреби в енергії збільшуються.

У раціоні повинні бути в достатній кількості білки, жири та вуглеводи. Білки мають становити не менше 15 %, жири – 28–29, вуглеводи – більше 55 % енергоцінності добового раціону.

Діти й підлітки, які займаються спортом, потребують підвищення в раціоні кількості білків. Наприклад, у 11–13 років рекомендується 2,2–3,3 г білків на 1 кг маси тіла, у 14–17 років – 2,5 г. Білки тваринного походження в раціоні повинні становити 60–65 % загального вмісту білків (за рахунок м'яса, молочних і рибних продуктів). Така кількість білків потрібна для поповнення витрат азотистих речовин, розвитку м'язів.

Потреба в жирах юних спортсменів становить 1,3–1,5 г на 1 кг маси тіла.

При заняттях спортом підвищується потреба у вуглеводах. Для дітей віком 1–13 років – вона дорівнює 10,1–11,8 г на 1 кг маси тіла. Глюкоза й фруктоза, що міститься у фруктах, ягодах і соках із них, засвоюється найшвидше. Вони є джерелом енергії для організму, у печінці та м'язах із них утворюється глікоген – резервний вуглевод. Сахароза (цукор), а також крохмаль теж засвоюються добре. Співвідношення білків, жирів і вуглеводів у раціоні 1: 0,8 : 4.

По Україні, залежно від виду спорту, на навчально-тренувальний період для юних спортсменів установлено п'ять груп харчування:

- спортивна гімнастика;
- спортивна гімнастика, футбол;
- фехтування, легка атлетика (стрибки, метання, спринт тощо);
- плавання, футбол, легка атлетика (спортивна ходьба, біг на середні та довгі дистанції);
- фехтування, плавання.

При заняттях спортом зростає потреба у вітамінах – С, В₁, В₂, В₆, РР, Е, А, а також у таких мінеральних речовинах, як калій, фосфор, кальцій, магній, залізо.

Харчовий раціон повинен включати різноманітні харчові продукти (м'ясо, м'ясопродукти, молоко, молочні продукти, риба, рибні продукти, вершкове масло, рослинні олії, хлібобулочні вироби, крупи, овочі, фрукти, ягоди, фруктові соки).

Важливо дотримуватись оптимального питного режиму. Потреба в рідині становить 2,0–2,5 л на добу, а при інтенсивних заняттях спортом – 3 л на добу, що забезпечується за рахунок вільної рідини, а також води, що міститься в харчових продуктах. Для зменшення потреби у воді в період змагань слід уживати несолону їжу. Спрагу вгамовують уживанням спеціальних напоїв, попередньо проконсультувавшись у лікаря.

Температура напоїв у холодний період має становити 54–60°C, улітку – 35–40°C. Із вуглеводно-мінеральних напоїв рекомендуються «Вікторія», «Олімпія», «Чайний», «Вітамінізований», «Спартакіада», «Кретон» тощо. До їхнього складу входять вуглеводи, мінеральні елементи, деякі органічні кислоти (яблучна, лимонна), що активізують обмінні процеси в організмі. Напої та воду можна вживати лише через 5–6 хв після завершення змагань.

При організації раціонального харчування дітей і підлітків, які займаються спортом, важливо дотримуватись певного режиму. Інтервали між прийманням їжі не повинні перевищувати 3–4 год. Доцільно приймати їжу в такі години: сніданок о 7.30–7.50 хв, другий сніданок – о 10.35–11.00 год, обід – о 14.30 хв, підвечірок – о 17.30 хв, вечеря – о 20.30–21.00 год. Указаний режим харчування рекомендується для учнів спортивних шкіл-інтернатів і школярів – спортсменів загальноосвітніх шкіл. Перший сніданок і вечеря мають становити 20–25 % добової енергоцінності раціону, обід – 35–40 %, другий сніданок і підвечірок – 10–15 %. Для забезпечення працездатності важливо дотримуватись інтервалів приймання їжі, багатой на білки.

Інтервал між прийманням їжі та початком тренувань має становити 1,0 – 1,5 год, а при змішаній і жирній їжі – 1,5 – до 2,0 год, при вуглеводній – 1 год 20 хв, при змішаній жировуглеводній – від 30 хв до 1 год.

Висновки й перспективи подальших досліджень. Кожному спортсмену потрібно дотримуватись таких принципів раціонального збалансованого харчування: енергетична цінність раціону харчування повинна відповідати енергетичним витратам організму; хімічний склад їжі має відповідати фізіологічним потребам організму в поживних речовинах; різноманітність уживаних продуктів; оптимальний режим харчування, тобто слід брати до уваги вид спорту, стать спортсмена, інтенсивність, тривалість і частоту тренувань, спортивну спеціалізацію; клімато-географічні умови проведення занять та змагань.

Список використаної літератури

1. Андреев Ю. А. Дольше жизни длится день. Наши возможности и сверхвозможности в построении собственного здоровья / Ю. А. Андреев. – СПб. : Невский проспект, 1997. – 313 с.
2. Апанасенко Г. Л. Физическое развитие детей и подростков / Г. Л. Апанасенко. – Киев : Здоровья, 1985. – 80 с.
3. Аулик И. В. Определение физической работоспособности в клинике и спорте / И. В. Аулик. – М. : Медицина, 1990. – 192 с.
4. Лоранский Д. Н. Азбука здоровья / Д. Н. Лоранский, В. С. Лукьянов. – М. : [б. и.], 1990. – 176 с.
5. Петровский К. С. Азбука здоровья. О рациональном питании человека / К. С. Петровский. – М. : [б. и.], 1982. – 214 с.
6. Питание юных спортсменов / под ред. Л. А. Мостовой. – Киев : [б. и.], 1989. – 268 с.
7. Скурихин И. М. Как правильно питаться / И. М. Скурихин, В. А. Шатерников. – М. : [б. и.], 1982. – 262 с.
8. Смолянский Б. Л. Питание спортсменов / Б. Л. Смолянский, Л. С. Шабаева. – Киев : [б. и.], 1982. – 212 с.

Анотації

Питання організації раціонального збалансованого харчування спортсменів залишається в центрі уваги спортивних фахівців. Організація раціонального харчування залежить від віку спортсмена, спортивної спеціалізації, статі спортсмена, інтенсивності та тривалості тренувань і змагань, клімато-географічних умов. Із позиції сучасної науки висвітлено роль харчових речовин у харчуванні. На підставі літературних даних і власних досліджень автора подано рекомендації щодо раціонального збалансованого харчування спортсменів та необхідності дотримуватися таких принципів: енергетична цінність раціону повинна відповідати енергетичним витратам організму; хімічний склад їжі має відповідати фізіологічним потребам організму в поживних речовинах; різноманітність уживаних продуктів; оптимальний режим харчування, тобто слід брати до уваги вид спорту, стать спортсмена, інтенсивність і тривалість часу тренувань та змагань; клімато-географічні умови; спортивної спеціалізації.

Ключові слова: раціональне харчування, режим харчування, організація харчування, харчовий раціон.

Руслана Валецкая. Рациональное сбалансированное питание спортсменов. Вопрос организации рационального сбалансированного питания спортсменов остаётся в центре внимания спортивных специалистов. Организация рационального сбалансированного питания зависит от возраста спортсмена, спортивной специализации, пола спортсмена, характера и длительности тренировок и соревнований, климато-географических условий. На основе научных данных и личных исследований автора проведены рекомендации относительно рационального сбалансированного питания спортсменов и необходимости придерживаться следующих принципов: энергетическая ценность рациона должна соответствовать энергетическому использованию организма; химический состав пищи должен соответствовать энергетическим потерям организма; разнообразие использованных продуктов; оптимальный режим питания, то есть следует принимать во внимание вид спорта, пол спортсмена, характер длительности тренировок и соревнований; климато-географические условия; спортивную специализацию.

Ключевые слова: рациональное питание, режим питания, организация питания, пищевой рацион.

Ruslana Valetskaya. Rational Balanced Diet of Sportsmen. The question of organization of balanced diet of sportsmen is in the center of attention of sports specialists/ Organization of rational balanced nutrition depends on sportsman's age, sports specialization, his sex, character and duration of a training session and competitions, climate and geographical conditions. On bases of scientific data and personal research of the author it was given recommendations concerning rational balanced nutrition of sportsmen and necessity to stick to principles: energetic value of ration must correspond with energy usage of an organism; chemical compound of food must be the same as energetic losses of an organism; variety of used products; optimal regime of nourishment. This means to take into account kind of sport, sportsman's sex, character of training and competition duration, climate and geographical conditions, sports specialization.

Key words: rational nutrition, nourishment regime, nourishment organization, ration.

УДК 37.015.311:796.012.62:615.8

Лариса Рацінська

Значення лікувальної фізкультури в профілактиці ранніх зрушень хребта в студентів вищих навчальних закладів

Східноєвропейський національний університет імені Лесі Українки (м. Луцьк)

Постановка наукової проблеми та її значення. Аналіз досліджень цієї проблеми. Фізкультура являє собою невичерпне джерело сили й здоров'я. Вона розвиває волю, сміливість, рішучість, винахідливість, прищеплює почуття колективізму, дисципліни, зміцнює здоров'я, загартовує організм, запобігає захворюванням [2; 4].

У комплекс лікування порушень хребта обов'язково включається лікувальна фізкультура – ЛФК. Позитивний ефект від лікувальної фізкультури досягається при систематичних і регулярних заняттях протягом тривалого часу під контролем лікаря [1].

Комплекс вправ складається з урахуванням ступеня захворювання, індивідуальних особливостей хворого, принципів використання фізичних вправ у лікувальних цілях. Вправи спеціального характеру виконуються в поєднанні із загальнорозвивальними, дихальні – із різних вихідних положень [3].

За механізмом дії ЛФК має спільну регулювальну дію на різні органи та системи організму людини й місцеву дію на рівні хребетного стовбура.

Для профілактики, лікування, реабілітації та підтримувальної терапії при різноманітних порушеннях хребта широко використовується лікувальна фізкультура, яка ґрунтується на сучасних наукових даних у галузі фізіології, анатомії, біології [3].

Завдання дослідження – вивчити вплив лікувальної фізкультури на організм студентів у період росту та формування хребетного стовбура при відсутності захворювань, а також за наявності початкових відхилень від загальноприйнятої норми.

Виклад основного матеріалу й обґрунтування отриманих результатів дослідження. Лікувальна фізкультура – це комплекс засобів, форм і методів фізичної культури, які застосовують до хворої або ослабленої людини з лікувальною й профілактичною метою.

У лікувальній фізкультурі широко використовують такі форми, як гігієнічна та лікувальна гімнастика, ігри, загартовування сонцем, повітрям, водою, елементи спорту – плавання, дозоване веслування, лижі, екскурсії, туризм.

Особливістю методу лікувальної фізкультури є активна участь хворого в лікувально-відновному процесі.

Як свідчать численні дослідження, лікувальна фізкультура має загальнотонізуючий вплив на організм. Вона сприяє якнайшвидшій ліквідації анатомо-фізіологічних порушень в окремих органах, нормалізує патологічно змінені й компенсує втрачені функції, покращує якість рухів, виробляє та закріплює замінні навички.

Досвід свідчить, що лікувальна фізкультура добре впливає на стан серцево-судинної й дихальної систем, на психіку досліджуваних осіб, активізує обмін речовин, зміцнює кісткову та м'язову системи, посилює збудливі й гальмівні процеси. Водночас лікувальна фізкультура підвищує дію медикаментів та інших лікувальних засобів, скорочує час між клінічним і функціональним одужанням.

Сучасній науці відомі закони взаємодії між фізичним навантаженням та обміном енергії. Під впливом фізичних вправ у тканинах організму настають зміни білкового обміну з утворенням продуктів розпаду, які стимулюють тканинний обмін і, надходячи в кров, підвищують нервово-м'язовий, тонус.

Лікувальна фізкультура сприяє відновленню фізіологічних функцій, порушених хворобливими процесами.

Лікувальна фізкультура є засобом відновної та компенсаторної терапії. Із допомогою фізичних вправ можна посилити компенсаторно-приспосувальні функції й спрямувати їх на відновлення здоров'я студента.

Вплив фізичних вправ на організм дуже різноманітний і складний. Вони викликають сильну реакцію-відповідь із боку всіх органів та систем. Великих змін зазнають м'язи, які працюють. Унаслідок вправ м'язи стають пружними, збільшуються.

М'язові скорочення посилюють окисні процеси й обмін речовин у всьому організмі.

Під впливом фізичних вправ збільшується функціональна здатність дихального апарата. Збільшується й життєва ємність легень.

Дослідженням у певних групах учасників експерименту встановлено, що фізичні вправи викликають великі зміни в роботі серцево-судинної системи. У стані спокою серце людини за хвилину перекачує близько 5 л крові, а при виконанні фізичних вправ – до 40 л, тобто працездатність серця зростає майже в 10 разів. Посилюється при цьому й швидкість течії крові. Якщо в стані спокою кругообіг крові в організмі відбувається за 21 с, то під впливом фізичних вправ цей час може скоротитися до 15–10 с.

Великі зміни відбуваються під впливом фізичних вправ у нервовій системі. Вправи сприяють зниженню надмірної збудливості симпатичної нервової системи, покращують забезпечення кров'ю головного мозку, посилюють гальмівні процеси, благотворно впливають на психіку людини, підвищують трофічну функцію нервової системи.

Фізичні вправи сприяють урівноваженню процесів гальмування й збудження, посилюють їх.

Як свідчать офіційні джерела, при тривалому та систематичному тренуванні значні зміни настають у фізичному розвитку, зокрема в кістковій системі. Потовщуються кісткові трабекули й кірковий шар трубчастих кісток, збільшується їх поперечник.

Отже, фізичні вправи благотворно впливають на організм людини, тому фізкультурою повинні займатися всі люди, незалежно від статі, віку, здоров'я, а особливо студенти початкових курсів

вищих навчальних закладів, оскільки багато систем організму перебувають у процесі росту й остаточного формування.

Вихідне положення лежачи на правому боці рекомендується застосовувати для вправ діафрагмального дихання. Тоді значно покращується екскурсія правого купола діафрагми, що призводить до збільшення кровообігу в шлунку та 12-палій кишці.

У вихідному положенні стоячи створюється можливість застосування широкого комплексу гімнастичних вправ. Це положення розширює ділянку рухових, дихальних та ігрових вправ.

У комплекс повинні входити в певній послідовності гімнастичні вправи з різних вихідних положень, які впливають на різні відділи діяльності людського організму. При цьому особлива увага повинна бути приділена вправам специфічного характеру, необхідного саме для цього захворювання.

Однак, як свідчить досвід, велике значення як загальнотонізуюче, яке підвищує життєвий тонус організму, зміцнює нервову систему й сприяє одужанню, мають допоміжні фізкультурні заходи. До них належать вправи з тривалою помірною фізичною навантаженістю (прогулянка по рівній місцевості, теренкур, екскурсії пішки, ближній туризм).

Форми лікувальної фізкультури. Лікувальну фізкультуру застосовують у формі різних процедур. Основні з них такі: лікувальна гімнастика, гігієнічна гімнастика, індивідуальне завдання (самостійне заняття), прогулянки, екскурсії, туризм, елементи спортивних вправ, теренкур, трудотерапія.

Лікувальна гімнастика. Індивідуальні заняття проводять окремо з кожним хворим. Вправи можна виконувати біля ліжка хворого в палаті, у кабінеті лікувальної фізкультури або на повітрі.

Для групових занять створюють групи в складі 6–10 хворих і більше.

Ранкова гігієнічна гімнастика – це комплекс фізичних вправ, використовуваних із загальнозміцнювальною гігієнічною метою.

Індивідуальні завдання (самостійні заняття) – це поширена та зручна форма лікувальної фізкультури. Студенту підбирають комплекс вправ або кілька спеціальних вправ, які він розучує під наглядом спеціалістів лікувальної фізкультури, а потім самостійно виконує вдома. Ці вправи досліджуваний може виконувати кілька разів на день за показаннями.

Прогулянки, екскурсії, ближній туризм призначають із метою активізації рухового режиму.

Плавання дуже благотворно впливає на організм, загартовує його й має велике гігієнічне значення.

Теренкур – це дозоване сходження по пересіченій місцевості за задалегідь вивченим маршрутом. На ньому зазначають місця відпочинку, застосовують часту зміну підйомів і спусків. Для теренкуру існують різні маршрути з поступовим збільшенням крутизни місцевості.

Трудотерапія позитивно впливає і на хворий орган, і на весь організм. Праця й сама по собі є джерелом здоров'я та доброго фізичного розвитку.

Засоби лікувальної фізкультури: фізичні вправи, природні фактори, руховий і гігієнічний режими.

Фізичні вправи – основний засіб лікувальної фізкультури. Вона використовує спеціально підібрані, методично оформлені вправи.

Фізичні вправи поділяють на такі різновиди:

1. Гімнастичні, які можуть бути активними (без снарядів, зі снарядами, на снарядах) і пасивними.
2. Прикладні. Це – ходьба, біг, стрибки, метання.
3. Ігри. Вони виробляють кмітливість, уважність, швидкість, силу, спритність, колективізм, дисциплінованість.

Розрізняють кілька видів ігор.

Ігри рухливі, пов'язані зі швидкими рухами (бігом, стрибками).

Ігри спортивні. Із них у лікувальній фізкультурі використовують волейбол, теніс, городки, елементи баскетболу та деякі інші.

Гімнастичні вправи – один з основних засобів лікувальної фізкультури.

Прикладні. Ходьба. Біг. Стрибки. Метання.

Руховий режим має велике значення та є обов'язковою частиною загального режиму хворого. Він раціонально регулює поєднання спокою й руху.

При поганому самопочутті або за умови хронічної втоми, крім лікувальної гімнастики в ліжку, можна включати індивідуальні та малогрупові заняття в кабінеті лікувальної фізкультури, загартовування.

Загальнотренувальний режим дає змогу використати всі засоби лікувальної фізкультури.

Показання й протипоказання до призначення лікувальної фізкультури. Лікувальна фізкультура може бути рекомендована в комплексному лікуванні багатьох захворювань.

Протипоказання до лікувальної фізкультури дуже відносні. Здебільшого це тяжкий стан хворого, небезпека кровотечі (грудної, черевної, маткової) у зв'язку з травмою або захворюванням, температура тіла понад 37,5°, сильні болі під час рухів, різке загострення місцевого запального процесу. Ці протипоказання тимчасові, вони мають обмежений характер.

Окремі положення методики лікувальної фізкультури. Величину навантаження під час занять поділяють на три категорії (за В. Н. Мотковим).

Навантаження без обмежень із дозволом бігу, стрибків та інших вправ загального навантаження.

Середнє навантаження (з обмеженням) із виключенням бігу, стрибків, вправ із вираженим зусиллям і складних щодо координації вправ при співвідношенні з дихальними вправами 1:3 і 1:4.

Слабке навантаження. Використовують елементарні вправи, переважно з вихідних положень лежачи й сидячи при співвідношенні з дихальними вправами 1:1 та 1:2. Усі вправи виконують ритмічно, без ривків і великих зусиль, у середньому й повільному темпі.

Вихідне положення, із якого хворий починає виконувати вправу, буває стоячи, сидячи, лежачи.

Увідний період – коли вивчають реакції хворого на фізичне навантаження. Для цього використовують елементарні фізичні вправи

Основний, або тренувальний, період – коли студента тренують, застосовуючи спеціальні фізичні вправи. Навантаження – максимальне.

Завершальний період. Характер занять у цей час змінюють, пристосовуючи його до умов домашнього середовища й виробництва. Крім занять лікувальною гімнастикою, у цей період розучують комплекси вправ для самостійних занять удома.

Студентів поділяють за станом здоров'я. До першої групи (основної) входять особи без відхилень у фізичному розвитку та стані здоров'я або з незначними віковими змінами, але з достатньою фізичною підготовленістю.

До другої групи (підготовчої) входять особи з незначними відхиленнями у фізичному розвитку й стані здоров'я, але з недостатньою фізичною підготовленістю, а також особи з помірними відхиленнями в стані здоров'я, але достатньо фізично підготовлені.

До третьої групи (спеціальної) включають осіб зі значними відхиленнями в стані здоров'я та без достатньої фізичної підготовленості.

Висновки й перспективи подальших досліджень. Вибір методу лікувальної фізкультури та режиму рухів суворо індивідуалізується залежно від загального стану досліджуваної особи, стану нервової й серцево-судинної систем на стадії відхилення від норми; ЛФК сприяє активації структур головного мозку, які корегують діяльність, регуляції процесів збудження та гальмування в корі головного мозку, покращує травлення, дихання, окисно-відновні процеси, що позитивно впливає на нервово-психічний стан досліджуваного.

Список використаної літератури

1. Спортивная медицина, лечебная физическая культура и массаж. – М. : Физкультура и спорт, 1985. – 351 с.
2. Бисярина В. П. Анатомно-физиологические особенности детского возраста / В. П. Бисярина. – М. : Медицина, 1968.
3. Сердюк А. А. Глубинная медицина / А. А. Сердюк. – Запорожье : Дикое Поле, 2003. – 216 с.
4. Поташнюк І. Теоретико-методичні основи використання оздоровчого впливу засобів фізичної культури на формування й відновлення здоров'я людини / І. Поташнюк, І. Кубович // *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. – № 1 (13). – С. 47–52.

Анотації

Розглядаються різноманітні методики ЛФК при виникненні проблем в опорно-руховому апараті студентів, при порушеннях діяльності серцево-судинної системи, травлення та обмінних процесів, пропонуються методики для корекції порушень хребта й інших систем людського організму. Використовуються вправи для всіх м'язових груп з обмеженням навантаження м'язів черевної стінки; ті, що впливають на координацію; застосовуються різні види навантажень залежно від стану та тренуваності окремих людей. Запропоновані методики сприяють зниженню надмірної збудливості симпатичної нервової системи, покращують забезпечення кров'ю головного мозку, посилюють гальмівні процеси, сприятливо впливають на психіку людини, а також підвищують трофічну функцію нервової системи.

Ключові слова: лікувальна фізкультура, система кровообігу, обмінні процеси.

Лариса Ращинская. Значение лечебной физической культуры в профилактике ранних нарушений позвоночника в студентов высших учебных заведений. Рассматриваются различные методики ЛФК при возникно-

вении проблем в опорно-двигательном аппарате студентов, при нарушениях деятельности сердечно-сосудистой системы, пищеварения и обменных процессов, предлагаются методики для коррекции нарушений позвоночника и других систем человеческого организма. Используются упражнения для всех мышечных групп с ограничением нагрузки мышц брюшной стенки; те, которые влияют на координацию, применяются различные виды нагрузок в зависимости от состояния и тренированности отдельных людей. Предложенные методики способствуют снижению чрезмерной возбудимости симпатической нервной системы, улучшают обеспечение кровью головного мозга, усиливают тормозные процессы, благоприятно влияют на психику человека, а также повышают трофическую функцию нервной системы.

Ключевые слова: лечебная физкультура, система кровообращения, обменные процессы.

Larisa Rashchinska. Meaning of Physiotherapy in Prophylaxis of Early Disorders of Spine Among Students of Higher Educational Establishments. In the article we have studied different methodologies of exercise therapy in case of existence of a problem in locomotor apparatus of students, disorders of cardiovascular system, digestive disorders and disorders in metabolic process. It was presented methodologies for correction of spine disorders and of other systems of human body. Exercises for all muscle groups with limitation of loads of muscles of an abdominal wall, exercises that influence coordination, different kinds of loads are used depending on condition and training level of different people. Presented methodologies help in decreasing of excitability of sympathetic nervous system, improve blood provision of a brain, make inhibitory processes stronger, positively influence human mentality, increase trophic function of a nervous system.

Key words: exercise therapy, circulatory system, metabolic processes.

УДК 796.035+615.82

**В'ячеслав Сергеев;
Неоніла Сергеева**

Метод Р. Фолля в діагностиці та лікуванні

Східноєвропейський національний університет імені Лесі Українки (м. Луцьк)

Постановка наукової проблеми та її значення. Аналіз досліджень цієї проблеми. Протягом останнього часу все більшу популярність набувають методи нетрадиційної медицини, які на сьогодні набули легального статусу й викладаються у вищих навчальних закладах України.

На сучасному етапі розвитку медицини стає зрозумілим той факт, що лікувати потрібно не хворобу, а хворого, урахувавши його індивідуальність, у зв'язку з чим усе більше популярними стають системні підходи до діагностики та терапії, скорочуючи до мінімуму досі ще великий розрив між постановкою діагнозу й лікуванням. В ідеалі тактика лікування повністю повинна бути наслідком діагностичних обстежень. Таким методом є метод електропунктурної діагностики, що оцінює механоелектричні якості точок електропунктури, початок якої заклав німецький учений Р. Фолль більш ніж 50 років тому.

У роботі описано сучасний метод електропунктурної діагностики та медикаментозного тестування, що має нові теоретичні й практичні елементи. Важлива особливість методу – проведення тестування медикаментів протягом кількох хвилин, ґрунтуючись на реакції організму, визначати їх дії на організм хворого, без уведення всередину, при мінімальному втручанні в організм. Метод дає змогу оцінити стан усіх органів і систем людини без уведення зондів, контрастних речовин, без опромінення.

Завдання дослідження – провести аналіз ефективності діагностики та якості лікування в пацієнтів різного віку, статі й хвороби.

Виклад основного матеріалу й обґрунтування отриманих результатів дослідження. Обстеження проводилося високочувливими апаратами «Леді-1» і «Леді-2». Спочатку проводилося налаштування приладу: замикаються активний та пасивний електроди й поворотом регулятора встановлюється стрілка апарата на позначці 100. Далі готують шкіру для проведення вимірів: при значній сухості шкіри її зволожують, при занадто вологій шкірі її потрібно підсушити. Пошук точок виміру проводиться тільки за відповідними анатомічними орієнтирами.

Вимір: пасивний електрод пацієнт тримає у вільній руці, активний електрод-щуп – на вимірювальній точці, після чого протягом 1 с проводиться натискування на шкіру щупом по градієнту щільності підлеглих тканин із силою, достатньою, щоб відчути твердість.

Під час збільшення тиску щупа на шкіру показники індикатора зростають, потім швидкість наростання знижується й через 1–2 с фіксується отриманий результат. Якщо починається падіння стрілки, то фіксується нижнє значення показника. Нижнє значення – найбільш важливий показник читається за результатом третього із трьох послідовних одноразових вимірювань. Перед кожним вимірюванням щуп змочують водою. Щуп прикладають під кутом 45°. У середньому за норму приймають значення в діапазоні 50–65 од. шкали приладу.

Усього за методикою Р. Фолля обстежено 217 хворих. Розподіл хворих згідно з діагнозом, віком та статтю відображено в таблиці 1.

Таблиця 1

Розподілення хворих за віком та статтю

Діагноз	Вік та стать								Усього
	0–14		15–30		31–50		51 і старші		
	чол.	жін.	чол.	жін.	чол.	жін.	чол.	жін.	
Гастрит, Виразка шлунка, 12-п кишки		2	3	2		6	2	1	16
			3	2	3		2	4	14
Хвороби печінки та жовчного міхура		3	5	6	5	6	5	8	38
Запалення трійцевого, лищевого нервів		1	2	1	3	1	1	3	12
Хвороби легень та бронхів	1	3	5	3	2	2	3	5	24
Остеохондроз		1	6	5	5	9	11	10	47
Парези, паралічі			2	1		3	5	7	18
Радикулоневрит			6	3	10	9	11	9	48
Усього	1	10	32	23	28	36	40	47	217

Розподіл хворих за методами лікування подано в таблиці 2.

Таблиця 2

Розподіл хворих за 2010–2012 рр. згідно з методами діагностики та лікування

№ з/п	Метод	2010	2011	2012	Усього
1	Діагностика та лікування за Р. Фоллем	74	73	70	217
2	Тестування медикаментів та продуктів харчування	55	61	59	175

Діагностику проводили за контрольними точками згідно з поданою методикою. У 65 % випадків використано допоміжні меридіанні точки, у яких здійснювали ідентифікацію порушень. Найчастіше застосовували меридіан лімфатичної системи, центральної нервової системи, алергії й імунної, ендокринної систем, що відповідає меридіану трьох частин тулуба, меридіан шлунка, селезінки, паренхіматозної та епітеліальної дегенерації. Слід відзначити, що апарат точно фіксував фази хронічних змін, показуючи в таких випадках зменшення потенціалів, тобто відхилення стрілки приладу залежно від фаз дегенеративних змін нижче 50. Початкова стадія – 50–30 одиниць, до повної атрофії, чи випадіння функцій при значенні нижче 20 од. Ці зміни спостерігали в чотирьох хворих, які довго хворіли на гастрити, у більшості хворих простежували гіпоацидний гастрит з атрофією слизової шлунка. Подібні зміни виявлено у хворих на хронічні холецистити, хронічні гастрити та цироз печінки, а також у хворих на хронічні обструктивні й деструктивні бронхіти. У періоди загострення захворювань або гіперфункції органу відхилення стрілки приладу спостерігали від 70–80 одиниць при часткових порушеннях до 90–100 одиниць – при тотальних.

Найбільш характерно це виявлено у хворих із виразкою шлунка та 12-палої кишки, холециститу, панкреатиту, у фазі загострення. Важливим динамічним показником виявився показник швидкості падіння стрілки після його максимального значення, що свідчить про швидке зникнення енергії внаслідок енергетичних витрат.

Характерні зміни виявили в діагностичних точках меридіану хворих органів, а також в інших точках, які відтворюють зміни в організмі як цілісній системі поєднаних спільними нейротрофічними, гуморальними та біоенергетичними зв'язками. Наведено характерні приклади.

Хвора Д., 45 років. Хронічний гастрит із пониженою секреторною функцією:

- т. лімфовідтік щелепи – 20 од.;
- т. вегетативна нервова система – 15 од.;
- т. алергії голови – 15 од.;
- т. порушення при органічній дегенерації – 20 од.;
- т. тіла шлунка – 15 од.

У хворої знижені потенціали, які характеризують загальні зміни в організмі, що призвело до прояву гастриту, та підтримують прогресуючі зміни. У цьому процесі задіяно і порожнину рота, і вегетативну нервову систему.

Велике діагностичне значення у вказаному випадку має відсутність руху стрілки вгору протягом трьох послідовних вимірювань згідно з методикою Лупічова.

Швидке падіння стрілки при вимірюванні з внутрішньої сторони великого пальця правої ноги, тобто на акупунктурних точках меридіана селезінки-підшлункової залози, указує на порушення вуглеводного обміну. Гострий гепатит діагностується через різкий підйом стрілки вгору вище середнього показника й швидке падіння стрілки на перших трьох точках меридіана печінки (зовнішня сторона великого пальця стопи).

У діагностиці за методом Фолля значну увагу приділено знаходженню токсикогенних вогнищ, які впливають на розвиток різних захворювань. У проведених дослідженнях виявлено зв'язок захворювань печінки й піднебінної мигдалини, трубних мигдалин і товстого кишечника. Вплив отогенного вогнища такий: якщо вогнище зліва, то воно подразнює висхідну частину 12-палої кишки й початок тонкого кишечника, коли вогнище з правого боку, то подразнюється нижче, верхня та горизонтальна частини 12-палої кишки й кінцева частина тонкого кишечника.

Через лімфатичну систему вухо пов'язано з носовими пазухами, черепно-мозковими нервами. Отогенне вогнище може впливати на центральні гіпоталамічні центри, викликаючи гіпотонічну хворобу, яка важко лікується. Виявлено зв'язок захворювань 5–7 зубів нижньої щелепи з проявом хронічного ішіасу, радикулярних синдромів. Видалення п'ятого зуба верхньої щелепи у зв'язку з гранулемою привело до зникнення артрозу колінного суглоба, яке існувало протягом 25 років. Якість лікування показано в табл. 3.

Таблиця 3

Таблиця якості лікування за 2010–2012 рр.

№ з/п	Рік лікування	Кількість хворих	Відмінно	Добре	Невиразний
1	2010	74	22 (29,7 %)	41 (55,4 %)	11 (14,9 %)
2	2011	73	24 (34,3 %)	35 (50 %)	11 (15,7 %)
3	2012	70	21 (30,0 %)	33 (47,2 %)	16 (22,8 %)
4	Усього	217	67 (30,9 %)	109 (50,2 %)	38 (17,5 %)

У таблиці якості лікування видно, що з 217 пацієнтів відмінний результат отримано в 30,9 % випадків, добрий – у 50,2 %, невиразний – у 17,5 %. Невиразний результат спостерігали у хворих, які не завжди виконували настанови та рекомендації лікаря. У лікуванні пацієнтів із різною патологією, особливо коли хвороба важко піддається лікуванню у звичайних умовах. Лікування й діагностика за методом Р. Фолля відкриває нові перспективи в наданні допомоги хворим із різною патологією, застосовуючи методи лікування як традиційними, так і нетрадиційними методами.

Підбір медикаментів. У 175 хворих проведено тест підбору медикаментів та продуктів харчування. Спочатку проводилося загальне електропунктурне дослідження й виявлення акупунктурних точок, що свідчило про хвороби тих чи інших органів. Далі проводилося точне вимірювання абсолютної величини показника вибраної точки, після чого в алюмінієвий контейнер уміщали медикамент у тій дозі, яку призначали для лікування (таблетку чи ампулу). Через 3–5 с вимірювання проводили знову, якщо показник відхилення стрілки приходив до норми, цей медикамент і його доза відповідали позитивному впливу на організм. Вимірювання додатково здійснювали 1–2 рази. Якщо повторні вимірювання не приводили до бажаного результату, то реакція на медикаменти відсутня.

Підбір певних харчових продуктів та визначення продуктів чи окремих компонентів їжі, які людина не переносить, відіграє в деяких випадках вирішальну роль у вилікуванні хвороб, які погано піддавалися лікуванню у звичайних умовах.

Слід звернути увагу на доцільність вивчення теоретичних основ Східної медицини, пізнання яких дає змогу лікареві більш глибоко зрозуміти прояв тієї чи іншої хвороби, об'єктивно оцінити порушення регуляційно-енергетичної системи людини з позиції єдності людини та навколишнього світу.

Висновки й перспективи подальших досліджень. Метод Р. Фолля з використанням відповідної чутливої апаратури дає можливість виміряти механоелектричні властивості точок акупунктури, надати найбільш повну характеристику енергетичного стану внутрішніх органів і систем організму людини.

Метод дає можливість дати оцінку стану організму в режимі експрес-методі, а також виявити ефективність проведеного лікування.

Визначення правильності призначення ліків, виходячи з індивідуальних особливостей людського організму, дає можливість уникнути ускладнень, які часто виникають при звичайному методі призначення лікарських засобів.

Виявлення продуктів харчування, які не підходять пацієнту, дає можливість хворому запобігти порушенням обміну речовин, що призводять до стійких розладів здоров'я.

Практичне поєднання теоретичного й практичного ресурсів сучасної медицини з методами електропунктурної діагностики та лікуванням за методом Р. Фолля відкриває нові, більш глибокі перспективи в діагностиці й лікуванні хворих.

Список використаної літератури

1. Гава Лавсан. Традиционные и современные аспекты восточной рефлексотерапии / Гава Лавсан. – М : Наука, 1992. – С. 575.
2. Коротков К. Г. От эффекта Кирлиан к биоэлектрографии / К. Г. Коротков. – СПб. : Ольга, 1988. – С. 341.
3. Лупичев Н. Л. Электропунктурная диагностика, гомеопатия и феномен дальнего действия / Н. Л. Лупичев. – М. : СП «Альфа-Эко», 1990. – С. 124.
4. Мачерет Е. Л. Руководство по рефлексотерапии / Е. Л. Мачерет, И. З. Самосюк. – Киев : Выща шк., 1982. – С. 302.
5. Панов Г. А. Теория и практика традиционной и современной китайской медицины / Г. А. Панов. – К. : Корпорация «Тянь-Ши», 2005. – С. 45.
6. Самосюк И. Ф. Акупунктура / И. Ф. Самосюк, В. Лысенюк. – М. : «АСТ-пресс-книга», 2004. – С. 526.

Анотація

У статті описано сучасний метод електропунктурної діагностики та медикаментозного тестування, що має нові теоретичні й практичні елементи. Тестування медикаментів ґрунтується на реакції організму на енергетично-хвильові особливості медикаментів чи продуктів харчування. Метод дає змогу оцінити стан органів і систем людини без уведення зондів, контрастних речовин, без випромінювання. В основу методу покладено феномен дальності, що полягає в тому, що організм реагує на матеріальні об'єкти не тільки при матеріальному контакті, а й на відстані. Завдяки оригінальному розв'язанню науково-технічних проблем Р. Фоллем чутливість електропунктурної діагностики настільки виросла, що стали фіксувати зміни в організмі, тримаючи в руках медикамент у чистому вигляді чи в упаковці. У роботі проаналізовано діагностику та лікування 217 пацієнтів за 2010–2012 рр. Тестування продуктів харчування та медикаментів проведено в 175 хворих.

Ключові слова: електропунктурна діагностика, метод Р. Фолля, тестування медикаментів та продуктів харчування, феномен дальності.

Вячеслав Сергеев, Неонила Сергеева. Метод Р. Фолля в диагностике и лечении. *В научно-практической работе описан современный метод электропунктурной диагностики и медикаментозного тестирования, который имеет новые теоретические и практические элементы. Тестирование медикаментов базируется на реакции организма на энергетически-волновые особенности медикаментов или продуктов питания. Метод позволяет оценить состояние органов и систем человека без введения зондов, контрастных веществ, без облучения. В основу метода положен феномен дальности действия, основанный на том, что организм реагирует на материальные объекты не только при контакте, но и на расстоянии. Благодаря оригинальному решению научно-технических проблем Р. Фоллем, чувствительность электропунктурной диагностики настолько выросла, что стала фиксировать изменения в организме, держа в руках медикамент в чистом виде или в упаковке. В работе анализируется диагностика и лечение 217 пациентов за 2010–2012 гг. Тестирование продуктов питания и медикаментов проведено в 175 больных.*

Ключевые слова: электропунктурная диагностика, метод Р. Фолля, тестирование медикаментов и продуктов питания, феномен дальности действия.

Vyacheslav Sergeev, Neonila Sergeeva. Reinhold Voll's Method in Diagnostics and Treatment. In our scientific research we have described modern method of electropuncture diagnosis and medicamental testing that has new theoretical and practical elements. Testing of medicines is based on organism's reaction on energy-wave peculiarities of medicines or foodstuffs. The method lets us estimate condition of organs and human systems without ultrasonic probing, probing of contrast materials without irradiation. The method is based on the phenomenon of long-range action based on the fact that organism reacts on material object not only contacting with them, but also in distance. Thanks to R. Voll sensitiveness of electropuncture diagnosis became so high that it may register changes in organism holding medicine in a hand or in a package. We have conducted diagnostics analysis and treatment of 217 patients during the years 2010–2012. Testing of foodstuffs and medicines was conducting among 175 ill people.

Key words: *electropuncture diagnosis, R. Voll's method, medicines and foodstuffs testing, phenomenon of long-range action.*

УДК 796.035:616.441–006.5

Оксана Усова

Етіологія та патогенез вузлового зоба

Східноєвропейський національний університет імені Лесі Українки (м. Луцьк)

Постановка наукової проблеми та її значення. Аналіз досліджень цієї проблеми. Характерними рисами XXI ст. є формування якісно нових соціально-економічних, екологічних та медико-соціальних умов розвитку людства. Поряд із такими глобальними проблемами, як поширення особливо небезпечних інфекційних хвороб (СНІД, пташиний грип, туберкульоз й ін.), людство зіткнулося з проблемами зростання онкологічної патології, захворювань серцево-судинної системи та розповсюдження ендокринної патології [5; 8]. При цьому темпи підвищення захворювань щитоподібної залози (ЩЗ) значно випередили так звані «хвороби цивілізації» (стреси, гіпертонія й інші) [12; 15].

До причин стрімкого зростання захворювань ендокринної системи, окрім посилення природно-екологічного компонента (дефіцит йоду), слід віднести й дію антропогенних чинників на організм, що призводить до розбалансування відносин у системі «довкілля–організм» і реалізується в порушенні метаболізму мікроелементів та основних нутрієнтів [3; 6, с. 21]. Відсутність наукових даних про характер порушень інформаційних і метаболічних процесів на рівні гіпоталамо-тиреоїдної системи організму в умовах надмірного антропо-екологічного навантаження на природні біоценози значно знижує ефективність традиційних методів профілактики йододефіцитних станів [2, с. 84–85; 8].

Завдання дослідження – дослідити етіологію й патогенез вузлового зобу.

Методи дослідження – аналіз та синтез літературних джерел.

Виклад основного матеріалу й обґрунтування отриманих результатів дослідження. Клінічне поняття «вузловий зоб» об'єднує морфологічно різноманітні патологічні стани щитоподібної залози, що вимагають різних лікувальних підходів, а висока частота поширення захворювання в популяції обумовлює актуальність цієї проблеми. З'ясування патогенетичних механізмів формування зобу дає змогу визначити клінічну значущість захворювання, вибрати метод лікування й оцінити прогноз [1; 9; 11].

При зборі анамнезу в пацієнта з вузловим утворенням щитоподібної залози потрібно враховувати наявність опромінення голови, шиї, грудної клітки; промивання в умовах природного йодного дефіциту; стать і вік хворого, тому що вірогідність злоякісних вузлів значно вища в дітей і чоловіків до 40 р. і після 65 р. (у них частіше трапляється рак щитоподібної залози); факт швидкого росту, який може помітити сам пацієнт; наявність одиночного або багатовузлового зоба; рак щитоподібної залози в родичів [9].

До цього часу етіологічні фактори, які визначають процес вузлоутворення в щитоподібній залозі, до кінця не вивчені. До факторів, які стимулюють процеси вузлоутворення, належать дефіцит йоду в середовищі; ростостимулюючий імуноглобулін; цитокіни, простогландини; епідермальний фактор росту; інсуліноподібний фактор росту-1 [7].

Уважають, що тиреотропний гормон (ТТГ) не є причиною виникнення вузлів, але діє як вирішальний фактор росту. Це означає, що ТТГ підвищує чутливість щитоподібної залози до інших ростових факторів.

Токсична аденома (ТА) має мікрофолікулярну будову. Фолікули вистелені кубічним або циліндричним епітелієм, крім мікрофолікулярної аденоми, яка активно продукує тиреоїдні гормони, що складаються з великих фолікулів і вистелена плоским епітелієм капілярів. Це свідчить про злоякісне переродження аденоми [4; 9].

Основною особливістю ТА є повільний розвиток та моносимптоматика. Іноді минає кілька років від тимчасового прояву перших симптомів захворювання до встановлення діагнозу. Хворі звикають до свого стану. Вони скаржаться на дратівливість, несприйнятливості спеки, схуднення, серцебиття, підвищену пітливість. Захворювання виявляють переважно ураженням серцево-судинної системи. Порушується ритм серця від помірної тахікардії до миготіння передсердь. Очних симптомів немає. При пальпації щитоподібної залози виявляють вузол із чіткими межами, що не спаяний із прилеглими тканинами [2].

Надмірна секреція тиреоїдних гормонів спричинює роз'єднання процесів окислювального фосфорилування в тканинах – підвищення споживання кисню й активності окислювальних процесів супроводжується зниженням накопичення енергії в макроергічних фосфорних сполуках. В організмі переважають процеси дисиміляції. Зменшується вміст глікогену в серці, печінці, м'язах, посилюється відкладення жиру в жирових депо, зростає кількість окислених жирів й утворення кетонових тіл у печінці. Порушується баланс калію – знижений вміст внутрішньоклітинного та позаклітинного калію. Порушується вітамінний обмін. Підвищується проникність судинної стінки з виходом грубодисперсних білків у тканини, що утруднює обмін і призводить до тканинної гіпоксії. Результатом метаболічних розладів є зменшення маси тіла, розвиток дистрофічних змін в органах [10; 11].

У більшості випадків розвиток дифузного токсичного зоба повільний, симптоматика наростає поступово, перебіг хвороби прогресує, проте трапляються випадки гострого розвитку захворювання [14].

Зоб – збільшення щитоподібної залози різного ступеня – характерна ознака дифузного токсичного зоба. Щитоподібна залоза рівномірно, дифузно збільшена, пальпується на передніх і бічних поверхнях шиї. У більшості випадків залоза дифузно збільшена до II–III стадій. Стадія збільшеної щитоподібної залози часто не відповідає тяжкості захворювання. Величина щитоподібної залози може змінюватися: при хвилюванні збільшується, після розпочатого лікування поступово зменшується, інколи ущільнюється [8].

У чоловіків навіть при тяжкому перебігу дифузного токсичного зоба щитоподібна залоза зазвичай трохи збільшена, ледве пальпується, оскільки вона збільшена переважно за рахунок бічних часток залози, які щільно прилягають до трахеї. При атиповому розташуванні залоза не пальпується – при загруднинному й кільцеподібному зобі (залоза має вигляд кільця навколо трахеї) [1; 6].

Щитоподібна залоза при пальпації частіше має щільну еластичну консистенцію. Наявність одного або декількох вузлів у тканині дифузно збільшеної залози свідчить про змішаний токсичний зоб. ЩЗ рухлива при ковтанні, не спаяна з прилеглими тканинами. При дифузному токсичному зобі можливе збільшення шийних лімфовузлів, мигдалин. Кровообіг залози підвищений, при натисканні на неї фонендоскопом прослуховується дуючий систолічний шум, який при пальпації супроводжується відчуттям тремтіння. Над щитоподібною залозою вислуховується тонке дзижчання (симптом Гутмана) [13].

Існує декілька класифікацій збільшення ЩЗ. У клінічній практиці застосовують класифікацію, запропоновану О. В. Ніколаєвим (1955): *0 стадія* – ЩЗ не пальпується; *I стадія* – пальпаторно визначають збільшення перешийка ЩЗ; *II стадія* – пальпаторно визначають збільшені бічні частки ЩЗ; *III стадія* – візуально визначають збільшення ЩЗ (товсту шию); *IV стадія* – значне збільшення ЩЗ; *V стадія* – ЩЗ величезних розмірів. I і II стадії – це збільшення ЩЗ, III–V стадії – власне зоб [9].

Також користуються класифікацією ВООЗ (1992 р.): *0 стадія* – зоб не візуалізується й залоза не пальпується; *I стадія* – на шиї пальпується утворення, що відповідає збільшеній ЩЗ; воно зміщується під час ковтання, але не візуалізується при нормальному положенні шиї. При цьому в ЩЗ можна виявити один або декілька вузлів, навіть якщо залоза збільшена; *II стадія* – ЩЗ пальпується й зоб чітко проглядається при нормальному положенні голови [9; 10; 11].

У клінічній картині тиреотоксикозу домінують серцево-судинні розлади. Пацієнти з Базедовою хворобою страждають на недуг серця та помирають від них. Серцево-судинні порушення при дифузному токсичному зобі зумовлені, з одного боку, патологічною чутливістю серцево-судинної системи до катехоламінів, з іншого – прямою дією надлишку тироксину на міокард. Виявляють поєднану дію надмірної секреції тиреоїдних гормонів та ефекту підвищеної симпатичної активності на серце й периферійний кровообіг. Розлади гемодинаміки, що при цьому виникають, невідповідність

між рівнем доставки, споживання та утилізації кисню серцевим м'язом призводить до важкого обмінно-дистрофічного ушкодження й розвитку тиреотоксичної кардіоміопатії [13].

А. Стадія функціональних порушень. Симптоми, характерні для цієї стадії, зумовлені гіперкатехолезією, гіперчутливістю адренорецепторів, гіперсимпатикотонією. Формується гіперкінетичний тип гемодинаміки з посиленням діяльності серця та швидкості кровотоку.

Характерне серцебиття, яке пришвидшується під час фізичного навантаження. Тахікардія постійна, не змінюється при зміні положення тіла з вертикального в горизонтальне, не зникає уві сні. Частота серцевих скорочень (ЧСС) коливається від 90 до 150 за хвилину, можлива екстрасистоля.

Специфічною для тиреотоксикозу є зміна АТ різного спрямування: підвищення систолічного й зниження діастолічного. Систолічний АТ підвищений унаслідок гіперкінетичного типу кровообігу з підвищенням УО серця та ХОК. Діастолічний тиск знижується внаслідок зниження загального периферійного опору судин, зумовленого розширенням периферійних артеріол. Парез периферійних судин є чинником адаптації – збільшення кровонаповнення судин шкіри сприяє підвищенню тепловіддачі, запобігає «перегріванню» внутрішніх органів (й одночасно забезпечує короточасний омолоджувальний дерматологічний ефект нетривалого тиреотоксикозу). Шкіра тепла на дотик, волога внаслідок компенсаторного розширення периферійних судин. Різниця між систолічним і діастолічним тиском велика (пульсовий тиск різко підвищений), що суб'єктивно спричинює відчуття пульсації судин у ділянці шиї, голови, живота. Пульс пришвидшений, підвищеного наповнення й напруження. Можливий ниючий біль у ділянці серця (кардіалгія) або стенокардія у хворих із супутньою ІХС [2; 7; 12].

Тони серця гучні, вислуховується функціональний систолічний шум – максимальний у точці Боткіна, на основі серця, на судинах шиї. Походження шуму пов'язують із прискоренням кровотоку, розширенням легеневої артерії, набуханням папілярних м'язів. На ранніх етапах розвитку токсичного зоба межі серця не змінені. На ЕКГ реєструється тахікардія, високий вольтаж зубців Р і Т [12].

Б. Тиреотоксична кардіоміопатія (тиреотоксичне серце) – наступна стадія ураження серцево-судинної системи при тиреотоксикозі. Надмірна кількість тиреоїдних гормонів призводить до порушення багатьох внутрішньоклітинних процесів у міокарді – розузгодження окислювального фосфорилювання, переважання катаболічних процесів. Прямий токсичний вплив надлишку тиреоїдних гормонів на міокард разом із постійним гемодинамічним перевантаженням серця спричинює формування дистрофічних змін міокарда – синдром тиреотоксичної кардіоміопатії.

Розвиваються гіпертрофія й розширення (дилатація) шлуночків, дилатація передсердь, різке зниження інотропної функції міокарда. Правошлуночкова недостатність розвивається досить рано та проявляється застоєм і гіпертензією в малому колі кровообігу, появою акценту ІІ тону над легеневою артерією. Задишка, серцебиття, перебої зумовлені приєднанням недостатності кровообігу. Характерні важкі порушення ритму – екстрасистоля, тахісистолична форма миготливої аритмії, її пароксизмальна або постійна форма [7; 13; 14].

Миготлива аритмія спочатку має пароксизмальний характер, а потім переходить у стійку форму. Миготлива аритмія може поєднуватися з екстрасистолією. Пароксизми миготливої аритмії іноді можуть бути єдиним проявом дифузного токсичного зоба. Порушення серцевого ритму особливо часто виникають у хворих після 40 років. При постійній формі миготливої аритмії недостатність кровообігу за правошлуночковим типом прогресує зі збільшенням печінки, периферійними набряками, трансудацією в плевральну порожнину [2; 7].

Недостатність кровообігу й порушення ритму при тиреотоксичній кардіоміопатії стійкі до серцевих глікозидів. В осіб літнього віку тиреотоксикоз може проявлятися винятково нападами миготливої аритмії, що є певними труднощами для діагностики захворювання. У таких хворих у період між нападами загальний стан залишається задовільним і ЧСС може бути в межах норми. Можливе гостре розширення серця у зв'язку з перевантаженням міокарда (симптом Грокко) [15].

Найважливішим проявом дифузного токсичного зоба є розлади нервово-психічної діяльності. Характерні підвищена дратівливість, збудливість, лабільність настрою. Хворі надміру діяльні, неспокійні, метушливі, конфліктні, недовірливі, нетерпимі, не здатні концентрувати увагу. Знижені працездатність, пам'ять. Під час розмови й огляду хворого привертають до себе увагу ейфорія та одночасно плаксивість, багатослівність, метушливість. Хворі постійно переключаються з однієї думки на іншу, жваві, рухливі, виконують безліч нераціональних рухів. Важкі форми тиреотоксикозу можуть ускладнюватися психозом, депресією, психотичними реакціями [7; 14].

Розлад терморегуляції проявляється майже постійним відчуттям жару, поганим сприйняттям підвищеної температури навколишнього середовища, теплових процедур. При тяжких формах тиреотоксикозу спостерігають постійний субфебрилітет.

Ураження ЦНС може перебігати за типом тиреотоксичної енцефалопатії. При цьому хворі скаржаться на біль голови, запаморочення, світлобоязнь, порушення сну. Іноді виявляють аутоімунний енцефаліт. Можливе ураження головного мозку в ділянці стовбура й гіпоталамуса: лейкоцитарні інфільтрати, дегенерація клітин у ділянці стовбура, у ядрах гіпоталамуса та довгастого мозку [2].

У хворих розвивається симптомокомплекс ураження пірамідальних шляхів: гіперрефлексія, анізорефлексія, відсутність шкірних рефлексів, рефлекс перорального автоматизму, центральний парез м'язів обличчя, пірамідні симптоми (гіперрефлексія, анізорефлексія), іноді парези та атрофію м'язів.

Найчастішим симптомом дифузного токсичного зоба є прогресивне схуднення при підвищеному апетиті. У літніх осіб апетит може бути погіршений. Можливий «товстий Базедов» – при тиреотоксикозі збільшується маса тіла, особливо в чоловіків.

Виразений тиреотоксикоз супроводжується активацією перистальтики кишок. При тяжкому перебігу тиреотоксикозу можливі часті проноси, що виснажують хворого. Іноді розвиваються спастичні закрепи.

На початку захворювання кислотність шлункового соку підвищена, потім знижується аж до ахілії. Ці порушення посилюються з наростанням тяжкості й тривалості захворювання. Можливі напади болю в животі, блювання [5].

Тяжкий перебіг тиреотоксикозу може супроводжуватись ураженням печінки. Ураження печінки є наслідком токсичної дії тиреоїдних гормонів, гіпопротеїнемії, гіповітамінозу, порушення синтезу та розпаду холестерину, мобілізації ненасичених жирних кислот із депо, а також порушення кровообігу, харчування й гіпоксії гепатоцитів.

Шкіра стає ніжною, тонкою, шовковистою, зморшки розгладжуються, на вигляд хворі молодші за свій вік. Причиною позитивного косметичного ефекту тиреотоксикозу є підвищене кровонаповнення дерми, проте ця дія дуже нетривала, через кілька місяців процеси старіння шкіри прискорюються. Типовою є загальна пітливість, шкіра волога, тепла. Можлива гіперпігментація повік, пігментація в місцях тертя одягу, свербіж шкіри. Іноді спостерігають пігментну форму дифузного токсичного зоба: гіперпігментація складок шкіри, особливо в місцях тертя (шия, попереки, лікті тощо), може розвинути гіперпігментація всього тіла, що нагадує меланодермію при хворобі Аддісона. Причиною надмірної пігментації шкіри є гіперпродукція інтермеду (меланотропіну), за тяжкого перебігу хвороби може приєднуватися й недостатність кори надниркових залоз. Часто хворі скаржаться на свербіж шкіри, на шкірі з'являються сліди розчухування. Можливий розвиток кропив'янки. У деяких хворих розвивається вітиліго-аутоімунне ураження шкіри з появою ділянок депігментації. Волосся сухе, тонке, ламке, легко випадає, рано сивіє. Можлива алопеція – локальне випадіння волосся на голові. Нігті ламкі, тонкі, прозорі [7].

У 4 % хворих на дифузний токсичний зоб спостерігають локальну мікседему – самостійне аутоімунне захворювання. Аутоімунна дермопатія так само, як і аутоімунна офтальмопатія, іноді виникає через 4–20 міс. після лікування дифузного токсичного зоба. Шкіра стає набряклою, потовщеною, волоссяні фолікули виступають над її поверхнею, пурпурно-червоного або коричневого кольору, нагадує шкірку апельсина, часто супроводжується значною еритемою, печінням і свербіжем. Аутоімунна дермопатія локалізується на передній поверхні гомілки, тильній поверхні та пальцях рук. Під час гістологічного дослідження в периферійному шарі шкіри виявляють набряк, підвищену інфільтрацію мукополісахаридами й муцином, «розщеплення» пучків колагену на окремі колагенові волокна [7; 10].

При тяжкому та тривалому перебігу тиреотоксикозу виникає поширений, помірно виражений остеопороз унаслідок катаболічної дії надлишку тиреоїдних гормонів і руйнування білкової матриці, що утримує кальцій у губчастій речовині кісток, порушення фосфорно-кальцієвої рівноваги, резорбції кісткової тканини. Біль у кістках та в спині остеопоротичного походження. У дітей спостерігають прискорення росту. Можлива тиреоїдна акропатія – потовщення фаланг пальців кистей унаслідок набряку й періостального новоутворення кісткової тканини [6; 7].

Висновки. У клінічній картині тиреотоксикозу переважають розлади ССС. Розлади гемодинаміки, що при цьому виникають, невідповідність між рівнем доставки, споживання й утилізації кисню серцевим м'язом призводять до важкого обмінно-дистрофічного ушкодження, розвитку тиреотоксичної кардіоміопатії та тяжких порушень ритму. Найважливішим проявом дифузного токсичного зоба є розлади нервово-психічної діяльності. При вузловому зобі порушується терморегуляція, діагностуються ураження ЦНС, шлунково-кишкового тракту, шкіри, виникає остеопороз.

Перспективи подальших досліджень полягають у дослідженні морфофункціональних змін в організмі осіб 2-го зрілого віку перед струмектомією.

Список використаної літератури

1. Алмазов И. В. Атлас по гистологии и эмбриологии [Текст, атлас] / И. В. Алмазов, Л. С. Сутулов. – М. : Медицина, 1978. – 544 с.
2. Боднар П. С. Эндокринология : підручник [Текст] / за ред. П. М. Боднара. – Вінниця : Нова кн., 2009. – 460 с.
3. Волкотруб Л. П. Гигиенические аспекты профилактики йододефицитных состояний / Л. П. Волкотруб, Н. Р. Караваль, Н. С. Зинченко, А. Т. Ягудина // Гигиена и санитария. – 2000. – № 3. – С. 28–31.
4. Гистология : учебник. – 2-е изд. перераб и доп. / под ред. Е. Г. Улумбекова, Ю. А. Челишева. – М. : [б. и.], 2001. – 72 с.
5. Голдырева Т. П. Особенности течения йод-дефицитного зоба в экологически неблагоприятной местности : автореф. дис... канд. мед. наук / Т. П. Голдырева. – Самара, 1998. – 21 с.
6. Дедов Ш. И. Болезни органов эндокринной системы / под. ред. акад. ААМН И. И. Дедова. – М. : Медицина, 2000. – 568 с.
7. Караченцев Ю. М. Симптомы и синдромы в эндокринологии : справочное пособие / Ю. М. Караченцев, М. Р. Микитюк – Харьков : САМ, 2006. – 118 с.
8. Касаткина Э. П. Актуальные вопросы тиреологии / Э. П. Касаткина // Российские медицинские вести. – 2001. – № 1. – С. 46–51.
9. Прудюс П. Г. Аналіз співвідношення захворювань на рак щитовидної залози і вузлових форм зоба серед населення / П. Г. Прудюс, І. В. Кучевська, Г. Г. Слободенюк // Ендокринологія. – Вінниця, 2010. – Т. 15. – № 2. – С. 341–342.
10. Тролемон А. Клиническая эндокринология / А. Тролемон. – М. : [б. и.], 1969. – С. 47–49.
11. Тронько М. Д. Історія розвитку ендокринології в Україні / М. Д. Тронько, П. М. Боднар, Ю. І. Комісаренко. – К. : Здоров'я, 2004. – 68 с.
12. Трум О. А. Ліквідація йододефіциту в Україні – проблема соціально-економічного значення / О. А. Трум // Ендокринологія. – 2008. – Т. 13. – № 2. – С. 347 с.
13. Флетчер Р. Клиническая эпидемиология. Основы доказательной медицины ; пер. с англ. / Р. Флетчер, С. Флетчер, Э. Вагнер – М. : Медиа сфера, 1998. – 347 с.
14. Черенько М. П. Погляди на сучасний стан тиреоїдних захворювань, принципи їх діагностики та лікування / М. П. Черенько // Вісник наукових досліджень. – 2001. – № 4. – С. 10–11.
15. Delange F. Thyroid volume and urinary iodine in European schoolchildren: standartization of values for assesment of of iodine deficensy / F. Delange, G. Benker, P. Caron et al. // Eur. J. Endocrinol. – 1997. – Vol. 136. – No. 2. – P. 180–187.

Анотації

Основними симптомами вузловатого зоба є скарги на задишку, дисфагію, відчуття тиску в ділянці шиї. У клінічній картині тиреотоксикозу домінують серцево-судинні розлади. Симптоми, які характерні для стадії функціональних порушень, зумовлені гіперкатехолемією, гіперчутливістю адренорецепторів, гіперсимпатикотонією. На стадії тиреотоксичного серця надмірна кількість тиреоїдних гормонів призводить до порушення багатьох внутрішньоклітинних процесів у міокарді. Розлади гемодинаміки, що при цьому виникають, невідповідність між рівнем доставки, споживання й утилізації кисню серцевим м'язом призводять до розвитку тиреотоксичної кардіоміопатії. Характерні тяжкі порушення ритму. Найважливішим проявом дифузного токсичного зоба є розлади нервово-психічної діяльності. При вузловому зобі порушується терморегуляція, діагностуються ураження ЦНС, шлунково-кишкового тракту, шкіри, виникає остеопороз.

Ключові слова: щитоподібна залоза, вузловий зоб, тиреотоксикоз.

Оксана Усова. Етіологія і патогенез вузлового зоба. Основними симптомами вузлового зоба є скарги на задишку, дисфагія, ощущеніе давления в области шеи. В клинической картине тиреотоксикоза доминируют сердечно-сосудистые расстройства. Симптомы, характерные для стадии функциональных нарушений, обусловленные гиперкатехолемией, гиперчувствительностью адренорецепторов, гиперсимпатикотонией. На стадии тиреотоксического сердца избыточное количество тиреоидных гормонов приводит к нарушению многих внутриклеточных процессов в миокарде. Расстройства гемодинамики, возникающие при этом, несоответствие между уровнем доставки, потребления и утилизации кислорода сердечной мышцей приводят к тяжёлому обменно-дистрофическому повреждению и развитию тиреотоксической кардиоміопатии. Характерны тяжёлые нарушения ритма. Важнейшим проявлением диффузного токсического зоба являются расстройства нервно-психической деятельности. При вузловом зобе нарушается терморегуляция, диагностируются поражения ЦНС, желудочно-кишечного тракта, кожи, возникает остеопороз.

Ключевые слова: щитовидная железа, вузловий зоб, тиреотоксикоз.

Oksana Usova. Aetiology and Pathogenesis of Adenomatous Goiter. The main symptom of adenomatous goiter are dyspnea, dysphagy, pressure in neck zone. In a clinical picture of thyrotoxicosis predominate cardiovascular disorders. Symptoms that are specific for the stage of functional disorders are predetermined by hyperkalemia, hypersensibility of adrenoreceptors, hypersympathictonia. On the stage of thyrotoxic heart surplus quantity of thyroid hormones bring to disorders of many intracellular processes in myocardium. Disorders of haemodynamics, discrepancy between the level of oxygen delivery, consumption and utilization by a cardiac muscle lead to severe metabolic-dystrophic injury and development of thyrotoxic myopathy. Severe rhythm disturbance may occur. The main display of diffusive toxic goiter are disorders of neuropsychic activity. In case of adenomatous goiter the following disorders may occur: thermoregulation, central nervous system damage, gastrointestinal tract, skin, osteoporosis.

Key words: thyroid gland, adenomatous goiter, thyrotoxicosis.

Олімпійський і професійний спорт

УДК 796.03

Олександр Будзуляк

Контроль та управління тренувальним процесом плавців-спринтерів під час силових підготовки

(.)

Постановка наукової проблеми та її значення. Аналіз досліджень цієї проблеми. Контроль та управління навчально-тренувальним процесом здійснюються тренером при активній участі спортсменів і передбачає три групи операцій: перша група – збір інформації про стан спортсменів, включаючи показники фізичної, технічної й психологічної підготовки, відповідного реагування різних функціональних систем на тренувальні та змагальні навантаження; друга група – аналіз цієї інформації на основі зіставлення фактичних і заданих параметрів, розробка нових шляхів планування й корекції характеристик тренувальної та змагальної діяльності, направленої для забезпечення ефективних досягнень; третя група – прийняття й реалізація рішень через розробку та впровадження цілей і завдань, планів та програм, принципів і методів, що забезпечують досягнення заданого ефекту тренувальної й змагальної діяльності.

Завдання дослідження – обґрунтувати значення силових підготовки плавців-спринтерів до відповідальних змагань, описати здійснення контролю й управління навчально-тренувальним процесом, а також охарактеризувати атлетичні вправи, що позитивно впливають на певні групи м'язів та функціональні системи плавця.

Виклад основного матеріалу й обґрунтування отриманих результатів дослідження. Слід зазначити, що основою для управління тренувальним процесом плавців-спринтерів є наявність зворотного зв'язку між тренером і плавцем. Проаналізуємо по чергово інформативну наповненість таких зв'язків. Так, для тренера орієнтиром слугують, передусім, різноманітні можливості спортсмена, які постійно змінюються, коливання його функціонального стану, інформація про які надходить від спортсмена до тренера через зворотні зв'язки. Наприклад, серед таких зв'язків В. Н. Платонов, 1997 р. визначає чотири типи:

- перший – відомості, що надходять від спортсмена до тренера, а саме: його самопочуття, ставлення до роботи, його настрої;
- другий – відомості про поведінку спортсмена, обсяг тренувальної роботи, її виконання (зауваження й виправлення помилок);
- третій – відомості про швидкий тренувальний ефект, тобто величина та характер зрушень у функціональних системах, що є наслідком тренувальних навантажень;
- четвертий – відомості про зміни, які відбудуться в процесі спортивного тренування.

Для безперервності таких зворотних зв'язків важливою складовою частиною є наявність чи відсутність контролю. При силовій підготовці плавців-спринтерів прийнято такі види контролю: етапний, поточний, оперативний. Усі вони дають можливість тренеру доводити спортсмену, що потрібно зробити йому в процесі занять із різними за величиною навантаженнями, як адаптувати ту чи іншу групу м'язів, що безпосередньо беруть участь у плаванні на коротких дистанціях, а також якими відповідними принципами та методами можна досягнути їх високої функціональності.

У спортивній практиці з плавання в підготовчий період тренери приділяють і здійснюють педагогічний контроль за рівнем розвитку максимальної сили, швидкісної сили й силових витривалості плавців.

Силові якості можуть оцінюватися при різноманітних режимах роботи м'язів (динамічної, статичної) у специфічних і неспецифічних тестах, із використанням та без використання реєстраційної

апаратури. Поряд із реєстрацією абсолютних показників ураховуються також відносні показники з урахуванням росту маси тіла.

У процесі підготовки плавців у підготовчому періоді потрібно забезпечити й стандартизацію режиму роботи м'язів у вихідних положеннях, а саме в кутах згинання та розгинання суглобів, а також психологічні й мотиваційні установки [1; 3; 4].

Оцінка максимальної сили плавця може безпосередньо проводитися при роботі в статичному режимі. Із цією метою використовуються різні механічні та технічні пристрої, наприклад динамографи, динамометри, що дає змогу вибірково виміряти максимальну силу різноманітних м'язових груп.

Слід також ураховувати, що статична сила є неспецифічною для плавців, тому вона не гарантує зростання високих силових якостей у процесі навчально-тренувальних занять або ж при виконанні спеціальних підготовчих і змагальних вправ. Потрібно зазначити, що більш важливе значення при вимірюванні сили плавця має динамічний режим роботи м'язів, однак це залежить від методики реєстрації сили. Тому, коли тренер знайде оптимальний режим роботи м'язів при виконанні спеціальних вправ і, відповідно, їх виміряє, тоді отримані показники дадуть змогу тренеру в майбутньому з вірогідною точністю скласти перспективний план розвитку швидкості проносу рук над водою в плаванні кролем на грудях, батерфляй, плаванні на спині [1; 2; 7].

Також слід зауважити, що при підготовці плавців-спортсменів до відповідальних змагань у підготовчому й основному періодах для тренерів-викладачів важливу роль відіграють контроль та діагностика силової витривалості.

Оцінка силової витривалості виконується різними способами, залежно від умов тренування спортсменів. Так, у процесі вимірювання силової витривалості тренери-викладачі часто використовують так звані біокінетичні лавки, пружинно-важільні тренажери зі змінним опором, який залежить від реальних можливостей м'язів.

Одночасно тренери-викладачі з плавання визначають силову витривалість спортсмена за терміном виконання заданої стандартної роботи за сумарним обсягом роботи, проведеної при виконанні програмних тестів, і за показниками співвідношення імпульсної сили в кінці роботи, передбаченої відповідним тестом, до її максимального рівня.

Слід зауважити, що в умовах сучасних змагальних навантажень ставляться високі вимоги до важливих функціональних систем організму спортсмена. Такі вимоги призводять до глибокого виснаження функціональних ресурсів, тому значну роль відіграє раціональне використання його силової витривалості. Саме в процесі змагань відбувається найбільш повна й цілісна оцінка спеціальної силової витривалості плавця-спринтера. Однак спортивний результат сам по собі не несе повної інформації про рівень силової витривалості плавця, оскільки це залежить від інших факторів, тому оцінка спеціальної витривалості на змагальній дистанції оцінюється за результатом швидкості її пропливання.

На сучасному етапі розвитку плавання важливим чинником у підготовці плавця-спринтера високої кваліфікації є правильний розподіл тренувальних вправ, що диференціюються за групами залежно від застосування методів і принципів інтервальної роботи, направленої на розвиток витривалості [5; 6; 8].

Використовуючи наведені вище методичні вказівки, які носять рекомендаційний характер, можна контролювати обсяг навантаження в різних аспектах тренувального процесу, що забезпечить ефективний підхід до досягнення високих спортивних результатів у цілому.

Висновки й перспективи подальших досліджень. Отже, ми можемо зробити висновок, що контроль та ефективне управління тренувальним процесом при формуванні силової підготовки плавців-спринтерів обумовлюються певними періодами річного й олімпійського циклів, передбачає сукупність різних фізичних та функціональних вправ, що забезпечують здатність м'язової системи – показувати високі спортивні результати.

Сподіваємося, що ця стаття дасть змогу тренерам-викладачам із плавання деталізувати, удосконалити й інформативно наповнити перспективні плани щодо силової підготовки плавців-спринтерів.

Список використаної літератури

1. Маленюк Т. Оцінка фізичної підготовленості студентів 18–19 років факультету фізичного виховання. / Т. Маленюк // *Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві* : зб. наук. пр. ВНУ ім. Лесі Українки. – Луцьк : Волин. нац. ун-т ім. Лесі Українки, 2012. – № 4 (20).
2. Осокіна Т. И. Как научить детей плавать? / Т. И. Осокіна. – М. : Просвещение, 1985.
3. Плавание, лечение и спорт / под ред. Н. Н. Кардамонова. – Ростов н / Д : Изд-во «Феникс», 2001.

4. Платонова В. Н. Общая теория подготовки спортсменов в олимпийском спорте : учеб. для студ. вузов физического воспитания / под общей ред. акад. В. Н. Платонова – Киев : Изд-во «Олимпийская литература», 1997.
5. Розпутняк Б. Д. Вплив атлетичної та фізичної підготовки на динаміку інтенсивності у плавців 14–15 років / Б. Д. Розпутняк // Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві : зб. наук. пр. ВНУ ім. Лесі Українки. – Луцьк : Волин. нац. ун-т ім. Лесі Українки, 2012. – № 4 (20).
6. Физическая реабилитация : учеб. для акад. и ин-тов физ. культуры / под общей ред. проф. С. Н. Попова. – Ростов н / Д : Изд-во «Феникс», 1999.
7. Фирсов З. П. Плавать раньше, чем ходить / З. П. Фирсов. – М. : Физкультура и спорт, 1980.
8. Ялович В. Т. Медико-біологічні й педагогічні засоби відновлення та підвищення працездатності спортсменів : наук.-метод. посіб. для тренерів і викладачів / В. Т. Ялович. – Луцьк : Волин. нац. ун-т ім. Лесі Українки, 2010.

Аннотації

Ключові слова:

Александр Будзуляк. Контроль и управление тренировочным процессом пловцов-спринтеров при силовой подготовке.

Ключевые слова:

Aleksandr Budzuliak. Control and Management of Training Process of Swimmers-Sprinters While Power Preparation. In the article it was informed that while control and management of training process among swimmers-sprinters during power preparation it is necessary to take into account parameters of balancing of physical and athletic exercises that positively influence functional condition of a swimmer and it is necessary to take into account specific organization and methodology pedagogical control of level of development of maximal power, speed power and power endurance. Also in the article it was described that a necessary condition for intensive training of swimmers are occurrence of sports training equipment, unstandard equipment and special devices that help in development of different muscle groups that take part in motor activity of a swimmer.

Key words: intensive training, swimmers-sprinters, dynamic regime of muscle work, control and diagnostics, power endurance, speed power.

УДК 796.03

Валерій Вихор

Розподіл рухових дій боксерів за складністю їх виконання

(.)

Постановка наукової проблеми та її значення. Про бокс побутує багато легенд, домислів, некоректної інформації. Багато хто вважає його не інтелектуальним видом спорту, у якому найважливіше мати великі м'язи й кам'яну щелепу. Насправді, це не так. Останні дослідження, опитування та

практика довели, що бокс – один із розумових і складних видів спорту, у якому необхідні постійний аналіз, логічне й абстрактне мислення, точний розрахунок часу та швидкості як своєї, так і суперника. Надзвичайно складно прорахувати наступну дію суперника або, наприклад, розрахувати власну атаку, попередньо відхилившись від атаки супротивника, наскільки точним має бути аналіз, щоб у будь-якому раунді щосекунди знати, скільки часу залишилося до закінчення. А чи легко вирахувати дистанцію від себе до суперника з похибкою один-два сантиметри в постійному русі? Відповідь є очевидною [2; 5].

Попередній відбір спортсменів для участі в офіційних змаганнях зумовлює їх відносну рівність, тому навіть невелика перевага в будь-якому вигляді підготовки може стати вирішальною для перемоги. Аналіз змагальної діяльності боксерів свідчить про зростання арсеналу застосовуваних технічних прийомів, про провідну роль координаційної підготовленості [3; 4; 7]. Під координаційними здібностями прийнято розуміти, передусім, здатність доцільно координувати рухи (погоджувати, організовувати їх у єдине ціле) при побудові та відтворенні нових рухових дій, здатність перебудувати координацію рухів при переході до іншої дії відповідно до вимог умов, які постійно змінюються, що особливо важливо в єдиноборствах. Отже, координаційна підготовка є однією з найважливіших частин комплексного тренувального процесу, проте до цього часу залишається одним із найменш розроблених розділів спортивної підготовки [1; 6; 8].

Аналіз досліджень цієї проблеми. Власні спостереження тренувального процесу та оприлюднені дані опитувань показали, що більше 60 % тренерів відчують певні труднощі в оцінці складності рухових дій. Проаналізувавши останні дослідження фахівців у галузі боксу та взявши за основу послідовність застосування методичних прийомів навчання, сформульованих К. В. Градополовим [3], фахівці оцінили рухові дії за десятибальною шкалою та розбили їх за зонами складності.

Завдання дослідження – проаналізувати правила підбору вправ при підготовці боксерів, що дасть змогу засвоювати дію загалом, із широким різноманіттям підготовчих і заключних дій, які визначають їх подальшу тактичну підготовку.

Виклад основного матеріалу й обґрунтування отриманих результатів дослідження. Усі дії умовно розділено на чотири зони складності (табл. 1).

Рухові дії, що входять до 1-ї та 2-ї зон складності, які застосовуються на початкових етапах навчання, оцінювалися від 1 до 3-х балів (ціна поділки – 1 бал).

До першої зони входять імітаційні дії. Відсутність супротивника дає змогу зняти психологічну напругу та зосередити всю увагу на об'єкті вивчення.

Дії, віднесені до другої зони складності, виконуються із партнером у двох варіантах: у двошереновому строю або в парах, вільно пересуваючись по залу. Обов'язковою умовою є розподіл боксерів на «перший» та «другий» номери із чіткою постановкою завдання кожному боксеру (після закінчення раунду боксери обмінюються завданнями).

Рухові дії третьої й четвертої зон складності передбачають протидію партнера, що істотно ускладнює виконання рухового завдання. Тому в третій зоні ціна поділки зростає до 2-х балів, оскільки умовний бій із вузьким завданням (5 балів) істотно відрізняється від дій другої зони (3 бали) та від умовного бою із широким завданням (7 балів).

Дії четвертої зони складності (від 8 до 10 балів) знову мають градацію з різницею в один бал, тому що вони (вільний бій, спаринг, змагальний бій) розрізняються переважно за ступенем психологічної напруженості.

1

Градація рухових дій боксерів по зонах складності

Зона	Бали	Рухові дії	Організаційно-методичні вказівки та умови виконання
1 зона	1	Імітаційні дії в ударах та захисті	Дія виконується без супротивника, усі займаються одночасно в одношереновому строю, під загальну команду тренера. Немає супротивника – немає психологічного тиску.
2 зона	2	Рухові дії в ударах і захистах	Немає протидії партнера. Розподіл учасників на «перший» та «другий» номери. Виконується в двошереновому строю, під загальну команду тренера, почергово.
	3	Рухові дії в ударах і захистах	Немає протидії партнера. Розподіл учасників на «перший» та «другий» номери. Завдання залишається незмінним, проте змінюються умови його виконання. Виконується в парах, вільно рухаючись по залу.

3 зона	5	Цілісні рухові дії, що виконуються в «умовному» бою із вузьким завданням	Завдання залишається колишнім, але виконується в умовах протидії партнера . Немає поділу учасників на номери. Обидва боксери можуть атакувати та захищатись у парах, вільно рухаючись по залу. Дії учасників обмежені вузьким завданням.
	7	Цілісні рухові дії, що виконуються в «умовному» бою з широким завданням	Умови протидії партнера. Обидва боксери можуть і атакувати, і захищатись, застосовуючи новий матеріал та раніше вивчений. У парах, вільно рухаючись по залу. Дії обмежені незначною умовою.
4 зона	8	Цілісні рухові дії, що виконуються у «вільному» бою.	Умови протидії партнера. Переможця не визначають. Виконується в парах одночасно всіма учасниками. Дії обмежені тільки правилами змагань. Є основною змагальною вправою.
	9	Цілісні рухові дії, що виконуються в «спарингу»	Умови протидії партнера. Переможця не визначають. Немає обмежень, виконується в парах, по черзі в ринзі. Визначають рівень готовності боксерів. Проводяться незадовго до офіційних змагань.
	10	Цілісні рухові дії, що виконуються в змагальному бою.	Умови протидії партнера. Переможця визначають судді. Немає обмежень, дії виконуються в парах, по черзі в ринзі. Дещо сильніше психологічне навантаження. Сильніша мотивація.

Цілісні рухові дії можуть виконуватися лише в умовах протидії партнера (3 і 4 зони складності), тому що до їх складу входять підготовчі, основні та заключні дії. Педагогічні спостереження на змаганнях різного рівня показали, що лише приблизно 6–7 % часу витрачається на проведення атак, захистів та контратак (основні дії), решту часу займають підготовчі дії (пересування, хибні дії, захвати тощо). Специфіка єдиноборств така, що навчання атакуючої дії завжди починають на партнерові, який не чинить супротиву (2 зона). У зазначених умовах, спортсмен відносно легко опановує саме дії, що приносять результат (удар, захист тощо), водночас засвоєння підготовчих операцій запізнюється, оскільки всі вони побудовані на відповідних реакціях партнера (опір, переключення уваги тощо), а новачок ще не вміє їх адекватно відтворювати. Навчання підготовчих і заключних дій можливе лише в складі цілісної дії, тому потрібно давати посильні завдання в різних зонах складності, у тому числі й в умовах протидії партнера, практично з перших занять.

Для того, щоб ефективно виконати атаку, слід провести велику підготовчу роботу: скоротити дистанцію до супротивника, а це зробити можливо, відвернувши його увагу. Усі відволікаючі дії повинні бути максимально достовірні, щоб суперник у них повірив. Ці рухи максимально варіативні. Найчастіше це можуть бути хибні удари, кроки в бік супротивника, нахили тулуба, тобто постійні провокації, порушення дистанції з імітацією атаки. Одна з цих провокацій повинна закінчитися справжньою атакою. Характер підготовчих дій визначається тактичним завданням, яке ставить перед собою боксер, наприклад викликати противника на атаку та зустріти його ударом. Якщо супротивник реагує на підготовчі до атаки дії не так, як хотілося б, то боксер діє відповідно до ситуації. Якщо спортсмен не отримав потрібного результату й має сумнів щодо можливості реалізації свого плану, він повинен спробувати інший варіант, змінивши тактику.

Увійшовши до ударної дистанції, боксер повинен завдати супротивнику один або декілька ударів (основні рухові дії), усе залежить від поставленого боксером завдання та відповідно до ситуації, що складається. Якщо ситуація складається на його користь, то він готовий продовжувати атаку, тобто боксер ніби нашаровує одну атаку на іншу, намагаючись розвинути успіх і навіть одержати дострокову перемогу. Якщо супротивник здійснює гідний супротив та сили в боксера вичерпуються, то потрібно терміново вийти на захисну дистанцію.

Заключні дії виконуються з метою виходу із зони ударів супротивника з найменшими втратами. Інакше успішна атака може бути зведена в кращому випадку до нуля, а в гіршому – до втрати очок і, в подальшому, до поразки. Із цією метою спортсмен повинен виконувати захисні дії в поєднанні із пересуваннями для розриву дистанції або для зміни місця розташування щодо супротивника (зайти за спину), або скорочення дистанції та входу в клінч, що призведе до зупинки бою рефері.

Висновки. У тренування боксерів-початківців потрібно включати рухові дії, що входять до третьої та четвертої зон складності, практично з перших занять, поступово збільшуючи їх обсяг і складність. Умови протидії партнера сприятимуть пристосуванню індивідуальних особливостей спортсмена до змін зовнішнього середовища (ситуації) і в підсумку розвивати координаційні здібності. Правильний підбір вправ дасть змогу засвоювати дію цілком, із широким різноманіттям підготовчих та заключних дій, що визначають їх подальшу тактичну підготовку. Боксери ж високої

кваліфікації всі тренувальні заняття з удосконалення техніки й тактики (координаційної підготовки) повинні проводити в третій і четвертій зонах складності.

Список використаної літератури

1. Бакулев С. Е. Дифференцированный подход к определению спортивно важных координационных способностей боксера / С. Е. Бакулев, О. А. Двейрина, А. С. Саввина // Учёные записки университета им. П. Ф. Лесгафта. – 2006. – № 22. – С. 3–9.
2. Вихор В. І. Розвиток спеціальної витривалості у боксерів / В. І. Вихор // Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві : зб. наук. пр. Волин. нац. ун-ту імені Лесі Українки. – Луцьк, 2012. – № 3 (19). – С. 319.
3. Градополов К. В. Бокс : учеб. для ин-тов физ. культуры / К. В. Градополов. – М. : Физкультура и спорт, 1965. – 338 с.
4. Кисилев В. А. Совершенствование спортивной подготовки высококвалифицированных боксеров культуры / В. А. Кисилев. – М. : Физическая культура, 2006. – 127 с.
5. Осколков В. А. Передвижение по рингу – основа технико-тактической подготовки в боксе : учеб. пособие / В. А. Осколков. – Волгоград : Изд-во ВГПУ «Перемена», 2007. – 112 с.
6. Паначев В. Д. Инновационный метод развития координационных способностей студентов вуза / В. Д. Паначев, А. С. Ощепков // Учёные записки университета им. П. Ф. Лесгафта. – 2008. – № 6 (40). – С. 82–85.
7. Скавровський О. Теоретико-методологічні основи планування тренувальних засобів у підготовці боксерів / О. Скавровський // Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві : зб. наук. пр. Волин. нац. ун-ту ім. Лесі Українки. – Луцьк : ВНУ ім. Лесі Українки, 2012. – С. 481–486.
8. Хатчинг Монро. Територія боксу / Монро Хатчинг. – Тернопіль : Навч. кн. – Богдан, 2012. – 192 с.

Анотація

60 %

(3 4),

()

Ключові слова:

Валерий Вихор. Ранжирование двигательных действий боксёров по сложности их выполнения.

60 %

(3 4),

()

Ключевые слова:

Valeriy Vikhor. Ranking of Motor Actions of Boxers According to Difficulty of their Execution. In the article it was analyzed personal observations of training process and data of conducted surveys of box trainers and modern researches of specialists in box field. Data presented in scientific literature has shown that more than 60 % of trainers feel some difficulties in estimation of difficulty of motor actions. As a basis of our research we took a succession of applying of methodological actions of education that were developed by K. V. Gradoplov, estimated motor actions according to scale 1–10 and zones of difficulty. All actions were divided into 4 zones of difficulty. Integral motor actions

may be executed only in conditions of opposition of a partner (3 and 4 zone of difficulty) that consist of preparatory, main and final actions. Conditions of partner's opposition will help in adjustment of individual peculiarities of a sportsman to changes of environment (sital) and to develop coordinational peculiarities. Right choice of exercises lets develop action fully, with wide range of preparatory and final actions that define further tactical preparation.

Key words: *integral motor actions, coordinational abilities, difficulty rating.*

УДК 796.03

Анатолій Гірак

Навчально-тренувальні програми бойових мистецтв як відображення їх концепції

(.)

Постановка наукової проблеми та її значення. Аналіз досліджень цієї проблеми. Маючи спільне історичне та культурно-духовне коріння свого становлення й формування технічного арсеналу, бойові мистецтва Сходу мають усе ж таки певні відмінності. Це стосується не тільки їх теоретичних і технічних засад, але й підходів до викладання. Упродовж усієї історії свого розвитку китайські бойові мистецтва, починаючи із найбільш ранніх часів, належали до військової науки. Тому протягом тривалого часу вони постійно відчували на собі сильний вплив військового способу мислення, а їх теорії формувалися тільки на основі військової тактики й стратегії. Унаслідок цього різноманітні види китайських бойових мистецтв мають спільну єдність у принципах та формують одну нероздільну цілісність, де атака та оборона становлять її суть [9; 10].

Завдання дослідження – проаналізувати навчально-тренувальні програми бойових мистецтв.

Виклад основного матеріалу й обґрунтування отриманих результатів дослідження. Хоча попередньо методи атаки та оборони призначалися для ведення різних форм бою у вигляді дуелей чи групової битви, сьогодні, на превеликий жаль, різні види бойових мистецтв сильно різняться між собою переважно через утрату органічного та гармонійного поєднання цих двох складових частин істинного мистецтва бою. Наприклад, ще в китайському - було відомо, що для успішного протистояння різним формам нападу кожний традиційний стиль повинен містити в собі чотири основні категорії технік: 1) удари руками; 2) удари ногами; 3) техніку захватів (контролю); 4) боротьбу. Кожна із названих категорій технік має своє функціональне призначення. Так, удари руками та ногами використовують для враження життєво важливих ділянок на тілі супротивника чи відбиття його атак. Роль рук і ніг тут може взаємозамінюватися та доповнюватися залежно від дистанції чи виду атаки супротивника. Техніка захватів (контролю), окрім її безпосереднього призначення, використовується як для звільнення від захватів чи блокування суглобів, так і для больового впливу на акупунктурні точки на тілі супротивника. Мета прийомів боротьби – позбавлення супротивника рівноваги за допомогою захватів, кидків, підсічок і поштовхів [10].

Кожна із вищезгаданих категорій бойових мистецтв, маючи свою специфічну особливість та функціональне призначення, окрім того, може як доповнювати одна одну, так і протидіяти одна одній. Тому за своїм використанням усі чотири категорії - мають такий функціональний розподіл: прийоми боротьби, призначені для протидії ударам руками й ногами; техніки захватів (контролю) – для протидії боротьбі; удари руками та ногами – для протидії техніками захватів (контролю). Тому ефективне застосування технічних прийомів будь-якої категорії вимагає обов'язкового оволодіння трьома іншими, а опанування всіма чотирма аспектами – це ознака дійсного майстра бойових мистецтв [10].

Китайські бойові мистецтва стали праформою для виникнення бойових систем багатьох країн (рис.1). Так, наприклад, потрапивши до Японії та на Окінаву, ці техніки зазнали певного розмежування, унаслідок чого на їх основі з'явилося багато різних стилів бойових мистецтв із розділеною спеціалізацією технік, наприклад: - спеціалізується на блокуванні суглобів; – на боротьбі; являє собою поєднання боротьби й техніки захватів (контролю); (за винятком) – на ударах руками та ногами.

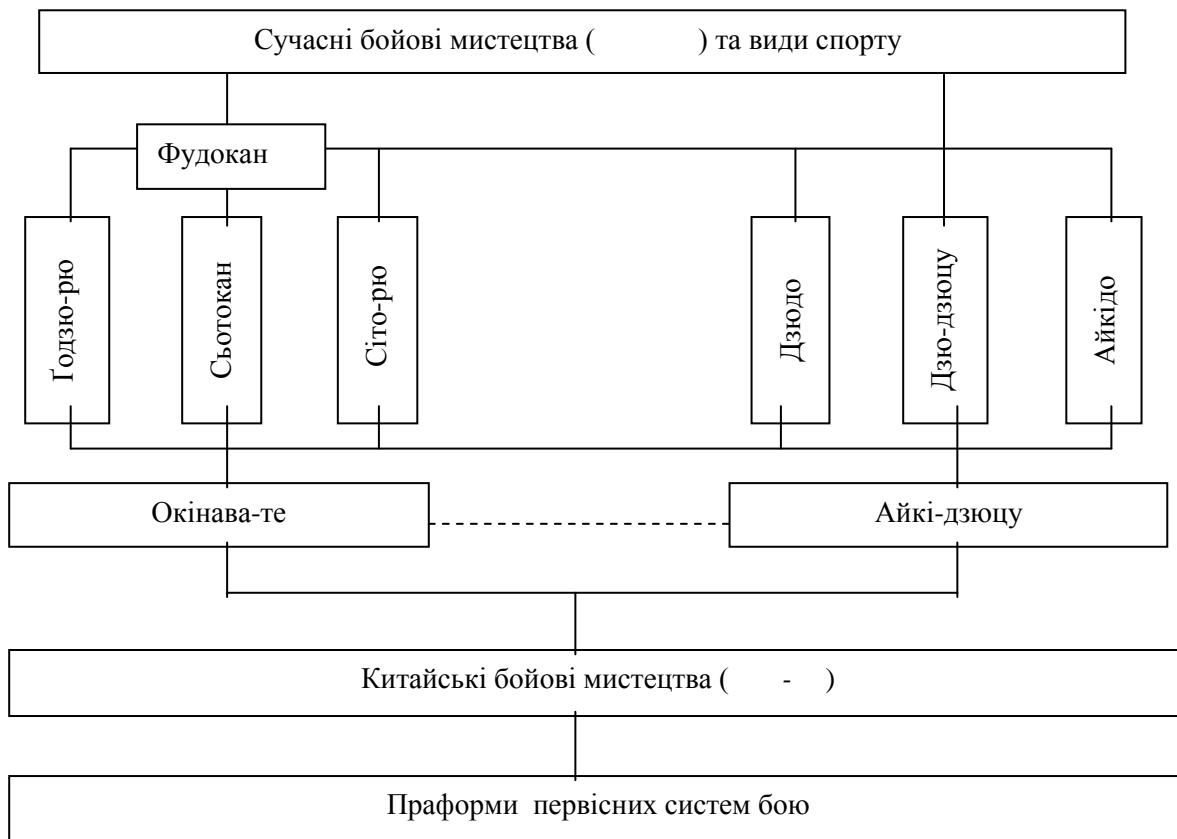


Рис. 1.

В основу всіх власне японських шкіл бойових мистецтв із домінуванням ведення бою без зброї покладено - , що виникло в XI–XII ст. Найдавнішою школою - вважається «Дайто-рю». Сам термін « », відповідно до традиції бойових мистецтв (-), означає вплив сильної духом людини на слабку духом із метою її контролю й доведення до стану повної нерухомості. Методи - цю роблять великий акцент на володінні «внутрішньою енергією» « », і в цьому вони дещо перекликаються з такими «внутрішніми» китайськими стилями - , як - ь, - та - . Тому - стало платформою для таких видів японських бойових мистецтв, як - , й - .

Першою школою, що розвинулася на основі - , є, безумовно, - . Хоча, порівняно з - , цей стиль ведення бою й вважається трохи нижчою формою мистецтва, проте щодо технічних характеристик у більшості випадків важко визначити реальну відмінність між ними. Поняття - стосовно однієї із форми ведення бою з'являється в Японії аж ніяк не раніше XVI ст. Проте в Китаї в епоху Мін (1368–1644) уже згадується деяке «гнучке мистецтво» – « », в основу якого покладена об'єднуюча теорія – «подолати жорстке за допомогою м'якого» або «подолати тверде за допомогою поступливого» [9].

Філософія - як бойового мистецтва ґрунтується на концепції неперервності й ненасилля та на п'ятьох її головних факторах: 1) контроль за допомогою енергією « » сили супротивника; 2) нескінченність ментального процесу створення нових варіантів і комбінацій технік; 3) збереження спокою й самоконтролю за будь-якої стресової ситуації; 4) основа технічного арсеналу – «теорія кола» або «теорія руху по колу»; 5) спонукальні мотиви як головний фактор у вивченні - .

Основа технічного арсеналу різноманітних шкіл - нараховує в середньому 217 технічних прийомів. Наявна технічна база міститься в таких 12 розділах (табл. 1): 1) страховки при падінні (); 2) позиції (); 3) переміщення (); 4) ухилення (); 5) виведення із рівноваги (); 6) звільнення від захватів (); 7) базові форми кидків (-); 8) контроль (); 9) прийоми з позиції лежачи (); 10) техніки зі зброєю (-); 11) удари (); 12) блоки () [7; 6].

Функціональне призначення вищенаведених розділів дає змогу об'єднати їх у чотири змістовні блоки: перший – базовий (1–4 розділи); другий – основний (5–9 розділи); третій – традиційний (12 розділ) і

четвертий – допоміжний (10–11 розділи), кожен із яких має відповідне кількісне й процентне співвідношення технічних прийомів. Так, базовий блок містить 30 технічних прийомів, що становить 13,8 % технічного арсеналу. До основного блоку входить 116 технічних прийомів, які складають 53,4 %. Третій – традиційний – складається із 25 технічних прийомів і, відповідно, дорівнює 11,5 %. Допоміжний блок має 46 технік, що відповідає 21,1 %. Окрім цього, різноманітні вправи для вдосконалення рухливості, гнучкості, розвитку основних фізичних якостей і психологічного загартування становлять окремих – додатковий блок, він не є технічним, тому окремо не виділявся.

На базі стародавнього - Дзігоро Кано створив самобутню систему виховання японської молоді. Систему фізичного й морального вдосконалення, яка повинна була виконувати не тільки прикладну, але й освітню та, що дуже важливо, виховну функції [8].

Технічний арсенал , що використовується послідовниками цього бойового мистецтва, становить 214 технічних прийомів. Вони містяться в 13 розділах (таблиця 1): 1) страховки при падінні (); 2) стійки (); 3) позиції (); 4) переміщення й повороти тіла (, -); 5) виведення із рівноваги (); 6) кидки зі стійки (-); 7) кидки із падінням (-); 8) кидки із колін (-); 9) прийоми утримання (-); 10) прийоми задушення (-); 11) больові прийоми (-); 12) технічні комплекси (); 13) техніки ударів (-) [4; 8].

За своїм функціональним призначенням розділи прийомів об'єднуються в чотири змістовні блоки: перший – базовий (1–5 розділи); другий – основний (6–11 розділи); третій – традиційний (12 розділ); четвертий – допоміжний (13 розділ), кожен із них має відповідне кількісне й процентне співвідношення технічних прийомів. Так, базовий блок містить 60 технічних прийомів, що становить 28 % технічного арсеналу. Основний блок складається із 131 технічного прийому, що відповідає 61,2 %. До третього, традиційного, блоку входить сім технічних комплексів – це 7,5 % технічного арсеналу. Четвертий – допоміжний – блок нараховує 16 різноманітних технік ударів, які переважно пов'язані із системою самозахисту й становлять 7,5 %.

Технічний арсенал японського бойового мистецтва , будучи поділений на 12 розділів, містить 358 технічних прийомів (таблиця 1): 1) страховки при падінні (); 2) стійки й позиції (); 3) переміщення та повороти (, -); 4) техніка з положення сидячи (-); 5) техніка зі стійки (-); 6) техніка з положення, коли сидить, а стоїть (-); 7) техніка від нападу іззаду (-); 8) техніка з позиції, коли сидить, а нападає іззаду (-); 9) прийоми утримання (-); 10) технічні комплекси (); 11) техніка відбирання ножа (-); 12) техніки ударів (-) [2; 1].

Функціональне призначення прийомів дає змогу їх об'єднати в чотири змістовні блоки: перший – базовий (1–3 розділи); другий – основний (4–9 розділи); третій – традиційний (10–11 розділи); четвертий – допоміжний (12 розділ), кожен із них має відповідне кількісне й процентне співвідношення технічних прийомів. Так, базовий блок містить 24 технічні прийоми, що становить 6,7 % технічного арсеналу. Основний блок складається із 307 технічних прийомів, що складає 85,8 %. Традиційний блок містить 24 технічні прийоми, що відповідає 6,7 % технічного арсеналу. Четвертий – допоміжний – блок нараховує три техніки ударів які становлять 0,8 % (табл. 1).

За останні 200 років на Окінаву прийшло багато стилів китайського - (із японської –), які мали своє вирішальне значення для розвитку Окінава-те, а згодом – карате та його технічний арсенал на сьогодні у всій повноті зберегли та відображають ідею китайських систем бою [5; 3].

I

Структурна побудова бойових мистецтв

№ з/п	Назва бойового мистецтва	Структурна побудова			
		змістовний блок	кількість розділів	кількість техн. форм	співвідн. у %
1	Дзю-дзюцу	Базовий	4	30	13,8
		Основний	5	116	53,5
		Традиційний	1	25	11,5
		Допоміжний	2	46	21,2
Усього:		4	12	217	100

2	Дзюдо	Базовий	5	60	28
		Основний	6	131	61,2
		Традиційний	1	7	3,3
		Допоміжний	1	16	7,5
Усього:		4	13	214	100
3	Айкидо	Базовий	3	24	6,7
		Основний	6	307	85,8
		Традиційний	2	24	6,7
		Допоміжний	1	3	0,8
Усього:		4	12	358	100
4	Карате	Базовий	5	99	14,5
		Основний	6	551	80,3
		Традиційний	1	12	1,7
		Допоміжний	2	24	3,5
Усього:		4	14	686	100

Структурно карате складається із восьми розділів: (традиції або філософія); (фізико-технічні методи); (базова техніка); (формальні технічні комплекси); (система кидків і контролю); (техніка бою); (зброя карате); (спортивні поєдинки). Проте в дослідженні ми обмежимося тільки технічним арсеналом, що нараховує 686 технічних прийомів, які містяться в 14 розділах (таблиця 1): 1) стійки (); 2) позиції (); 3) переміщення (-); 4) повороти (-); 5) ухилення (); 6) атакуючі техніки руками (-); 7) техніки захисту руками (-); 8) атакуючі техніки ногами (-); 9) техніки захисту ногами (-); 10) атакуючі техніки тулубом (-); 11) система кидків і контролю (-); 12) традиційні технічні комплекси (-); 13) додаткові технічні комплекси (-); 14) технічні комплекси зі зброєю (-).

Увесь наявний арсенал карате розміщений у чотирьох змістовних блоках: перший – базовий (1–5 розділи); другий – основний (6–11 розділи); третій – традиційний (12 розділ) і четвертий – допоміжний (13–14 розділи), кожен із яких має відповідне кількісне й процентне співвідношення технічних прийомів та форм. Так, базовий блок містить 99 технічних прийомів, що становить 14,5 % технічного арсеналу. До основного блоку входить 551 технічний прийом – відповідно, 80,3 %. Третій – традиційний – має 12 форм, що становить 1,7 %. Допоміжний блок складається із 28 форм, або 3,5 %.

Висновки й перспективи подальшого дослідження. Технічний арсенал - цілком відповідає філософській концепції та історичній спеціалізації цієї школи бойових мистецтв.

- це бойове мистецтво, що історично було сформоване як вид боротьби та система фізичного виховання із відповідним технічним арсеналом.

- синтез багатьох традиційних японських бойових мистецтв, а його технічний арсенал сформувався під впливом філософських та моральних ідей цього мистецтва.

Технічний арсенал , порівняно з іншими видами бойових мистецтв, найбільш повно відповідає фундаментальній концепції, започаткованій ще в китайському - , – істинне бойове мистецтво – це багатоборча система.

Список використаної літератури

1. Бранд Р. Айкидо. Учение и техника гармонического развития / Рольф Бранд ; пер. с нем. – М. : Изд-во «Двойная звезда», Агенство «Фаир», 1994. – 320 с.
2. Винник С. В. Общие принципы и теоретические основы Айкидо : пособие / С. В. Винник. – Киев : Основа, 2007. – 232 с.
3. Гірак А.М. Традиційне карате Фудокан : навч. посіб. для студ. / А. М. Гірак. – Рівне : [б. в.], 2004. – 365 с.
4. Дзигоро Кано. Кодокан дзюдо / Дзигоро Кано ; [пер. с англ. Б. Заставной]. – Ростов н/Д. : Изд-во «Феникс», 2000. – 448 с.
5. Йорга И. Традиционное Фудокан каратэ – Мой путь. Главные психологические принципы / Илья Йорга. – М. : [б. и.], 2002. – 180 с.
6. Коста К. Джиу-джитсу для всех: Эффективный комплексный метод самозащиты: пер. с итал. / К. Коста. – М. : ООО «Издательство «АСТ»»; ООО «Издательство «Астрель»», 2004. – 191 с.
7. Массер Д. Дзюдзюцу. Техника и тактика / Д. Массер, Т. А. Лэнг ; пер. с англ. М. Новыша. – М. : Изд-во «Эксмо», 2005. – 208 с.

8. Путин В. В. Учимся дзюдо с Владимиром Путиным : учеб.-практ. пособие для тренеров и спортсменов / В. В. Путин, В. Б. Шестаков, А. Г. Левицкий. – М. : ЗАО «ОЛМА Медиа Групп», 2009. – 159 с.
9. Сугавара Т. Айкидо и китайские боевые искусства. Т. 1 : Фундаментальные взаимоотношения / Т. Сугавара, Лючжиан С. ; пер. с англ. И. Савенко. – Ростов н/Д. : Феникс, 2000. – 512 с.
10. Ян Цзюньмин. Тайцзи-цюань: классический стиль Ян. Полная форма и цигун / Ян Цзюньмин ; пер. с англ. М. Чеботарев. – Киев : София, 2000. – 336 с.

Анотації

Ключові слова:

Анатолий Гирак. Учебно-тренировочные программы боевых искусств как отображение их концепции.

Ключевые слова:

Anatoliy Hirak. Education and Training Programs of Martial Arts As a Reflection of their Concept. The article examines the origins and process of establishment of such martial arts as ju-jitsu, judo, aikido, karate. We have made a comparative analysis of formation of their technical arsenal functionality components of the martial arts according to the concept of each one of them. Also it was found out that technical arsenal of ju-jitsu fits with philosophical concepts and historical specialization of this school of martial arts and judo historically has been formed as a kind of combat system and physical education with relevant technical arsenal. Aikido is a synthesis of many traditional Japanese martial arts and their philosophical and moral ideas. Technical karate arsenal in comparison with other types of martial arts in its best way meets the fundamental concept began by Chinese Kung Fu - true martial art is a universal system.

Key words: martial arts, ju-jitsu, judo, kung fu, karate, Fudokan, tsyuanshu, aikido.

УДК [612.82:796.056.1]: 616 – 073.7

Ольга Іванюк;
Олександр Панасюк

Особенности электрической активности коры головного мозга спортсменов в альфа-диапазоне ЕЕГ

(.)

Постановка наукової проблеми та її значення. Аналіз досліджень цієї проблеми. В останні роки значно зріс інтерес до досліджень особливостей організації нейронних ансамблів мозку залежно від індивідуальних характеристик досліджуваних [4; 8; 9; 11]. Реалізація рухової навички має чітке відображення в зміні електричної активності кори головного мозку [3; 7; 12]. Проте на сьогодні біоелектрична активність мозку спортсменів недостатньо вивчена. Очевидно, фізичні навантаження

будуть по-різному впливати на формування нейродинамічних зв'язків у корі головного мозку спортсменів циклічних та ациклічних видів спорту й ці зв'язки зберігатимуться під час розумової діяльності, оскільки циклічні види спорту відрізняються від ациклічних повторюваністю фаз рухів, що лежать в основі кожного циклу, а також тісною пов'язаністю кожного циклу з наступним і попереднім [10].

Завдання дослідження – визначити вплив ранньої спортивної спеціалізації циклічного та ациклічного типу на електричну активність кори головного мозку юнаків у стані спокою й у процесі виконання когнітивних завдань в альфа-діапазоні ЕЕГ.

Виклад основного матеріалу й обґрунтування отриманих результатів дослідження. У наших дослідженнях узяли участь 100 здорових, праворуких юнаків віком 17–21 років. Усіх досліджуваних поділено на три групи: група спортсменів ациклічних видів спорту (33 особи) – юнаки, які займаються спортом з ациклічною структурою рухів (боротьба, важка атлетика, баскетбол, волейбол, футбол); група спортсменів циклічних видів спорту (32 особи) – юнаки, котрі займаються спортом із циклічною структурою рухів (бігові види легкої атлетики, плавання, спортивна ходьба, велоспорт, веслування); контрольна група (35 осіб) – юнаки, які не займаються спортом регулярно. Біоелектричну активність кори головного мозку досліджували за допомогою апаратно-програмного комплексу «НейроКом» (Харків, свідоцтво про державну реєстрацію № 6038/2007 від 26 січня 2007 р.). Під час запису ЕЕГ активні електроди розміщувалися за міжнародною системою 10/20 у дев'ятнадцяти точках на скальпі голови (рис. 1).

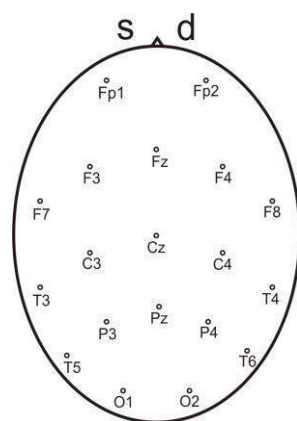


Рис. 1.

(19)

: s – ліва півкуля, d – права півкуля; Fp1, Fp2 – передні лобові (префронтальні); F3, F4, Fz – задні лобові (премоторні); F7, F8 – латеральні лобові; C3, C4, Cz – центральні; T3, T4 – передні скроневі; T5, T6 – задні скроневі; P3, P4, Pz – тім'яні; O1, O2 – потиличні відведення.

Електричну активність реєстрували в альфа-(8-13 Гц) діапазоні ЕЕГ у станах функціонального спокою із заплющеними (ФЗО) та розплющеними очима (ФРО), а також під час виконання когнітивних завдань «Увага» й «Відтворення слів». Для тесту «Увага» використовували чорно-червону таблицю Горбова-Шульте «Пошук чисел із переключенням уваги» [6]. Досліджуваному давали завдання – почергово знаходити (поглядом) числа червоного кольору в порядку збільшення від (1 до 24) і числа чорного кольору (від 25 до 1) – у порядку зменшення. Для тесту «Відтворення слів» – методику Єрецького «відтворювання інформації» [1]. Завдання передбачало відтворити слова з 6–8 букв, де вони були пропущені через одну. Під час експерименту досліджувані перебували у звуко- й світло-непроникній кімнаті, у зручній позі (напівсидячи в кріслі з підголівником), передпліччя фіксувалися на підлокітниках. Таблиці та слова експонували на відстані 1,5 м за допомогою монітора (19''), на який проектувався зміст завдання. Перед початком експерименту всі обстежувані одержували докладну інструкцію, пов'язану з їх участю в тестуванні. Виконання завдань передбачало їх усне розв'язання протягом хвилини, одночасно з реєстрацією ЕЕГ.

Для оцінки ЕЕГ-даних мозку використовували когерентний (КОГ) аналіз [2]. Отримані дані опрацьовано за стандартними методами параметричної (t-критерій Стьюдента) та непараметричної (W-критерій Мана-Уїтні) статистики. Статистично достовірною вважали різницю при $p \leq 0,05$. Для аналізу даних використовували пакети програм Microsoft Excel 2007 і Statistica 6.0. Рисунок виконано в Corel DRAW X3.

Аналіз результатів наших досліджень указує на наявність стійких характеристик просторової організації кіркових процесів, що зумовлюють характер електричної активності кори головного мозку юнаків які займаються циклічними й ациклічними видами спорту.

Група спортсменів ациклічних видів спорту в альфа-діапазоні ЕЕГ у всіх експериментальних ситуаціях характеризується як нижчими, так і вищими значеннями показників когерентних зв'язків, порівняно з контрольною групою. А в групі спортсменів циклічних видів спорту така тенденція спостерігається тільки під час виконання тесту «Увага». Водночас у стані функціонального спокою із заплющеними й розплющеними очима та при виконанні когнітивних тестів («Увага», «Відтворення слів») у групі спортсменів ациклічних видів спорту, порівняно із контрольною групою, встановлено нижчі показники КОГ переважно між задньоасоціативними ділянками кори головного мозку. У групі ж спортсменів циклічних видів спорту, порівняно із контрольною, виявлено нижчий рівень синхронізації переважно між передніми (лобові, центральні) й задніми асоціативними (тім'яні, потиличні, скроневі) ділянками кори. У всіх тестових ситуаціях група спортсменів ациклічних видів спорту відзначається достовірно вищим рівнем взаємодії часток кори головного мозку, порівняно із групою спортсменів циклічних видів спорту (рис. 2).

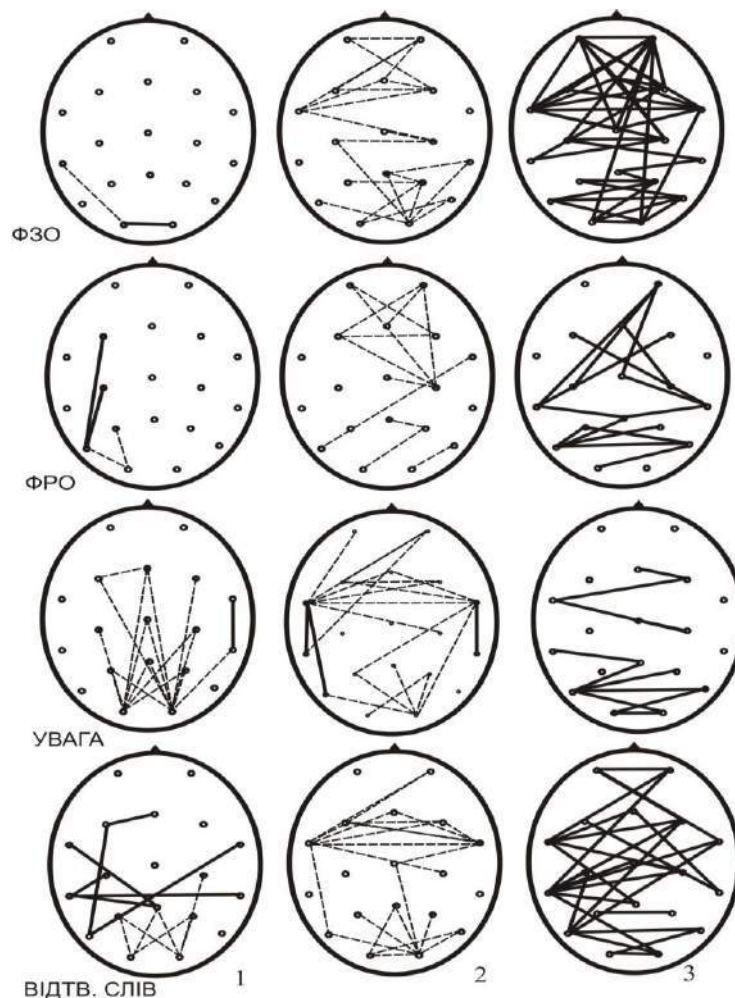


Рис. 2.

: 1 – група спортсменів ациклічних видів спорту, порівняно із контрольною групою; 2 – група спортсменів циклічних видів спорту, порівняно із контрольною групою; 3 – група спортсменів ациклічних видів спорту, порівняно із групою спортсменів циклічних видів спорту. Пунктирна лінія – нижчі показники когерентних зв'язків; суцільна лінія – вищі показники когерентних зв'язків.

Ще О. М. Крестовніков [5], продовжуючи вивчення теорії навчання рухових дій, основою якої була умовно-рефлекторна теорія І. Павлова, установив, що в результаті повторення формується динамічний стереотип у руховій зоні великих півкуль мозку. Формування проходить три стадії: стадія іррадіації – зовні виражається в наявності «зайвих» рухів і напруги; стадія концентрації –

процеси збудження й гальмування концентруються до оптимальних розмірів; стадія стабілізації – стабільно існують і чергуються вогнища збудження та гальмування в корі головного мозку. За теорією селекції нейронних груп, або нейродарвінізмом Дж. Едельмана, адаптаційні реакції, які повторюються частіше за інші, супроводжуються збереженням і посиленням зв'язків тих нервових груп, які їх забезпечують [13]. Отже, адаптація до фізичних навантажень із раннього шкільного віку веде до формування певних нейронних груп. Ациклічні вправи закріплюються в корі головного мозку, як і циклічні вправи, у вигляді динамічних стереотипів, але тут вони набагато складніші. В основі ациклічних рухів лежить формування складної системи динамічних стереотипів, кожний із яких визначає виконання будь-якого складного елемента вправи. В ациклічних локомоціях зв'язок між стереотипами більш рухливий, ніж у циклічних, – між окремими циклами. Отже, у міру впливу різних рухових навичок у спортсменів циклічних та ациклічних видів спорту відбувається формування кіркових функціональних систем взаємопов'язаної активності нейронів, що й відображається на показниках ЕЕГ у наших дослідженнях при різних функціональних станах та під час когнітивної діяльності.

Висновки. Просторовий розподіл зв'язків між відділами кори головного мозку в стані спокою та під час когнітивної діяльності залежать від ранньої спортивної спеціалізації різного типу.

У всіх експериментальних ситуаціях в групі спортсменів ациклічних видів спорту, порівняно з контрольною групою, встановлено нижчі показники КОГ переважно між задньоасоціативними ділянками кори головного мозку, а в групі спортсменів циклічних видів спорту – між передніми та задніми асоціативними ділянками кори.

Група спортсменів ациклічних видів спорту характеризується вищим рівнем когерентності в альфа-діапазоні ЕЕГ, порівняно з групою спортсменів циклічних видів спорту, незалежно від виду тестування.

Перспективи подальших досліджень полягають у вивченні особливостей електричної активності кори головного мозку в інших діапазонах ЕЕГ.

Список використаної літератури

1. Ерецкий М. И. Разработка и применение тестов успешности усвоения : пособие для самостоятельной подготовки методистов и преподавателей учеб. заведений / М. И. Ерецкий, Э. П. Полисар. – М. : ИРПО, 1996. – С. 83.
2. Іванюк О. А. Електрична активність кори головного мозку у спортсменів ациклічних видів спорту в альфа-діапазоні ЕЕГ (Когерентний аналіз) / О. А. Іванюк // Науковий вісник Волинського національного університету ім. Лесі Українки. Біологічні науки. – 2008. – № 15. – С. 21–25.
3. Коробейникова И. И. Сравнительный анализ психофизиологических показателей системоквантов резульативной деятельности физически тренированных лиц / И. И. Коробейникова, Е. Н. Дудник, Н. Груич, Б. Лажетич, О. Барак, Д. Филиппович, Н.А Фудин, К. В. Судаков // Физиология человека. – 2008. – Т. 24. – № 3. – С. 77–85.
4. Коцан І. Я. Зміни когерентності альфа-ритму при дивергентному мисленні залежно від особистісних характеристик досліджуваних / І. Я. Коцан, Н. О. Козачук, Л. В. Кутрій // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. – Х., 2009. – № 6. – С. 79–82.
5. Крестовников А. Н. Очерки по физиологии физических упражнений / А. Н. Крестовников. – М. : Физкультура и спорт. – 1951. – С. 532.
6. Миронова Е. Е. Сборник психологических тестов : пособие. Часть II / Е. Е. Миронова : – Мн. : Женский ин-т ЭНВИЛА. – 2006. – С. 9–12.
7. Моренко А. Г. Електрофізіологічні кореляти неавтоматизованої тонкої рухової діяльності у чоловіків / А. Г. Моренко // Вісник Донецького національного університету. Сер. А : Природничі науки. – 2008. – № 2. – С. 404–409.
8. Разумникова О. М. Влияние мотивации на изменения мощности биопотенциалов коры головного мозга при выполнении образных и вербальных творческих заданий / О. М. Разумникова, Н. В. Вольф, И. В. Тарасова // Журн. высшей нервной деятельности. – 2007. – Т. 57. – № 5. – С. 553–561.
9. Свидерская Н. Е. Пространственные характеристики ЭЭГ после интенсивной физической нагрузки / Н. Е. Свидерская, А. Г. Антонов, В. А. Глазкова // Журн. высшей нервной деятельности. – 2003. – Т. 53. – № 3. – С. 372.
10. Уилмор Дж. Х., Костилл Д. Л. Физиология спорта и двигательная активность / Дж. Х. Уилмор, Д. Л. Костилл. – Киев : Олимпийская лит. – 1997. – С. 504.
11. Фомина Е. В. Особенности частотно-пространственной организации активности коры головного мозга как предиктор успешности в спорте / Е. В. Фомина // Теория и практика физ. культуры. – 2005. – № 10. – С. 57–59.

12. Crabbe J. B. Brain electrocortical activity during and after exercise: a quantitative synthesis / J. B. Crabbe, R. K. Dishman // *Psychophysiology*. – 2004. – V. 41. – № 4. – P. 563.
13. Seth A. Theories and measures of consciousness: an extended framework. / A. Seth, E. Izhikevich, G. Reeke, G. Edelman // *Proc Natl Acad Sci U S A*. – 2006. – P. 804.

Анотації

Ключові слова:

Ольга Иванов, Александр Панасюк. Особенности электрической активности коры головного мозга спортсменов в альфа-диапазоне ЭЭГ.

Ключевые слова:

Olha Ivaniuk, Oleksandr Panasiuk. Features of Cerebral Electric Activity of Cortex at Sportsmen in Alpha Range of EEG. This work is devoted to studying of cerebral cortex electrical activity in alpha range of EEG in right-handed young men who go in for acyclic and cyclic sport in conditions of functional rest with closed and open eyes and during completing of cognitive tasks «Attention» and «Words reproduction». Spatial distributing of connections between the departments of cortex during cognitive activity depend on early sporting specialization of different type. Young men of acyclic sports group have higher level of coherence in alpha range of EEG comparing with cyclic sports group independent of the testing type.

Key words: acyclic sports, cyclic sports, coherent analysis, cognitive activity.

УДК 796.03

Андрій Ковальчук

Особливості тренувального процесу волейболістів різної кваліфікації

(.)

Постановка наукової проблеми та її значення. Волейбол – цікава, захоплююча за напруженням боротьби спортивна гра. Нею займається значна частина молоді та, звичайно, багато хто прагне досягнути спортивних висот. Але, щоб демонструвати в такій грі майстерність, треба пройти досить великий шлях підготовки. Ця підготовка починається з перших кроків гравця у волейболі й закінчується його виходом зі спорту. Зрозуміло, що оволодіти майстерністю вдається не з перших занять. Розв'язати цю проблему якомога швидше – завдання, яке хвилює гравця і його тренера.

Поряд із виконанням завдань зміцнення здоров'я, різнобічної фізичної підготовки, удосконалення життєво важливих рухових умінь та навичок правильно підібрана методика навчання волейболу сприяє вихованню «волейбольних» талантів серед студентської молоді, а також створює передумови для масового залучення людей різної статі й віку до систематичних занять цим видом спорту протягом усього життя.

Аналіз останніх досліджень цієї проблеми. Аналізуючи літературні джерела та роботи фахівців у галузі волейболу [2; 4; 5], можна сказати, що ця спортивна гра за останні десятиліття зазнала

чималих змін, які пов'язані як із її природним процесом, так і зі змінами в правилах. Незважаючи на значну кількість досліджень у волейболі, багато аспектів цієї спортивної гри залишаються не розкритими й чекають своїх удосконалень.

У спільній спортивній діяльності беруть участь люди, різні за професійною підготовкою, життєвим досвідом, індивідуальними рисами та характером, темпераментом тощо, тому особливу актуальність мають змістовна частина цього виду спорту й специфічно важливі для волейболу психофізіологічні аспекти рухової діяльності гравців та тренера [7]. На вивчення шляхів оптимізації процесів виховання й навчання, становлення особистості гравця-волейболіста звернено увагу психологів, педагогів, теоретиків фізичного виховання В. В. Давидова, Б. Т. Лихачова, Т. Н. Мальковської, В. П. Філіна та ін.

Завдання дослідження – узагальнити основні тенденції розвитку техніки гри у волейбол та визначити особливості тренувального процесу волейболістів.

Виклад основного матеріалу й обґрунтування отриманих результатів дослідження. Сучасний волейбол – надзвичайно цікава й видовищна гра. Це силові подачі, потужні нападаючі удари, удари біля сітки та із задньої лінії, карколомні дії в захисті й під час блокування та на майданчику, складні техніко-тактичні дії за участю гравців передньої й задньої ліній. Завдяки своїй емоційності гра у волейбол є засобом не лише фізичного розвитку, а й активного відпочинку [3].

Гра у волейбол вимагає від спортсменів швидко рухатися, високо стрибати, добре володіти арсеналом техніко-тактичних дій. Важливу роль у волейболі має технічна підготовка спортсмена, яка включає комплекс прийомів, за допомогою яких ведеться гра.

Техніка гри має такі елементи: вихідні положення, подачі, передачі, нападаючі удари й блокування. Тому дуже важливо перед початком тренувань дослідити рівень як тактичної, так і фізичної підготовленості студентів.

Сьогодні накопичено фактичний матеріал наукових досліджень, присвячений оцінці фізичної підготовленості студентської молоді [1; 6; 7]. У результаті цих досліджень встановлено, що в більшості студентів ВНЗ України фізична підготовленість така: з оцінкою 3 бали – 41,21 %; 2 бали – 22,03 %; 1 бал – 5,88 %.

Із метою оцінки рухових якостей як показників рівня фізичної підготовленості студентів визначено інформативність вправ державного тестування. Вправи, що включені в систему тестів, дають змогу оцінити рівень розвитку основних фізичних якостей, зокрема силу, витривалість, швидкість, гнучкість і спритність.

Для визначення рівня розвитку швидко-силових якостей більшість фахівців рекомендують:

- стрибок у довжину з місця;
- підтягування на перекладині;
- стрибок угору з місця за Аболаковим;
- згинання та розгинання рук в упорі лежачи за 10 с;
- кидок набивного м'яча масою 1 кг двома руками із-за голови, сидячи ноги нарізно;
- потрійний стрибок із місця;
- піднімання тулуба із положення лежачи на спині до вертикального положення за 10 с;
- вистрибування з присіду за 10 с;
- піднімання ніг із положення лежачи на спині до вертикального положення за 10 с

Із метою оцінки рівня технічної підготовленості студентів доцільно провести таке тестування:

- передача м'яча двома руками зверху через сітку в парах;
- прийом та передача м'яча двома руками знизу через сітку в парах;
- подачі м'яча – верхня й нижня;
- прийом м'яча знизу після подачі в задану зону;
- прямий нападаючий удар із власного підкидання;
- нападаючий удар із передачі партнера.

Під час тренування волейболом, виходячи з фізичних можливостей студентів, особливо слід дотримуватися принципу: крок за кроком, щабель за щаблем. У цьому є особлива логіка, тобто тренування спортсменів поступово ускладнюється, їх зміст збагачується. Гравцям дано вибір: імітуючи різні ігрові моменти, вони можуть збільшувати навантаження або знижувати їх. Освоївши на практиці основні технічні прийоми, спортсмени не лише навчаться правильно їх виконувати, а й (що теж важливо) будуть точно знати, у якій конкретній ситуації потрібно застосовувати той чи інший прийом. Освоївши один щабель за іншим, потрібно переходити до гри.

Поряд із грою в підготовці волейболістів використовується певне коло техніко-тактичних вправ, але поза зв'язком з етапом і періодом підготовки команди без урахування зростаючої кваліфікації студентів. Зрозуміло, що такі вправи згодом стають для гравців цілком посильними або навіть легкими завданнями, тому виявляються не стимулюючим, а стримуючим фактором у підвищенні спортивної майстерності.

Слід зазначити, що універсальних вправ, однаковою мірою придатних для навчання новачків і для тренування волейболістів високих розрядів, немає. Вправи для новачків мають відповідати їхнім реальним здібностям і можливостям виконати завдання з вивчення основ техніки й тактики гри. А вправи для добре підготовлених волейболістів повинні бути наближені до ігрових ситуацій. Тим паче це повинно торкатися вправ, які застосовуються в дозмагальний період підготовки гравців.

Кількість вправ, що застосовуються для навчання й тренування волейболістів, теоретично безмежна. Саме достатком засобів можна приблизно відтворити на тренуванні ті ігрові ситуації, які можуть виникнути на змаганнях. Крім того, широко варіюючи вправи, можна цікаво побудувати заняття, а цікавість завжди викликає в гравців усвідомлення своїх дій, що є важливим чинником у реалізації завдань підготовки [4].

Не слід забувати й про емоційну сторону навчального процесу. Тут головну роль відіграють та ж розмаїтість і новизна вправ. Доцільність використання тієї чи іншої вправи або групи подібних вправ диктується положеннями, що прийняті в спортивних іграх при оволодінні руховими діями. Відповідно до цих положень вивчення прийомів техніки й тактичних дій та їхнє вдосконалення здійснюються в такій послідовності:

- ознайомлення з досліджуваним прийомом, дією;
- вивчення в спрощених умовах;
- вивчення в ускладнених умовах;
- закріплення в умовах, близьких до ігрових, і в грі.

Така послідовність вивчення й закріплення практичного матеріалу характерна для будь-якого контингенту волейболістів, незалежно від рівня підготовленості. Правда, для новачків буде примітно більш тривале та рівномірне за часом проходження всіх взаємозалежних між собою етапів. А для гравців високої підготовленості основний час буде переважно віддано двом останнім етапам.

Висновки. Гра у волейбол – це не лише ефективний засіб фізичного виховання, а й засіб активного та корисного відпочинку. Ця динамічна гра розвиває в людині такі якості, як швидкість, влучність, витривалість, спритність, силу. Поряд із фізичними якостями волейбол за змістом і специфікою сприяє вихованню моральних якостей, передусім колективізму, товарищескості, мужності. Умілий, правильний підбір методів, принципів та засобів, що використовуються на заняттях, допоможе сформувати вміння й навички в оволодінні технічними прийомами та тактичними діями, сприятиме розвитку фізичних і морально-вольових якостей спортсмена. Важливим етапом методики проведення тренувальних занять є етапність проведення занять та їх цілорічна періодизація з урахуванням принципів тренування. У підготовці і новачків, і волейболістів високої кваліфікації бувають такі періоди, коли потрібно вивчити принципово нові прийоми, тактичні дії та взаємодії. Тому немає необхідності в жорсткому диференціюванні засобів техніко-тактичної підготовки волейболістів, що відрізняються рівнем ігрової кваліфікації.

Список використаної літератури

1. Ажицкий К. Ю. О добротности государственных нормативов оценки физической подготовленности населения Украины / К. Ю. Ажицкий, В. А. Гальчинский // Міжнародний симпозіум «Фізична підготовленість і здоров'я населення». – Одеса, 1998. – С. 90–92.
2. Беляев А. А. Волейбол : учебник [для высш. учеб. заведений физ. культ.] / А. В. Беляев, Ю. Д. Железняк, Н. В. Карполь. – М. : «СпортАкадемПресс», 2002. – 368 с.
3. Козина Ж. Л. Индивидуализация подготовки спортсменов в игровых видах спорта : монография / Ж. Л. Козина. – Харьков : [б. и.], 2009. – 396 с.
4. Соколькова О. Структура та зміст тренувальної роботи учнів-волейболістів 10–11 класів протягом підготовчого періоду річного циклу підготовки в спортивній секції / О. Соколькова // Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві : зб. наук. пр. Волин. нац. ун-ту ім. Лесі Українки. – Луцьк, 2012. – № 4 (20). – С. 486–491.
5. Проценко Г. Визначення особистісно-орієнтованого стилю спілкування тренера в процесі тренувальної та змагальної діяльності юних волейболісток // Молода спортивна наука України. – 2008. – Т. I. – С. 270.
6. Фалькова Н. І. Професійно-прикладна фізична підготовка студенток економічних спеціальностей з урахуванням їх морфофункціональних особливостей : автореф. дис.... канд. наук з фіз. культури і спорту. – Донецьк, 2002. – 20 с.

7. Спортивные игры: техника, тактика и методика обучения : учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений, обучаемых по спец. «Физическая культура». – [5-е изд.] / под ред. Ю. Д. Железняк, Ю. М. Портнова. – М. : «Академия», 2008. – 520 с.
8. Шигалевський В. В. Фізичні здібності студентської молоді Донбасу на початку третього тисячоліття / В. В. Шигалевський, А. Г. Рибковський, В. І. Захаров, О. Т. Скобин // Спортивний вісник Придніпров'я. – 2001. – С. 82–84.

Анотації

Ключові слова:

Андрей Ковальчук. Особенности тренировочного процесса волейболистов разной квалификации.

Ключевые слова:

Andrey Kovalchuk. Peculiarities of Training Process of Volleyball Players of Different Qualifications. In the article we have studied main methods of teaching of volleyball technics and development of physical qualities among students of different qualifications that are necessary for effective mastering of game's technics and achieving of high results in the process of physical education. Attention is paid to the right choice of methods, principles and means that are used at trainings as an effective component of formation of abilities and skills while mastering technical actions and tactical actions. We have brought optimal methods of tasks solving and choosing of means and methods of training. It was proved that on different stages of training of volleyball players physical qualities and technico-tactical preparation is one of the main. We paid attention to differentiation of means of technico-tactical preparation of volleyball players that differ according to different levels of playing qualification. It was proved that an important stage of method of conducting of trainings is staging of trainings conducting and all-year periodization taking into account training principles.

Key words: physical qualities of students, volleyball, specialized physical preparation, training.

УДК: 796.42.071.4+796.015

Олена Козлова

Особливості підготовки спортсменок високої кваліфікації в легкоатлетичних стрибках в умовах професіоналізації

(.)

Постановка наукової проблеми та її значення. Аналіз досліджень цієї проблеми. Процес залучення жінок до спортивного руху був складним і суперечливим [6]. Незважаючи на розвиток легкої

атлетики в різних країнах, Міжнародна любительська федерація (ІААФ) із моменту створення в 1912 р. категорично заперечувала проти включення легкоатлетичних змагань серед жінок у програму ігор Олімпіад, посилаючись на негативний вплив легкоатлетичних вправ на жіночий організм. Цю тенденцію підтримував і Міжнародний олімпійський комітет. І тільки інтенсивний розвиток цього виду спорту в різних країнах, поява значної кількості національних та міжнародних змагань привели до того, що ІААФ погодилася підтримати розвиток жіночої легкої атлетики. У програмі ігор Олімпіад жіночі види змагань уперше з'явилися лише в 1928 р. в Амстердамі, де жінки розіграли медалі в бігові на 100 та 800 м, в естафетному бігові, стрибках у висоту й у метанні диска.

Відтоді ситуація кардинально змінилася, жінки отримали право змагатися майже в усіх видах легкої атлетики, окрім спортивної ходьби на 50 км. Стало очевидним, що спортивна підготовка жінок повинна будуватися на основі медико-біологічних знань [2; 4; 7–9] з урахуванням специфіки тієї чи іншої дисципліни. Розширення легкоатлетичної програми ігор Олімпіад та чемпіонатів світу за рахунок уключення жіночих видів сприяло вивченню системи підготовки жінок, що знайшло відображення в наукових публікаціях [3; 5; 10].

Тільки за останнє десятиріччя в програму ігор Олімпіад, чемпіонатів світу включено стрибок із жердиною, метання молота, біг на 3000 м із перешкодами, що вимагає детального вивчення побудови процесу підготовки. Проблема посилилась у зв'язку зі змінами, що відбулись у світовій легкій атлетиці. Інтенсивна професіоналізація й комерціалізація легкоатлетичного спорту сприяли перетворенню системи змагань. У ХХІ ст. у легкій атлетиці значно розширився спортивний календар, з'явилася значна кількість змагань за персональними запрошеннями з великими призовими фондами. Традиційна підготовка спортсменок високої кваліфікації перестала задовольняти запити спортивної практики, що зумовило необхідність її вдосконалення на підґрунті проведення досліджень теоретичного й експериментального характеру з урахуванням основної тенденції спорту вищих досягнень, професіоналізації, що найяскравіше проявилось у легкоатлетичному спорті.

У рамках цієї проблеми актуальним є вивчення й виявлення особливостей змагальної та тренувальної діяльності спортсменок високої кваліфікації, які спеціалізуються у швидко-силових дисциплінах легкої атлетики. Увагу акцентовано на дисципліни легкої атлетики, які мають давні національні традиції підготовки жінок світового рівня. Ідеться про легкоатлетичні стрибки.

Зв'язок роботи з науковими планами, темами. Дослідження проводили згідно зі Зведеним планом НДР у сфері фізичної культури і спорту на 2011–2015 рр. Міністерства освіти і науки, молоді і спорту України за темою 2.2. «Теоретико-методичні основи підготовки спортсменів високої кваліфікації в умовах професіоналізації (на прикладі легкої атлетики)», номер державної реєстрації – 0111U001721.

Завдання дослідження – удосконалення підготовки спортсменок високої кваліфікації, які спеціалізуються в легкоатлетичних стрибках, на основі визначення особливостей змагальної й тренувальної діяльності.

Методи дослідження – аналіз та узагальнення науково-методичної літератури й інформації світової мережі Internet, аналіз змагальної діяльності легкоатлетів високої кваліфікації; передового практичного досвіду підготовки збірних команд, найсильніших спортсменів світу, які спеціалізуються в легкоатлетичних стрибках (опитування тренерів і спортсменів), методи математичної статистики.

Виклад основного матеріалу й обґрунтування отриманих результатів дослідження. Принципові зміни в системі змагань із легкої атлетики потребують вивчення змагальної діяльності жінок у процесі річної й багаторічної підготовки. У процесі дослідження порівнювалися показники змагальної практики чоловіків і жінок за 1970–1980, 1980–1990, 2000–2011 рр. Дані про кількість змагань отримано в результаті аналізу протоколів змагань найсильніших легкоатлетів світу (переможці та призери ігор Олімпіад, чемпіонатів світу), які спеціалізуються в легкоатлетичних стрибках (рис. 1).

Починаючи з 1970-х років, поступово збільшувалася кількість змагань у найсильніших легкоатлетів світу, як у чоловіків, так і в жінок, досягши максимальних значень у 1990-ті роки при вірогідних відмінностях ($p < 0,05$). Приклад участі в змаганнях протягом року переможців і призерів ігор ХХІХ Олімпіади (жінки) наведено на рис. 2.

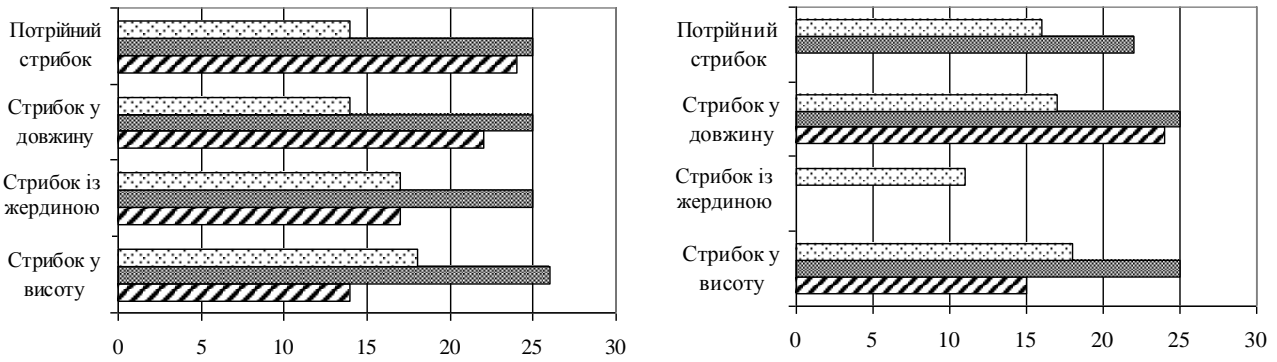


Рис. 1. ; ■ – 2000- ; ■ – 1990- ; ■ – 1970–1980- ; – ; – 1970–2011 ..

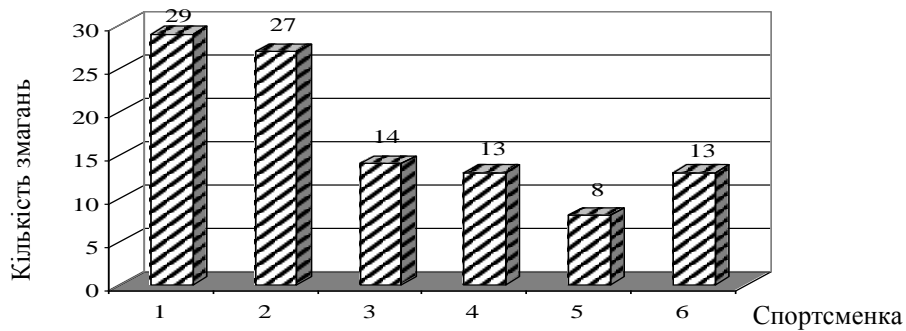


Рис. 2. () ; 1 – () – ; 2 – () – ; 3 – () – ; 4 – () – ; 5 – () – ; 6 – () –

Кількість змагань у спортсменок високої кваліфікації суто індивідуальна й коливається в діапазоні 8–29 разів за загальної тенденції до їх зниження у світової спортивної еліти.

За останнє десятиліття спостерігається збільшення тривалості спортивної кар'єри найсильніших легкоатлеток світу, що підтверджується їх участю у двох, трьох і навіть чотирьох іграх Олімпіад і в змаганнях різного рангу протягом 20 років. Вік спортсменок, котрі встановили світові рекорди в легкоатлетичних стрибках, перевищує 25 років.

Спортсменки – це особлива соціальна категорія, для якої характерні спортивний стиль життя, відмова від багатьох звичних для інших жінок радощів, необхідність дотримання спортивного режиму, обмежені можливості спілкування, екстремальні тренувальні й змагальні навантаження, що часто негативно впливають на організм, психіку, манеру поведінки, репродуктивну функцію, сімейні стосунки й особисте життя. Проте можна навести низку прикладів, коли жінки-спортсменки успішно будували свою спортивну кар'єру та їхня подальша доля склалася вдало (Хайке Дрекслер, Інеса Кравець, Тетяна Лебедева й інші). Вони зуміли поєднати спортивний режим із виконанням жінкою особливої біосоціальної ролі в суспільстві – створенням сім'ї, народженням дітей. Практика останніх років переконливо демонструє, що 43,7% жінок (ЗМС) мають дітей.

Останнім часом стало очевидно, що виступи в невідповідно великій кількості змагань призводять до виснаження адаптаційних ресурсів організму, збільшують небезпеку для здоров'я, істотно підвищують вірогідність травм і захворювань. Тому основним стратегічним напрямом у процесі багаторічного вдосконалення спортсменок високої кваліфікації повинен бути принцип оптимізації змагальної практики. Розглянемо це на прикладі рекордсменки світу в стрибку із жердиною Олени Ісинбаєвої (рис. 3). Кількість змагань у рекордсменки світу перебувала в діапазоні 4–21 раз на рік протягом 14-річного процесу вдосконалення. У практиці спортивної підготовки жінки часто будують тренувальний процес за тими самими схемами, що й чоловіки. Це не дає позитивних результатів і зазвичай завдає непоправної шкоди – призводить до травм опорно-рухового апарату, недовідновлення, зниження працездатності, погіршення та закономірного зниження спортивних результатів.

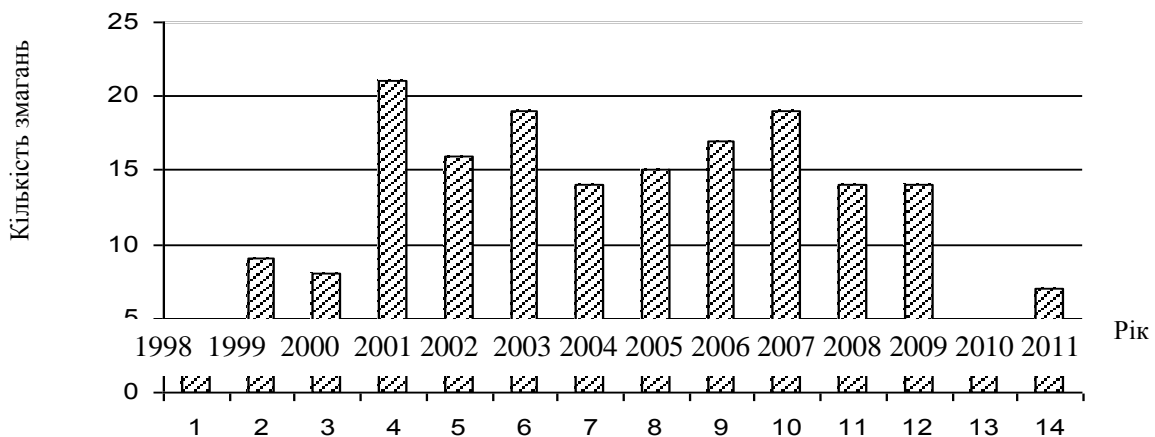


Рис. 3.

Позитивний досвід підготовки спортсменок високої кваліфікації, які спеціалізуються в легкоатлетичних стрибках, дає змогу виділити основні положення побудови тренувального процесу для досягнення високих спортивних результатів без шкоди для здоров'я.

Важливе значення має оптимізація обсягів виконання основних тренувальних засобів. У жінок можливе скорочення їх за основними засобами підготовки на 7–21 % у стрибку у висоту, із жердиною, у довжину, потрійному стрибку, порівняно з чоловіками (табл. 1).

1

Обсяг основних тренувальних засобів легкоатлетів – стрибунів високої кваліфікації (за рік)

Основні тренувальні засоби	Чоловіки	Жінки
<i>Стрибок у висоту</i>		
Стрибок у висоту з повного розгону в зоні інтенсивності 95–100 % максимального особистого спортивного результату,	550–590	430–450
Біг на відрізках 30–50 м зі швидкістю 95–100 %, стрибкові вправи,	21–23	19–21
Стрибкові вправи,	10 000–12 000	8000–11 000
Вправи силової спрямованості з обтяженнями,	330–450	270–360
<i>Стрибок у довжину</i>		
Стрибок у довжину з повного розбігу,	420–500	390–460
Стрибок у довжину з укороченого розбігу,	600	500
Розбіг без стрибка,	230–300	210–280
Біг на відрізках до 30–50 м зі швидкістю 95–100 %, стрибкові вправи,	22–25	20–23
Стрибкові вправи,	10 000–12 000	8500–11 000
Вправи силової спрямованості з обтяженнями (базова силова підготовка),	200	140
Вправи силової спрямованості з обтяженнями (спеціальна силова підготовка),	300	200

У процесі технічного вдосконалення потрібно орієнтуватися на виконання швидкого відштовхування, використання в системотвірних елементах техніки легкоатлетичних стрибків еластичних властивостей м'язів і сухожилів, що дають змогу компенсувати недолік силових можливостей, обумовлених фізіологічними відмінностями, порівняно з чоловіками, про що свідчать дані в табл. 2.

Під час побудови тренувального процесу слід пам'ятати, що силові показники жінок істотно нижчі, ніж у чоловіків, що значною мірою компенсується проявом швидкісних і швидкісно-силових спроможностей спортсменок. Так, силові характеристики нижніх кінцівок жінок, що вимірюються присіданням зі штангою, становлять 60 % відносно показників чоловіків.

Середні значення й стандартні відхилення інформативних антропометричних та біомеханічних показників техніки чоловіків і жінок у стрибку у висоту [1]

Показник	Чоловіки		Жінки	
	\bar{x}	S	\bar{x}	S
Маса тіла,	73,90	0,70	57,50	2,83
Довжина тіла,	1,90	0,07	1,80	0,06
Результуюча сила реакції опори у фазі відштовхування,	3,95	0,10	–	–
Кутова швидкість згинання гомілковостопного суглоба опорної ноги при відштовхуванні від опори, $^{\circ} \cdot c^{-1}$	13,21	1,87	12,00	1,69
Кутова швидкість розгинання колінного суглоба опорної ноги при відштовхуванні від опори, $^{\circ} \cdot c^{-1}$	6,11	0,40	5,69	0,38
Тривалість фази відштовхування від опори,	0,16	0,003	0,17	0,001
Середня горизонтальна складова швидкості ЦМ махової ноги у фазі відштовхування, c^{-1}	8,46	0,22	–	–
Швидкість розбігу перед відштовхуванням від опори, c^{-1}	7,10	0,38	6,60	0,34
Кут вильоту ЗЦМ тіла,	53,70	3,12	43,00	2,48
Швидкість вильоту ЗЦМ тіла в момент відриву від опори, c^{-1}	5,88	0,43	4,90	0,35
Середня повна енергія руху тіла спортсмена у фазі відштовхування,	2,49	0,33	1,82	0,13
Потужність відштовхування,	7,26	0,61	4,50	0,39
Спортивний результат,	2,15	0,01	1,90	0,01

Це пояснюється тим, що м'язова гіпертрофія регулюється переважно чоловічими статевими гормонами, концентрація яких у жінок у багато разів нижча. Спостерігаються значні відмінності в складі тіла чоловіків і жінок. У чоловіків м'язова маса становить 40 % маси тіла (у середньому 30 кг), а в жінок – близько 30 % (у середньому 18 кг). Уміст жирової тканини у жінок – 30 %, а в чоловіків – близько 20 %. Тому в процесі спеціальної фізичної підготовки слід переважно вдосконалювати швидкісні та швидкісно-силові спроможності спортсменок на основі моделювання перспективної індивідуальної змагальної діяльності. Необхідна корекція тренувальних навантажень легкоатлеток за спрямованістю й обсягами з урахуванням поточного стану працездатності в різні фази біоритміки організму.

Висновки. Підготовка спортсменок високої кваліфікації є складним динамічним процесом, що включає сукупність визначених закономірностей участі в змаганнях, формування спеціальної фізичної підготовленості й удосконалення технічної майстерності з урахуванням статевих особливостей жінок.

Основними положеннями раціональної побудови процесу підготовки жінок у легкоатлетичних стрибках для досягнення високих спортивних результатів без шкоди для здоров'я є:

- оптимізація й індивідуалізація змагальної діяльності в процесі річної та багаторічної підготовки;
- скорочення обсягів навантажень за основними засобами підготовки на 7–21 %, порівняно з чоловіками;
- орієнтація на виконання швидкого відштовхування в процесі технічного вдосконалення, раціональне використання в системотвірних елементах техніки легкоатлетичних стрибків еластичних властивостей м'язів і сухожиль;
- індивідуалізація спеціальної фізичної підготовки на основі моделювання їхньої перспективної індивідуальної змагальної діяльності та корекція тренувальних навантажень за спрямованістю й обсягами з урахуванням поточного стану працездатності в різні фази біоритміки організму.

Перспективи подальших досліджень слід зв'язувати з об'єктивізацією процесу підготовки до й після народження дитини, індивідуальним підбором тренувальних і позатренувальних засобів та методів; поглибленим вивченням процесу підготовки у видах легкої атлетики, порівняно недавно уведених у програму ігор Олімпіад і чемпіонатів світу; проведенням комплексних досліджень, спрямованих на виявлення не лише закономірностей зростання спортивної майстерності жінок, а й того, як заняття спортом впливають на їх особистість і успішність в інших сферах громадського життя – навчанні, сімейному житті, професійній діяльності тощо.

Список використаної літератури

1. Бобровник В. І. Особливості формування технічної майстерності чоловіків і жінок у стрибку у висоту / В. І. Бобровник // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фіз. виховання і спорту : зб. наук. пр. / за ред. С. С. Єрмакова. – Х. : ХДАДМ (ХХП), 2004. – № 1. – С. 257–264.

2. Вілмор Дж. Х. Фізіологія людини ; пер. з англ./ Дж. Х. Вілмор, Д. Л. Костілл. – К. : Олімп. л-ра, 2003. – 656 с.
3. Врублевский Е. П. Индивидуализация подготовки женщин в скоростно-силовых видах легкой атлетики : автореф. дис. на соискание учёной степени д-ра пед. наук : спец. 13.00.04 «Теория и методика физического воспитания, спортивной тренировки и оздоровительной физической культуры» / Врублевский Евгений Павлович. – Волгоград : ВГАФК, 2008. – 56 с.
4. Гуськов С. И. Женщина. Физическая активность. Здоровье / С. И. Гуськов, В. А. Панков. – М., 2000. – 260 с.
5. Миллер А. Особенности подготовки прыгуньи с шестом / А. Миллер, В. Ягодин // Лёгкая атлетика. – 2003. – № 5. – С. 22–23.
6. Олимпийский спорт / [В. Н. Платонов, С. Н. Бубка, М. М. Булатова и др.] ; под ред. В. Н. Платонова. – Киев : Олимп. лит., 2009. – Т. 2. – 696 с.
7. Похолочук Ю. Т. Оптимізація тренувального процесу спортсменок з метою підвищення спортивної майстерності та збереження здоров'я : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня д-ра пед. наук. – К., 1993. – 48 с.
8. Солодков А. С. Физиология человека: общая, спортивная, возрастная / А. С. Солодков, Е. Б. Сологуб. – М. : Terra-спорт, Олимпия Пресс, 2001 – 520 с.
9. Шахлина Л. Г. – Медико-биологические основы спортивной тренировки женщин / Л. Г. Шахлина. – К. : Наук. думка, 2001. – 328 с.
10. Socha T. Female Sports (New Knowledge – New Methods of Training) / Teresa Socha. – Moscow : Teoriya i Praktika Fizicheskoy Kultury, 2002. 203 p.

Анотації

7–21 %

Ключові слова:

Елена Козлова. Особенности подготовки спортсменок высокой квалификации в легкоатлетических прыжках в условиях профессионализации.

7–21 %

Ключевые слова:

Elena Kozlova. Peculiarities of Top Level Female Track and Field Jumpers Preparation Under Conditions of Professionalization. Topicality is conditioned by the necessity to improve preparation of top level female athletes with due account of the peculiarities of competitive and training activity of female athletes specialized in track and field jumping and the major trend of elite sport, professionalization of the Olympic sport. Objective. Improvement of preparation of top level female athletes specialized in track and field jumping on the basis of determining the peculiarities of training and competitive activity. Results. It has been established that the major provisions of rational preparation process organization for female athletes specialized in track and field jumps for achievement of high sports performances without any harmful effects upon health are: optimization and individualization of competitive activity in the process of annual and long-term preparation; reduction of load volume of the main preparation means by 7–21 % as compared to that of male athletes; orientation at execution of speed take-off in the process of technical perfection, rational application of elastic muscle and tendon capacities in system-forming elements of track and field jumping technique; individualization of special physical preparation on the basis of modeling future-oriented individual competitive activity and training load correction according to the direction and the volume with due account of the current work capacity level at different phases of the body biorhythms. Conclusions. Preparation of top level female athletes is a complex dynamic process which includes the integrity of revealed regularities of participation in competitions, formation of special physical fitness and improvement of technical mastery with account of sexual peculiarities of females. Prospects of further studies should be related to preparation process objectivization before and after delivery of a child, individual selection of training and extra-training means and methods; in-depth study of preparation process in track and field events recently introduced in the program of the Olympic Games and the World championships; organization of complex studies aimed at revealing both the regularities of female athlete sports mastery increase and influence of sports engagement upon their personality and success in other spheres of life – education, family life, professional activity.

Key words: competitive activity, training activity, professionalization, females, track and field jumps.

УДК: 796.071.43

**Теодор Мельник;
Костянтин Жигун**

Методи оптимізації інтелектуальної діяльності тренера в процесі прийняття рішення

(.)

Постановка наукової проблеми та її значення. Аналіз досліджень цієї проблеми. У підготовці висококваліфікованих спортсменів (команд) велике значення має інтелектуальна діяльність тренера, його творчий підхід до розв'язання поставлених завдань. Творчому тренеру властиві риси дослідника, прагнення до узагальнення, постійний пошук нових шляхів, способів, прийомів викладу й показу навчального матеріалу, прагнення використовувати всі закономірності пізнавальних процесів спортсменів для глибокого та осмисленого засвоєння ними системи знань, вироблення творчих навичок і вмінь [1].

Невичерпна творчість тренера дає змогу розробляти оригінальну техніку виконання вправ, нові конструкції снарядів, нові методи спортивного тренування й тактики спортивної боротьби. Знання соціально-психологічних основ формування взаємин, виникнення та нормалізації конфліктних ситуацій, управління спортивною командою, прийняття правильних рішень під час гри (змагань) допомагає тренерові зробити ефективнішою діяльність усього колективу [4; 5].

Завдання дослідження – вивчити й проаналізувати питання інтелектуальної діяльності тренера в процесі розв'язання різноманітних педагогічних завдань.

Виклад основного матеріалу й обґрунтування отриманих результатів дослідження. Професіоналізм тренера, його діяльність – це досконалість управління навчально-тренувальним процесом. Високу значимість для ефективності тренерської діяльності може мати правильно вибране рішення як під час тренувальних занять, так і під час змагань. Не викликає сумніву, що характер дій у команді значно впливає на успішність діяльності. В останні роки з'явилося чимало досліджень, де об'єктом уваги стала особистість тренера, його інтелектуальна діяльність, уміння об'єктивно оцінювати ситуацію й приймати правильне рішення [3; 6].

Правильно вибране рішення тренера – одна з важливих умов успіху навчально-виховної діяльності. Правильне – значить таке, яке найкращим чином забезпечує розв'язання поставленого педагогічного завдання за оптимально короткий час. Загалом розв'язання спортивного завдання в процесі гри включає визначення провідних спортсменів у команді суперника, яких потрібно нейтралізувати; вибір тактичного варіанта гри, що необхідний для забезпечення перемоги; визначення конкретних завдань для певних ланок, ліній, груп спортсменів і порядок взаємодії між ними; постановка завдань та основних заходів щодо всестороннього забезпечення наступних спортивних дій, а також організації керівництва командою. Усвідомлюючи завдання, тренер повинен розуміти роль і місце своєї команди, чітко визначити, що вимагається від спортсменів, які результати та в які строки повинні бути досягнуті ними.

Із моменту постановки завдання фактично починається процес прийняття рішення, пошук найкращих його варіантів. Водночас у процесі прийняття рішення постійно звіряється відповідність усіх запланованих дій для досягнення командою поставленої мети.

Оцінювання обстановки проводиться з метою визначення впливу конкретних умов, у яких організовується й буде проходити гра (змагання) або навчально-тренувальне заняття, на розв'язання поставленого завдання, виявити та використати сприятливі для гри фактори, а також виявити й нейтралізувати (ослабити) вплив тих факторів, які стоять на перешкоді до виконання завдання.

Правильно віддзеркалити в рішенні об'єктивну обстановку допомагає чітко налагоджений обмін інформацією зі спортсменами, активом, окремими групами, особисті спостереження тренера за грою (змаганнями), багаторазова перевірка й порівняння даних. Чим достовірніша інформація, чим більше елементів спортивної обстановки враховано, тим об'єктивніші дані, що необхідні тренеру для прийняття найбільш правильного рішення в цих умовах. Тренер повинен оцінити обстановку не за окремими факторами, не за їх сукупністю, не досліджувати її якимось одним методом, а широко застосовувати найрізноманітніші методи, як кількісні, так і якісні. Лише всебічно оцінивши обстановку, тренер може вибрати найкращий варіант рішення. При оцінюванні конкретної обстановки тренер повинен урахувувати тенденції її розвитку на основі наукового передбачення. Таке передбачення ґрунтується на знанні тренером закономірностей спортивних і педагогічних дій, на гнучкості його мислення, на вмінні своєчасно уточнити, а іноді й міняти план спортивних і педагогічних дій.

Інтелектуальна діяльність тренера в процесі прийняття рішення носить системний, цілісно-модельний характер, і в цьому напрямі її потрібно розвивати в процесі навчання й самонавчання. Необхідність випередити противника активними діями потребує швидкого та чіткого мислення, а також (особливо на тактичному рівні) негайного прийняття рішення.

Своєчасно прийняте рішення, навіть із деякими недоліками, практично краще, ніж те оптимальне, яке довгий час вишукувалось.

Не менш важливим є фактор самостійного мислення тренера. Є тренери, які постійно прагнуть отримувати поради та вказівки, просять додаткових пояснень. Самостійність мислення при прийнятті рішення – важлива якість тренера. Вона дає змогу знаходити рішення в таких ситуаціях, коли тренер має розраховувати лише на власні сили й не має можливості отримати додаткову інформацію або вказівку, як діяти. Інша сторона самостійності мислення тренера – уміння відступити від звичного шаблону. Знання та досвід – основа мислення, проте вони повинні складати його базу, а не перетворюватись у зведення завчених догм.

Отже, рішення – це конкретний результат інтелектуальної діяльності тренера. Вихідним матеріалом для прийняття рішення є завдання, яке потрібно розв'язати на тренуванні чи змаганні; обстановка, що передує змаганням чи тренуванню, у тому числі склад і можливості всієї команди й команди суперника; знання закономірностей і принципів організації та ведення тренування чи змагання, досвід й інтуїція. На основі цих вихідних даних тренер мислено будує модель справи, тобто уявляє собі, яким буде змагання, які сили та засоби своєї команди й команди суперника, як можуть розвиватися спортивні дії, як будуть змінюватися можливості й співвідношення сил у динаміці змагання чи гри, якими способами доцільно досягати та зберігати перевагу над суперником, де зосередити основні зусилля й нарощувати їх у ході гри, як раціонально розподілити та використовувати в часі й просторі свої сили та засоби, організувати й підтримувати їх взаємодії, як закріпити досягнутий успіх тощо.

Для побудови такої моделі тренер повинен володіти певною сумою інтелектуальних навичок і здібностей, уміти використовувати різноманітні методи й засоби, що підвищують інтелектуальну діяльність.

Одним зі шляхів оптимізації інтелектуальної діяльності тренера в процесі прийняття рішення є застосування методів евристики.

Евристика (гр. *heurisko*) – мистецтво знаходження рішення, система логічних прийомів і методичних правил теоретичного дослідження. Вона досліджує закономірності побудови нових дій у нових ситуаціях, тобто вивчає методи й прийоми, які застосовують у процесі творчої діяльності.

У процесі розв'язання завдань людина не перебирає всі можливі варіанти для пошуку найкращого. Вона охоплює ситуацію в цілому й, застосовуючи певні правила, обмеження, відкидає більшість можливих варіантів, скорочуючи при цьому пошук правильного рішення.

Крім того, у процесі розв'язання складної проблеми людина часто не вибирає варіанта із серії даних, а формує новий. Саме цей процес формування нової стратегії в умовах проблемного завдання й складає зміст евристичної діяльності людини [2].

Діяльність тренера, що дає йому можливість успішно розв'язувати педагогічні завдання, залежить від наявності в нього певного досвіду, навичок щодо розв'язання цих завдань, від уміння використовувати весь арсенал методів (у тому числі логічних і математичних), а також засобів, що дає можливість визначити найбільш удале рішення. Суттєвою рисою розв'язання нових завдань у раптовій ситуації є збір інформації про ознаки й властивості елементів, що складають проблемну ситуацію, та переважно встановлення зв'язків між ними. Виникненню кожного варіанта рішення в процесі евристичної діяльності передує створення оперативної-інформаційної моделі ситуації. Тренер оцінює кожен елемент спортивної обстановки, зокрема суперника, свою команду, спортивний майданчик, час тощо – і потім визначає їх взаємодію, будує динамічну модель наступних спортивних дій, у якій пов'яже ці елементи воедино й визначає, до яких змін загальної ситуації може привести те чи інше рішення. При моделюванні своїх дій тренеру потрібно насамперед визначити, яка мета моделювання, для чого він удається до нього, оскільки від цього залежатиме форма й повнота моделі, використані засоби.

На основі досліджень А. А. Деркача, А. А. Ісасва [2] ми класифікували рішення тренера на інформаційні, організаційні й оперативні (рис. 1).

– це оцінювання обстановки, викриття задуму поведінки спортсменів, тобто узагальнення й перетворення інформації в таку форму, яка найбільш відповідає конкретному завданню управління спортивним колективом. Інформаційні рішення – це вихідний матеріал для прийняття оперативних та організаційних рішень. При прийнятті інформаційного рішення тренер може мати справу з такими речами, про які раніше й уявлення не мав, не знав про їх існування. Крім того, інформаційне рішення має ґрунтуватися на конкретній інформації. Саме на цій інформації й вимагається прийняти рішення.

пов'язані зі складом команди, її структурою, часом дії. До них належать також затвердження програм навчально-тренувальних занять, визначення структури навчально-тренувального процесу тощо. Особливістю організаційних рішень є їх орієнтація на порівняно широкий діапазон ситуацій. При прийнятті тренером організаційного рішення потрібно розглянути низку аспектів, що пов'язані з процесом створення й наступного функціонування команди. При підготовці організаційного рішення тренеру можна використовувати декілька основних методів, зокрема моделювання, еволюції та синтезу.

вказує на те, що існує певний зразок організації чи кілька принципово різних зразків, за допомогою яких визначається структура,

оцінюється розподіл функцій, визначається чутливість і стійкість. На основі цих даних утворюється спрощена модель нової організації, яка є базовим рішенням. При застосуванні методу еволюції вимагається описати організацію, перелік функцій, які планується покласти на її членів. На основі функціонального описання обирається базова структура, яка може складатися з декількох елементарних структур, не пов'язаних між собою. Важливо, щоб за певних умов розв'язувалося функціональне завдання.

– найбільш універсальний. Для підготовки та прийняття рішення методом синтезу вимагається детальне описання визначення, завдань й умов функціонування передбачуваної організації.

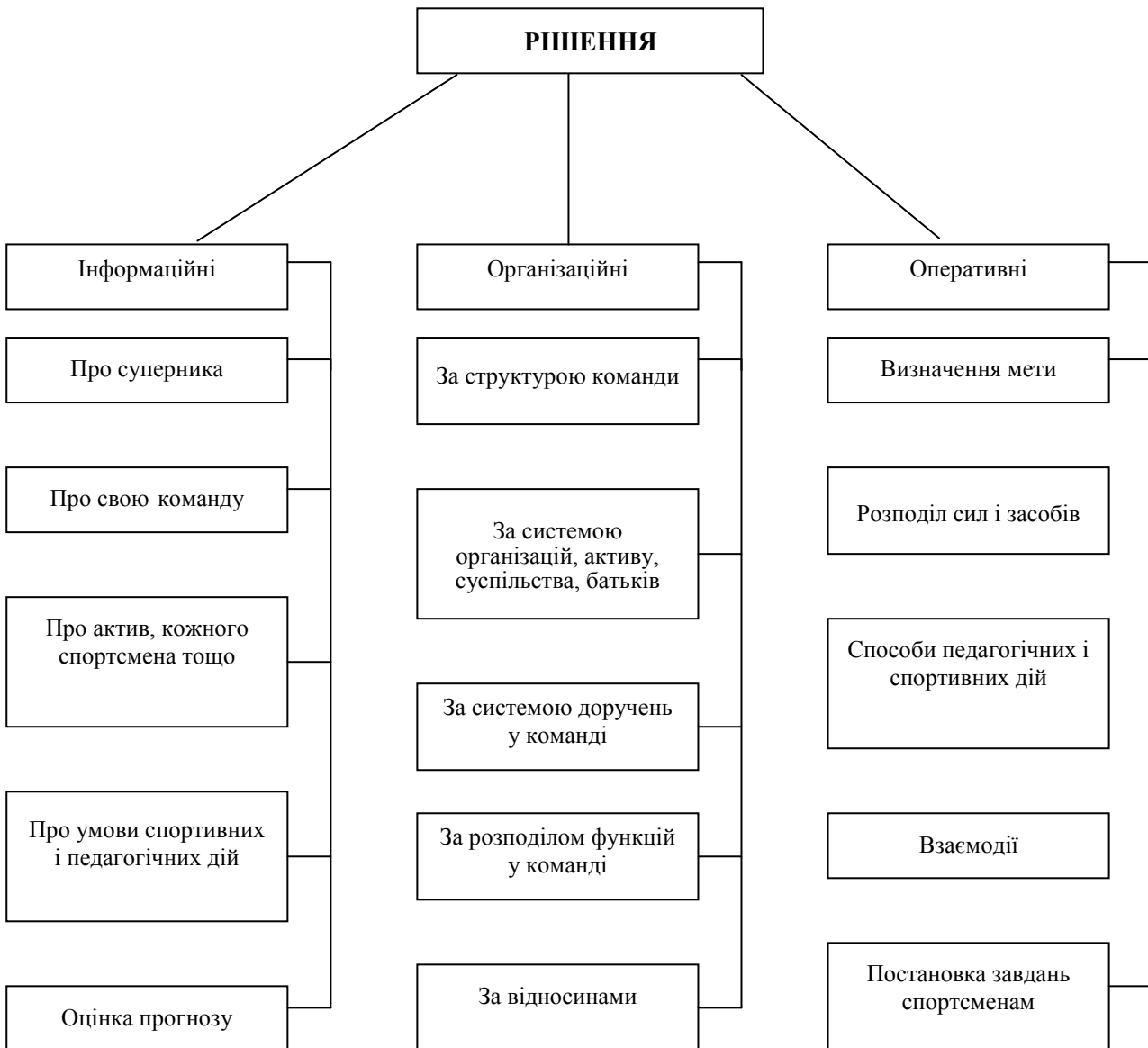


Рис. 1.

є кульмінацією діяльності тренера. Вони містять у собі всі види рішень, пов'язаних зі спортивними діями команди, зокрема визначення мети спортивних дій, установлення рівня фізичної й спортивної підготовленості, визначення завдань команди, порядку взаємодії тощо. Оперативні рішення можуть стосуватися проведення навчальних заходів і взаємин між спортсменами. Слід пам'ятати, що оперативні рішення завжди визначають дію, у той час як організаційні не пов'язані з конкретними діями, їхнім змістом і формами.

Висновки й перспективи подальших досліджень. Перспективи розвитку фізичної культури й спорту на етапі сьогодення вимагають інтенсивної творчості тренерів та спортсменів. Основа цієї творчості – створення нової техніки, тактики й методики тренування. Освітня, виховна та оздоровча

дії спортивної гри будуть ефективними лише тоді, коли гру проводитиме такий тренер, який професійно готовий до реалізації її потенціалу. Специфіка різних різновидів ігрової діяльності вимагає від тренера професійних знань із теорії й методики проведення спортивних ігор, оптимізації мислительної діяльності.

Список використаної літератури

1. Бабанский Ю. К. Оптимизация процесса обучения (общепедагогический аспект) / Ю. К. Бабанский. – М. : [б. и.], 1977. – С. 103–105.
2. Деркач А. А. Творчество тренера / А. А. Деркач, А. А. Исаев. – М. : Физкультура и спорт, 1982. – 236 с.
3. Портнов Ю. М. Основы управления тренировочно-соревновательным процессом в спортивных играх / Ю. М. Портнов. – М. : [б. и.], 1996. – С. 39–44.
4. Рибалка В. В. Психологія праці особистості : навч.-метод. посіб. / В. В. Рибалка. – К. : КМПУ ім. Б. Д. Грінченка, 2006. – С. 43–44.
5. Ровний А. Системні механізми управління цілеспрямованою діяльністю спортсменів / Анатолій Ровний // Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві : зб. наук. пр. Волин. нац. ун-ту ім. Лесі Українки. – Луцьк : ВНУ ім. Лесі Українки, 2012. – № 4 (20). – С. 468–473.
6. Спортивные игры: техника, тактика, методика обучения / под ред. Ю. Д. Железняка, Ю. М. Портнова. – М. : [б. и.], 2002. – 517 с.

Анотації

Ключові слова:

Теодор Мельник, Константин Жигун. Методы оптимизации интеллектуальной деятельности тренера в процессе принятия решений.

Ключевые слова:

Teodor Melnik, Konstantin Zhigun. Methods of Optimization of Intellectual Activity of a Trainer in the Process of Decision-Making. Physical culture and sport on the modern stage of their development are a mighty means of formation of a personality, the industry of intensive creativity of trainers. A special value for a trainer has the development of creative thinking in which fantasy, intuition, discretion and other constituents of the creative process are synthesized. The basis of this process is the creation of new technique, tactics, training methods. The creative attitude of a trainer to the search of decision is based on his ability to formulate basic hypotheses for the decision of a problem situation, and also in ability to transform knowledge and methodological ways. In the process of thinking a trainer deals with a number of both quantitative and qualitative indexes. Efficiency of intellectual activity of a trainer depends as far as the adequate in relation to the terms of the task the received information as how it is stored in memory and used at proper time. The authors of the article explained the basics of creative activity of a trainer, described the basic methods of his intellectual activity in the process of decision-making, and developed the classification of decisions, in particular informative, organizational and operative.

Key words: intellectual activity, trainer, sportsmen, command, competition, game, decision.

Вплив змагальних навантажень на організм юних бігунів на середні дистанції

(.)

Постановка наукової проблеми та її значення. Рівень результатів українських легкоатлетів у бігу на середні дистанції за останні десятиріччя має тенденцію до погіршення. Причинами цього, як уважають дослідники, є неякісна підготовка юних спортсменів (Ю. Г. Травін, 1975, М. Я. Набатникова, 1983, Ф. П. Суслов, 1990). Обдаровані атлети, котрі подають великі надії, часто не добиваються посправжньому високих результатів і закінчують заняття спортом, ледве досягнувши 20–22 років. Це, по-перше, пояснюється помилками в роботі тренерів, які порушують принципи поступовості, застосовують форсовані методи тренування або «дорослі» навантаження в роботі з хлопцями й особливо – з юніорами. По-друге, великою завантаженістю юних атлетів змаганнями (С. Т. Попів, 2000). Багато юних спортсменів «закривають» одночасно юнацькі, юніорські та дорослі календарі. По-третє, часто на змаганнях, юні спортсмени в один день стартують на двох і трьох дистанціях, що не допустимо в цьому віці. Головна небезпека цих стартів – перенапруження серцево-судинної системи.

Ураховуючи це, для підлітків і хлопців до 16 років уключно, на думку С. А. Локтева й Г. А. Макарова, повинна бути розроблена спеціальна, максимально щадна програма змагальних навантажень на витривалість. У роботах В. В. Івочкіна, М. Н. Максимової, Ф. А. Йорданскої, М. О. Куника та низки інших авторів розглядаються питання нормування тренувальних і змагальних навантажень для юних спортсменів за об'ємом й інтенсивністю [3; 4; 5; 6].

Дослідження стосовно впливу на організм юних бігунів двох і в окремих випадках (коли спортсмен стартує ще і в естафеті) трьох разових стартів на одних змаганнях практично відсутні [4; 5; 7].

Ураховуючи це, ми вважаємо за необхідне вивчити зазначене питання.

Завдання дослідження – проаналізувати, систематизувати та узагальнити науковий здобуток вітчизняних і зарубіжних авторів із проблем змагальної діяльності юних спортсменів; вивчити вплив одноразових та дворазових стартів в один день на рівень фізичної працездатності й функціональний стан ССС юних бігунів; розробити методичні рекомендації про допустимість подвійних стартів у змаганнях юних бігунів на середні дистанції.

Методи й організація дослідження. Для розв'язання поставлених завдань використовувалися такі методи дослідження: теоретичний аналіз й узагальнення науково-методичної літератури; вивчення та узагальнення досвіду провідної спортивної практики; педагогічне спостереження; анкетування; медико-біологічні методи; методи математичної статистики.

Дослідження проводилися в умовах змагальної діяльності в період відкритої першості ДЮСШ Луцького району (15–16 вересня 2012 р.) під час обласних легкоатлетичних змагань серед школярів. Усього залучено 24 атлети. Усіх досліджуваних поділено на вікові групи. У групі 12-річних було шість спортсменів; у групі 13-річних – вісім; 14-річних – 10. Усі спортсмени мали спортивні розряди.

Виклад основного матеріалу й обґрунтування отриманих результатів дослідження. Для розв'язання поставлених завдань проводилося педагогічне спостереження й анкетування юних спортсменів. У процесі анкетування ми прагнули дізнатися про особливості змагальної діяльності юних спортсменів.

Установлено, що, незважаючи на прийняті регламентації, у дитячому та юнацькому спорті продовжується одностороння спеціалізована підготовка юних спортсменів зі всіма негативними наслідками, що звідси впливають та ще більше посилюються надмірними стартами. Тренери юних спортсменів не завжди дотримуються вимог положення про ДЮСШ, дозволяють бігунам на одних змаганнях стартувати на двох і навіть трьох дистанціях. Залучають юних бігунів стартувати зі спортсменами старших вікових груп. Після змагань проводять тренувальні заняття, незважаючи на незадовільне самопочуття своїх спортсменів, що таїть у собі зниження працездатності й перенапруження серцево-судинної системи.

Кожне змагання – це величезне фізичне та психоемоційне навантаження для юних спортсменів, а в процесі змагань із подвійними стартами воно більше вдвічі. Дослідженням установлено, що в перший день змагань на дистанцію 1500 м показники пульсу в бігунів різних вікових груп ще до початку змагань (до розминки) дещо перевищують дані, зафіксовані в них уранці в стані спокою. Як

відомо з фізіології спорту, це так звана передстартова реакція. Вона виникає внаслідок виділення нейромедіатора норадреналіну симпатичною нервовою системою та гормону адреналіну наднирниковими залозами [4]. Найбільші передстартові зміни зафіксовано в бігунів 12 років. Частота пульсу в них підвищилася приблизно на 9 уд./хв. За 15 хв до старту після проведеної розминки ЧСС була найвищою в бігунів 14 років – $145 \pm 2,0$ уд./хв – і найнижчою – у 12 річних спортсменів – $130 \pm 1,4$ уд./хв. Це пояснюється тим, що бігуни з більшим спортивним досвідом і кваліфікацією уміють визначати змагання за їхньою значимістю, ставляться до виступу більш свідомо, прагнуть показати високий результат та, відповідно, розминку проводять більш інтенсивно. А оскільки ЧСС зростає пропорційно інтенсивності навантаження в старших спортсменів, після проведення розминки вона вища, порівняно з бігунами 12 і 13 років.

1

Реакція ССС юних бігунів на змагальні навантаження за показниками ЧСС

Вік, років	Показники пульсу ($\pm \sigma$)				
	у спокої (вранці)	до розминки	за 15 хв до старту	після старту	за 1 год після змагань
1-й день змагань (1500)					
12	70,66±1,9	79±2,0	130±1,4	182±1,4	92±1,7
13	69,75±1,64	73±1,9	139±2,2	188±1,9	90±2,3
14	68,9±1,3	71±1,4	145±2,0	192±2,2	87±2,1
2-й день змагань (800)					
12	74,1±2,5	80±3,1	130±2,1	189±2,1	99±1,1
13	73,0±2,4	75,5±2,2	133±2,5	194±1,4	96±1,3
14	70,2±2,0	71,8±2,0	128±2,4	199±1,9	93±2,3

Як видно з таблиці, після забігу на дистанцію 1500 м найвищий пульс був у 14-річних атлетів – 192 уд./хв, у 13-річних – 188 і в 12-річних – 182. Результати змагань також вищі в 14-річних хлопців, порівняно з 12- й 13-річними. У них вища швидкість бігу, а отже й інтенсивність навантаження. Це ще раз підтверджує дані, які висвітлюються в науково-методичній літературі, про те, що ЧСС залежить від величини та інтенсивності змагального навантаження. Перевірка пульсу через годину після змагань показала, що процеси відновлення швидше відбуваються в організмі старших спортсменів. Хоча пульс після змагань у них був найвищим – 192 уд./хв, через годину відпочинку він відновився й становив $87 \pm 2,1$ уд./хв. У 13-річних бігунів цей показник складав 90 уд./хв і у 12-річних – 92 уд./хв.

Після повторного виступу на суміжній дистанції 800 м післязмагальна реакція пульсу у всіх юних атлетів була достовірно вищою, ніж у перший день, незважаючи на коротшу довжину змагальної дистанції. Це свідчить про недовідновлення їхнього організму після першого дня змагань. Найбільш виражена реакція на змагальне навантаження була в підлітків 12 років.

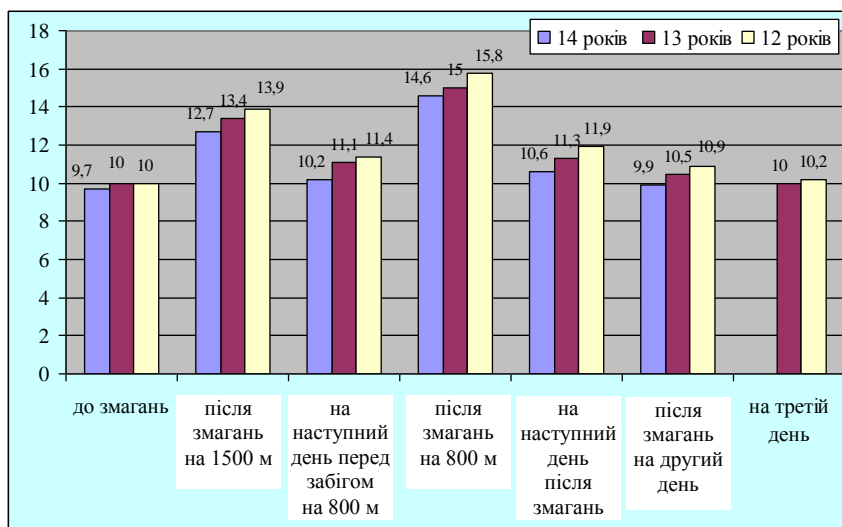


Рис.1.

Дослідження функціонального стану ССС за показниками індексу Руф'є також засвідчило, що відновлення після змагань із подвійними стартами в бігунів різного віку відбувається по-різному. Так, у 14-річних бігунів показник індексу Руф'є відновився до вихідного рівня вже на наступний день. Бігунам 12-ти й 13 років знадобилося більше часу. У них тільки через три дні показники індексу Руф'є прийшли до норми та дорівнювали величині, зафіксованій до початку змагань.

Фізична працездатність, яка визначалася за Гарвардським степ-тестом після змагань із подвійними стартами, відновлюється в юних спортсменів протягом 3–5 днів. Після таких стартів при плануванні тренувального процесу тренерам слід урахувувати фізичний стан юних спортсменів, не допускати перенапруження й перетренованості їхнього організму.

Висновки й перспективи подальших досліджень. Отже, підбиваючи підсумки дослідження, можна зробити висновки, що до системи змагань, яка існує на сьогодні, слід ставитися як до щонайгострішого засобу фізичної й психоемоційної дії, яка потребує скрупульозного дозування та систематичного контролю з боку тренерів і спортивних лікарів.

У дитячому та юнацькому віці не можна допускати на одних змаганнях здвоєних і стронених стартів (навіть дорослим спортсменам після подібних навантажень для відновлення організму потрібно мінімум від п'яти до семи днів). Фізичні навантаження, пов'язані з інтенсивними тренуваннями й участю в змаганнях пред'являють високі вимоги до ССС юних легкоатлетів.

Відновні процеси після змагань із подвійними стартами в молодших бігунів проходять у більш сповільненому темпі, порівняно зі старшими спортсменами.

Подальші дослідження передбачається провести в напрямі вивчення інших проблем підготовки юних бігунів на середні дистанції.

Список використаної літератури

1. Бондарчук И. И. Нагрузка юных бегунов / И. И. Бондарчук // Лёгкая атлетика. – № 6. – 1982. – С. 12–16.
2. Волков Н. И. Динамика тренировочных нагрузок и показателей специальной работоспособности юных бегунов на средние дистанции / Н. И. Волков, Г. А. Алексеев // Теория и практика физической культуры. – 1990. – № 6. – С. 35–39.
3. Ивочкин В. В. Нормативные требования к многолетней подготовке юных бегунов на средние дистанции / В. В. Ивочкин. – М. : Физкультура и спорт, 1990. – С. 31–38.
4. Иорданская Ф. А. Возрастные особенности воспитания выносливости у юных спортсменов / Ф. А. Иорданская. – М. : Физкультура и спорт, 1990. – С. 14–27.
5. Куник М. Тренировка на выносливость и некоторые параметры работоспособности у начинающих бегунов на средние дистанции / М. Куник. – М. : Физкультура и спорт, 1990. – С. 13–25.
6. Максимова М. Н. Эффективные средства и методы тренировки юных бегунов на средние дистанции / М. Н. Максимова. – М. : Физкультура и спорт, 1999. – С. 10–16.
7. Якимов А. М. Дослідження об'єму спеціальних засобів тренування юних бігунів на середні дистанції / А. М. Якимов. – М. : [б. в.], 1972. – С. 3–10, 15–18.

Анотації

Ключові слова:

Михаил Мороз, Анатолий Карабанов. Влияние соревновательных нагрузок на организм юных бегунов на средние дистанции.

Ключевые слова: бег, соревнование, соревновательная деятельность, физическая работоспособность, функциональное состояние.

Mikhail Moroz, Anatoliy Karabanov. Influence of Competitive Loads on Organisms of Young Middle Distance Runners. This article is dedicated to the questions of planning the competitive work and influence of double starts on the functional organism status and the exercise performance of the middle distance runners. The article shows that coaches of young athletes do not always comply with the provisions of the Youth Academy, allowing runners to start some competition on two and even three distances, runners start to attract young athletes to older age groups, and after the competition conducted training sessions in spite of the poor feeling that carries a lower efficiency and strain the cardiovascular system. In this article the influence of single and two-time starts on the same day the level of physical performance and functional status of SSA young middle-distance runners. Guidelines for trainers who need to control the physical condition of young athletes and prevent overtraining and overtraining their body.

Key words: running, competition, competitive work, exercise performance, functional status.

УДК 796.03

**Ірина Неклюдова;
Володимир Сахарук**

Аналітична теорія техніки в легкій атлетиці на прикладі метання списа та диска

(.)

Постановка наукової проблеми та її значення. Метання списа й диска в легкій атлетиці належить до складних технічних рухів. Крім того, воно вимагає значної швидкісно-силової підготовки, розвитку пластики плечового пояса та набуття спеціальних навичок у швидкісно-вибухових вправах. Це – необхідність, і без її реалізації неможливо досягнути високих спортивних результатів [6; 7].

Автори статті за тривалий період роботи на ниві легкої атлетики мають у своєму активі одного заслуженого майстра спорту України, чотири майстри спорту міжнародного класу та вісім майстрів спорту з різних видів метання. Такий підсумок роботи міг би дати право на думку, що проблем підготовки спортсменів високого класу з метання на Волині (єдиної області України, яка повністю знищила легкоатлетичну матеріально-технічну базу) фактично не існує. А якщо і є проблема, то вона полягає у відсутності згаданої бази.

Справді, питання підготовки спортсменів-метальників узагалі й високого класу, зокрема, по всій Україні полягає в слабкому рівні підготовки тренерських кадрів. У спортивних школах не лише області, а й усієї держави працює велика кількість спортивних педагогів, які недостатньо володіють і основами техніки, і технікою окремих видів. Методика занять зі спортсменами як юного, так і зрілого віку, настільки «кострубата», що не піддається жодній критиці. На сьогодні теоретичні знання, набуті в спеціальних вищих навчальних закладах України, але не переведені в практичну площину тренера (або вчителя), не дають змоги реалізувати потенціал обдарованої дитини. А якщо взяти до прикладу необдаровану дитину, із якою працювати набагато складніше, то «глухий кут» успіху для обох (спортсмена та педагога) забезпечений.

Науково-методичні розробки, пошуки, результати минулих досліджень, що лягли в основу написання підручників радянської доби [2; 3; 4], у легкій атлетиці дещо застарілі, але вони є предметом вивчення й засобом користування в роботі і в загальноосвітніх, і в дитячо-юнацьких спортивних школах. Ми розглядаємо зазначену проблему не з позиції «кабінету», а з теоретико-практичної сторони.

Використовуючи аналітичні підходи до техніки руху в метанні списа та диска багатьох авторів і зарубіжних, і пострадянського періоду, ми фактично зіткнулися з проблемою основ техніки руху,

точності руху метання списа та диска, проблемою реалізації сили й рівня швидкісно-силової підготовки спортсменів.

Завдання дослідження – проаналізувати основи анагліфічної теорії техніки в легкій атлетиці в метанні списа й диска.

Виклад основного матеріалу й обґрунтування отриманих результатів дослідження.

Експеримент тривалістю 21 рік (із періоду незалежності нашої держави) ми розпочали з підходу до відбору дітей у спортивні групи ДЮСШ відділу освіти Луцької РДА. Слід зауважити, що якщо інші тренери у свої групи легкої атлетики набирали дітей, то ми лише відбирали, оскільки це надзвичайно важливо. Адже тільки талановиті, дуже обдаровані діти до метання будь-якого предмета можуть у майбутньому показувати високі спортивні результати. Для відбору дітей у групи метання списа й диска розроблено спеціальні тести (табл. 1).

Долаючи певний консерватизм учителів фізичної культури та чиновників від спорту до талантів серед дітей і до нашого пошуку й експерименту, за період від 1991 до 2004 рр. ми зуміли підготувати майстрів спорту та членів збірної команди України з метання списа – Міщука Віктора (1/VIII-01, наказ № 2302), Дубовського Василя (6/VIII-02, наказ № 1722), Дмитрука Даниїла (14/XII-04, наказ № 3866), а з метання диска – Тищенко Тетяну й рекордсмена України з метання диска серед юніорів (у 2004 р., будучи студентом інституту фізичної культури та здоров'я ВНУ ім. Лесі Українки, установив рекорд України з метання диска – 61 м 85 см), переможця багатьох міжнародних змагань, який на чемпіонаті світу в Італії виборов п'яте місце, а на I всесвітніх юнацьких іграх у Москві у 2002 р. став золотим медалістом, Рижого Романа (31/VII-03, наказ № 1963).

I

Контрольні тести для дітей, яких набирають у групи метань списа та диска і їхня орієнтовна антропометрія

стать	Основні			Допоміжні			
	вік, років	кидок тенісного м'яча, м	стрибок у довжину з місця, см	довжина тіла, см	біг 60 м, м/с	стрибок за Абалакови, м	гнучкість
Дівчата	10	35	180	150	10	40	відмінна
	11	40	190	155	9.6	42	відмінна
	12	45	200	160	9	45	відмінна
	13	50	210	165	8.6	48	відмінна
	14	55	220	170	8.3	52	відмінна
Хлопці	10	45	200	155	8.6	40	вільно стати місток
	11	55	210	165	8.3	45	вільно стати місток
	12	60	220	175	8	48	вільно стати місток
	13	65	240	181	7.8	52	вільно стати місток
	14	70	260	183-5	7.7	55	вільно стати місток
	15	80	270	187-9	7.6	58-60	вільно стати місток

Із Чуприніним Кирилом, який виконав норматив майстра спорту міжнародного класу в метанні диска, ми дійшли до Олімпійських ігор 2000 р. в Сіднеї (Австралія). Це стало для нас переломним моментом у пошуках істини швидкісно-вибухового руху.

Аналіз величезної кількості роботи, через яку ми досягли подібних результатів, як не парадоксально, привів до висновку, що ні талант дитини, ні її антропометричні дані чи психологічна стійкість кардинально не впливають на вивчення техніки метання списа або диска (чи інших видів легкої атлетики), а в майбутньому – і на високий результат. У цьому випадку ми маємо на увазі рівень результатів, що, за Українською класифікацією, перевищує норматив майстра спорту.

Загальноприйняті основи техніки, за якими ми навчали своїх вихованців метати спис і диск та за якими відбувалося становлення індивідуальної техніки метання цих снарядів, у багатьох випадках не давали відповіді на ті проблеми росту спортивних результатів, які виникали на нашому спортивно-

педагогічному шляху. Навіть особисті контакти із всесвітньо відомими вченими й педагогами З. П. Синицьким, А. П. Бондарчуком, О. Я. Григалкою, Я. В. Лусісом, Є. М. Лутковським та іншими, які підготували цілу плеяду спортсменів із олімпійським іменем, не дали відповіді на поставлені питання щодо складності блискавичного руху й росту його досконалості.

Як і чому? Два слова, які привели нас до задуму створення власної теорії основ техніки легкоатлетичних вправ, до іншого розуміння та бачення техніки метання списа й диска, а відтак – інших видів. Отже, ми відкинули поняття відбору талановитих дітей як основу майбутніх досягнень і заглибились у вивчення законів фізики, біомеханіки, фізіології та інших наук, тобто звернулися до епохальних відкриттів, якими сьогодні користується першокласник.

Дія фізичних законів, властивості опорно-рухового апарату людини проявляються в гравітаційному полі землі й наш пошук основ техніки не міг обійтися без їх урахування. Але звернімося спочатку до першоджерел.

У другому законі Ньютона [1] встановлено зв'язок між масою, прискоренням тіла й прикладеною силою $\vec{F} = ma$. Напрямок вектора прискорення збігається з напрямком сили:
$$= \frac{V - V_0}{\Delta t}$$

Інакше можна записати $F = m \frac{v}{t}$ або $F = mg$ (g – прискорення тіла вільного падіння). F може бути

векторною сумою всіх сил, що діють на тіло $F = \vec{F}_1 + \vec{F}_2 + \dots + \vec{F}_4$.

Третій закон Ньютона стверджує, що для будь-яких двох взаємодіючих тіл сила F_{21} , із якою перше тіло діє на друге, рівна за величиною й протилежна за напрямком силі F_{12} , із якою друге тіло діє на перше $F_{21} = -F_{12}$.

Ось що пише про другий та третій закони Ньютона російський учений Ю. П. Павленко [5]. Щоб не втратити важливості моменту істини, ми майже дослівно цитуємо витяг із його праці: «Другий закон Ньютона – це закон зміни кількості руху. Важливу роль у фізиці відіграє величина \vec{P} , яка прирівнюється до впливу маси тіла на його швидкість: $\vec{P} = m\vec{v}$. Вектор \vec{P} називають кількістю руху тіла чи імпульсом тіла. Згідно з таким визначенням зростання імпульсу й швидкості пов'язані співвідношенням: $\Delta\vec{P} = m\Delta\vec{V}$. Використовуючи це співвідношення, запишемо другий закон

Ньютона ($m\vec{a} = \vec{F}$) у вигляді $\frac{\Delta\vec{P}}{\Delta t} = \vec{F}$, тобто швидкість зміни імпульсу тіла дорівнює силі, яка діє

на тіло. У механіці Ньютона маса тіла постійна. Тому рівняння: $m\vec{a} = F$ та $\frac{\Delta\vec{P}}{\Delta t} = \vec{F}$ – еквівалентні.

Величину $F\Delta t$ називають імпульсом сили. Співвідношення $\frac{P}{t} = F$ досить зручне для кількісного аналізу взаємодіючих тіл. У низці прикладних задач вимагається надати якомога більшу швидкість первинно спокійному тілу. Із формули $\frac{P}{t} = F$ видно, що для цієї цілі потрібно мати максимально

можливий вплив сили на час. Наприклад, при однаковому заряді пороху в патроні рушниця, яка має довге дуло, б'є значно далі й точніше, ніж та, що має коротке дуло. Справді, велика довжина дула збільшує тривалість дії порохових газів на кулю й, у результаті, вона набуває більшої швидкості. При ударі ключкою по шайбі, штовханні ядра, метанні списа, диска та інших спортивних вправах швидкість може зростати за рахунок часу дії сили чи зростання самої сили».

Далі автор звертає увагу на те, що «...реальні тіла при взаємодії деформуються, тобто змінюють свою форму й об'єм. Причому величина незначної деформації твердих тіл, із якими ми маємо справу в механіці, дуже мала, проте вона приводить до виникнення сил пружності, які прагнуть повернути тіло в первинний стан. Сила, що діє на тіло зі сторони , називається силою пружності . Силу, яка діє на тіло зі сторони тіла , називають силою нормального тиску. Досвід показує, що $N = -T$. Силу пружності ще називають силою реакції».

Усі предмети та явища мають в основі своєї зміни й розвитку універсальний принцип – відображення. Воно проявляється тоді, коли об'єкти взаємодіють між собою, будучи результатом цієї взаємодії. Формування адекватних процесів відображення може стати ефективним методологічним засобом у цілеспрямованій тренувальній руховій діяльності».

Зі всієї гами знань фізичних законів ми вибрали для користування у своїй теорії такі поняття, як кількість руху mv , імпульс сили $F\Delta t$, силу реакції (силу пружності) та взяли на озброєння рівняння $\vec{F} = m\vec{a}$, яке стверджує, що вектор прискорення збігається з напрямком сили, і яке є еквівалентом рівняння $\frac{\Delta \vec{P}}{\Delta t} = \vec{F}$. Думку про формування адекватних процесів відображення, що є результатом взаємодії об'єктів між собою, ми поклали в основу розуміння нашого принципу рекуперації.

Подальший пошук полягає в розумінні значень: реактивний, амортизація й акумуляція, які є теж важливими в конструкції побудови руху.

Реактивний (*re...* – префікс, означає зворотну або повторну дію, а *activus* – діяльний) – той, що працює внаслідок діяння сили віддачі. Сила віддачі є в тому випадку, коли існує пружність хоча б з одного боку двох взаємодіючих тіл.

Амортизація (латин. *amortization* – погашення, від *mors (mortis)* – смерть – пом'якшення ударів, захист від великих навантажень та поривань).

Акумуляція (латин. *accumulation*) – нагромадження, збирання енергії. Акумулятор (латин. *accumulator*) – збирач (від *accumulo* –), пристрій для нагромадження енергії (електричної, гідравлічної, теплової) з метою її наступного використання.

У випадку, коли спортсмен під час будь-якого руху набуває певних кількісних характеристик, наприклад 5 м/с, швидкість помножена на вагу спортсмена 70 кг дає кількісний показник $F = 350$ кг/м/с і має на меті цю силу звести до нуля. Він застосовує амортизаційні можливості свого опорно-рухового апарату й підсідає на опорі, зводячи силу в 350 одиниць до сили, що рівняється m спортсмена. Сила погашена.

Якщо ж спортсмен поставив за мету цю силу використати, то в такому випадку потрібно увести поняття акумуляції й опорно-руховий апарат, його можливості застосовуються для накопичення енергії (сили). Отже, ця акумулятивна енергія зафіксується в напруженості м'язів усього тіла та в реакції опори. Тут постає питання, як ці сили розумно використати? Уявіть спортсмена-бігуна на опорі однією ногою, навіть 350 кг/м/с (це велика сила), яка діє на опорі, не дасть змоги спортсмену ефективно проштовхнутися вперед. Для цього ми вводимо поняття праці й розмаху як реалізаторів накопиченої енергії (сили).

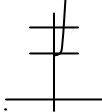
А тепер продовжуємо думку про гравітацію та її вплив на рух людини. Дія фізичних законів, властивості опорно-рухового апарату людини проявляються в гравітаційному полі землі й наш пошук основ техніки не міг обійтися без його врахування. Боротьба за рівновагу вертикально розміщеного тіла людини є основою життєдіяльності. У фізичних вправах, а особливо тих, які спрямовані на досягнення високих спортивних результатів, потрібно чітко навчитися рівноважного положення тіла, щоб реалізувати свою силу. Слід наголосити, що саме з цього моменту пошуку настає мить перелому в аналітичному погляді на суть побудови руху людини на опорі й об'єднанні його з музикою, нотами, тобто з тими композиціями звуків, які радують людський слух.

Будова вуха, яке сприймає звук, мабуть, відома кожному. Тому не будемо загострювати на цьому увагу. А щодо запитання «Який орган людини керує, а точніше – сприймає, положення тіла в гравітаційному полі Землі?» ми продовжимо хід думки-пошуку. Равлик, що теж перебуває у вусі, є органом людини, за допомогою якого центральна нервова система, руховий та аналітичний центри кори головного мозку відслідковують рівноважне положення тіла.

Об'єднуючи поняття слуху й координації руху з одним органом людини, ми припустилися думки, що як сім нот у музичному стані, так і сім частинок складають основу циклічного руху людини на опорі. Ці, так би мовити, цеглини руху ми назвали принципами нашої теорії, а самій теорії дали назву анагліфічної (від гр. *νυι ος*) – рельєфний – спосіб репродукування, що дає змогу одержати об'ємне (стереоскопічне) зображення циклу. Виникає резонне запитання: спис та диск належать до ациклічних рухів? Розглянемо будь-який рух спортсмена, який він здійснює з урахуванням земної гравітації. Кожного разу, виконуючи цей руховий акт, спортсмен заради виконання поставленої мети виходить зі стану стійкої рівноваги в стан нестійкої рівноваги й після виконання цього рухового акту повертається у вихідне положення стійкої рівноваги. Таку схему руху можна назвати циклом. Тобто будь-який рух людини в гравітаційному полі землі, що спрямований на досягнення конкретної цілі за допомогою елементів (частинок), які повторюються, можна назвати циклічним. Він має свій початок і свій кінець та, що цікаво, початок і кінець такого руху в гравітаційному полі землі має одну й ту ж назву – стійка рівновага, або рівноважне положення. Таку

конструкцію циклу метання списа й диска ми гармонічно заповнюємо частинками руху, які лягли в основу розроблених принципів.

– це основа боротьби за рівновагу. Він називається принципом синусоїди на вертикалі з графічним зображенням:



відображає внутрісистемний рух, що приводить до створення гравітаційних балансерів. Ми назвали його принципом перехресної координації руху та зусиль із графічним зображенням: χ .

відображає стабілізуючий лінійний рух вектора прискорення й ступінь реалізації акумульованої енергії. Цей принцип називається розмахом і графічно виглядає як два вектори, що розбігаються в протилежні сторони \longleftrightarrow . У його основі лежить другий закон Ньютона.

визначає силу нормального тиску одного тіла на інше – принцип прикладання зусиль, що графічно зображується – як та.

має назву рекуперації (від латин. *recuperation* –). Він відображає пружність того тіла, на яке діє інше тіло, миттєвість і зворотність дії між спортсменом та опорою. Графічно він зображається .

отримав назву реактивності. Він проявляється в чотирьох випадках: унаслідок розтягування, натягування, стискання та скручування тіла спортсмена. Графічно його зображено так:



отримав назву праці. Насамперед, що в людини є кульшові суглоби, які дають можливість робити рухи по колу з нарощуванням швидкості дистальних ланок, а при створенні умов опори пращеподібний рух стає своєрідною динамомашиною перетворення сили реакції опори, сили скорочення м'язів та реактивної сили м'язів у лінійний векторний рух. Графічно має вигляд двох висячих маятників:



Сім принципів розмежовують прослуховування (відчуття) руху за його елементами й складають цілісний рух як симфонію руху, спрямовану на досягнення високого спортивного результату. Цілісний рух набув не лише усвідомленого звучання, а й став більш яскравим та чутливо-приємним при його виконанні на досягнення результату. Фальш при виконанні одного з принципів призводить до порушення гармонії руху, а відтак – до своєрідної какофонії руху, яка в кілька разів зменшить кінцевий результат спортсмена. Какофонічний рух не є смертельно небезпечним для людини, але в спорті вищих досягнень його прояв може спричинити не лише травми, а й призвести до трагічних завершень спортивної кар'єри.

Сім принципів, як сім нот у музиці, проявляють себе на п'яти лініях. У нашому випадку – п'яти векторах руху: вектора руху лівої й правої рук, лівої та правої ніг і вектора ЗЦМ.

Цикл руху в бігові складає два кроки. Ми не входимо в протиріччя з такими теоретичними поглядами загальноприйнятих основ техніки, як ходьба, біг. Більше того, протягом усієї спортивно-педагогічної діяльності використовували ці основи для досягнення спортивних результатів, але сьогодні до цього додали принципову основу своїх і теоретичних, і практичних пошуків істини швидкісного руху. Передусім, це стосується метання списа та диска. Проте деякі моменти загальноприйнятих основ техніки ми вже не сприймаємо так, як це було на початку пошуку.

Висновки. Як у музиці гармонійний звук (і не гармонійний теж) розповсюджується у вигляді звукових хвиль, так і рух має хвильову природу. Прийшовши до такої логічної думки, ми на практиці зі своїми учнями, які були набрані переважно у 2010 р. й тільки починали розуміти деяку суть простих легкоатлетичних вправ через спрощене розуміння хвильового руху, зуміли в практичній площині за короткий термін оволодіти такою технікою метання списа та диска, яка дає змогу реалізувати потенціал таланту (і не таланту також) на зовсім іншому, набагато якіснішому рівні знань та показати також вищий результат при гірших показниках підготовки спортсменів, порівняно з учнями, до 2010 р.

Перспективи подальших досліджень. За межами цієї статті лишається наша робота останніх двох років у дослідженні хвильової природи руху в метанні списа та диска й методичні проблеми її втілення в систему підготовки спортсменів від початківців до рівня високої спортивної майстерності.

Список використаної літератури

1. Кокарев С. С. Три лекції о законах Ньютона : [сб. тр. РНОЦ Логос] / С. С. Кокарев. – Ярославль, 2006. – Вып. 1. – С. 45–72.
2. Легкая атлетика : учеб. для ин-тов физ. культ. – [изд. 3-е, доп. и перераб.] / под общ. ред. Н. Г. Озолина. – М. : Физкультура и спорт, 1979. – 599 с.
3. Легкая атлетика / под общ. ред. доц. Е. М. Лутковского и А. А. Филиппова. – М. : Физкультура и спорт, 1970. – 345 с.
4. Максачук Е. Повышение эффективности воспитательного потенциала учебно-тренировочного процесса в условиях ДЮСШ / Екатерина Максачук // Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві : зб. наук. пр. Волин. нац. ун-ту ім. Лесі Українки. – 2012. – № 2. – С. 297–300.
5. Павленко Ю. П. Начало физики / Ю. П. Павленко. – М. : Изд-во «Московский университет», 1988. – 316 с.
6. Тугевич В. Н. Теория спортивных метаний / В. Н. Тугевич. – М. : Физкультура и спорт, 1969. – 311 с.
7. Черкашин Р. Особливості тренування метальників диска на початковому етапі багаторічної підготовки / Р. Черкашин // Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві : зб. наук. пр. Волин. нац. ун-ту ім. Лесі Українки. – 2008. – № 4. – С. 356–360.

Анотації

Ключові слова:

Ирина Неклюдова, Владимир Сахарук. Анаглифическая теория техники в лёгкой атлетике на примере метания копья и диска.

Ключевые слова:

Irina Nekliudova, Vladimir Sakharuk. Anaglyphic Theory of Technique in Track-And-Field on Example of Javelin and Disk Throwing. The article reveals the search of basics of technics of disc and javelin throwing. In the aggregate of modern pictures of basics of the technique authors singled out basic principles of preparation of sportsmen-throwers. Taking into account the action of physical laws they build the theory of preparation of sportsmen on the principle basis of both theoretical and practical searches of truth of speed motion. In practice they teach they pupils the simplified understanding of wave motion which as a result is instrumental in the high-quality level of their knowledges and instrumental in high results.

Key words: track-and-field, anaglyphy, throwing, spear, disk, preparation, wave motion, searches, principles.

УДК 796.894.09 (0477)

Анатолій Стеценко

Аналіз найвищих досягнень українських спортсменів різних категорій на міжнародних змаганнях із пауерліфтингу

(.)

Постановка наукової проблеми та її значення. Незважаючи на те, що в Україні досить активно досліджуються історико-соціальні проблеми фізичної культури й спорту, роботи щодо вивчення характеристик як міжнародного спортивного руху загалом, так і окремих видів спорту на світовому рівні зокрема, носять поодинокий характер. Стосовно пауерліфтингу таких досліджень також украї

недостатньо. Зокрема, не проведено спеціальних досліджень, присвячених з'ясуванню й обґрунтуванню представництва на всеукраїнських змаганнях із пауерліфтингу, та не визначено силу впливу цього показника на досягнення вітчизняних атлетів на міжнародній спортивній арені.

Пауерліфтинг, як і кожен вид спорту, має свої, притаманні лише йому особливості становлення та розвитку. Виходячи з проблеми дослідження, встановлено, що пауерліфтинг не так давно відомий в Україні й тому знань про його різні історико-соціальні аспекти накопичено поки що вкрай мало. Поширення пауерліфтингу в багатьох регіонах країни серед різних категорій населення вимагає комплексної оцінки та аналізу цього виду спорту й виходу на новий, більш якісний рівень вивчення його різних аспектів для подальшого розвитку.

Роботу виконано відповідно до плану НДР Черкаського національного університету імені Богдана Хмельницького та згідно із темою 1.2 «Сучасний професійний спорт та шляхи його розвитку в Україні» «Зведеного плану науково-дослідної роботи у сфері фізичної культури і спорту на 2011–2015 роки».

Аналіз досліджень цієї проблеми. Медалі, здобуті спортсменами на міжнародних змаганнях, є визначенням національного потенціалу країни, що вважається політично важливим аспектом [1; 2; 6; 10], хоча, як переконує К. Пос'елло, спортивні досягнення потрібно оцінювати зі значно ширших позицій [7].

Незважаючи на те, що пауерліфтинг віднесено до провідних видів спорту в Україні, окремі статистичні дані про досягнення українських пауерліфтерів на міжнародних змаганнях останнім часом наводилися лише в декількох публікаціях І. В. Збандута [3], Л. В. Котенджи [4], П. Н. Кравцова [5]. Відомостей про наукові дослідження з історичних питань розвитку пауерліфтингу недостатньо загалом, і поки що залишається не завершеним системний аналіз найвищих досягнень українських пауерліфтерів, що може стати на заваді подальшого ефективного розвитку цього виду спорту.

З огляду на вказане вище, дослідження з обраної теми, на наш погляд, є своєчасним та актуальним.

Завдання дослідження – вивчити досягнення українських атлетів у міжнародних змаганнях і виявити перспективи формування вітчизняного пауерліфтингу в історико-соціальному аспекті.

Методи та організація дослідження. Для розв'язання завдання дослідження використовували такі методи: аналіз наукової літератури, ретроспективний аналіз, математико-статистичний аналіз. Опрацьовано близько 1000 протоколів міжнародних і всеукраїнських змагань із пауерліфтингу [8; 9; 11].

Виклад основного матеріалу й обґрунтування отриманих результатів дослідження. Міжнародна та Європейська федерації пауерліфтингу (IPF, EPF) щорічно проводять чемпіонати з пауерліфтингу (триборство) та окремо змагання із жиму лежачи серед жінок і чоловіків, юніорок та юніорів, дівчат і юнаків, ветеранів. Один раз на чотири роки на кшталт Олімпійських ігор відбуваються Всесвітні ігри з неолімпійських видів спорту, до програми яких уключено й пауерліфтинг. Аналогічні змагання проводяться і в нашій країні під егідою Федерації пауерліфтингу України (ФПУ).

Кількість виборених медалей міжнародних змагань, і насаперед золотих, вважають одним з основних критеріїв при визначенні спортивного рейтингу країни. Тому з метою додаткового визначення закономірностей розвитку українського пауерліфтингу проаналізовано протоколи основних міжнародних змагань, починаючи з 1989 р., із того часу, коли представники країн пострадянського простору, у т. ч. й України, розпочали свій виступ на міжнародній арені.

Як засвідчив аналіз протоколів змагань до 2012 р. включно, у чемпіонатах світу (триборство й жим) нашими атлетами здобуто загалом 379 нагород найвищого ґатунку (табл. 1). Деталізація цього показника дала змогу констатувати, що пріоритетними в пауерліфтингу вважаються змагання за сумою триборства, у яких нашим атлетам удалося вибороти 346 золотих медалей чемпіонатів світу і Європи, що склало 91,3 % від усієї кількості нагород. Встановлено, що найбільш успішним є виступ у відкритих чемпіонатах, де здобуто 137 перемог (36,1 %), зокрема чоловіки – 80 (21,1 %), жінки – 57 (15,0 %). Лише 7-ма медалями поступаються дорослим спортсменам юніори та юніорки, внесок яких – 130 нагород (34; 3,6 %), причому за статевою ознакою юніорки переважають юніорів (66; 17,4 % і 64; 16,9%, відповідно). Досягнення атлетів інших категорій залишаються поки що не такими значними.

Найбільш успішним виявився 2008 р., у якому вітчизняні спортсмени 30 разів (7,9 %) сходили на найвищий щабель п'єдесталу. Проте слід зазначити, що такий успіх зумовлений, насамперед, відсутністю російських атлетів – головних претендентів на золоті нагороди в пауерліфтингу.

Незважаючи на те, що саме пауерліфтинг, який складається з трьох силових вправ, вважають найбільш престижним змаганням серед атлетів, велику прихильність отримали також окремі змагання із жиму штанги лежачи. Саме така вправа є найбільш популярною серед прихильників занять фізичними вправами силового спрямування. Проте, порівняно з триборством, здобуток українських спортсменів у змаганнях із жиму поки що значно скромніший (33; 8,7 %).

Таблиця 1

Золоті медалі, які вибороли вітчизняні атлети на чемпіонатах світу та Європи за всю історію українського пауерліфтингу (1989–2012 рр.)

Рік	ВІ		ЧЕМПІОНАТИ СВІТУ														ЧЕМПІОНАТИ ЄВРОПИ														РАЗОМ (ВІ+ЄС)						
			ПАУЕРЛІФТИНГ							ЖИМ									ПАУЕРЛІФТИНГ							ЖИМ											
	чоловіки	жінки	чоловіки	жінки	юніори	юніорки	юнаки	дівчата	ветерани	УСЬОГО	чоловіки	жінки	юніори	юніорки	юнаки	дівчата	ветерани	УСЬОГО	РАЗОМ	чоловіки	жінки	юніори	юніорки	юнаки	дівчата	ветерани	УСЬОГО	РАЗОМ	РАЗОМ (ВІ+ЄС)								
1989									0								0	0									0	0	0								
1990									0								0	0									0	0	0								
1991									0								0	0									0	0	0								
1992									0								0	0	1	1						2	4	0	4	4							
1993						1			2		1						1	3	2	2						1	5	0	5	8							
1994			1	1					4	1							1	5	1	2	2					6	11	0	11	16							
1995			2	1	1				5								0	5	4		2	2				1	9	0	9	14							
1996			1		1				3								0	3	2			3				3	8	0	8	11							
1997			3		1	1			7		1						1	8	4	1		3				1	9	1	10	18							
1998			3	1	1	2			7								0	7	4	2	1	2				3	12	1	2	14	21						
1999			2	1	1				6		1						1	7	2		1	2				3	8	1	1	9	16						
2000			1	1	1	2			5								0	5	2		3	3				8	1	1	2	10	15						
2001			2		4	3	4	2	16								0	16	2	1	3	2				1	9	1	10	26							
2002			4		1	3			10								0	10	3	1	4	2				13	23	1	1	2	25	35					
2003			2		2	3			9	2							2	11	2	1	5	2				3	13	2	4	17	28						
2004			1	1		3		3	1	9							0	9	1	3	3	2				9		1	10	19							
2005		1	1	4		2		1	1	10							0	10	1	3	3	2				9			0	9	19						
2006									0		1						1	1		1	2	3				6			0	6	7						
2007				1	1	2	2		6								0	6								0			0	0	6						
2008			3	2		1	2	1	9								0	9	4	4	6	6				1	21		0	21	30						
2009	1	2	1	1	3				9			1	1	1	1		4	13	2	4	1	1				8			0	8	21						
2010			2	3	3	3	1	1	2	15							0	15	5	4	3	1				2	15	1	1	2	17	32					
2011			2	2	2	2			8	1					1		2	10	3	2	3		1			9	1		1	10	20						
2012			2	2		2	2		8		2	1					3	11	1	1						2			0	2	13						
Усього	1	3	33	21	22	30	11	8	19	148	4	6	2	1	1	2	0	16	164	46	33	42	36	1	0	40	198	5	8	0	0	0	0	4	17	215	379

Примітка. ВІ – Всесвітні ігри, ЄС – чемпіонат світу, ЄС – чемпіонат Європи

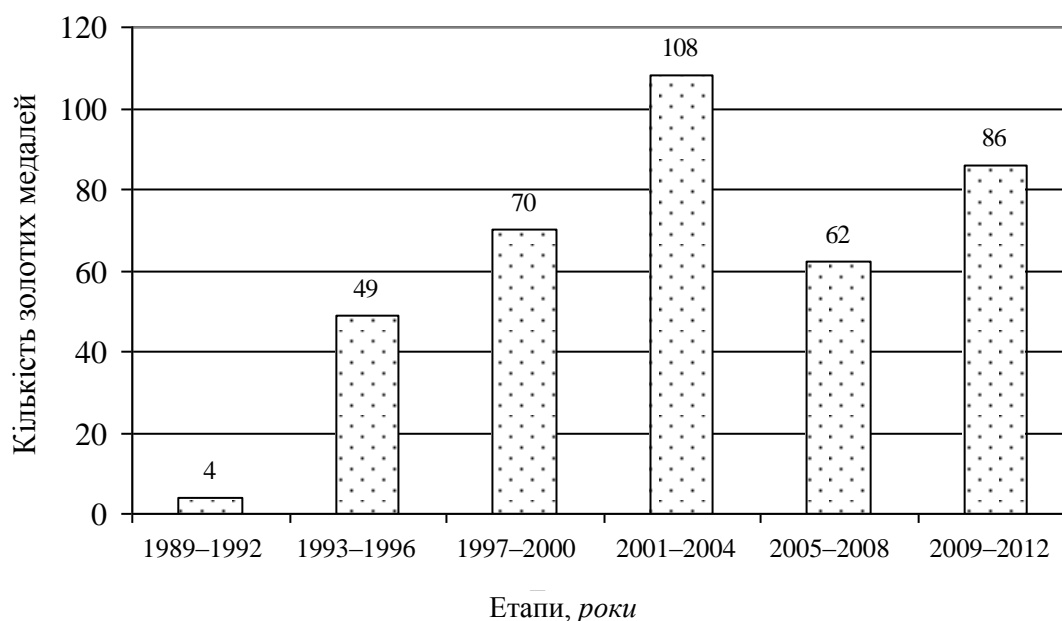


Рис. 1. Розподіл золотих медалей, які вибороли українські атлети на чемпіонатах світу та Європи протягом 1989–2012 рр.

Для вивчення динаміки здобутих золотих медалей за всю історію українського пауерліфтингу згруповано шість 4-річних етапів. Аналіз розподілу золотих нагород українських спортсменів протягом таких етапів показав, що динаміка змін цього показника має коливальний характер (рис. 1).

Із самого початку, коли саме відбувалося становлення українського пауерліфтингу (1989–1991 рр.), не було завойовано жодної золотої нагороди. Відлік перемог розпочався лише з 1992 р., коли чотири рази вітчизняні атлети ставали чемпіонами. Протягом наступних етапів 1993–1996 рр. і 1997–2000 рр. цей показник стрімко зростав (49; 12,9 % і 70; 18,5 % медалей, відповідно) і склав у 2001–2004 рр. 108 нагород (28,5 %). Потім, після зменшення кількості здобутих золотих нагород у 2005–2008 рр. удвічі (62; 16,4 %), що було пов'язано з неучастю українських пауерліфтерів у низці міжнародних змагань 2006 р., цей показник знову збільшився до позначки 86 (22,7 %) у 2009–2012 рр.

До переліку показників, які визначають популярність виду спорту, фахівці відносять також і масовість. Найбільш точно характеризує цей показник кількість спортсменів, котрі беруть участь у змаганнях. Тому з метою визначення динаміки кількості учасників змагань ми вивчили протоколи чемпіонатів України з пауерліфтингу серед різних категорій спортсменів. Результати дослідження, які представлені на рис. 2, дають можливість стверджувати, що кількість бажаючих брати участь у таких змаганнях, мала загальну тенденцію до зростання, що тривало до 2005 р., після чого відбувся деякий спад активності, що позначилося на зменшенні кількості учасників змагань. Найвище значення цього показника зафіксовано у 2001 р., коли участь у всеукраїнських змаганнях узяли 575 атлетів. Більш детальний аналіз динаміки цього показника за різними категоріями спортсменів засвідчив її мінливість, що не дає змоги поки що встановити будь-яку закономірність.

Найбільш важливими всеукраїнськими змаганнями залишаються чемпіонати країни з пауерліфтингу (триборство) серед чоловіків і жінок, на яких виступають найсильніші атлети й відбувається відбір на чемпіонати світу та Європи. Аналіз динаміки кількості учасників і команд цих змагань показав, що найбільше учасників (186 чоловіків та 92 жінки) зібрав чемпіонат України 2003 р., а найбільше команд-учасниць зареєстровано в 1999 р. (25 чоловічих і 24 жіночих). Останнім часом ці показники суттєво знизилися, що сталося внаслідок переходу низки атлетів до інших альтернативних організацій пауерліфтингу, яких в Україні вже зареєстровано понад 10.

Кореляційний аналіз між показниками загальної кількості учасників основних всеукраїнських змагань і кількості виборених золотих медалей на міжнародних змаганнях показав, що між ними існує досить тісний взаємозв'язок ($r = 0,73$; $P < 0,001$). Це ще раз доводить відому аксіому, що кількість переважно породжує якість. Тобто встановлено, що чим більше атлетів братиме участь у національних змаганнях, імовірно, успішнішими будуть результати виступу збірних команд України з пауерліфтингу на головних міжнародних стартах.

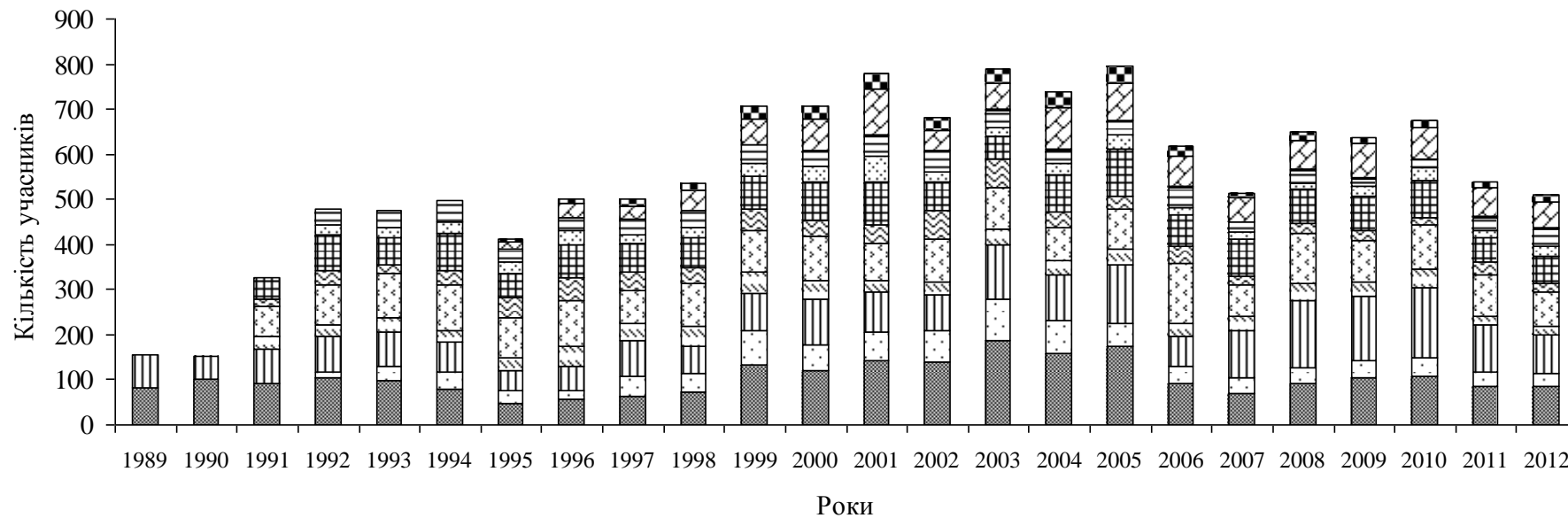


Рис. 2. Кількісні показники основних всеукраїнських змагань із пауерліфтингу серед різних категорій учасників

- | | | | |
|---|---|---------------------------------------|---------------------------------------|
| ■ Чемпіонат України (ч) | □ Чемпіонат України (ж) | ▣ Кубок України (ч) | ▤ Кубок України (ж) |
| ▥ Чемпіонат України серед юніорів (ч) | ▦ Чемпіонат України серед юніорів (ж) | ▧ Чемпіонат України серед юніорів (ч) | ▨ Чемпіонат України серед юніорів (ж) |
| ▩ Чемпіонат України серед ветеранів (ч) | ▪ Чемпіонат України серед ветеранів (ж) | ▬ Чемпіонат України із жиму (ч) | ▭ Чемпіонат України із жиму (ж) |

Висновки й перспективи подальших досліджень. Отже, дослідження історії формування національного пауерліфтингу з позицій найвищих досягнень у міжнародних змаганнях дає можливість аналізу фундаментальних закономірностей процесу розвитку його системи, а також творчого осмислення й прогнозування майбутніх тенденцій і перспектив. Установлено, що як за показниками представництва у всеукраїнських змаганнях, так і за кількістю золотих нагород, виборених українськими атлетами на основних міжнародних змаганнях, що взаємопов'язано, підйом у розвитку вітчизняного пауерліфтингу тривав до початку ХХІ ст., після чого намітився певний спад. Результати проведеного дослідження мають слугувати підставою для переосмислення та коригування управлінням пауерліфтингом у подальшому.

Розв'язання окреслених у роботі завдань відкриває простір для подальших наукових досліджень, пов'язаних із місцем та значенням пауерліфтингу в системі українського спортивного руху.

Список використаної літератури

1. Баунов Б. А. Спорт, XX век: хроника отечественного и мирового спорта – события, персонажи, рекорды / Б. А. Баунов. – М. : Сов. спорт, 2001. – 375 с.
2. Грибовський В. Сучасний стан та проблеми розвитку стрільби стендової / В. Грибовський, М. Мільчев // Молода спортивна наука України : зб. наук. пр. з галузі фіз. виховання, спорту і здоров'я людини. – Львів, 2011. – Вип. 15. – Т. 1. – С. 61–66.
3. Збандут І. В. Пауэрлифтинг – спорт богатырей / І. В. Збандут. – Мариуполь : ЧП СВБ-люкс, 2006. – 28 с.
4. Котенджи Л. В. Розподіл сил між країнами світу на сучасному етапі розвитку пауерліфтингу / Л. В. Котенджи // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. – Х. : ХДАДМ (ХХП), 2009. – № 8. – С. 83–88.
5. Кравцов П. Н. К мировой истории пауэрлифтинга / П. Н. Кравцов // ЗАО Национальный книжный проект. – 2007. – 26 с.
6. Платонов В. Н. Спорт высших достижений и подготовка национальных команд к Олимпийским играм: отечественный и зарубежный опыт: история и современность / В. Н. Платонов. – М. : Сов. спорт, 2010. – 310 с.
7. Посьелло К. Спорт как всеобъемлющее социальное явление / К. Посьелло // Отечественные записки, 2006. – № 6. – С. 54–66.
8. Федерація пауерліфтингу України. Протоколи змагань [Електронний ресурс]. – Режим доступу : <http://www.powerlifting-upf.org.ua/sorevnovaniya.php>.
9. European Powerlifting Federation. Results of European Championships [Elektronik resourse]. – Mode of access : <http://www.europowerlifting.org/results.html>.
10. Gál A. Elite Sport and Leisure Sport in Hungary: The Double Trouble / A. Gál // Physical Culture and Sport. Studies and Research. – 2010. – Volume 49. – Issue 1. – P. 72–77.
11. International Powerlifting Federation. Results of World Championships [Elektronik resourse]. – Mode of access : <http://www.powerlifting-ipf.com/46.html>.

Анотації

Пауерліфтинг як один із пріоритетних видів спорту в Україні вимагає комплексної оцінки й аналізу та виходу на новий, більш якісний рівень вивчення його різних аспектів для подальшого розвитку. Для досягнення мети дослідження, яка полягала у вивченні досягнень українських атлетів у міжнародних змаганнях та виявленні перспективи формування вітчизняного пауерліфтингу в історико-соціальному аспекті, опрацьовано близько 1000 протоколів міжнародних і всеукраїнських змагань із пауерліфтингу. Здійснено системний аналіз найвищих досягнень українських пауерліфтерів та кількісних показників всеукраїнських змагань. Установлено, що протягом усієї історії українського пауерліфтингу вітчизняні атлети здобули загалом 379 нагород найвищого татунку в головних міжнародних змаганнях. Найважливішими всеукраїнськими змаганнями залишаються чемпіонати країни з пауерліфтингу (триборство) серед чоловіків і жінок. Найбільше учасників та команд-учасниць зареєстровано в змаганнях 1999–2003 рр.. Останнім часом ці показники суттєво знизилися, що сталося внаслідок переходу низки атлетів до інших альтернативних організацій пауерліфтингу. Установлено тісний взаємозв'язок ($r = 0,73$; $P < 0,001$) між показниками загальної кількості учасників основних всеукраїнських змагань і кількості виборених золотих медалей на міжнародних змаганнях. Результати дослідження мають слугувати підставою для переосмислення та коригування управлінням вітчизняним пауерліфтингом у подальшому.

Ключові слова: пауерліфтинг, учасники всеукраїнських змагань, золоті медалі чемпіонатів світу та Європи.

Анатолій Стеценко. Аналіз вищих досягнень українських спортсменів різних категорій на міжнародних змаганнях по пауерліфтингу. Пауэрлифтинг как один из приоритетных видов спорта в Украине требует комплексной оценки и анализа, а также выхода на новый, более качественный уровень изучения его различных аспектов для дальнейшего развития. Для достижения цели исследования, которая

состояла в изучении достижений украинских атлетов на международных соревнованиях и определении перспектив формирования отечественного пауэрлифтинга в историко-социальном аспекте, обработано около 1000 протоколов международных и всеукраинских соревнований по пауэрлифтингу. Осуществлен системный анализ высших достижений украинского пауэрлифтинга и количественных показателей всеукраинских соревнований. Установлено, что на протяжении всей истории украинского пауэрлифтинга отечественные спортсмены завоевали 379 наград высшего достоинства в главных международных соревнованиях. Важнейшими всеукраинскими соревнованиями остаются чемпионаты страны по пауэрлифтингу (троеборье) среди мужчин и женщин. Больше всего участников и команд-участниц было зарегистрировано в соревнованиях 1999–2003 гг. В последнее время эти показатели существенно снизились, что явилось следствием перехода ряда атлетов в другие альтернативные организации пауэрлифтинга. Установлена тесная взаимосвязь ($r = 0,73$; $P < 0,001$) между показателями общего количества участников основных всеукраинских соревнований и количества выигранных золотых медалей на международных соревнованиях. Результаты исследования должны послужить основанием для переосмысления и корректировки управлением отечественным пауэрлифтингом в дальнейшем.

Ключевые слова: пауэрлифтинг, участники всеукраинских соревнований, золотые медали чемпионатов мира и Европы.

Anatoliy Stetsenko. Analysis of High Performance of Ukrainian Sportsmen of Different Categories at International Powerlifting Competitions. Powerlifting as one of the priority sports in Ukraine requires a comprehensive assessment and analysis and profound study of its various aspects for further development. About 1000 reports on international and national powerlifting competitions were conducted to meet the research objective which involves examining the performance of Ukrainian athletes at international competitions and identifying prospects for the development of national powerlifting in historical and social context. Systematic analysis of high performance of Ukrainian powerlifters and results of all-Ukrainian competitions was conducted. It has been established that national athletes had won 379 medals at major international competitions throughout the history of Ukrainian powerlifting. The major all-Ukrainian competition is men's and women's national powerlifting championships. The largest number of participants and participating teams was recorded in 1999–2003 competitions. Recently these figures have significantly decreased which was due to switchover of a number of athletes to other alternative powerlifting organizations. Strong interrelation ($r = 0,73$; $P < 0,001$) has been found between the total number of major national competition participants and the number of gold medals won at international competitions. The results of the study should provide the basis for rethinking and adjusting control of national powerlifting in the future.

Key words: powerlifting, all-Ukrainian competitions participants, World and European championships, gold medals.

УДК 796.03

Тетяна Суворова;
Євгенія Сахарук

Розвиток швидкої сили в юних спринтерів із використанням інтенсивних дозованих обтяжень

Східноєвропейський національний університет імені Лесі Українки (м. Луцьк)

Постановка наукової проблеми та її значення. Біг на короткі дистанції належить до фізичних вправ максимальної інтенсивності. На перших метрах зі старту бігун виконує роботу потужністю до 263 кгм/с, тобто близько 3,5 к. с. Зусилля, що впливають на стопу, перевищують її вагу у 20 разів, а на стегно – у 8,5 раза. Щоб вивести своє тіло зі стану спокою й досягти в найкоротший проміжок часу максимальної швидкості, спринтер повинен мати високий рівень розвитку швидкої сили.

Сила – це здатність людини долати певний опір або протидіяти йому за рахунок власних м'язових зусиль. Розвиток і вдосконалення сили перебувають у прямій залежності від розвитку швидкості й навпаки. Тому робота над однією якістю певним чином впливає на розвиток іншої. Чим більший опір здатна подужати людина, тим вона сильніша.

У бігу на короткі дистанції сила – один із важливих показників, від якого залежать результати змагань. Це слід урахувати при виборі засобів і методів силової підготовки бігунів на короткі дистанції [1; 3; 4].

Вивченням питань використання методів силової підготовки дітей і підлітків у різних видах спорту займалися С. В. Новаковський, Л. С. Дворкін, Н. Г. Озолін, З. І. Кузнецова, В. П. Філіпович, С. В. Степанов та ін. [1; 2; 3; 5].

У наукових працях цих авторів висвітлені неоднозначні й нерідко суперечливі наукові дані щодо використання обтяжень у циклічних видах спорту в підлітковому віці. Здебільшого суперечності належать до планування тих або інших величин обтяжень, дозування засобів і методичних підходів розвитку силових якостей на різних етапах спортивної підготовки юних спортсменів.

Звідси випливає актуальність нашої наукової роботи, що полягає в розробці спеціальних методик силової підготовки із застосуванням різного дозування навантажень, що дають змогу ціленаправлено впливати на розвиток швидкої сили в юних бігунів на короткі дистанції.

Завдання дослідження – розробити методіку розвитку швидкої сили юних спринтерів підліткового віку на початковому етапі їх занять спортом; дослідити динаміку розвитку швидкої сили в юних спринтерів під впливом експериментальних програм, заснованих на застосуванні різних варіантів інтенсивних дозованих обтяжень.

Методи й організація дослідження: для розв'язання поставлених у роботі завдань використовували такі методи дослідження: теоретичний аналіз та узагальнення науково-методичної літератури; вивчення й узагальнення досвіду провідної спортивної практики; педагогічне спостереження; педагогічний експеримент; тестування силової підготовленості юних спортсменів, методи математичної статистики.

Виклад основного матеріалу й обґрунтування отриманих результатів дослідження. Педагогічні дослідження проводили протягом підготовчого тренувального періоду 2012 р. на базі ДЮСШ Луцького району Волинської області. У дослідженні взяли участь 20 легкоатлетів-спринтерів віком 13–14 років, які були поділені на дві групи (контрольну й експериментальну). Спортивна кваліфікація досліджуваних була на рівні II і III спортивних розрядів, а стаж тренувальних занять – від трьох років і більше.

Педагогічний експеримент полягав у тому, що в природний характер тренувального процесу юних бігунів експериментальної групи на двох заняттях із чотирьох на тиждень уключалися комплекси дозованих силових вправ інтенсивного характеру (зі штангою, гантелями, гириями) в об'ємі від 20 до 35 % загального об'єму тренувального часу. Спортсмени виконували вправи зі штангою, гантелями, гириями, набивними м'ячами та ін. Розроблені комплекси силових вправ уключали 6–9 вправ, які виконувалися повторним методом із середніми й малими обтяженнями з максимальною швидкістю. Кількість повторень вправи в одному підході – 6–8 і більше разів. Вправи виконували в декілька серій і з відпочинком між ними 5–8 хв. При цьому основна увага зверталася на швидкість виконання рухів, а всі обтяження підбирали таким чином, щоб вправу виконувати з необхідною швидкістю й не спотворювати техніки рухів.

У контрольній групі легкоатлети тренувалися за загальноприйнятою методикою, а саме: уся основна робота мала бігову спрямованість, а силова планувалась у вигляді вправ із власною вагою тіла, з опором суперника, із використанням сил природи тощо.

Експеримент проводили протягом шести місяців (жовтень–березень).

Для перевірки ефективності впливу розроблених комплексів дозованих силових вправ інтенсивного характеру на розвиток швидкої сили юних бігунів на короткі дистанції на початку й у кінці експериментального періоду проводили тестування силової та швидкісно-силової підготовленості досліджуваних спортсменів. Як контрольні тести взято вправи, які, по-перше, дають можливість отримати об'єктивну інформацію про розвиток сили різних м'язових груп і швидкісно-силових якостей та, по-друге, визначити приріст цих показників у процесі педагогічного експерименту.

Такими вправами були присіди зі штангою 30 кг на плечах, біг 30 м, біг 20 м із низького старту, стрибки в довжину з місця, стрибки у висоту з місця, потрійний стрибок із місця (см), кидки набивного м'яча 2 кг двома руками низу вперед.

Проаналізувавши отримані результати, ми встановили, що під впливом розроблених комплексів інтенсивних дозованих силових вправ відбулись якісні зміни силових і швидкісно-силових здібностей спортсменів експериментальних груп.

Як свідчать результати дослідження, на початку експерименту тестові показники в обох експериментальних групах були на однаковому рівні й не мали статистично достовірних відмінностей, що свідчить про однорідність підібраних груп до експерименту.

Динаміка показників сили, швидкості й швидкісно-силової підготовки спринтерів експериментальних груп під впливом дозованих силових вправ (M±m)

Показник	Групи n=10	Початок підготовчого періоду	Кінець підготовчого періоду	Приріст, у. од.	Приріст, %
Присіди зі штангою 30 кг на плечах, кількість разів за 30 с.	ЕГ	12,0±3,3	15,2±1,6*	3,2	14,5
	КГ	12,1±1,8	13,9±2,1	1,8	8,1
Біг на 20 м із низького старту (с)	ЕГ	4,3±0,18	3,9±0,20*	0,4	10,3
	КГ	4,4±0,12	4,2±0,19	0,2	4,8
Біг 30 м (с)	ЕГ	5,55±0,12	5,18±0,08 *	0,37	7,2
	КГ	5,58±0,06	5,37±0,04	0,21	3,9
Стрибок у довжину з місця (см)	ЕГ	195±10,0	228±6,1*	33	14,5
	КГ	194±7,2	205±8,2	11	5,4
Стрибок у висоту з місця (см)	ЕГ	33,0±4,2	35,6±0,72*	2,6	7,8
	КГ	32,1±2,0	33,7±1,63	1,6	5,0
Потрійний стрибок із місця (см)	ЕГ	619±0,46	711±0,38*	92	12,8
	КГ	626±0,59	648±0,44	22	3,1
Кидки набивного м'яча 2 кг двома руками знизу вперед (м)	ЕГ	12,6±2,4	14,8±0,5*	2,2	18,9
	КГ	12,0±1,4	13,05±1,1	1,05	9,5

Примітка: * - $p < 0,05$, порівняно з початком експерименту.

Після експерименту, відповідно до таблиці 1, виявлено статистично достовірне зростання тестових показників у випробуваних ЕГ у бігу на 30 м і з низького старту на 20 м (7,2 % і 10,3 %); стрибку в довжину – на 14,5 %; у стрибку у висоту – на 7,8 %; потрійному стрибку з місця – на 12,8 %; присідах зі штангою на плечах – на 14,5 % і кидку набивного м'яча двома руками знизу вперед – на 18,9 %.

У спринтерів КГ також відбулися позитивні зміни, але недостовірні. В експериментальній групі, на відміну від контрольної, показники були набагато кращими.

Аналіз показує, що в ЕГ спринтерів виявлено достовірні відмінності за всіма показниками й найбільш суттєві – за вибуховою силою – 18,9 % (кидки набивного м'яча 2 кг двома руками знизу вперед) та стартовою силою – 14,5 % (стрибок у довжину з місця). Ці результати є провідними для легкоатлетів-спринтерів. Вони сприяють швидкому нарощуванню зовнішньої сили на початку робочого руху й дають можливість ефективно вибігати зі старту та розвивати більш високу швидкість зі стартового розбігу, що значно підвищить швидкість бігу на дистанції.

Висновки й перспективи подальших досліджень. За результатами педагогічного дослідження зроблені такі висновки:

– для виховання швидкої сили в юних бігунів на короткі дистанції в підготовчому періоді тренування доцільно застосовувати повторний метод, при якому велике значення має правильний підбір засобів фізичної підготовки. Особливо важливо грамотно використовувати обтяження для розвитку силових і швидкісно-силових якостей юних спортсменів;

– виконання силових вправ повинне виконуватись із максимальною швидкістю, а всі обтяження мали таку вагу, щоб не було спотворень техніки рухів;

– у спеціальній силовій підготовці юних бігунів обтяження дозованого характеру потрібно застосовувати тільки в тренувальних умовах і лише для вдосконалення специфічних рухових якостей, характерних для змагальних вправ;

– використання в тренувальному процесі інтенсивних дозованих обтяжень силового характеру робить неоднозначний вплив на темпи приросту швидкісних якостей і швидкої сили юних бігунів на короткі дистанції;

– розвиток швидкої сили буде тим ефективніший, чим більше в тренуванні виконуватиметься швидкісних навантажень і менше тривалої роботи з невеликою швидкістю рухів.

Подальші дослідження передбачається провести в напрямі вивчення інших проблем підготовки легкоатлетів-спринтерів.

Список використаної літератури

- Кузнецова З. И. Критические периоды развития быстроты, силы и выносливости детей школьного возраста : тезисы пятой науч. конф. по физическому воспитанию детей и подростков / под ред. З. И. Кузнецовой и В. П. Филипповича. – М. : АПН СССР, 1972. – С. 144–146.
- Новаковский С. В. Влияние базовой силовой подготовки на физическое развитие детей и подростков : метод. рек. / С. В. Новаковский, Л. С. Дворкин. – Краснодар : КубГАФК, 2002. – 26 с.

3. Новаковский С. В. Особенности силовой подготовки школьников 7–17 лет : учеб.-метод. пособие / С. В. Новаковский, С. В. Степанов. – Краснодар : КубГУ, 2002. – 34 с.
4. Филин В. П. Возрастные изменения быстроты, мышечной силы и скоростно-силовых качеств / В. П. Филин // Скоростно-силовая подготовка юных спортсменов. – М. : Физкультура и спорт, 1968.
5. Озолін Н. Г. Настольная книга тренера / Н. Г. Озолін. – М. : Астрель, 2006. – 863 с.
6. Матвеев Л. П. К дискуссии о теории спортивной тренировки тренировки / Л. П. Матвеев // Теория и практика физической культуры. – № 7. – 1998. – С. 12–14.

Анотація

Ця стаття присвячена питанням удосконалення фізичних якостей, а саме розвитку швидкої сили юних бігунів на короткі дистанції. Показано, що розвиток швидкої сили в легкоатлетів-спринтерів відбувається під впливом інтенсивних дозованих обтяжень силового характеру. Використання різних за об'ємом і величиною силових вправ дає змогу цілеспрямовано впливати на розвиток швидкої сили юних бігунів на короткі дистанції. У роботі представлені комплекси дозованих силових вправ, які запропоновані спринтерам експериментальної групи. У процесі дослідження встановлено, що під впливом дозованих силових вправ в експериментальній групі спортсменів відбулися достовірні зміни за всіма показниками й найбільш суттєві – за вибуховою силою. Вибухова сила є провідною фізичною якістю для легкоатлетів-спринтерів. Вона сприяє швидкому нарощуванню зовнішньої сили на початку робочого руху й дає можливість ефективно вибігати зі старту та розвивати більш високу швидкість зі стартового розбігу, що значно покращує результат бігу на дистанції.

Ключеві слова: бігуни-спринтери, силова підготовка, силові якості, тренувальний процес, спринтерський біг, дозовані обтяження.

Татьяна Суворова, Евгения Сахарук. Развитие быстрой силы у юных спринтеров с использованием интенсивных дозированных обтяжений. Данная статья посвящена вопросам совершенствования физических качеств, а именно развития быстрой силы юных бегунов на короткие дистанции. Показано, что развитие быстрой силы легкоатлетов-спринтеров происходит под влиянием интенсивных дозированных обтяжений силового характера. Использование различных по объёму и величине силовых упражнений позволяет целенаправленно влиять на развитие быстрой силы юных бегунов на короткие дистанции. В работе представлены комплексы дозированных силовых упражнений, которые предложены спринтерам экспериментальной группы. В процессе исследования установлено, что под влиянием дозированных силовых упражнений, в экспериментальной группе спортсменов произошли достоверные изменения по всем показателям и наиболее существенные – по развитию взрывной силы. Взрывная сила – ведущее физическое качество для легкоатлетов-спринтеров. Она способствует быстрому наращиванию внешней силы в начале рабочего движения и даёт возможность эффективно выбежать со старта и развивать более высокую скорость со стартового разбега, что значительно улучшает результат бега на дистанции.

Ключевые слова: бегуны-спринтеры, силовая подготовка, силовые качества, тренировочный процесс, спринтерский бег, дозированные обтяжения.

Tatyana Suvorova, Evgeniya Sakharuck. Development of High-Speed Power Among Young Sprinters with the Use of Intensive Dosing Weight. This article is devoted to the improvement of physical qualities, namely, rapid strength development of young runners for short distances. Shown that the rapid development of strength in athletes, sprinters is under the influence of intense dosage strength of character charges. Using a variety of volume and value of weight training can specifically influence the development of quick force young runners for short distances. This paper presents the complex dosage strength exercises proposed sprinter experimental group. The study found that under the influence of dosage strength training in the experimental group athletes reliable changes occurred in all respects and the most important – with explosive force. Explosive strength is the leading quality for athletes, sprinters. It contributes to the rapid build-up of foreign forces in the early labor movement and enables effectively run out from the start and develop more speed in the home run, which greatly improves the results run the distance.

Key words: sprinters, power training, power qualities, training process, short distance running, loads dosing.

УДК 797.122

Людмила Харченко-Баранецька

Дослідження комплектування екіпажів в академічному веслуванні за морфофункціональним критерієм

Херсонський державний університет (м. Херсон)

Постановка наукової проблеми та її значення. Аналіз досліджень цієї проблеми. Командне веслування – це колективний вид спорту. Воно ставить до кожного спортсмена дуже високі й жорсткі

індивідуальні вимоги, які мають певні особливості [6]. Добір і комплектування веслувального екіпажу фізично підготовлених, психологічно налаштованих, технічно погоджених веслувальників має важливе значення для досягнення високих результатів у виступах командних човнів у веслувальному спорті [1; 2]. Питаннями дослідження підходів щодо комплектування веслувальних екіпажів займалася низка авторів: В. Є. Земляков (2002), В. М. Лазуткін (1978), С. К. Фомін (1970). Комплектування й підготовка веслувальних екіпажів продовжують бути актуальними й на сучасному етапі розвитку веслувального спорту та вимагають спланованого й детального підходу, залежно від типів веслувальних човнів. Адже, як показує практика, значний відсоток тренерів здійснює формування та підготовку екіпажів у предзмагальному періоді, не використовуючи науково-методичних підходів.

Завдання дослідження – вивчити укомплектованість екіпажів в академічному веслуванні на основі морфофункціональних показників.

Виклад основного матеріалу й обґрунтування отриманих результатів дослідження. Академічне веслування – це один із видів веслувального спорту, у якому початковий етап навчально-тренувальної діяльності починається саме з командних човнів [6]. Навчання юних веслярів основних технічних дій відбувається в одному екіпажі з тренером чи більш досвідченими веслярами. Тому на початкових етапах тренування певних вимог та особливостей у комплектації екіпажів не зазначається [2].

На подальших етапах спортивної діяльності комплектація екіпажів відбувається на розсуд тренера команди та на основі зайнятих спортсменами місць на певних за рангом змаганнях.

Так, наприклад, за наказом Міністерства України у справах сім'ї, молоді та спорту, Національного олімпійського комітету про затвердження системи відбору спортсменів до Олімпійської збірної команди України з академічного веслування [5] указуються такі аспекти відбору й комплектування екіпажів. Мета відбору – комплектування найсильніших за складом екіпажів. За наказом, екіпаж, який завоював ліцензію, за підсумками чемпіонатів світу, є базовим на участь в Олімпійських іграх. До участі у відборі та комплектуванні допускаються спортсмени, котрі взяли участь у всіх змаганнях, що передбачені системою відбору, та виконали план підготовки збірної команди України. Спортсмени, які розглядатимуться як кандидати на комплектування олімпійських екіпажів і до заключного олімпійського кваліфікаційного змагання, повинні виконати нормативні вимоги. Процес формування остаточного екіпажу проходить три етапи відбору: попередній – на підготовку в складі збірної команди України зараховуються спортсмени, які посіли на кваліфікаційних змаганнях (відповідно до календаря змагань) такі місця: 1X – 1–6 місця, 2 – 1–2 місця, 1X – 1 місце (легка вага – чоловіки), 2–1 місця (легка вага – чоловіки). Як кандидати на підготовку розглядаються спортсмени, котрі посіли 1X – чоловіки 7–10 місця; чоловіки, легка вага – 2–5 місця; жінки 7–8 місця; 2 – чоловіки – 3–5 місця; чоловіки, легка вага – 2–4 місця; жінки 3–4 місця.

На основі попередньо відібраних веслярів, за результатами внутрішніх контрольних тестувань, за рішенням тренерського складу, комплектуються екіпажі для участі в Кубку України, який є другим етапом відбору веслярів до олімпійського екіпажу. Третім етапом відбору є особистий чемпіонат України. Екіпаж – чемпіон України (олімпійський клас) при наявності ліцензії затверджується екіпажем на участь в Олімпійських іграх. Тренер базового екіпажу має право посилити склад команди в період підготовки до Олімпійських ігор із числа призерів чемпіонату України у відповідному номері програми.

Отже, процес комплектації екіпажу є довготривалим і відбувається на основі зайнятих місць веслярами в змаганнях.

Виходячи з практичного досвіду, тренери при комплектації екіпажів акцентують увагу лише на вищевказані критерії відбору. Рідко коли тренер вивчає аспект комплектації з психологічного чи фізіологічного критеріїв. Розташування веслярів в екіпажі відбувається експериментально-практичним шляхом, не замислюючись над причинами досягнення чи невиконання запланованого результату. А науковці пропонують низку методик щодо комплектації човнів. В основі нашого експериментального дослідження – припущення дослідника Карла Адама, що переважно комплектування екіпажів командних човнів має відбуватися двома шляхами: за фізіологічною й психологічною сумісністю веслярів.

Наша праця є спробою вивчення веслярів провідних скомплектованих екіпажів вищої спортивної кваліфікації в академічному веслуванні на основі морфофункціонального критеріїв. Отримані дані нададуть можливість проаналізувати відповідність скомплектованих тренерами провідних екіпажів показникам морфофункціональної сумісності.

Дослідження організовано на базі Школи вищої спортивної майстерності (відділення – академічне веслування) м. Херсон. Були задіяні два сформовані тренером академічні екіпажі (четвірки розпашні).

Отже у тестуванні брали участь вісім веслярів-академістів вищої спортивної кваліфікації (два спортсмени – МСМК, шість спортсменів – МСУ), віком від 22 до 28 років.

У процесі дослідження ми вивчали два скомплектованих тренером веслувальні екіпажі, які за складом є постійні в навчально-тренувальному процесі. Для ефективної обробки отриманих результатів та їх аналітичної характеристики ми позначили досліджувальні веслувальні екіпажі № 1 та № 2.

Відомий факт, що розроблена морфологічна модель весляра-академіста. Так, для академічного веслування притаманний екоморфний тип тілобудови, який характеризується плоскою й довгою грудною кліткою, відносно худорлявим тілом і мінімальною кількістю підшкірного жиру, довгі й тонкі кінцівки, вузькі стопи й кисті [3].

Виміряно довжину та масу тіла веслярів-академістів обох веслувальних екіпажів. Отримані результати відображено в таблиці 1.

Таблиця 1

Морфологічні показники веслярів-академістів

Тестові методики	Номер весляра екіпажу № 1				M±m
	I	II	III	IV	
1. Довжина тіла (зріст) см	191	192	205	188	194±1,4
2. Маса тіла, кг	86	89	108	75	89,5±1,8
Тестові методики	Номер весляра екіпажу № 2				M±m
	I	II	III	IV	
1. Довжина тіла (зріст), см	187	189	196	193	191±1
2. Маса тіла, кг	86	87	94	78	86,3±1,2

Так, у веслувальному екіпажі № 1 довжина тіла веслярів у середньому складає 194 см, в екіпажі № 2 – 191 см; маса тіла спортсменів в екіпажі № 1 у середньому зафіксована 89,5 кг, в екіпажі № 2 – 86,3 кг. На основі тестових методик ми встановили, що екіпаж № 1 за зростовим і ваговим показником перевищує екіпаж № 2, що може бути як позитивним, так і негативним фактором, адже перевага в зрості може відобразитися позитивно на підвищенні циклічності й амплітуди гребка, а перевага в масі тіла може негативно впливати на швидкість ходу човна.

Варто відзначити, що за ваговими параметром тренер правильно розподілив спортсменів у веслувальних екіпажах, а саме перші й четверті номери екіпажів № 1 і № 2 посідають найлегші з веслярів, найважчий спортсмен має посідати третій номер у човні, трохи менше за нього у вазі має посісти спортсмен у човні друге місце, оскільки це – «робочий» механізм академічного екіпажу.

Серцево-судинна система – найважливіша система організму. За теорією Р. М. Баєвського, вона визначена як індикатор стану цілого організму, а її параметри є провідними для оцінки його функціонального стану [4]. У нашому дослідженні ми вимірювали на основі проб ЧСС реакцію серцево-судинної системи висококваліфікованих веслярів-академістів двох екіпажів за такою методикою:

Дослідження реакції серцево-судинної системи на дозоване фізичне навантаження [4].

Хід виконання роботи:

1. Підрахувати пульс сидячи, у спокійному стані за 10 с (ЧСС 1).
2. Протягом 90 с зробити 20 нахилів донизу з опусканням рук.
3. Повторно підрахувати пульс за 10 с одразу після виконання нахилів (ЧСС 2).
4. Підрахувати пульс за 10 с через 1 хв після виконання нахилів (ЧСС 3).
5. Зробити розрахунок показника реакції (ПР) серцево-судинної системи на фізичне навантаження за формулою:

$$ПР = (ЧСС 1 + ЧСС 2 + ЧСС 3 - 33) : 10 =$$

6. Оцінити отримані результати (див. табл. 2).

Таблиця 2

Оціночні показники реакції серцево-судинної системи на дозоване навантаження [4]

ПР	Оцінка
0–0,3	Серце в прекрасному стані
0,31–0,6	Серце в доброму стані
0,61–0,9	Серце в середньому стані
0,91–1,2	Серце в опосередкованому стані
Більше 1,2	Варто звернутися до лікаря

Частота серцевих скорочень – важлива характеристика. Динаміка їх дає змогу вивчати адаптаційні процеси на фізичне навантаження [3, 4]. У результаті проведеної проби пальпаторним методом отримано показники, відображені в таблиці 3.

Таблиця 3

**Показники реакції серцево-судинної системи веслярів-академістів
на дозоване фізичне навантаження (в одиницях вимірювання)**

Тестові методики	Номер весляра екіпажу № 1				M±m
	I	II	III	IV	
Реакція ЧСС	0,6	0,3	1,2	0,3	0,6±0,3
<i>стан</i>	добрий	прекрасний	опосередній	прекрасний	добрий
Тестові методики	Номер весляра екіпажу № 2				M±m
	I	II	III	IV	
Реакція ЧСС	0,5	0,1	0,7	0,2	0,4±0,2
<i>стан</i>	добрий	прекрасний	опосередній	прекрасний	добрий

Так, зафіксовано, що академісти обох веслувальних екіпажів мають дзеркальні показники, а саме у веслярів перших номерів обох екіпажів показник реакції ЧСС добрий, у II номерах – прекрасний, III – опосередкований, IV – прекрасний. Проте в екіпажі № 1 у III номера найвищий показник реакції ЧСС (1,2) при віці досліджуваного 28 років. На нашу думку, варто звернути увагу тренерів та, власне, самому спортсменові на стан самопочуття. За середніми показниками в обох екіпажах реакція ЧСС перебуває в доброму стані (0,6±0,3) і (0,4±0,2).

Проведене дослідження функціонального показника веслярів-академістів показало, що за реакцією ЧСС на фізичне навантаження члени екіпажів є подібними. На основі проведеного дослідження можна казати, що укомплектовані тренером екіпажі за фактором зайнятого на рейтингових змаганнях місця відповідають морфофункціональному фактору укомплектованості екіпажів.

Висновки та перспективи подальших досліджень. Отримані в процесі дослідження дані морфологічних показників показали подібну укомплектованість досліджуваних екіпажів академічного веслування з незначними розходженнями в показниках довжини й ваги тіла академістів у середньому в 3 см із зафіксованою перевагою екіпажу № 1. За функціональними показниками, а саме в показниках реакції серцево-судинної системи веслярів-академістів на дозоване навантаження, зафіксовано переважно добрий і прекрасний стан серцево-судинної системи. За середніми даними в обох екіпажах відзначено добрий стан, що свідчить про треновану готовність організму веслярів сприймати й виконувати дозоване тренувально-змагальне навантаження. Наше дослідження стало однією ланкою актуального питання про особливості комплектування екіпажів в академічному веслуванні, із доведенням важливості організаційно-наукового підходу з урахуванням морфофункціональних показників спортсменів.

Перспективність дослідження ми вбачаємо в дослідженні психологічного фактора укомплектованості екіпажів, адже при досягненні високого результату на змаганнях психологія спортсменів відіграє не останню роль.

Список використаної літератури

1. Земляков В. Е. Взаимодействия в спортивной команде : [метод. рек.] / В. Е. Земляков. – Херсон : Изд-во ХГТУ, 2002. – 29 с.
2. Лазуткин В. М. О взаимодействии гребцов в лодке / В. М. Лазуткин. – Л. : ЛНИФК, 1978. – 40 с.
3. Озолин Н. Г. Настольная книга тренера. Наука побеждать / Н. Г. Озолин. – М. : АСТ Астрель, 2003. – 853 с.
4. Практикум по психофизиологической диагностике : [учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений] / Е. П. Ильин. – М. : Гуманит. изд. центр ВЛАДОС, 2000. – 128 с.
5. Про затвердження системи відбору спортсменів до олімпійської збірної команди України / Наказ НОК від 21.05.2007. № 1740/105.
6. Харченко-Баранецька Л. Л. Основні аспекти веслувального спорту / Л. Л. Харченко-Баранецька. – Херсон : Вид-во ХДУ, 2007. – 116 с.

Анотації

Актуальність дослідження зумовлена багатолітнім процесом комплектування екіпажів в академічному веслуванні тренерами на основі інтуїтивно-практичного досвіду із врахуванням нормативних вимог щодо ком-

плектації командних човнів. Основними завданнями статті є: 1) на основі літературних джерел вивчити підходи щодо комплектації екіпажів в академічному веслуванні; 2) вивчити укомплектованість екіпажів на основі морфофункціональних показників; 3) дослідити співвідношення укомплектованості екіпажів науково-методичного й практичного підходів. У статті проаналізовано в теоретичному аспекті підходи щодо комплектування екіпажів в академічному веслуванні, вивчено нормативні вимоги цього питання, проведено експериментальне дослідження. Отримані результати показали відповідність укомплектованих практичним шляхом академічних екіпажів (за фактором зайнятого на рейтингових змаганнях місця) науковому підходу (оцінка й урахування морфофункціональних показників академістів). Визначена перспективність подальшого дослідження.

Ключові слова: академічне веслування, комплектація, екіпаж, морфологічні показники, функціональні показники.

Людмила Харченко-Баранецкая. Исследование комплектации экипажей в академической гребле на основе морфофункционального критерия. Актуальность исследования обусловлена многолетним процессом комплектования экипажей в академической гребле тренерами на основе интуитивно-практического опыта, учитывая нормативные требования к комплектации командных лодок. Основными задачами данной статьи являются: 1) на основе материалов литературных источников изучить подходы к комплектации экипажей в академической гребле; 2) изучить укомплектованность экипажей на основе морфофункциональных показателей; 3) исследовать соотношение укомплектованности экипажей научно-методического с практическим подходами. В статье проанализированы в теоретическом аспекте подходы к комплектации экипажей в академической гребле, изучены нормативные требования этого вопроса, проведено экспериментальное исследование. Полученные результаты проведенного исследования показали соответствие укомплектованных практическим путём гребных экипажей (на основе фактора занятого на соревнованиях места) научному подходу (оценка и учитывание морфофункциональных показателей академистов). Определена перспективность дальнейшего исследования.

Ключевые слова: академическая гребля, комплектация, экипаж, морфологические показатели, функциональные показатели.

Ludmila Kharchenko-Baranetska. Research of Manning in Rowing According to Morphological and Functional Criteria. Relevance of the study is given by long-manning process in rowing of outstanding coaches based on their intuitive and practical experience with regard to the regulatory requirements to complete the command boats. The main objectives of this paper are: 1) to explore the approaches to integration crews in rowing on the basis of literature; 2) to examine the staffing of crews based on morphological and functional parameters; 3) to explore correlation of scientific methods to practical approaches that are used to manning. The academic approaches to manning in rowing are analyzed in this paper, the regulatory requirements are studied, experimental studies are shown. The results of the study show that academic crews manned practically (according to assessment of morphological and functional data of highly rowers manning) correspond to scientific approach. Prospects of further research were identified.

Key words: rowing, manning, morphological data, functional data.

УДК 796.03

Роман Черкашин;
Валерій Кузнєцов

Модельні характеристики фізичної підготовленості як фактор індивідуалізації тренування юних метальників 13–14 років

Східноєвропейський національний університет імені Лесі Українки (м. Луцьк);
Київський національний економічний університет імені В. Гнатюка (м. Київ)

Постановка наукової проблеми та її значення. Аналіз досліджень цієї проблеми. Фізична підготовленість є результатом фізичної активності людини, її інтегральним показником, оскільки при виконанні фізичних вправ у взаємодію вступають практично всі органи й системи організму [1; 2].

Недостатньо високий рівень розвитку спеціальних фізичних якостей для обраних вправ може призвести до різних помилок при створенні рухової навички [2; 7].

У багатьох видах спорту, а зокрема в легкоатлетичних метаннях, спортивний результат залежить від швидкісно-силових якостей і тому розробка й використання адекватних способів оцінки цих якостей є одним з актуальних завдань, що стоять перед спортивною наукою [2; 4; 5; 8]

На сьогодні педагогікою й віковою фізіологією накопичено великий фактичний матеріал про закономірності моторики дітей і підлітків, які займаються чи не займаються спортом. Аналіз цих даних дає змогу вірогідно визначати основні напрями педагогічного впливу на організм юних спортсменів у процесі занять різними видами спорту, виділити найбільш сприятливі періоди для занять спортом й етапи вдосконалення окремих сторін рухової функції.

За останні роки у сфері фізичної культури та спортивного тренування інтенсивно впроваджуються різні моделі, які в кількісному відношенні формуються у вигляді модельних характеристик [1]. У теорії й методиці дитячого та юнацького спорту модельні характеристики рухової підготовленості можуть застосовуватися для оцінки здібностей в обраному виді спорту та використовуватися як фактор управління тренувальним процесом юних спортсменів [2].

Орієнтація системи управління тренувальним процесом на модельні характеристики юних легкоатлетів-метальників дає змогу в багатьох випадках вчасно визначити слабкі ланки в підготовці юних спортсменів-метальників та вчасно вносити корективи в плани їхньої підготовки.

Виявлення закономірностей рівня розвитку фізичної підготовленості у віковому аспекті має особливо важливе значення, тому що вже в дитячому та юнацькому віці формується руховий аналізатор, закладається фундамент майбутніх спортивних досягнень. Так, наприклад, окремими дослідженнями виявлено, що розвиток швидкісно-силових якостей потрібно розпочинати в юнацькому віці [7].

За допомогою спеціальних вправ-тестів можна визначити рівень функціонування окремих систем організму, від яких безпосередньо залежить результат у фізичній вправі, що дає можливість під час навчальних занять цілеспрямовано впливати на стимуляцію окремих систем, підвищуючи рівень їхньої діяльності [3; 4; 9].

Контрольні нормативи, безсумнівно, є певним орієнтиром для педагогічно обґрунтованої побудови навчально-тренувального процесу юних спортсменів-метальників та набувають особливої значущості у виявленні «відстаючих» фізичних якостей [3; 4; 8; 9].

У зв'язку з вищевикладеним актуальність нашого дослідження визначається існуючою, а на сьогодні все більш загостреною потребою управління тренувальним процесом юних легкоатлетів-метальників на основі модельних характеристик їхньої фізичної підготовленості.

На нашу думку, розвиток «відстаючих» фізичних якостей модельного рівня сприятиме більш якісній оптимізації процесу управління фізичною підготовкою та зростанню результатів в основній змагальній діяльності юних метальників 13–14 років.

Завдання дослідження – розробити методику розвитку «відстаючих» рухових якостей, що передбачає індивідуальний підбір тренувальних засобів та виявити вплив запропонованої методики на рівень фізичної підготовленості юних метальників і спортивний результат в основній змагальній діяльності.

Організація дослідження. У дослідженнях узяло участь 11 юнаків-метальників 13–14 років які займаються на базі районної дитячо-юнацької спортивної школи міста Луцька..

Виклад основного матеріалу й обґрунтування отриманих результатів дослідження. Для визначення швидкісного (6 тестів), швидкісно-силового (9 тестів), силового (5 тестів) компонентів фізичної підготовленості використовували комплекс тестів (А. А. Гужаловській і А. В. Алабін 1980). Групи були однорідні за статевою ознакою, віком, спортивним розрядом. В експериментальну групу увійшли юнаки зі значним відставанням у прояві того чи іншого компонента фізичної підготовленості. На початку дослідження в експериментальній групі виявлено у двох людей відставання в розвитку швидкісно-силових, у трьох – швидкісних та у трьох – силових якостей. Діапазон відставання від модельних характеристик III розряду коливався від 7,2 до 18 %.

З урахуванням цього розроблено індивідуальні профілі тренування з перерозподілом навантаження в сторону збільшення на 20 % «відсталого» компонента. Кількість тренувальних занять, сумарний обсяг тренувальної роботи й інші параметри, що характеризують особливості підготовки в експериментальній і контрольній групах, практично були ідентичні. Усього проведено 34 навчально-тренувальні заняття, після яких учасники експерименту виконали контрольні випробування.

Як показав аналіз педагогічного експерименту, в обох групах спостерігалось зростання результатів, що відображають зміни в розвитку фізичних якостей. Результати у виконанні контрольних вправ у контрольній та експериментальній групах достовірно відрізняються від вихідних ($P < 0,05$).

Однак основною відмінною рисою метальників експериментальної групи виявився той факт, що в кінці експерименту кількість юнаків за рівнем фізичної підготовленості відповідних модельному рівню збільшилося, а в контрольній групі добитися результату цього показника не вдалося жодному спортсмену, за винятком тих, хто вже мав цей рівень.

Порівнюючи швидкісні показники контрольної та експериментальної груп, виявили, що в основних тестах експериментальна група перевершує контрольну: у бігу на 30 м із ходу – на 4,7 %; у бігу з високого старту – на 5,1 %; у часі рухових дій – у середньому на 4,4 %.

У швидкісно-силових тестах найбільші відмінності між експериментальною й контрольною групами спостерігаються в потрійному стрибку на правій та на лівій нозі – у середньому 10,1 %; у потрійному стрибку з місця – 7,6 %; у п'ятірному стрибку з місця – 5,5 %; у десятирному стрибку з місця – 7,5 %; у стрибку вгору по Абалакову – 11,7 %.

У силових тестах: у підйомі прямих ніг у висі на гімнастичній стінці – на 26,5 %; у згинанні-розгинанні рук в упорі лежачи – на 13,9 %; у кистьовий динамометрії правої й лівої рук – на 16,8 % та 13,3 %, відповідно.

Результат в основній змагальній дисципліні покращився в експериментальній групі на 6–7 %, у той час як у контрольній групі цей показник покращився лише на 0,7–1,2 %.

Висновки й перспективи подальших досліджень. Цілеспрямований педагогічний вплив, спрямований на усунення слабких ланок у фізичній підготовленості юнаків-метальників, дає змогу підняти рівень розвитку фізичних якостей до модельного як мінімум у 3–5 тестах, у кожній із наявних груп тестів. Традиційна ж методика проведення занять із фізичної підготовки виявила покращення результату тільки у 2–3 тестах.

Одним із компонентів удосконалення управління тренувальним процесом є корекція програм і планів із фізичної підготовки, сутність якої полягає в цілеспрямованому розподілі тренувальних впливів, заснованому на індивідуальному зіставленні значень показників рівня фізичної підготовленості тих, хто займається, із відповідними модельними нормативами. Експериментальна перевірка запропонованої методики індивідуалізації фізичної підготовки юнаків-метальників показала її ефективність. Отже, індивідуалізація тренувального процесу з урахуванням спрямованого впливу на фізичні якості, що не відповідають модельним характеристикам, підвищує результативність виступу як в основних тестах, так і в основній змагальній дисципліні.

Список використаної літератури

1. Гужаловский А. А. Модельні характеристики фізичної підготовленості дівчат-спринтерів і експериментальне обґрунтування методики їх індивідуальної підготовки / А. А. Гужаловский, А. В. Алабін / Теорія і практика фізичної культури. – 1980. – № 5. – С. 33–36.
2. Загrevський В. О. Модельні характеристики фізичної підготовленості як чинник управління тренувальним процесом юних гімнастів : автореф. дис. ... канд. наук / О. В. Загrevський. – Омськ, 1999. – 25 с.
3. Запорожану В. А. Управління тренувальним процесом висококваліфікованих спортсменів / ред. В. А. Запорожану, В. Н. Платонов. – К. : Здоров'я, 1985. – 191 с.
4. Набатникова М. Я. Основи управління підготовкою юних спортсменів / ред. М. Я. Набатникова. – М. : Фізкультура і спорт, 1982. – 279 с.
5. Годік М. А. Контроль тренувальних і змагальних навантажень / М. А. Годік. – М. : Фізкультура і спорт, 1980. – 136 с.
6. Феш І. В. Розвиток силових здібностей учнів старших класів у процесі занять атлетичною гімнастикою / І. В. Феш, С. Ю. Ніколаєв // Молодіжний науковий вісник Волинського національного університету імені Лесі Українки. Фізичне виховання і спорт : журнал. – Луцьк : ВНУ ім. Лесі Українки, 2011. – С. 20–23
7. Черкашин Р. С. Аналіз швидкісно-силової взаємодії спортсмена зі снарядами на прикладі штовхання ядра / Р. С. Черкашин // Молодіжний науковий вісник : зб. наук. пр. ВНУ ім. Лесі Українки : фізичне виховання і спорт. – Луцьк : ВНУ ім. Лесі Українки, 2009. – С. 53–57.
8. Верхошанский Ю. В. Организация сложных двигательных действий спортсменов / Ю. В. Верхошанский // Наука в олимпийском спорте. – 1998. – № 3. – С. 30–36.
9. Васьков Ю. В. Орієнтовні критерії оцінювання діяльності учнів на уроках фізичної культури / Ю. В. Васьков // Теорія та практика фізичного виховання. – 2001. – № 2. – С. 2–12.

Анотація

У статті розкрито деякі аспекти індивідуалізації фізичної підготовки юних метальників розроблено методику розвитку «відстаючих» рухових якостей, що передбачає індивідуальний підбір тренувальних засобів. Порівнюючи швидкісні показники контрольної та експериментальної груп, виявили, що в основних тестах експериментальна група перевершує контрольну: у бігу – на 30 м, із ходу – на 4,7 %; у бігу з високого старту – на 5,1 %; у часі рухових дій – у середньому на 4,4 %. Експериментальна перевірка запропонованої методики індивідуалізації фізичної підготовки юнаків-метальників показала її ефективність у покращенні фізичної підготовленості та ефективного управлінні тренувальним процесом, а також суттєвому покращенні спортивних результатів юних метальників. Результат в основній змагальній дисципліні покращився в експериментальній групі на 6–7 %, у той час як у контрольній групі цей показник покращився лише на 0,7–1,2 %.

Ключові слова: контрольні нормативи, рухові якості, методика, фізичне виховання, педагогічний експеримент, фізична підготовленість, фізичні вправи, фізичний розвиток.


Роман Черкашин, Валерий Кузнецов. Модельные характеристики физической подготовленности как фактор индивидуализации тренировки юношей-метателей 13–14 лет. В статье раскрыты некоторые аспекты индивидуализации физической подготовки юных метателей, разработана методика развития «отстающих» двигательных качеств, предусматривающая индивидуальный подбор тренировочных средств. Сравнивая скоростные показатели контрольной и экспериментальной групп, установили, что в основных тестах экспериментальная группа превосходит контрольную: в беге на 30 м с ходу – на 4,7 %, в беге с высокого старта – на 5,1 %, во времени двигательных действий – в среднем на 4,4 %. Экспериментальная проверка предложенной методики индивидуализации физической подготовки юношей-метателей показала её эффективность в улучшении физической подготовленности и эффективном управлении тренировочным процессом, а также существенном улучшении спортивных результатов юных метателей. Результат в основной соревновательной дисциплине улучшился в экспериментальной группе на 6–7 %, в то время как в контрольной этот показатель улучшился лишь на 0,7–1,2 %.

Ключевые слова: контрольные нормативы, двигательные качества, методика, физическое воспитание, педагогический эксперимент, физическая подготовленность, физические упражнения, физическое развитие.

Roman Cherkashyn, Valeriy Kuznetsov. Model Characteristics of Physical Preparation as a Factor of Training Individualization of Young Throwers Aged 13–14. Some aspects of physical training individualization of young throwers have been revealed in the article, the development methodology of «backward» motor qualities which implies individual selection of training means has been developed. Comparison of the performance results of the control and experimental groups revealed that the main test experimental group exceeds the control group: in running on 30 meters on the run by 4,7 % in run on with high start up 5,1 %, in the time of motor action in an average of 4,4 %. The experimental test of the suggested methodology of physical training individualization of young throwers has shown its efficiency in improving physical fitness and the efficient control of training process as well as essential improvement of young throwers sports achievements. Result in major competitive discipline improved in the experimental group by 6–7 % while in the control group this rate improved by only 0,7–1,2 %.

Key words: control standards, motor qualities, methodology, physical education, pedagogical experiment, physical fitness, physical exercises, physical development.







НАШІ АВТОРИ

	Бенера Валентина Єфремівна – доктор педагогічних наук, доцент, проректор з наукової роботи Кременецького обласного гуманітарно-педагогічного інституту імені Тараса Шевченка, м. Кременець. <i>Контактна інформація: 47003, Тернопільська обл., м. Кременець, вул. Лицейна, 1. E-mail: val_benera@ukr.net</i>
	Будзуляк Олександр – аспірант, Східноєвропейський національний університет імені Лесі Українки. <i>Контактна інформація: 43000, м. Луцьк, вул. Грушевського, 2а, спорткомплекс СНУ ім. Лесі Українки, інститут фізичної культури і здоров'я, кафедра спортивних ігор. Сл. тел. (0332) 24-01-47.</i>
	Buraczewski Tomasz – Республіка Польща
	Валецька Руслана Омелянівна – кандидат медичних наук, доцент, Східноєвропейський національний університет імені Лесі Українки, м. Луцьк. <i>Контактна інформація: 43000, м. Луцьк, вул. Винниченка, 28, СНУ ім. Лесі Українки, факультет психології, кафедра валеології та безпеки життєдіяльності. Сл. тел. (0332) 24-42-80.</i>
	Валецький Юрій Миколайович – доктор медичних наук, Східноєвропейський національний університет імені Лесі Українки, м. Луцьк. <i>Контактна інформація: 43000, м. Луцьк, вул. Винниченка, 28, спорткомплекс СНУ ім. Лесі Українки, інститут фізичної культури і здоров'я, кафедра фізичної реабілітації. Сл. тел. (0332) 24-01-47.</i>
	Васкан Іван Георгійович – викладач, Чернівецький національний університет імені Юрія Федьковича. <i>Контактна інформація: 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.</i>
	Вихор Валерій Іванович – асистент, Східноєвропейський національний університет імені Лесі Українки, м. Луцьк. <i>Контактна інформація: 43000, м. Луцьк, вул. Винниченка, 30, СНУ ім. Лесі Українки, інститут фізичної культури і здоров'я, кафедра здоров'я і фізичної культури. Сл. тел. (0332) 24-44-87.</i>
	Войнаровський Анатолій Миколайович – докторант, Східноєвропейський національний університет імені Лесі Українки, м. Луцьк. <i>Контактна інформація: 43000, м. Луцьк, вул. Винниченка 30, інститут фізичної культури і здоров'я, кафедра теорії та методики фізичного виховання. Сл. тел. (0332) 24-21-78.</i>
	Гайдук Ольга Володимирівна – викладач, Національний економічний університет імені В. Гетьмана, м. Київ. <i>Контактна інформація: 03680, Київ, просп. Перемоги, 54/1. E-mail: olygayduk@ukr.net</i>
	Галаманжук Леся Людвігівна – кандидат педагогічних наук, доцент, Львівський державний університет фізичної культури. <i>Контактна інформація: 79000, м. Львів, вул. Костюшка, 11, кафедра педагогіки і психології. E-mail: prozar_nicolas@mail.ru</i>
	Гірак Анатолій Митрофанович – доцент, Міжнародний економіко-гуманітарний університет імені академіка Степана Дем'янчука, м. Рівне. <i>Контактна інформація: 33027, м. Рівне, вул. акад. С. Дем'янчука, 4, факультет здоров'я, фізичної культури і спорту, кафедра оздоровчих спортивно-педагогічних дисциплін. E-mail: mail@regi.rovno.ua</i>

	Грициляк Світлана Миколаївна – асистент, Східноєвропейський національний університет імені Лесі Українки. <i>Контактна інформація: 43000, м. Луцьк, вул. Грушевського, 2а, спорткомплекс СНУ ім. Лесі Українки, інститут фізичної культури і здоров'я, кафедра спортивних ігор. Сл. тел. (0332) 24-01-47. E-mail: famaly_77@mail.ru</i>
	Гурковський Олександр Миколайович – викладач, Кременецький обласний гуманітарно-педагогічний інститут імені Тараса Шевченка. <i>Контактна інформація: 47003, Тернопільська обл., м. Кременець, вул. Лицейна, 1, Кременецький обласний гуманітарно-педагогічний інститут ім. Тараса Шевченка, кафедра медико-біологічних основ фізичного виховання. E-mail: gyrkovskiy@mail.ru</i>
	Жигун Костянтин Федорович – старший викладач, Східноєвропейський національний університет імені Лесі Українки. <i>Контактна інформація: 43000, м. Луцьк, вул. Винниченка, 30, СНУ ім. Лесі Українки, інститут фізичної культури і здоров'я, кафедра здоров'я і фізичної культури. Сл. тел. (0332) 24-44-87.</i>
	Забіяко Юрій Олегович – старший викладач, Дніпропетровський національний університет імені Олеся Гончара. <i>Контактна інформація: 49010, м. Дніпропетровськ, проспект Гагаріна, 72, ДНУ ім. Олеся Гончара, кафедра фізичного виховання та спорту. E-mail: soc_dnu@mail.ru</i>
	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: 79008, м. Львів, вул. Січових Стрільців, 11, каб. 102. Сл. тел.: (032) 297-72-20. E-mail: kfv@lbi.wubn.net</i>
	Іванюк Ольга Андріївна – кандидат біологічних наук, старший викладач, Східноєвропейський національний університет імені Лесі Українки, м. Луцьк. <i>Контактна інформація: 43000, м. Луцьк, вул. Винниченка, 30, СНУ ім. Лесі Українки, інститут фізичної культури і здоров'я, кафедра здоров'я і фізичної культури. Сл. тел. (0332) 24-44-87.</i>
	Іщук Наталія Миколаївна – Інститут проблем виховання НАПН України, м. Київ. <i>Контактна інформація: 04060, м. Київ, вул. М. Берлінського, 9.</i>
	Карабанов Анатолій Григорович – кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент, Східноєвропейський національний університет імені Лесі Українки. <i>Контактна інформація: 43000, м. Луцьк, вул. Винниченка, 30, СНУ ім. Лесі Українки, інститут фізичної культури і здоров'я, кафедра здоров'я і фізичної культури. Сл. тел. (0332) 24-44-87.</i>
	Климчук Інна Павлівна – аспірант, Східноєвропейський національний університет імені Лесі Українки, м. Луцьк. <i>Контактна інформація: 43000, м. Луцьк, вул. Винниченка, 30, СНУ ім. Лесі Українки, інститут фізичної культури і здоров'я, кафедра здоров'я і фізичної культури. Сл. тел. (0332) 24-44-87.</i>
	Ковальчук Андрій Дмитрович – асистент, Східноєвропейський національний університет імені Лесі Українки. <i>Контактна інформація: 43000, м. Луцьк, вул. Винниченка, 30, СНУ ім. Лесі Українки, інститут фізичної культури і здоров'я, кафедра здоров'я і фізичної культури. Сл. тел. (0332) 24-44-87.</i>
	Козлова Олена Костянтинівна – доктор наук з фізичного виховання і спорту, доцент, Національний університет фізичного виховання і спорту України, м. Київ. <i>Контактна інформація: 03680, м. Київ, Національний університет фізичного виховання і спорту України, кафедра легкої атлетики, вул. Фізкультури, 1. E-mail: elena-nayka@yandex.ru</i>

	<p>Кричфалушій Михайло Васильович – кандидат педагогічних наук, доцент, Східноєвропейський національний університет імені Лесі Українки, м. Луцьк. <i>Контактна інформація: 43000 м. Луцьк, вул. Грушевського 2а, спорткомплекс СНУ ім. Лесі Українки, інститут фізичної культури і здоров'я, кафедра спортивних ігор. Сл. тел. (0332) 24-01-47.</i></p>
	<p>Кузнєцов Валерій Анатолійович – викладач, Київський національний економічний університет імені В. Гетьмана. <i>Контактна інформація: 03680, м. Київ, проспект Перемоги, 54/1, факультет економіки АПК, кафедра фізичного виховання.</i></p>
	<p>Мазурчук Олег Тарасович – кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент, Східноєвропейський національний університет імені Лесі Українки, м. Луцьк. <i>Контактна інформація: 43000, м. Луцьк, вул. Винниченка, 30, СНУ ім. Лесі Українки, інститут фізичної культури і здоров'я, кафедра здоров'я і фізичної культури. Сл. тел. (0332) 24-44-87.</i></p>
	<p>Макарчук Сергій – здобувач, Східноєвропейський національний університет імені Лесі Українки, м. Луцьк. <i>Контактна інформація: 43000 м. Луцьк, вул. Грушевського, 2а, спорткомплекс СНУ ім. Лесі Українки, інститут фізичної культури і здоров'я, кафедра спортивних ігор. Сл. тел. (0332) 24-01-47.</i></p>
	<p>Мельник Теодор Федорович – старший викладач, Східноєвропейський національний університет імені Лесі Українки. <i>Контактна інформація: 43000, м. Луцьк, вул. Винниченка, 30, СНУ ім. Лесі Українки, інститут фізичної культури і здоров'я, кафедра здоров'я і фізичної культури. Сл. тел. (0332) 24-44-87.</i></p>
	<p>Мороз Михайло Степанович – доцент, Східноєвропейський національний університет імені Лесі Українки, м. Луцьк. <i>Контактна інформація: 43000, м. Луцьк, вул. Грушевського, 2а, спорткомплекс СНУ ім. Лесі Українки, інститут фізичної культури і здоров'я, кафедра олімпійського і професійного спорту. Сл. тел. (0332) 24-22-93.</i></p>
	<p>Навроцький Едуард Миколайович – кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент, Східноєвропейський національний університет імені Лесі Українки, м. Луцьк. <i>Контактна інформація: 43000, м. Луцьк, вул. Винниченка, 30, СНУ ім. Лесі Українки, інститут фізичної культури і здоров'я, кафедра здоров'я і фізичної культури. Сл. тел. (0332) 24-44-87.</i></p>
	<p>Надкєрничний Тарас Михайлович – асистент, Тернопільський державний медичний університет імені І. Я. Горбачевського, м. Тернопіль. <i>Контактна інформація: 46001, м. Тернопіль, майдан Волі, 1, кафедра медичної реабілітації та спортивної медицини. E-mail: nadkernychny@mail.ru</i></p>
	<p>Неклюдова Грина – РДЮСШ, м. Луцьк. <i>Контактна інформація: 43000, м. Луцьк, вул. Володимирська, 106, РДЮСШ. Сл. тел. (0332) 76-02-97. E-mail: le.te@mail.ru</i></p>
	<p>Ніколаєв Сергій Юрійович – кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент, Східноєвропейський національний університет імені Лесі Українки, м. Луцьк. <i>Контактна інформація: 43000, м. Луцьк, вул. Винниченка, 30, інститут фізичної культури і здоров'я, кафедра спортивно-масової та туристичної роботи. Сл. тел. (0332) 24-20-69.</i></p>
	<p>Ніколаєв Юрій Михайлович – доцент, Східноєвропейський національний університет імені Лесі Українки, м. Луцьк. <i>Контактна інформація: 43000, м. Луцьк, вул. Винниченка, 30, інститут фізичної культури і здоров'я, кафедра спортивно-масової та туристичної роботи. Сл. тел. (0332) 24-20-69.</i></p>

	Ніфака Ярослав Миколайович – кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент, Східноєвропейський національний університет імені Лесі Українки, м. Луцьк. Контактна інформація: 43000, м. Луцьк, вул. Грушевського, 2а, спорткомплекс СНУ ім. Лесі Українки, інститут фізичної культури і здоров'я, кафедра спортивних ігор. Сл. тел. (0332) 24-01-47.
	Панасюк Ірина В'ячеславівна – кандидат педагогічних наук, доцент, Державний заклад «Південноукраїнський національний педагогічний університет імені К. Д. Ушинського», м. Одеса. Контактна інформація: 65020, м. Одеса, вул. Старопортофранківська, 26, кафедра фізичного виховання. E-mail: panasyuk-ira7@mail.ru
	Панасюк Олександр – Східноєвропейський національний університет імені Лесі Українки, м. Луцьк. Контактна інформація: 43000, м. Луцьк, вул. Винниченка, 30, СНУ ім. Лесі Українки, інститут фізичної культури і здоров'я, кафедра здоров'я і фізичної культури. Сл. тел. (0332) 24-44-87.
	Пантік Василь Васильович – кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент, Східноєвропейський національний університет імені Лесі Українки, м. Луцьк. Контактна інформація: 43000, м. Луцьк, вул. Винниченка, 30, СНУ ім. Лесі Українки, інститут фізичної культури і здоров'я, кафедра здоров'я і фізичної культури. Сл. тел. (0332) 24-44-87. E-mail: pantik_v@mail.ru
	Пільова Світлана Георгіївна – кандидат педагогічних наук, старший викладач, Державний заклад «Південноукраїнський національний педагогічний університет імені К. Д. Ушинського», м. Одеса. Контактна інформація: 65020, м. Одеса, вул. Старопортофранківська, 26, кафедра фізичного виховання. E-mail: pilyovavsveta@yandex.ru
	Поляковська Раїса Семенівна – учитель вищої категорії, гімназія № 18, м. Луцьк. Контактна інформація: 43000, м. Луцьк, просп. Відродження, 2 ф, гімназія № 18.
	Поляковський Валерій Іванович – старший викладач, Східноєвропейський національний університет імені Лесі Українки, м. Луцьк. Контактна інформація: 43000, м. Луцьк, вул. Грушевського, 2 а, спорткомплекс СНУ ім. Лесі Українки, інститут фізичної культури і здоров'я, кафедра спортивних ігор. Сл. тел. (0332) 24-01-47.
	Рацінська Лариса Іванівна – старший викладач, Східноєвропейський національний університет імені Лесі Українки, м. Луцьк. Контактна інформація: 43000, м. Луцьк, вул. Винниченка, 28, СНУ ім. Лесі Українки, факультет психології, кафедра валеології та безпеки життєдіяльності. Сл. тел. (0332) 24-42-80.
	Сахарук Володимир Іванович – старший тренер з легкоатлетичних метань, РДЮСШ, м. Луцьк. Контактна інформація: 43000, м. Луцьк, вул. Володимирська, 106, РДЮСШ. Сл. тел. (0332) 76-02-97. E-mail: le.te@mail.ru
	Сахарук Євгенія Григоріївна – старший викладач, Східноєвропейський національний університет імені Лесі Українки, м. Луцьк. Контактна інформація: 43000, м. Луцьк, вул. Грушевського, 2 а, спорткомплекс СНУ ім. Лесі Українки, інститут фізичної культури і здоров'я, кафедра олімпійського і професійного спорту. Сл. тел. (0332) 24-22-93.
	Сергєєв В'ячеслав Михайлович – кандидат медичних наук, доцент, Східноєвропейський національний університет імені Лесі Українки, м. Луцьк. Контактна інформація: 43000, м. Луцьк, вул. Грушевського, 2 а, спорткомплекс СНУ ім. Лесі Українки, інститут фізичної культури і здоров'я, кафедра фізичної реабілітації. Сл. тел. (0332) 24-01-47.

	<p>Стеценко Анатолій Іванович – кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент, Черкаський національний університет імені Богдана Хмельницького. <i>Контактна інформація: 18031, м. Черкаси, бульвар Шевченка, 81, кафедра спортивних дисциплін. E-mail: stet@ukr.net</i></p>
	<p>Суворова Тетяна Іванівна – кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент, Східноєвропейський національний університет імені Лесі Українки, м. Луцьк. <i>Контактна інформація: 43000, м. Луцьк, вул. Грушевського, 2 а, спорткомплекс СНУ ім. Лесі Українки, інститут фізичної культури і здоров'я, кафедра олімпійського і професійного спорту. Сл. тел. (0332) 24-22-93.</i></p>
	<p>Усова Оксана Василівна – кандидат біологічних наук, доцент, Східноєвропейський національний університет імені Лесі Українки, м. Луцьк. <i>Контактна інформація: 43000, м. Луцьк, вул. Грушевського, 2 а, спорткомплекс СНУ ім. Лесі Українки, інститут фізичної культури і здоров'я, кафедра фізичної реабілітації. Дом. тел. (0332) 94-64-15.</i></p>
	<p>Харченко-Баранецька Людмила Леонідівна – кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент, Херсонський державний університет. <i>Контактна інформація: 73000, Україна, м. Херсон, вул. 40 років Жовтня, 27, кафедра Олімпійського та професійного спорту. E-mail: baranetsky@yandex.ru</i></p>
	<p>Ciçirko Leszek – Республіка Польща</p>
	<p>Черкашин Роман Євгенович – кандидат педагогічних наук, старший викладач, Східноєвропейський національний університет імені Лесі Українки, м. Луцьк. <i>Контактна інформація: 43000, м. Луцьк, вул. Грушевського, 2 а, спорткомплекс СНУ ім. Лесі Українки, інститут фізичної культури і здоров'я, кафедра олімпійського і професійного спорту. Сл. тел. (0332) 24-22-93.</i></p>
	<p>Чеханюк Людмила Олексіївна – кандидат педагогічних, доцент, Східноєвропейський національний університет імені Лесі Українки, м. Луцьк. <i>Контактна інформація: 43000, м. Луцьк, вул. Винниченка, 30, інститут фізичної культури і здоров'я, кафедра теорії та методики фізичного виховання. Сл. тел. (0332) 24-21-78.</i></p>

ІНФОРМАЦІЯ ДЛЯ АВТОРІВ

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

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

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

Вимоги до статей:

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

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

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

1. Постановка проблеми та її зв'язок із важливими науковими чи практичними завданнями.
2. Аналіз досліджень цієї проблеми, у яких започатковано вивчення теми та на які спирається автор; виділення не вирішених раніше частин загальної проблеми, які розкриває означена стаття.
3. Постановка завдань дослідження.
4. Виклад основного матеріалу дослідження з повним обґрунтуванням отриманих наукових результатів.
5. Висновки та перспективи подальших досліджень у цьому напрямі.

Матеріали для публікації в збірнику слід надсилати на електронну адресу Kozibrotskyy@mail.ru

Телефони: 0332-78-21-85 (домашній); 0965855901 (мобільний); 0332-24-21-78 (кафедра теорії та методики фізичного виховання); 0332-24-20-68 (деканат інституту фізичної культури та здоров'я).

Для своєчасної інформації просимо Вас надсилати авторську довідку.

Авторська довідка

Назва статті _____
 Прізвище, ім'я, по батькові, учений ступінь та вчене звання, посада автора (-ів) _____
 Місце роботи, навчання _____
 Поштова адреса, індекс _____
 Телефон _____
 e-mail _____

Вимоги до анотацій

Викладаючи основні факти в анотаціях, потрібно дотримуватися хронології статті й використовувати її підзаголовки в якості керівництва:

- ім'я, прізвище автора, назва статті, організація;
- актуальність;
- завдання роботи;
- метод або методологія проведення роботи (*описуються у випадку, якщо вони відрізняються новизною або мають інтерес із точки зору цієї роботи; в експериментальних роботах указують джерела даних та характер їх обробки*);
- результати роботи (*наводяться основні теоретичні й експериментальні результати, виявлені взаємозв'язки та закономірності*);
- висновки (*можуть супроводжуватися рекомендаціями, оцінками, пропозиціями, гіпотезами, описаними в статті*);
- ключові слова.

Анотація повинна виконувати функцію незалежного від статті джерела інформації та давати можливість установити її основний зміст.

Англомовна анотація має бути написана якісною англійською мовою. Використання комп'ютерного перекладу не припустиме.

ЗМІСТ

Історичні, філософські, правові й організаційні проблеми фізичної культури

Валентина Бенера

Історико-педагогічний дискурс становлення фізичної культури на Кременеччині3

Анатолій Войнаровський

Протиріччя й проблеми традиційної системи фізичного виховання студентської молоді у вищих навчальних закладах України6

Професійна підготовка фахівців фізичної культури та спорту

Ольга Гайдук

Особливості професійної підготовки вчителів фізичного виховання в Німеччині (на прикладі фахових ВНЗ землі Баварія).....10

Юрій Забіяко

Професійна підготовка фахівців фізичної культури та спорту16

Наталія Іщук

Справедливість як професійно важлива цінність майбутнього вчителя фізичної культури19

Михайло Кричфалушій, Сергій Макаруч

Деякі труднощі психологічного характеру адаптації студентів-першокурсників до нових умов навчання у вищому навчальному закладі23

Ірина Панасюк

Комунікативний компонент у підготовці студентів до застосування тренінгів у школі26

Світлана Пільова

Підготовка майбутніх учителів фізичної культури до організаційної діяльності31

Педагогічні технології навчання фізичної культури

Наталія Завидівська

Особливості здоров'язбережувальних педагогічних процесів в умовах фундаменталізації непрофесійної фізкультурно-оздоровчої освіти.....37

Інна Климчук

Формування потреби займатися фізичними вправами в дітей середнього шкільного віку.....43

Едуард Навроцький, Василь Пантік

Удосконалення силових якостей студентів засобами атлетичної гімнастики47

Валерій Поляковський, Світлана Грициляк, Раїса Поляковська

Особливості методики навчання основних прийомів техніки гри в баскетбол дівчаток 10–13 років51

Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення

Tomasz Buraczewski, Leszek Cicirko

Efektywność ukierunkowanych zajęć z piłki nożnej dzieci w półtorarocznym cyklu szkolenia na wstępnym etapie szkolenia.....56

Юрій Валецький

Фізична культура для дітей у дошкільному закладі62

Іван Васкан

Функціональний стан організму підлітків загальноосвітніх навчальних закладів.....67

Леся Галаманжук

Характеристика передумов виникнення в дошкільників мануальної рухової асиметрії.....70

Олександр Гурковський

Ставлення гімназистів до занять фізичними вправами в умовах різних навчальних навантажень.....74

Олег Мазурчук

Мотивація молоді до ведення здорового способу життя через використання сучасних і нетрадиційних підходів до проведення занять фізичного виховання.....79

Тарас Надкерничний

Формування стійкого інтересу студентів до мети й завдань занять із фізичного виховання82

Юрій Ніколаєв, Сергій Ніколаєв

Розвиток гнучкості й рухливості в плечових і кульшових суглобах у юнаків середнього та старшого шкільного віку86

Ярослав Ніфака

Профілактика травматизму під час проведення занять із фізичної культури та спорту.....89

Людмила Чеханюк

Вплив занять фітбол-аеробікою на рівень фізичної підготовленості старшокласниць93

Лікувальна фізична культура, спортивна медицина й фізична реабілітація

Руслана Валецька

Раціональне збалансоване харчування спортсменів.....98

Лариса Рацінська

Значення лікувальної фізкультури в профілактиці ранніх зрушень хребта в студентів вищих навчальних закладів.....101

В'ячеслав Сергєєв, Неоніла Сергєєва

Метод Р. Фолля в діагностиці та лікуванні105

Оксана Усова

Етіологія та патогенез вузлового зоба109

Олімпійський і професійний спорт

Олександр Будзуляк

Контроль та управління тренувальним процесом плавців-спринтерів під час силової підготовки 115

Валерій Вихор

Розподіл рухових дій боксерів за складністю їх виконання117

Анатолій Гірак

Навчально-тренувальні програми бойових мистецтв як відображення їх концепції.....121

Ольга Іванюк, Олександр Панасюк

Особливості електричної активності кори головного мозку спортсменів в альфа-діапазоні ЕЕГ125

Андрій Ковальчук

Особливості тренувального процесу волейболістів різної кваліфікації.....129

Олена Козлова

Особливості підготовки спортсменок високої кваліфікації в легкоатлетичних стрибках в умовах професіоналізації132

Теодор Мельник, Костянтин Жигун

Методи оптимізації інтелектуальної діяльності тренера в процесі прийняття рішення.....138

Михайло Мороз, Анатолій Карабанов

Вплив змагальних навантажень на організм юних бігунів на середні дистанції.....143

Ірина Неклюдова, Володимир Сахарук

Аналітична теорія техніки в легкій атлетиці на прикладі метання списа та диска.....146

Анатолій Стеценко

Аналіз найвищих досягнень українських спортсменів різних категорій на міжнародних змаганнях із пауерліфтингу151

Тетяна Суворова, Євгенія Сахарук

Розвиток швидкої сили в юних спринтерів із використанням інтенсивних дозованих обтяжень.....157

Людмила Харченко-Баранецька

Дослідження комплектування екіпажів в академічному веслуванні за морфофункціональним критерієм.....160

Роман Черкашин, Валерій Кузнєцов

Модельні характеристики фізичної підготовленості як фактор індивідуалізації тренування юних металників 13–14 років.....164

Наші автори.....168

Інформація для авторів173

CONTENT

Historical, Philosophical, Legal and Organizational Problems of Physical Training

Valentyna Benera

Historico-Pedagogical Discourse of Establishment of Physical Culture in Kremenets Region3

Anatoliy Voinarovskiy

Contradictions and Problems of Traditional System of Physical Education of Students Youth in Higher Educational Establishments of Ukraine6

Professional Training Of Physical Education And Sport Specialists

Olga Gayduk

Peculiarities of Professional Preparation of Physical Education Teachers in Germany (on an Example of Bavaria Universities).....10

Yuriy Zabyako

Professional Preparation of Specialists in Physical Education and Sport.....16

Nataliya Ishchuk

Fairness as a Professionally Important Quality of a Future Physical Culture Teacher.....19

Mikhail Krichfalushiy, Sergey Makarchuk

Some Difficulties of Psychological Character of Adaptation of First-Year Students to New Conditions of Studying in Higher Educational Establishment23

Irina Panasiuk

Communicative Component in Preparation of Students to Training Usage at School26

Svetlana Pileva

Preparation of Future Teachers of Physical Culture and Organizational Activity.....31

Pedagogical Technologies Of Education In Physical Training

Nataliya Zavydivskaya

Peculiarities of Health-Saving Pedagogical Processes Under Conditions of Establishment of Non-Professional Physical Culture and Health-Improving Education.....37

Inna Klimchuk

Formation of Need of Physical Exercises Practicing Among Children of Middle School Age.....43

Eduard Navrotsky, Vasiliy Pantik

Development of Power of First-Year Students by Means of Competitive Gymnastics.....47

Valeriy Poliakovskiy, Svetlana Gritsiliak, Raisa Poliakovskaya

Peculiarities of Methodology of Education of Main Technics of Basketball of Girls Aged 10–1351

Physical Education of Different Groups

Tomasz Buraczewski, Leszek Cicirko

Effectiveness of Target Football Classes Among Children During 1,5-Year Cycle of Training at the Initial Stage of Training56

Yuriy Valetskiy

Physical Culture for Children in Pre-School Establishments62

Ivan Vaskan

Functional State of Organisms of Teenagers of General Educational Establishments67

Lesya Halamanzhuk

Characteristics of Preconditions of Appearance of Manual Motor Asymmetry Among Preschoolers.....70

Aleksandr Gurkovskiy

Attitude of Gymnasium Students to Physical Exercises Under Conditions of Different Academic Loads.....74

Oleg Mazurchuk

Motivation of the Youth to Leading of Healthy Lifestyle by Means of Usage of Modern and Non-Traditional Approaches to Conducting of Physical Education Classes79

Taras Nadkernychnyi

Formation of Stable Interest of Students to Aim and Tasks of Physical Education Classes82

Yuriy Nikolayev, Sergey Nikolayev Development of Flexibility and Mobility in Shoulder and Hip Joints Among Boys of Middle and Senior School Age.....	86
Yaroslav Nifaka Traumatism Prophylaxis During Conducting Physical Culture and Sports Classes	89
Liudmyla Chekhaniuk Influence of Practicing of Fitball Aerobics on the Level of Physical Preparation of Senior Pupils	93

Therapeutic Physical Training, Sport Medicine and Physical Rehabilitation

Ruslana Valetskaya Rational Balanced Diet of Sportsmen	98
Larisa Rashchinska Meaning of Physiotherapy in Prophylaxis of Early Disorders of Spine Among Students of Higher Educational Establishments	101
Vyacheslav Sergeev, Neonila Sergeeva Reinhold Voll's Method in Diagnostics and Treatment	105
Oksana Usova Aetiology and Pathogenesis of Adenomatous Goiter	109

Olympic and Professional Sport

Aleksandr Budzuliak Control and Management of Training Process of Swimmers-Sprinters While Power Preparation	115
Valeriy Vikhor Ranking of Motor Actions of Boxers According to Difficulty of their Execution	117
Anatoliy Hirak Education and Training Programs of Martial Arts As a Reflection of their Concept	121
Olha Ivaniuk, Oleksandr Panasiuk Features of Cerebral Electric Activity of Cortex At Sportsmen In Alpha Range Of Eeg.....	125
Andrey Kovalchuk Peculiarities of Training Process of Volleyball Players of Different Qualifications	129
Elena Kozlova Peculiarities of Top Level Female Track and Field Jumpers Preparation Under Conditions of Professionalization	132
Teodor Melnik, Konstantin Zhigun Methods of Optimization of Intellectual Activity of a Trainer in the Process of Decision-Making.....	138
Mikhail Moroz, Anatoliy Karabanov Influence of Competitive Loads on Organisms of Young Middle Distance Runners.....	143
Irina Nekliudova, Vladimir Sakharuk Anaglyphic Theory of Technique in Track-and-Field on Example of Javelin and Disk Throwing.....	146
Anatoliy Stetsenko Analysis of High Performance of Ukrainian Sportsmen of Different Categories at International Powerlifting Competitions	151
Tatyana Suvorova, Evgeniya Sakharuck Development of High-Speed Power Among Young Sprinters with the Use of Intensive Dosing Weight	157
Ludmila Kharchenko-Baranetska Research of Manning in Rowing According to Morphological and Functional Criteria.....	160
Roman Cherkashyn, Valeriy Kuznetsov Model Characteristics of Physical Preparation As a Factor of Training Individualization of Young Throwers Aged 13–14.....	164
Our Authors	168
Information is for Authors	173

Наукове видання

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

Збірник наукових праць

Східноєвропейського національного університету імені Лесі Українки

№ 2 (22)

Редактор і коректор: *Г. О. Дробот*
Верстка *Л. М. Козлюк*

Свідоцтво про державну реєстрацію КВ № 19773-9573ПР від 15.03.2013 р.

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

Засновник і видавець – Східноєвропейський національний університет імені Лесі Українки.

Формат 60×84¹/₈. Папір офсетний. Гарн. Таймс. Друк цифровий.

Обсяг 20,46 ум. друк. арк., 20,33 обл.-вид. арк. Наклад 300 пр. Зам. 2836-А.

Виготовлювач – Східноєвропейський національний університет імені Лесі Українки (43025, м. Луцьк, просп. Волі, 13). Свідоцтво Держ. комітету телебачення та радіомовлення України ДК № 4513 від 28.03.2013 р.

