ISSN 2220-7481

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

Збірник наукових праць Східноєвропейського національного університету імені Лесі Українки

№1 (21)

Міністерство освіти і науки України
Східноєвропейський національний університет імені Лесі Українки

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

Збірник наукових праць
Східноєвропейського національного університету імені Лесі Українки
№ 1 (21)

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 № 10 від 28.03.2013 р.)

Редакційна колегія

Цьось А. В. − доктор наук з фізичного виховання і спорту, професор (Східноєвропейський національний університет імені Лесі Українки) (головний редактор);
Коцан І. Я. − доктор біологічних наук, професор (Східноєвропейський національний університет імені Лесі Українки);
Вільчковський Е. С. – доктор педагогічних наук, професор, член-кореспондент АПН України (Східноєвропейський національний університет імені Лесі Українки);
Гусак П. М. – доктор педагогічних наук, професор (Східноєвропейський національний університет імені Лесі Українки);
Смолюк І. О. – доктор педагогічних наук, професор (Східноєвропейський національний університет імені Лесі Українки);
Бергер Ю. – доктор габілітований, надзвичайний професор, проректор з розвитку, Державна вища школа 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 тромболізису);
Бєлікова Н. О. – доктор педагогічних наук, доцент (Луцький інститут розвитку людини Університету «Україна»);
Козіброцький С. П. – кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент (Східноєвропейський національний університет імені Лесі Українки) (відповідальний секретар).

Ф 50 **Фізичне** виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві : зб. наук. пр. Східноєвроп. нац. ун-ту ім. Лесі Українки / уклад. А. В. Цьось, С. П. Козіброцький. – Луцьк : Східноєвроп. нац. ун-т ім. Лесі Українки, 2013. − № 1 (21). − 424 с.

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

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

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

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

УДК 796 (Д 82)
ББК 75 Я 43

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

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

Історичні, філософські, правові й організаційні проблеми фізичної культури

УДК 796.01

Анатолій Войнаровський

Документально-нормативна база керівництва розвитком студентського спорту в СРСР 1950–1970 р.

Східноєвропейський національний університет імені Лесі Українки (м. Луцьк)

Постановка наукової проблеми та її значення. Аналіз останніх досліджень. Основною метою фізичного виховання студентської молоді є виховання інтелектуально розвинутої й соціально активної молоді, фізично здорової, здатної вистояти в сучасних умовах проживання. Наша українська система фізичного виховання має глибокі історичні корені. Ми можемо зазначити, що останнім часом збільшилася кількість наукових праць методологічного, психологічного та історико-педагогічного характеру, присвячених розробці теорії й практиці фізичного виховання (М. Віденський (1998), В. Файдевич (2011), А. Цьось (2004, 2006), О. Школа (2006), С. Козіброцький (2007, 2008), А. Войнаровський (2011)).

Водночас система фізичного виховання в Україні переживає низку кризових фактів, особливо це стосується розвитку нормативних основ фізичного виховання студентів.

Завдання дослідження – проаналізувати спрямованість навчальних програм із фізичного виховання для студентів вищих навчальних закладів СРСР 1950–1970 р.

Методи дослідження. Ця робота ґрунтується на використанні історичного аналізу літературних і наукових джерел; системного та порівняльного аналізу.

Виклад основного матеріалу й обґрунтування отриманих результатів дослідження. Період, який ми розглядали (1950–1969рр), є дуже важливим в історії становлення не тільки нашої держави й суспільства, але й усіх процесів, які відбувалися в цей час. У період, який умовно називають «Хрущовською відлигою», здійснено безліч починань, які впливали на подальший розвиток процесів лібералізації не тільки політичних, економічних і гуманітарних напрямів. Цей розвиток освіти й науки в СРСР та УРСР отримав не одинакові, інколи протилежні відображення в наукових колах і в політиці, і в культурі, і в освіті та спорті; були широкі амплітудні коливання з одного напряму до іншого. Тому цей період у педагогічній історіографії оцінили по-різному. Вихід із певної кризи вимагав нового підходу до розв'язання проблеми розвитку програмно-нормативних основ фізичного виховання. [2]. Але все ж прогрес був на лице. СРСР 6 травня 1951 р. прийнятий до лав МОК, а в 1952 р. радянські спортсмени успішно дебютували на XV Олімпійських іграх в Гельсинкі [1]. Українські атлети складали щонайменше 20–25 % кожної олімпійської команди СРСР. Демократичні явища торкнулись як окремих республік СРСР, так і окремих напрямів народного господарства (освіти, науки, культури).

Так, 21.XI.1949 р. Президія Верховної Ради затвердила герб, прапор і Гімн УРСР. Трохи раніше УРСР стала членом ООН. У 1950 р. в загальноосвітніх школах України працювало 291 тис. учителів, у 1960 – 408 тис. У період із 1950–1959 рр. кількість студентів зросла ВНЗ із 2001,9 до 643,8 тис. Педагогічні кадри готувались у семи університетах, 36 інститутах і 43 педучилищах, у 1950 р. розпочалось об'єднання ВНЗ. Так, із 160 діючих у цей час до 1959 р. їх стало 140, що допомогло консолідувати викладацький склад, укріпити вузівські кафедри, краще використовувати виділені державою кошти. У цей період у ВНЗ працювало 805 докторів наук і 8103 кандидати наук. Із 1961 по 1966 рр. у

© Войнаровський А., 2013

132 діючих ВНЗ і 697 технікумах УРСР набір студентів збільшився в 1,5 раза (навчалося 1 млн 336 тис. студентів). Також розпочала складатися широка сітка науково-дослідницьких інститутів (із 1959 по 1965 рр. створено 73 науково-дослідницьких інституту), діяло 830! наукових закладів, у яких працювала 95 тис. співробітників (2 тис. докторів і 20 тис. кандидатів наук). У складі діючої Академії наук УРСР працювали 81 академік та 100 членів-кореспондентів Академії наук. Позитивним для розвитку вищої освіти також було прийняття Міністерством вищої освіти СРСР інструктивного листа про перелік бюджетної класифікації СРСР; затверджено статті № 11 і 18, які дозволяли ВНЗ країни витрачати кошти на розвиток фізичної культури й спорту [2]. У 1951 р. Міністерство вищої освіти СРСР інструктивним листом «Керівництво по фізичному вихованню і розвитку спорту в вищому навчальному закладі» [3] регламентувало обсяг навчального матеріалу із курсу загальної фізичної підготовки та рекомендувало використовувати для спортивного вдосконалення єдині Державні програми з окремих видів спорту. Заліковим вимогам приписано складання норм ГПО другого ступеня, а для студентів-спортсменів нормою стало ГПО другого ступеня й результати 2-го спортивного розряду [4]. Курс спортивного вдосконалення (ПСМ) проходив на основі Державної програми розвитку спорту, але факультативно зі студентами 1–2-х років навчання по 2 год на тиждень, на старших курсах (3–4) – по 4 год на тиждень, із розрахунку три рази на тиждень по 2 год. На необхідність подальшого розвитку фізичної культури та спорту серед студентів наголошувалось у директиві Комітету із фізичної культури і спорту при Раді Міністрів СРСР (№ 360 від 01.10.54), Міністерства вищої освіти СРСР (№ ВФ-1053 від 19.01.54; № ФП 1904503 від 20.10.54; № 39 від 17.01.55; № 1.135 від 15.12.55; № ФП-15/79 від 14.03.56 тощо). Проведений аналіз стану й рівня розвитку фізичної культури та спорту у ВНЗ країни дає підставу бачити, що до 1953 р. склались основні форми праці із фізичного виховання: а) масова робота, б) навчальна робота (180).

Масова фізкультурна робота проводиться кафедрою фізичного виховання й спорту спільно зі студентським спортивним клубом (К.Ф.К.). У 1957 р. Верховна Рада СРСР прийняла рішення про утворення Всесоюзного студентського спортивного товариства «Буревісник», у 1958 р. затверджено Устав цього товариства та вирішено, що основою громадської організації, яка проводить усю спортивну роботу у ВНЗ серед студентів і викладачів, буде спортивний клуб, який будує свою роботу на базі повного студенського самоврядування [5]. У склад ДСТ «Буревісник» включено СТ «Наука», «Освіта», «Медик», «Металург», «Іскра» та ін. У 1988 р. в Києві проходили І Всесоюзні студентські ігри, у яких брали участь 119 ВНЗ! країни з 13 видів спорту. Переможцями у своїх категоріях стали українські ВНЗ – Київський інститут фізичної культури (велоспорт, баскетбол-чоловіки, боротьба класична) та Одеський інженерно-будівельний інститут – (бокс). Також у 1959 р. зроблено дуже важливий крок студентської спільноти СРСР. Асамблея Міжнародної федерації університетського спорту (ФІСУ) в Турині прийняла СРСР (ДСТ «Буревісник») у свої ряди, поклавши край тим довгим політичним чварам, які заважали об'єднатись усім студентським організаціям. У тому ж році (1959 р.) розпочалася славетна історія виступів українських студентів у складі команди СРСР та України на Універсіадах і чемпіонатах світу серед студентів. На цей час (2012 р.) відбулося 27 літніх та 26 зимових Універсіад. Дуже важливим фактором було прийняття Наказу міністра вищої й середньо-спеціальної освіти СРСР, що з 1962/63 рр. буде введено нову програму розвитку фізичного виховання у ВНЗ [6]. Ця програма була направлена на розв'язання низки завдань із розвитку фізичного стану студентів та навчання їх підвищення спортивної кваліфікації й досягнення високих спортивних результатів. Вона була розрахована на студентів технічних і гуманітарних ВНЗ, тобто мала впливати на діяльність загальної маси студентства. Вона передбачала:

1. Навчальні заняття (обов'язкові – 140 год), факультативні – 320 –340 год. На перших чотирьох семестрах обов'язковими були дві години занять на тиждень. Факультативно теж було дві години на тиждень на перших двох семестрах навчання, на 3–4 семестрах навчання – чотири години на тиждень. Залежно від термінів і форм навчання студентів об'єм у заняттях із фізичної культури може бути змінений за рішенням ректоратів ВНЗ у сторону збільшення за рахунок почасового фонду (але тільки для спортсменів-розрядників).

Відрадним став той факт, що в програмі для студентів-спортсменів високого класу заняття плануються відразу на чотири роки (олімпійський цикл) від 4 до 8 год на тиждень. Віддаючи належне підготовці спортсменів, членів збірних СРСР, до чергових Олімпійських ігор Наказом Міністра вищої і середньо-спеціальної освіти СРСР, у 1963 р. видано Наказ «Про підготовку студентів-спортсменів для участі у XVIII літніх і XIV зимових Олімпійських іграх», у якому фактично розписано завдання

ректорам ВНЗ, спільно з ДСТ «Буревісник» і ДСТ профспілок для створення найкращих умов спортсменам-студентам під час підготовки до Олімпійських ігор. Також прийнято Положення про об'єднане (Міжвузівське) навчальне відділення спортивного вдосконалення [7].

Таблиця 1

Розподіл годин у програмі 1963 р.

№ з/п	Розділ програми	Рік навчання				
		1-й		2 й	3–4-й	
		обов'язкові заняття(факультативні)		обов'язкові заняття(факультативні)	факультативні	
1	Теорія	10	–	–	–	4
2	Практика	4	–	6	–	–
3	Ранкова гімнастика	4	–	–	–	4
4	Гігієнічна гімнастика	–	–	4	–	20
5	Виробнича гімнастика	–	–	4	–	8
6	Прикладна підготовка	–	–	4	–	–
7	Практика (інструктор, суддя)	–	–	4	–	–
8	Підвищення спортивної майстерності	52	70	48	70	244
	Усього годин	70	70	70	70	280

Тут не обійшлося без перегинів, оскільки спортсменів високого рівня було недостатньо для укомплектування всіх наявних навчальних груп, які діяли в цих об'єднаннях, пішло просте окозамилювання або включали спортсменів-збірників у декілька об'єднань ВНЗ, згідно з уже досягнутими ними успіхами щодо розвитку спорту високих досягнень та з наявністю спортивних баз. Таких об'єднань у СРСР було створено 85. (Найбільше – Московський державний університет – 10, Азербайжанский політехнічний – 12, Харківський державний університет – 6). Це дало певні позитивні результати. Так, у фіналі Універсіади ДСТ «Буревісник» 1970 р., який одночасно проходив у 12 містах країни, 210 студентів виконали норматив майстра спорту СРСР, понад 6,5 тисяч стали кандидатами в майстри спорту. А в змаганнях IX Всесоюзної літньої Спартакіади профсоюзів СРСР 108 студентів стали чемпіонами, ще 136 – призерами, черговий раз показавши, що студентський спорт у СРСР є одним із наймасовіших та кваліфікаціонних. Також був визначений обов'язковий мінімум спортивних залів і будівель та спортінвентарю, які необхідні для забезпечення студентів якісними послугами із проведення академічних годин занять фізичною культурою [8]. Кінець 60-х відзначився й негативними тенденціями комплексу ГПО, він перетворився більше на гальмо фізичної культури, став символом окозамилювання та показухи, практично він із 70-х років став видом спорту, який не ніс ніякої спортивної направленості, а тільки політичну складову. Крім того, у 60–70-ті роки негативний вплив на розвиток спорту мала система відбору в збірні команди СРСР, процвітав примусовий перехід у сильні спортивні клуби ЦСКА і Динамо талановитих молодих спортсменів. Деякі спортсмени навчались у ВНЗ по 10–12 років. Тому багатьом фактам і процесам в історії розвитку фізичної культури та спорту в СРСР й Україні потрібно ще дати об'єктивне тлумачення та оцінку.

Висновки й перспективи подальших досліджень. У період, який ми вивчали в статті (1950–1970 р), так званий період «Хрущовська відлига», засвідчено, що діюча влада усвідомила, що спорт, наука й освіта є не тільки одними із найсильніших засобів прогресу народного господарства, але й величезним важелем у політичній боротьбі ідеологій країни в усьому світі. Їм почали відводити особливе значення. У цей період влада СРСР вступила в МОК – спортсмени вийшли з комуністичної ізоляції на світовий спортивний простір. Також студентська спільнота СРСР завдяки своєму вступу до ФІСУ змогла зробити величезний крок уперед не тільки в спорті, а й у демократизації багатьох студентських процесів – у ВНЗ своєї країни. Значно покращилося ставлення молоді до занять спортом, навчання. Зросла їх роль у становленні громадських організацій і клубів. У зв'язку з постійно зростаючою популярністю збільшилось і фінансування державою спорту та науки. І що не менше важливо – збільшилося капіталовкладення в інфраструктуру ВНЗ. Єдиним мінусом було те, що з

кінця 60-х розпочався занепад колись дуже прогресивного й потрібного спортивного комплексу – ГПО, і ця проблема була, імовірно, в ідеологічній діяльності керівництва СРСР, а не в спортивній складовій комплексу.

Список використаної літератури

1. Платонов В. П. Олимпийский спорт / В. П. Платонов, С. И. Гуськов. – Киев : Олимпийский спорт, 1994. – 497 с.
2. Инструктивное письмо Министерства висшего образования СССР от 27 авг. 1949 г. – № ЦБ–19–01/539.–МД 949. – 11 с.
3. Положения и програмы по физическому воспитанию студентов в вислих учебных заведениях / МВОСССР. – М. : Сов. наука, 1948 – 82 с.
4. Инструктивное письмо. Министерства висшего образования СССР от 14 марта 1951 г. – № Д-33-М. – 1951. – 24 с.
5. Иванов С. Ф. Шеров Р. Н. «Олимпийский полет, Буревесник» / С. Ф. Иванов, Р. Н. Шеров – М. : Политиздат. 1979. – 96 с.
6. О введении в висших учебных заведениях новой программы физического воспитания студентов. Приказ МВ и СсО СССР от 8 февраля 1963г № 58. – М. 1963. – 3 с.
7. Приказ по МВ и ССОСССР от 25 ноября 1965. – № 350. – М., 1965 – 14 с.
8. Приказ МВ и ССО СССР от 30 ноября 1966. – № 668. – М., 1966. – 4 с.

Анотації

У статті досліджено період, який умовно називається «Хрущовська відлига». (1950–1970 рр). Також розкрито особливості розвитку фізичної культури як навчальної дисципліни в педагогічних ВНЗ СРСР та УРСР. Висвітлено етапи прийняття вищим керівництвом країни законів, направлених на покращення діяльності студентського спорту. Показано перші кроки радянського спорту зі вступу до міжнародних спортивних організацій (МОК та ФІСУ). Зроблено графічне зображення розподілу академічних годин розвитку фізичної культури.

Ключові слова: *розвиток, фізична культура, навчальна дисципліна, студенти.*

Анатолий Войнаровский. Документально-нормативная база руководства развитием студенческого спорта в СССР (1950–1970 гг). *В статье показан период, который условно носит название «Хрущовская оттепель» (1950–1970 гг). Также раскрываются особенности развития физической культуры как учебной дисциплины в педагогических вузах СССР и УССР. Освещены этапы принятия законов высшим руководством страны, направленных на улучшение деятельности студенческого спорта. Показаны первые шаги советского спорта по вступлению в международные спортивные организаций (МОК и ФИСУ). Сделано графическое изображение распределения академических часов развития физической культуры.*

Ключевые слова: *развитие, физическая культура, учебная дисциплина, студенты.*

Anatoliy Voinarovskyi. Documentary Regulatory Base of Student Sport Development Management in the USSR (1950–1970). *The article shows the period that is named «The Khrushchev Thaw» (1950–1970). There are also shown the peculiarities of physical culture development as an educational discipline in pedagogical higher educational establishments of the USSR and the Ukrainian Soviet Social Republic. We have also highlighted the stages of laws adoption that were aimed at improvement of student sport activity. There were shown the first steps of Soviet sport after joining international sports organizations (International Olympic Committee and International University Sports Federation). We have made graphical image of distribution of academic hours of physical culture development.*

Key words: *development, physical culture, studying discipline, students.*

УДК 796.853.26

Анатолій Гірак,
Лідія Завацька

Процес становлення й розвитку бойових мистецтв як вимога сучасності

Міжнародний економіко-гуманітарний університет імені академіка Степана Дем'янчука (м. Рівне)

Постановка наукової проблеми та її значення. Аналіз останніх досліджень. У другій половині XIX ст. в японському суспільстві почалися переміни, які стали каталізатором початку нової епохи в бойових мистецтвах, яку по праву можна назвати епохою Особистостей. Почався відлік нового часу в бойових мистецтвах, а імена великих людей стали опорними бастіонами досягнень фізичних можливостей людей на шляху їх удосконалення й розвитку фізичної культури.

© Гірак А., Завацька Л., 2013

Для розв'язання поставленої проблеми проведено дослідження діяльності таких реформаторів і засновників сучасних будо-мистецтв, як Дзіґоро Кано – засновника «Кодокан дзюдо»; Ґітіна Фунакосі – «батька» сучасного карате-до, ініціатора створення стилю «Шотокан»; Іллі Йорги – засновника «Фудокан карате-до», будо-синтезу культур Сходу й Заходу з домінуванням європейської наукової думки в галузі фізичної культури та спорту.

Завдання дослідження – проаналізувати процес становлення й розвитку бойових мистецтв.

Виклад основного матеріалу й обґрунтування отриманих результатів дослідження. Пальма першості реформування бойових мистецтв, згідно з вимогами сучасності, із використанням передових досягнень фізичної культури та спорту, безумовно, належить засновнику Кодокан дзюдо – Дзіґоро Кано, оскільки він один із перших відмовився від старих підходів і методів у викладанні бойових мистецтв та сформував свою новаторську систему фізичного вдосконалення.

Працюючи над становленням своєї школи, Дзіґоро Кано зрозумів, що одних тільки технічних прийомів і ритуалів недостатньо. Справа в тому, що до Кано всі керівники шкіл дзю-дзюцу розглядали своє мистецтво виключно тільки як самозахист, тобто прикладну й кланово закриту систему. Тому Кано, насамперед, проголошує, що його школа широко відчиняє двері для кожного бажаючого та головною ідеєю виховання школи є пропаганда здорового японського духу й оздоровлення нації.

Окрім того, ще одне суттєве новаторство покладено в основу становлення системи Кано. Річ у тім, що в ті часи в Японії взагалі не існувало такого сучасного поняття, як спорт. У викладанні бойових мистецтв не було ніякої методичної бази, здебільшого вчителі передавали учням свій особистий досвід. Навчаючись в університеті, Дзіґоро Кано відвідує лекції з анатомії, фізіології людини, гігієни людини, які читали викладачі з Франції, Німеччини, Голландії. Там же він знайомиться із західною основою спортивного виховання. Для поглиблення цих знань Кано також самостійно працює в бібліотеках і поступово починає розуміти суть західних досягнень у галузі педагогіки, фізичного виховання й спорту. Це розуміння наштовхнуло його на думку звернутися за допомогою в розробці нової концепції викладання дзю-дзюцу до одного із найвідоміших тоді в Японії іноземних лікарів, німця Ервіна Бельца. Тому безпосередньо Бельцу належить заслуга в розробленні нової концепції дзюдо [3].

Отже, можна з упевненістю стверджувати, що, розвиваючи свою систему нібито тільки в рамках нової японської ідеології, Дзіґоро Кано все ж з успіхом використав прогресивні західні технології того часу в галузі фізичної культури й спорту. Дзюдо стало поєднанням двох, на перший погляд, несумісних основ – японського традиційного виховання бійця в дусі національного етикету та західної системи фізичного виховання.

На відміну від Кано, який був творцем «Кодокан дзюдо», Ґітін Фунакосі вшановується як «батько» сучасного карате, його представник і взірець цього бойового мистецтва.

У травні 1922 р. Міністерство освіти Японії виступило в ролі організатора Національної спортивної виставки, у програму якої входила й демонстрація бойових мистецтв. Запрошення прийшло також у Відомство освіти Окінави. Таким чином, окінавському карате випав шанс бути представленим вищому класу японського суспільства. Представником Окінави обрано Ґітіна Фунакосі, він був майстром карате, дослідником, викладачем, блискучим громадським діячем та оратором, тому офіційні кола Окінави вирішили, що Фунакосі буде ідеальним представником [1].

Старанно продумана Фунакосі програма демонстрації карате мала великий успіх у відвідувачів виставки й справила велике враження на Дзіґоро Кано, який запросив його викладати карате в Кодокані.

Фунакосі був вражений інтенсивністю тренувань із дзюдо, їх кількістю, фізичною підготовкою та високим рівнем майстерності учнів, оскільки нічого подібного у вивченні карате на Окінаві не було. Викладацька діяльність Фунакосі проходила дуже добре й Кано запропонував йому очолити в Кодокані відділення карате. Одначе Фунакосі змушений був відмовитися, оскільки відчув небезпеку того, що карате буде поглинуте величезним інститутом Кодокан дзюдо.

Окінавські майстри були поганими політиками, бо не дуже реалістично оцінювали ситуацію й навряд чи могли зрозуміти, що пропаганда якоїсь окінавської народної традиції, до того ж своїм походженням сягаючої Китаю, буде сприйнята японцями надто неоднозначно. Фунакосі зрозумів, що грати за «окінавськими правилами» та підкоритися носіям окінавської традиції безглуздо: це не принесе успіху, а карате назавжди лишиться на рівні провінційного курйозу.

Тому Ґітін Фунакосі починає поступово й методично реформувати окінавське карате, рішуче відмовляючись від старих традицій і методів викладання. У 1922 р. Фунакосі публікує першу книгу із сучасного карате «Рюкю кемпо-карате» («Кулачні прийоми "китайської руки" на островах Рюкю»).

Щоб стимулювати учів до поетапного просування в карате, він приблизно в 1924–1926 рр. упроваджує систему атестації та класифікації рівня знань із присудженням рангів – учнівських розрядів (кю) і майстрових ступенів (дан). Система була схожа на ту, яка прийнята в Кодокан дзюдо. Окрім того, для підсилення ефекту корпоративності своєї діяльності він також упроваджує в карате єдиний стандарт форми одягу, більш легкої, ніж та, що прийнята в дзюдо [5].

Тридцяті роки – період становлення карате в Японії. Із часом воно стало дуже популярним. У 1935 р. Функосі публікує нову книгу, сама назва якої «Карате-до кьохан» («Шлях карате: настанови») свідчила про те, що карате перестало бути просто мистецтвом – воно стало «Шляхом», і слова «карате» Функосі писав уже не як «китайська рука», а як «порожня рука». Отже, завдяки реформаторській діяльності Ґітіна Функосі та його учнів карате впевнено поширювалося й займало важливе місце в сучасній культурі будо.

У п'ятдесятих роках почався масовий процес експорту колись регіонального бойового мистецтва Окінави по всьому світу, це вже було нове в розвитку цього бойового мистецтва.

1980 р. став для Заходу знаменним тим, що на території Європи виникла нова унікальна й своєрідна Міжнародна федерація традиційного карате Фудокан (ITFKF), (на сьогодні вона називається Всесвітньою федерацією традиційного Фудокан-Шотокан карате-до (WTFSKF). Про унікальність створеної організації свідчить хоча б той факт, що вперше карате-організацію такого рівня та масштабу створив європеєць, серб за національністю – професор, доктор медицини Ілля Йорга [2].

Принципи, покладені в основу карате Фудокан, – це принципи всіх східних бойових мистецтв, особливо японських, які модифіковані разом з іншими світовими традиціями. У Фудокані важливими є також моральні категорії та відповідні філософські ідеї, а точні наукові знання – це тільки способи для роз'яснення його головних принципів. Сучасні погляди й знання техніки Фудокану ґрунтуються на досвіді Японської асоціації карате (JKA), Шотокан карате, а також на специфічних знаннях Йосітаки Функосі, Тецуі Мурокамі, Тайдзі Казе, Хідетаки Нісіями, а також на досягненнях інших стилів карате та їхніх методів [4]. Окрім цього, базова техніка цього стилю містить техніку Шотокану, Ґодзю-рю, Сіто-рю й Вадо-рю та ґрунтується на глибоких знаннях майстра Йорги у сфері техніки й тактики, фізіології, біомеханіки рухів у карате, а також принципів фізичного та духовного розвитку.

Головною відмінною рисою майстра Іллі Йорги є стрункa технологія, побудована на змісті, закономірностях, принципах і методах, які забезпечували глибину у викладенні основних глобальних ідей у сфері руху, дихання та харчування.

Будучи у своїй основі просвітницьким органом, на сьогодні ще досить молода, динамічна освітня організація – Всесвітня федерація традиційного Фудокан-Шотокан карате-до (WTFSKF) – уже широко відома в Європі та у всьому світі. Вона має високий рейтинг як у Європейській федерації традиційного карате-до (ETKF), так і в Міжнародній федерації традиційного карате-до (ITKF). Сьогодні Всесвітня федерація традиційного Фудокан-Шотокан карате-до (WTFSKF), якою керує засновник Фудокан карате-до, професор, доктор медицини Ілля Йорга, котрий має 10 Дан карате, об'єднує провідних інструкторів, тренерів, керівників національних і клубних організацій Фудокан Карате-до у всьому світі, у тому числі й в Україні. У свій час за активну діяльність у розвитку традиційного карате-до Всесвітня федерація традиційного Фудокан-Шотокан карате-до (WTFSKF) отримала високу оцінку професора Хідетаки Нісіями.

Висновки й перспективи подальших досліджень. На початку XIX ст. Дзіґоро Кано перший розпочав процес реформування дзю-дзюцу, згідно з вимогами сучасності з використанням передових досягнень світової науки, особливо європейської, у сфері педагогіки, фізичної культури та спорту.

Ґітін Функосі на початку XX ст. продовжив цей процес уже на прикладі регіонального окінавського бойового мистецтва карате.

Фудокан карате-до, створене Іллею Йоргою, – це подальший і закономірний розвиток бойових мистецтв відповідно до вимог сучасності, підсумком яких стало те, що на початку вісімдесятих років на теренах Європи з'явилося нове будо-мистецтво – традиційне карате, Фудокан, карате яке створили європейці.

Список використаної літератури

1. Бишоп М. Окинавское каратэ: учителя, стили, тайные традиции и секретная техника школ воинского искусства / Марк Бишоп. ; пер. с англ. А. Кратенкова. – М. : ФАИР-ПРЕСС, 2001. – 304 с.
2. Гірак А. М. Традиційне карате Фудокан : навч. посіб. для студ. / А. М. Гірак. – Рівне : Міжнар. ун-т «РЕГІ» ім. академіка Степана Дем'янчука, 2004. – 315 с.

3. Маслов А. А. Путь воина / А. А. Маслов. – Ростов н / Д. : «Феникс», 2004. – 432 с.
4. Йорга Илья. Традиционное Фудокан каратэ – Мой путь. Основные психофизические принципы / Илья Йорга. – Белград : [б. и.], 1998. – 117 с.
5. Стивенс Джонс. Три мастера Будо / Джон Стивенс. – Киев : «София», 1997. – 96 с.

Анотації

У статті розглянуто діяльність таких реформаторів і засновників сучасних будо-мистецтв, як Дзігоро Кано – засновник «Кодокан дзюдо», Ґітіна Функосі – «батько» сучаного карате-до, ініціатор створення стилю «Шотокан» та Ілля Йорга – засновник «Фудокан карате-до».

Ключові слова: *бойові мистецтва, дзю-дзюцу, кодокан, дзюдо, карате-до, шотокан, фудокан, будо.*

Анатолий Гирак, Лидия Завацкая. Процесс становления и развития боевых искусств как требование современности. *В статье рассмотрена деятельность таких реформаторов и основателей современных будо-искусств, как Дзигоро Кано – основатель «Кодокан дзюдо», Гитина Функоси – «отец» современного каратэ-до, инициатор создания стиля «Шотокан» и Илья Йорга – основатель «Фудокан каратэ-до».*

Ключевые слова: *боевые искусства, дзю-дзюцу, кодокан, дзюдо, каратэ-до, шотокан, фудокан, будо.*

Anatoliy Girak, Lidiya Zavatskaya. The Process of Establishment and Development 0f Martial Arts As Requirement 0f the Present. *The article deals with the activity of such reformers and founders of modern budo-arts as Kano Jigoro, founder of «Kodokan judo», Gichin Funakoshi, the «father» of modern karate, initiator of creation Shotokan-style and Ilya Yorga, the founder of Fudokan-karate.*

Key words: *martial art, jujutsu, kodokan, judo, karate, Shotokan, fudokan, budo.*

УДК 796.075.6.065.4

Світлана Демеха,
Вадим Гаєвий

Технологія управління фізкультурними кадрами в організаціях фітнес-спрямованості

Національний університет Державної податкової служби України (м. Ірпінь)

Постановка наукової проблеми та її значення. Аналіз останніх досліджень. На сьогодні розв'язання проблеми ефективної організації управління кадрами у фізкультурних організаціях є напрочуд актуальним. Дослідженню технології управління фізкультурними кадрами в організаціях фітнес–спрямованості присвячено чимало робіт, але більшість видань, які стосуються цієї проблеми, за своїм змістом здебільшого відображають специфіку старої системи й не враховують ті серйозні корективи, які вносить у практику управління ситуація сьогодення. Істотно ускладнює ситуацію, на думку Ю. П. Мічуди (2007), й те, що суб'єкти управлінської діяльності фізичної культури та спорту за відсутності досвіду роботи в ринкових умовах і необхідних рекомендацій із боку науковців часто не в змозі приймати рішення, що відповідали б потребам поступального розвитку галузі [4].

Отже, проблема ефективної організації управління фізкультурними кадрами в організаціях фітнес-спрямованості є досить актуальною на сьогодні й потребує більш глибокого дослідження.

Завдання дослідження – розкрити технологію управління фізкультурними кадрами у фітнес-організаціях у галузі фізичної культури та спорту в умовах затвердження ринкових відносин розвитку українського суспільства.

Для досягнення поставленої мети використано такі **методи досліджень:** вивчення й аналіз спеціальних літературних джерел); методи соціологічного опитування (анкетування, бесіда); соціально-педагогічний моніторинг; методи математичної статистики.

Дослідженням охоплено такі категорії фахівців: вісім осіб – менеджери організацій фітнес-спрямованості; п'ять чол. – адміністратори; сім осіб – фітнес-директори. Рівень освіти керівних працівників такий: вища фізкультурна – 50 %, вища гуманітарна – 20 %, вища технічна – 10 %. Стаж роботи опитаних керівників фітнес-організацій варіював від одного до п'яти років роботи на постійному місці роботи.

© Демеха С., Гаєвий В., 2013

Виклад основного матеріалу й обґрунтування отриманих результатів дослідження. Теоретичний аналіз особливостей технології управління кадрами у сфері фізичної культури й спорту показав, що проблема вдосконалення управління трудовим колективом розглядалася в друкованих працях вітчизняних і зарубіжних фахівців, але сучасні фітнес-організації, які функціонують у складних соціально-економічних умовах, вимагають розробки нового підходу щодо змісту складників кожного з аспектів технології управління кадрами [8; 9].

Така технологія повинна включати сучасний уміст усіх необхідних складників і їх застосування у правильній послідовності.

У процесі управління персоналом менеджер фізкультурно-спортивної організації повинен використовувати низку взаємозв'язаних ключових елементів її технології, сукупність яких І. І. Переверзін розглядає як цикл менеджменту людських ресурсів, у якому постійно повинен підтримуватися стан, що сприяє ефективному функціонуванню фізкультурно-спортивної організації.

Основними елементами циклу менеджменту людських ресурсів є планування, підбір; оцінка професійної діяльності; винагорода; навчання й підвищення кваліфікації [6].

Проведений аналіз технології управління кадрами в практиці роботи організацій фітнес-спрямованості за допомогою соціологічного опитування показав, що найголовнішою з функцій процесу управління є мотивація кадрів (M_x = 2,25), друге місце – контроль та оцінка їхньої діяльності (M_x 2,85), третє – навчання та підвищення кваліфікації (M_x 2,9), на четверте, п'яте місця респонденти поставили планування й підбір кадрів (M_x 3,35).

На думку більшості респондентів, найважливішим критерієм відбору кадрів є професійний рівень, 2-ге та 3-тє місця зайняли ініціативність і ставлення до роботи (по 20 %). Найменше голосів отримали індивідуальні якості й освіта (по 15 %).

Під час підбору кадрів у фітнес-організаціях, насамперед, як зазначили опитувані, ураховуються вивчення анкетних даних та співбесіди – 35 %, результати випробувального терміну – 30 %, по 20 % – результати конкурсу й рейтинг успішності навчання у вищому навчальному закладі та лише 10 % респондентів зазначили, що враховуються зовнішні дані.

В умовах динамічного розвитку фізкультурного руху фахівці прийшли до висновку, що одним із вагомих компонентів ефективної роботи фізкультурно-спортивних структур є підвищена увага до принципів управління фізкультурними кадрами. Установлено, що існує дві категорії принципів управління кадрами. До першої відносять принципи, що характеризують вимоги до формування системи управління кадрами. Другу категорію утворюють принципи, які визначають розвиток системи управління кадрами [1; 2].

Аналіз спеціальних літературних джерел доводить, що для кожної конкретної фітнес організації механізм управління формується з таких елементів: цілі управління; критерії управління; фактори управління; методи впливу на ці фактори управління; ресурси управління. Особливість механізму управління кадрами полягає в тому, що він характеризує засоби дії, які не є застиглими раз і назавжди, а змінюються в процесі управління за структурою, співвідношенням, важливістю тощо (рис. 1).

55 % опитуваних керівників організацій фітнес-спрямованості вважають, що найбільш дієвими в сучасних умовах є фінансово-економічні методи управління, які реалізують матеріальні інтереси участі людини в структурних процесах через використання товарно-грошових відносин. 30 % респондентів вважають, що дієвішими є організаційно-адміністративні методи, 15 % – соціально-психологічні методи. Аналіз літературних джерел доводить, що професійно вміле застосування фінансово-економічних, соціально-психологічних та організаційно-адміністративних методів управління здебільшого забезпечує достатньо ефективне управління, а не використання якогось одного методу. На це потрібно звернути увагу керівників організацій фітнес-спрямованості [3; 7].

На думку 45 % опитуваних, на ефективність управління кадрами в сучасній фітнес-організації впливає використання фінансово-економічних методів мотивації; 20 % – адекватна організаційна структура управління, 15 % – професійно-особистісна характеристика керівника, по 10 % – наявність організаційної структури та створення системи післядипломної освіти.

Обробка й аналіз результатів анкетування показав, що на практиці використовується саме «європейська» модель управління (55 %), що цілком підтверджує зміст друкованих праць фахівців із кадрового менеджменту та доводить доцільність саме цієї моделі, адже в ній ураховуються позитивні та ліквідовуються негативні сторони «американської» і «японської» моделей.

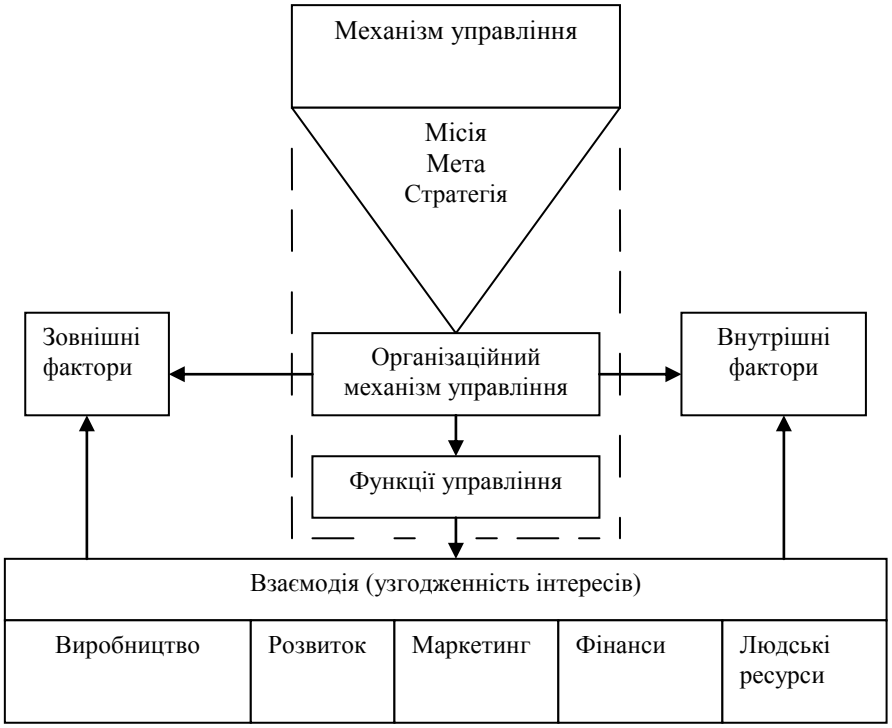


Рис. 1. *Основні елементи механізму управління кадрами*

Проведене соціологічне дослідження дало змогу встановити сучасні проблеми в роботі з кадрами в організаціях фітнес-спрямованості. Перше місце в цьому займає проблема регламентації функціональних обов'язків (це відзначають 35 % опитаних керівників організацій фітнес-спрямованості й фахівців із питань управління кадрами). Це призводить до відсутності чітких довгострокових цілей розвитку організації та, як наслідок, – до відсутності продуманої стратегії їх досягнення. Однією з актуальних проблем управління кадрами фітнес-структур була й залишається проблема розробки та впровадження механізмів мотивації співробітників (35 % опитаних).

За допомогою власного соціологічного опитування ми визначили, що не менш актуальною на сьогодні є проблема чисельності кадрів – 15 %, 10 % стверджує, що актуальною є проблема планування кількості складу, й лише 5 % називають проблему якісної характеристики кадрів.

Серед радикальних заходів, які потрібно вжити, щоб покращити систему управління кадрами в організації фітнес-спрямованості, на погляд 35 % респондентів, слід розробити чіткі функціональні обов'язки співробітників і регламент роботи. 30 % зазначили, що варто використовувати фінансово-економічні стимули для ефективної роботи; 15 % – створити позитивний соціально-психологічний клімат, 10 % – підтримувати трудову дисципліну та впровадити передові технології кадрового менеджменту.

Аналіз спеціальних літературних джерел доводить, що використання фінансово-економічних стимулів для ефективної роботи кадрів, розробка чітких функціональних обов'язків співробітників і регламент роботи не є єдиними й універсальними заходами покращення системи управління кадрами в організації фітнес-спрямованості, а також важливе створення позитивного соціально-психологічного клімату в колективі [5; 10].

Висновки й перспективи подальших досліджень. Отже, управління кадрами – багатогранний і виключно складний процес, що має специфічні особливості й закономірності. Знання їх украй потрібне керівникам і фахівцям сучасних організацій фітнес-спрямованості для постійного забезпечення підвищення ефективності, якості роботи та продуктивності праці.

На сьогодні розв'язання проблеми ефективного управління фізкультурними кадрами в організаціях фітнес-спрямованості є досить актуальним, а саме потрібний перегляд ставлення сучасних керівників до проблем управління людськими ресурсами, адже західні та вітчизняні спеціалісти з кадрового менеджменту відзначають, що нині провідну роль відіграють кадри.

Аналіз спеціальної літератури з проблеми дослідження доводить, що система управління фізкультурними кадрами в організаціях фітнес-спрямованості повинна забезпечувати оптимальний баланс кадрів із необхідним рівнем кваліфікації, професійних та особистісних якостей, яких достатньо для розв'язання поставлених перед організацією завдань.

Аналіз технології використання кадрового менеджменту в практиці роботи організацій фітнес-спрямованості засвідчив, що найголовнішою з функцій процесу управління є мотивація кадрів, що, на думку зарубіжних дослідників, неприпустимо.

Результати соціологічного дослідження свідчать, що ефективне управління кадрами фітнес-організацій має відповідати чіткій регламентації функціональних обов'язків кадрів, «європейській» моделі управління, фінансово-економічним методам управління та найважливішому критерію відбору – професійному рівню. Одними з важливих функцій процесу управління фізкультурними кадрами у вітчизняних організаціях фітнес-спрямованості є мотивація кадрів.

Список використаної літератури

1. Друкер Г. П. Задачи менеджмента в XXI веке : пер. с англ. : учеб. пособие / Г. П. Друкер. – М. : Изд. дом «Вильямс», 2000. – 465 с.
2. Жолдак В. И. Основы менеджмента в спорте и туризме : учебник. Т.3. Технология и техника управления / В. И. Жолдак. – М. : Сов. спорт, 2003. – 240 с.
3. Корниенко И. Проблеми развития современных спортивных клубов / И. Корниенко // Студент, наука и спорт в третьем тысячелетье : зб. матеріалів IV Міжнар. наук. конф. студ. / И. Корниенко. – Киев, 2005. – С. 225–226.
4. Мічуда Ю. П. Сфера фізичної культури і спорту в умовах ринку. Закономірності функціонування та розвитку / Ю. П. Мічуда. – К. : Олімп. л-ра, 2007. – 216 с.
5. Новожилова Н. Н. Структура деятельности фитнес-клуба / Н. Н. Новожилова // Научное обоснование ФВ, спорт. Тренировки и подготовки кадров по ФК и С. – Минск : [б. и.], 2004. – С. 285–286.
6. Переверзин И. И. Менеджмент спортивной организации : учеб. пособие. – 3-е изд., перераб. и доп. / И. И. Переверзин. – М. : «Физкультура и спорт», 2006. – 464 с.
7. Туленков Н. В. Спортивный менеджмент: пути становления и развития (концепция программы научного исследования) / Н. В. Туленков. – Киев : [б. и.], 1993. – 18 с.
8. Управление и организация в сфере услуг / [К. Хаксевич, Б. Рендер, Р. Рассеа, Р. Медрик]. – СПб. : Питер, 2002. – 452 с.
9. Чеховська Л. Я. Методичні матеріали з питань управління персоналом для доповнення лекційного курсу «Управління діяльністю спортивних організацій» / Л. Я. Чеховська ; Львівський ДІФК. – Львів : [б. в.], 2001. – 26 с.
10. [Електронний ресурс]. – Режим доступу : www.info@fitessclub.kiev.ua

Анотації

У цій роботі розглянуто аспекти технології управління фізкультурними кадрами в організаціях фітнес-спрямованості, які впливають на ефективність управління. Результати соціологічного дослідження свідчать, що ефективне управління кадрами фітнес-організацій повинно відповідати чіткій регламентації функціональних обов'язків кадрів, «європейській» моделі управління, фінансово-економічним методам управління, найважливішому критерію відбору – професійному рівню та мотивації кадрів як найголовнішій із функцій процесу управління. Виявлено сучасні проблеми в роботі з кадрами та заходи, які варто вжити задля їх усунення.

Ключові слова: *управління кадрами, технологія управління, модель управління персоналом, методи управління.*

Светлана Демеха, Вадим Гаевой. Технология управления физкультурными кадрами в организациях фитнесс-направленности. *В данной работе рассмотрены аспекты технологии управления физкультурными кадрами в организациях фитнес-направленности, влияющие на эффективность управления. Результаты социологического исследования свидетельствуют, что эффективное управление кадрами фитнес-организаций должно соответствовать чёткой регламентации функциональных обязанностей кадров, «европейской» модели управления, финансово-экономическим методам управления, важнейшему критерию отбора – профессиональному уровню и мотивации кадров как главной из функций процесса управления. Определены современные проблемы в работе с кадрами и меры, которые необходимо принять для их устранения.*

Ключевые слова: *управление кадрами, технология управления, модель управления персоналом, методы управления.*

Svetlana Demekha, Vadim Gayevoy. Technology of Management of Physical Culture Personnel in Organizations of Fitness Orientation. *Aspects of management technologies of physical culture personnel in organizations of fitness orientation that influence on management effectiveness are studied in this article. The results of the conducted sociological research show us that an effective personnel management of fitness organizations must correspond with strict regulation of personnel functional duties, "European" model of management, financial-economical methods of management, and the most important criteria of selection – professional level and staff motivation as one of the main functions of management process. Modern problems in work with personnel and measures that must be taken for their elimination were brought out in this work.*

Key words: *personnel management, management technology, personnel management model, management methods.*

УДК 796.86(477.83/86)

Олена Дьоміна,
Василь Бусол,
Василь Шуберт

Розвиток спортивного фехтування в Україні до 1941 р.

Львівський державний університет фізичної культури (м. Львів)

Постановка наукової проблеми та її значення. Аналіз останніх досліджень. Процес виникнення та розвитку фехтування як виду спорту в Україні має давню й багату історію, яка на сьогодні системно не досліджувалася, а значна кількість історичних фактів є невідомими для спортивної громадськості. Вітчизняні фахівці, учні спортивних шкіл та студенти спеціалізованих навчальних закладів користуються навчальною літературою радянських часів, де історія українського фехтування майже не представлена. У наукових працях, присвячених українському спорту, фехтування згадується лише епізодично (О. Вацеба (1994); Ю. Грот (2004); О. Лях-Породько (2011) та ін.). Деякі аспекти розвитку фехтування в Україні висвітлено в публікаціях В. Бусола (1994, 2010), П. Азарченкова (2004), В. Шуберта (2011), у роботах польських науковців З. Чайковського (1966), С. Заборняка (2007), М. Лучака (2002) й ін. Однак ґрунтовних досліджень процесів формування організаційних, програмно-нормативних та науково-практичних основ вітчизняної школи фехтування не проводили. Саме дефіцит об'єктивної інформації щодо історії розвитку спортивного фехтування в Україні спонукав нас до проведення цього дослідження.

Публікація підготовлена в рамках виконання теми 1.1. «Історичні, організаційно-методичні, правові засади реалізації олімпійської освіти України» Зведеного плану науково-дослідної роботи у сфері фізичної культури і спорту на 2011–2015 рр. Міністерства України у справах сім'ї, молоді та спорту.

Завдання дослідження:

1) висвітлити хронологію подій, пов'язаних із виникненням та діяльністю фехтувальних осередків на території України;

2) виявити особливості функціонування спортивних організацій із розвитку фехтування в Західній Україні;

3) оцінити внесок спортивних педагогів та функціонерів у становленні організаційних і теоретико-методичних основ фехтування на території України до 1941 р.

Методи дослідження: теоретичний аналіз та узагальнення інформації; порівняльно-історичний; хронологічний; методи індукції й дедукції.

Здійснено аналіз літературних джерел із фондів Національної бібліотеки України ім. В. Вернадського, Львівської обласної наукової бібліотеки ім. В. Стефаника НАН України, Наукової бібліотеки Львівського національного університету ім. І. Франка. Значна кількість цих літературних джерел була видана польською мовою і їх переклад здійснено авторами цієї роботи.

Виклад основного матеріалу й обґрунтування отриманих результатів дослідження. У XVIII–XIX ст. у країнах Західної Європи та в Росії фехтування, продовжуючи бути одним з основних засобів підготовки до військової справи та дуельних поєдинків, стає також навчальною дисципліною, засобом фізичного виховання та видом спорту. Навчання фехтування було надзвичайно розповсюдженим у навчальних закладах для представників дворянства й майбутніх військових кадрів.

У період становлення спортивного фехтування територія сучасної України входила до складу різних державних формувань, політичний устрій та державна ідеологія яких впливали на всі сфери діяльності, зокрема й на розвиток фізичного виховання та спорту. Тому вважаємо за доцільне викласти окремо відомості про розвиток спортивного фехтування в Наддніпрянській Україні в період перебування її в складі Російської імперії та СРСР до 1941 р., а також у Західній Україні до 1939 р.

Виникнення та розвиток фехтування в Наддніпрянській Україні. У Наддніпрянській Україні, яка тривалий час входила до складу Російської імперії, фехтування як навчальна та спортивна дисципліна на початку XIX ст. уводиться до програм навчання студентів університетів, де отримували освіту молоді представники дворянства. У 1804 р. в новоствореному Харківському імператорському університеті одразу розпочинає діяльність фехтувальний клас, заняття в якому проводив іноземний

© Дьоміна О., Бусол В., Шуберт В., 2013

учитель Сивокт. Заняття були платними й тому доступними лише для студентів з аристократичних родин. У структурі університету фехтувальний клас мав статус так званої «допоміжної установи». З усіх видів зброї культивувалося лише фехтування на рапірах. Із 1808 по 1816 рр. фехтувальний клас очолював викладач Ледюк. А в 1853 році на посаду викладача фехтування призначено Лефера (Г. Приходько, 2008).

О. Д. Бутовський у своїй праці «Телесные упражнения и внеклассные занятия в кадетских корпусах» говорить про те, що фехтування входило як обов'язкова дисципліна або як предмет для позакласних занять у програму навчання в кадетських корпусах Російської імперії. Крім військово-прикладної підготовки, заняття зі зброєю повинні були сприяти вихованню в майбутніх офіцерів сміливості, рішучості, упевненості у своїх силах, а також виробленню шляхетних манер і вміння гарно та невимушено рухатися. Серед провідних військових навчальних закладів на території України, де викладалося фехтування, були 1-ше Київське військове училище, Петровський Полтавський кадетський корпус, Одеський князя Костянтина кадетський корпус.

Є відомості про те, що з 1887 р. в м. Миколаєві при спортивних товариствах міста «Оріон» і «Зебра» почали працювати секції фехтування (Кисельов А., Садовський О., Грінченко Г. 2009).

Наприкінці XIX ст. вперше на міжнародній арені голосно заявив про себе видатний український фехтувальник П. А. Заковорот. 1899 р. він виборов перемогу на міжнародному турнірі в Будапешті, а 1900 р. посів третє місце в змаганнях найтитулованіших фехтувальників світу, присвячених відкриттю Всесвітньої виставки в Парижі [6].

Популяризації фехтування серед широких верств населення на початку XX ст. сприяли сокільські осередки в Києві та Харкові. Активна робота з розвитку фехтування велась у Київському університеті Святого Володимира, де працював італійський фахівець Енеа Саля, а також у «Польському гімнастичному товаристві», «Боксо-фехтувальному гуртку» Київського політехнічного інституту, «Велосипедно-спортивному гуртку» в Харкові [2].

У 1910 р. відкрито курси інструкторів із фехтування при Севастопольському військовому фехтувально-гімнастичному товаристві (Вебель, Ляхов, 1911).

Важливою подією для розвитку спортивного фехтування стало проведення в 1913 р. в Києві Першої руської олімпіади. Крім змагань серед чоловіків, проведено змагання з фехтування на рапірах серед жінок. Майже всі призові місця посіли фехтувальники з Петербурга, однак у жіночих змаганнях друге місце виборола киянка Ніна Попова, учениця фехтмейстера Енеа Саля [6].

Під час визвольних змагань 1917–1922 рр. фехтування входило до навчальної програми Житомирської юнацької школи, де проходили вишкіл майбутні офіцери новоствореної української армії (Я. Тинченко, 2011). У цей же історичний період робляться перші спроби створення україномовних посібників із фехтування. У спецфондах Львівської наукової бібліотеки ім. В. Стефаника знайдено дві копії рукописного посібника «Навчання до бою на шаблях» (переклад сотника Горшковського) [4]. Книга видана секцією з військових справ УНР. Її можна вважати найдавнішим, відомим на сьогодні україномовним посібником із фехтування.

Розвиток фехтування в Радянській Україні до 1941 р. У СРСР фехтування спочатку було проголошено буржуазним видом спорту, чужою для трудового народу забавою аристократів. Пізніше воно визнано цінним засобом військової підготовки населення, а до програми змагань включено фехтування на карабінах з еластичним багнетом. Радянські спортсмени з політичних причин були відсторонені від контактів із закордонними країнами й майже не брали участі в міжнародних змаганнях.

У 20–30-х рр. XX ст. формуються організаційні структури, які здійснюють керівництво розвитком фізкультури та спорту в Україні. 1924 р. створено державний орган – Вищу раду фізичної культури України, а також республіканську секцію фехтування й рукопашного бою – громадський орган керівництва фехтуванням в Україні [5]. Фехтувальники УРСР беруть участь у всесоюзній змаганнях і показують високі результати [6].

Провідним центром розвитку фехтування у 20–30-х рр. в Україні стає Харків. 1930 р. там відкривається Державний інститут фізичної культури України з кафедрою фехтування і рукопашного бою, яку очолив відомий фехтувальник дореволюційних часів П. А. Заковорот. На базі кафедри проводилися курси й семінари з підвищення кваліфікації тренерів.

1935 р. в Харкові відбувся перший офіційний чемпіонат України. У змаганнях рапіристів перше місце виборов 65-річний П. Заковорот, а його учень В. Сергєєв став переможцем у фехтуванні на шаблях та багнетах [6]. У подальшому чемпіонати УРСР стали проводити регулярно.

Після приєднання Західної України до складу УРСР досвідчені львівські фехтувальники значно підсилили рівень збірної команди України. 1940 р. львів'янин В. Лабендзієвський переміг у змаганнях із фехтування на шпагах, а З. Кантор у цьому ж виді зброї посів друге місце [5, 6]. Удало виступали й львівські жінки-фехтувальниці: у фехтуванні на рапірах львів'янки Г. Озіміна та Р. Гінзбург вибороли, відповідно, друге й третє місця. За результатами чемпіонату СРСР дванадцятьом фехтувальникам України присвоєно звання майстрів спорту СРСР [5].

Наприкінці 30-х років значно зростає масовість занять фехтуванням, яке культивувалось у всіх областях УРСР. Секції фехтування відкривались у середніх та вищих навчальних закладах, на великих підприємствах, у добровільних спортивних товариствах. Започатковуються також дитячі секції фехтування.

У 30-х роках покращується матеріально-технічне забезпечення розвитку фехтування в Україні. 1937 р. на заводі «Металіст» у Ворошиловграді відкрився цех спортивних металовиробів, де виготовляли фехтувальну зброю. Фехтувальний інвентар виготовляли також у Запоріжжі [5, 6].

Зародження та розвиток фехтування в Західній Україні. На території Західної України фехтування як навчальна дисципліна з'являється в другій половині XVIII ст. Із 1749 р. його викладають у Львівському колегіумі єзуїтів, а пізніше – також у Колегіумі піарів. Із 1817 р. у Львівському університеті розпочала роботу школа фехтування для студентів, яка перестала існувати 1848 р. [8].

Потужним фехтувальним центром у Галичині було польське гімнастичне товариство «Сокіл-Мати» (Sokól-Macierz). Із 1867 по 1875 р. заняття проводив відомий на той час фехтмейстер Ахіллес Мар'є [8]. У подальшому фехтування в сокільському товаристві викладали Антоній Дурський, Юзеф Житний, Юліуш Шемельовський, Ян Манковський.

Потрібно відзначити, що техніка та методика навчання фехтування в Західній Україні перебували під впливом італійської школи. Це можна пояснити популярністю фехтування серед офіцерів австро-угорського війська, значна частина яких проходила навчання в італійських фехтмейстерів, оскільки Італія, як і Галичина, перебувала в складі Австро-Угорської імперії.

20 березня 1886 р. у Львові затверджено Статут «Товариства фехтування». Члени товариства мали змогу отримувати платні уроки у фахівця фехтування Артура Мар'є, який мав власний фехтувальний зал [8].

Навесні 1891 р. у Львові розпочав діяльність «Перший львівський клуб фехтування». Для тренерської роботи в клуб запрошено відомих європейських фехтувальників (Прухнер, Гіандоменічі, Торіцеллі, Майоне, Оразіо Сантелі). Керівники «Першого львівського клубу фехтування» організовували у Львові багато престижних змагань [8].

У 1908 р. фехтмейстер «Сокола-Матері» Юзеф Житний випустив навчальний посібник «Короткий нарис фехтування на шаблях згідно з італійською системою» (Krótki zarys szermierki na szable podlug systemu wloskiego), у якому узагальнено праці з фехтування таких відомих італійських фехтмейстерів, як Барбазетті, Геллі, Бруно.

У 1912 р. засновано «Львівський клуб фехтування» (Lwowski Klub Szermierczy), який в умовах військової й політичної невизначеності, матеріальних негараздів зміг згуртувати навколо себе ентузіастів і продовжувати заняття з фехтування. У 1920 р. Польща готувалася до участі в Олімпійських іграх в Антверпені й «Львівському клубові фехтування» запропонували організувати підготовку команди до участі в іграх VII Олімпіади. Львів'яни розпочали підготовку, але наступ більшовицьких військ на Львів 1920 р. зірвав виїзд фехтувальників на ігри в Антверпені [8, 10].

На початку 1922 р. починається діяльність зі створення Федерації фехтування Польщі. Львівські функціонери були переконані, що після їхньої роботи зі створення олімпійської команди організовувати Федерацію належить саме їм. Вони скористалися наближенням 10-річного ювілею «Львівського клубу фехтування» й запросили для святкування у Львів найавторитетніших фехтувальників Польщі. Після змагань проведено святкову академію, на якій 28 травня 1922 р. обрано керівні органи та створено Федерацію фехтування Польщі (Połski Związek Szermierczy) [10].

У 1928 і 1932 рр. львів'янин Тадеуш Фрідріх у складі збірної команди Польщі брав участь в Олімпійських іграх, де завоював бронзові медалі в командних змаганнях шаблістів. Ще один фехтувальник, який репрезентував Львів на Олімпійських іграх, – це був Антоній Франц (Берлін, 1936 р.) [8].

Відомими фехтувальними осередками Західної України до 1939 р. були секція фехтування Офіцерської спілки (Sekcia szermiercza Ogniska Oficerów), секція кадетського корпусу, єврейське гімнастичне товариство «Дрор», Військовий клуб фехтування в Стрию, Академічна спілка спортова (AZS),

«Погонь» та ін. Завдяки зв'язкам зі спортсменами європейських країн львівські фехтувальники демонстрували високий рівень майстерності на міжнародних змаганнях.

Фехтування в українських тіловиховних організаціях Західної України. Фехтування високо цінували провідники українського тіловиховання, які вбачали в ньому важливий засіб підготовки до національно-визвольних змагань та патріотичного виховання молоді. 1894 р. у Львові створено перший український сокільський осередок, який згодом як родоначальник українського сокільського руху отримав назву «Сокіл-Батько». Із 1 березня 1894 р. українські соколи почали двічі на тиждень проводити заняття з фехтування на шаблях. Ініціатором і керівником цього відділення був інженер Теофіль Джулинський Пізніше про ці перші заняття у своїй книзі «Українське сокільство (1894–1939)» згадує видатний діяч українського тіловиховання Іван Боберський: «Осібний відділ вправляв шерм, він мав шаблі до шерму, маски і покровці на груди» [1].

У статті Степана Гайдучка є згадка про об'єднання українських студентів «Роксолянія», у якому в 1911 р. робилися спроби організувати заняття із фехтування. Автор наголошує, що українському суспільству потрібно «зрозуміти вагу шерму у вихованні загартованої, боєвої та неуступчивої, готової на всякі жертви молоді» [7].

Після Першої світової війни «секція шерму» українського товариства «Сокіл-Батько» відновлює свою роботу в 1925 р. Цю подію висвітлює Степан Гайдучок у статті «Шерм у нас», надрукованій у газеті «Діло» за 6 квітня 1926 року: «Завдяки професорові Зимакові вдалося в 1925 році зорганізувати при "Соколі-Батьку" першу повоєнну науку шерму» [7].

Восени 1924 р. почав діяти відділ українського «Сокола» в м. Коломиї. У ньому одразу запроваджуються заняття з фехтування під керівництвом Петра Франка (сина І. Франка). Весною 1925 р. при коломийському «Соколі» з'являються ще дві групи фехтувальників. Навчання в них проходять настільки успішно, що вже через кілька місяців професор Петро Франко зміг підготувати учнів до показового виступу й провести змагання з фехтування.

На початку 1938 р. культивувати фехтування у Львові розпочало прославлене в історії українського спорту товариство «Україна», головою якого був інженер Омелян Шепарович. Він активно пропагував заняття фехтуванням серед української молоді й був добре теоретично та практично підготовлений. Саме йому секція фехтування завдячує своєю появою [3].

Після приєднання Західної України до УРСР львівські фехтувальники, які мали досвід участі в міжнародних змаганнях, удало виступали на республіканських та всесоюзних чемпіонатах, перемагаючи відомих майстрів із Москви, Ленінграда, Харкова, Мінська, Риги. Успіхи фехтувальників Львова засвідчили високий рівень розвитку фехтування Галичини до 1939 р.

Початок Другої світової війни перервав процес розвитку спортивного фехтування в Україні. Однак організаційні, методичні та практичні основи, закладені до 1941 р., сприяли розвитку цього виду спорту в Україні в повоєнний час.

Висновки й перспективи подальших досліджень. Фехтування як навчальна дисципліна викладалось у цивільних та військових навчальних закладах України із середини XVIII ст.: колегіумах єзуїтів та піарів у Львові, Харківському й Львівському університетах, військових училищах та кадетських корпусах Києва, Одеси, Львова, Полтави. Із другої половини XIX ст. фехтування використовується в різних гімнастичних товариствах і клубах задля оздоровлення, розвитку фізичних якостей, виховання шляхетних манер. Продовжуючи бути засобом військово-фізичної підготовки, фехтування поступово втрачає своє утилітарне значення й стає популярним видом спорту.

Наприкінці XIX – на початку XX ст. фехтування широко культивується в середовищі студентів, військових, учнів гімназій тощо. Значний внесок у його розвиток зробили сокільські гімнастичні товариства Львова, Києва, Харкова. Активну роботу з популяризації та навчання фехтування проводили такі спортивні товариства: «Товариство фехтування» у Львові; «Оріон» і «Зебра» у Миколаєві; «Боксо-фехтувальний гурток» у Києві; «Велосипедно-спортивний гурток» у Харкові. Уперше на міжнародній арені заявив про себе український фехтувальник Петро Заковорот, який у 1899 р. переміг на міжнародному турнірі в Будапешті, а в 1900 р. посів 3-тє місце в змаганнях найсильніших фехтувальників світу в Парижі. Велике значення для розвитку фехтування в Україні мало проведення в Києві Першої Руської олімпіади в 1913 р.

Після утворення СРСР фехтування набуває мілітарного характеру, його широко використовують для масової військової підготовки населення. Формуються державні й громадські органи керівництва розвитком фехтування. Із кінця 20-х років формується система республіканських змагань. Фехтувальники УРСР активно беруть участь у всесоюзних змаганнях. Відомими стають українські

фехтувальники В. Сергєєв, В. Андрієвський, Р. Притуліна, В. Лабендзієвський. У Харкові відкривається Інститут фізкультури з кафедрою фехтування і рукопашного бою, де здійснюється підготовка тренерських кадрів. Започатковуються заняття з дітьми, зростає масовість фехтування. Розпочинається виробництво фехтувального інвентарю на підприємствах Ворошиловграда та Запоріжжя.

Гімнастичні товариства й спортивні клуби в Західній Україні до 1939 р. створювалися переважно за національною ознакою. Це не сприяло обміну досвідом та впровадженню прогресивних методів тренування спортсменів в окремих товариствах і клубах. Із 1920 р. львівська школа відіграє провідну роль у польському фехтуванні. У 1922 р. у Львові створено Федерацію фехтування Польщі. Фехтувальники Львова успішно виступали на чемпіонатах Європи та Олімпійських іграх. Фехтування високо цінувалося провідниками українського тіловиховання: Іваном Боберським, Петром Франком, Степаном Гайдучком та ін. В українських тіловиховних організаціях фехтування відігравало не лише спортивну, оздоровчу й виховну роль, але й розглядалося як один із важливих засобів підготовки до національно-визвольних змагань.

Значний внесок у становлення та розвиток фехтування в Україні відіграли до Першої світової зробили відомі закордонні фахівці: Енеа Саля, Оразіо Сантеллі, Ахіллес Мар'є, Артур Мар'є. Техніка фехтування й методика навчання здійснювалися за принципами кращих європейських фехтувальних шкіл. У подальшому в Україні запроваджено власну систему підготовки фахівців із фехтування. Видатними спортивними педагогами, які стояли біля витоків української школи фехтування, до 1941 р. були П. Заковорот, П. Франко, В. Андрієвський, В. Сергєєв.

Передбачається розширити й поглибити дослідження, пов'язані з формуванням організаційних та програмно-нормативних засад розвитку спортивного фехтування в повоєнний час і в часи незалежності України.

Список використаної літератури

1. Боберський І. Українське сокільство (1894 – 1939) / Іван Боберський. – Л. : Накладом «Сокола-Батька», 1939. – 16 с.
2. Киев // Красота и сила. – Киев, 1913. – № 6. – С. 14.
3. Навроцький-Делятин. Вернім до традицій / Навроцький-Делятин // Змаг. – Львів, 1938. – 14 берез.
4. Навчання до бою на шаблях / пер. Сотник Горшковський [з італ.] / вид. Секції по військовим справам УНР. – 60 с.
5. Отчёт Комитета по делам физической культуры и спорта при СНК Украинской ССР за 1940 год. – Центральний державний архів вищих органів влади та управління України, ф. 5090, оп.1, спр. 2, 32 арк.
6. Фехтование. Справочник / сост. : В. Базаревич. – М. : ФиС, 1975. – 231 с.
7. Blue boy. Зі спорту. Шерм у нас/ Blue boy // Діло. – Львів, 1926. – Ч. 75. – 6 квіт. – С. 4.
8. Łuczak M. Scermierka w Polsce w latach 1945–1989 / Maciej Łuczak. – Poznań, 2002. – Tryb dostepu [Електронний ресурс]. – Режим доступу : http://www.wbc.poznan.pl/Content/2364/index.html#ftn.IDAMD0PH
9. Lw. Klub Szermiery // Slowo Polskie. – Lwów, 1913. – № 436. – 18 wresnia. – S. 10.
10. Lwowski Klub Szermierzy // Sport: wrsedowy organ polskich Zwiazków sportowych. – Lwów, 1922. – 9 czerwca. – str. 211.

Анотації

У статті подано факти з історії виникнення та розвитку спортивного фехтування на території України до 1941 р. Висвітлено діяльність спортивних товариств, клубів, організацій, показано роль спортивних педагогів та функціонерів у становленні організаційних, теоретико-методичних і практичних основ фехтування. Підкреслено значення спортивних традицій, закладених в Україні до 1941 р., для формування організаційних та методичних основ вітчизняної школи фехтування в повоєнний період та в роки незалежності.

Ключові слова: *Україна, історія, спорт, фехтування, навчання, змагання, клуби, товариства.*

Елена Дёмина, Василий Бусол, Василий Шуберт. Развитие спортивного фехтования в Украине до 1941 г. *В статье представлены факты из истории становления и развития спортивного фехтования на территории Украины до 1941 г. Освещается деятельность спортивных обществ, клубов, организаций, показана роль спортивных педагогов и функционеров в становлении организационных, теоретико-методических и практических основ фехтования. Подчёркивается значение спортивных традиций, заложенных в Украине до 1941 г. для формирования организационных и методических основ отечественной школы в послевоенный период и в годы независимости.*

Ключевые слова: *Украина, история, спорт, фехтование, обучение, соревнования, клубы, общества.*

Olena Dyomina, Vasyl Busol, Vasyl Shubert. Development of Sports Fencing in Ukraine Untill 1941. *The facts from sport fencing formation and development in Ukraine until 1941 have been presented in the article. The sports societies', clubs' and organizations' activity have been illustrated; the role of sports teachers and organization men in*

organizing, theoretical and methodological and practical fencing fundamentals formation has been showed. There is accented significance of sports traditions, which were founded in Ukraine until 1941, for forming organizational and methodological fundamentals native school during post-war time period and independence years.

Key words: *Ukraine, history, sports, fencing, training, competitions, clubs, societies.*

УДК 796.09.07

Аркадій Кісельов,
Андрій Чернозуб,
Олег Славітяк,
Карен Абрамов

Історичні аспекти витоків і розвитку вітрильного спорту Миколаївщини

Миколаївський національний університет імені В. О. Сухомлинського (м. Миколаїв)

Постановка наукової проблеми та її значення. Аналіз останніх досліджень. Любов до України передбачає, насамперед, знання й шанування її історії. Вітрильний спорт та вітрильні судна з давнини зберегли молодість нашої вільної, незалежної, суверенної держави – України. Збереження минулого в пам'яті народній і наслідування славних традицій корабельної сторони, виховання молоді в дусі вдячності та чесності стосовно минулого й сьогодення, романтика далеких мандрувань під вітрилами завжди були притаманні різним поколінням.

Економічна, духовна та соціально-побутова діяльність людей у період розбудови й нових умов економічних відносин породжує необхідність збільшення уваги суспільства до фізичної культури та спорту. На кожному етапі розвитку важливим напрямом у цьому питанні є закономірність утілення фізичної культури, масовість її функціонування й розвитку. На рівні державних інститутів ця закономірність виступає як необхідність задоволення засобами фізичної культури певних видів соціально-культурних потреб особистості, груп людей, суспільства. Фізичне виховання – це соціально організований педагогічний процес, що послідовно націлюється на формування фізичного вигляду людей у бажаному для суспільства напрямі. Воно тісно пов'язано з іншими видами виховання, у процесі якого розв'язується низка загальних педагогічних завдань – закономірність зв'язку між розумовим, моральним, естетичним і фізичним вихованням.

Проблема підготовки спортсменів високих досягнень є одним із найактуальніших завдань спортивних організацій. На думку фахівців Ю. Шкребтій, Т. Круцевич, В. Петровського, М. Олійник, 2000–2005 рр. головними базами розвитку фізичної культури й спорту повинні стати дитячо-юнацькі спортивні школи (ДЮСШ), спеціалізовані дитячо-юнацькі школи олімпійського резерву (ДЮСШОР), училища фізичної культури (УФК), школи вищої спортивної майстерності (ШВСМ).

Державна програма освіти України передбачає стратегічні завдання формування освіченого, із творчими здібностями учня, становлення його фізичного й морального здоров'я. Відповідно до цієї програми в школах України здійснюється інтенсифікація навчального процесу, що вимагає підвищення вимог до фізичного та функціонального стану організму учнів.

Для попередження захворювань і функціональних змін в організмі дітей та підлітків держава розробила комплексну програму «Діти України» й Національну доктрину розвитку фізичної культури та спорту, у яких визначається роль центру й регіонів в управлінні розвитком фізичної культури та спорту, її матеріально-технічної бази й особливо дитячо-юнацьких спортивних шкіл.

Завдання дослідження – на підставі архівних документів Миколаївського державного архіву, літературних джерел, публіцистичних статей і статистичних звітів окружного й обласного управлінь із питань фізичної культури, спорту та туризму, спеціалізованої дитячо-юнацької спортивної школи з вітрильного спорту, училища фізичної культури й школи вищої фізичної майстерності визначити витоки та розвиток вітрильного спорту Миколаївської області за 223 роки її існування. Дати оцінку ролі обласного яхт-клубу, дитячо-юнацької спортивної школи, училища фізичної культури й школи вищої спортивної майстерності в підготовці спортсменів високих досягнень та їхньої участі у Всеукраїнських, Європейських, світових змаганнях та Олімпійських іграх.

© Кісельов А., Чернозуб А., Славітяк О., Абрамов К., 2013

Дослідження виконано відповідно до плану науково-дослідної роботи кафедри теорії і методики фізичної культури, спорту та здоров'я національного університету імені В. О. Сухомлинського й Управління з питань фізичної культури, спорту і туризму Миколаївської обласної державної адміністрації.

Виклад основного матеріалу й обґрунтування отриманих результатів дослідження. Із 28 літніх Олімпійських видів спорту вітрильний спорт є пріоритетним як для Миколаївської області, так і для України. Історія людства свідчить, що вітер на воді використовувався людьми із давнини. Ще в другому столітті до нашої ери в різних державах використовували човни з вітрилами. У Росії в часи царювання Петра 1 засновано клуб веслування й вітрильного спорту. Згідно з його указом у 1713 р. «для увеселения народа, для лучшего обучения и искусства хождения на воде и смелости в плавании учреждается потомственный Невский флот», а в 1716 р. закладено верф для будівництва й ремонту вітрильних суден, яхт, буєрів, човнів, барж. У 1720 р. в ірландському місті Корке створено перше в Європі вітрильне товариство під назвою «Водний клуб гавані Корке», зразком якого був збудований перший у Росії яхт-клуб на базі Невського флоту. Після смерті Петра І яхт-клуб припинив свою діяльність і лише у 1841 р. був збудований новий імператорський Санкт-Петербурзький яхт-клуб, членами якого були відомі в ті часи мореплавці, адмірали Ф. Беллінсгаузен, М. Лазарев, віце-адмірал Ф. Літке [1; 2]

Наприкінці 80-х років XIX ст. лейтенант чорноморського флоту Євген Миколайович Голіков запропонував створити яхт-клуб у Миколаєві для проведення навчання та змагань у вітрильних гонках. За заслуги в морській справі Євген Миколайович був назначений ад'ютантом Головного командора чорноморського флоту й портів. За допомогою Головного командора Є. М. Голіков [4] у 1887 р. засновує в Миколаєві яхт-клуб перший на Україні та третій після петербурзького й воронезького в Росії. Членами клубу стали 50 морських офіцерів У травні 1889 року були проведені перші вітрильні перегони на четвірках та двійках. Почав зростати інтерес до яхт-клубу. У 1894 р. уже було 143 членів яхт-клубу. На загальних зборах прийнято рішення про будівництво приміщення яхт-клубу в стилі італійського ренесансу на березі Бузького лиману в урочищі «Спаське». Будував яхт-клуб відомий у ті часи яхтсмен та архітектор Л. Л. Роде. Урочисте відкриття збудованого яхт-клубу відбулось у 1904 році, воно супроводжувалося змаганнями вітрильних суден Миколаєва, Одеси, Херсона [2; 3]

Під час урочистого відкриття нового приміщення яхт-клубу з майстернями й додатковими службами командир Одеського яхт-клубу Анатра на знак своєї поваги подарував Миколаївському яхт-клубу бронзову скульптуру двох матросів на кормі судна під назвою «О спасении» і сказав: «Я не могу скрыть своего чувства невольной зависти, так как в Одессе нельзя даже мечтать о таком просторе и удобствах, каким пользуется Николаевский яхт-клуб» [2]

Спортивний сезон завжди починався 7 травня й закінчувався з появою морозів. Спортивні змагання на яхтах і веслувальних човнах супроводжувалися святом, грав духовий оркестр, люди розважались, танцювали, а увечері спостерігали за феєрверком.

Для збереження цінностей яхт-клубу його територію огороджено металевою огорожею, уведено пропускну систему для членів яхт-клубу та відвідувачів під час регат, розваг, гулянь. Перепустки мали також усі спортсмени інших спортивних гуртків і клубів. Занепад діяльності яхт-клубу почався з 1914 р. під час Першої світової війни, потім революції 1917 р. та громадянської війни.

У квітні 1919 р. відбувся перший Всеросійський з'їзд робітників фізичної культури, спорту й допризовної підготовки, який розробив програму фізичного виховання молоді, зміцнення її здоров'я та підготовки до праці й оборони. Миколаївський губернський воєнний комісар у 1920 р. видав розпорядження № 13, згідно з яким здійснено націоналізацію всіх споруд і суден яхт-клубу, а всі спортсмени повинні були з'явитися у відділ «Всеобучу» на реєстрацію. Керівником яхт-клубу, підпорядкованого «Всеобучу», призначається яхтсмен Степан Михайлович Свірін (1895–1961 рр.). У яхт-клубі почали проводити підготовку допризовників для служби на флоті. Силами ентузіастів ремонтували приміщення яхт-клубу, майстерень, суден, здійснювалися плавання на яхтах по маршруту Миколаїв–Дідова хата–Очаків–Миколаїв.

Із 1926 р. в Миколаєві стали відбуватися перегони вітрильних суден на приз Миколаєва, а в 1928 р. Миколаївські яхтсмени Василь Червоненко, Павло Цибін, Іван Буценко взяли участь у Всесоюзній спартакіаді вітрильних суден.

Із 1946 р. Миколаївські яхтсмени стали призерами вітрильного спорту Радянського Союзу. Яхтсмени: Євгенія Іванова, Борис Горбаченко і Юрій Синько отримали звання майстра спорту. Знаменитим для Миколаївських яхтсменів став 1949 рік. Спортивний комітет з вітрильного спорту приймає рішення про проведення на базі Миколаївського яхт-клубу VIII особисто-командної першості СРСР

із вітрильного спорту. Із 2 по 23 жовтня в лимані Південного Бугу проведено Всесоюзні змагання вітрильних суден, у яких узяли участь 104 екіпажі з восьми республік. Перше місце зайняли яхтсмени Ленінграда, яхтсмени України – четверте. Україну представляли Миколаївські яхтсмени Б. Горбаченко, Ю. Сінько та Є. Іванова. [4].

У 1947 р. майстер спорту Євгенія Іванова створює відділення з вітрильного спорту для дітей і підлітків, веде активний пошук обдарованих дітей у школах Миколаєва, залучає до їх підготовки спеціалістів. Через рік навчання юніори М. Ведмідь, В. Літвін, Г. Шепетуха, І. Грачов, В. Мащенко уже брали участь у змаганнях першості СРСР [1].

У 1951 р. міська влада Миколаєва перетворила яхт-клуб у міську водно-спортивну станцію для обслуговування широких прошарків фізкультурників із різних видів спорту, а із січня 1975 р. на базі за рішенням обласної ради створена дитячо-юнацька спортивна школа з вітрильного спорту на 15 навчальних груп. У ній навчається 230 учнів початкового навчально-тренувального циклу, де діти освоювали практику водіння суден, використання вітрил.

Відсутність коштів припиняє діяльність яхт-клубу.

Обласна рада в 1997 р. звернулася до Президента України з проханням відновлення роботи обласного яхт-клубу та створеної на його базі обласної дитячо-юнацької спортивної школи олімпійського резерву з вітрильного спорту (ОДЮСШОР). Представник Президента України в Миколаївській області А. Кінах у жовтні 1997 р. видав розпорядження Миколаївської обласної адміністрації за № 489 про передачу водноспортивної станції яхт-клубу й ОДЮСШОР у розпорядження Обласного управління з питань фізичної культури та спорту; яхт-клуб отримав назву обласного рангу.

ОСДЮСШОР обласного яхт-клубу має спортивну базу на березі річки Південний Буг загальною площею 3,3 га, у яку входять паркова зона відпочинку громадян, два спортивних фонтани як історичні пам'ятники архітектури, дитячі майданчики, два пірси й мости для постановки та скидання яхт на воду, п'ять складів, понтон, три крани, чотири еленги з рундуками для заощадження яхт і вітрил, столярна й вітрильна механічні майстерні із гаражем на п'ять машин, три причали для перевезення спортсменів і яхт для участі у Всеукраїнських і Міжнародних змаганнях. У складі ОСДЮСШОР 198 яхт, різного плану. Це крейсерські яхти, спортивні яхти класу «Оптиміст», «Кадет», «Промінь», «470», «Торнадо», «Солінг», «Промінь 2», «Летучий голландець», «Лейзер», «Фінн».

У спортивній дитячо-юнацькій школі Олімпійського резерву з вітрильного спорту навчаються й тренуються 216 юнаків і дівчат віком від 7 до 24 років.

Відбір спортсменів і залучення їх в ОСДЮСШОР із вітрильного спорту здійснюється тренерами в школах області: серед учнів, які схильні до фізичної культури, відповідний рівень фізичного розвитку та стан здоров'я, який оцінювали лікарі обласного лікарсько-фізкультурного диспансеру. Після річного тренування в групі початкової підготовки здійснювався відбір і перехід в іншу навчально-тренувальну групу з урахуванням перспективності спортсмена, а потім – у групу спортивного вдосконалення і, нарешті, у групу вищої спортивної майстерності. У середньому по області в ДЮСШ, СДЮШОР, УФК термін підготовки спортсмена до виконання нормативів майстра спорту складав 7–8 років.

Яхтсмени обласного яхт-клубу почали постійно брати участь у змаганнях Кубка України, Української регати, у молодіжних іграх України, чемпіонатах Європи й світу, в Олімпійських іграх. За високі досягнення у вітрильному спорті яхтсмени ОДЮСШОР Сергій Приймак, Євген Челобітко, Павло Калінчев, Ангеліна Калінчева, Андрій Чміль та Олег Панков були включені до складу збірної команди України для участі в Олімпійських іграх 1996, 2000 і 2004–2008 рр. У збірній команді України до Олімпіади 2012 р. в Англії тренувалося п'ять яхтсменів Миколаївської області у класах яхт «Лейзер», «Кадет» і «470».

Уперше в Україні Миколаївський яхтсмен Борис Неміров на яхті «Ікар» здійснив навколосвітнє плавання в 1987 р. У 1987 р. на цій же яхті він брав участь у міжнародній трансатлантичній гранд-регаті (Рейс-2000) і з тріумфом повернувся в Миколаїв.

За роки існування Миколаївського обласного яхт-клубу підготовлено три заслужених майстри спорту, сім майстрів спорту міжнародного класу та 148 майстрів спорту. За плідну роботу в справі підготовки яхтсменів високого класу В. В. Воробйовій, А. В. Дегтяр, В. П. Мащенко, В. П. Кірєєву, П. К. Калінчеву і І. А. Чеботарьову присвоєно звання заслуженого тренера СРСР та України.

Спортсмени обласної спеціалізованої дитячо-юнацької спортивної школи олімпійського резерву постійно беруть учать у змаганнях різного рівня. За останні роки яхтсмени області брали учать у міжнародній регаті «Олімпійський тиждень в класі Лейзер» (м. Спліт, Хорватія), етапі Кубка Європи в класі «Лейзер» в Італії, Всеукраїнських змаганнях «Південна регата» серед юнаків і дівчат

молодшого віку в м. Севастополі, першості Росії, етапу Кубка світу, чемпіонату Європи у Фінляндії та інших змаганнях, де посіли перше командне місце в чемпіонатах України й третє загальнокомандне місце у відкритому чемпіонаті в Хорватії [6].

Юні спортсмени ОСДЮШОР щороку за віком і досягненням у спорті направляються на подальше навчання (ІІ осіб) у ліцеї при Миколаївському вищому училищі фізичної культури, в Інститут фізичної культури Миколаївського національного університету імені В. О. Сухомлинського та гуманітарний факультет (відділ Олімпійського спорту) Миколаївського морського-технічного університету імені адмірала Макарова.

У список членів обласної команди спортсменів Миколаївщини до збірної команди України включено 11 яхтсменів ОСДЮШОР, які мають високі спортивні досягнення (кандидат майстрів спорту й майстер спорту) [7].

Висновки й перспективи подальших досліджень. Протягом століття Миколаївський яхт-клуб був і залишається центром підготовки яхтсменів області.

Створена на базі обласного яхт-клубу обласна спеціалізована спортивна дитячо-юнацька спортивна школа олімпійського резерву з вітрильного спорту стала кузнею підготовки яхтсменів високих спортивних досягнень, які з гордістю продовжують історичні традиції своїх пращурів у вітрильних змаганнях.

Яхтсмени ОСДЮШОР постійно беруть участь у вітрильних змаганнях світу, Європи, Олімпійських іграх, отримуючи інколи призові місця. У Всеукраїнських змаганнях із вітрильного спорту яхтсмени Миколаївщини постійно займають перше-друге командні місця [7].

У перспективі розвиток вітрильного спорту Миколаївщини значною мірою залежить від держаної та спонсорської підтримки в забезпеченні роботи ОСДЮШОР.

Список використаної літератури

1. Вітрильний спорт. Чемпіонат Радянського союзу (5–19 червня 1988 р.) // Радянський спорт. – 1988. – С. 49
2. Голубов А. Двадцятиріччя рідного яхт-клубу міста Миколаєва / А. Голубов. – Миколаїв, 1907. – С. 26
3. Десятилітня спартакіада народів СРСР. Вітрильний спорт – розклад змагань // Радянський спорт. – 1991. – С. 7
4. Державний архів Миколаївської області:
   ф. 229, он. 1, спр. 705, арк. 3–7.
   ф. 245, он. 1, спр. 528, арк. 17.
   ф. 256, он. 1, спр. 115, арк. 49.
   ф. р–992, он., спр. 2054, арк. 170.
   ф. р–5962, он. в, спр 28, арк. 20.
5. Звіт про діяльність річного клубу міста Миколаєва за 1906, 1907, 1910, 1912, 1914 роки. – Миколаїв : Док. обл. наук.-мед. б-ки, 1915. – С. 1–31
6. Яхт-клуб. Годы и люди. – Миколаїв // Южная правда за 1992 рік. – № 143, за 1993 рік. – № 1, 2, 3, 4.
7. Статистичні звіти обласного управління з питань фізичної культури і спорту за 2000–2011 роки // Форма ФК – 2 і ФК – 5. – Миколаїв, 2017. – С 17.

Анотації

У статті досліджено етапи розвитку вітрильного спорту Миколаївської області за 223 роки існування. Актуальність теми полягає в тому, що Миколаїв побудований на березі річки Південний Буг, має короткий, відкритий простір до Чорного моря, що дає можливість використовувати судна різної конструкції й величини практично протягом року. Визначна роль яхт-клубу, спеціалізованої дитячо-юнацької спортивної школи Олімпійського резерву (СДЮСШОР), училища фізичної культури (УФК) та школи вищої спортивної майстерності (ШВСМ) у підготовці спортсменів високих досягнень та їх учать у спортивних змаганнях Європи, світу, Олімпійських іграх.

Ключові слова: *історія, вітрильний спорт, спеціалізовані спортивні школи.*

Аркадий Киселев, Андрей Чернозуб, Олег Славитяк, Карен Абрамов. Исторические аспекты истоков и развитие парусного спорта в Николаеве. *В статье показаны этапы истоков и развития парусного спорта Николаевской области за 223 года существования. Актуальность темы исследования характеризуется тем, что город Николаев, построен на берегу реки Южный Буг, имеет короткий, открытый простор выхода к Чорному морю, что даёт возможность использовать суда разных конструкций и величины практически круглый год. Определена роль яхт-клуба, специализированной детско-юношеской спортивной школы Олимпийского резерва (ДЮШОР), училища физической культуры (УФК) и школы высшего спортивного мастерства (ШВСМ) в подготовке спортсменов высоких достижений и их участия в спортивных соревнованиях Европы, мира, Олимпийских играх.*

Ключевые слова: *история, парусный спорт, специализированные спортивные школы.*

Arkadiy Kiseliov, Andrey Chernozub, Oleg Slavityak, Karen Abramov. Historical Aspects of Sources and Development of Sailing Sport in Nikolayev. *In the article we have shown the stages of sources and development of sailing sport in Nikolayev region for 223 years of its existence. Topicality of the article is characterized by the fact that Nikolayev was founded on the bank of the Southern Bug river and has short, open outlet to the Black sea, this gives opportunity to use ships of different constructions and sizes practically the whole year. We have defined the role of a yacht-club, specialized of child-teenage sports school of the Olympic reserve, physical culture college, school of higher sports mastery in preparation of sportmen of high achievements and their participation in sports competitions of Europe, World, the Olympic games.*

Key words: *history, sailing sport, specialized sports schools.*

УДК 796. 011(477)

Галина Лапшина,
Роман Дмитрів

Історичні аспекти розвитку фізичного виховання в Україні в кінці XIX – на початку XX ст.

Українська академія друкарства (м. Львів)

Постановка наукової проблеми та її значення. Аналіз останніх досліджень. У другій половині XIX – на початку XX ст., незважаючи на державні кордони, проходив процес консолідації української нації, розширювалися суспільно-політичні та культурні зв'язки між західними й східними землями України.

У Галичині розгорнули свою діяльність видатні діячі української культури, виникли культурно-освітні й наукові установи, періодичні видання, які набували загального українського значення, зростала самосвідомість населення Західної України щодо боротьби за об'єднання всіх українських земель у єдиній демократичній державі.

Отже, актуальність теми нашого дослідження насамперед полягає в тому, що необхідність вивчення розвитку фізичного виховання в Україні в кінці XIX на початку XX ст. є особливо важливою в наш час, коли в країні проходить процес відродження й особливого значення набуває необхідність відповідних знань.

Завдання дослідження – вивчення сокільського та січового гімнастичного руху в Галичині на початку XX ст.; дослідження національно-патріотичних засад січового гімнастичного руху (1900–1925 рр); вивчення гімнастично-спортивного руху Західної України з початку XIX до половини XX ст. й тиск на нього окупаційних карально-репресивних систем.

Виклад основного матеріалу й обґрунтування отриманих результатів дослідження. ***Сокільничий рух в Україні.*** Галичина на кожній ділянці свого національно-суспільного життя має чималі здобутки. Тут розвинулись українська політична преса, народне шкільництво, організовано тисячі читалень, кооперативів, культурні й економічні установи також перебували в розквіті своєї діяльності. До всього цього дійшли галицькі українці без чужої допомоги й лише завдяки своїй праці. На той час уся Галичина була охоплена мережею протипожежно-руханкових товариств «Соколів» і «Січей», українська молодь у яких вчилася витривалості, відваги та дисциплінованості [3, 62–74].

Українське сокільство – це національно-патріотичні руханкові товариства, що існували в Західній Україні з 1894 до 1939 р.

Українське сокільство – це народна організація, оскільки її метою було дбати про добро й розвій своєї нації.

Популяризації сокільського руху в Галичині сприяв приклад Чехії, де 1862 р. створено гімнастичне товариство «Сокіл».

Усі тогочасні тіловиховні системи були гімнастичними: лише гімнастика давала змогу розвивати різні частини тіла. Сокільські організації здійснювали фізичну підготовку, підносили національний дух, відігравали культурно-просвітницьку роль. Саме тоді Василь Нагірний 1886 р. підносить у часописі «Батьківщина» потребу закладати для добрих людей по селах протипожежні руханкові сокільські товариства, щоб рятувати народне добро від пожежі [3, 62–74].

© Лапшина Г., Дмитрів Р., 2013

Із перших днів існування товариства до його складу вступали і молоді, і старі, кожен намагався надати організації допомогу в міру своїх сил. Брак дуже дорогих гімнастичних приладів усунув начальник міської протипожежної охорони п. Єліясевич, інші гімнастичні прилади закупила старшина. Членів товариства «Сокіл» нараховувалося 121, вправи вели настоятелі Гамота й Лукасевич. Із 15 листопада 1894 р. розпочався курс вправ для дівчат і дітей. Вони займалися вільними гімнастичними вправами, вправами на гімнастичних приладах і з предметом [3, 62–74].

Від заснування українського гімнастичного товариства «Сокіл» у Львові почалася систематична праця над національною системою тіловиховання. Серед перших діячів руханки можна відзначити Володимира Лаврівського, пропагандиста й агітатора, який підготував статут товариства «Сокіл» і переклав українською мовою книги з футболу й тенісу; Василя Нагірного – першого голову товариства та ініціатора сокільської ідеї, Йосифа Коциковського – одного з перших зачинателів вправ.

Активно поширювалася географія сокільської ідеї. Протягом першого десятиліття минулого століття весь галицький край було охоплено мережею сокільських товариств: у 1902 р. засновано сокільські товариства в Станіславі, Перемишлі, Коломиї, у 1903 р. – у Самборі, Чорткові, Тернополі; у 1904 р – у Бучачі, Кутах, Бережанах, Золочеві, поступово знаходячи зацікавлених навіть серед найвідоміших околиць [3, 62–74].

Отже, маємо підстави стверджувати, що сокільницький рух на початку ХХ ст. на західних землях України розвивався досить активно.

В історії галицького сокільства початку ХХ ст. чимало яскравих сторінок пов'язано з діяльністю його керівників Альфреда Будзиновського (1871–1942) та Івана Боберського (1873–1947). За період головування А. Будзиновського створено Вищий музичний інститут у Львові. Особливого розмаху діяльності українського сокільства надав Іван Боберський. Діапазон діяльності цього діяча в галузі фізичного виховання досить широкий. Він був талановитим пропагандистом, просвітителем, організатором спортивного та сокільського руху в Галичині; завдяки особистій ініціативі І. Боберського в 1911 р. розпочато акцію викупу земельної площі для спортивного майдану, а пізніше стадіону для українського населення. Також придбано велику кількість протипожежного приладдя, гімнастичних приладів, обладнання руханкових домівок, сотні прапорів, десятки власних оркестрів.

Висновки й перспективи подальших досліджень. Наприкінці XIX – на початку ХХ ст., український народ був роз'єднаним і перебував під владою багатьох держав. Неоднаковий статус територій України визначав специфіку розвитку української культури в умовах сильніших або слабших утисків. Завдяки особливим історичним відомостям того часу в Галичині Львів піднісся до загальноукраїнського значення.

Отже, розглянувши історію сокільського руху в Західній Україні на початку ХХ ст. можна дійти висновку: сокільський рух утворився з невеликого гурту та за короткий час розрісся у велику й розгалужену організацію. На тодішній час Галичина виходила на одну з передових європейських позицій щодо охоплення мас фізичною культурою.

Ідея державного й фізичного відродження нації, яка розпочалася в сокільському русі, дала поштовх розвитку українського спортивного та олімпійського руху.

Отже, наші дослідження будуть продовжені, ми відслідковуватимемо історичні аспекти розвитку фізичної культури та спорту в Україні.

Список використаної літератури

1. Ігнатенко С. О. Шляхи перебудови системи підготовки та перепідготовки вчителів фізичної культури для роботи в сучасній професійній національній школі в Україні / С. О. Ігнатенко, Є. Г. Горбачок // Концепція підготовки спеціалістів фізичної культури в Україні : матеріали першої республік. конф. – Луцьк : Надстнр'я, 1994. – С. 243–244 с.
2. Історія українського війська : у 2 т. – Т. 1. – Львів : [б. в.], 1936. – 288 с.
3. Каверно Б. І. Сокільський і січовий гімнастичний рух у Галичині на початку ХХ століття / Б. І. Каверно // Традиції фізичної культури в Україні. – К. : [б. в.], 1999. – С. 62–74.
4. Платонов В. М. Про наву концепцію фізичної культури і спорту / В. М. Платонов, В. С. Панюков, В. І. Петрушев, М. В. Туленков // Концепція підготовки спеціалістів фізичної культури в Україні : матеріали першої республік. конф. – Луцьк : Надстир'я 1994. – С. 4.
5. Приступа Є. Н. Традиції української національної фізичної культури / Є. Н. Приступа, В. С. Палат. – Львів : Троян, 1991. – 104 с.
6. Сірополко С. Історія освіти на Україні / С. Сірополко. – Львів : [б. в.], 1937.
7. Фізичне виховання і спортивний рух у Західній Україні (з початку 30–х років XIX ст. до1939 р.) // Визвольний шлях. – 1997. – № 6. – С. 732–746.

Анотації

На початку ХХ ст. в Галичині виникли сокільський і січовий гімнастичний рух. Через «Соколи – Січі» й Українських січових стрільців галицькі українці дійшли ідеї повної незалежності та соборності. Сокільські тіловиховні системи були гімнастичними: гімнастика давала змогу розвивати найрізноманітніші частини тіла. Багато яскравих сторін розвитку сокільського руху пов'язані з керівниками: Альфреда Будзиновського (1871–1942) та Івана Боберського (1873–1947). З утворенням сокільських товариств українське гімнастичне товариство «Сокіл» стало могутньою організацією. Західноукраїнський гімнастично–спортивний рух постійно живився національними ідеями І. Франка, М. Грушевського, Д. Донцова, І. Боберського. Гімнастично-спортивний рух Західної України мав могутню національну силу, яка організувала здорову тілом іі душею молодь, готову віддати життя за волю й незалежність Української держави.

Ключові слова: *сокільницький рух, січовий рух, тіловиховні системи, національна ідея, західноукраїнський гімнастично-спортивний рух, духовне й фізичне відродження нації.*

Галина Лапшина, Роман Дмытрив. Исторические аспекты развития физического воспитания в Украине в конце XIX – начале XX в. *В начале XX в. в Галичине возникли сокольский и сичевой гимнастические движения. Через «Соколы – Сичи» и Украинских сичевых стрельцов галицкие украинци дошли идеи полной независимости и соборности. Сокольские системы были гимнастическими: гимнастика давала возможность розвивать разные части тела. Много ярких страничек розвития сокольского движения связано с руководителями Альфредом Будзиновским (1871–1942) и Иваном Боберским (1873–1947). С образованием сокольских обществ украинское гимнастическое общество «Сокол» набрало могущественной организации. Западноукраинское спортивно-гимнастическое движение постоянно подпитывалось национальными идеями И. Франко, М. Грушевского, Д. Донцова, И. Боберского. Спортивно-гимнастическое движение Западной Украины имело мощную национальную силу, котороя организовывала здоровую телом и душой молодёжь, готовую отдать жизнь за волю и независимость Украинского государства.*

Ключевые слова: *сокольское движение, сечевое движение, теловоспитательные системы, национальные идеи, западноукраинское спортивно-гимнастическое движение, духовное и физическое возрождение нации.*

Galina Lapshyna, Roman Dmytriv. Historical Aspects of the Development of Physical Education in Ukraine at the End of the 19th – of the 20 Century. *At the beginning of the 20th century Sokoly and Sich gymnastic movements appeared in Halychyna. Through «okoly –Sich» and Ukrainian Sich Riflemen Ukrainians of Halych came up with the idea of full independence and unity. Sokoly systems were gymnasts. Gimnastics gave opportunity to develop different parts of their bodies. Many bright pages of the development of Sokoly movement were connected with the leaders: Alfred Budzinovskiy (1871-1942) and Ivan Boberskiy (1873-1947). With education of Sokoly society Ukrainian gymnastic society «Sokol» became a powerful organization. Western Ukrainian sports gymnastic movement were strengthened with national ideas of I. Franko, M. Grushevskiy, D. Dontsov, I. Boberskiy. Sports gymnastic movement of Western Ukraine had powerful national force that organized youth with healthy body and soul who were ready to give their lives for freedom and independence of the Ukrainian State.*

Key words: *Sokoly movements, Sich movements, body-educational system, national ideas, Western Ukrainian sports gymnastic systems, spiritual and physical nation's revival.*

УДК 796.01:373.5

Наталія Соколова

Нормативно-правова регламентація здорового способу життя в жіночих середніх навчальних закладах Російської імперії (друга половина XIX– початок XX ст.)

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

Постановка наукової проблеми та її значення. На сучасному етапі однією з актуальних проблем у нашій державі залишається питання реформування системи освіти, її наближення до європейських стандартів. Звичайно, сучасні науковці рекомендують вирішити це питання, ураховуючи вітчизняний історичний досвід. Але в українській історіографії спостерігається тенденція висвітлення історії освіти здебільшого на основі діяльності чоловічих навчальних закладів, при цьому лише незначна когорта дослідників звертає увагу на функціонування жіночих шкіл, хоча традиція роздільного навчання в Українській державі нараховує багато століть.

© Соколова Н., 2013

У XIX ст. перед педагогами жіночих навчальних закладів стояло завдання виховати з дівчат, здебільшого представниць заможних станів, освічених дружин і матерів, які мали бути обізнані з процесами правильного виховання малюків, основами гігієни та здорового способу життя. Звичайно, цей досвід варто враховувати в сучасній педагогіці й уже в шкільному віці прививати елементарні знання, необхідні для підтримки власного здоров'я.

Аналіз останніх досліджень із цієї проблеми. Проблема формування здорового способу життя в жіночих навчальних закладах Російської імперії другої половини XIX – початку XX ст. не була предметом спеціального дослідження у вітчизняній історіографії. Сучасні науковці у своїх роботах висвітлюють здебільшого окремі аспекти становлення й функціонування жіночих гімназій в Україні в XIX ст. Так, у наукових розвідках Т. Сухенко основний акцент ставиться на формуванні жіночої системи освіти в нашій країні в позаминулому столітті та принципах організації навчально-виховного процесу [9]. Вивченню політики органів державної влади царської Росії у сфері жіночої освіти присвячено дисертаційну роботу Т. Тронько. У праці київської дослідниці В. Вірченко висвітлено окремі аспекти історії створення та діяльності всіх жіночих закладів Київщини [2]. При цьому варто відзначити, що поза увагою науковців залишилися проблеми комплексного вивчення нормативно-правової бази з питань здорового способу життя в жіночих гімназіях Російської імперії в другої половини XIX ст. – на початку XX.

Завдання дослідження полягає в тому, щоб на основі широкої джерельної бази провести комплексне дослідження особливостей формування здорового способу життя й становлення системи фізичного виховання в жіночих шкільних закладах імперії Романових у другій половині XIX – початку XX ст.

Виклад основного матеріалу й обґрунтування отриманих результатів дослідження. Друга половина XIX ст. вважається періодом становлення середньої жіночої освіти в Російській імперії, коли в травні 1858 р. за наказом Олександра II започатковано жіночі училища, які згодом будуть перейменовані в жіночі гімназії Міністерства народної освіти. У 1862 р. затверджено Статут жіночих гімназій відомства закладів імператриці Марії, які, як і вищезгадані заклади, надавали освіту дівчатам із різних верств населення та всіх віросповідань, котрі утримувалися за рахунок платні за навчання й державних дотацій. Водночас починають роботу приватні жіночі гімназії. У цих навчальних закладах в обов'язковому порядку вивчали Закон Божий, російську мову, математику, географію, історію, суспільствознавство, фізику та додатково – чистописання й рукоділля – у гімназіях Міністерства народної освіти; космографію, педагогіку, німецьку та французьку мови – у маріїнських гімназіях. За окрему платню дівчатка мали змогу займатися малюванням, музикою, співами, танцями та гімнастикою. Із 1906 р. до переліку навчальних дисциплін додали ще й гігієну. Ученицям надавали інформацію про довкілля, хвороби; їх навчали правильно обирати одяг, доглядати за шкірою, волоссям [5, 509–512]. Таким чином молодь ще в школі мала отримати базові знання з догляду за своїм здоров'ям.

Курс навчання в гімназії розрахований на сім років; за бажанням, учениці могли продовжити навчання у восьмому додатковому педагогічному класі.

Заняття в гімназіях тривали з 9 год ранку до 14.30 (по чотири уроки щоденно). У перші роки функціонування закладів тривалість одного заняття становила 1 год 15 хв, між уроками передбачалися максимум п'ятихвилинні перерви [4]. Звичайно, такий ритм навчання учениці дуже важко переносили, вони швидко втомлювалися й не могли повністю засвоїти навчальну програму. Ураховуючи невтішну ситуацію, у 1863 р. уряд прийняв постанову про введення змін у регламентацію навантажень на уроках. Кількість уроків збільшилась із чотирьох до п'яти, а їх тривалість скоротилася до 1 год, також запроваджували обов'язкові перерви [4]. Згідно з урядовими розпорядженнями, після першого, другого й четвертого уроків передбачалися 10-хвилинні перерви; по закінченню третього уроку дівчатам виділяли 30 хв для сніданку та перебування в рекреаційній кімнаті [7, 60–61]. Крім того, для попередження перевтоми гімназисток чітко регламентувався розклад занять, що ґрунтується на основі чергування предметів різної направленості, залежно від зусиль, які мали докласти учениці на уроці. Так, у першій половині дня рекомендувалося вивчати найбільш складні дисципліни: математику, фізику, географію, історію, суспільствознавство. Щоденно в розкладі передбачався хоча б один урок малювання, танців, гімнастики чи співів.

Центр тяжіння навчальної діяльності припадав на класні заняття, тоді як домашня робота носила допоміжний характер. Учителям рекомендували задавати додому мінімум завдань, а їх обсяг залежав від віку гімназисток. Виходячи з цього, старшокласниці приділяли домашнім завданням лише одну годину, учениці 2–4 класів – 2–2,5 год, а першокласниці взагалі були звільнені від цього навантаження [10, 77].

Значну увагу також присвячували гігієнічній організації освітнього процесу. Шкільні правила чітко визначали розміри шкільних приміщень, меблів, додаткових речей, потрібних для підтримки здоров'я учениць. Наприклад, до парт кріпилися спеціальні пюпітри, які попереджали короткозорість під час читання. Із цією ж метою всім дівчатам видавали спеціальні підставки під підборіддя, за допомогою яких під час заняття з письма голова дитини утримувалася на необхідній відстані [3, 10].

Укріпленню здоров'я гімназисток мали сприяти гімнастика й танці. Згідно з навчальними планами урок гімнастики проводили чотири рази на тиждень – по півгодини в ті дні, коли не викладали танці, та 15 хв, коли він збігався з танцями. Танцями дівчата займалися двічі на тиждень по 45 хв [7, 60]. Проте ці дисципліни належали до розряду необов'язкових та викладалися за окрему платню. Танці були більш популярною дисципліною, ніж гімнастика, оскільки вони вважалися невід'ємною частиною виховання молодих панянок, тоді як гімнастика – це досить новий предмет, значення якого було недооцінене повною мірою тогочасним суспільством. Батьки не поспішали викладати гроші за непотрібний курс. А якщо сюди додати відсутність кваліфікованих кадрів, спеціально розроблених навчальних програм із фізичного виховання, то зрозуміло, чому лише незначний відсоток учениць могли відвідувати заняття.

Але незадовільний стан здоров'я гімназисток (викривлення хребта, проблеми із серцем та дихальними шляхами) сприяє появі в 1870 р. «Положення про жіночі гімназії й прогімназії», де зазначалося, що гімнастика переходить у розряд обов'язкових дисциплін за умови, що «учбовий заклад має можливість для її проведення» [8, 1620–1629]. Однак і це розпорядження уряду носило декларативний характер через брак матеріальної бази, лише одиниці гімназій могли собі дозволити обладнати необхідні гімнастичні приміщення. Крім того, знову ж таки відсутність навчальних програм ставить у складне становище викладачів із фізичного виховання, а одноманітні вправи викликали відразу в учениць. Так, директор Петровської жіночої гімназії негативно поставився до цього закону, заявив, що уведений, замість рукоділля. урок гімнастики не подобається гімназисткам. Дівчата не мають ніякого бажання впродовж години піднімати та опускати руки в різні боки, вигинати тіло, присідати чи ставати на носки. Усе частіше учениці приносили довідку від лікаря, котрий забороняв їм відвідувати гімнастичні заняття, у результаті чого на уроці завжди була відсутня половина класу. А якщо врахувати той факт, що значна частина дівчат мешкає далеко від навчального закладу й добирається до гімназії пішки, заняття гімнастикою приносить лише шкоду дитячому організму [1, 627–630].

Гостра полеміка з цієї проблеми на сторінках педагогічних періодичних видань призводить до появи в 1879 р. закону про уведення гімнастики як обов'язкової навчальної дисципліни в усіх жіночих середніх навчальних закладах. Новоприйнята програма передбачала поділ дітей на три вікові групи – молодшу, середню й старшу. Відповідно до віку дитини передбачалося різне фізичне навантаження. Так, урок учениць підготовчого та двох молодших класів складався з циклу порядкових вправ, вільних рухів, маршу, бігу й рухів під музику. Гімназистки 4-го та 5-го класів управлялися з палицями, невеликими гирями, ходили по брусу, бігали й стрибали. Старшокласниці систематично виконували вправи з палицями (з кульками на кінцях), гирями (від 2 до 3 фунтів) та кільцями. Також вивчали елементи боротьби й фехтування [6, 101]. Узимку додатково передбачено катання на ковзанах, лижах, гру в хокей та роботу з лопаткою (очистка снігу й будування фортець).

Восени й улітку на перервах упроваджували такі ігри: для молодшого віку – прості рухливі ігри (кішка й мишка, гуси-лебеді, вовк та вівці, гра з м'ячем, стрибки через скакалку чи мотузку); для середнього віку – складні групові ігри (п'ятнашки, естафетний біг, лапта, крокет, лаун-теніс); для старших дівчат – крокет, лаун-теніс, лапта, футбол, хокей [6, 102–103].

При цьому слід зазначити, що всі навчальні програми жіночих середніх освітніх закладів носили рекомендаційних характер. Структура уроку гімнастики залежала від волі й фахової підготовки викладача. Часто заняття зводилися до виконання певних вправ, маршірування чи, в кращому випадку, ігор.

Значна увага в гімназіях приділялась естетичному вихованню учениць. Із моменту створення жіночих середніх навчальних закладів дівчата мали змогу брати участь у літературних бесідах, вечорах, театральних постановках, екскурсіях, але під пильним наглядом своїх наставників [9, 71].

Загалом система виховання в жіночих гімназіях ґрунтувалася на нормах християнської моралі. Дівчатка в обов'язковому порядку повинні регулярно відвідувати церкву й приносити довідки від священиків про ходіння на сповідь. У разі невиконання правил без поважних причин ученицю могли виключити з гімназії [9, 72]. Наставники мали прищеплювати гімназисткам низку моральних чеснот: працелюбство, стриманість, милосердя, скромність. Так, за запізнення на урок, лінощі й пустощі

дівчат карали занесенням провини до спеціального журналу – кондіуту – чи змушували стояти біля парти впродовж визначеного часу. Також ученицям забороняли відвідувати бали, вечори та громадські зібрання. Своє дозвілля в громадських місцях – театрах, на ковзанці – дівчата проводили лише в присутності батьків, обов'язково одягнені в шкільну форму. За поведінкою гімназисток, які мешкали на квартирах, спостерігали класні наглядальниці, намагаючись огородити учениць від небажаних знайомств. Такий жорсткий контроль із боку персоналу гімназій пояснюється тим, що не всі батьки могли контролювати своїх дітей, які у вільний від навчання час тинялися по вулиці й могли відвідувати розважальні заклади. Неодноразово директори гімназій отримували дорікання за поведінку своїх вихованців, тому й змушені були посилити нагляд за ними поза межами навчального закладу. Але ці заходи не дали бажаних результатів через неможливість наставниць прослідкувати за поведінкою декількох сотень учениць [9, 72].

Висновки й перспективи подальших досліджень. Отже, 60-ті рр. XIX ст. – період реформування системи освіти в цілому та становлення й функціонування жіночих навчальних закладів у Російській імперії. Головним завданням жіночих гімназій стала підготовка майбутніх освічених дружин та матерів, які б могли виховувати здорових нащадків, використовуючи отримані знання з гімназійного курсу. Також збута освіта допомогла розширити сфери життєдіяльності жінки в тогочасному суспільстві. Значна увага в навчальному процесі приділялася здоровому способу життя учениць; наставниці активно слідкували за поведінкою та дозвіллям своїх підопічних. Для покращення стану здоров'я дівчат в усіх гімназіях у 1879 р. вводиться гімнастика як обов'язкова навчальна дисципліна. Проте відсутність програм, учителів із належною фаховою підготовкою не дала змоги перетворити фізичне виховання на улюблене заняття серед учениць.

Подальші дослідження варто направити на вивчення особливостей формування здорового способу життя в жіночих середніх навчальних закладах західноєвропейських країн у XIX ст., тим паче, що досвід у цій сфері царський уряд переймав саме в західних колег. Російські науковці, які мали змогу певний час перебувати за кордоном, після повернення додому друкували на сторінках періодичних видань свої рекомендації щодо покращення системи освіти, користуючись набутими в Європі знаннями.

Список використаної літератури

1. Бехтер А. Гимнастика в теории и на практике / А. Бехтер // Женское образование, педагогический листок для родителей, наставниц и наставников. – СПб., 1889. – № 10 (декабрь).
2. Вірченко В. В. Жіночі навчальні заклади у м. Києві (1861–1920 рр.) : автореф. дис... . канд. іст. наук : 07.00.01 / В. В. Вірченко ; НАН України, Ін-т історії України. – К., 2006. – 20 с.
3. Женская гимназия М. Н. Стоюниной в Санкт-Петербурге в 1884–85 учебном году // Женское образование, педагогический листок для родителей, наставниц и наставников. – СПб., 1885. – № 6–7.
4. Краткая историческая записка о Васильеостровской женской гимназии за 25 лет ее существования // Женское образование, педагогический листок для родителей, наставниц и наставников. – СПб., 1883. – № 9.
5. Миртовский М. М. Сборник узаконений и распоряжений по мужским гимназиям / М. М. Миртовский. – М., 1911.
6. Португалов А. В. Толковые программы и правила женских гимназий / А. В. Португалов. – Киев, 1916.
7. Родевич М. Сборник действующих постановлений и распоряжений по женским гимназиям и прогимназиям Министерства народного просвещения с последовавшими с 1870 года изменениями и дополнениями / М. Родевич. – СПб., 1884.
8. Сборник постановлений по Министерству Народного Просвещения: Царствование императора Александра II. – СПб., 1871. – Т. IV.
9. Суховенко Т. В. Жіноча середня освіта в Україні (XIX – початок XX ст.) / Т. В. Суховенко // УІЖ. – 1998. – № 5. – С. 63–74.
10. Циркуляр Г. попечителя Санкт-Петербургских и царскосельской женских гимназий о задаваемых на дом уроках и о переэкзаменовках / Г. Циркуляр // Женское образование, педагогический листок для родителей, наставниц и наставников. – СПб., 1887. – № 12.

Анотації

В умовах реформування національної системи освіти та становлення системи фізичного виховання в Україні все більше фахівців звертають увагу на історичний досвід, насамперед на нормативно-правові акти Російської імперії XIX ст. Їх аналіз дає змогу з'ясувати особливості формування здорового способу життя учениць середніх навчальних закладів царської Росії. Установлено, що в цей період у країні формується низка жіночих гімназій, де мали змогу отримати середню освіту представниці всіх верств населення, але за гроші. Дівчата вивчали не лише дисципліни гуманітарного й природничого циклів, а й гігієну, гімнастику, танці, які

давали змогу покращити стан здоров'я гімназисток. Але відсутність навчальних програм із фізичного виховання й необхідних фахівців не сприяє популяризації цієї дисципліни серед учениць.

Ключові слова: *здоровий спосіб життя, фізичне виховання, гімнастика, навчальні програми, урок.*

Наталья Соколова. Нормативно-правовая регламентация здорового образа жизни в женских средних учебных заведениях Российской империи (вторая половина XIX – начало XX в.). *В условиях реформирования национальной системы образования и становления системы физического воспитания в Украине всё больше специалистов обращают внимание на исторический опыт, прежде всего на нормативно-правовые акты Российской империи XIX в. Анализ данных источников даёт возможность определить особенности формирования здорового образа жизни учениц средних учебных заведений царской России. Установлено, что в этот период в стране формируется система женских гимназий, где имели возможность получить среднее образование представительницы всех классов, но только за деньги. Девочки изучали не только дисциплины гуманитарного и естествознавческого циклов, но и гигиену, гимнастику, танцы, которые позволяли улучшить состояние здоровья гимназисток. Однако отсутствие учебных программ по физической культуре и необходимых специалистов не способствовало популяризации данной дисциплины среди учениц.*

Ключевые слова: *здоровый способ жизни, физическое воспитание, гимнастика, учебные программы, урок.*

Nataliya Sokolova. Normative Legal Regulation of Healthy Lifestyle in Woman's Secondary Educational Establishment of the Russian Empire (the 2nd Part of the 19th Century – the Beginning of the 20th Century). *Under conditions of reformation of the national educational system and establishement of the system of physical education in Ukraine more and more specialists pay attention to historical experience and also legal regulations of the Russian empire of the 19th century. The analysis of these resources gives opportunity to define peculiarities of healthy lifestyle of students of secondary educational establishments of the royal Russia. We have defined that in this period it was formed the system of woman's gymnasium were representatives of all social classes could be educated for money. Girls studed the humanities and natural sciences, hygiene, gymnastics, dances that help to improve health of gymnasium students. However, absence of educational programs on physical culture and specialists didn't favour the popularization of this discipline among students.*

Key words:*healthy lifestyle, physical education, gymnastics, educational programs, lesson.*

УДК 7.011.3-051:796

Ірина Ячнюк

Історичні передумови становлення професійної освіти вчителів фізичної культури на Буковині

Чернівецький національний університет імені Юрія Федьковича (м. Чернівці)

Постановка наукової проблеми та її значення. Аналіз останніх досліджень. Головна мета професійної фізкультурної освіти – це підготовка висококваліфікованого фахівця для всіх напрямів системи фізичної культури та спорту залежно від реального запиту на їхні послуги, їхньої здатності забезпечити якісний педагогічний супровід усього різноманіття фізкультурно-оздоровчих програм у різних освітніх установах й інших організаційних структурах фізичної культури та спорту [1].

Система освіти завжди реагувала на зміни, що відбувались у суспільстві, задовольняючи його потреби щодо якості підготовки фахівців. За своїм змістом фізкультурна освіта представлена такими формами, як безперервна, додаткова, післядипломна, самоосвіта, професійна.

Сучасна система професійної підготовки вчителів орієнтована не тільки на творче засвоєння базових знань, а й на вироблення вмінь самостійно навчатись і використовувати набуті знання в практичній діяльності.

Самоосвіта майбутнього вчителя фізичної культури в інформаційному суспільстві – одна з найважливіших частин його професійного розвитку в умовах безперервної освіти. Розглядаючи самоосвіту як частину професійного розвитку, ми вважаємо, що це шлях до прискореного саморозвитку в умовах інформатизації вищої фізкультурної освіти. Вона виступає одним із механізмів перетворення особистості педагога у творчу особистість. Тому професійне зростання також можна назвати пошуком свого шляху.

© Ячнюк І., 2013

Проблема неперервної професійної освіти дорослих не нова, та має давню історію. Ще Я. Коменський у працях «Велика дидактика» й «Загальна порада про виправлення справ людських» розвиває ідеї, пов'язанні з безперервним розвитком особистості, обґрунтовуючи потребу людини вчитися та самовдосконалюватися протягом усього життя. Його ідеї знайшли подальший розвиток і втілення в працях та освітніх концепціях наступних поколінь.

Завдання дослідження – виявити історичні передумови становлення професійної освіти вчителів фізичної культури на Буковині

Виклад основного матеріалу й обґрунтування отриманих результатів дослідження. На розвиток та становлення професійної освіти вчителів фізичної культури на Буковині, яка в різні історичні періоди перебувала у складі іноземних держав, мали вплив особливості національно-культурного життя в регіоні. Поневолення народів Буковини протягом багатьох віків відобразилося на його політичному, соціально-економічному та культурному розвитку. В умовах складних політичних, економічних перетворень буковинські педагоги обстоювали й розвивали пріоритетні напрями освіти. Поміж якими на фізичне виховання покладали особливі сподівання щодо підготовки підростаючого покоління до продуктивної праці, збагачення національних традицій тіловиховання в умовах поліетнічності регіону та виховання навичок здорового способу життя мешканців краю.

Важливим також є врахування доробку європейської педагогіки другої половини XIX–початку XX ст., оскільки саме в ньому зосереджено чимало науково-методичних надбань в означеній галузі.

Розглядаючи етапи історичного розвитку неперервної освіти та підготовку вчителів фізичної культури на Буковині, зазначимо, що цей процес треба розглядати поетапно: I етап – перебування Буковини під соціальним і національним гнітом Австро-Угорської імперії (1849–1914 рр.); II етап – перебування Буковини в складі Румунії (1918–1940 рр.); III етап – радянський період (із 1945 р).

Розглядаючи історичний розвиток підготовки та вдосконалення освіти вчителів фізичної культури на першому етапі, треба зазначити, що освіта в краї на час приєднання до Австрії була на досить низькому рівні. Вивчаючи документи Державного архіву Чернівецької області, слід зазначити, що законом від 14 травня 1869 р. для Буковини в VII частині є розпорядження «О публичних школахъ народнихъ», де в § 17 для міщанських шкіл у переліку обов'язкових предметів є гімнастика, тобто «тълесніи упражненія» [2, 374, 378]. Гімнастика розглядалась як навчальна дисципліна, яку можна опановувати після певного відпочинку від інтелектуальних занять. Підготовка вчителів народної школи на Буковині, зокрема із предмета «Гімнастика», проводилася за статевими ознаками в чоловічому педагогічному училищі (K. k. Leherbildungs-Anstalt in Czernowitz), реформованому з Православної дворічної чоловічої педагогічної школи, та жіночої школи з підготовки вчителів «Марія Войкіца».

У цей період уперше звертається увага на урок фізичної культури та вимоги до спортивних залів. Крім спортивного залу розміром 40×60 м, рекомендувався тренажерний зал із рукоходами [4, 13]. Урок складався з трьох частин – підготовчої, основної, завершальної. Однією з вимог до організації діяльності учнів на уроці був рівномірний розподіл їх за можливостями на команди [3, 4]. Крім теоретичних завдань, учителі на уроці розв'язували й практичні завдання.

Крім підготовки вчителів, у цей період організовувалось і підвищення кваліфікації працюючих педагогів. Для перевірки кваліфікації вчителів у 1870 р. «Министерством культов и просвещения» уводився вчительский державний іспит. У повідомленні від 24.12.1870 р. описувалися вимоги до іспиту, його зміст та форми проведення. Іспит складався з трьох частин. Учителі складали теоретичний курс, якій побудовано із загальних положень й техніки безпеки, практичнго курсу, де оцінювалось уміння паравильно показати вправу та правильно оцінювати виконання вправи [6, 10]. При невдалому складанні іспиту викладач мав право на повторне його складання. Дійсність свідоцтва про іспити скасовувалася за п'ять років, якщо кандидат не приступав до викладацької роботи або не доводив, що працював у галузі фізичного вихованя.

Також у цей період для підвищення рівня викладання фізичної культури на Буковині відкривалися приватні курси, які працювали під час канікул. Із листування з гімнастичним товариством «Альгемайтер Турферейн» від 20.02 1870 р. повідомлялось «уездним шкільним совєтам» про початок роботи курсів із гімнастики під час канікул [5, 80].

Крім курсів удосконалення вчителів, для покращення самоосвіти та рівня знань фахівців обов'язковою вимогою була участь у конгресах і спеціалізованих «уездних» та крайових конференціях, які проводились як на Буковині, так і за її межами (м. Відень, м. Льєж), про що свідчать повідомлення Министерства культов и просвещения средним школам о предстоящем созыве в городе Льєж 2-го Международного конгресу із развитку физичної культури (1905 р.) [7, 80]. Для викладання фізичної

культури на Буковині запропоновано підручник, автором якого був викладач педагогічного училища м. Чернівці в Франц Грилич.

Війна (1914–1918 рр.) завершилася крахом для Австро-Угорської імперії. За Сен-Жерменським мирним договором (1919 р.), Буковину приєднали до Румунії. Ураховуючи історичний період дослідження, слід зазначити, що на розвиток системи фізичного виховання та підготовку вчителів фізичної культури на Буковині (1919–1939 рр.) впливала законодавча база Румунії, яка в той період перебувала в стані постійного розвитку. Про це свідчить вплив п'яти законів, три з яких були актами щодо організації фізичного виховання всіх верст населення (1923, 1929, 1933 рр.). Серед документів, які вплинули на розвиток фізичного виховання та фізкультурно-спортивної роботи зі школярами на Буковині, котра входила в склад королівства Румунії в досліджуваний період, слід відзначити Декрет-закон № 3138 про організацію шкільного комітету від 24 липня 1919 р. У ньому на шкільний комітет покладали контроль, планування, та фінансування фізичного виховання в школі, а саме: гімнастики, ігор, проведення шкільних масових заходів, екскурсій. Народні школи Буковини користувалися перевиданням у 1921 р. старих програм Австро-Угорщини. У програмі, передусім, звертали увагу на всебічний і гармонійний розвиток організму дітини, правильність постави, розвиток характеру та виховання навичок здорового способу життя. У програмі цього періоду здебільшого звертали увагу на гімнастичні вправи (вправи на драбинах, вправи з предметами), стройові й шикувальні, загальнорозвивальні, легкоатлетичні вправи (біг, стрибки) та рухливі ігри. Окремо розробляли програми для хлопців і дівчат у закладах середньої освіти. У цих програмах була спроба диференціювати навантаження за статевими ознаками. Підготовку вчителів із фізичної культури проводили у жіночій «Українській школі», яка в подальшому була перейменована в жіночу школу «Марії Войкіци», що підпорядковувалася Генеральному секретаріату освіти та XIV окружному шкільному інспекторату Румунії. Із 1938 р. вона діяла відповідно до законів і положень про створення вищих шкіл із підготовки учителів. Після закінчення школи випускники отримували право обіймати посаду вчителя, помічника вчителя чи тимчасового вчителя.

Коли в 1940 р. Буковину було приєднано до Радянського Союзу, постановою Ради Міністрів УРСР від 13 серпня цього ж року відкрито педагогічну школу в Чернівцях для забезпечення вчительськими кадрами новоствореної Чернівецької області. Із 28 серпня 1940 р. разом з іншими установами та закладами освіти розпочинає свою роботу новий структурний підрозділ – обласний інститут удосконалення вчителів. Його завданням була організація роботи педагогів області, а також працівники інституту намагалися ліквідувати неписемність серед дорослого населення. У 2001 р. його реорганізовано в обласний інститут післядипломної педагогічної освіти. Основна функція інституту – підвищення кваліфікації педагогічних працівників. Це не лише здобуття додаткових знань із базового фаху, а й підготовка вчителя, спрямована на оперативну переорієнтацію діяльності у зв'язку зі змінами в освітній галузі та суспільному житті, підвищення загальнокультурного рівня, збагачення науковими знаннями, задоволення пізнавальних інтересів і професійних потреб.

Висновки й перспективи подальших досліджень. Виходячи із вищесказаного, відзначаємо що, на розвиток та становлення професійної освіти вчителів фізичної культури на Буковині, яка в різні історичні періоди перебувала в складі іноземних держав, мали вплив особливості національно-культурного життя в регіоні.

Список використаної літератури

1. Подготовка специалистов по физической культуре и спорту по новым государственным стандартам : материалы Всерос. науч.-практ. конф. / под общ. ред. проф. П. К. Петрова. – Ижевск : Изд. дом «Удмуртский университет», 2002. – 175 с.
2. Законъ изъ дня 14 МАЯ 1869. Которимъ установляютъ ся засады учения дотично школъ народніхъ // Хронологичный записъ законовъ, розпоряженій и пр., которіи помъщени сутъ въ рочнику 1869 переводовъ въсника законовъ державнихъ для Буковины.
3. Держархів Чернігівської обл., ф. 211 оп. 1, спр. 211 ст. 4.
4. Держархів Чернігівської обл., ф. 211 оп. 1, спр. 211 ст. 13.
5. Держархів Чернігівської обл., ф. 211 оп. 1, док. 80.
6. Держархів Чернігівської обл., ф. 211 оп. 1, спр. 149 ст. 7–10.
7. Держархів Чернігівської обл., ф. 211 т. 4, оп. 1, спр. 95.

Анотації

У статті здійснено загальний історичний огляд розвитку та становлення професійної освіти вчителів фізичної культури на Буковині. На розвиток та становлення професійної освіти вчителів фізичної культури на Буковині, яка в

різні історичні періоди перебувала в складі іноземних держав, мали вплив особливості національно-культурного життя в регіоні. Завдання статті – зібрати дані й проаналізувати історичні передумови розвитку професійної освіти вчителів фізичної культури на Буковині, що орієнтуються на засвоєння базових знань та вмінь самостійно навчатися й використовувати набуті знання в практичній діяльності. Для розв'язання проблеми застосовуються методи одержання ретроспективної інформації: аналіз матеріалів періодичної преси, статей сучасної періодики, архівних джерел. На підготовку та вдосконалення висококваліфікованих фахівців із фізичного виховання на Буковині мали вплив особливості національно-культурного життя в регіоні. Професійний розвиток, фахова підготовка й удосконалення професійної майстерності в майбутнього учителя фізичної культури в інформаційному суспільстві можливі лише за умови безперервності вищої професійної освіти й розвитку особистості.

Ключові слова: *професійна освіта, вчитель фізкультури, підвищення кваліфікації, фізична культура.*

Ирина Ячнюк. Исторические предпосилки становления профессионального образования учителей физической культуры на Буковине. *В статье раскрыты исторические этапы развития и становление профессионального образования учителей физической культуры на Буковине. На развитие и становление профессионального образования учителей физической культуры на Буковине, которая в разные исторические периоды входила в состав иностранных государств, повлияли особенности национально-культурной жизни региона. Задача статьи – собрать данные и проанализировать исторические предпосылки развития профессионального образования учителей физической культури на Буковине, которая ориентируется на освоение базовых знаний, умение самостоятельно учиться и использовать приобретённые знания на практике. Для решения данной проблемы используются методы получения ретроспективной информации: анализ материалов периодической прессы, статей, современной периодики, архивных источников. На подготовку и совершенствование учителей физического воспитания на Буковине оказывали влияние особенности национально-культурной жизни региона. Профессиональная подготовка, усовершенствование профессионального мастерства учителей физической культуры в информационном обществе возможны лишь при условии беспрерывного профессионального образования и самообразования личности.*

Ключевые слова: *профессиональное образование, учитель физкультуры, повышение квалификации, физическая культура.*

Irina Yachniuk. Historical Preconditions of Making up of Professional Education of Physical Culture Teachers in Bukovina. *The article reveals historical stages of development and making up of professional education of physical education teachers in Bukovina. Peculiarities of national and cultural life of the region that in different historical periods belonged to different countries influences development and making up of professional education of physical culture teachers. Tasks: to collect data and analyze historical preconditions of development of professional education of physical education teachers in Bukovina that is oriented on mastering of basic knowledge, skill to individual education and use achieved knowledge in practice. For solving this problem the method of retrospective information is used: the analysis of the materials of periodical press, articles, modern periodicals, archival sources. Peculiarities of national and cultural life of the region had influence on preparation and mastering of physical education teachers in Bukovina. Professional preparation, professional development of physical education teachers mastery in informational society is possible only condition of continuous professional education and self-education of a person.*

Key words: *professional education, physical education teacher, professional development, physical culture.*

Професійна підготовка фахівців фізичної культури та спорту

УДК 371. 134

Микола Божик

Професійно-прикладна фізична підготовка як ефективна умова формування готовності майбутніх учителів-предметників до професійної діяльності

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

Постановка наукової проблеми та її значення. Однією з необхідних умов модернізації системи освіти є підвищення професійного рівня педагогів і формування педагогічного корпусу відповідно до запитів сучасного життя.

Важлива роль у професійній підготовці педагогічних кадрів належить фізичному вихованню, що забезпечує високу працездатність і творче довголіття, можливість професійно працювати без психофізичних перевантажень.

Фізичне виховання у вищих навчальних закладах є невід'ємною частиною освіти. Від якості організації й проведення занять зі студентами залежить рівень їхньої фізичної підготовленості та здоров'я, а також ставлення до фізичної культури після закінчення вищих навчальних закладів [2; 4].

Сьогоднішня організація фізичного виховання у вищих навчальних закладах педагогічного профілю недостатньо ефективна для підвищення рівня фізичної підготовленості, здоров'я й інтересу значної кількості студентів до занять фізичними вправами.

На думку Т. Ю. Круцевич, студентська молодь байдуже ставиться до змісту обов'язкових фізкультурних занять [4]. Це свідчить про термінові потреби розробки нових науково обґрунтованих шляхів удосконалення організації фізичного виховання у вищих навчальних закладах. Створення та впровадження системи державних стандартів вищої освіти вимагають подальшого вдосконалення й пошуку нових методів оцінювання успішності студентів педагогічного профілю у вищих навчальних закладах.

Важливою стороною підготовки вчителя до безпосереднього виконання своїх обов'язків на високому рівні є професійно-прикладна фізична підготовка (ППФП), у процесі якої успішно формується вміння застосовувати потенціал фізичної культури в майбутній професійній діяльності (Р. Т. Раєвський, 2005; С. А. Полієвський, 2004; Ж. К. Холодов, В. С. Кузнєцов, 2002; О. Е. Коломійцева, 2006).

Актуальність упровадження програми з фізичного виховання для майбутніх учителів-предметників зумовлюється соціальним замовленням сучасного суспільства на всебічно розвинуту гармонійну особистість фахівця, яка має високий рівень здоров'я, необхідну фізкультурну освіту та фізичну підготовленість, спроможну до фізичного вдосконалення, щоб відповідати вимогам освітньо-кваліфікаційної характеристики [7]. Це ставить перед науковцями нові завдання щодо наукового обґрунтування й упровадження специфічної для кожної спеціальності професійно-прикладної фізичної підготовки, яка забезпечуватиме набуття студентом фонду рухових умінь і навичок, що визначають психофізичну готовність випускників вищого закладу освіти до життєдіяльності та обраної професії.

Аналіз останніх досліджень із цієї проблеми виявив, що проблемою професійно-прикладної фізичної підготовки студентів педагогічних спеціальностей займалися вітчизняні й закордонні науковці, а саме: М. Я. Віленський, Р. С. Сафіна, В. І. Ільїніч, О. П. Внукова, Н. І. Щербак, А. І. Драчук, І. Б. Верблюдова, О. Е. Коломійцева, І. П. Чабан, А. В. Огнистий, А. П. Дяченко, Д. Н. Платонов, Л. В. Кожевникова, П. Шмигов, І. Косоверова та ін.

© Божик М., 2013

Потреба в розробці сучасних науково-методичних підходів до організації професійно-прикладної фізичної підготовки студентів-педагогів є досить важливою й актуальною проблемою, що потребує більшого висвітлення та дасть змогу значно підвищити ефективність професійної діяльності вчителя.

Завдання дослідження:

1) з'ясувати та проаналізувати сучасний стан проблеми в теорії й освітній практиці;

2) розробити оцінки методичного компонента системи професійно-прикладної фізичної підготовки майбутніх учителів-предметників;

3) експериментально перевірити ефективність методичного компонента системи професійно-прикладної фізичної підготовки вчителів до педагогічної діяльності.

Виклад основного матеріалу й обґрунтування отриманих результатів дослідження. Важливе місце у формуванні особистості сучасного фахівця та розвитку його потенційних можливостей до рівня професійно важливих здібностей посідають фізична культура й спорт, а саме професійно-прикладна фізична підготовка, яка повинна ефективно сприяти оволодінню й досягненню високого рівня готовності до високопродуктивної трудової діяльності [5; 6].

Професійно-прикладна фізична підготовка у вищих навчальних закладах є одним з основних завдань фізичного виховання студентів: вона покликана озброювати їх теоретичними знаннями, виховувати фізичні та спеціальні якості, розвивати рухові навички, які забезпечують фізичну й психологічну готовність до майбутньої професійної діяльності [5]. Тому ППФП найбільш суттєво втілює один із найважливіших принципів педагогічної системи – принцип органічного зв'язку фізичного виховання з практикою трудової діяльності.

Реалізація ППФП у системі фізичного виховання студентів педагогічного профілю може ефективно здійснюватися лише за умови відповідного програмно-нормативного забезпечення.

У навчальній програмі з фізичного виховання [7] наголошується, що одним із головних критеріїв ефективності фізичного виховання випускників є знання основ ППФП й уміння їх застосовувати на практиці.

На жаль, як показали наші спостереження, практика фізичного виховання майбутніх фахівців не сприяє покращенню їхніх фізичних кондицій та професійних компетенцій. Цьому, крім іншого, не сприяє й зміст чинних навчальних програм, кількість академічних занять із фізичного виховання та організація самостійної роботи, що, зі свого боку, вимагає значного покращення й удосконалення професійно-прикладної фізичної підготовки майбутніх учителів-предметників.

Визначення ефективності розробленої системи професійно-прикладної фізичної підготовки вчителів (методичний компонент) здійснювалася за допомогою перевірки у формувальному педагогічному експерименті рівня готовності, а зокрема методичної готовності, у контрольній та експериментальній групах упродовж трьох навчальних років (2009–2012 рр.).

Сутність *методичного компонента* професійно-прикладної фізичної підготовки полягає в умінні майбутніх учителів-предметників реалізовувати збуті знання, уміння та навички під час майбутньої професійної діяльності. Цей компонент підготовки реалізується під час академічних занять і в ході навчальної й пропедевтичної практики [3].

Усі вміння, якими повинен володіти педагог, щоб ефективно виконувати професійну діяльність, можна поділити на чотири групи:

1) організаційно-управлінські, за допомогою яких учитель організовує та здійснює власне фізичне вдосконалення через спортивно-масову та фізкультурно-оздоровчу роботу;

2) професійно-педагогічні – характеризуються вмінням учителя виконувати спеціальні рухові дії, спрямовані на покращення фізичних кондицій, а також зацікавлення педагога в досягненні кінцевого запланованого результату – належного рівня здоров'я та фізичної продуктивності;

3) спортивні, що характеризуються вмінням виконувати вправи, які забезпечуватимуть розвиток фізичних якостей чи окремих м'язів і м'язових груп.

4) прикладні. Сюди належать інші вміння, пов'язані з розвитком фізичних якостей та покращенням здоров'я.

Нами розроблені рівні й критерії оцінки методичного компонента професійно-прикладної фізичної підготовленості майбутніх учителів-предметників.

Високий рівень характеризується ґрунтовними теоретико-методичними знаннями й уміннями з фізичного виховання (методика ровитку фізичних якостей), вільним, творчим та варіативним оперуванням цими знаннями в процесі практичної діяльності. Майбутні вчителі-предметники вільно володіють методичними вміннями й навичками на високому рівні, можуть творчо використовувати їх у

процесі власного фізичного вдосконалення, доцільно застосовують навчально-освітні прийоми відповідно до кожної конкретної ситуації. Студентів, середня успішність яких складала 55–100 % від максимально можливого, віднесено до високого рівня.

Середній рівень передбачає володіння студентами теоретичним матеріалом із фізичного виховання відповідно до вимог, які висуває навчальна програма; уміння вільно застосовувати набуті знання на практиці при виконанні типових, стандартних навчальних завдань у типових ситуаціях; володіння практично всіма необхідними методичними вміннями та спеціальними прийомами, що стосуються власного фізичного вдосконаналення й покращення продуктивності праці. Особливістю середнього рівня є те, що студенти володіють лише окремими елементами методики фізичного виховання. Студентів, середня успішність яких складала 36–54 % від максимально можливого, віднесено до середнього рівня.

Низький рівень відрізнявся такими особливостями. У студентів була базова теоретична підготовка, простежувалися суттєві прогалини в знаннях, що стосувалися покращення й збереженні рівня власного здоров'я. Вони володіли окремими поняттями без змоги об'єднати їх у цілісну систему та могли застосовувати набуті знання на практиці лише з допомогою викладача. Спостерігалася слабка практична й методична підготовленість. Осіб, середня успішність яких складала 0–35 % від максимально можливого, віднесено до низького рівня.

Студенти контрольної групи навчалися за традиційною програмою з фізичного виховання [7]. Експериментальна група з першого курсу розпочала навчання відповідно до створеної нами навчальної програми з професійно-прикладної фізичної підготовки майбутніх учителів-предметників.

Результати впровадження розробленої системи професійно-прикладної фізичної підготовки майбутніх педагогів виявили її перевагу над традиційною підготовкою, про що свідчать показники їхньої методичної готовності.

Зокрема, контроль за рівнем методичної готовності в контрольних групах здійснювався під час практичних занять із фізичного виховання. Перевірка рівня практичної готовності в студентів експериментальних груп проводилася згідно з вимогами [1] та за експериментальною навчальною програмою з фізичного виховання для вчителів-предметників.

Що стосується методичного компонента (табл. 1), то серед першокурсників виявлено такий розподіл за рівнями готовності. У контрольній групі 18,6 % студентів мали високий рівень, 62,8 % – середній, 18,6 % – низький. В експериментальній групі значна частина студентів (85,4 %) опинилася на високому рівні методичної готовності, 12,5 % – на середньому й лише 2,1 % – на низькому рівні. На другому році навчання 37,5 % студентів контрольної групи мали високий рівень, 50 % – середній та 12,5 % – низький. Із групи, яка навчалася за експериментальною програмою, 71,1 % мали високий рівень методичної готовності, 28 % – середній. Із низьким рівнем студентів цієї групи виявлено не було. У контрольній групі третього курсу найбільше студентів (43,6 %) із середнім рівнем методичної готовності, 35,9 % – із низьким і лише 20,5 – із високим.

Таблиця 1

Середні відсоткові показники методичної готовності студентів-педагогів, %

Рівень	I курс		II курс		III курс	
	КГ (n=43)	ЕГ (n=48)	КГ (n=40)	ЕГ (n=45)	КГ (n=39)	ЕГ (n=45)
Високий	18,6	85,4	37,5	71,1	20,5	93,3
Середній	62,8	12,5	50	28,9	43,6	6,7
Низький	18,6	2,1	12,5	0	35,9	0

В експериментальній групі практично всі студенти (93,3 %) мали високий рівень готовності, решта (6,7 %) – середній. Із низьким рівнем нікого виявлено не було.

Висновки й перспективи подальших досліджень. Порівняння результатів між контрольними та експериментальними групами дає змогу зробити висновок про те, що створена експериментальна програма допомагає краще підготувати майбутніх учителів до професійної діяльності. Зміни, що відбулися під впливом експериментальної методики, указують на ефективність упровадження в навчально-виховний процес підготовки майбутніх учителів-предметників розробленої системи професійно-прикладної фізичної підготовки.

Список використаної літератури

1. Бабанский Ю. К. Педагогика : учеб. пособие для студ. пед. ин-тов / Ю. К. Бабанский. – М. : Просвещение, 1998. – 479 с.

2. Драчук А. І. Оптимізація фізичного виховання студентів вищих закладів освіти гуманітарного профілю : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. наук з фізичного виховання та спорту : спец. 24.00.02 – «Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення / А. І. Драчук. – Львів, 2001. – 20 с.
3. Кулюткин Ю. В. Проблемы гуманизации. Новое осмысление старых проблем / Ю. В. Кулюткин. – СПб., 1997. – 52 с.
4. Круцевич Т. Ю. Теорія і методика фізичного виховання / Т. Ю. Круцевич. – К. : Олім. л-ра, 2003. – С. 354–360, С. 365, 371.
5. Маляр Е. І. Розвиток професійно важливих якостей студентів спеціальності «Оподаткування» засобами футболу : дис... . канд. наук з фіз. вих. і спорту : 24.00.02. / Е. І. Маляр. – Львів, 2009. – 232 с.
6. Мудрий І. Б. Аспекти професійно-прикладної фізичної підготовки студентів музичних закладів освіти / І. Б. Мудрий // Молода спортивна наука України : електронний зб. наук. пр. з галузі фіз. культури та спорту. – Львів, 2007. – Вип. № 11. – Т.1.
7. Фізичне виховання : навч. прогр. для вищ. навч. закл. України І–ІІ, ІІІ–ІV рівнів акредитації. – К., 2003.

Анотації

У статті розглянуто потребу в розробці сучасних науково-методичних підходів до організації професійно-прикладної фізичної підготовки студентів-педагогів. Указано, що однією зі сторін підготовки вчителя до безпосереднього виконання своїх обов'язків на високому рівні є професійно-прикладна фізична підготовка (ППФП). Основними завданнями дослідження є оцінка методичного компонента системи професійно-прикладної фізичної підготовки майбутніх учителів- предметників та експериментальна перевірка ефективності розробленої системи професійно-прикладної фізичної підготовки вчителів до педагогічної діяльності. Порівняння результатів між контрольними та експериментальними групами дає підставу для висновку про те, що створена нами експериментальна програма допоможе краще підготувати майбутніх учителів до професійної діяльності. Доведено, що зміни, які відбулися під впливом експериментальної методики, указують на ефективність упровадження в навчально-виховний процес підготовки майбутніх учителів-предметників розробленої нами системи професійно-прикладної фізичної підготовки.

Ключові слова: *учитель-предметник, фізичне виховання, професійно-прикладна фізична підготовка (ППФП), навчальна програма.*

Николай Божик. Профессионально-прикладная физическая подготовка как эффективное условие формирования готовности будущих учителей-предметников к профессиональной деятельности. *В статье рассматривается потребность в разработке современных научно-методических подходов к организации профессионально-прикладной физической подготовки студентов-педагогов. Указывается, что одной из сторон подготовки учителя к непосредственному выполнению своих обязанностей на высоком уровне есть профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП). Основными заданиями исследования являются оценка методического компонента системы профессионально-прикладной физической подготовки будущих учителей - предметников и экспериментальная проверка эффективности разработанной системы профессионально-прикладной физической подготовки учителей к педагогической деятельности. Сравнение результатов между контрольными и экспериментальными группами позволяет сделать вывод о том, что созданная нами экспериментальная программа поможет лучше подготовить будущих учителей к профессиональной деятельности. Доказано, что изменения, которые состоялись под воздействием экспериментальной методики, указывают на эффективность внедрения в учебно-воспитательный процесс подготовки будущих учителей-предметников разработанной нами системы профессионально-прикладной физической подготовки учителей-предметников.*

Ключевые слова: *учитель-предметник, физическое воспитание, профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП), система, учебная программа.*

Mykola Bozhyk. Professionally Applied Physical Training As an Effective Condition of Formation of Future Teachers to Professional Activity. *The article deals with the need of development of modern scientific methodological approaches towards organization of professionally applied physical training of students-pedagogues. One of the important aspects of teacher's preparation for carrying out his duties on high level is professionally applied physical training (PAPT). The main task of this research is to rate methodological component of the system of professionally applied physical training of future teachers and experimental control of techers for pedagogical activity. Comparison of the results of control and experimental groups helped us to conclude that the created experimental program can better prepare teachers for their professional activity. Changes that occurred under influence of the experimental methodology show us the effectiveness of implementation into educational process of future teachers of this developed system of professionally applied physical training of teachers.*

Key words: *techer, physical education, professionally applied physical preparation, system, educational program.*

УДК 378.011.3-051:796

Юрій Драгнєв

Аналіз результатів експериментальної роботи з упровадження педагогічної системи професійного розвитку майбутнього вчителя фізичної культури в умовах інформаційно-освітнього простору

Луганський національний університет імені Тараса Шевченка (м. Луганськ)

Постановка наукової проблеми та її значення. Модернізація вищої фізкультурної освіти в Україні показує, що призначення інформаційно-освітнього простору характеризується тим, що потрібно створювати механізм забезпечення відповідного розвитку системи безперервної освіти майбутнього вчителя фізичної культури в інформаційному суспільстві. Урахування умов інформаційно-освітнього простору відповідно до концептуальних засад розвитку інформаційного суспільства дає змогу забезпечити досягнення високої якості вищої фізкультурної освіти, а також підвищити конкурентоспроможність та професійну мобільність. Визначення теоретико-методологічних основ розробки педагогічної системи професійного розвитку майбутнього вчителя фізичної культури в умовах інформаційно-освітнього простору для нашого дослідження стало підставою стосовно організації експериментального впровадження педагогічної системи в контексті проведення педагогічного експерименту. Основним методом дослідження результатів упровадження педагогічної системи професійного розвитку майбутнього вчителя фізичної культури в умовах інформаційно-освітнього простору в практику університетської освіти був педагогічний експеримент.

Аналіз останніх досліджень із цієї проблеми. Орієнтиром щодо застосування системного підходу в процесі аналізу результатів експериментальної роботи з упровадження педагогічної системи професійного розвитку майбутнього вчителя фізичної культури в умовах інформаційно-освітнього простору ми виокремили дисертації, у яких розглянуто системний підхід таких учених, як Т. Дмитренко, І. Каньковський А. Кудрявцев, Т. Лобанова, Ш. Магомедов, С. Омаров, В. Попов та ін. [1; 2; 3; 4; 5; 6; 7].

Зв'язок із важливими науковими чи практичними завданнями. Стаття виконана в руслі досліджуваної в Інституті фізичного виховання і спорту Луганського національного університету імені Тараса Шевченка теми «Теорія і методика застосування інформаційних технологій у професійній підготовці майбутніх фахівців з фізичної культури і основ здоров'я в умовах неперервної освіти» (Державний реєстраційний номер – 0110U000756).

Завдання дослідження – проаналізувати результати експериментальної роботи з упровадження педагогічної системи професійного розвитку майбутнього вчителя фізичної культури в умовах інформаційно-освітнього простору.

Виклад основного матеріалу й обґрунтування отриманих результатів дослідження. Розв'язуючи одне з основних завдань дослідження, на формувальному етапі впроваджено в практику професійної підготовки педагогічну систему професійного розвитку майбутнього вчителя фізичної культури в умовах інформаційно-освітнього простору в три етапи. Метою першого було забезпечення майбутніх учителів фізичної культури системою знань стосовно проблем професійного розвитку в умовах інформаційно-освітнього простору й інформатизації освіти; вищої фізкультурної освіти в контексті модернізації системи фізичного виховання та застосування інформаційних технологій у професійній підготовці майбутнього вчителя фізичної культури. Другий етап передбачав озброєння теоретичною інформацією, практичними уміннями й навичками підготовки майбутніх учителів фізичної культури до професійної діяльності із застуванням комп'ютера під час проходження педагогічної (виробничої) практики. Також на цьому етапі зосереджено увагу на самостійній роботі майбутнього вчителя фізичної культури, яка виступає одним із головних складників освітнього процесу у вищій фізкультурній освіті. Третій етап передбачав вивчення вищої фізкультурної освіти в контексті модернізації системи фізичного виховання й застосування інформаційних технологій у професійній підготовці майбутнього вчителя фізичної культури; впливу концептуальних засад розвитку інформаційного суспільства на професійний розвиток майбутнього вчителя фізичної культури.

У процесі реалізації теоретичних засад педагогічної системи професійного розвитку майбутнього вчителя фізичної культури в умовах інформаційно-освітнього простору на першому етапі виокремлено дисципліни, на яких ми частково реалізували ідеї нашого дослідження. Для більш детального ознайомлення розроблено та впроваджено в практику професійної підготовки два спецкурси: «Про-

© Драгнєв Ю., 2013

фесійний розвиток особистості в інформаційно-освітньому просторі», «Інформатизація вищої фізкультурної освіти». Послідовне успішне засвоєння студентами нової інформації, яка подавалася на спецкурсах, відбувалося за рахунок використання особистісно орієнтованих технологій (діалогічні лекції, лекція-бесіда, лекція-дискусія, проблемна лекція) та особистісно орієнтованих тренінгових технологій (тренінг рефлексивності й особистісно зорієнтований тренінг). Доцільним на цьому етапі було створення сайту «Сучасний учитель фізичної культури: професійний розвиток і самореалізація в інформаційному суспільстві» з метою формування потреби в майбутніх учителів фізичної культури в переусвідомленні фахової підготовки відповідно до європейських і світових стандартів освіти. На другому етапі ми озброювали майбутніх учителів фізичної культури теоретичною інформацією, практичними вміннями та навичками до професійної діяльності із застуванням комп'ютера під час проходження педагогічної (виробничої) практики, а також приділили увагу самостійній роботі, яка була одним із головних складових освітнього процесу у вищій фізкультурній освіті. У процесі дослідження ми встановили, що самостійна робота майбутнього вчителя фізичної культури виступає одним із головних складників навчального процесу у ВНЗ. На третьому етапі, під час реалізації визначених нами теоретичних положень вищої фізкультурної освіти в контексті модернізації системи фізичного виховання та застосування інформаційних технологій у професійній підготовці майбутнього вчителя фізичної культури, упроваджено в практику професійної підготовки два спецкурси: «Комп'ютерні технології у професійній діяльності вчителя фізичної культури» й «Інформаційні технології в фізичній культурі». Успішне засвоєння студентами ідей нашого дослідження в процесі впровадження спецкурсів відбувалося за рахунок застосування активних та інтерактивних методів навчання («Круглий стіл», «Дебати», аналіз професійних ситуацій та діалогічні лекції, аналіз соціально-професійних ситуацій на уроці фізичної культури й у позанавчальній діяльності з урахуванням застосування інформаційних технологій).

Дослідно-експериментальна робота проводилася протягом 2009–2014 рр. У ній виділено три етапи – дослідно-пошуковий (2009–2010 рр.), діагностичний (2010–2011 рр.), експериментальний (2011–2014 рр.).

На дослідно-пошуковому етапі (2009–2010 рр.) ми вивчали вітчизняний і зарубіжний досвід стосовно розробленості досліджуваної проблеми професійного розвитку, вищої фізкультурної освіти та професійної підготовки майбутнього вчителя фізичної культури; визначили підходи до побудови концепції педагогічної системи професійного розвитку майбутнього вчителя фізичної культури в умовах інформаційно-освітнього простору; розробили концепцію; сформулювали робочу гіпотезу; визначили об'єкт, предмет, мету й завдання дослідження.

На діагностичному етапі (2010–2011 рр.) ми розробили програму дослідно-експериментальної роботи; визначили критерії, показники та рівні професійного розвитку майбутнього вчителя фізичної культури в умовах інформаційно-освітнього простору; провели констатувальний етап педагогічного експерименту, систематизували отримані емпіричні дані; розробили методику проведення формувального етапу педагогічного експерименту.

На експериментальному етапі (2011–2014 рр.) здійснили експериментальну перевірку гіпотези дослідження; апробували розроблену педагогічну систему професійного розвитку майбутнього вчителя фізичної культури в умовах інформаційно-освітнього простору; здійснили статистичну обробку експериментальних даних; систематизували наукові результати у вигляді монографії й докторської дисертації.

Результати зіставлення сформованості компетенцій у майбутнього вчителя фізичної культури відповідно до рівнів професійного розвитку подано в табл. 1.

Таблиця 1

Зіставлення сформованості компетенцій у майбутнього вчителя фізичної культури відповідно до рівнів професійного розвитку

№ з/п	Компетенції	Етапи експерименту	Студенти спеціальності «Фізичне виховання» (групи експерименту)	Рівні професійного розвитку, %		
				низький	середній	високий
1	*Соціально-особистісні*	Констатувальний	КГ	76,7	19,0	4,3
		Формувальний	КГ	76,3	19,0	4,7
		Констатувальний	ЕГ	75,6	19,2	5,2
		Формувальний	ЕГ	27,6	57,2	15,2

Закінчення таблиці 1

2	*Інструментальні*	Констатувальний	КГ	56,9	34,8	8,3
		Формувальний	КГ	56,6	34,8	8,6
		Констатувальний	ЕГ	68,4	24,2	7,4
		Формувальний	ЕГ	13,4	70,0	16,6
3	*Загально-професійні особистісні*	Констатувальний	КГ	61,7	25,5	12,8
		Формувальний	КГ	61,8	25,6	12,6
		Констатувальний	ЕГ	74,6	21,4	4,0
		Формувальний	ЕГ	14,6	65,4	24,0
4	*Спеціалізовано-професійні*	Констатувальний	КГ	67,9	26,8	5,3
		Формувальний	КГ	67,6	26,8	5,6
		Констатувальний	ЕГ	62,4	29,2	8,4
		Формувальний	ЕГ	23,4	55,0	21,6

Результати дослідно-експериментальної роботи з упровадження педагогічної системи професійного розвитку майбутніх учителів фізичної культури в умовах інформаційно-освітнього простору за рівнями професійного розвитку подано в табл. 2.

Таблиця 2

Результати дослідно-експериментальної роботи з упровадження педагогічної системи професійного розвитку майбутніх учителів фізичної культури в умовах інформаційно-освітнього простору за критеріями та рівнями професійного розвитку

№ з/п	Критерій	Етапи експерименту	Студенти спеціальності «Фізичне виховання» (групи експерименту)	Рівні професійного розвитку, %		
				низький	середній	високий
1	Професійна майстерність	Констатувальний	КГ	70,6	23,4	6,0
			ЕГ	71,4	22,4	6,2
		Формувальний	КГ	70,5	23,5	6,0
			ЕГ	21,4	52,4	26,2
2	Інформаційна компетентність	Констатувальний	КГ	67,4	27,5	5,1
			ЕГ	65,2	29,0	5,8
		Формувальний	КГ	67,2	27,7	5,1
			ЕГ	35,2	49,0	15,8
3	Інформаційна культура	Констатувальний	КГ	77,4	16,4	6,2
			ЕГ	76,4	17,3	6,3
		Формувальний	КГ	77,2	16,5	6,3
			ЕГ	26,4	52,3	21,3

На підставі отриманих результатів, статистично доведеної різниці, їх аналізу за критеріями, показниками та рівнями ми можемо констатувати, що вищезазначене є підставою для підтвердження високої ефективності створеної педагогічної системи професійного розвитку майбутнього вчителя фізичної культури в умовах інформаційно-освітнього простору.

Висновки й перспективи подальших досліджень. Підбиваючи підсумки ефективності проведеного дослідження за критеріями, показниками та рівнями, ми проаналізували результати впровадження педагогічної системи професійного розвитку майбутнього вчителя фізичної культури в умовах інформаційно-освітнього простору. Отримані результати дають можливість стверджувати, що саме створення авторської педагогічної системи значно впливає на професійну підготовку майбутніх учителів фізичної культури та забезпечує високий рівень їхньої професійної готовності до професійної діяльності в умовах інформаційно-освітнього простору.

Список використаної літератури

1. Дмитриенко Т. И. Системный подход как основа конструирования учебного процесса в профессиональной подготовке будущих специалистов в вузе : дис.... канд. пед. наук : 13.00.08 / Дмитриенко Татьяна Ивановна. – Ставрополь, 2006. – 181 с.
2. Каньковський І. С. Педагогічна система підготовки фахівця / І. С. Каньковський // Проблеми інженерно-педагогічної освіти : зб. наук. пр. – Вип. 28–29. – Х. : УІПА, 2010. – С. 215–221.
3. Кудрявцев А. В. Основные положения системного подхода [Электронний ресурс] / А. В. Кудрявцев. – Режим доступа : http://www.hr-portal.ru/article/ osnovnye-polozheniya-sistemnogo-podkhoda
4. Лобанова Т. Д. Системний підхід у формуванні комунікативно-мовної компетенції студентів немовних вищих навчальних закладів : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. пед. наук : 13.00.04 «Теорія і методика професійної освіти» / Т. Д. Лобанова. – Одеса, 2009. – 29 с.
5. Магомедов Ш. А. Системный подход в конструировании содержания подготовки будущего педагога профессионального обучения: на примере специализации «Информатизация образования» : дис. ... канд. пед. наук : 13.00.08 / Магомедов Шамиль Абдулмажидович. – Махачкала, 2009. – 200 с.
6. Омаров С. К. Системный подход как методологическая основа исследования проблемы качества образования [Электронный ресурс] / С. К. Омаров. – Режим доступа : http://www.rusnauka.com/ 10_NPE_2008/Pedagogica/29791.doc.htm
7. Попов В. В. Программирование учебно-исследовательской деятельности студентов на основе элементов системного подхода : дис.... канд. пед. наук : 13.00.08 / Попов Владимир Валерьевич. – Ставрополь, 2003. – 173 с.

Анотації

Проведене дослідження за критеріями, показниками та рівнями професійного розвитку показало, що впровадження педагогічної системи професійного розвитку майбутнього вчителя фізичної культури в умовах інформаційно-освітнього простору має позитивні результати. Визначення теоретико-методологічних основ розробки педагогічної системи професійного розвитку майбутнього вчителя фізичної культури в умовах інформаційно-освітнього простору та отримані наукові дані дають можливість стверджувати, що саме створення авторської педагогічної системи значно впливає на професійну підготовку майбутніх учителів фізичної культури та забезпечує високий рівень їхньої професійної готовності до професійної діяльності в умовах інформаційно-освітнього простору.

Ключові слова: *аналіз результатів, експериментальна робота, професійний розвиток, майбутні вчителі фізичної культури.*

Юрий Драгнев. Анализ результатов экспериментальной работы по внедрению педагогической системы профессионального развития будущего учителя физической культуры в условиях информационно-образовательного пространства. *Проведенное исследование по критериям, показателям и уровням профессионального развития показало, что внедрение педагогической системы профессионального развития будущего учителя физической культуры в условиях информационно-образовательного пространства имеет положительные результаты. Определение теоретико-методологических основ разработки педагогической системы профессионального развития будущего учителя физической культуры в условиях информационно-образовательного пространства и полученные научные данные дают возможность утверждать, что именно создание авторской педагогической системы значительно влияет на профессиональную подготовку будущих учителей физической культуры и обеспечивает высокий уровень их профессиональной готовности к профессиональной деятельности в условиях информационно-образовательного пространства.*

Ключевые слова: *анализ результатов, экспериментальная работа, профессиональное развитие, будущие учителя физической культуры.*

Yuriy Dragnyev. Analysis of the Results of Experimental Work on Implementation of Pedagogical System of Professional Progress of Future Physical Culture Teacher Under Conditions of Informational and Educational Domain. *The rearch according to criteria and level of professional development has shown that implementation of pedagogical system of professional progress of future physical culture teacher under conditions of informational and educational domain has positive results. Defining of theoretico-methodological basics of development of pedagogical system of professional progress of future physical culture teacher under conditions of informational and educational domains and received scientific resultus let us state that creation of author's prdagogical system influences professional preparation of future physical culture teachers and ensures their professional readiness for professional activity under condition of informational and educational domain.*

Key words: *results analysis, experimental work, professional progress, future physical education teachers.*

УДК 378:796

Євгеній Жуковський

Формування готовності майбутніх учителів фізичної культури до організації самостійної фізкультурно-оздоровчої діяльності школярів

Житомирський державний університет імені Івана Франка (м. Житомир)

Постановка наукової проблеми та її значення. Аналіз останніх досліджень. У зв'язку з малорухомим способом життя сучасних учнів перед вищою школою гостро стоїть проблема підготовки спеціалістів фізичного виховання до самостійної оздоровчої діяльності підростаючого покоління. На сьогодні моделі формування готовності студентів факультету фізичного виховання до організації самостійної фізкультурно-оздоровчої діяльності школярів немає, тому мета статті – розкрити сутність основних чинників формування готовності майбутніх учителів фізичної культури до організації самостійної фізкультурно-оздоровчої діяльності школярів.

Відомо, що перед учителем фізичної культури стоїть завдання − навчити учнів на уроках фізичної культури виконувати фізичні вправи так, щоб вони могли самостійно займатися фізкультурно-оздоровчою діяльністю. Тож Л. І. Іванова стверджує, що при підготовці майбутнього вчителя фізичної культури до фізкультурно-оздоровчої діяльності потрібно активізувати його увагу на вмінні здійснювати методичну функцію під час навчання школярів управно виконувати фізичні вправи [1, 39].

Педагог повинен виховати в учнів свідоме ставлення до свого здоров'я як найвищої соціальної цінності, формувати в них гігієнічні навики й потребу вести здоровий спосіб життя.

А ще він мусить мати не тільки високу професійну підготовку, а й належну фізичну культуру, тобто правильно ставитися до свого здоров'я, щоб забезпечити виконання програмового матеріалу.

В. Д. Фролов, Я. І. Олексієнко, І. О. Дудник також звертають увагу на те, що спеціаліст не буде конкурентоспроможним, якщо буде хворобливим, непрацездатним, не вмітиме знімати втому та напругу. Хороший фізичний стан є важливою передумовою високої продуктивності будь-якої праці. Тому вони виділяють такі якості, які можна сформувати на заняттях фізичної культури, щоб успішно займатися професійною діяльністю: відповідальність, висока фізична працездатність, дисциплінованість, організованість, рішучість, охайність, доброзичливість, критичний підхід до оцінювання своїх вчинків і дій інших, уміння відновлювати фізичні сили та знімати нервово-емоційне напруження [2].

Суспільство потребує розумної, творчої особистості вчителя, яка володіє сучасними педагогічними технологіями й мистецтвом спілкування, є носієм загальнолюдських цінностей. Праця вчителя фізичної культури повинна бути спрямована на навчальну та оздоровчу діяльність учнів. Тому професійно-педагогічна діяльність вимагає від майбутнього фахівця фізичної культури послідовних дій, певної логіки мислення.

Л. П. Сущенко вважає, що професія вчителя фізичної культури «безпосередньо пов'язана з підвищенням культури і передбачає як показник професіоналізму наявність інтуїтивного й творчого мислення та здібностей до якісного аналізу явищ і процесів, відповідальність за загальнолюдський результат професійної діяльності» [3, 192].

Гуманістична парадигма освіти вимагає від сучасного вчителя фізичної культури не тільки знань зі свого предмета як засобу збереження й зміцнення здоров'я, а й певних особистих якостей, доповнюючи вміння вчити школярів правильно виконувати фізичні вправи через формування в них внутрішньої потреби вести здоровий спосіб життя.

Н. Сирота стверджує, що вплив педагога на учнів часто залежить від його авторитету. Чим він вищий, тим краще діти ставляться до предмета, тим вагоміше його слово.

Старшокласники люблять знаючого вчителя, поважають його організаторські здібності, уміння тримати дисципліну в класі.

Діти цінують ідейно-моральні якості вчителя, його поведінку, ставлення до учнів.

Ідеально, коли педагог досконало знає свій предмет, має організаторські здібності та високі моральні якості. До таких учителів авторитет приходить сам [4].

Важливо також ураховувати думки школярів із цього приводу. За результатами дослідження Н. Черненко про вимоги до педагога, на питання, яким повинен бути вчитель фізкультури, більшість відповідала, що фізично розвиненим, інтелектуальним, мусить мати широкий кругозір, бути добрим,

© Жуковський Є., 2013

повинен уміти зацікавити учнів спортом, допомагати відстаючим школярам у фізичному розвитку, справедливим в оцінюванні, уміти «управляти дітьми» [5].

Завдання дослідження – визначити компоненти готовності майбутніх учителів фізичної культури до організації самостійної фізкультурно-оздоровчої діяльності школярів

Виклад основного матеріалу й обґрунтування отриманих результатів дослідження. Відомо, що навчання у ВНЗ забезпечує визначений рівень готовності студента, а професіоналом він стане тільки в процесі професійної діяльності.

У науковій літературі описано різні підходи до визначення поняття «готовність», але ми зупинимося на таких. Готовність – необхідне приготування, підготовка до чого-небудь.

Формування готовності – це утворення таких необхідних ставлень, рис особистості та майстерності, які допомагають студенту свідомо й добросовісно, зі знанням справи підготуватися до професійної діяльності [6, 343].

Готовність, на нашу думку, – це установка особистості на розв'язання певних педагогічних завдань.

Отже, формування готовності майбутніх учителів фізичної культури до організації самостійної фізкультурно-оздоровчої діяльності школярів ми розуміємо як їхню професійну підготовку, яка виражається в здатності навчити учнів якісно виконувати фізичні вправи, формуючи при цьому в них потребу займатися самостійно фізкультурно-оздоровчою діяльністю, та забезпечується сформованістю мотивації та знань, умінь і навичок, особистої фізичної культури.

М. В. Козуб зазначає, що модель формування готовності майбутніх учителів фізичної культури до здоров'язберігальної діяльності в школі включає в себе фізичний, мотиваційний, когнітивний, практичний і рефлексивний компоненти [7].

О. А. Стасенко розробив такі критерії готовності, як мотиваційно-ціннісний, операційно-діяльнісний, розвивально-вольовий [8].

К. В. Короленко розглядає готовність як системну характеристику, яка складається з таких компонентів: мотиваційного − формування інтересу до оздоровчої діяльності; діагностичного (контрольного) – володіння методами діагностики на долікарняному рівні; технологічного – базова рухова підготовка, технологія оздоровчої діяльності [9].

На думку Г. Ю. Куртової, основними критеріями готовності є мотиваційний, когнітивний, діяльнісний та самооцінний [10].

Отже, проаналізувавши науково-методичну літературу, ми з'ясували, що автори по-різному визначають компоненти готовності майбутніх учителів фізичної культури до роботи в школі, залежно від певного напряму роботи. На основі цього ми зробили висновок, що готовність майбутніх фахівців фізичної культури до організації самостійної фізкультурно-оздоровчої діяльності школярів, на наш погляд, буде успішною, якщо ця модель матиме такі структурні компоненти:

1) мотиваційний;
2) гностичний;
3) технологічний;
4) рефлексивний.

Основними критеріями готовності майбутніх фахівців фізичної культури до використання знань у професійній діяльності, що охоплює *мотиваційний компонент*, є розуміння суті та соціального значення своєї спеціальності, прагнення до особистісного й фахового зростання, уміння мотивувати свої інтереси, переконання, потреби, бо тільки той спеціаліст може виховати в школярів стійкий інтерес займатися фізичними вправами не тільки на уроці, а й самостійно, для якого фізична культура не тільки засіб заробити кошти, а й життєва необхідність вести здоровий спосіб життя.

Гностичний компонент відображає володіння професійно спрямованою системою теоретичних знань про самостійні заняття фізичними вправами, уміння проводити діагностику й аналіз власної діяльності із формування наукових понять та методичної роботи, визначити перспективи розвитку навчально-матеріального забезпечення, вивчати передовий досвід із формування наукових понять.

Технологічний компонент готовності (рухові вміння, фізичний розвиток, фізична підготовленість) виявляється у власній фізичній досконалості особистості, яка має такі рівні здоров'я та фізичного розвитку, котрі дають їй змогу в майбутньому професійно використовувати набуті знання під час навчання у ВНЗ у практичній діяльності; передбачає вміння володіти методами діагностики на долікарському рівні. Адже дані самоконтролю сигналізують про зміни, що відбуваються в організмі під впливом систематичних занять фізичними вправами. А показники пульсу, ваги, динамометрії,

дихання – об'єктивні ознаки, які свідчать про правильність проведення занять фізичними вправами та їх вплив на організм.

Рефлексивний компонент визначається спрямованістю на розвиток самосвідомості: самоорганізацію творчої активності, самоаналіз себе, свого психологічного стану, своєї розумової діяльності, зокрема, здатності критично ставитися до своєї особистості, професійних якостей як фахівця фізичної культури.

Проте досягнення належних результатів у підготовці вчителів фізичної культури до самостійної фізкультурно-оздоровчої діяльності школярів можливе за умови, якщо майбутній фахівець у навчанні матиме особистий успіх. Тому, на наш погляд, підготовка спеціалістів фізичної культури до організації учнів самостійно займатися фізичними вправами повинна бути особистісно зорієнтованою. Це допоможе майбутньому педагогу сформувати навички самовизначення, самоорганізації, самоосвіти та оволодіти такими компонентами: особистісно-гуманною спрямованістю у виборі завдань, змісту й способів організації навчальної роботи, системним баченням студентами майбутньої фізкультурно-оздоровчої діяльності, використанням інноваційних технологій.

Цикл спортивно-педагогічних дисциплін дає студентам знання про фізкультурно-оздоровчу роботу, методичні та практичні вміння. А розроблений нами спецкурс «Самостійна фізкультурно-оздоровча діяльність школярів» допоможе студентам краще вивчити види самостійних занять фізичними вправами, щоб у майбутній професійній роботі вміти організувати самостійну фізкультурно-оздоровчу діяльність учнів.

Висновки й перспективи подальших досліджень. Отже, запропонована модель формування готовності студентів факультету фізичного виховання ВНЗ до організації школярів самостійно займатися фізкультурно-оздоровчою діяльністю ґрунтується на взаємозв'язку мотиваційного, гностичного, технологічного та рефлексивного компонентів готовності. Однак на перший план поряд із оволодінням предметними знаннями, уміннями й навичками ставиться формування особистості майбутнього спеціаліста фізичної культури.

У подальших дослідженнях передбачається вивчити основні структурні компоненти моделі формування готовності майбутніх учителів до організації самостійної фізкультурно-оздоровчої діяльності школярів.

Список використаної літератури

1. Іванова Л. І. Підготовка майбутніх учителів фізичної культури до фізкультурно-оздоровчої роботи з учнями загальноосвітніх навчальних закладів : дис... . канд. пед. наук : 13.00.04 / Л. І. Іванова. – К., 2007. – 376 с.
2. Фролов В. Д. Формування професійно важливих якостей у майбутніх фахівців на заняттях фізичного виховання у ВНЗ / В. Д. Фролов, Я. І. Олексієнко, І. О. Дудник [Електронний ресурс]. – Режим доступу : http://www.nbuv.gov.ua/portal/soc_gum/vchu/N148/N148p095-097.pdf.
3. Сущенко Л. П. Професійна підготовка майбутніх фахівців фізичного виховання та спорту (теоретико-методологічний аспект) : [монографія] / Л. П. Сущенко. – Запоріжжя : ЗДУ, 2003. − 442 с.
4. Сирота Н. Педагогічні роздуми / Н. Сирота // Здоров'я та фізична культура. – 2007. – № 14. – С. 5.
5. Черненко Н. Яким повинен бути вчитель фізкультури / Н. Черненко // Здоров'я та фізична культура. – 2006. – № 26. – С. 1.
6. Педагогическое физкультурно-спортивное совершенствование : учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений / Ю. Д. Железняк, В. А. Кашкаров, И. П. Кравцевич ; под ред. Ю. Д. Железняка. – М. : Изд. центр «Академия». – 2002. – 384 с.
7. Козуб М. В. Формирование профессиональной готовности будущих учителей физической культуры к осуществлению здоровьесберегающей деятельности в школе : автореф. дис. канд. ... пед. наук : 13.00.08 / М. В. Козуб. – Киев, 2007. – 22 с.
8. Стасенко О. Педагогічні умови підготовки майбутніх учителів фізичної культури до позакласної роботи в основній школі / О. Стасенко [Електронний ресурс]. – Режим доступу : http://www.nbuv.gov.ua/portal/Soc_Gum/PVSSh/2009_25/043.htm.
9. Короленко К. В. Формирование готовности студентов факультета физического воспитания и спорта к оздоровительной деятельности / К. В. Короленко [Электронный ресурс]. – Режим доступа : http://archive.nbuv.gov.ua/portal/soc_gum/ppmb/texts/2009_8/09kkvsha.pdf.
10. Куртова Г. Ю. Біомеханічні знання у професійній підготовці майбутніх вчителів фізичної культури / Г. Ю. Куртова [Електронний ресурс]. – Режим доступу : http://archive.nbuv.gov.ua/portal/soc_gum/ppmb/texts/2009_11/09kguptt.pdf.

Анотації

Аналіз факторів, що обумовлюють виникнення в учнів різних патологічних станів, свідчить про недоліки фізичного виховання в школі та позашкільних формах роботи, що впливають на фізичний розвиток і підготовленість школярів. Тому успішне розв'язання цієї проблеми можливе за умови покращення професійної підготовки майбутніх учителів фізичної культури, зокрема щодо організації учнів самостійно виконувати оздоровчі фізичні вправи. У статті розкрито основні чинники формування готовності майбутніх фахівців фізичної культури до організації школярів самостійно займатися оздоровчими фізичними вправами, суть поняття «готовність студентів до самостійної фізкультурно-оздоровчої діяльності» та показано структуру формування готовності майбутніх учителів фізичної культури до використання знань про види самостійних занять фізичними вправами в професійній діяльності.

Ключові слова: *формування готовності, самостійна оздоровча діяльність, учитель фізичної культури, модель підготовки спеціалістів.*

Евгений Жуковский. Формирование готовности будущих учителей физической культуры к организации самостоятельной физкультурно-оздоровительной деятельности школьников. *Анализ факторов, которые обусловливают возникновение в учеников разных патологических состояний, свидетельствует о недостатках физического воспитания в школе и внешкольных формах работы, которые влияют на физическое развитие и подготовленность школьников. В статье раскрыты основные факторы формирования готовности будущих специалистов физической культуры к организации школьников самостоятельно заниматься оздоровительными физическими упражнениями, суть понятия «готовность студентов к самостоятельной физкультурно-оздоровительной деятельности» и показана структура формирования готовности будущих учителей физической культуры к использованию знаний о видах самостоятельных занятий физическими упражнениями в профессиональной деятельности.*

Ключевые слова: *формирование готовности, самостоятельная оздоровительная деятельность, учитель физической культуры, модель подготовки специалистов.*

Yevgen Zhukovskyi. Formation of Readiness of Future Physical Culture Teachers for Organization of Independent Physical Culture Health-Improving Activity of Schoolchildren. *Analysis of factors that condition occurrence of different pathological states among schoolchildren testify lack of physical education at school and extracurricular forms of work that influence on physical development and preparedness of schoolchildren. The article discloses the main factors of formation of readiness of future physical culture specialists for organization of schoolchildren to independently practice health-improving physical exercises, explains the notion «readiness of students for independent physical culture health-improving activity» and shows the structure of formation of readiness of future physical education teachers for knowledge deployment about the forms of independent exercises in their professional activity.*

Key words: *readiness formation, indepedent health-improving activity, physical education teacher, model of specialists' preparation.*

УДК 371.13:37.013.42

Ігор Іваній

Компетентнісний підхід до професійної підготовки вчителя фізичної культури

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

Постановка наукової проблеми та її значення. Фізичне виховання громадян пов'язано, насамперед, з особистістю вчителя фізичної культури, його професійними знаннями, педагогічною майстерністю та професійною компетентністю. Адже вчитель фізичної культури повинен бути одним із найбільш компетентних фахівців, які проводять і координують дії щодо плану роботи школи з фізичного виховання, спорту, рекреації й туризму, організації роботи учнів на уроках фізичної культури та позаурочних заняттях, взаємодії з педагогічним колективом, батьками у створенні оптимальних умов для фізичного виховання й ведення здорового способу життя учнями. У нинішніх умовах залучення України до загальносвітових соціально-економічних і культурних процесів, до європейської інтеграції, зокрема в освіті, визначає питання компетентнісного підходу до професійної підготовки вчителя фізичної культури важливим аспектом державної освітньої політики, а також педагогічної теорії й практики.

© Іваній І., 2013

Аналіз останніх досліджень із цієї проблеми. У вітчизняній і зарубіжній науці розроблено теоретичне підґрунтя для розв'язання зазначеної проблеми. Так, теоретичні й методичні засади компетентнісного підходу в системі вищої та загальної середньої освіти висвітлено в працях В. Байденко, Н. Бібік, І. Зимньої, І. Єрмакова, Н. Кузьміної, В. Лозової, О. Пометун, М. Степка, А. Хуторського, В. Хутмахера та інших. Теоретичні й практичні основи професійної підготовки вчителя фізичної культури до педагогічної діяльності, сутність і специфіку педагогічних умінь, механізми їх формування в професійно-педагогічній підготовці досліджено в працях М. Віленьського, Л. Лубишевої, А. Матвєєва, Л. Сущенко, Б. Шияна та інших. У роботі [5] розглянуто функціональну специфіку професійної компетенції, у публікаціях [3], [4] – ієрархію компетентностей учителя фізичної культури.

Аналіз наукової літератури дає підставу констатувати, що проблема компетентнісного підходу до професійної підготовки вчителя фізичної культури ще не отримала належного теоретичного обґрунтування та практичної апробації.

Завдання дослідження – провести науково-методичний аналіз проблеми застосування компетентнісного підходу та обґрунтувати структурно-функціональну модель компетентнісно-орієнтованої підготовки вчителя фізичної культури.

Виклад основного матеріалу й обґрунтування отриманих результатів дослідження. Теоретичні основи компетентнісного підходу щодо підготовки вчителя фізичної культури визначаються сутністю понять, покладених в основу їх розробки. У своєму дослідженні ми дотримуватимемося однієї з найбільш відомих моделей компетентнісного підходу, розробленої в рамках програми TUNING («Настройка освітніх структур»), спрямованої на реалізацію цілей Болонської декларації на університетському рівні, яка ставить завдання «визначення точок конвергенції й вироблення загального розуміння змісту кваліфікацій за рівнями в термінах компетенцій і результатах навчання» [8, 32].

Нині системи освіти різних країн Європи, у т. ч. й України, при всій їх культурно-національній різноманітності та специфіці економічного розвитку характеризують *дві тенденції* а саме:

– *по-перше*, перехід до професійних стандартів, що ґрунтуються на високих результатах;

– *по-друге*, системний опис кваліфікацій у термінах професійних компетенцій.

Інститутом інноваційних технологій і змісту освіти у 2008 р. розроблено *«Комплекс нормативних документів для розроблення складових системи галузевих стандартів вищої освіти»*, в основу нового покоління якого покладено компетентнісний підхід через формування нової системи діагностичних засобів із переходом від оцінки знань до оцінки компетенцій та визначення рівня компетентності в цілому [2; 2–8]. Запропоноване в європейському проекті TUNING поняття «компетенцій» уключає не тільки когнітивну й операційно-технологічну складові частини, але й мотиваційну, етичну, соціальну, поведінкову сторони (результати освіти, знання, уміння, систему ціннісних орієнтацій). У формуванні компетенції вирішальну роль відіграє не тільки зміст освіти, а й організація освітнього процесу, освітні технології, уключаючи самостійну роботу студентів тощо. Треба підкреслити узагальнений, інтегральний характер поняття «компетенція» стосовно понять «знання, уміння», «навички». Отже [2, 8–12]:

– *компетентність* – це інтегрована характеристика якостей особистості, результат підготовки випускника ВНЗ для виконання діяльності в певних професійних та соціально-особистісних предметних областях (компетенціях), який визначається необхідним обсягом і рівнем знань та досвіду в певному виді діяльності;

– *компетенція* включає знання й розуміння (теоретичне знання академічної області, здатність знати та розуміти), знання як діяти (практичне й оперативне застосування знань до конкретних ситуацій), знання як бути (цінності як невід'ємна частина способу сприйняття та життя з іншими в соціальному контексті). Це предметна область, у якій індивід добре обізнаний і в якій він проявляє готовність до виконання діяльності;

– *ключові компетенції (міжпредметні та надпредметні),* що визначаються як здатність людини здійснювати складні поліфункціональні, поліпредметні, культуродоцільні види діяльності, ефективно розв'язувати актуальні індивідуальні, соціальні та інші проблеми;

– *професійні компетенції* – це компетенції (*загальнопрофесійні; спеціалізовано-професійні*), які мають узагальнений характер, притаманний професіоналу й визначаються вимогами конкретних професійних стандартів на основі європейських аналогів та кваліфікаційною характеристикою професії працівника.

Таким чином, застосування компетентнісного підходу до професійної підготовки випускників ВНЗ припускає досягнення інтегрованого кінцевого результату освіти, який може розглядатися як сформованість у випускника ключових [6] і професійних компетенцій [1; 2] як єдності узагальнених

знань та вмінь, універсальних здатностей і готовності до розв'язання великих груп завдань – від особистих до соціальних, професійних і спеціальних професійних компетенцій, що визначають володіння власне професійною діяльністю на достатньо високому рівні, готовність до інновацій у професійній галузі. Це потребує розробки якісно нової методичної системи, яка б ураховувала взаємний вплив внутрішніх і зовнішніх чинників на її розвиток та спрямованості на набуття майбутнім учителем фізичної культури необхідних компетенцій і подальший саморозвиток у професійній діяльності.

Поведінку комплексних, складних систем, а також особливості їхньої взаємодії з довкіллям неможливо пояснити однією причиною, оскільки на систему завжди впливає сукупність декількох чинників [1, 420]. Тому, щоб компетентнісно-орієнтована методична система професійної підготовки вчителя фізичної культури була функціональною, вона має враховувати характер соціального замовлення на підготовку висококваліфікованих компетентних учителів фізичної культури, цілі, принципи й зміст професійної підготовки студентів, а також обов'язково містити елементи планування, контролю, аналіз та коригування педагогічного процесу (зворотні зв'язки). Якщо говорити про професійну підготовку майбутніх учителів фізичної культури, то за компетентнісного підходу зв'язок компонентів методичної системи відмінний від простого ієрархічного підпорядкування зверху вниз. Схема є складною, відкритою, динамічною, за результатами проміжного контролю може бути доповнена новими компонентами й складниками (рис.1).

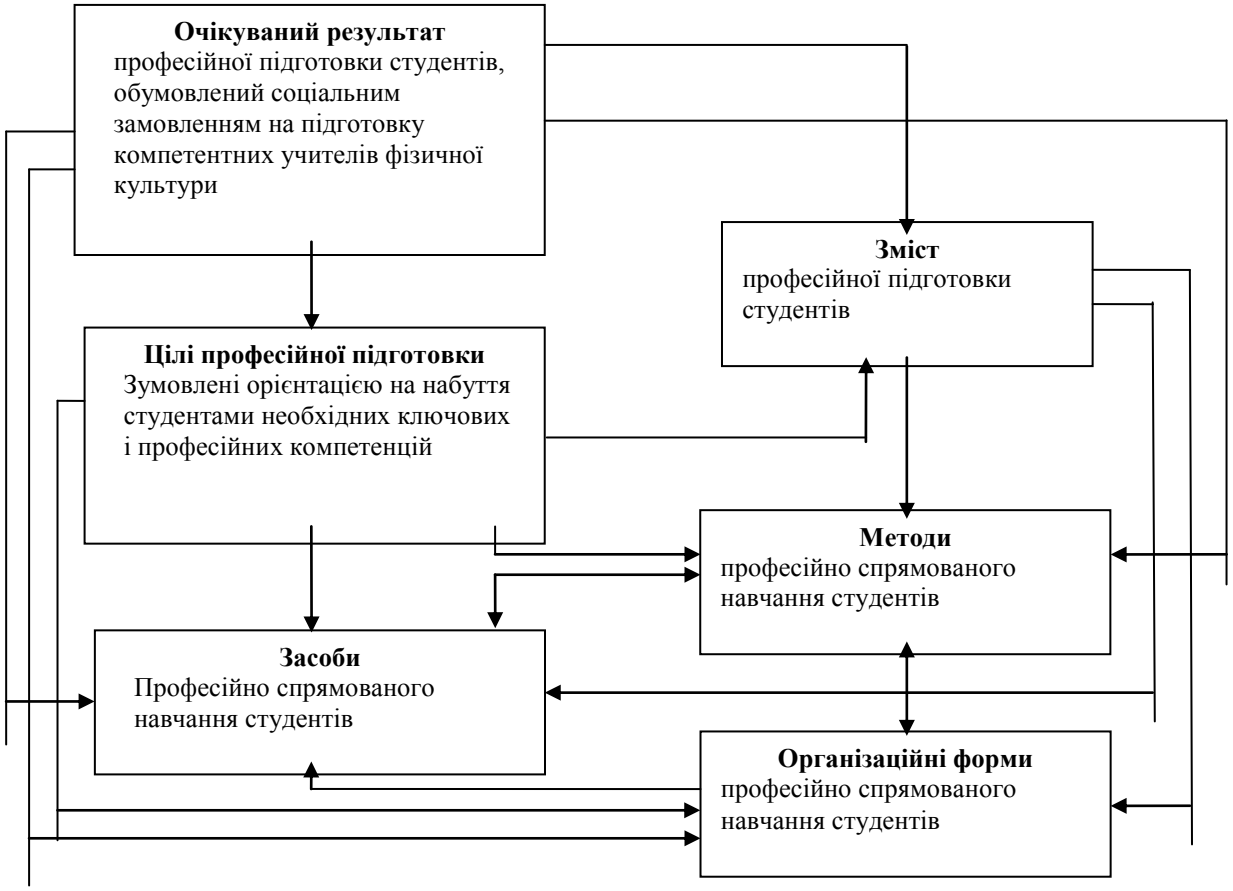


Рис.1. *Структура компетентнісно-орієнтованої методичної системи професійної підготовки вчителя фізичної культури*

Отже, компетентнісний підхід дає змогу уявити професійну компетентність учителя фізичної культури, що складається з низки компетенцій, які можуть бути об'єктивно спостережені, із певною точністю виміряні й цілеспрямовано сформовані в освітньо-професійному процесі.

Засновуючись на результатах робіт [4; 5; 7] та інших, ми виділяємо такі основні характеристики професійної компетентності вчителя фізичної культури:

– особистісно-гуманна орієнтація;

– здатність до системного бачення педагогічної реальності у сфері фізичної культури й системних дій у професійно-педагогічній ситуації;

– володіння сучасними педагогічними методиками (технологіями), пов'язаними з культурою комунікації, взаємодії з інформацією та її передачі учням;

– здатність до інтеграції вітчизняного, зарубіжного, історичного й сучасного інноваційного фізкультурно-оздоровчого досвіду;

– креативність у професійній сфері;

– наявність рефлексивної культури.

Компетентнісний підхід дає змогу реалізувати в освітньому процесі основні положення професійної підготовки вчителя фізичної культури [5; 7]:

– засвоєння й реалізація в професійній підготовці нормативів праці та поведінки, напрацьовані в процесі культурно-історичного розвитку суспільства;

– особистісно-професійний розвиток студента, який розглядається як результат установлення взаємозв'язку між двома лініями переходів: «повноцінна діяльність – повноцінний інтелект – повноцінна особистість» та «повноцінна спільна діяльність – повноцінний колектив – повноцінна особистість»;

– наступність у формуванні різних рівнів самосвідомості особистості (професійної, духовної й фізичної), які обумовлюють становлення її світогляду;

– системну організацію навчально-виховного процесу, що передбачає виконання двох взаємопов'язаних вимог: планомірне формування цілісної професійної діяльності й цілісної особистості, що визначає логіку розвитку засобів педагогічного управління життєдіяльності студентів; переходу «від загального до особистісного» при засвоєнні навчального змісту кожного рівня та підбору для окремого студента відповідного переліку навчальних і виховних ситуацій.

Вищезазначене дає змогу охарактеризувати структурно-функціональну модель компетентнісно-орієнтованої підготовки майбутнього вчителя фізичної культури, яка може, на наш погляд, складатись із чотирьох взаємопов'язаних блоків: управлінського, змістового, процесуального та результативного.

Управлінський блок включає в себе визначення цілі й завдань фізкультурної освіти фахівця, сформоване на основі системного аналізу професійної діяльності вчителя фізичної культури; визначення змісту освіти, здатного реалізувати поставлену ціль, тобто визначення та розробка структури процесів, у яких реалізуються гнучкі підсистеми. Основними завданнями компетентнісно-орієнтованої підготовки вчителя фізичної культури доцільно вважати: 1) формування в майбутніх фахівців професійних знань; 2) опанування студентами необхідним комплексом педагогічних умінь і навичок; 3) засвоєння ними досвіду творчої педагогічної діяльності у сфері фізичної культури й спорту; 4) формування в студентів системи ціннісно-емоційних ставлень до педагогічної теорії, теорії фізичної культури, педагогічної діяльності й процесу підготовки до неї. Розв'язання цих завдань із погляду компетентнісного підходу передбачає формування таких знань і вмінь:

– узагальнених теоретичних знань про природу, здоров'я та професійну діяльність і зв'язків між ними. Основні функції цих знань – світоглядна підготовка;

– уміння розуміти організаційну структуру професійної діяльності та інтегровану міждисциплінарну специфіку фізичної культури, її зв'язок із комплексом дисциплін соціально-гуманітарного й професійного блоків;

– уміння оцінювати стандарти, навчальні плани та освітні методики з погляду впливу на фізичний і духовний аспекти здоров'я суб'єктів навчально-виховного процесу;

– уміння надати оцінку екологічним, правовим, виробничим явищам (які вивчаються або трапляються в житті) із точки зору сучасної соціокультурної, фізкультурно-оздоровчої ситуації тощо.

Змістовий блок включає ті елементи змісту фізкультурної освіти (дисципліни, теми, програмні питання тощо), які забезпечують його спрямованість на формування професійно-особистісних компетенцій студентів. Важливо, щоб зміст фізкультурної освіти відбивав загальні цільові орієнтири студента й викладача, в його основу покладено духовно-фізичну сутність фізичної культури в єдності її соціокультурного й соматопсихічних компонентів при провідній ролі першого. Науково обґрунтований відбір змісту професійної підготовки є однією з основних умов продуктивності пошуків оптимізації освітнього процесу та структурується в логіці навчальної, навчально-професійної й квазіпрофесійної (професійно-подібної) діяльності.

Процесуальний блок включає цілісну систему видів діяльності, засобів і дій, які орієнтують студента на інтеграцію професійного, духовного й фізичного в його майбутній професійній діяльності. При цьому формування компетенцій учителя фізичної культури вимагає включення навчальної

діяльності студентів в аналог майбутньої професійної праці, який представляється різними формами квазіпрофесійної діяльності. Це професійна за змістом і навчальна за формою реалізації через рольові й проективні методики моделювання педагогічної діяльності (контекстне навчання), що формує, удосконалює методичні вміння майбутнього вчителя, стимулює його до самоаналізу та професійного самовдосконалення.

Результативний блок розглядається як ефективна, універсальна зовнішня оцінка студента, що характеризує здатність випускника до адаптації в змінних умовах навколишнього світу й підвищеній динамічності професійної діяльності.

Отже, сукупність цілей і педагогічних завдань, змісту, організаційних форм та методів навчальної діяльності студентів, а також ситуацій їх соціально-психологічної взаємодії, що регулюється ціннісно-нормативною системою педагогічної діяльності, системи діагностики процесу підготовки й складає професійний контекст компетентнісно-орієнтованої підготовки вчителя фізичної культури.

Висновки й перспективи подальших досліджень. Компетентнісний підхід до професійної підготовки вчителя фізичної культури, який ґрунтується на міждисциплінарних, інтегрованих вимогах до результату освітньої діяльності, потребує подальшого наукового дослідження, оскільки він вимагає від учасників навчально-виховного процесу кардинально змінювати як ціль, так і вектор змісту вищої фізкультурної освіти: від передачі знань і вмінь предметного змісту до формування розвиненої особистості із життєвими й професійними компетенціями.

Описано основні характеристики професійної компетентності та розроблено структурно-функціональну модель компетентнісно-орієнтованої підготовки вчителя фізичної культури в контексті майбутньої професійної діяльності (управлінський, змістовий, процесуальний та результативний блоки).

Убачаємо в пошуку моделей інтегрованої системи різнорівневої підготовки вчителя фізичної культури в сучасних умовах, виходячи із соціокультурної обумовленості освітньої політики, концепції творчості як фундаментальної основи життєдіяльності людини.

Список використаної літератури

1. Життєва компетентність особистості : наук.-метод. посіб. / за ред. Л. В. Сохань, І. Г. Єрмакова та ін. – К. : Богдана, 2003. – 520 с.
2. Комплекс нормативних документів для розроблення складових систем галузевих стандартів вищої освіти / за заг. ред. В. Д. Шинкарука ; уклад. : Я. Я. Болюбаш, К. М. Левківський – К. : МОН України, ІІТіЗО, 2008. – 24 с.
3. Muszkieva R. До питання компетенції вчителя фізичного виховання сучасної школи / R. Muszkieva, О. В. Скалій // Професійні компетенції та компетентності вчителя : матеріали регіонального наук.-метод. семінару. – Тернопіль : Вид-во ТНПУ ім. В. Гнатюка, 2006. – С. 122–124.
4. Омельяненко І. О. Теоретичні основи компетентнісного підходу щодо підготовки вчителя фізичної культури / І. О. Омельяненко // Професійні компетенції та компетентності вчителя : матеріали регіональної наук.-практ. семінару. – Тернопіль : Вид-во ТНПУ ім. В. Гнатюка, 2006. – С. 117–118.
5. Фазлеев Н. Ш. Компетентностно ориентированный подход к профессиональной подготовке педагога по физической культуре и спорту / Н. Ш. Фазлеев // Теория и практика физической культуры, 2008 – № 12 – С. 9–12.
6. Хуторской А. В. Ключевые компетенции и образовательные стандарты : доклад на отделении философии образования и теории педагогики РАО 23 апреля 2002 / А. В. Хуторской // Центр «Эйдос». – [Электронный ресурс]. – Режим доступа : www/eidos.ru/news/compet
7. Шиян Б. М. Теорія і методика фізичного виховання школярів / Б. М. Шиян. – Тернопіль : Навч. кн. – Богдан, 2001. – Ч. 1. – 272 с.
8. Tunning Education Structures in Europe. 2nd Edition. – [Elektronik resourse]. – Mode of access : http://tuning.unideusto.org. – 2008. – 126 p.

Анотації

У статті здійснено науково-педагогічний аналіз проблеми компетентнісного підходу до професійної підготовки вчителя фізичної культури. Визначено місце ключових і професійних компетенцій у системі вимог до випускника, розглянуто розроблену методичну систему професійної підготовки майбутніх учителів фізичної культури та досліджено основні її складники. У контексті майбутньої професійної діяльності схарактеризовано структурно-функціональну модель компетентнісно-орієнтованої підготовки вчителя фізичної культури, яка включає взаємопов'язані блоки: управлінський, змістовий, процесуальний, результативний.

Ключові слова: *професійна підготовка, вчитель фізичної культури, компетентнісний підхід, професійна компетентність, методична система, структурно-функціональна модель, студенти.*

Игорь Иваний. Компетентностный подход к профессиональной подготовке учителя физической культуры. *В статье проведён научно-педагогический анализ проблемы компетентностного подхода к профессиональной подготовке учителя физической культуры. Определено место ключевых и профессиональных компетенций в системе требований к выпускнику, рассмотрена разработанная методическая система профессиональной подготовки будущих учителей физической культуры, исследованы основные её составляющие. В контексте будущей профессиональной деятельности охарактеризована структурно-функциональная модель компетентностно-ориентированной подготовки учителя физической культуры, которая включает взаимосвязанные блоки: управленческий, содержательный, процессуальный, результативный.*

Ключевые слова: *профессиональная подготовка, учитель физической культуры, компетентностный подход, профессиональная компетентность, методическая система, структурно-функциональная модель, студенты.*

Ihor Ivaniy. Competence Approach to Professional Preparation of Physical Culture Teacher. *The article presents scientific-pedagogical analysis of the problem of competence approach to professional preparation of a physical culture teacher. It was defined the place of key and professional competences in the system of demands for a graduating student, there were also examined its main constituent parts. In the context of future professional activity it was characterized a structural and functional model of competence-oriented preparation of a physical culture teacher that includes the following interconnected blocks as managerial, meaningful, procedural, effective.*

Key words: *professional preparation, physical culture teacher, competence approach, professional competence, methodological system, structural-functional model, students.*

УДК:371.001.76:37.042.1

Оксана Ільків

Інноваційна діяльність як основа професійної діяльності

Львівський державний університет фізичної культури (м. Львів)

Постановка наукової проблеми та її значення. Поняття «інновація» вперше вжито в роботах культурологів уже в XIX ст. та означало уведення деяких елементів однієї культури в іншу. Основоположниками вихідних положень теорії інновацій уважаються німецькі вчені В. Зомбарт, Й. Шумпетер, В. Метчерних, які застосовували це поняття у зв'язку із соціально-економічними й технологічними процесами, а в нас можливість застосування цієї методики обґрунтував ще К. Д. Ушинський. Стосовно освіти інноваційні процеси стали предметом спеціального вивчення з кінця 50-х років, визначаючи все те нове, що входить у систему освіти. У нашій країні інноваційні процеси потрапили в поле зору вчених у 80-ті роки. Це відбулося в силу низки причин, серед яких однією з основних є потреба в розробці нової галузі знань в умовах перманентної обнови освіти.

Інновації, або нововведення, характерні для будь-якої професійної діяльності людини й тому, природно, вони стають предметом вивчення, аналізу та застосування.

Оновлення освіти – процес постійний. Але залежно від ситуації, швидкість уведення новизни варіюється, змінюється, досягаючи найвищої величини, апогею в період найбільшого загострення соціальної ситуації.

Аналіз останніх досліджень із цієї проблеми. У сучасних умовах зростає роль інновацій у змісті, методах і формах вищої освіти, виникає необхідність міжпредметних досліджень у цьому напрямі. Педагогічні інновації у вищій школі, які є результатом творчої діяльності теоретиків і практиків, мають широкий спектр пояснень. Вони повинні забезпечити інтеграцію системи освіти у світовий освітній простір, ліквідувати функціональну неграмотність випускників, створити передумови для їх ефективної професійної самореалізації.

Завдання дослідження – визначити значення впровадження інноваційних технологій у навчально-вихований процес підготовки фахівців із фізичної культури й спорту.

Виклад основного матеріалу й обґрунтування отриманих результатів дослідження. Інноваційна діяльність в освіті – це процес уведення новизни, направленої на підвищення рівня навчання та випуску «конкурентноздатного продукту» (спеціаліста).

Інновація – «глибоко протирічне явище, де вихідним видається протиріччя між інноваційною й традиційною діяльністю» (А. І. Пригожин, 1989); «введення чого – небудь нового; модернізація; реформа; нововведенна річ» (Н. Г. Комлєв, 1995).

© Ільків О., 2013

У зміст інноваційної діяльності включають три напрями:

– створення нового;

– сприймання нового;

– застосування новизни.

Сам інноваційний процес відображає в собі формування й розвиток змісту та організації нового. Але виникає інше питання: що вважати новим, у чому це нове проявляється, які його критерії?

І. Ф. Ісаєв, звертаючись до проблеми інноваційних процесів в освіті, виділяє таку сукупність критеріїв педагогічних новацій: новизну, оптимальність, високу результативність, можливість творчого застосування інновацій у масовому досвіді.

Інноваційні підходи до навчання в сучасному ВНЗ визначаються як технологічний і пошуковий (В. І. Горова, М. В. Гулакова, М. А. Туркіна).

Базовою моделлю в рамках технологічного підходу є така модель навчання, яка дає змогу відтворити навчальний цикл із відтворюючими фінальними результатами («конвеєрний» процес).

У рамках пошукового підходу модель навчання носить характер творчого пошуку. У таких умовах орієнтиром діяльності викладача й студента виступають народження нових знань, способи дій та особистісного розуміння.

Освітні інновації носять синтезований характер, дослідники поділяють їх на декілька внутрішніх видів:

Освітньо-педагогічні інновації – це інновації, які спрямовані на вдосконалення педагогічного процесу (технології, методів і форм навчання, способів засвоєння матеріалу, тощо).

Освітньо-наукові інновації – це інновації, спрямовані на активізацію пошуку нових знань у системі освіти через поглиблення наукових досліджень, а також на підняття наукового рівня навчання.

Освітньо-культурні інновації – це інновації, які забезпечують зміни в культурі навчання як викладацького корпусу, так і в учнів та студентів, а також активізацію творчого характеру навчання.

Освітньо-професійні інновації – це ті, що спрямовані на підвищення професійності навчання, професійності викладачів і майбутніх спеціалістів через посилення профорієнтації освіти; виконання професійних послуг.

Для розвитку інноваційної діяльності в навчальному закладі важливого значення набуває проблема сприйняття студентами інноваційних заходів навчання; вони можуть виступати стимулом до інноваційної діяльності викладачів та інноваційних змін, а також самі в недалекій перспективі мають виступати новаторами в різних сферах суспільного життя.

Головна мета інноваційного навчання полягає в збереженні та розвитку творчого потенціалу особистості. Через це система інноваційного навчання має будуватися на взаємодії викладача й студента не як простих виконавців викладання та засвоєння навчальних програм, а як рівноправних суб'єктів освітнього процесу. Студент повинен стати головною дійовою особою навчального процесу. З об'єкта педагогічного впливу він має перетворитися в його активного суб'єкта.

Стосовно педагогічного процесу інновація передбачає уведення нового в будь-який із його компонентів: змістовно-цільовий, організаційний, контрольно-оцінювальний, або весь процес у цілому (В. А. Сластенін, І. Ф. Ісаєв, А. І. Міщенко, Е. Н. Шиянов).

Багато дослідників цілком обґрунтовано пов'язують інноваційну діяльність із розвитком нових інформаційних технологій. Використання обчислювальної техніки в наші дні набуває загальнодержавного значення, одне із важливих завдань навчальних закладів – озброїти студентів відповідними знаннями й навичками. Інтенсифікація процесу навчання, його індивідуалізація, покращення якості професійної підготовки студентів на основі широкого використання ЕОМ, формування в них умінь й навичок, моделювання, розвиток та активізація їхнього мислення дають можливість викладачеві не лише контролювати успішність студентів, а й коригувати методику викладання, тим самим – стимулювати пізнавальну діяльність тих, хто навчається.

Окремі аспекти фізичного виховання як педагогічного процесу й процесу професійної підготовки майбутніх фахівців фізичного виховання та спорту досліджувалися в працях українських і російських науковців (Г. М. Арзютов, О. М. Вацеба, Е. С. Вільчковський, М. С. Герцик, О. Ц. Демінський, В. І. Завацький, Ю. П. Кобяков, Б. Ф. Курдюков, О. С. Куц, В. М. Платонов, Л. П. Сущенко, О. В. Тимошенко, О. Л. Шабаліна, Б. М.Шиян, Ю. М. Шкребтій). Окремі питання професійної підготовки майбутніх фахівців фізичного виховання та спорту в умовах упровадження нових технологій (використання комп'ютерних навчальних тренежерів) досліджено в працях Г. Р. Генсерук; Л. В. Денисової.

Одним із напрямів підвищення ефективності професійної освіти в цій галузі є розробка системи впровадження нових педагогічних технологій, технологічних, організаційних, науково-методичних рішень, які підвищують можливості вищої професійної освіти студентів, активізують освітню діяльність, дають змогу оптимізувати процес підготовки соціально активного, компетентного фахівця, здатного творчо адаптуватися до нових форм і змісту роботи.

Психолого-педагогічними умовами ефективності загальнопедагогічної підготовки майбутнього вчителя фізичної культури виступають фундаменталізація навчального матеріалу; системна організація процесу пізнання педагогічної дійсності; формування методологічного мислення майбутнього педагога; актуалізація людинотворчої сутності професійної діяльності майбутнього учителя фізичної культури; інтеграція теоретичної й практичної складової загальнопедагогічної підготовки (О. Л. Шабалина).

Ефективним, на наш погляд, і як підтверджує практика власної професійної діяльності у ВНЗ IV рівня акредитації, є впровадження в навчальний процес підготовки фахівців фізичної культури й спорту низки дисциплін, зміст яких розкриває актуальні для нинішнього функціонування галузі питання й сприяє відповідній підготовці фахівця, висококваліфікованого й конкурентоспроможного в ринкових умовах.

До найбільш пріоритетних і перспективних напрямів та методів упровадження інноваційних педагогічних технологій, що позитивно впливають на формування методичної компетентності майбутніх учителів фізичної культури, слід віднести модульно-розвивальне навчання, інформаційно-комунікаційні технології, метод проектів. Ці технології навчання належать до особистісно орієнтованих педагогічних технологій, що забезпечують професійну й соціальну мобільність майбутнього фахівця, його конкурентоспроможність на ринку праці [4].

Провідною ознакою проектної технології є спрямованість на розвиток пізнавальних умінь майбутніх фахівців із фізичного виховання та спорту: самостійно відбирати та конструювати теоретичний матеріал відповідно до поставлених завдань, орієнтуватися в інформаційному просторі, узагальнення та інтегрування знань, отриманих із різних джерел у процесі теоретичного й практичного навчання та презентування отриманих результатів. Участь у проектуванні приводить до розвитку дослідницьких і творчих якостей особистості, ініціативи, комунікативності, організаторських здібностей, здатності до самовизначення й цілеспрямованості. Участь у проектній діяльності надає можливість студентам самовдосконалюватися, а також апробувати певну роль у системі відносин колективу учасників проекту (автор ідей, виконавець, учасник, організатор), або залишає право вибору на індивідуальну роботу, і в цьому разі виконавець проекту поєднує всі ролі в одній особі.

Висновки й перспективи подальших досліджень. Вивчення особистості майбутнього фахівця фізичної культури та його інноваційної діяльності з позицій психолого-акмеологічного підходу дало нам змогу розглядати його як реального суб'єкта цієї діяльності, що у ній проявляється та формується, який проходить на цьому шляху конкретні етапи особистого професійного становлення й розвитку. У зв'язку з цим у контексті нашого дослідження інноваційна діяльність розглядається як одна з умов, що впливають на формування самого спеціаліста – суб'єкта цієї діяльності, – і тим самим сприяє його особистнісно-професійному розвитку

Список використаної літератури

1. Горовая В. И. Инновации в образовании : материалы междунар. науч.-практ. конф. / В. И. Горовая, М. В. Гулакова, М. А. Туркина. – Белгород, 1998.
2. Исаев И. Ф. Инновации в педагогической деятельности преподавателя высшей школы : материалы междунар. науч.-практ. конф. / И. Ф. Исаев. – Белгород, 1998.
3. Сластенин В. А. Педагогика : учеб.пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений / В. А. Сластенин, И. Ф. Исаев, Е. Н. Шиянов ; под ред. В. А. Сластенина. – М. : Изд. центр «Академия», 2002. – 576 с.
4. Сухобок О. Ю. Засоби інноваційних технологій у підготовці майбутніх учителів фізичної культури / О. Ю. Сухобок // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. – Вип. 12. – 2012. – С. 109–112.
5. Ушинский К. Д. Человек как предмет воспитания / К. Д. Ушинский // Собрание сочинений. – М. ; Л., 1950. – Т. 8. – 600 с.
6. Шабалина О. Л. Общепедагогическая подготовка учителя физической культуры в системе высшего профессионального образования : дис.... д-ра пед. наук : 13.00.08 / О. Л. Шабалина. – М., 2003 – 320 с.

Анотації

Суспільні та соціальні тенденції розвитку України в руслі інноваційної політики потребують розгортанню інноваційної діяльності в педагогічній практиці, яка характеризується пошуком шляхів підвищення ефективності навчального процесу. Упровадження інноваційних технологій у навчально-виховний процес підготовки фахівців із фізичної культури спрямовані на вдосконалення навчального процесу, активізацію пошуку нових знань у системі

освіти через поглиблення наукових досліджень, а також підняття наукового рівня та творчого характеру навчання. Інноваційне навчання має будуватися на взаємодії викладача й студента. Ефективним уважається впровадження в навчальний процес низки дисциплін, які б сприяли підвищенню конкурентоспроможності випускника на ринку праці, застосування модульно-розвивального навчання, інформаційно-комунікативних технологій, методів проектів.

Ключові слова: *педагогічні технології, інноваційне навчання, студенти.*

Оксана Илькив. Инновационная деятельность как основа профессиональной деятельности. *Общественные и социальные тенденции развития Украины в русле инновационной политики требуют расширения инновационной деятельности в педагогической практике, которая характеризуется поиском путей повышения эффективности учебного процесса. Внедрение инновационных технологий в учебно-воспитательный процесс подготовки специалистов по физической культуре направлено на усовершенствование учебного процесса, активизацию поиска новых знаний в системе образования через углубление научных исследований, а также поднятия научного уровня и творческого характера обучения. Инновационное обучение должно осуществляться во взаимодействии преподавателя и студента. Эффективным считается внедрение в учебный процесс ряда дисциплин, которые бы содействовали повышению конкурентоспособности выпускника на рынке труда, применение модульно- развивающего обучения, информационно-коммуникативных технологий, методов проектов.*

Ключевые слова: *педагогические технологии, инновационное обучение, студенты.*

Oksana Ilkiv. Innovation Activity as Basis of Professional Activity. *Public and social tendencies of Ukraine's development in the scope of innovation politics demand broadening of innovative activity in pedagogical practice that is characterized by increasing of educational process effectiveness. Implementation of innovation technologies into educational process, activation of new knowledge search in educational system through deepening of scientific research and increasing scientific level and creative character of education. Innovation education must be conducted in cooperation of a professor and a student. It is considered to be effective to introduce into educational process some disciplines that would promote increasing of competitive ability of a graduating student on labour market, implementation of module educational education, informational communicative technologies, project methods.*

Key words: *pedagogical technologies, innovation education, students.*

УДК 61:796:616-036.83:061.2:614.253.4

Василь Клапчук

Фізична реабілітація як наукова спеціальність і фах у практиці охорони здоров'я

Запорізький національний технічний університет (м. Запоріжжя)

Постановка наукової проблеми та її значення. Аналіз останніх досліджень. Ще в 1929 р. в колишньому СРСР у наукову літературу й практику увійшов термін «лікувальна фізична культура» (ЛФК), замінивши такі вузькобіологічні терміни, як «мототерапія», «кінезитерапія», «ерготерапія», «міокінезотерапія», «лікарська гімнастика» [1]. У подальшому він набув статусу державного. Як самостійний засіб фізичної реабілітації (ФР) ЛФК переважно була визнана в соціалістичних країнах і залишилась у тих із них, що відрізнялися високим рівнем наукової та методологічної бази. Там вона досліджена значно краще й виділяється як окремий лікарський фах [2; 3].

Із розвитком реабілітаційного напряму в охороні здоров'я, починаючи з 1981 р., на базі кабінетів (відділень) ЛФК, масажу, механотерапії, фізіотерапії, голкорефлексотерапії, мануальної терапії та інших, відповідно до наказу Міністерства охорони здоров'я СРСР почали організовувати відділення відновного лікування [4]. Це відбувалось і в Україні. Але узагальнення накопиченого досвіду, проведене майже через 20 років, показало, що в областях України така реорганізація де вдалася [5].

На відміну від зазначеного, у Росії в середині 90-х років сформовано самостійний напрям медичної науки й практичної охорони здоров'я – «відновлювальна медицина». Вона об'єднує охорону здоров'я здорових і вторинну профілактику, що здійснюється засобами санології й медичної реабілітації.

Оскільки потреба подальшого вдосконалення служби ЛФК в Україні була очевидною, звернули увагу на ФР як складову частину медичної реабілітації. Вона добре зарекомендувала себе за кордоном як окрема галузь наукових знань та вже мала достатньо міцну наукову й методологічну базу.

© Клапчук В., 2013

Передусім, приваблювала більш розширена (порівняно з ЛФК) сфера діяльності фахівців із ФР, тобто змісту професійних завдань і типів послуг, які вони можуть надавати [1].

Завдання дослідження – на основі аналізу та узагальнення науково-методичної літератури й практичного досвіду дослідити та оцінити сучасний стан в Україні ФР як спеціальності наукових працівників й окремого фаху в практиці охорони здоров'я.

Виклад основного матеріалу й обґрунтування отриманих результатів дослідження. Перші кроки до формування ФР як самостійної освітньо-професійної галузі в Україні почав здійснювати Львівський державний інститут фізичної культури, де з 1994 р. розпочалася співпраця із Канадським агентством міжнародного розвитку та трьома університетами Канади [6]. У 1994 р. в Українському державному університеті фізичного виховання і спорту, а згодом – в інших фізкультурних інститутах України – кафедри ЛФК і лікарського контролю реорганізуються в кафедри ФР і спортивної медицини. Потім це відбулося й у вищих медичних закладах освіти [1; 3].

Після цього відповідно до Української стандартної класифікації професій, яка розроблена Міністерством праці України на основі Міжнародної стандартної класифікації професій, а також до Міжнародної стандартної класифікації освіти, на вищі фізкультурні навчальні заклади була покладена підготовка спеціалістів із ФР. Вони мали відповідний досвід, оскільки раніше готували методистів ЛФК, яким дозволялося працювати в закладах охорони здоров'я [1; 7].

Важливо, що п'ять років тому спеціалістів у сфері фізичної культури й спорту випускали 73 вищих навчальних заклади України, а у 2011 р. їх стало 114 із ліцензіонним обсягом близько 36 000 випускників щорічно. Зрозуміло, що фізичних реабілітологів можуть випускати лише вищі фізкультурні навчальні заклади чи ті, що мають факультет фізичного виховання. У 2008 р. таких в Україні було 29 [8].

В останні роки до підготовки фізичних реабілітологів почали проявляти інтерес і у вищих медичних навчальних закладах. Так, у 2012 р. вперше в Україні здійснено набір на навчання в Тернопільському державному медичному університеті ім. І. Я. Горбачевського.

Суттєвим є також кадровий склад кафедр ФР. Із ліцензування відомо, що їх, як правило, очолюють і там працюють особи, далекі від ЛФК, яка є основним засобом ФР. На жаль, серед науково-педагогічних кадрів вищої кваліфікації (тобто докторів наук) таких, які захищали дисертації саме з ЛФК, в Україні за всі роки існування СРСР і незалежної України було лише чотири (у галузі медичних наук – В. М. Максимова, Г. В. Полеся, В. В. Клапчук, біологічних – В. П. Мурза). Але не виключено, що «натуралізовані» реабілітологи з інших спеціальностей можуть у подальшому зробити відкриття на стику наук, які будуть мати істотне значення для ФР. Треба думати: це покаже час.

Виходячи з цього, позитивним для науки та практики була розпочата у 2000 р. в Національному університеті фізичного виховання і спорту України, а в подальшому і в інших навчальних закладах підготовка магістрів із ФР й науково-педагогічних кадрів через аспірантуру та докторантуру. У Києві, Львові й Харкові відкрито спеціалізовані вчені ради із захисту дисертації з цієї спеціальності в галузі наук із фізичного виховання та спорту. Проте серед захищених дисертацій – лише дві докторські (Н. І. Соколова, О. Б. Лазарєва).

Для практики ФР суттєвим є те, що відповідно до наказу МОЗ України № 412 від 25.07.2008 р. на посаду інструктора з ЛФК і медичної сестри з масажу також можуть призначатися фахівці, які мають вищу фізкультурну освіту. Вони вважаються такими, що мають спеціальну підготовку з ЛФК та масажу. Проте до штатних розписів лікувально-профілактичних закладів МОЗ України не внесено посади спеціалістів із ФР.

На окрему увагу заслуговує таке. За даними Міністерства освіти і науки, за сім років в Україні на уроках фізкультури померло 14 школярів [9]. Відомі й випадки раптової смерті в спорті [10]. В оздоровчій фізичній культурі, самодіяльному масовому спорті та в спорті вищих досягнень спортсменам збірних команд України, які беруть участь у чемпіонатах Європи, світу й Олімпійських іграх, також потрібно забезпечити профілактику травм і захворювань, а у випадках їх виникнення – ФР. Тому доречно згадати, що наукові дослідження з відповідної тематики в Україні багато років із високим ефектом координувала Республіканська проблема комісія «Медичні проблеми фізичної культури і спорту». У 1997 р. спільним рішенням МОЗ та АМН України створено Проблемну комісію «Санологія і валеологія». При цьому нововведенні одночасно була ліквідована проблемна комісія «Медичні проблеми фізичної культури і спорту». Однак уже у 2011 р. нову Проблемну комісію також ліквідували. На жаль, чиновники МОЗ так і не зрозуміли, що тим самим суттєво послаблюють медичне забезпечення фізичної культури та спорту держави.

Крім того, у 1997 р. ВАК України було ліквідовано єдину в Україні самостійну спеціалізовану вчену раду із захисту докторських та кандидатських дисертацій у галузі медичних наук за спеціальністю 14.01.24 – лікувальна фізкультура та спортивна медицина, а згодом (у 2011 р.) і цю спеціальність як додаткову в спеціалізованій вченій раді Д 08.601.01 при Дніпропетровській державній медичній академії, хоча в інших спеціалізованих вчених радах України захисти із цієї спеціальності не проводилися. Проте всі захищені дисертації (у тому числі шість докторських) були затверджені ВАК України. Тепер можливі лише разові захисти.

Висновки й перспективи подальших досліджень. ФР як спеціальність наукових працівників в Україні отримала визнання в галузі наук із фізичного виховання й спорту, де відбувається активна підготовка наукових кадрів.

Окремий фах «Фізична реабілітація» в практиці охорони здоров'я фактично відсутній оскільки в штатних розписках лікувально-профілактичних закладів не існують відповідні посади.

Безумовно, надалі потрібно виправити становище, що склалося, здійснивши таке:

1) поновити діяльність Проблемної комісії МОЗ та АМН України «Медичні проблеми фізичної культури і спорту»;

2) поновити діяльність вченої спеціалізованої ради в галузі медичних наук за спеціальністю 14.01.24 – лікувальна фізкультура та спортивна медицина;

3) МОЗ України внести до штатних розписів лікувально-профілактичних закладів посади спеціалістів із ФР.

Список використаної літератури

1. Мухін В. М. Фізична реабілітація : підручник / В. М. Мухін. – 3-тє вид., переробл. та доповн. – К. : Олімп. л-ра, 2009. – 488 с.
2. Медичні проблеми фізичної культури і спорту: досвід, сучасні напрямки та перспективи : Всеукр. міжвузів. наук.-практ. конф. – Дніпропетровськ : Медакадемія, 1999. – 4 аст. 2. – С. 111–113.
3. Сучасні досягнення валеології та спортивної медицини : матеріали V Всеукр. наук.-практ. конф. – Одеса : Медуніверситет, 1999. – С. 12–15.
4. Лікувальна фізкультура та спортивна медицина / [В. В. Клапчук, Г. В. Дзяк, І. В. Муравов та ін.] ; за ред. В. В. Клапчука, Г. В. Дзяка. – К. : Здоров'я, 1995. – 312 с.
5. Лобода М. В. Состояние и перспективы развития медицинской реабилитации в Украине в современных социально-экономических условиях / М. В. Лобода, В. Ф. Москаленко, К. Д. Бабов // Медична реабілітація, курортологія, фізіотерапія. – 2000. – № 1 (21). – С. 3–6.
6. Кобелєв С. Ю. Історія розвитку Української Асоціації фахівців фізичної реабілітації / С. Ю. Кобелєв // Бюлетень Української асоціації фахівців фізичної реабілітації. – 2009. – № 1. – С. 3–5.
7. Інвалід і суспільство: проблеми інтеграції : зб. теорет. та метод. матеріалів для працівників соц. служб для молоді. – К., 1995. – С. 33–38.
8. Спортивна медицина, лікувальна фізкультура та валеологія – 2012 : матеріали XVI міжнар. наук.-практ. конф., 17–19.05.2012 р. – Одеса : Медуніверситет, 2012. – С. 41–42.
9. Материалы II Всерос. научно-пр. конф. «Спортивная медицина, здоровье и физическая культура». – Сочи, 2011. – С. 163–165.
10. Спортивна медицина, лікувальна фізкультура та валеологія – 2012 : матеріали XVI міжнар. наук.-практ. конф., 17–19.05.2012 р. – Одеса : Медуніверситет, 2012. – С. 6–7.

Анотації

Актуальність роботи обумовлена тим, що в Україні була очевидною потреба подальшого вдосконалення служби лікувальної фізичної культури. При цьому звернули увагу на фізичну реабілітацію як складову частину медичної реабілітації. Приваблювала більш розширена сфера діяльності фахівців із фізичної реабілітації, тобто змісту професійних завдань та типів послуг, які вони можуть надавати. Завдання роботи – на основі аналізу й узагальнення науково-методичної літератури та практичного досвіду дослідити та оцінити сучасний стан в Україні фізичної реабілітації як спеціальності наукових працівників й окремого фаху в практиці охорони здоров'я. Показано, що в Україні фізична реабілітація як спеціальність наукових працівників отримала визнання в галузі наук із фізичного виховання та спорту, де відбувається активна підготовка кадрів. Окремий фах «Фізична реабілітація» у практиці охорони здоров'я фактично відсутній, оскільки в штатних розписах лікувально-профілактичних закладів не існують відповідні посади. Обґрунтовано необхідність поновлення діяльності Проблемної комісії Міністерства охорони здоров'я та Академії медичних наук України «Медичні проблеми фізичної культури і спорту», а також вченої спеціалізованої ради в галузі медичних наук за спеціальністю 14.01.24 – лікувальна фізкультура та спортивна медицина. Доведено потребу внесення Міністерством охорони здоров'я України до штатних розписів лікувально-профілактичних закладів посади спеціалістів із фізичної реабілітації.

Ключові слова: *фізична реабілітація, наукова спеціальність, практичний фах, охорона здоров'я.*

Василий Клапчук. Физическая реабилитация как научная специальность и специальность в практике здравоохранения. *Актуальность работы обусловлена тем, что в Украине была очевидной потребность дальнейшего совершенствования службы лечебной физической культуры. При этом обращается внимание на физическую реабилитацию как составную часть медицинской реабилитации. Привлекала более расширенная сфера деятельности специалистов по физической реабилитации, то есть – содержания профессиональных заданий и типов услуг, какие они могут оказывать. Задачи работы – на основе анализа и обобщения научно-методической литературы и практического опыта исследовать и оценить современное состояние в Украине физической реабилитации как специальности научных работников и отдельной специальности в практике здравоохранения. Показано, что в Украине физическая реабилитация как специальность научных работников получила признание в области наук по физическому воспитанию и спорту, где проходит активная подготовка кадров. Отдельная специальность «Физическая реабилитация» в практике здравоохранения фактически отсутствует, поскольку в штатных расписаниях лечебно-профилактических учреждений не существует соответствующей должности. Обоснована необходимость возобновления деятельности Проблемной комиссии Министерства здравоохранения и Академии медицинских наук Украины «Медицинские проблемы физической культуры и спорта», а также учёного специализированного совета в области медицинских наук по специальности 14.01.24 – лечебная физкультура и спортивная медицина. Доказана потребность внесения Министерством здравоохранения Украины в штатные расписания лечебно-профилактических учреждений должности специалистов по физической реабилитации.*

Ключевые слова: *физическая реабилитация, научная специальность, практическая специальность, здравоохранение*

Vasyl Klapchuk. Physical Rehabilitation as Scientific Specialty in the Practice of Health Services. *Topicality of this work is predetermined by the facts that Ukraine was in need of further perfecting of services of therapeutic physical training. We also paid attention to physical rehabilitation as a constituent part of medical rehabilitation. Out attention was attracted by an extended scope of activity of specialists in physical rehabilitation and by content and types of services that may be provided. The tasks of the work:on the basis of the analysis and generalization of scientific and methodological literature and practical experience in researching and estimating of modern condition of physical rehabilitation in Ukraine as specialty of scientific workers and a specialty in the practice of health services. It was shown that in Ukraine physical rehabilitation as a specialty of scientific worker was recognized in the sphere of sciences about physical education and sport when staff is actively prepared. A specialty «Physical rehabilitation» in practice of health services does not practically exist, because there is no such specialty in medioprophilactic institutions. It was grounded the necessity of reactivation of Problem Committee of Ministry of Health and Academy of Medical Sciences of Ukraine "Medical problems of physical culture and sport" and specialized academic council in the sphere of medical sciences according to specialty 14.01.24 – physiotherapy and sports medicine. It was proved the necessity of introduction by Ministry of Health of Ukraine a position of specialists in physical rehabilitation.*

Key words: *physical rehabilitation, scientific specialty, practical specialty, health services.*

УДК. 796.01

Петро Ладика

Адаптація студентів першого курсу факультету фізичного виховання до навчання в університеті

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

Постановка наукової проблеми та її значення. Аналіз останніх досліджень. Із безлічі проблем вищої школи нині особливо виділяється комплекс складних питань, пов'язаних із труднощами першого року навчання, а саме з адаптацією особистості студентів до навчання у ВНЗ. Багато абітурієнтів, поступивши у ВНЗ, не справляються з новою обстановкою. Тому більшість першокурсників відраховуються внаслідок неуспішності, дискомфорту, страху перед тим, що чекає [5].

Від успішної адаптації залежать якість освіти та подальше професійне зростання випускника ВНЗ. Адаптація у ВНЗ розуміється як здатність особи стати частиною суспільства, усвідомити свою приналежність до нього на цей період часу, виконувати суспільні вимоги, норми й правила, що формують позитивний особистісний та соціальний розвиток. Адаптація – це процес і результат внутрішніх та зовнішніх змін людини, активного зовнішнього пристосування до нового способу життя, до нових

© Ладика П., 2013

умов існування. Адаптація до навчальної діяльності у ВНЗ припускає одночасну дію низки впливів, що включають комплекс і суб'єктивних чинників, залежних здебільшого від самих студентів, і об'єктивних, залежних від зовнішніх обставин, до яких можна віднести зміст та організацію самої навчальної адаптації у ВНЗ. Адаптація – це пристосування до нових форм, методів та технологій навчально-виховної й навчально-тренувальної діяльності; до нових форм контролю за якістю навчання студента. Адаптація студентів-першокурсників тісно пов'язана з їхніми навчальними успіхами [2].

При вступі до ВНЗ студент-першокурсник переживає досить серйозний кризовий стан, причинами якого є зміни навколишньої соціальної реальності, способів її сприйняття та інтерпретації, психологічні потрясіння.

Питання специфіки цього процесу, технології роботи з дезадаптації студентів молодших курсів перебувають у полі зору багатьох дослідників.

У наукових роботах Г. Ф. Токаревої [6] запропоновано структуру процесу адаптації, яка характеризується через взаємодію студентів та соціокультурного середовища ВНЗ. Запропоновано типологію процесу адаптації: односторонній тип взаємодії: студент здійснює пристосування на свідомому й підсвідомому рівнях; конфліктний тип взаємодії – наявність адаптивної ситуації, порушення балансу між соціальною системою та середовищем, стан напруженості, дискомфорту тощо; третій тип – взаємодія студента й ВНЗ: ВНЗ цілеспрямовано задає ситуацію, у якій формуються нові якості, значущі для успішного процесу адаптації студента.

У роботі Т. М. Маленкович [4] розглянуто порушення гармонійної взаємодії особистості студента з довкіллям і самим собою як явище, що відбувається при безпосередній взаємодії зовнішніх та внутрішніх чинників, чинників, що провокують процес дезадаптації студентів (слабкий рівень рефлексії, спотворені ціннісні орієнтири й базові потреби, негативний суб'єктивний досвід, свобода вибору як уседозволеність та ін.).

У науковій роботі В. Л. Бозаджиєва [3] представлено комплекс педагогічних умов успішної адаптації студентів молодших курсів до навчання у ВНЗ, що включає управління процесом адаптації студентів на основі їхніх ціннісних орієнтацій у розв'язанні виникаючих проблем, формування в студентів професійної самосвідомості, заснованої на ставленні до майбутньої професії.

Важливим складником процесу адаптації студента до ВНЗ є освоєння ним сукупності соціальних ролей: громадянина, патріота, захисника Вітчизни, трудівника, сім'янина тощо, зміст яких визначається конкретними реаліями соціального життя, а механізми набуття – характером домінуючих міжособових стосунків.

Отже адаптація студентів до умов навчання у вищій школі є однією з важливих психолого-педагогічних проблем. Особливо гостро стоїть проблема адаптації до навчально-виховного та навчально-тренувального процесу в студентів факультетів фізичного виховання. Це, передусім, пов'язано з тим, що навчання на факультетах фізичного виховання характеризується не лише високими розумовими, але й значними фізичними навантаженнями [1].

Завдання дослідження:

1) визначити теоретико-методичні основи адаптації студентів;

2) визначити адаптацію студентів факультету фізичного виховання до навчання в університеті.

Методи та організація дослідження. Для визначення адаптації студентів першого курсу факультету фізичного виховання проведено анкетування, у якому взяли участь 64 студенти-першокурсники факультету фізичного виховання Тернопільського національного педагогічного університету імені Володимира Гнатюка.

Виклад основного матеріалу й обґрунтування отриманих результатів дослідження. Проаналізувавши відповіді на питання анкети, ми отримали такі результати: 67 % опитаних студентів-першокурсників зауважили, що їм подобається навчання у ВНЗ, четверта частина респондентів відповіла, що їм не зовсім подобається навчатись, а 8 % опитаних зазначили, що їм не подобається навчатися на факультетів фізичного виховання.

Аналізуючи відповідь на питання «Хто найбільше Вам допомагає адаптуватися (влитися) в студентське середовище?», ми виявили (рис. 1), що найбільше в адаптації до навчання на першому курсі на факультеті фізичного виховання допомагають старшокурсники (40 %).

Також значній кількості опитаних (36 %) допомогли адаптуватись однокласники, які навчаються в інших ВНЗ. Декан факультету сприяє адаптації 15 % опитаних першокурсників, куратор групи – 9 %.

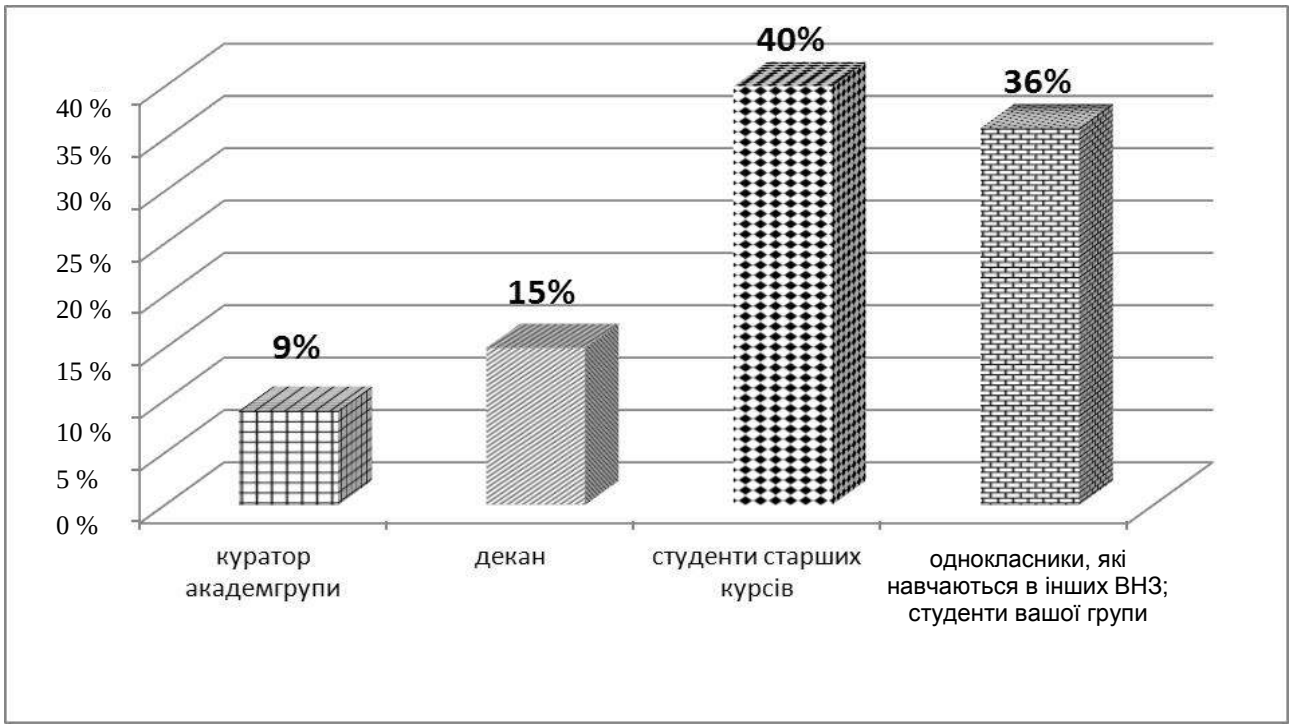


Рис. 1. «*Хто найбільше допомагає Вам адаптуватися (влитися) в студентське середовище?*»

Аналізуючи відповідь на наступне питання, ми виявили, що практично четверта частина опитаних (23 %) вважає навчання на факультеті фізичного виховання легшим, 43 % – таким, як воно є, а 34 % – важчим, ніж воно є насправді.

Наступне питання анкети було покликане визначити, чи встигають студенти конспектувати лекції на заняттях. 20 % опитаних не встигає конспектувати лекції, 23 % – встигає, 57 % студентів-першокурсників відповіли, що не з усіх предметів встигають конспектувати лекції.

У наступному питанні ми хотіли з'ясувати, чи легко студенти орієнтуються в студмістечку. Абсолютна більшість (80 %) студентів-першокурсників легко орієнтуються, у 20 % опитаних відчувають певні проблеми при переміщенні в студмістечку.

Аналізуючи результати дослідження, ми виявили, що в 40 % опитаних після вступу на факультет покращилися стосунки з рідними та близькими, у 12 % – погіршилися, а в 43 % студентів-першокурсників – не змінились.

У наступному питанні ми хотіли з'ясувати, яка допомога, на думку студентів, найбільш необхідна для успішної адаптації до навчання на факультеті фізичного виховання та ВНЗ у цілому (рис. 2).

Аналізуючи відповіді на поставлене питання, ми виявили, що 44 % опитаних вважає: для успішної адаптації до ВНЗ потрібні поради старшокурсників, четверта частинна (26 %) – без порад батьків та близьких неможливо адаптуватися до навчання у ВНЗ. Приблизно однакова кількість опитаних (12 % та 13 %) стверджує, що для успішної адаптації слід дослухатися до порад викладачів і кураторів груп, а 5 % – для успішної адаптації до навчання потрібні поради психолога.

Аналізуючи відповіді студентів, ми виявили, що 29 % опитаних уважає, що для становлення дружніх стосунків в академгрупі та на курсі слід проводити колективні змагання та заняття спортом, 25 % першокурсників стверджує, що для цього потрібно проводити спільні дискотеки та вечори відпочинку. Однакова кількість студентів (10 % та 10 %) зазначає, що для становлення дружніх стосунків в академгрупі й на курсі слід проводити колективі перегляди кінофільмів та походи в театр. 19 % опитаних надає перевагу туристичним походам, екскурсіям, подорожам.

Аналізуючи результати анкетування, ми також виявили, що абсолютна більшість (82 %) студентів-першокурсників знайшла друзів серед своїх однокурсників.

Висновки й перспективи подальших досліджень. Адаптація студентів до умов навчання у вищій школі є однією з важливих психолого-педагогічних проблем. Особливо гостро стоїть проблема адаптації до навчально-виховного та навчально-тренувального процесу в студентів факультетів фізичного виховання. Це, передусім, пов'язано з тим, що навчання на факультетах фізичного виховання характеризується не лише високими розумовими, але й значними фізичними навантаженнями.

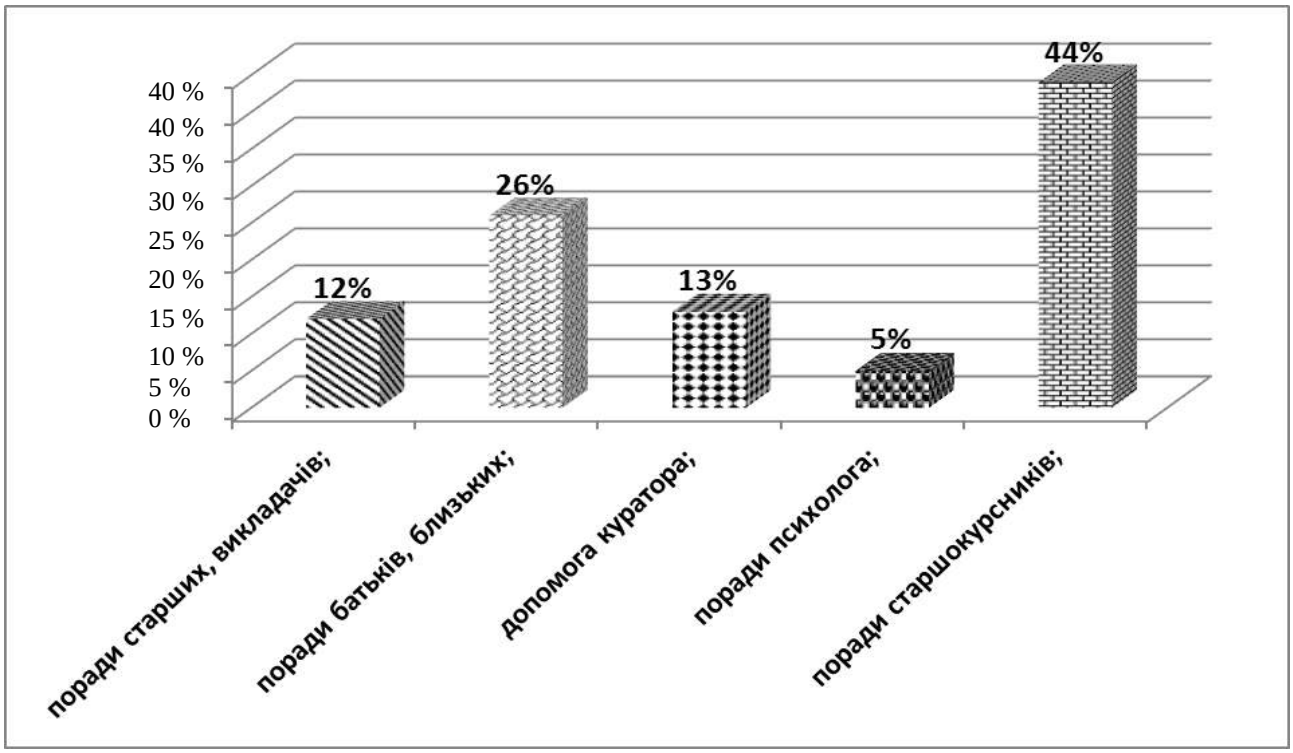


Рис. 2. *«Яка допомога, на Вашу думку, найбільше потрібна для успішної адаптації в колективі»*

За результатами анкетування можна констатувати, що в студентів першого курсу факультету фізичного виховання адаптація до навчання у ВНЗ відбувається успішно. Більшості студентів подобається навчатися в університеті, проте значна частина студентів вважала навчання легшим, ніж воно є, більшість студентів легко орієнтуються в студмістечку, у більшості покращилися стосунки з близькими та рідними, а абсолютна більшість студентів знайшла нових друзів у процесі навчання в університеті.

У подяльшому планується вивчення способів покращення адаптаційних процесів студентів молодших курсів на факультетах фізичного виховання.

Список використаної літератури

1. Акулова Л. Н. Адаптация студентов факультета физической культуры к условиям обучения в высшей школе / Л. Н. Акулова, В. В. Лобачев, А. И. Бугаков // Ученые записки университета им. П. Ф. Лесгафта. – СПб., 2008. – № 5. – С. 7–11.
2. Антипова Л. А. Педагогические технологии успешной адаптации личности студента в процессе обучения в вузе / Л. А. Антипова // Казанский педагогический журнал. – Казань, 2008. – № 2. – С. 52–56
3. Бозаджиев В. Л. Аксиологический подход как фактор адаптации студентов к обучению в вузе / В. Л. Бозаджиев – Челябинск : [б. и.], 2002. – 134 с.
4. Маленкович Т. М. Типологические особенности дезадаптации студентов младших курсов и пути их преодоления / Т. М. Маленкович // Теория и практика специального образования. – Хабаровск : [б. и.], 2003. – № 3. – С. 14–18.
5. Синиця Я. В. Адаптація студентів першокурсників до умов ВНЗ [Електронний ресурс]. – Режим доступу : http://intkonf.org/sinitsya-yav-adaptatsiya-studentiv-pershokursnikiv-do-umov-vnz/
6. Токарева Г. Ф. Структура социально-профессиональной адаптации студентов в вузе / Г. Ф. Токарева // Объединенный журнал. – 2005. – № 27. – С. 25–30.

Анотації

Адаптація студентів до умов навчання у вищій школі є однією з важливих психолого-педагогічних проблем. Особливо гострою є вона в студентів факультетів фізичного виховання. Це, передусім, пов'язано з тим, що навчання на факультетах фізичного виховання характеризується не лише високими розумовими, але й значними фізичними навантаженнями. Метою нашого дослідження було визначити адаптацію студентів факультету фізичного виховання до навчання в університеті. Мета реалізовувалася через розв'язання таких завдань: 1) визначити теоретико-методичні основи адаптації студентів; 2) визначити адаптацію студентів факультету фізичного виховання до навчання в університеті. Для визначення адаптації студентів першого курсу факультету

фізичного виховання проведено анкетування, у якому узяли участь 64 студенти-першокурсники. За результатами анкетування можна констатувати, що більшості студентів подобається навчатися в університеті, проте значна частина вважає навчання легшим, ніж воно є, у більшості студентів покращилися стосунки з близькими та рідними, а більшість із них знайшли нових друзів у процесі навчання в університеті.

Ключові слова: *адаптація студентів, дезаптаційні процеси, навчально-виховний процес, навчально-тренувальний процес.*

Пётр Ладыка. Адаптация студентов первого курса факультета физического воспитания к учёбе в университете. *Адаптация студентов к условиям учёбы в высшей школе является одной из важных психолого-педагогических проблем. Особенно остро она стоит у студентов факультетов физического воспитания. Это, в первую очередь, связано с тем, что учёба на факультетах физического воспитания характеризуется не только высокими умственными, но и значительными физическими нагрузками. Целью нашего исследования было определить адаптацию студентов факультета физического воспитания к учёбе в университете. Цель реализовывалась при помощи решения следующих задач: 1) определить теоретико-методические основы адаптации студентов. 2) определить адаптацию студентов факультета физического воспитания к учёбе в университете. Для этого проводилось анкетирование, в котором участвовали 64 студента-первокурсника. По его результатам можно констатировать, что большинству студентов нравится учиться в университете, однако значительная часть считала учёбу легче, чем она есть на самом деле, у большинства улучшились отношения с близкими и родными, а некоторые нашли новых друзей в процессе учёбы в университете.*

Ключевые слова: *адаптация студентов, дезаптационные процессы, учебно-воспитательный процесс, учебно-тренировочный процесс.*

Petro Ladyka. Adaptation of Students of the First Year of Studying of the Physical Education Department to Studying at the University. *Adaptation of students to conditions of studying at higher school is one of the important psychological and pedagogical problems. Adaptation to educational process among students of departments of physical education is considered to be a burning problem. It may be explained by the fact that studying at a faculty of physical education is characterized by great mental and physical loads. The purpose of our research is to define adaptation of students of a physical education department to studying at university. The following tasks were solved: 1. To define theoretico-methodological basics of students adaptation. 2. To define adaptation of students of a physical education department to studying at university. For definging of adaptation of students of the first course of a physical education department we have conducted a survey. 64 first-year students took part in the survey. According to the results of the survey we've found out that most of students like studying at a university, part of students considered studying to be easier than it was for real, most of students have specified improvement in their relations with relatives and close friends, most of students made new friends in the process of studying at a university.*

Key words: *students adaptation, adaptational processes, studying and educational process, studying and training process.*

УДК: 371.134

Ганна Леськів-Бондарчук

Підготовка майбутніх фахівців із фізичної культури й спорту до фізкультурно-оздоровчої роботи з людьми зрілого віку

Кременецький педагогічний коледж Кременецького обласного гуманітарно-педагогічного інституту імені Тараса Шевченка (м. Кременець)

Постановка наукової проблеми та її значення. Аналіз останніх досліджень. Актуальність цього дослідження обумовлена, з одного боку, об'єктивними потребами суспільства у висококваліфікованих учителях фізичної культури, які здатні до розв'язання завдань фізичного виховання й комплексної реалізації його оздоровчої функції; з іншого – відсутністю науково обґрунтованого теоретико-методичного забезпечення викладання спортивно-педагогічних дисциплін, із підготовки вчителя фізичної культури до реалізації фізкультурно-оздоровчої діяльності .

Завдання дослідження:

1) узагальнити досвід теорії й практики з проблеми підготовки фахівців галузі фізичного виховання та спорту до фізкультурно-оздоровчої роботи;

© Леськів-Бондарчук Г., 2013

2) визначити склад основних професійно-педагогічних знань і вмінь учителя фізичної культури для ефективної реалізації фізкультурно-оздоровчої роботи;

3) дослідити рівень сформованості професійно-педагогічних знань та вмінь студентів здійснювати фізкультурно-оздоровчу діяльність.

Виклад основного матеріалу й обґрунтування отриманих результатів дослідження. У Цільовій комплексній програмі «Фізичне виховання – здоров'я нації» зазначається, що в сучасних умовах в Україні склалася критична ситуація зі станом здоров'я населення: різко зросла захворюваність, спостерігається тенденція до зниження тривалості життя чоловіків і жінок [3; 5]. Причиною зростання хворих людей є несприятливі природні умови й катастрофа на Чорнобильській АЕС. Ця проблема вимагає проведення комплексних заходів щодо охорони здоров'я населення та є предметом досліджень як у медицині, так і в педагогічній науці. Радикально змінити цю ситуацію лише зусиллями наявної в країні традиційної системи охорони здоров'я практично неможливо. У розв'язанні зазначеної проблеми важливу роль відіграє рівень розвитку фізичного виховання в закладах освіти й, зокрема, ступінь реалізації оздоровчої функції фізичного виховання [4; 5]. Фізкультурно-оздоровча діяльність є однією з найактуальніших і творчих сторін праці вчителя фізичної культури. Відомо, що провідним фактором впливу на якість та роботу навчально-виховного процесу й на розв'язання завдань є вплив особистості вчителя. Для реалізації фізкультурно-оздоровчої діяльності від учителя вимагається не лише володіння комплексом відповідних знань, умінь і навичок, а й здатність їх творчого використання в прогнозованих і нестандартних ситуаціях [6; 7].

Питання підготовки кадрів у галузі фізичного виховання та спорту зазнали глибокого аналізу з боку сучасної педагогічної науки України. Аналіз навчальної документації, тематичних планів і конспектів занять, спостереження й бесіди з викладачами показали, що підготовка студентів факультету фізичного виховання до фізкультурно-оздоровчої діяльності здійснюється без достатньої професійно-педагогічної спрямованості [1; 3; 5].

Розв'язання висунутих завдань і досягнення таким чином поставленої мети здійснювалося на теоретичному рівні з використанням відповідних методів отримання ретроспективної інформації.

Під час їх вибору користувалися вказівками та рекомендаціями відповідної науково-методичної літератури.

Таблиця 1

Мотивація до занять фізкультурно-оздоровчою роботою людей зрілого віку, %

Мотиваційні детермінанти	Стать	Вікові групи, *роки*			
		30–35	35–40	40–45	45–55
Покращити стан здоров'я	Ч	41,75	49,04	50,21	47,58
	Ж	49,24	51,07	48,33	48,56
Підвищити фізичну підготовленість	Ч	21,38	24,71	20,57	18,23
	Ж	15,52	10,98	10,23	8,04
Підвищити рівень працездатності	Ч	16,31	5,24	3,66	3,48
	Ж	2,42	2,51	1,72	1,29
Мати гарну будову тіла	Ч	10,85	13,39	12,14	9,67
	Ж	20,18	22,36	21,54	16,02
Оволодіти технікою фізичних вправ	Ч	3,82	3,09	2,58	3,04
	Ж	4,25	2,11	3,77	4,28

Методи отримання ретроспективної інформації включали теоретичний аналіз літературних джерел, що передбачав вивчення, аналіз, систематизацію та узагальнення даних наукової, науково-методичної літератури.

Результати проведеного теоретичного аналізу дали змогу визначити проблематику, установити коло завдань та окреслити шляхи їх розв'язання.

Основними мотивами до занять фізкультурно-оздоровчою роботою є бажання покращити стан здоров'я, підвищити фізичну підготовленість та рівень працездатності. Значення мотивів мати гарну будову тіла та оволодіти технікою фізичних вправ незначні.

На ставлення людей зрілого віку до фізкультурно-оздоровчої роботи впливають такі основні фактори: нестача вільного часу, відсутність спортивної бази й потрібних секцій, утома, поганий стан здоров'я.

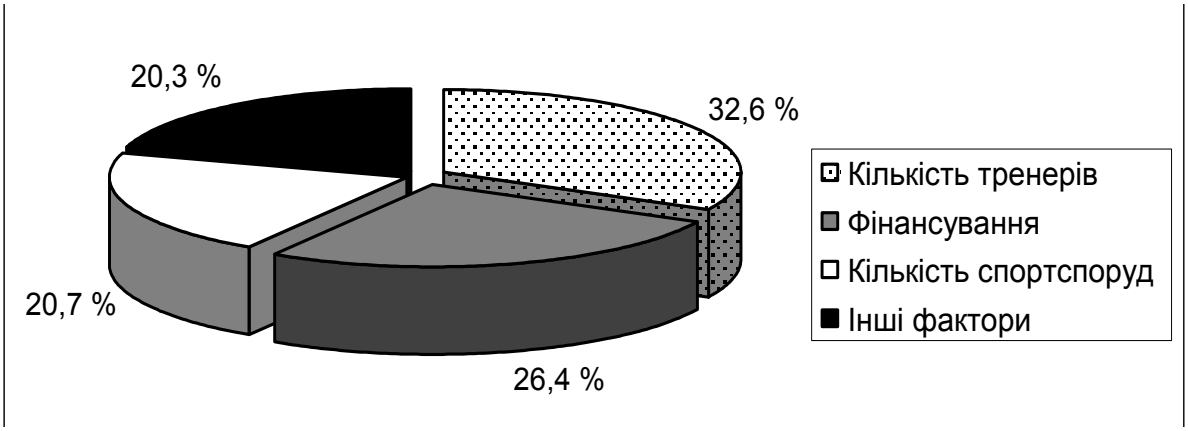


Рис. 1. *Співвідношення факторів, які забезпечують розвиток фізкультурно-оздоровчої роботи з людьми зрілого віку*

Під час дослідження ми виявили групу факторів, що істотно впливають на розвиток та функціонування фізкультурно-оздоровчої роботи з людьми зрілого віку. Отже, між загальною кількістю тих, хто регулярно займається фізичною культурою й спортом, і кількістю інструкторів із фізичної культури в первинних колективах фізичної культури виявлено жорсткий зв'язок. Це свідчить про те, що скорочення штату таких працівників є однією з основних причин зменшення кількості тих, хто регулярно займається фізичною культурою та спортом із людьми зрілого віку.

Найвагомішими серед них виявився показник кількості інструкторів із фізичної культури в первинних колективах фізичної культури – 32,6 %. Другим за «вагою» впливу був фактор фінансування – 26,4 %. Третім за впливом на кількість тих, хто регулярно займається фізичною культурою й спортом, визначено кількість капітальних спортивних споруд – 20,7 %. Усі ці показники в сумі склали 79,7%. Інші дванадцять факторів – 20,3 % .

Висновки й перспективи подальших досліджень. Аналіз наукової літератури з теми дослідження показав, що підготовка майбутніх учителів фізичної культури до фізкультурно-оздоровчої роботи з людьми зрілого віку набула в останній час особливої актуальності у зв'язку з різким погіршенням здоров'я дорослого населення, необхідністю підвищення оздоровчої функції фізичної культури, вихованням відповідального ставлення до власного здоров'я й здоров'я оточуючих як до вищої індивідуальної та суспільної цінності; формуванням навичок здорового способу життя; збільшенням рухової активності; активізацією фізкультурно-оздоровчої й спортивної роботи в повсякденному житті. Оновлення змісту професійної підготовки майбутніх учителів передбачає формування підготовленості випускників до фізкультурно-оздоровчої роботи з людьми зрілого віку та творчого розв'язання завдань здоров'язберігальної освіти. Теоретичний аналіз наукових досліджень свідчить, що проблема підготовки майбутніх учителів фізичної культури до фізкультурно-оздоровчої роботи з людьми зрілого віку ще не достатньо досліджена в педагогічній теорії. Поза увагою дослідників усе ще залишаються сутність, структура та зміст фізкультурно-оздоровчої роботи, не дістали ґрунтовного розкриття й обґрунтування зміст, форми та методи підготовки майбутніх учителів фізичної культури до фізкультурно-оздоровчої роботи роботи з людьми зрілого віку.

Список використаної літератури

1. Апанасенко Г. Л. Охрана здоровья здоровых / Г. Л. Апанасенко // Валеология: диагностика, средства и профилактика обеспечения здоровья. – СПб. : [б. и.], 1993. – С. 49–60.
2. Брехман Э. Б. О влиянии физической культуры на некоторые анатомо-физиологические показатели взрослых людей / Э. Б. Брехман, Л. О. Роцена // Всесоюзная конференция «Физиологические механизмы адаптации к мышечной деятельности». 20–23 сентября. – Волгоград, 1988. – 55 с.
3. Вацеба О. Сучасні тенденції та актуальні проблеми розвитку освіти і науки в галузі фізичного виховання та спорту України / О. Вацеба , А. Герцик // Здоров'я і освіта: проблеми та перспективи : матеріали II Всеукр. наук.-метод. конф. – Донецьк, 2002. – С. 127–131.
4. Герцик А. М. Сучасний стан підготовки фахівців фізичної реабілітації в системі вищої школи України / А. М. Герцик // Фізична культура, спорт та здоров'я : матеріали IV Міжнар. наук. конф. студ. та асп. – Х., 2002. – С. 66–67.
5. Гнітецька Т. В. Методика комплексного підходу до змісту Фізкультурно-оздоровчих занять жінок зрілого віку (26–44 р.) / Т. В. Гнітецька, Л. Завацька // Луцьк, 2002. – Т. І. – С 141–143.

6. Ніфака Я. М. Формування творчої особистості вчителя фізичної культури / Я. М. Ніфака // Проблеми педагогічних технологій. – Луцьк : ВДУ ім. Лесі Українки, 1998. – Вип. 3. – С. 61–66.
7. Ніфака Я. М. Оздоровча підготовка фахівців фізичної культури / Я. М. Ніфака // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту : зб. наук. пр. під ред. С. С. Єрмакова. – Х. : ХХІІІ, 2000. – № 4. – С. 26–29.

Анотації

У статті опрацьовано низку літературних джерел щодо підготовки майбутніх фахівців із фізичної культури й спорту до фізкультурно–оздоровчої роботи з людьми зрілого віку, а також визначено мотиви людей різних вікових груп до занять фізичною культурою. Розроблено та обґрунтовано моделі підготовки майбутніх фахівців фізичної культури до фізкультурно-оздоровчої роботи з людьми зрілого віку. Визначено склад основних професійно-педагогічних знань та вмінь учителя фізичної культури для ефективної реалізації фізкультурно-оздоровчої роботи.

Ключові слова: *фізична культура, спорт, фізкультурно-оздоровча діяльність, майбутні фахівці, фізична підготовленість.*

Аанна Леськив-Бондарчук. Подготовка будущих специалистов по физической культуре и спорту к физкультурно-оздоровительной работе с людьми зрелого возраста. *В статье обработан ряд литературных источников по подготовке будущих специалистов физической культуры и спорта в физкультурно-оздоровительной работе с людьми зрелого возраста, а также определены мотивы людей разных возрастов к занятиям физической культурой. Разработаны и обоснованы модели подготовки будущих специалистов физической культуры к физкультурно-оздоровительной работе с людьми зрелого возраста. Определён состав основных профессионально-педагогических знаний и умений учителя физической культуры для эффективной реализации физкультурно-оздоровительной работы.*

Ключевые слова: *физическая культура, спорт, физкультурно-оздоровительная деятельность, будущие специалисты, физическая подготовленность.*

Hanna Leskiv-Bondarchuk. Preparation of Future Specialists in Physical Culture and Sport to Physical Culture and Health-Improving Work With People of Mature Age. *The article presents information from some literature resources in preparation of future physical culture and sport specialists in physical culture and health-improving work with people of mature age. There were also fedined motives of people of different age to practicing physical culture.*

Key words: *physical culture, sport, physical culture and health-improving activity, future specialists, physical preparation.*

УДК 796 – 053,7+331,826

Андрій Огнистий

Відбір на факультет фізичного виховання – першооснова якісної підготовки вчителя фізичної культури

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

Постановка наукової проблеми та її значення. Аналіз останніх досліджень. Суверенному українському суспільству потрібен не конформіст-урокодавець, не нігіліст, не анархіст, не популіст, а дійсно народний учитель. Це має бути вчитель-громадянин, учитель-інтелектуал, який би міг опиратися на кращі демократичні традиції української інтелігенції, аналізувати плюралістичну суспільно-політичну думку, орієнтуватися на її прогресивні ідеї і який би, урешті-решт, міг донести високу політичну культуру до своїх вихованців, опираючись на світовий так національний досвід [1; 2].

У теорії й методиці фізичного виховання склалися певні погляди щодо особистих якостей учителя фізичної культури. Він повинен мати ґрунтовну спеціальну підготовку (теоретичну, рухову, психологічну) (А. В. Огнистий, 2011), володіти навичками та використовувати електронно-обчислювальну техніку й інші ТЗН (В. І. Рак, 2010), володіти іноземною мовою (А. С. Аргунов, 1976), економічно мислити (А. В. Григорук, 2010), мати навички організаторської та виховної роботи (В. Г. Омельяненко, 2008), бути високоосвіченим і культурним (Я. Б. Боднар, 2011). Його повинна відрізняти ініціатива, прагнення до вдосконалення й новизни (Б. М. Шиян, 2012).

© Огнистий А., 2013

Водночас ми знаємо, який повинен бути майбутній фахівець із фізичного виховання. Постає закономірне питання, а як здійснити якісний відбір абітурієнтів до навчання на спеціалізованих факультетах.

Завдання дослідження:

1. Вивчити стан підготовки й відбору старшокласників до навчання на факультеті фізичного виховання в практиці вступних випробувань.

2. Розробити методичні рекомендації щодо організації та проведення вступу на факультеті фізичного виховання.

У процесі дослідження ми використовували такі методи наукового дослідження:

1. Вивчення літературних джерел і документальних матеріалів.

У процесі використання цього методу отримано інформацію про стан питання, що розглядається.

2. Теоретичний аналіз і синтез застосовувалися нами для вибору теми дослідження, визначення його концепції та гіпотези. За допомогою теоретичного аналізу й синтезу розглянуто та класифіковано властивості процесу відбору до навчання на факультеті фізичного виховання, вивчено найбільш суттєві його ознаки та специфічні риси.

3. Метод педагогічного спостереження був використаний для контролю поведінки абітурієнтів під час складання вступних випробувань.

4. Метод опитування використовувався з метою отримання інформації з окремих проблем дослідження.

5. Методи математично-статистичної обробки даних.

Виклад основного матеріалу й обґрунтування отриманих результатів дослідження. Наукове дослідження проводиться в рамках теми науково-дослідних робіт **«Підготовка майбутнього вчителя до інноваційної діяльності в сучасній школі»,** № держреєстрації – 0111U001321. Категорія – прикладна. Керівник – доктор педагогічних наук, проф. Г. В. Терещук.

Аналіз вступної кампанії 2012 р. виявив, що в Україні за напрямом «Фізичне виховання» підготовку фахівців здійснює 42 навчальні заклади, за напрямом «Спорт» – 15, «Здоров'я людини» – 48 ВНЗ.

Ліцензійний обсяг у 2012 р. на факультет фізичного виховання Тернопільського національного педагогічного університету імені Володимира Гнатюка становив на спеціальність «Фізичне виховання» 120 осіб, із них 25 – за рахунок державного бюджету, напрям «Спорт» – 50 осіб, із них 10 – за рахунок державного бюджету, «Здоров'я людини» – 25 осіб, із них п'ять – за рахунок державного бюджету. На договірній основі за цільовим направленням мали змогу поступити вісім абітурієнтів. У 2012 р. серед абітурієнтів цієї категорії подало заяви сім осіб, із них після вступних випробувань рекомендовано четверо.

Особливістю вступної кампанії 2012 р. було те, що виконання спортивних нормативів уважалося профільним екзаменом, де абітурієнти повинні набрати мінімальну кількість балів 140.

У 2012 р. до вступу на факультет фізичного виховання подали заяви 345 абітурієнтів. Із них 153 абітурієнти на спеціальність «Фізичне виховання», 80 – «Здоров'я людини», 112 – «Спорт». Порівняно з 2011 р., у якому до вступу на факультет фізичного виховання подали заяви 211 абітурієнтів, що на 134 заяви менше, порівняно з 2012 р. (табл. 1).

Таблиця 1

Кількість поданих заяв абітурієнтами у 2012 р.
(за напрямами підготовки)

Напрям навчання	**2012 р. (у порівняно з 2011 р.)**
Фізичне виховання	153 (+48)
Спорт	112 (+57)
Здоров'я людини	80 (+49)
Загалом	345 (+154)

Загалом, якщо говорити про комплексну оцінку, то вона складалась із результатів незалежного тестування з української мови, біології, середнього балу атестата та виконання спортивних нормативів [3] (для спеціальностей «Фізичне виховання і спорт» – обраний вид спорту, для спеціальності «Здоров'я людини» виконання тестів загальної фізичної підготовленості). Максимально абітурієнт міг набрати 800 балів.

Якщо розглянути абітурієнтів за спортивною спеціалізацією, то найбільше вступників обрали нормативи зі спортивних ігор (футбол, баскетбол, гандбол, волейбол), далі йдуть абітурієнти, котрі складали іспити з легкої атлетики, потім – боротьба, плавання, біатлон, важка атлетика.

Потрібно відзначити високий рівень готовності окремих абітурієнтів, які поступали на факультет фізичного виховання Тернопільського національного педагогічного університету імені Володимира Гнатюка. Це вступники, які спеціалізувались у таких видах спорту, як волейбол, гандбол, легка атлетика, біатлон, боротьба. Частина цих абітурієнтів отримала максимальну кількість балів (200) за складання спортивних нормативів.

Окремі особи вступають на факультет фізичного виховання, маючи ІІІ і нижче спортивний розряд або зовсім без розряду, що здебільшого зумовило низькі оцінки із цього іспиту. Причиною є й те, що більшість вступників – це учні сільських шкіл, де спорт на сьогодні перебуває на досить низькому рівні.

Такий факт наводить на думку про проведення до екзаменаційного перегляду вступників, щоб значно полегшити роботу екзаменаційної комісії в подальшому й менше травмувати психіку вступників.

Більше 50 % абітурієнтів на момент проведення консультації (переддень тестування), ще не визначились, який вид спорту будуть складати. Така ситуація, з одного боку, пов'язана з тим, що частина вступників займалися видами спорту, які не включені в програму вступних випробувань (спортивний туризм, настільний теніс, бокс, армспорт, східні єдиноборства, вітрильний спорт, велоспорт). Відсутність у програмі вступних випробувань цих видів спорту пов'язана з тим, що вони досить складно оцінюються як кількісно, так і якісно. Інша причина – що вступні випробування повинні відповідати програмі з фізичної культури загальноосвітньої школи.

Поряд із цим інші ВНЗ включають у програму вищезгадані види спорту. Можна взяти за основу їхні системи оцінювання абітурієнтів (найкраще ці випробування розписані у Львівському державному університеті фізичної культури) [4]. Окремі види спорту (настільний теніс, бадмінтон, аеробіка) потрібно додати до програми вступних випробувань із причини включення їх у програму з фізичної культури ЗОШ. Іншим критерієм уключення в програму вступних випробувань нових видів спорту повинно стати місце виду спорту в програмі Олімпійських ігор. Ці види спорту можуть бути включені як вступні випробування за напрямом підготовки «Спорт».

Більшість вступників, які займались іншими видами спорту, що відсутні в програмі випробувань, складали тести з футболу, баскетболу, волейболу й гандболу. Нами виявлено, що частина абітурієнтів зовсім не має уявлення про програму вступних випробувань, хоча вона представлена на офіційному сайті університету, починаючи з лютого 2012 р. [5]. Ще одне пояснення, яке ми отримали під час спілкування з абітурієнтами в процесі консультацій, – те, що 70 % абітурієнтів, які проживають у сільській місцевості, не мають належного доступу до сучасних комп'ютерних інформаційних технологій. Предметна комісія з розумінням поставилася до цієї категорії абітурієнтів і ґрунтовно та детально роз'яснювала суть виконання вступних нормативів. Це й виступило позитивом, який привів до того, що не було жодної письмової апеляції на результати випробувань.

Одним із недоліків оцінювання виконання спортивних нормативів є складна система обрахунку балів й у деяких випадках – нерозуміння її абітурієнтами та їхніми батьками. Це пов'язано з тим, що метри, секунди, рази, результати технічної підготовки з обраного виду спорту переводяться у 200-бальну систему. Ще одним нерозумінням є те, що оцінювання починає проводитися зі 100 балів.

Значна частина спортсменів високої кваліфікації не змогли стати студентами з причини низьких балів за атестат та сертифікати. Не є секретом, що спортсмени тривалий час перебувають на навчально-тренувальних зборах і змаганнях, а навчанню не приділять належної уваги. Водночас абітурієнт, який спортивні змагання дивиться лише по телебаченню, не маючи спортивного розряду, склавши спортивні випробування на мінімальний бал (140), став студентом. Це насамперед впливає на якість підготовки тренера з обраного виду спорту за напрямом «Спорт». Виникає закономірне питання, а чи буде він у майбутньому вчителем або тренером, чи просто знайшов місце, де найнижчий прохідний бал.

Якщо говорити про прохідний бал (табл. 2), то потрібно зауважити, що він зріс, порівняно з минулим роком. Варто відзначити, що прохідні бали на факультет фізичного виховання є одними з найвищих серед ВНЗ України.

Таблиця 2

Кількість балів, набраних абітурієнтами у 2012 р.
(за напрямами підготовки)

Напрям навчання	2012 рік		
	державний бюджет		Платне навчання
	найвищий бал	найнижчий бал	
Фізичне виховання	732	596	542
Спорт	732	630	542
Здоров'я людини	735	672	572

Загалом до зарахування на спеціальність «Фізична культура» (державна форма навчання) рекомендовано 25 (при конкурсній ситуації 6,1 осіб, п'ять на місце), здоров'я людини – п'ять (при конкурсній ситуації 16 осіб на місце), спорт – 10 абітурієнтів (при конкурсній ситуації 11,2 осіб на місце). Усім іншим, котрі успішно склали іспити, рекомендується платна форма навчання.

Висновки й перспективи подальших досліджень. Аналіз результатів вступних випробувань виявив, що у 2012 р. абітурієнти, які вступали на факультет фізичного виховання Тернопільського національного педагогічного університету, показали високі результати. Це спричинено високою конкурсною ситуацією.

Для покращення процесу відбору абітурієнтів потрібно ширше інформувати майбутніх вступників через засоби інформаційних технологій та друковану продукцію. У процесі профорієнтаційної роботи здійснювати роз'яснювальну роботу щодо вступних випробувань на факультет фізичного виховання та видів спорту, включених у програму складання спортивних нормативів, розробити комп'ютерну модель для полегшення роботи екзаменаторів і прискорення оприлюднення результатів.

Для цього потрібно рекомендувати профільному міністерству розглянути можливість про нарахування додаткових балів спортсменам високої кваліфікації й призерам змагань; узгодити нормативи з останніми вимогами спортивної класифікації (вимоги до розрядних нормативів у більшості видів спорту змінюються кожні чотири роки).

Список літературної літератури

1. Огнистий А. В. Підготовка старшокласників і відбір до навчання на факультеті фізичного виховання : автореф. дис. ... на здобуття наук ступ. канд. наук. з фіз. вих. і спорту : спец. 24.00.02 «Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення» / А. В. Огнистий. – Луцьк, 1999. – 22 с.
2. Омельяненко В. Г. Розвиток у старшокласників покликання до педагогічної спеціальності «вчитель фізичної культури» : автореф. дис. ... на здобуття наук ступ. канд. пед. наук : спец. спец. 13.00.04 «Теорія і методика професійної освіти» / В. Г. Омельяненко. – К., 1995. – 23 с.
3. Програма вступних випробувань з загальної фізичної підготовленості та обраного виду спорту для абітурієнтів факультету фізичного виховання / [В. Д. Єднак, С. Ф. Кічук, С. М.Іваськів, П. І. Ладика, А. В. Огнистий, В. Г. Омельяненко, В. І. Шандригось]. – Тернопіль : ТНПУім. В. Гнатюка, 2012. – 16 с.
4. [Електронний ресурс]. – Режим доступу : www.idufk.edu.ua – офіційний сайт Львівський державний університет фізичної культури.
5. [Електронний ресурс]. – Режим доступу : www.tnpu.edu.ua – офіційний сайт Тернопільського національного педагогічного університету імені Володимира Гнатюка.

Анотації

Підготовка вчителя фізичної культури, передусім, залежить від якісного відбору абітурієнтів до навчання на факультеті фізичного виховання. Аналіз підготовленості старшокласників, які вступають у вищі навчальні заклади за напрямом «Фізичне виховання, спорт та здоров'я» людини, дасть змогу вносити оперативні зміни в програми відбору й тим самим значно покращить процес підготовки фахівців. Завдання дослідження: 1) вивчити стан відбору старшокласників до навчання на факультеті фізичного виховання в практиці вступних випробувань; 2) розробити методичні рекомендації щодо організації та проведення вступу на факультеті фізичного виховання. Аналіз результатів вступних випробувань виявив, що у 2012 р. абітурієнти, які вступали на факультет фізичного виховання Тернопільського національного педагогічного університету, показали високі результати. Це спричинено високою конкурсною ситуацією. Для покращення процесу відбору абітурієнтів потрібно ширше інформувати майбутніх вступників через засоби інформаційних технологій та друковану продукцію. Слід рекомендувати профільному міністерству розглянути можливість про нарахування додаткових балів спортсменам високої кваліфікації та призерам змагань, а вищим навчальним закладам узгодити нормативи з останніми вимогами спортивної класифікації. Вимоги до розрядних нормативів у більшості видів спорту змінюються кожні чотири роки.

Ключові слова: *фізичне виховання, спорт, здоров'я людини, абітурієнт, вступні випробування, учитель фізичної культури.*

Андрей Огнистый. Отбор на факультет физического воспитания – первооснова качественной подготовки учителя физической культуры. *Подготовка учителя физической культуры, в первую очередь, зависит от качественного отбора абитуриентов к учёбе на факультете физического воспитания. Анализ подготовленности старшеклассников, которые вступают в высшие учебные заведения за направлением «Физическое воспитание, спорт, здоровье человека» даст возможность вносить оперативные изменения в программы отбора и тем самым значительно улучшит процесс подготовки специалистов. Задание исследования: 1) изучить состояние отбора старшеклассников к учёбе на факультете физического воспитания в практике вступительных испытаний; 2) разработать методические рекомендации относительно организации и проведения вступительных экзаменов на факультете физического воспитания. Анализ результатов вступительных испытаний подтвердил, что в 2012 г. абитуриенты, которые вступали на факультет физического воспитания Тернопольского национального педагогического университета, показали высокие результаты. Такое положение вещей вызвано высокой конкурсной ситуацией. С целью улучшения процесса отбора абитуриентов нужно шире информировать абитуриентов через средства информационных технологий и печатную продукцию. Следует рекомендовать профильному министерству рассмотреть возможность о начислении дополнительных баллов спортсменам высокой квалификации и призерам соревнований, а высшим учебным заведениям согласовать нормативы с последними требованиями спортивной классификации. Требования к разрядным нормативам в большинстве видов спорта изменяются каждые четыре года.*

Ключевые слова: *физическое воспитание, спорт, здоровье человека, абитуриент, вступительные испытания, учитель физической культуры.*

Andriy Ohnistyi. Selection for a Physical Education Department as a Fundamental Principle of Quality Preparation of a Physical Culture Teacher. *Preparation of a physical education teacher first of all depends on quality selection of university entrants for studying at a physical education departments. The analysis of preparedness of senior schoolchildren that enter higher educational establishments in field of physical education, sport, human health will help to implement changes in selection programs and improve the process of specialists preparation. Tasks of the research: 1. To study a condition of selection of senior schoolchildren for studying at a physical education department in the practice of entrance exams. 2. To develop methodological recommendation concerning organization and conducting of entrance exams at a physical education department. The analysis of entrance exams results has shown that in the year 2012 university extrants of Physical Education Department of Ternopil National Pedagogical University showed high results. This was explained by high competitive situation. With the purpose of improvement of selection process of university entrants it is needed to better inform university entrants by means of media. It is recommended to the profile Ministery to calculate additional scores to sportsmen of high qualification and prize winners of competitions. Higher educational establishments need to correspond qualifying standards with the last requirements of sports qualification. Requirements to category qualifying standards in most of kinds of sport change every four years.*

Key words: *physical education, sport, human health, university entrant, entrance exams, physical education teacher.*

УДК : 796.071.43:796.412

Валентин Пономарьов

Аналіз стану сформованості професійно-педагогічної компетентності тренерів з атлетичної гімнастики

Запорізький національний університет (м. Запоріжжя)

Постановка наукової проблеми та її значення. Аналіз останніх досліджень. Сучасні стандарти вищої освіти засвідчують необхідність подальшого дослідження формування професійно-педагогічної компетентності педагога в цілому та засобів формування професійно-педагогічної компетентності майбутніх тренерів з атлетичної гімнастики зокрема. Ця проблема отримала достатньо глибоке висвітлення в дослідженнях С. Демченко [2], Л. Зеленської [3], А. Коноха [4], Н. Кузьміної [5], С. Міліціної [6], А. Шишко [7], проте слід зазначити, що жоден із науковців не пропонує цілісного системного дослідження процесу формування професійно-педагогічної компетентності фахівців спортивно-оздоровчої сфери, зокрема майбутніх тренерів з атлетичної гімнастики. Кардинальна відмінність умов їхнього професійного існування, детермінована незвичним для педагогічної взаємодії статусом замовників послуги, викликає необхідність наукового пошуку належного психолого-педагогічного інструментарію щодо вирішення суперечності між зростанням потреби в тренерах з атлетичної гімнастики, здатних швидко, безконфліктно та продуктивно відродити й реалізувати со-

© Пономарьов В., 2013

ціальний і педагогічний потенціали тренерської професії на ринку фізкультурно-спортивних послуг, та відсутністю адекватних поставленій меті обґрунтованих педагогічних умов професійної підготовки.

У задоволенні потреби в зазначених фахівцях, їхній відповідній професійній підготовці є необхідність в аналізі стану сформованості професійно-педагогічної компетентності тренерів з атлетичної гімнастики.

Завдання дослідження – вивчення стану сформованості професійно-педагогічної компетентності тренерів з атлетичної гімнастики.

Виклад основного матеріалу й обґрунтування отриманих результатів дослідження. Відповідно до зазначеної мети приступимо до аналізу стану сформованості професійно-педагогічної компетентності тренерів з атлетичної гімнастики.

Дослідно-експериментальну роботу з формування професійно-педагогічної компетентності майбутніх тренерів з атлетичної гімнастики організовано згідно з логікою наукового дослідження (О. Баскаков, М. Туленков [1] та ін.), яка передбачала поступовий рух від вивчення стану сформованості професійно-педагогічної компетентності працюючих тренерів до впровадження та перевірки ефективності педагогічних умов формування професійно-педагогічної компетентності в майбутніх тренерів з атлетичної гімнастики на етапі навчання у вищому навчальному закладі.

Для виявлення стану сформованості професійно-педагогічної компетентності працюючих тренерів з атлетичної гімнастики проведено констатувальне дослідження, у якому брали участь 80 молодих (21–30 років) фахівців 32 фізкультурно-оздоровчих організацій Запоріжжя та Дніпропетровська.

У процесі проведення дослідження використано комплекс взаємопов'язаних методів: діагностичні бесіди, цілеспрямовані педагогічні спостереження за поведінкою тренерів та їхніми відносинами зі споживачами послуг, експертну оцінку професійно-педагогічної компетентності тренерів роботодавцями, споживачами послуг та колегами, тестування професійних знань тренерів з атлетичної гімнастики, дослідження сформованості критеріїв професійно-педагогічної компетентності з використанням діагностичних методик.

Виходячи з особливостей інструментарію дослідження, воно включало «суб'єктивну» й «об'єктивну» частини.

«Суб'єктивна» частина дослідження професійно-педагогічної компетентності тренерів відбувалася в такому порядку.

На першому етапі роботодавці, колеги та споживачі послуг атлетичної гімнастики аналізували стан умінь, позицій, професійно-педагогічних якостей окремого тренера, на основі чого оцінювали кожен блок його професійно-педагогічної компетентності за 10-бальною шкалою. При цьому кожного тренера оцінювали один колега, один представник роботодавця та три споживачі. Середній результат оцінки заносили у відповідну карту діагностики.

На другому етапі кожен тренер атлетичної гімнастики проводив самооцінку сформованості всього переліку критеріїв професійно-педагогічної компетентності за 10-бальною шкалою у відповідних графах карти самооцінки.

На третьому етапі здійснювали узагальнення результатів оцінювання експертів та самооцінки тренера.

Узагальнені дані, отримані на описаних вище етапах дослідження професійно-педагогічної компетентності працюючих тренерів з атлетичної гімнастики, представлено в таблиці 1.

Таблиця 1

Узагальнені результати дослідження сформованості професійно-педагогічної компетентності працюючих тренерів з атлетичної гімнастики за суб'єктивними показниками

Показник	Сер. бал	Станд. відх.
Самооцінка тренерами		
ціннісного ставлення до споживачів послуг атлетичної гімнастики	7,15	1,31
особистісної значущості професійної діяльності	6,87	1,43
психологічної готовності до реалізації знань, умінь та навичок, що складають компетентність у професійній діяльності	7,94	1,43
знань із теорії та практики атлетичної гімнастики	9,13	0,89
об'єктивно необхідних психологічних та педагогічних знань	6,25	1,42
умінь професійно-педагогічної взаємодії в різноманітних ситуаціях	6,88	1,36
здатності емоційно-вольової регуляції професійно обумовлених дій	5,62	1,11

Закінчення таблиці 1

Оцінка роботодавцем		
психологічної готовності до реалізації знань, умінь та навичок, що складають компетентність у професійній діяльності	8,49	1,12
умінь професійно-педагогічної взаємодії в різноманітних ситуаціях	4,85	2,26
здатності емоційно-вольової регуляції професійно обумовлених дій	6,21	1,61
Оцінка споживачами		
ціннісного ставлення до себе	4,09	1,59
умінь професійно-педагогічної взаємодії в різноманітних ситуаціях	3,93	2,04
Оцінка колегами		
ціннісного ставлення до споживачів послуг атлетичної гімнастики	4,41	0,80
психологічної готовності до реалізації знань, умінь та навичок, що складають компетентність у професійній діяльності	6,00	1,91
знань із теорії та практики атлетичної гімнастики	8,59	1,21
умінь професійно-педагогічної взаємодії в різноманітних ситуаціях	4,40	1,73
здатності тренера до емоційно-вольової регуляції професійно обумовлених дій	4,03	2,03

«Об'єктивна» частина дослідження сформованості професійно-педагогічної компетентності тренерів з атлетичної гімнастики забезпечувалася складеним нами та описаним вище діагностичним комплексом, а також розробленими й апробованими тестовими завданнями.

Узагальнені результати дослідження сформованості професійно-педагогічної компетентності працюючих тренерів з атлетичної гімнастики за об'єктивними показниками відображено в таблиці 2.

Таблиця 2

Узагальнені результати дослідження працюючих тренерів з атлетичної гімнастики за об'єктивними показниками *(n=80)*

Показник	**Сер. арифм.**	**Станд. відх.**
Опитувальник «Адаптивність» А. Маклакова та С. Чермяніна		
Достовірність	4,16*	2,11
Особистісний адаптивний потенціал	40,50*	12,63
Комунікативні здібності	20,01*	7,87
Нервово-психічна стійкість	12,29*	3,50
Моральна нормативність	8,20*	2,61
Тест «Уміння слухати»		
Уміння слухати	44,44	6,78
Методика діагностики рівня емпатійних здібностей В. Бойко		
Раціональний канал	2,75	0,85
Емоційний канал	2,89	1,37
Інтуїтивний канал	3,66	1,29
Установки	3,61	0,83
Здатність проникати	2,96	0,92
Ідентифікація	2,56	0,73
Загальний показник	18,44	2,91
Тест-опитувальник А. Звєрькова та Е. Ейдмана для дослідження вольової саморегуляції		
Загальна шкала	10,35	3,19
Настирливість	6,11	2,71
Самоконтроль	4,80	2,08
Методика В. Тернопільської для визначення рівня самооцінки		
Рівень самооцінки	54,53	11,13
Тестування професійних знань		
Знання з теорії та практики атлетичної гімнастики	5,03	1,58
Об'єктивно необхідні психологічні та педагогічні знання	2,96	1,33

** «сирі» бали*

Отже, на основі результатів дослідження ми склали узагальнену характеристику пересічного тренера з атлетичної гімнастики в аспекті його професійно-педагогічної компетентності. Наводимо її нижче.

Пересічний тренер з атлетичної гімнастики:

– *знає* практичні аспекти спортивного тренування в атлетичній гімнастиці;

– *не знає* психофізичних закономірностей тренування в атлетичній гімнастиці; типових станів психіки, що забезпечують тренувальну діяльність споживача послуг атлетичної гімнастики; дієві засоби педагогічного впливу, що дають можливість забезпечувати тренувальну діяльність;

– *уміє* володіти собою під час професійної діяльності;

– *не вміє* знаходити оптимальний вихід зі складних професійно-педагогічних ситуацій; адекватно оцінювати результати педагогічної взаємодії; ставити перед собою завдання професійного саморозвитку та самовиховання;

– *має* гуманістичну спрямованість на іншу людину – споживача послуг атлетичної гімнастики; бажання працювати тренером з атлетичної гімнастики;

– *демонструє* недостатню спроможність до співчування та емпатію, неповне розуміння внутрішнього світу іншої людини;

– *є* зовнішньо мотивованим; психологічно готовим до професійно-педагогічної взаємодії.

– *здатен* виконувати професійні функції в стандартних умовах.

Оскільки означена характеристика стала результатом узагальнення даних, отриманих на великій кількості реально працюючих тренерів з атлетичної гімнастики, які є типовими представниками професії, вона відображає загальний стан сформованості професійно-педагогічної компоненти фахової готовності в цій категорії спеціалістів.

Одержані під час констатувального дослідження факти виявили загальний незадовільний стан сформованості професійно-педагогічної компетентності в тренерів з атлетичної гімнастики. Зокрема, за результатами експертних оцінок роботодавцями, колегами, споживачами послуг та самооцінки виявлено, що велика кількість тренерів з атлетичної гімнастики має труднощі в професійній діяльності, пов'язані з нестачею засобів педагогічної взаємодії зі споживачами послуг атлетичної гімнастики; невмінням самостійно регулювати свою діяльність у межах виконання соціально-ціннісних завдань. Особистісні характеристики більшості студентів виражаються в невмінні чітко формулювати свої думки, виступати перед аудиторією, вступати в дискусії, що свідчить про недостатньо розвинуті рефлексивні здібності. На фоні задовільного володіння вузькопрофесійними знаннями, уміннями й навичками студенти демонстрували другорядність саморозвитку професійно-педагогічної компетентності для подальшої професійної кар'єри.

Висновки й перспективи подальших досліджень. Проведений аналіз вивчення стану сформованості професійно-педагогічної компетентності тренерів з атлетичної гімнастики дав підставу зробити такі висновки:

1. За результатами самооцінки та експертних оцінок роботодавцями, колегами та споживачами послуг атлетичної гімнастики виявлено, що велика кількість працюючих тренерів з атлетичної гімнастики відчуває труднощі в професійній діяльності, що пов'язані з нестачею засобів педагогічної взаємодії зі споживачами атлетичної гімнастики; невмінням самостійно регулювати свою діяльність, а також неоптимальною мотивацією до професійної діяльності.

2. За результатами самооцінки та експертного оцінювання тренерів підтверджені даними діагностики за складеним діагностичним комплексом й особистими спостереженнями, що в сукупності вказало на необхідність цілеспрямованої роботи з реалізації педагогічних умов формування професійно-педагогічної компетентності на етапі навчання у ВНЗ, що сприяла б підвищенню ефективності педагогічної складової їхньої професійної діяльності.

3. Одержані під час аналізу факти виявили загальний незадовільний стан сформованості професійно-педагогічної компетентності в працюючих тренерів з атлетичної гімнастики.

Список використаної літератури

1. Баскаков А. Я. Методология научного исследования : учеб. пособие / А. Я. Баскаков, Н. В. Туленков. – Киев : МАУП, 2002. – 216 с.
2. Демченко С. О. Розвиток професійно-педагогічної компетентності викладачів спеціальних дисциплін вищих технічних закладів освіти : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. пед. наук : спец. 13.00.04 «Теорія і методика професійної освіти» / С. О. Демченко. – Кіровоград, 2005. – 20 с.
3. Зеленська Л. Д. Проблема формування професійно-педагогічної компетентності вчених вищих навчальних закладів Слобожанщини (кінець XIX – початок XX століття) : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. пед. наук : спец. 13.00.01 «Загальна педагогіка та історія педагогіки» / Л. Д. Зеленська. – Х., 2006. – 22 с.

4. Конох А. П. Сутність та структура професйно-педагогічної компетентності як найвищого рівня педагогічної майстерності / А. П. Конох // Педагогіка, психологія та медично-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. – 2004. – № 12. – С. 20–28.
5. Кузьмина Н. В. Профессионализм личности преподавателя и мастера производственного обучения / Н. В. Кузьмина. – М., 1990. – 243 с.
6. Милицина С. В. Формирование профессионально-педагогической компетентности у студентов классического университета в условиях педагогической практики : автореф. дис. на соискание учёной степени канд. пед. наук : спец. 13.00.01 «Общая педагогика и история педагогики» / С. В. Милицина. – СПб., 2004. – 22 с.
7. Шишко А. В. Формування педагогічної компетентності майбутнього викладача іноземної мови у процесі магістерської підготовки : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. пед. наук : 13.00.04 «Теорія і методика професійної освіти» / А. В. Шишко. – Кіровоград, 2008. – 20 с.

Анотації

Сучасні стандарти вищої освіти засвідчують необхідність дослідження специфіки формування професійно-педагогічної компетентності педагога, зокрема йдеться про шляхи формування професійно-педагогічної компетентності майбутніх тренерів з атлетичної гімнастики. Завдання дослідження – вивчення стану сформованості професійно-педагогічної компетентності тренерів з атлетичної гімнастики. Отримані під час дослідження дані виявили загальний незадовільний стан сформованості професійно-педагогічної компетентності в працюючих тренерів з атлетичної гімнастики.

Ключові слова: *професійно-педагогічна компетентність, тренер з атлетичної гімнастики, стан сформованості.*

Валентин Пономарёв. Анализ состояния сформированности профессионально-педагогической компетентности тренеров по атлетической гимнастике. *Современные стандарты высшего образования указывают на необходимость исследования специфики формирования профессионально-педагогической компетентности педагогов, в частности актуален вопрос о путях формирования профессионально-педагогической компетентности будущих тренеров по атлетической гимнастике. Задачи исследования – изучение состояния сформированности профессионально-педагогической компетентности тренеров по атлетической гимнастике. Полученные факты свидетельствуют об общем неудовлетворительном состоянии сформированности профессионально-педагогической компетентности у работающих тренеров по атлетической гимнастике.*

Ключевые слова: *профессионально-педагогическая компетентность, тренер по атлетической гимнастике, состояние сформированности.*

Valentyn Ponomaryov. Condition Analysis of Formation of Professional Pedagogical Competence of Gymnastics Trainers. *Modern standards of higher education stress out the necessity of research of peculiarities of professional pedagogical competence of pedagogues, especially important is the question on the ways of formation of professional pedagogical competence of future artistic gymnastics trainers. Tasks of the research: to study conditions of formation of professional pedagogical competence of artistic gymnastics trainers. Received facts evidence of general unsatisfactory condition of formation of professional pedagogical competence among working artistic gymnastics trainers.*

Key words: *professional pedagogical competence, artistic gymnastics trainer, formation condition.*

УДК 378.124:796.071.43 – 057.875

Андрій Сватьєв

Проектування підвищення кваліфікації викладачів, якій здійснюють підготовку майбутніх тренерів-викладачів

Запорізький національний університет (м. Запоріжжя)

Постановка наукової проблеми та її значення. Реалізація соціального замовлення суспільства на формування в майбутніх фахівців із фізичного виховання та спорту вмінь аналізувати, прогнозувати та обирати раціональні шляхи й засоби навчання вимагає таких методологічних підходів, які б забезпечували оновлення концепцій професійної педагогічної підготовки, удосконалення змісту фахової освіти, розробку особистісно орієнтованих навчальних програм.

Дослідженню проблеми професійної підготовки майбутніх фахівців в умовах сучасної парадигми освіти приділялася належна увага, зокрема таким аспектам, як питання філософії освіти (В. П. Андру-

© Сватьєв А., 2013

щенко, І. А. Зязюн, В. Г. Кремень, С. І. Курило, В. І. Луговий й ін.), неперервна професійна освіта (С. У. Гончаренко, Р. С. Гуревич, Н. Г. Ничкало та ін.), професійна підготовка у вищій школі (А. М. Алексюк, Я. Я. Болюбаш, В. І. Бондар, М. Б. Євтух та ін.), педагогічні технології у вищій школі (В. В. Гузєєв, О. М. Пєхота, С. О. Сисоєва й ін.). Концептуальні засади професійної підготовки майбутніх фахівців досліджували вітчизняні вчені (І. М. Богданова, О. А. Дубасенюк, О. Д. Дубагай, Т. Ю. Крученич, А. О. Лігоцький та ін.), зокрема питання професійної підготовки майбутніх фахівців фізичного виховання й спорту розкрито в працях вітчизняних (В. М. Артишевського, О. Ц. Демінського, П. Б. Джуринського, А. В. Забора, Р. П. Карпюка, Р. В. Клопова, А. П. Коноха, Л. П. Сущенко, Б. М. Шияна, Ю. М. Шкребтія й ін.) і зарубіжних дослідників (Н. В. Андреєвої, О. І. Арчибасової, Г. Д. Бабушкіна, В. Я. Віленського, М. О. Краснової та ін.).

Водночас поза увагою досліджень залишаються проблеми підвищення якості навчального процесу та особливості підготовки майбутнього тренера-викладача до професійної діяльності у вищих навчальних закладах. Аналіз свідчить про недостатньо розроблену науково-методичну базу професійної підготовки тренера-викладача, деякі матеріали фрагментарні й розкривають тільки загальні положення. Дискусії науково-педагогічної громадськості щодо специфіки та ефективних методів підготовки фахівців різного профілю практично не торкнулися проблеми підготовки тренерів-викладачів. Установлено, що процес професійної підготовки майбутніх тренерів-викладачів у системі вищої освіти здійснюється із запізненням становлення її методології, тобто наукового узагальнення принципів побудови методів.

Під час проведення формувального етапу експериментальної роботи доведено також необхідність підготовки і тих, хто працює зі студентами. Зазначимо, що для ґрунтовної професійної підготовки майбутнього тренера-викладача необхідними є не лише визначений зміст освіти, запровадження інноваційних педагогічних та комп'ютерних технологій, новітніх засобів навчання тощо. *Значне місце в підготовці посідає роль викладача спеціальних дисциплін.*

Найбільш складним питанням сьогодення є балансування викладача між трьома професійними сферами діяльності – предметною, науковою та педагогічною. Кожен викладач спортивної дисципліни (предмета) за освітою й родом діяльності, насамперед, повинен мати спеціальність «Олімпійський та професійний спорт» (за базовим рівнем вищої професійної освіти). Після закінчення аспірантури (докторантури), виконання та успішного захисту дисертації він здобуває науковий ступінь (кандидата чи доктора педагогічних наук або з фізичного виховання та спорту). У процесі надбання досвіду педагогічної діяльності й / або набуття додаткової кваліфікації стає педагогом вищої школи.

Отже, існує суперечність: яка із зазначених сфер діяльності є пріоритетною для викладача вищої школи, а яка другорядною? За чинними законодавчо-нормативними документами поки що розв'язати це протиріччя не можливо. В Україні Національну рамку кваліфікацій затверджено відповідною постановою Кабінету Міністрів України [9]. Завдання Національної рамки кваліфікацій полягає в забезпеченні можливості вибудовування множинних траєкторій навчання, що приводять до отримання конкретної кваліфікації та підвищення кваліфікаційного рівня.

З опису кваліфікаційних рівнів випливає, що від викладача спеціальних дисциплін потрібна наявність умінь і відповідальності за покращення результатів власної навчальної та / або професійної діяльності й результатів діяльності інших; відповідальність за професійний розвиток окремих осіб та / або груп осіб; відповідальність за розвиток професійного знання та практик, оцінку стратегічного розвитку команди; донесення до фахівців і нефахівців інформації, ідей, проблем, рішень та власного досвіду в галузі професійної діяльності; зрозуміле й недвозначне донесення власних висновків, а також знань і пояснень, що їх обґрунтовують, до фахівців та нефахівців, зокрема до осіб, які навчаються; здатність до подальшого навчання, яке значною мірою є автономним і самостійним, ініціювання інноваційних комплексних проектів, лідерство й повна автономність під час їх реалізації; здатність саморозвиватися та самовдосконалюватися впродовж життя, відповідальність за навчання й розвиток інших тощо [9].

Аналіз останніх досліджень із цієї проблеми. Викладачі ВНЗ – одна із соціально-професійних груп, на яку суспільство покладає два надзвичайно важливі й взаємопов'язані завдання – збереження та примноження культурної (у широкому сенсі) спадщини суспільства й цивілізації в цілому; соціалізація особистості на відповідальному етапі її формування.

Водночас педагогічна діяльність викладача ВНЗ, що знайшла відображення в працях І. П. Андріаді, Є. І. Ісаєва, І. П. Косміної, Н. В. Кузьміної, А. К. Маркової та ін. [1, 4–7], як носій наукових і професійних знань є важливим аспектом підготовки студентів до професійної діяльності. Вона має

сприяти формуванню пізнавальних інтересів у студента до навчального предмета, допомагаючи кожному з них осмислювати значущість предмета для успішного виконання в майбутньому професійних обов'язків. В умовах підготовки студентів за спеціальністю «Олімпійський і професійний спорт» можна визначити такі вимоги до викладача спеціальних дисциплін.

– кожен викладач повинен вести підготовку до навчальних занять не з позиції своєї дисципліни, а з позиції всієї спеціальності загалом. Він мусить знати, де, у який момент і для чого потрібні його знання та вміння студенту – майбутньому тренеру-викладачу;

– повинні бути чітко визначені критерії діяльності викладача: що йому потрібно формувати в майбутнього фахівця та як це робити;

– потрібно, щоб кожен викладач міг проектувати діяльність студентів за своїм предметом;

– у діяльності викладача необхідний підхід із позиції розвитку пізнавальної діяльності студента, а не тільки з позиції наукового знання. Це вимагає перебудови мислення викладача, виходячи з потреби перегляду свого ставлення до предмета [2].

За даними науковців, частка викладачів, які не мають базової педагогічної освіти, значно збільшується саме на щаблі вищої освіти (до 73 %), порівняно із середньо-професійним (45 %) або загальноосвітнім (близько 10 %). Це обумовлено тим, що цілеспрямована спеціальна педагогічна підготовка не є необхідною умовою або критеріальним показником при здійсненні викладацької роботи або ж проходженні атестації, практично не впливає на персональний рейтинг, на відміну, скажімо, від наукової роботи викладача [8].

Завдання дослідження – виявити організаційно-методичні умови підвищення кваліфікації викладачів ВНЗ, які здійснюють підготовку майбутніх тренерів-викладачів до професійної діяльності.

Виклад основного матеріалу й обґрунтування отриманих результатів дослідження. На нашу думку, актуальною вимогою сьогодення є створення галузевої рамки кваліфікацій для викладачів спеціальних дисциплін. Вважаємо, що професійні напрями розвитку професіоналізму викладачів потрібно проводити за такими напрямами: 1) професійна базова педагогічна освіта; 2) методика викладання спеціальних дисциплін: 3) методика викладання конкретної спортивної дисципліни, яка є основою професійної діяльності майбутнього тренера-викладача; 4) методика й психологія управління навчальним процесом; 5) методика самоосвітньої діяльності; 6) соціально-особистісні / комунікативні компетенції; 7) організація та проведення досліджень тощо.

Професіоналізм викладача спеціальних дисциплін, на нашу думку, – це сукупність інтегрованих фундаментальних знань, узагальнених умінь і здібностей, його професійно значущих особистісних якостей, високий рівень технологічності, культури й майстерності, творчий підхід до організації педагогічної діяльності, здатність до рефлексії, готовність до постійного саморозвитку та самовдосконалення, самовиховання й самоосвіти. Професіоналізм правомірно розглядати як важливу складову частину особистісної структури викладача ВНЗ, що охоплює інтелектуальну, емоційну, вольову сфери як супровідні всіх напрямів його професійної діяльності. Підґрунтям педагогічної майстерності є високий рівень професіоналізму особистості. Зазначимо, що в аналізованих дослідженнях немає чіткої часової (вікової) межі досягнення професіоналізму, проте більшість дослідників виокремлює рівні розвитку, а саме: високий, середній, низький. Зокрема, А. К. Маркова рівні професіоналізму розглядає як критерій визначення етапів становлення професіонала: а) допрофесіоналізм (коли ще не вироблений весь набір якостей, необхідних професіоналу); б) професіоналізм (людина = професіонал, досить грамотно виконує все, що потрібно); в) суперпрофесіоналізм (творчість, особистісний розвиток, вершина професійних досягнень); г) непрофесіоналізм, псевдопрофесіоналізм (зовні досить активна діяльність, але людина може деградувати як особистість); ґ) післяпрофесіоналізм («екс-професіонал» або вчитель, наставник, порадник для інших фахівців) [7, 49–54].

Саме на цих етапах, на думку А. К. Маркової, відбувається тісне перехрещення професійної й особистісної я-концепцій; формування індивідуального стилю діяльності й поведінки; вихід особистості за межі професійної діяльності, здійснюється реалізація основних життєвих ідей тощо, у цьому випадку можна говорити про те, що професійна діяльність людини є детермінантою її особистісного становлення.

За результатами здійсненого аналізу сплановано роботу з викладачами спеціальних дисциплін у таких напрямах:

1. Переорієнтація теоретичної бази на практико-орієнтовані технології. Це стосується перегляду підходів до подачі теоретичного матеріалу. Рекомендовано теоретичний матеріал подавати у формі практико-орієнтованих лекцій або проводити у формі круглих столів, дискусій тощо.

2. Аналіз ефективності практико-орієнтованих технологій навчання (тренінгів, кейсів тощо).

3. Підвищення кваліфікації викладачів.

Започатковано роботу щодо систематичного підвищення кваліфікації викладачів дисциплін спеціально-теоретичного блоку та циклу професійно орієнтованих дисциплін. Цей процес відбувався за двома напрямами. *По-перше,* підвищення *педагогічної майстерності* викладачів, що торкалося методик викладання, психологічних аспектів навчання, принципів навчання майбутніх тренерів-викладачів та інших складників, які в сукупності й творять викладача як педагога вищої школи. *По-друге,* ліцензійні умови надання освітніх послуг у сфері вищої освіти містять вимогу щодо необхідності проходження підвищення кваліфікації викладачів, якщо відповідність науково-педагогічної спеціальності викладача дисциплінам, які він викладає, не підтверджується його спеціальністю за дипломом про освіту або науковою спеціальністю, або науковим ступенем чи вченим званням. Отже, деяким викладачам потрібно було підвищити кваліфікацію.

Основна мета підвищення кваліфікації викладачів – формування системних уявлень про навчальний процес у ВНЗ та його основні елементи, а також активне оволодіння ними засобами, методами й прийомами оптимального керування навчально-пізнавальною діяльністю студентів.

Відповідно до основної мети, навчання викладачів зорієнтоване на розв'язання таких завдань: розширення уявлень про можливості вдосконалення організації навчального процесу, змісту, форм і традиційних, активних та інтерактивних методів навчання у ВНЗ; навчання викладачів проектування й упровадження в навчальний процес сучасних засобів і методів навчання; розвиток та вдосконалення методичних прийомів ефективного читання лекцій; підвищення мовленнєвої культури; знайомство й оволодіння прийомами організації лекцій із використанням ІКТ, спрямованих на активізацію навчально-пізнавальної діяльності студентів; розвиток умінь організації діалогової взаємодії з аудиторією.

Категорія слухачів – професорсько-викладацький склад кафедри олімпійського та професійного спорту. Форми й методи організації навчання було побудовано на основі сучасних технологій навчання, вони давали змогу викладачам не тільки познайомитися з новими методами та технологіями навчання, а й набути відповідних практичних умінь.

У сучасних умовах викладачеві кафедри, яка випускає студентів зі спеціальності «Олімпійський та професійний спорт», потрібно не тільки вибирати в конкретних умовах відповідні методи та прийоми навчання, а й створювати власні. Це можливо в тому випадку, якщо викладач володіє необхідними здібностями, отримав відповідну підготовку, володіє засобами та способами рефлексії щодо своєї діяльності, володіє засобами переходу від опису діяльності до її критики й нормування, а також до зіставлення розроблених ним методів із наявними. Рефлексія, критика та проектування діяльності викладача ВНЗ припускають співвіднесення цілісності діяльності з цілями, цінностями й ідеалами, у межах вимог яких вона будується й удосконалюється.

Ми адаптували запропоновану В. Г. Буровим, Н. Г. Іванцівською модель технології з підготовки інноваційного процесу [3]. Наша модель дає наочне уявлення про систему діяльності кафедри, що випускає бакалаврів і спеціалістів (рис. 1).

Заходи, які були розроблені в результаті аналізу стану викладання спеціальних дисциплін на кафедрі олімпійського та професійного спорту, спрямовано на розхитування стереотипів у діяльності викладачів за допомогою усвідомлення ними наявних суперечностей; виявлення викладачами причин протиріч та їх залежності від їхньої власної діяльності; пошук способів розв'язання означених суперечностей, побудова нової діяльності, що дає змогу розв'язати їх.

Першим щаблем до вирішення питань якості викладання було співвіднесення діяльності кафедри і нових вимог (на рис. – Д=В), а з виявленням протиріч – уточнення подальших дій (кроків) із членами кафедри (на рис. – В→В′). Цей щабель діяльності мав інформаційний характер. Основне завдання – сприяти виникненню у викладача почуття незадоволення своєю діяльністю, розуміння її невідповідності сучасним вимогам, тобто усвідомлення наявності суперечностей між існуючою діяльністю й вимогами, що ставляться до неї.

У цій ситуації педагогічна рефлексія – це процес, який може бути ініційований і спрямований, є основою управління діяльністю викладачів. На засіданні кафедри прийнято рішення про необхідність та форми підвищення кваліфікації, визначено терміни (на рис.1 – ПК).

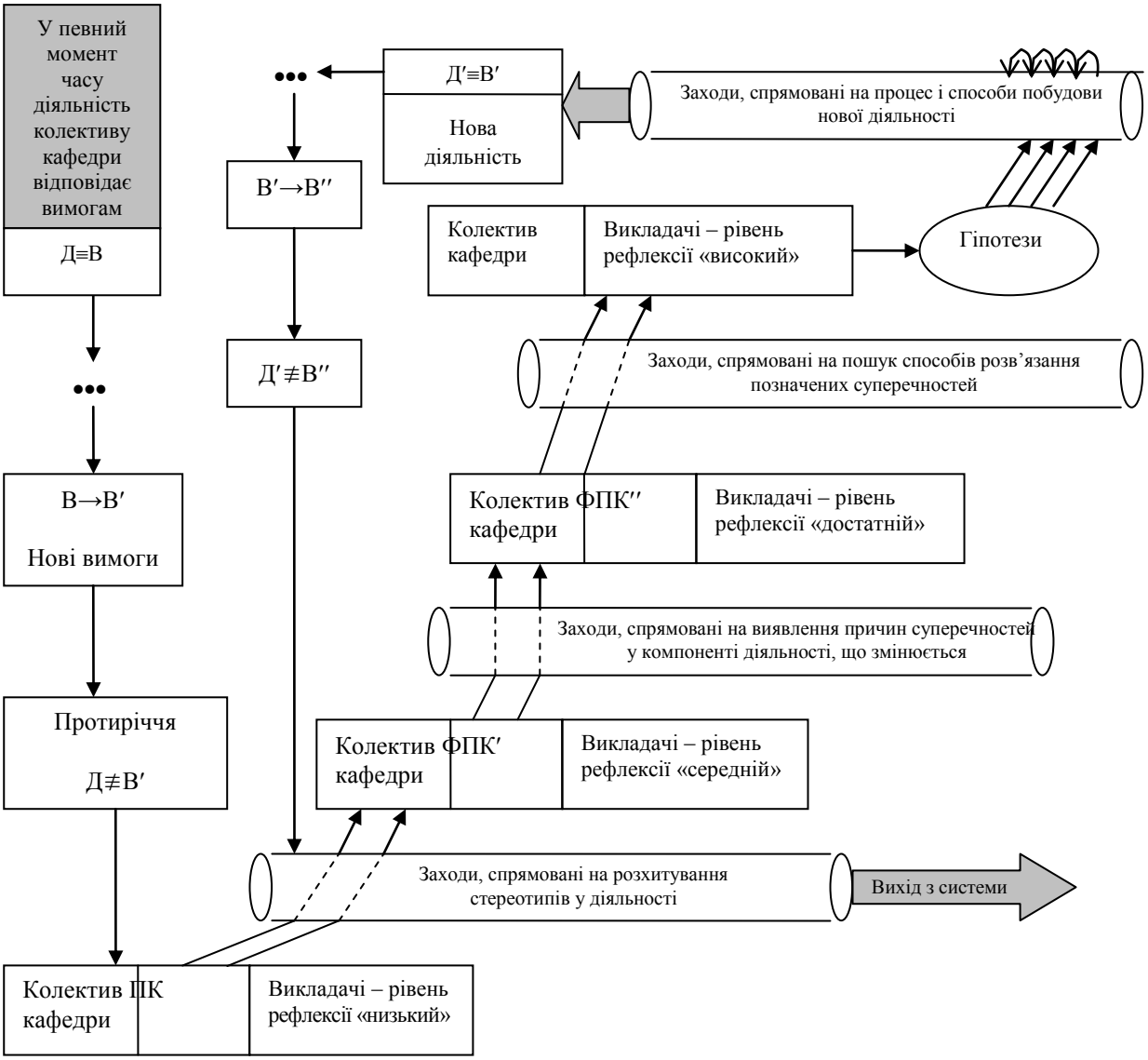


Рис.1. *Система діяльності кафедри, що випускає бакалаврів*

На другому щаблі дії спрямовано на виявлення причин протиріч (на рис. – позначення Д≠В′). Результатом є усвідомлення викладачами того, що вирішити протиріччя можна за рахунок зміни їхньої власної діяльності. Важливим фактом підвищення рівня педагогічної рефлексії є ставлення викладачів кафедри до підвищення своєї кваліфікації: 87,5 % займаються науковою роботою, підвищили свою кваліфікацію в аспірантурі, на факультеті підвищення кваліфікації та за індивідуальним планом – 98 %. На кафедрі, яка традиційно мала не більше 19 % викладачів із науковим ступенем, зараз працюють 10 кандидатів та один доктор наук при загальній чисельності 15 викладачів. Крім того, чотири викладачі працюють над кандидатськими дисертаціями.

Висновки й перспективи подальших досліджень. Результатом упровадження запропонованої моделі діяльності кафедри щодо підвищення якості підготовки майбутніх тренерів-викладачів є природне вивільнення системи від викладачів із низькою потребою в підвищенні кваліфікації (на рис. – рівень рефлексії – низький). Реалізовані заходи щодо підвищення кваліфікації викладачів дали позитивний результат для підвищення якості кадрового складу. Першочерговим завданням керівника й колективу в цілому є добір і підготовка кадрів, здатних адаптуватися до системи та сприяти її розвитку. Поєднання запропонованих підходів дало змогу комплексно підійти до розв’язання проблеми підготовки майбутніх тренерів-викладачів.

Перспективи подальших досліджень убачаємо в активізації самоосвітньої діяльності та в розробці освітньої траєкторії кожного викладача кафедри.

Список використаної літератури

1. Андриади И. П. Авторитет учителя и процесс его становления : дис. … д-ра пед. наук : 13.00.02: / И. П. Андриади. – М. : Наука, 1997. – 391 с.
2. Данилко М. Сучасні уявлення про сутність і структуру діяльності тренера / М. Данилко, В. Толкач // 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. 22–26.
3. Иванцивская Н. Г. Модель управления инновационным процессом на кафедре / Н. Г. Иванцивская, В. Г. Буров // Университетское управление: практика и анализ. – 2004. – № 1 (29). – С. 69–76.
4. Исаева И. Ю. Формирование готовности студентов педагогического вуза к управлению досуговой деятельностью подростков : дис. ... канд. пед. наук / И. Ю. Исаева. – Магнитогорск, 2006. – 178 с.
5. Космина И. П. Профессионализм деятельности преподавателя спортивно-педагогической кафедры ВУЗА физической культуры : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. пед. наук : спец. 13.00.04 «Теорія та методика професійної освіти» / И. П. Космина ; Гос. центр. ордена Ленина ин-т физической культуры им. И. В. Сталина. – М., 1993. – 22 с.
6. Кузьмина Н. В. Проблемы повышения профессионализма педагогов / Н. В. Кузьмина, А. А. Реан // Вопросы психологии. – 1989. – № 5. – С. 185–186.
7. Маркова А. К. Психология профессионализма / А. К. Маркова. – М. : Междунар. гуманитар. фонд «Знание», 1996. – 308 с.
8. Матушанский Г. Подготовка преподавателя высшей школы в условиях её модернизации / Г. Матушанский, Г. Завада // Высшее образование в России. – 2008. – № 3. – С.15–23.
9. Про затвердження Національної рамки кваліфікацій : Постанова Кабінету Міністрів України № 1341 від 23.11.2011 [Електронний ресурс]. – Режим доступу : http://zakon4.rada.gov.ua/laws/show/ 1341-2011-%D0%BF

Анотації

Актуальність проблеми визначена тим, що цільові орієнтири підготовки фахівця, здатного після закінчення ВНЗ якісно здійснювати професійну діяльність відповідно до вимог суспільства, нині значно розширюються до необхідності формування такої особистості, яка спрямована на ґрунтовне, доцільне, креативне розв'язання професійних завдань, може виконувати посадові обов'язки в мінливих умовах організації праці, прагне до самовдосконалення й професійного зростання. Під час проведення формувального етапу експериментальної роботи доведено необхідність підготовки й тих, хто працює зі студентами. Значне місце в підготовці посідає роль викладача спеціальних дисциплін. Автор розробив систему підвищення кваліфікації викладачів спеціальних дисциплін. У сучасних умовах викладачеві кафедри, яка випускає студентів зі спеціальності «Олімпійський та професійний спорт», потрібно не тільки вибирати в конкретних умовах відповідні методи та прийоми навчання, а й створювати власні. Це можливо в тому випадку, якщо викладач володіє необхідними здібностями, отримав відповідну підготовку, володіє засобами та способами рефлексії щодо своєї діяльності, засобами переходу від опису діяльності до її критики й нормування, а також до зіставлення розроблених ним методів із наявними.

Ключові слова: *викладач спеціальних дисциплін, майбутній тренер-викладач, підвищення кваліфікації.*

Андрей Сватьев. Проектирование повышения квалификации преподавателей, осуществляющих подготовку будущих тренеров-преподавателей. *Актуальность проблемы определяется тем, что целевые ориентиры подготовки студента, способного после окончания вуза качественно осуществлять профессиональную деятельность в соответствии с требованиями общества, сейчас значительно расширяются, есть необходимость формирования такой личности, которая направлена на глубокое, целесообразное, креативное решение профессиональных задач, может выполнять должностные обязанности. Во время проведения формирующего этапа экспериментальной работы была доказана необходимость подготовки тех, кто работает со студентами. Значительное место в подготовке будущих тренеров-преподавателей занимает преподаватель специальных дисциплин. Автор разработал систему повышения квалификации преподавателей специальных дисциплин. В современных условиях преподавателю кафедры, выпускающей бакалавров по специальности «Олимпийский и профессиональный спорт», необходимо не только выбирать в конкретных условиях соответствующие методы и приёмы обучения, но и создавать собственные. Это возможно в том случае, если преподаватель обладает необходимыми способностями, получил соответствующую подготовку, владеет средствами и способами рефлексии относительно своей деятельности, владеет средствами перехода от описания деятельности к её критике и нормированию, а также к сопоставлению применяемых им методов с другими.*

Ключевые слова: *преподаватель специальных дисциплин, будущий тренер-преподаватель, повышение квалификации.*

Andriy Svatyev. Projecting of Professional Development of Professors who Train Future Trainers-Teachers. *The topicality of the problem is predetermined by the fact that the target of student's preparation who after graduating form the university can qualitatively carry out professional activity in accordance with society demands now broaden, there is a necessity to formate a personality who can professionally, creatively solve professional tasks and fulfill*

professional obligations. While conducting of formational stage of an experimental work it was proved the necessity of preparation of those who work with students. An important place in preparation of future trainers-teachers was given to a teacher of special disciplines. The author has developed the system of increasing of qualification of teachers of special disciplines. Under modern conditions to a professor of a department where study students specialized in «Olympic and professional sport», it is necessary not only to choose specific methods and tactics of studyimg, and to create their own. It is possible if a professor has needed skills and reflection methods concerning their activity, knows how to pass from activity description to critics and normalization, and comparison of different methods.

Key words: *special disciplines professor, future trainer-teacher, professional development.*

УДК 378.016:796.015

Аліса Твеліна

Критерії сформованості спеціальних рухових навичок у майбутніх учителів фізичної культури

Миколаївський державний університет імені В. О. Сухомлинського (м. Миколаїв)

Постановка наукової проблеми та її значення. У фізкультурній освіті постало питання про створення такої системи, яка була б насамперед орієнтована не на потреби суспільства, держави, виробництва, а на потреби особистості. Проведений теоретичний аналіз дав підставу припустити, що практика педагогічної освіти, яка склалася, не формує в майбутніх учителів здібностей приймати рішення на основі її аналізу. Позначається необхідність упровадження нових підходів до організації професійно-педагогічної підготовки студентів.

Аналіз останніх досліджень із цієї проблеми. Професійна діяльність педагога, у тому числі й учителя фізичної культури, визначена низкою різних умінь та навичок. Багато вчених згодні з тим, що одним із чинників, який визначає педагогічну майстерність учителя, є рівень сформованості в нього спеціальних умінь, а, відповідно, і навичок (Б. Р. Голощапов, Л. І. Лубышева, Ж. К. Холодов).

За деякими даними, число визначень професійних умінь, представлених у різних публікаціях, досягло 200. Наявні розбіжності в тлумаченні цього поняття орієнтують педагогів-практиків на неоднозначні уявлення про мету, зміст і процесуальне забезпечення професійної підготовки і, кінець кінцем, відбиваються на її ефективності.

Завдання дослідження – проаналізувати теоретичні й методичні аспекти проблеми, виявити критерії та результати рівня сформованості спеціальних рухових навичок у майбутніх учителів фізичної культури.

Виклад основного матеріалу й обґрунтування отриманих результатів дослідження. При визначенні критеріїв сформованості спеціальних рухових навичок ми виходили з того, що вони мають:

– розкривати якість спеціальних рухових навичок, на підставі чого можна судити про рівень їх сформованості;
– віддзеркалювати основні закономірності формування спеціальних рухових навичок;
– відображати динаміку формування спеціальних рухових навичок у часі.

У зв'язку з вищесказаним ми припустили, що дослідження рівня розвитку координаційних здібностей у майбутніх викладачів фізичної культури дасть змогу відповісти на питання про можливість застосування теорії перенесення якостей під час навчання техніки видів і формування спеціальних рухових навичок. Для цього, передусім, слід визначити початкові показники рівня розвитку координаційних здібностей тих, що займаються, і техніки видів. Діагностику цих компонентів ми провели в студентів Інституту фізичної культури і спорту МНУ ім. В. О. Сухомлинського. Діагностика навченості техніки видів спорту, що входять до шкільної програми з фізичної культури, та сформованості спеціальних рухових навичок здійснювалася при реєстрації й оцінці таких параметрів:

– часу, що витрачається на освоєння або перебудову рухової дії;
– ступеня координаційної складності виконуваних рухів;
– точності рухових дій у часі й просторі;
– величини зусиль, що прикладаються.

© Твеліна А., 2013

Результати сформованості в студентів спеціальних рухових навичок на початку експерименту представлено в таблиці 1.

Як видно, на початку експерименту ми можемо констатувати, що в більшості випадків студенти 1-го курсу мають, за результатами експертної оцінки, середній рівень сформованості спеціальних рухових навичок. Студенти 2-го курсу КГ – також середній рівень сформованості. Студенти 2-го курсу ЕГ, як і КГ, лише в рухливих іграх досягли достатнього рівня сформованості спеціальних рухових навичок, за іншими показниками в них простежують також середній рівень сформованості.

Студенти 3-го курсу і КГ, і ЕГ, за більшістю експертних оцінок, мають середній рівень сформованості спеціальних рухових навичок. Отже, на всіх курсах середній бал перебуває в межах оцінки «3», тобто середнього рівня сформованості спеціальних рухових навичок.

Таблиця 1

Результати сформованості в студентів спеціальних рухових навичок на початку експерименту

Дисципліна	Курс	Група	Середній бал (X±m)	Рівень сформованості
Гімнастика й методика викладання	1		3,27±0,16	Середній
	2	КГ	3,14± 0,25	Середній
		ЕГ	3,08 ± 0,26	Середній
	3	КГ	3,22 ± 0,34	Середній
		ЕГ	2,8 ± 0,36	Середній
Легка атлетика й методика викладання	1		3,19 ± 0,16	Середній
	2	КГ	3,23 ± 0,21	Середній
		ЕГ	2,87 ± 0,26	Середній
	3	КГ	3,37 ± 0,34	Середній
		ЕГ	2,92 ± 0,36	Середній
Спортивні ігри й методика викладання	1		3,67 ± 0,16	Достатній
	2	КГ	3,28 ± 0,25	Середній
		ЕГ	3,18 ± 0,26	Середній
	3	КГ	3,07 ± 0,34	Середній
		ЕГ	3,00 ± 0,36	Середній
Рухливі ігри й методика викладання	1		4,00 ± 0,16	Достатній
	2	КГ	3,58 ± 0,28	Достатній
		ЕГ	3,62 ± 0,3	Достатній
	3	КГ	4,07 ± 0,39	Достатній
		ЕГ	3,8 ± 0,42	Достатній
Плавання й методика викладання	1		2,45 ± 0,16	Середній
	2	КГ	2,95 ± 0,21	Середній
		ЕГ	3,03 ± 0,23	Середній
	3	КГ	3,04 ± 0,34	Середній
		ЕГ	2,92 ± 0,31	Середній
Музично-ритмічне виховання	1		2,11 ± 0,16	Низький
	2	КГ	3,12 ± 0,25	Середній
		ЕГ	3,1 ± 0,26	Середній
	3	КГ	3,22 ± 0,34	Середній
		ЕГ	3,12 ± 0,36	Середній
Педагогічна практика	2	КГ	3,26 ± 0,28	Середній
		ЕГ	3,26 ± 0,26	Середній
	3	КГ	3,3 ± 0,34	Середній
		ЕГ	3,64 ± 0,36	Достатній
Загальний показник студента за всіма критеріями	1		3,12 ± 0,16	Середній
	2	КГ	3,22 ± 0,24	Середній
		ЕГ	3,16 ± 0,24	Середній
	3	КГ	3,33 ± 0,34	Середній
		ЕГ	3,17 ± 0,33	Середній
$p \leq 0,05$				

При діагностиці координаційних здібностей як показника успішності навчання й оволодіння руховою дією (раціональною технікою), а, відповідно, і формування спеціальних рухових навичок

наша увага була зупинена на методі вимірювання рухової координації, який запропонований В. Старостою (1998) й заснований на виконанні максимального обертання під час стрибка. Уміння виконати максимальне обертання навколо подовжньої осі тіла під час стрибка вимагає реалізації точних рухів за мінімальний (оптимальний) проміжок часу. Високий результат у передбачуваному тестовому завданні вимагає швидкого та точного поєднання рухів декількох частин тіла й збереження рівноваги під час стрибка й приземлення. Простежується здатність виконання максимального обертання [4]

В. М. Заціорський визначає як показник точності виконання складного рухового завдання. Деякі автори називають цю здатність динамічною рівновагою, динамічною координацією, загальною руховою координацією [6].

Результати дослідження рухової координації в студентів Інституту фізичної культури і спорту перед проведенням експерименту представлені в табл. 2.

Із таблиці 2 видно, що стрибок з обертанням із двох ніг уліво студенти всіх курсів виконують у межах приблизно 300º, стрибок із двох ніг уліво першокурсники – 289,76±34,64, 2-го курсу – КГ – 318,59±34,86, ЕГ – 321,47±40,9, студенти 3-го курсу – КГ – 305,8±56,32, ЕГ –353,85±21,84. У цілому результати стрибка з обертанням із двох ніг управо тільки в студентів 2-го курсу ЕГ склали 300,65º±37,88º, середній результат у досліджуваних групах коливався від 267,54º±32,3º до 286,7º±40,9º ($p \leq 0,05$). Середній бал виконання стрибка з обертанням з двох ніг склав на 1 курсі – 43,26±5,5, на 2-му в КГ – 40,2±7,65; в ЕГ не суттєво вищим – 41,53±5,5; на 3 курсі в КГ – 51,66±3,4; в ЕГ, навпаки, він був дещо вищим – 54,21±7,4.

Абсолютні показники рухової координації в тесті В. Старости в усіх обстежуваних опинилися на задовільному рівні й лише в першокурсників – на незадовільному рівні.

Таблиця 2

Результати координаційного тесту методом В. Старости

Випробування	Курс	Група	X±m	t	p
Стрибок з обертанням із двох ніг уліво (*град*.)	1		289,76 ± 34,64	2,53	≤ 0,05
	2	КГ	318,59 ± 34,86	2,79	≤ 0,05
		ЕГ	321,47 ± 40,9	2,86	≤ 0,05
	3	КГ	305,8 ± 56,32	2,88	≤ 0,05
		ЕГ	353,85 ± 21,84	2,92	≤ 0,05
Стрибок з обертанням із двох ніг управо (*град*.)	1		276,74 ± 31,24	3,12	≤ 0,05
	2	КГ	267,54 ± 32,3	2,27	≤ 0,05
		ЕГ	300,65 ± 37,88	2,64	≤ 0,05
	3	КГ	277,4 ± 21,8	2,93	≤ 0,05
		ЕГ	286,7 ± 40,9	2,89	≤ 0,05
Бали	1		43,26 ± 5,5	2,64	≤ 0,05
	2	КГ	40,2 ± 7,65	3,15	≤ 0,05
		ЕГ	41,53 ± 5,5	2,65	≤ 0,05
	3	КГ	51,66 ± 3,4	2,43	≤ 0,05
		ЕГ	54,21 ± 7,4	2,53	≤ 0,05
Стрибок з обертанням з однієї ноги на ту саму ногу (град.)	1		217,65 ± 21,76	2,96	≤ 0,05
	2	КГ	234,35 ± 16,64	2,84	≤ 0,05
		ЕГ	254,77 ± 15,99	2,36	≤ 0,05
	3	КГ	222,35 ± 32,21	2,82	≤ 0,05
		ЕГ	249,11 ± 23,44	2,91	≤ 0,05
Оцінка (стрибок з однієї ноги на неї ж)	1		незадовільно		
	2	КГ	задовільно		
		ЕГ	задовільно		
	3	КГ	задовільно		
		ЕГ	задовільно		

Згідно з дослідженнями В. Ф. Балашова, освоєння рухової дії й здатність її виконувати можна охарактеризувати за просторовими (точність), часовими та силовими характеристиками [1]. Якісні й кількісні показники цих характеристик залежать від прояву координаційних здібностей.

Рівновага – це здатність зберігати стійкість тіла і його окремих ланок в опорній і безопорній фазах руху.

Відомо, що на базі рівноваги формуються всі рухові акти [8], тому перед формуванням спеціальних рухових навичок потрібно здійснювати контроль і тренування функції рівноваги.

На наступному етапі експерименту вивчалися функції рівноваги. Результати дослідження відображено в табл. 3

Таблиця 3

Середня кількість спроб, витрачених випробовуваними при виконанні тесту на нерухомій і балансуючій платформах (X±m)

Курс	Група	Нерухома платформа	Балансуюча платформа
1		3,0 ±1,34	9,07±2,4
2	КГ	4,1± ,17	9,54±3,11
	ЕГ	4,4 ±1,1	8,72±2,8
3	КГ	3,7±1,99	6,3±3,1
	ЕГ	3,9 ±2,03	7,0 ±3,08

Як видно з табл. 3, кращий результат простежується при виконанні вправи на статичну рівновагу на нерухомій платформі й гірший – на балансуючій. Приблизно 9–11 спроб знадобилося студентам першого курсу, щоб виконати вправу на балансуючій платформі, від шести до 12 спроб витрачали в середньому студенти 2-го курсу КГ і від 6 до 10 спроб – студенти ЕГ. Студентами 3-го курсу у зв'язку з тим, що вони мали більший руховий досвід, на виконання цієї вправи витрачалося в середньому в КГ від трьох до дев'яти спроб, в ЕГ – від чотирьох до 10.

Невисокі показники в розвитку координаційних здібностей, а саме динамічної рівноваги, досить яскраво ілюструють описані вище результати попереднього визначення рівня сформованості спеціальних рухових навичок у студентів Інституту фізичної культури.

Висновки й перспективи подальших досліджень. На підставі проведеного експерименту визначено критерії сформованості спеціальних рухових навичок у майбутніх учителів фізичного виховання, а також виявлено проблеми розвитку рухової координації та рівноваги. За допомогою рухових тестувань визначено особливості фізичного розвитку підготовленості студентів факультету фізичного виховання.

Перспективним напрямом подальшого дослідження є вивчення рівня рухової координації майбутніх учителів фізичної культури із застосуванням нових програмно-цільових підходів та різноманітних прогрм до розвитку рухової координації під час занять, які б ураховували індивідуальні особливості кожного студента з подальшим упровадженням у педагогічну практику.

Список використаної літератури

1. Балашова В. Ф. Компетентность специалиста по адаптивной физической культуре : монография / В. Ф. Балашова. – М. : Физ. культура, 2008. – 150 с.
2. Дубогай О. Д. Фізкультура як складова здоров'я та успішного навчання дитини : навч. посіб. / О. Д. Дубогай. – К. : Вид. дім «Шкільний світ», 2006. – 128 с.
3. Дубогай О. Д. Тенденції розвитку оцінювання фізкултурно-оздоровчих досягнень студентів: інноваційний світовий досвід / О. Д. Дубогай // Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві : зб. наук. пр. Волин. нац. ун-ту ім. Лесі Українки. – Луцьк, 2008. – Т. 2. – С. 99–104.
4. Зациорский В. М. Спортивная метрология / В. М. Зациорский. – М. : Физкультура и спорт, 1982. – 256 с.
5. Іванова Л. І. Підготовка майбутніх учителів фізичної культури до фізкультурно-оздоровчої роботи з учнями загальноосвітніх навчальних закладів : дис.... канд. пед. наук : 13.00.04 / Л. І. Іванова. – К., 2007. – 208 с.
6. Коваленко Т. Г. Биоинформационные оздоровительные технологии в системе физического воспитания и реабилитации студентов с ослабленным здоровьем / Т. Г. Коваленко. – Волгоград : Изд-во Волгоградского гос. ун-та, 1999. – 120 с.
7. Курысь В. Н. Основы силовой подготовки юношей / В. Н. Курысь. – М. : Сов. спорт, 2004. – 264 с.
8. Энциклопедический словарь по физической культуре и спорту. – М. : Физкультура и спорт, 1963. – Т. 3. – 423 с.

Анотації

У цій статті розглянуто критерії рівня сформованості спеціальних рухових навичок у майбутніх учителів фізичної культури на основі теоретичного та методичного аспектів. Дослідження рівня розвитку координаційних здібностей показали можливість застосування теорії перенесення якостей під час навчання техніки

вправ і формування спеціальних рухових навичок, визначаючи низкою тестів при цьому початкові показники рівня координаційних здібностей. У процесі аналізу проведеного експерименту визначено критерії сформованості спеціальних рухових навичок у майбутніх учителів фізичного виховання, а також виявлено проблеми розвитку рухової координації та рівноваги. Це дослідження дасть змогу впроваджувати нові підходи до організації професійно-педагогічної підготовки студентів.

Ключові слова: *фізична культура, спеціальні рухові навички, рівновага, координація*

Алиса Твелина. Критерии сформированности специальных двигательных навыков у будущих учителей физической культуры. *В данной статье рассматриваются критерии уровня сформированности специальных двигательных навыков у будущих учителей физической культуры на основе теоретического и методического аспектов. Исследования уровня развития координационных способностей показали возможность применения теории перенесения качеств во время обучения технике упражнений и формирования специальных двигательных навыков, определяя рядом тестов при этом начальные показатели уровня координационных способностей. В ходе анализа проведенного эксперимента определены критерии сформированности специальных двигательных навыков у будущих учителей физического воспитания, а также установлены проблемы развития двигательной координации и равновесия. Данное исследование позволит внедрить новые подходы к организации профессионально-педагогической подготовки студентов.*

Ключевые слова: *физическая культура, специальные двигательные навыки, равновесие, координация*

Alisa Tvelina. Criteria of Formation of Special Motor Skills Among Future Physical Culture Teachers. *The article considers level criteria of formation of special motor skills among future physical culture teachers on the basis of theoretical and methodological aspects. Research of development level of coordinational skills has shown applying of theory of qualities translfering while studying exercises technics and formation of special motor skills. While analyzing of the conducted experiment we have defined criteria of formation of special motor skills among future physical culture teachers and problems of development of coordination and balance skills. This research let us implement new approaches towards organization of professional pedagogical preparation of students.*

Key words: *physical culture, special motor skills, balance, coordination.*

УДК 378:796

Віктор Шандригось,
Галина Шандригось

Місце оглядово-методичних занять у професійній підготовці майбутнього вчителя фізичної культури

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

Постановка наукової проблеми та її значення. Важливою ланкою в процесі професійної підготовки майбутніх фахівців із фізичної культури й спорту є цикл спортивно-педагогічних дисциплін (СПД). Саме в цьому циклі формуються професійно важливі теоретичні знання та практичні вміння [5]. І від того, як вони будуть сформовані в майбутнього фахівця, залежить успішність його професійної діяльності [9; 11; 14].

На думку багатьох учених, сьогодні недостатньо уваги приділяється методичній підготовці майбутнього вчителя, мало використовуються методи активізації пізнавальної діяльності студентів і формування творчого ставлення до оволодіння майбутньою професією [6; 9; 14].

Аналіз останніх досліджень із цієї проблеми. Провідні фахівці в галузі теорії й методики фізичної культури [7; 9; 10] одним з основних напрямів, який забезпечує ефективність викладання СПД, уважають процес удосконалення технічної майстерності, який передбачає підготовку фахівців не лише різних видів спорту, котрі знають теорію, але й таких що вміють правильно виконувати техніку основних рухів кожного виду, здатних визначати та коректувати помилки в ній.

Проблемам підвищення якості методичної підготовки майбутніх фахівців у галузі навчання рухових дій присвячено праці М. М. Богена (1985), Ю. К. Гавердовського (1991), В. Д. Дмитрієва (1991), Д. Д. Донського (1965, 1991, 1995), А. Г. Дрижики (1967, 1995), В. Д. Мазниченко (1987), Г. Г. Попова (1988), І. П. Ратова (1983) та ін. [1; 4]. Проте в них розглядаються окремі питання теорії навчання рухових дій, мало пов'язані зі створенням прикладної дидактики операційного й інструментального характеру [9].

© Шандригось В., Шандригось Г., 2013

Значна кількість авторів [8; 13; 15] указує на існування розриву між рівнем теоретичних знань студентів та вмінням застосовувати їх при розв'язанні педагогічних завдань. Зрештою, завдання практичного оволодіння студентами технікою вправ розв'язується відносно успішно: студенти засвоюють техніку, справляються з нормативами. Проте дуже часто студент, який оволодів технікою виконання рухової дії, не в змозі пояснити ні усно, ні письмово, що і як він виконує практично (мається на увазі поглиблений аналіз техніки виконання, біомеханічних особливостей окремих дій і всієї вправи, уміння дати чіткі інструкції, чітко визначити рухове завдання тощо).

С. В. Моржухіна [9] наголошує, що рівень знань методики навчання вправ, завдання вправ, їх призначення в студентів є недостатніми.

Науковці [8; 14; 17] у своїх працях відзначають, що методика навчання різноманітних фізичних вправ є одним з основним напрямів у підготовці майбутнього вчителя фізичної культури. Позитивного результату можна досягнути лише за умов розумного та доцільного керівництва викладача й свідомої участі студентів у цьому процесі. При цьому якість вивчення СПД залежить від застосування ефективних форм і методів організації та проведення навчально-виховного процесу [11].

Аналіз науково-методичних джерел виявив, що лише окремі дослідження стосувалися вдосконалення деяких форм навчальної роботи з СПД у професійній підготовці студентів факультету фізичного виховання [2; 3; 6; 16].

Завдання дослідження – проаналізувати значення оглядово-методичних занять у професійній підготовці майбутнього вчителя фізичної культури.

Із **методів** дослідження ми використовували теоретичний аналіз та узагальнення науково-методичної літератури.

Виклад основного матеріалу й обґрунтування отриманих результатів дослідження. Як уже зазначалося, СПД є однією з основних ланок професійної підготовки фахівців на факультеті фізичного виховання.

Вагомою формою проведення СПД є ***практичне заняття,*** адже в процесі практичних занять формується професійна майстерність майбутнього вчителя фізичної культури.

Практичні заняття з СПД спрямовані на забезпечення свідомого оволодіння студентами руховими вміннями й навичками, які складають техніку та тактику певного виду спорту, методикою навчання й тренування, організацією та управлінням навчальним процесом. Під час практичних занять здійснюється оволодіння студентами прийомами техніки й тактичними діями, комплексом імітаційних, підготовчих, підвідних і спеціальних вправ відповідно до специфіки певного виду, індивідуальних можливостей і нахилів студентів, визначається характер їхньої самостійної роботи. Перевіряється рівень практичних умінь та навичок.

Оглядово-методичні заняття є досить важливою формою підвищення рівня професійної підготовки студентів із предметів циклу СПД. Як різновид практичних занять ці заняття спрямовані на поглиблене вивчення студентами техніки, тактики певного виду спорту й методики навчання та тренування найбільш важливих вправ, дій, які мають місце в шкільній програмі.

Оглядово-методичні заняття спрямовані на створення логічно завершеної системи знань. Вони проводяться для відпрацювання методики організації й проведення занять, засвоєння найбільш ефективних методичних прийомів, становлення єдності в розумінні та методиці навчання вправи.

На жаль, на сьогодні оглядово-методичні заняття не часто практикуються викладачами з СПД, а інколи й не передбачені в змісті навчальних програм.

Відсутність чітких рекомендацій призводить до того, що на практиці ми часто стикаємось із малозрозумілою формою, так званими «методичними заняттями» типу гібрид – оглядово-методичні плюс навчальна практика [6; 12; 17].

Ідея оглядово-методичних занять полягає в тому, щоб завершити етап навчання окремих технічних прийомів або тактичних дій із метою узагальнення певного розділу навчального матеріалу. Обговорити важливі елементи техніки, послідовність навчання, цілеспрямований підбір засобів і методів із визначенням місця цього технічного прийому або тактичної дії в шкільній програмі.

За допомогою оглядово-методичного заняття викладач озброює студента вмінням правильно поставити завдання з початкового навчання певної вправи.

Оглядово-методичні заняття повинні плануватися в графіку проходження курсу, у робочих навчальних програмах дисциплін. Для цих занять потрібно мати чітко розписану методичну розробку, в іншому випадку вони не будуть ефективними й зведуться до розмов «про все потроху». Як правило, оглядово-методичне заняття з СПД рекомендують [10; 12; 17] проводити *за такою схемою:*

1. *Характеристика вправи (елемента), що вивчається:*
– де й коли почала застосовуватись;
– зв'язок з іншими елементами (вправами);
– позитивний і негативний перенос;
– інші відомості;
– місце в загальній системі вправ;
– вплив на організм.
2. *Опис техніки (аналіз техніки):*
– вихідне положення, напрям руху;
– основні й додаткові елементи техніки.
3. *Методика навчання вправи (елемента):*
– послідовність навчання;
– полегшення умов виконання;
– допомога й страхування;
– конкретні особливості методики;
– цілеспрямовані методичні прийоми (за етапами навчання).
4. *Місце вправи (елемента) в шкільній програмі:*
– у якому класі (класах) вивчається;
– кількість уроків, необхідних для вивчення;
– освітні завдання на кожен урок;
– набір засобів (поурочно);
– цілеспрямований розподіл цих уроків протягом навчального року.
5. *Завершення (відповіді на запитання студентів).*

На оглядово-методичних заняттях розглядається орієнтовний перелік питань, відповідно до якого студент повинен:
– знати, із яких частин складається навчальне заняття, його тривалість і завдання кожної частини;
– знати й уміти провести навчання вправи згідно з методичною послідовністю;
– назвати та показати спеціальні вправи з певного розділу, який вивчається;
– знати методику навчання вправи;
– уміти підбирати засоби до завдань методики навчання;
– назвати, показати, уміти провести навчання виду спорту;
– знати й уміти здійснювати контроль і самоконтроль у процесі занять фізичними вправами.

Оглядово-методичні заняття проводяться й контролюються викладачем. У процесі занять застосовують парний, груповий та інші способи набуття методичних умінь і навичок, що дають змогу одночасно максимальній кількості студентів виконувати завдання. Керівник заняття втручається в дії студентів у разі значних порушень у методиці навчання. У кінці заняття робиться розбір й оголошуються оцінки.

Фахівці рекомендують [10] оглядово-методичні заняття з СПД проводити перед черговим проміжним контролем, перед підсумковим контролем знань, умінь студентів і педагогічною практикою в школі, що вписується в технологію професійної підготовки студентів зі спортивних дисциплін на факультетах фізичного виховання.

Слід зазначити, що якість процесу підготовки студента багато в чому залежить від професійного рівня викладача, умов проведення занять, ставлення студентів до процесу навчання.

Усі вищеназвані аспекти і є тими чинниками, на основі яких організовується та проводяться оглядово-методичні заняття із СПД.

Окремо варто також зазначити те, що для ефективного проведення оглядово-методичних занять потрібна низка відповідних методичних матеріалів з усіх СПД (підручники, навчальні й методичні посібники, електронні навчально-методичні комплекси, інша навчально-методична література тощо). На заняттях повинні застосуватися сучасні технічні засоби (фото- та відеозйомка, комп'ютерна техніка тощо). Це дає можливість значно підвищити якість цього виду занять.

Висновки. Підсумовуючи вищезазначене, слід указати, що цей вид занять є важливим елементом формування вчителя фізичної культури, а, зважаючи на те, що школа, як і вся освіта, розвивається з урахуванням нових напрямів її розвитку та інтеграції в європейський освітній простір, нагальною є потреба забезпечення цих занять не лише змістовим наповненням, а й матеріально-технічним забезпеченням.

Цьому типу занять практично не приділяється увага в науково-методичній літературі. Пошук Інтернет-ресурсів дав посилання лише на кілька джерел в Україні й ще десяток посилань на праці фахівців із Росії (переважно навчальні та робочі програми із СПД). Це є підтвердженням того, що цей вид занять, мабуть, ще не має широкого розповсюдження і є недостатньо вивченим.

Список використаної літератури

1. Боген М. М. Обоснование особенностей новой концепции обучения двигательным действиям: доступность для каждого обучаемого, безошибочность, быстрота и прочность освоения / М. М. Боген, М. В. Боген // Детский тренер. – 2011. – № 4. – С. 4–22.
2. Борейко Л. И. Организация взаимообучения студентов в процессе учебной практики по гимнастике на факультете физического воспитания : автореф. дис. ... канд. пед. наук / Л. И. Борейко. – Омск, 1990. – 19 с.
3. Булгакова Н. Ж. Формирование профессиональной компетенции учителя физической культуры при изучении дисциплины «Плавание» / Н. Ж. Булгакова, Е. А. Распопова, О. Ю. Савельева // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 2010. – № 2. – С. 31–32, 49–50.
4. Железняк Ю. Д. Инновационные перспективы подготовки педагогов по физической культуре в системе высшего профессионального физкультурного образования / Ю. Д. Железняк // Теория и практика физической культуры. – 2006. – № 4. – С. 9–12.
5. Железняк Ю. Д. Целостная профессиональная деятельность как систематизирующий фактор построения обучения специалистов по физической культуре и спорту в вузе / Ю. Д. Железняк // Теория и практика физической культуры. – 1994. – № 12. – С. 17–20.
6. Кравчук Т. М. Особливості проведення навчальної практики зі спортивних дисциплін як однієї з форм професійної підготовки майбутніх учителів фізичної культури в другій половині XX ст. / Т. М. Кравчук // Теорія та методика фізичного виховання. – 2008. – № 3 (41). – С. 3–5.
7. Крякина Е. В. Профессиональная подготовка студентов факультета физической культуры на основе интеграции учебных дисциплин в процессе различных видов практик : дис. ... канд. пед. наук : 13.00.04 / Е. В. Крякина. – М., 2007. – 162 с.
8. Куликова Л. М. Оптимизация непрерывной педагогической практики как фактор профессиональной подготовки студентов институтов физической культуры : автореф. дис. … канд. пед. наук / Л. М. Куликова. – Челябинск, 1996. – 26 с.
9. Моржухина С. В. Педагогические условия совершенствования преподавания спортивно-педагогических дисциплин на факультете физической культуры и спорта : автореф. дис. ... канд. пед. наук : 13.00.08 ; 13.00.04 / С. В. Моржухина. – Калининград, 2007. – 31 с.
10. Москвичев А. Н. Взаимодействие теоретических и практических форм занятий по спортивно-педагогическим дисциплинам в профессиональной подготовке студентов факультета физической культуры : автореф. дис. ... канд. пед. наук : 13.00.04 / А. Н. Москвичев. – М., 1992. – 25 с.
11. Пірус О. Формування готовності викладачів ВНЗ I–II рівня акредитації фізкультурного профілю до використання інтерактивних методів навчання на прикладі викладання дисципліни «Теорія і методика легкої атлетики» / О. Пірус // Молода спортивна наука України, 2011. – Т. 4. – С. 106–110.
12. Рекомендации по совершенствованию профессионально-педагогической направленности преподавания спортивно-педагогических дисциплин на факультетах физического воспитания / Б. М. Шиян, А. И. Гурфинкель. – Тернополь : Збруч, 1984. – 60 с.
13. Садетдинов Д. Ш. Формирование дидактических умений студентов факультетов физической культуры на основе контекстного подхода к обучению : дис. … канд. пед. наук / Д. Ш. Садетдинов. – Чебоксары, 2000. – 175 с.
14. Тимошенко О. В. Оптимізація професійної підготовки майбутніх вчителів фізичної культури : монографія / О. В. Тимошенко. – К. : НПУ імені М. П. Драгоманова, 2008. – 421 с.
15. Федоров А. А. Пути совершенствования теоретико-профессиональной подготовки в условиях специфических форм обучения в училищах олимпийского резерва : дис. … канд. пед. наук / А. А. Федоров. – М., 1999. – 179 с.
16. Фомин П. И. Методическая подготовка и учебная практика в обучении волейболу студентов факультета физического воспитания / П. И. Фомин, Е. А. Виноходов, А. П. Ильичев // Спортивные и подвижные игры в современном физкультурном движении : материалы науч.-практ. конф. – Минск, 1989. – С. 90–91.
17. Шиян Б. М. Методика викладання спортивно-педагогічних дисциплін у вищих навчальних закладах фізичного виховання і спорту : навч. посіб. / Б. М. Шиян, В. Г. Папуша. – Х. : ОВС, 2005. – 208 с.

Анотації

У статті розглянуто проблеми викладання спортивно-педагогічних дисциплін. Мета дослідження – аналіз місця й значення оглядово-методичних занять у професійній підготовці майбутніх учителів фізичної культури. Оглядово-методичні заняття є значимою формою підвищення рівня професійної підготовки студентів зі спортивно-

педагогічних дисциплін і спрямовані на створення логічно завершеної системи знань. Цей вид занять проводиться задля вдосконалення методики організації й проведення занять, засвоєння найбільш ефективних методичних прийомів, становлення єдності в розумінні та методиці навчання рухової дії.

Ключові слова: *спортивно-педагогічні дисципліни, оглядово-методичні заняття, професійна підготовка, майбутні вчителі фізичної культури.*

Виктор Шандригось, Галина Шандригось. Место обзорно-методических занятий в профессиональной подготовке будущего учителя физической культуры. *В статье рассматриваются проблемы преподавания спортивно-педагогических дисциплин. Целью исследования является анализ места и значение обзорно-методических занятий в профессиональной подготовке будущих учителей физической культуры. Обзорно-методические занятия являются значимой формой повышения уровня профессиональной подготовки студентов по спортивно-педагогическим дисциплинам и направленные на создание логично завершенной системы знаний. Данный вид занятий проводится с целью совершенствования методики организации и проведения занятий, усвоения наиболее эффективных методических приёмов, становления единства в понимании и методике обучения двигательному действию.*

Ключевые слова: *спортивно-педагогические дисциплины, обзорно-методические занятие, профессиональная подготовка, будущие учителя физической культуры.*

Victor Shandrygos, Halyna Shandrygos. Place of Observation-Methodological Classes in Professional Preparation of a Future Physical Culture Teacher. *The article solves problems of teaching of sports pedagogical disciplines. The aim of the research is an analysis of place and meaning of observation-methodological classes in professional preparation of future physical culture teachers. Observation-methodological classes are a meaningful form of increasing of level of students professional preparation in sports pedagogical disciplines and aiming at creating of logically finished knowledge system. This kind of classes is conducted for mastering of the most effective methodological modes in understanding and teaching methodology of motor act.*

Key words: *sports pedagogical disciplines, observation-methodological classes, professional preparation, future physical culture teachers.*

Педагогічні технології навчання фізичної культури

УДК 37.037:796.011.3(045)

Олена Аксьонова,
Тетяна Сіроткіна *

Динамічні паузи як засіб фізичної реабілітації дітей

Запорізький обласний інститут післядипломної педагогічної освіти (м. Запоріжжя),
**Інститут спеціальної педагогіки НАПН України (м. Київ)*

Постановка наукової проблеми та її значення. Останні роки стає вірогідним створення умов щодо самопізнання, саморозвитку та самореалізації «Я-концепції» здорової особистості. Увага до себе, усвідомлення власних можливостей сприятиме тому, що дитина вчиться бути уважною не лише до свого здоров'я, а й до здоров'я оточуючих. Через себе вона вчиться розуміти почуття, переживання, поступки інших людей, організовувати власну поведінку в суспільстві. На основі знань, умінь та навичок здорового способу життя потрібно формувати в дітях індивідуальну філософію здоров'я

Здоровому способу життя й комфорту сприяють такі чинники:

– сонячна енергія, свіже повітря, чиста вода;

– дозоване утримання від надмірного харчового енергопостачання, що сприятиме (за умов розумної достатності) симетрії між довжиною та масою тіла;

– фізичні вправи та індивідуальна система рекреації;

– гармонія психофізичних якостей і домінанта силової витривалості.

Природний стан людини як суб'єкта природи постає в комфорті, який сам собою розуміється. Це такий стан, коли всі вегетативні функції здійснюються підкіркою на рівні балансу рівноваги з навколишнім середовищем без входження в зони екстремальних психофізичних навантажень як окремих систем, так і всього організму в цілому, без утрати надлишкової біоенергії на основний обмін речовин у комплексі біосоціальної діяльності людини.

В останні роки дедалі частіше говориться про фізичну культуру не як про феномен, а й як про властивість особистості. Практикою фізичної культури й спорту накопичено цінний досвід використання фізичних вправ, їх комплексів, підсистем і систем, спрямованих на оздоровлення, фізичний та психічний розвиток людини. Загальновідомо, що не так давно в добовому режимі життя людини брали участь до 95 і більше відсотків м'язів, які є основними стимуляторами роботи органів і систем організму людини.

Аналіз останніх досліджень із цієї проблеми. Соціально-економічні негаразди в суспільстві тягарем лягають на сім'ю, що відображається на дитині та провокує виникнення так званих соціальних хвороб. За даними репрезентативного обстеження, здійсненого українськими спеціалістами, 92 % із 2000 школярів 7–9 класів мають те чи інше захворювання. За допомогою нейропсихологічного дослідження групи українських учених виявлено, що в дітей, хворих на вегетативну дисфункцію, існують помірні порушення графомоторної функції, інколи – зниження обсягу слухомовної пам'яті, а дуже часто – порушення порядку запам'ятовування при абсолютно нормальному інтелекті. Такі хиби пам'яті відповідають мінімальній мозковій дисфункції, яка найчастіше заторкує ліву півкулю. Серед розладів, які останнім часом дезадаптують дітей щодо навчання в школі, на одне з перших місць виходить синдром дефіциту уваги (СДУ). СДУ діагностується у 20 % молодших школярів, причому удвоє частіше страждають хлопчики [1].

Багаторічні дослідження, які здійснювалися в російській науковій лабораторії під керівництвом В. П. Базарного, дали підставу для висновку: школи, у яких «освітні новації» впроваджувалися без

© Аксьонова О., Сіроткіна Т., 2013

елементів наукового обґрунтування та санітарно-гігієнічної експертизи, урешті-решт, перетворилися в «стресогенне середовище» для учнів. Учені визначили чинники шкільних стресів, у яких систематично перебувають діти в навчальному процесі [2, 15–16]:

1) класична сигнально-лівопівкульна (вербальна) основа побудови навчального процесу;

2) закріпачення почуттєво-інформаційних і нейромоторних ритмів в умовах систематичної нерухомості дітей;

3) збільшувальне з покоління в покоління вгасання здатностей координації довільних рухів у просторі;

4) напруга, обумовлена порушеннями санітарно-гігієнічних вимог;

5) емоційно-духовна депресія, яка закладена в інструктивно-примусовій дидактиці відносин між усіма суб'єктами освітнього простору;

6) постійний вплив сенсорно убогого навчального середовища – комплексу факторів закритих приміщень і обмеженого простору.

Здоров'я дітей залежить від багатьох чинників. Серед них чільне місце посідають патологічний перебіг вагітності; несприятлива екологія; неправильне харчування й режим дня (зокрема гіподинамія, захоплення комп'ютерними іграми, переглядом телепередач); недостатній або надмірний (гіперопіка) догляд за дитиною; стреси та вимоги, що не враховують можливості дитини [2].

Повноцінне лікування може покращити функціональні можливості хворих дітей, але основною метою реабілітації здоров'я є покращення якості життя, чого можна досягти завдяки проведенню психолого-соціальних заходів. За наявності СДУ, особливо, якщо вона поєднується з порушенням роботи вищих кіркових функцій, потрібно максимально використовувати ті аналізатори, які в дитини добре розвинені [1].

Ми приймаємо позицію Олександри Дмитрівни Дубогай, яка своїми дослідженнями доводить, що нинішня концептуальна основа шкільного фізичного виховання полягає у формуванні рухової сукупності людини, що виявляється в оволодінні руховими вміннями й навичками для досягнення загальновизначеного результату з бігу, стрибків, метання. Однак за цим результатом не видно рівня розвитку особистості школяра, динаміки його інтересів, потреб, прагнень. У процесі фізичного виховання не враховується, що показники сили, витривалості, спритності – це тільки зовнішній бік, який не завжди зумовлений внутрішнім психофізичним станом дитини [3, 5].

Відомо, що фізичний розвиток і здоров'я дитини треба розглядати у взаємозв'язку з інтелектуальною та соціальною активністю, формуванням особистості й індивідуальності. Безперечним є той факт, що систематичні, цілеспрямовані та дозовані вправи є засобом корекції й компенсації фізіологічних недоліків дітей з особливими потребами. Саме тому ріст і розвиток дітей, їхнє оздоровлення, створення умов для раціонального режиму дня, правильного співвідношення фізичних та розумових навантажень здійснюється на основі особистісно орієнтованого підходу у вихованні дитини. Головна цінність особистісно орієнтованого виховання – сам школяр, його фізична й загальнолюдська культура. Звідси випливає сутність фізичного виховання як діяльності, що зберігає та розвиває дитину, стимулює її індивідуальне різнобічне вдосконалення. Мета особистісно орієнтованого виховання – не сформувати, а знайти, підтримати, розвинути індивідуальність, виховати механізми самореалізації, самозахисту, самовиховання, потрібні для становлення особистості та її взаємодії з іншими, із природою, культурою, цивілізацією [3, 5–6].

Наприкінці другого тисячоліття відбулося створення систем суспільних цінностей, однією з яких є саме формування здоров'я й методів, що сприятимуть його зміцненню, підтримці, збереженню на певному рівні протягом усього життя. Із розвитком цивілізації соціальне та особисте значення спеціальної рухової діяльності у вигляді фізичної культури збільшується, набуваючи статусу природного профілактичного засобу проти впливу індустріального та постіндустріального суспільства на фізичний і духовний стан людини [3, 14]. Одним із кризових явищ традиційних та нових систем освіти є розрив між фізичним вихованням й іншими видами навчальної діяльності школярів, взаємозв'язку пізнавальної та рухової діяльності [3, 51].

Для оцінки ефективності впливу в освітньому процесі оздоровчо-виховного середовища на психофізичний розвиток дитини передбачається застосування не тільки кількісних, але і якісних показників дослідження динаміки зміни фізичних можливостей організму дитини (із концептуальних засад технологій вольдорфських шкіл, методології Штайнера, Флоренського).

Психологи та фізіологи вже давно дійшли висновку, що індивідуальні здібності (мислення, сприйняття, уявлення) не варто розглядати ізольовано, без контексту рухового розвитку дитини.

Психологи вважають, що інформація запам'ятовується швидше, якщо дитина не тільки чує, а й бачить, образно уявляє те, що вона почула, на фоні ігрової діяльності або яких-небудь рухових дій, які є певним емоційним фоном та настроєм. Учені вважають, що запам'ятовувати й усвідомлювати інформацію краще, коли людина стоїть або рухається, а найбільш оптимальною є фонова рухова активність, яка доповнюється асоціаціями (образно-рухове сприйняття). У рухливій дидактичній грі спостерігається мимовільне запам'ятовування й паралельно за рахунок рухових дій і фізичних вправ визначеної структури знімається розумова втома, відбувається корекція зору, постави, покращуються функція дихання, емоційний стан школяра.

Висновки останніх досліджень у галузі вікової психофізіології довели: вільний розвиток особистості дитини можливий лише на основі свободи рухів та почуттєвих уявлень від образів світу у вільному просторі, а також свободи виразу емоційних переживань під час власної творчості. Авторитетною є думка Володимира Пилиповича Базарного про те, що лише за таких умов можливі вивільнення тілесних та духовних потенціалів, вільний розвиток особистості, у тому числі здоров'я як міри життєздатності дитини [2, 10].

Загальновідомо, що найкраще інформація сприймається протягом 13–20 хвилин. Нервово-психічне напруження учня на уроці, а також незручна одноманітна поза вимагають активного відпочинку – динамічних пауз. До їх змісту традиційно відносимо вступні гімнастики, фізкультурні хвилинки, рухливі перерви, спортивні години [4, 16].

Завдання дослідження – визначити загальні класи методик щодо організації та проведення динамічних пауз у режимі навчального дня учнів як засіб профілактики порушень опорно-рухового апарату, появи учнівської втоми, спадку рівня працездатності.

Методи дослідження – аналіз спеціальної літератури, педагогічного досвіду; педагогічне спостереження.

Виклад основного матеріалу й обґрунтування отриманих результатів дослідження. Для того, щоб зменшити відчуття втоми під час урочної діяльності, потрібно періодично змінювати рід діяльності. У цьому можуть допомогти фізкультурні хвилинки й фізкультурні мікропаузи. Вони не вимагають багато часу (1–2 хв) і швидко впливають на стан організму, знімають місцеве та загальне стомлення, дають необхідний відпочинок головному мозку. Сигналом до виконання фізкультхвилинок служать об'єктивні відчуття втоми, появи апатії, сонливості, головного болю тощо [5, 16].

Київським ученим В. М. Барановим під керівництвом І. В. Муравова розроблено схему послідовності виконання фізичних вправ для працівників розумової праці. Вона складена із семи основних вправ, які залишаються незмінними, модифікуються лише умови, характер і спосіб їх виконання [4, 16]:

- потягування;
- нахили тулуба назад, повороти;
- випади, присідання, піднімання ніг;
- нахили вперед, назад, повороти тулуба;
- біг, ходьба, стрибки;
- м'язові рухи;
- вправи на увагу.

За мотиваційним компонентом методику організації та проведення фізкультурних хвилинок, фізкультурних мікропауз умовно класифікуємо на такі методичні групи.

I група – авторитарно необхідна

Адміністрація навчального закладу видає наказ про організацію та проведення фізкультурно-оздоровчих заходів з учнями різних вікових категорій. Учителі на початку навчального року ознайомлюються з означеним наказом та підписуються щодо його виконання. Однак деякі з них виконують наказ як адміністративний примус, тому що вважають означені заходи зайвими, такими, що відволікають його (учителя) від навчального процесу.

II група – інтуїтивно необхідна

До цієї групи відносимо таку методику проведення фізкультурних пауз учителями, при якій спрацьовує дар педагогічної інтуїції. Педагоги відчувають зміни в стані та самопочутті своїх учнів і не жалкують часу на організацію рухів заради підвищення їхньої працездатності. Однак вправи та способи їх виконання пропонуються здебільш хаотично, такі, які спадуть на думку педагогу в певний час.

III група – дидактично необхідна

Авторським колективом під керівництвом О. Д. Дубогай розроблена система пізнавально-рухового навчання. Ігрові ситуації в системі пізнавально-рухового навчання сприяють зацікавленню

дітей, створюють і підвищують інтерес до інформації. Оптимізація рухової активності під час загальноосвітніх уроків, яка організована відповідно до дидактичного матеріалу, що засвоюється школярами, є запорукою нормального розумового та фізичного розвитку.

Методика системи пізнавально-рухового навчання ґрунтується на трьох етапах [3]:

– I – формування вмінь і навичок рухового відтворення математичного й мовного матеріалу. Використовуються ігри з поступовим нарощуванням самостійної рухової діяльності: відтворення у вигляді рухів або тілофігур літер алфавіту, героїв сюжетів, ігор на розпізнавання частин мови або правильної відповіді, фонетична ритміка;

– II – формування вмінь і навичок щодо скоординованого вимовляння та рухів. Використовуються вправи на синхронне вимовляння таблиці множення, алфавіту, правил, віршів, явищ природи тощо з одночасним виконанням рухових дій у кількісній і якісній аналогії;

– III – формування вмінь використовувати засвоєний матеріал в усній формі під час певної рухової діяльності. Наприклад, на тематичних уроках фізичної культури, на рухових перервах, спортивних годинах, уроках здоров'я тощо.

Під час рухової діяльності з елементами співвідношення математичних рішень, мови й рухів у школяра здійснюється тісний зв'язок між слуховим сприйняттям, мовним і руховим відтворенням. Рухова діяльність учнів, організована у вигляді взаємодії дидактичного матеріалу та спеціально визначених відповідних фізичних вправ, дихальної гімнастики не тільки своєчасно забезпечує зняття розумової й м'язової статичної втоми, а й стимулює вищу нервову діяльність, поліпшує м'язово-суглобову чутливість та орієнтацію тіла й окремих його частин у просторі, розпізнавання образів, символів, визначення форми фігур через родову подібність і видові відмінності, виявлення типологічних і комбінованих властивостей предметного середовища. [3, 52–54].

IV група – біоритмологічно необхідна

Людина – природна істота. Гармонійний розвиток особистості можливий за умов її існування в гармонійному середовищі. Завдання батьків і педагогів – сприяти розвитку природних потенціалів своїх вихованців без порушень законів існування людини в природі, природи в людині. Забезпечення функціонування біологічних ритмів – один із таких законів. Розрізняють декілька типів біоритмів у життєдіяльності людини. В умовах навчального закладу будь-якого типу найбільш раціональним, на нашу думку, є місячні (лунні) біоритми. Комплекс вправ фізкультурної хвилинки укладається залежно від фази місяця з орієнтацією на реабілітаційно-терапевтичний вплив на певні органи й системи організму дітей, учнів. [6].

V група – методика «гімнастика мозку»

Означена методика − модифікація досліджень американських учених Пола І. Деннисон і Гейл Деннісон. Запропоновані комплекси вправ розроблені з орієнтацією на концептуальне розуміння взаємозв'язку фізичного розвитку, мовленнєвого становлення та навчальних досягнень особистості. В умовах навчально-виховного процесу можливе використання таких трьох груп вправ відповідно до певної форми організації й виду навчання школярів [7]:

– 1 група – вправи, виконання яких допомагає гармонізувати функції півкуль головного мозку;

– 2 група – вправи, під час виконання яких розтягуються м'язи, що допомагає утримувати вертикальне положення тулуба під час роботи, звільняє від напруги;

– 3 група – вправи, які підвищують енергію тіла, допомагають підключити нервові клітини до навчальної діяльності, активізувати весь організм на роботу, покращити емоційний стан.

VI група – методика сенсорно-координаційних тренажів за допомогою змінних зорово-сигнальних сюжетів (авторський колектив під керівництвом доктора медичних наук В. П. Базарного, Росія [2]).

Відмінні особливості методики:

– усі вправи ґрунтуються на зорово-пошукових стимулах;
– під час такого пошуку діти роблять рухи головою, очима та тулубом;
– загальна тривалість одного тренажу – у середньому 1,5 хвилини;
– кількість тренажів залежить від характеру уроку, рівня працездатності дітей. Чим зорово напруженішою є сама робота на уроках, тим більшу кількість разів треба виконувати тренаж.

Висновоки й перспективи подальших досліджень. Означені групи методик виправдані щодо існування в умовах навчального процесу в освітньому закладі будь-якого типу. Помилковим є захоплення педагогами будь-якою методикою, відмова від використання інших. Тому в перспективі

нашого дослідження передбачається розробка технології оптимального використання різних методик динамічних пауз у поєднанні з іншими здоров'язберігальними технологіями (кольоротерапією, артте-рапією, аромотерапією, звукотерапією тощо) та складання відповідних технологічних карт.

Список використаної літератури

1. Хайтович М. Хвора дитина в школі / М. Хайтович, Н. Кухта // Директор школи. – № 43. – 2000.
2. Базарный В. Ф. Здоровье и развитие ребенка: экспресс-контроль в школе и дома : практ. пособие / В. Ф. Базарный. – М. : АРКТИ, 2005. – 176 с.
3. Дубогай О. Д. Навчання в русі: здоров'язберігаючі педагогічні технології в початковій школі / О. Д. Дубогай. – К. : Вид. дім «Шкіл. світ»: Вид. Л. Галіцина, 2005. – 113 с.
4. Проскуріна Е. Зроби паузу. Прийоми підвищення активності учнів під час інтелектуальної діяльності / Е. Проскуріна // Здоров'я та фізична культура. – № 5. – 2005. – С. 16–19.
5. Проскуріна Е. Стомився?! Прийоми підвищення активності учнів під час інтелектуальної діяльності / Е. Проскуріна // Здоров'я та фізична культура. – № 6. – 2005. – С. 16–19.
6. Денисенко Н. Ф. Через рух – до здоров'я дітей / Н. Ф. Денисенко, О. П. Аксьонова – Запоріжжя, 2005. – 127 с.
7. Чупаха И. В. Здоровьесберегающие технологии в образовательно-воспитательном процессе / И. В. Чупаха, Е. З. Гужаева, И. Ю. Соколова. – М. : Илекса, Нар. образование ; Ставрополь, 2003. – 340 с.

Анотації

Для того, щоб зменшити відчуття втоми під час навчальної діяльності, потрібно періодично змінювати вид діяльності. У цьому можуть допомогти динамічні паузи. Вони не вимагають багато часу (1–2 хв) і швидко впливають на стан організму, знімають місцеве й загальне стомлення, дають необхідний відпочинок головному мозку. Сигналом до виконання динамічних пауз служать об'єктивні відчуття втоми, появи апатії, сонливості, головного болю тощо. Визначені загальні класи методик щодо організації та проведення динамічних пауз у режимі навчального дня учнів як засіб профілактики порушень опорно-рухового апарату, появи учнівської втоми, спадку рівня працездатності. За мотиваційним компонентом методику організації та проведення динамічних пауз умовно класифікуємо на такі методичні групи: авторитарна, інтуїтивна, дидактична, біоритмологічна, методика «Гімнастика мозку», методика сенсорно-координаційних тренажів. Означені групи методик виправдані в умовах навчального процесу в навчальному закладі будь-якого типу.

Ключові слова: *динамічні паузи, фізична реабілітація, режим навчального дня.*

Елена Аксёнова, Татьяна Сироткина. Динамические паузы как средство физической реабилитации детей. *Для того, чтобы уменьшить ощущение усталости во время учебной деятельности, необходимо периодически изменять вид деятельности. В этом могут помочь динамические паузы. Они не требуют много времени (1–2 мин) и быстро влияют на состояние организма, снимают частичную и общую усталость, дают необходимый отдых головному мозгу. Сигналом к выполнению динамических пауз служат объективные ощущения усталости, появления апатии, сонливости, головной боли и т. д. Определены общие классы методик по организации и проведению динамических пауз в режиме учебного дня учащихся как средство профилактики нарушений опорно-двигательного аппарата, появления учебной усталости, снижения уровня работоспо-собности. По мотивационным компонентам методику организации и проведения динамических пауз условно классифицируем на такие методические группы: авторитарная, интуитивная, дидактическая, биоритмо-логическая, методика «Гимнастика мозга», методика сенсорно-координационных тренажей. Указанные группы методик оправданы в существовании в условиях учебного процесса в образовательном учреждении любого типа.*

Ключевые слова: *динамические паузы, физическая реабилитация, режим учебного дня.*

Olena Aksyonova, Tetyana Sirotkina. Dynamic Pauses as Means of Physical Rehabilitation. *In order to reduce feeling of tiredness during a lesson it is necessary to change activities from time to time. In this case dynamic pauses may help. They don't require much time (1–2 minutes) and quichly influence on organism's condition, take off local and general tiredness, let brain rest. A singal for conducting dynamic pauses are feeling of tiredness, apathy symptom, sleepiness, headache, etc. We have defined general classes of methods that are applied for organization and conducting of dynamic pauses during a school day as means of prophylaxis of locomotorium impairment, tiredness occurrence, decreasing of working capacity level. According to a motivation component methods of organization and conducting of dynamic pauses may be divided into such methodical groups as authoritarian, intuitive, didactic, biorhythmical, method "Brain gymnastics", method of sensor-coordinating trainers. These groups of methods are effective under condition of educational process in an educational establishment of any type.*

Key words: *dynamic pauses, physical rehabilitation, regime of a school day.*

УДК 612.766.1:796-053.2

Юліана Андрійчук

Обґрунтування експериментальної методики секційних занять із волейболу, спрямованої на оптимізацію фізичного стану школярів

Луцький інститут розвитку людини Університету «Україна» (м. Луцьк)

Постановка наукової проблеми та її значення. Аналіз останніх досліджень. Тренувальні заняття в секціях із волейболу повністю або частково орієнтовані на спорт вищих досягнень [2; 3; 5]. Вік 14–16 років – це етап переходу від загальної базової до спеціальної базової підготовки, на якому потрібно сформувати попередній функціональний резерв, який би став буфером, що пом'якшує гострий вплив тренувальних навантажень [5; 6]. Згідно з наявними програмами підготовки юних волейболістів [2; 4], цей період характеризується зростанням обсягів навантаження, відведених на спеціальну фізичну, технічну та тактичну підготовку. На думку авторів [5, 6], подальше спортивне вдосконалення без забезпечення загальної функціональної базової підготовки не можливе. Перехід до ранніх спеціалізованих навантажень у віці 14–16 років, хоча й приводить до росту результатів протягом 2–3 років, стає в подальшому неефективним [8]. Згідно з даними авторів [12] та власними дослідженнями [1], віковий період 14–16 років у юних спортсменів характеризується певними особливостями функціональних і рухових спроможностей, які виявляються в зниженні показників відносної фізичної працездатності, гнучкості й відсутності покращення реакції на звук та світло.

У деяких працях вивчалися розвиток і контроль спеціальної витривалості в юних волейболістів [7], швидкісно-силової підготовленості волейболістів високої кваліфікації [3; 11]. Деякі автори навели дані про розвиток рухових здібностей та антропометричних даних юних волейболістів [9]. Проте питання розробки й обґрунтування експериментальної методики секційних занять із волейболу, спрямованої на оптимізацію фізичного стану школярів, практично відсутні.

Роботу виконано згідно зі Зведеним планом науково-дослідної роботи у сфері фізичної культури і спорту на 2006–2010 рр. Міністерства України у справах сім'ї, молоді та спорту за темою 3.2.7.1 «Фізична працездатність та її сомато-вегетативне і моторне забезпечення у різних контингентів дітей і підлітків» (номер держреєстрації – 0107U001186).

Завдання дослідження – розробити та обґрунтувати експериментальну методику секційних занять із волейболу, спрямовану на оптимізацію фізичного стану школярів.

Методи та організація дослідження. Для перевірки ефективності експериментальної методики секційних занять із волейболу використовували комплекс взаємопов'язаних методів: загальнонаукових – аналізу, систематизації, узагальнення даних літературних джерел, документальних й емпіричних матеріалів, методів отримання ретроспективної інформації, збору поточної інформації; медико-біологічних – антропометрії, спірометрії, пульсометрії, динамометрії, фізична працездатність визначалася за показниками субмаксимального тесту PWC_{170} та розрахунку максимального споживання кисню, вивчення латентного періоду рухової реакції на звук і світло здійснювали за допомогою комп'ютерної системи «Діагност-1» (розробник – М. В. Макаренко); педагогічних – спостереження, тестування й експерименту, що складався з констатувального та формувального етапів; математико-статистичних методів обробки результатів досліджень. Функціональні дослідження відбувалися на базі лабораторії функціональної діагностики та фізичної реабілітації Луцького інституту розвитку людини Університету «Україна». Заняття за експериментальною програмою проводили на базі експериментального майданчика НВО-ДНЗ-ЗОШ № 20 м. Луцька.

Усього під час експерименту обстежено 472 школярі 14–16 років. Групу нетренованих становили 282 хлопці 14–16 років, котрі займалися фізичною культурою за загальноприйнятою методикою фізичного виховання й не відвідували спортивні секції. Групу волейболістів – 98 хлопців, які займалися волейболом, зі спортивним стажем від одного до трьох років. У формувальному педагогічному експерименті взяли участь 190 школярів, котрі займаються волейболом, зі спортивним стажем від одного до трьох років. Контрольна група – 98 осіб (14-річних – 32, 15-річних – 30 та 16-річних – 36), експериментальна – 92 особи (14-річних – 32, 15-річних – 30 і 16-річних – 30).

Виклад основного матеріалу й обґрунтування отриманих результатів дослідження. Запропонована методика тренувальних занять розроблялась із врахуванням наявних напрацювань [2; 4] та була розрахована на один навчальний рік із вересня по травень, або 35 тижнів (204 год по 6 год / тиждень).

© Андрійчук Ю., 2013

Окреме тренувальне заняття тривало в середньому 80–130 хв. За основу взято загальні положення теорії й методики фізичного виховання, зокрема розвитку фізичних якостей. Основними особливостями розробленої експериментальної методики є перерозподіл обсягів навантаження аеробно-анаеробного характеру на користь домінування аеробних навантажень; збільшення годин, відведених на загальну фізичну підготовку; цілеспрямований вплив на «відстаючі» рухові здібності, що проводився на кожному тренувальному занятті (35–40 хв) і мав назву «блок-корекція»; три-чотири на тиждень; тривалість часу на розвиток аеробних можливостей на занятті становила 15–20 хв, розвитку швидкості реакції – 8–10 хв, розвитку гнучкості – 7–10 хв; інтенсивність занять за частотою серцевих скорочень у середньому була в діапазоні 120–150 уд./хв; тривалість заняття – 80–130 хв.

М'язова діяльність, що підвищує витривалість серцево-судинної, дихальної та метаболічної систем організму, була основою експериментальної методики. Для покращення фізичної працездатності застосовували начальну гру та інші види рухової діяльності з елементами волейболу, які давали можливість виконувати короткочасну роботу з високою інтенсивністю та нетривалими паузами відпочинку [10]. При цьому:

1. За допомогою розминки доводили ЧСС до 120–130 скор./хв.

2. Тривалість виконання окремих рухових дій не перевищувала 60 с з інтенсивністю, яка викликала зростання ЧСС від 120–130 до 150–170 скор./хв. Нижня межа інтенсивності (150 скор./хв) рекомендувалася для осіб, які мали низький рівень розвитку витривалості. Верхня межа інтенсивності (170 скор./хв) застосовувалася лише в тренуванні фізично добре підготовлених школярів. Тривалість більше 60 с швидко викликає стомленість і не дає можливості виконати необхідну кількість повторень.

3. Відпочинок між навантаженнями був активний, продовження бігу з інтенсивністю у 2–3 рази нижчою від тієї, із якою виконували робочу фазу.

4. Тривалість інтервалу відпочинку – до повернення ЧСС у зону 120–140 скор./хв. Але час, за який ЧСС поверталася в цю зону, не перевищував 180 с.

5. Кількість повторень залежала від педагогічного завдання й рівня тренованості дитини. Зі зростанням тренованості кількість повторень вправи збільшувалася, а тривалість відпочинку зменшувалась.

6. Якщо ж за 180 с активного відпочинку ЧСС не знижувалася до 120–140 скор./хв, то виконання завдання припиняли. Причинами цього явища могли бути або дуже висока інтенсивність робочих фаз вправи, або надмірно велика їх тривалість, або виснаження організму.

7. Сумарна тривалість рухових дій, залежно від рівня підготовленості, складала від 20 до 30 хвилин.

Тренувальний вплив цього підходу полягає, передусім, у розвитку рухливості, потужності й економічності роботи серцево-судинної системи (1-ше, 3-тє, 4-те завдання). Завдяки багаторазовому повторенню вправи вдосконалюється розгортання аеробного процесу енергозабезпечення організму. Водночас вплив на розвиток серця відбувається не стільки під час робочих фаз, скільки в інтервалах відпочинку, тобто тоді, коли ЧСС знижувалася від 150–170 до 120–140 уд./хв. Це відбувається внаслідок того, що в процесі активного відпочинку виникає сильна розтягуюча дія на серцевий м'яз завдяки збільшенню ударного об'єму крові. Найбільша розтягуюча дія спостерігається в перші 30–45 с відпочинку, а надалі вона поступово зменшується й зовсім зникає при відновленні ЧСС до 120 скор./хв. Саме тому для отримання оптимального тренувального ефекту слід чітко дотримуватися приведених параметрів навантаження та відпочинку.

У першій половині інтервалу відпочинку (30–45 с), завдяки збільшенню ударного об'єму крові, споживання кисню буває навіть більшим, ніж під час самої робочої фази. Кисневий пульс також досягає максимуму в першій половині інтервалу відпочинку. Дихальний еквівалент (об'єм вентиляції легень за 1 хв, розділений на кількість спожитого за той же час кисню) найменший також в інтервалі відпочинку, що свідчить про економізацію системи дихання.

Немає чіткої думки щодо співвідношення видів підготовки на цьому етапі [1, 2]. Ми пропонуємо здійснювати розподіл навчального матеріалу за видами підготовки таким чином: теоретична – 5 %, фізична (загальна та спеціальна) – 30 %, технічна – 35 %, тактична – 10 %, інтегральна – 20 %. Перерозподіл годин на різні засоби підготовки здійснюється відповідно до періодів підготовки (підготовчий, змагальний, перехідний) 35-тижневого циклу (табл. 1).

Таблиця 1

Об'єми основних тренувальних засобів та їх розподіл у 35-тижневому циклі секційних занять із волейболу для групи віком 14–16 років (3–4 рік навчання)

Період підготовки	Об'єм навантаження, *год.*		
	підготовчий	змагальний	перехідний
кількість тижнів / кількість годин	14 /76 год 30 хв	18 / 79 год 30 хв	3 /18 год
Загальнорозвивальні вправи, *годин*	4 год 20 хв	2 год 30 хв	1 год 10 хв
Спортивні та рухливі ігри, естафети з елементами техніки волейболу (140–180 уд. /хв-1)	4 год 30 хв	3 год	1год 30 хв
Комплекс вправ «блок–корекція» (120–140 уд. /хв-1)	30–50 хв на кожному тренувальному занятті	20–80 хв на кожному тренувальному занятті	60–80 хв на кожному тренувальному занятті
Об'єм технічної підготовки (нападаючі удари, захист, блокування) (125–155 уд./ хв-1)	30 хв	22 год 30 хв	–
Об'єм тактичної підготовки (індивідуальна й групова тактика) (130–150 уд. /хв-1)	3 год	12 год	–
Об'єм швидкісно-силової підготовки (вправи з набивними м'ячами на місці, у русі, з елементами акробатики (130–150 уд. /хв-1)	2 год 45 хв	6 год 50 хв	30 хв
Об'єм спеціально-силової підготовки, підходи, *разів*	50х8	20х8	–
Змагання (із фізичної й техніко-тактичної підготовки та по волейболу)	6 год	24 год	–
Комплексний медико-педагогічний контроль	13 год	–	12 год 30 хв

Сумарний об'єм загальної фізичної підготовки на цьому етапі дещо менший, ніж у попередні роки [2; 4]. Вибір вправ для кожного тренувального заняття залежав від завдань навчання та вдосконалення на різних етапах підготовки та від умов, у яких проводяться заняття.

Ефективність експериментальної методики секційних занять із волейболу, спрямованої на оптимізацію фізичного стану школярів 14–16 років, досліджувалася при порівнянні цих показників контрольних та експериментальних груп наприкінці навчального року. У результаті застосування експериментальної методики секційних занять із волейболу відзначено, що кращі показники фізичної працездатності (абсолютні й відносні) за тестом PWC_{170} виявлено у волейболістів експериментальної групи, порівняно з однолітками-волейболістами контрольної групи, у 14, 15 та 16 років при $p<0,01$, $p<0,05$ і $p<0,01$, відповідно. Подібні відмінності відзначались і за показниками максимального споживання кисню. Установлено, що рівень максимального споживання кисню зростає з віком. Більші величини простежували у волейболістів експериментальної групи, порівняно з контрольною, у 14 та 16 років ($p<0,01$ і $p<0,05$). Дослідження максимального споживання кисню на одиницю маси тіла волейболістів експериментальної групи показало, що в них були достовірно кращі показники, порівняно з контрольною, у 14 і 15 років при $p<0,001$ та $p<0,01$, відповідно. Зазначимо, що з віком показник знижується й не має інформативного значення в системі контролю аеробної працездатності. Отримані дані вказують на покращення аеробних можливостей, яке на сьогодні розцінюється як збільшення кількісних показників здоров'я [5, 12]. Також виявлено покращення показників рухових тестів (табл. 2).

Таблиця 2

Результати динаміки показників рухового розвитку юних волейболістів у формувальному педагогічному експерименті

Рухові здібності, вид тестування	Вік, група, кількість					
	14		15		16	
	К	Е	К	Е	К	Е
	n=32	n=32	n=30	n=30	n=36	n=30
Силові здібності, «Кистьова динамометрія», *кг/кг маси тіла*	0,53±0,01	0,54±0.01	0,53±0,01	0,57±0,08*	0,59±0,02	0,63±0,01*

Закінчення таблиці 2

Гнучкість, «Нахил уперед із положення сидячи», *см*	20,25±0,36	23,27±0,37***	19,07±0,84	23,73±0,56***	17,33±1,17	22,03±0,12***
Швидкісна сила (вибухова), «Стрибок у довжину з місця», *см*	186,50±3,57	187,75±3,49	219,80±3,60	220,77±3,34	227,89±4,93	233,16±4,02
Динамічна силова витривалість, «Підйом тулуба в сід із положення лежачи» *разів/30 с*	30,00±0,60	31,59±0,50*	32,87±1,20	36,30±0,72*	30,61±0,50	33,84±0,63***
Статична силова витривалість, «Вис на зігнутих руках», *с*	26,99±2,20	28,06±1,67	19,90±1,96	25,72±1,53*	22,35±1,41	27,88±1,25**
Координаційні здібності, «Човниковий біг» 10×5, с	18,58±0,24	17,85±0,25*	16,37±0,16	16,08±0,10	16,38±0,18	16,15±0,16
Рівновага, «Утримання рівноваги на одній нозі на опорі» (поза «Фламінго»), *кількість спроб за 1 хв*	9,75± 0,44	9,03±0,65	10,40±0,63	9,93±0,65	10,72±0,53	9,17±0,60
Швидкісні здібності, «Частота постукувань», *с*	12,65±0,15	12,47±0,16	11,60±0,22	11,54±0,22	12,68±0,99	11,21±0,39
Латентний час рухової реакції на звук, *мс*	216,38±2,67	199,28±2,09***	191,23±2,97	192,50±2,92	193,22±3,21	183,25±2,00*
Латентний час рухової реакції на світло, *мс*	245,00±7,47	210,22±5,29***	198,10±2,84	197,87±2,33	210,00±3,33	206,88±3,43

*Примітка: * – $P < 0,05$; ** – $P < 0,01$; *** – $P < 0,001$, порівняно з контрольною групою.*

Проведене дослідження довело, що, ураховуючи особливості морфофункціонального розвитку, рухової підготовленості й фізичної працездатності школярів 14–16 років, можливо підвищити загальний рівень здоров'я та фізичних можливостей. Реалізація експериментальної методики в комплексі з урахуванням особливостей функціонального та рухового дають змогу підвищити результативність педагогічного процесу, збільшити зацікавленість школярів у заняттях фізичними вправами й таким чином сприяти формуванню в них оптимального фізичного стану.

Висновки й перспективи подальших досліджень. На основі отриманих нами результатів можна стверджувати, що запропонована методика секційних занять із волейболу, спрямована на оптимізацію фізичного стану школярів 14–16 років, є ефективним засобом рухового розвитку й збільшення фізичної працездатності.

Перспективи подальших досліджень у цьому напрямі можуть полягати у вивченні та врахуванні функціональних можливостей фізіологічних систем, які забезпечують виконання м'язової роботи в процесі планування тренувального навантаження для юних спортсменів інших вікових груп.

Список використаної літератури

1. Андрійчук Ю. М. Вплив секційних занять волейболом на серцево-судинну систему та фізичну працездатність школярів / Ю. М. Андрійчук // Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія №15 : Науково-педагогічні проблеми фізичної культури / Фізична культура і спорт : зб наук. пр. / за ред. Г. М. Арзютова. – К. : Вид-во НПУ ім. М. П. Драгоманова, 2011. – Вип 13. – 830 с.
2. Волейбол : навч. прогр. для ДЮСШ, СДЮШОР, ШВСМ та спеціалізованих навч. закл. спорт. профілю / [уклад. В. В. Туровський, М. О. Носко, О. В. Осадчий, С. В. Гаркуша, Л. В. Жула] ; Мін-во України у справах сім'ї, молоді та спорту, Федерація волейболу України, Республіканський наук.-метод. кабінет. – К. : [б. в.], 2009. – 138 с.
3. Гаркуша С. В. Біомеханічна корекція швидкісно-силової підготовленості волейболістів високої кваліфікації у передзмагальний період : дис... . канд. наук з фіз. виховання і спорту : спец. 24.00.01 «Олімпійський і професійний спорт» / С. В. Гаркуша. – Х. : ХДАФК, 2005. – 177 с.
4. Железняк Ю. Д. Волейбол : примерная прогр. спорт. подготовки для специализированных детско-юношеских шк. олимп. резерва (этапы спорт. совершенствования), шк. высш. спорт. мастерства / Ю. Железняк, А. Чачин. – М. : Сов. спорт, 2008. – 96 с.
5. Иорданская Ф. А. Мониторинг здоровья и функциональная подготовленность высококвалифицированных спортсменов в процессе учебно-тренировочной работы и соревновательной деятельности : монография / Ф. А. Иорданская, М. С. Юдинцева. – М. : Сов. спорт, 2006. – 184 с. : ил.

6. Кашуба В. А. Технологии, сберегающие и корригирующие здоровье, в системе подготовки юных спортсменов / В. А. Кашуба, П. А. Яковенко, Т. А. Хабинец // Спорт. медицина. – 2008. – № 2. – С. 140–146.
7. Ковцун В. І. Розвиток та контроль спеціальної витривалості у юних волейболістів : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. наук з фіз. вих. і спорту : спец. 24.00.01 «Олімпійський і професійний спорт» / В. І. Ковцун / В. І. Ковцун. – Львів, 2001. – 20 с.
8. Никитушкин В. Г. Методы отбора в игровые виды спорта / В. Г. Никитушкин, В. П. Губа. – Смоленск : ИКА, 1998. – 284 с.
9. Носко М. О. Модельно-рейтингова оцінка фізичної підготовленості юних волейболістів 10–12 років на етапі початкового спортивного відбору / М. О. Носко, В. І. Синіговець // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичною виховання і спорту. – 2001. – № 13. – С. 25–31.
10. Ровний А. С. Сенсорні механізми управління точнішими рухами людини / А. С. Ровний. – Х. : ХаДІФК, 2001. – 220 с.
11. Синиговец И. В. Скоростно-силовая подготовка волейболистов 15–17 лет с учетом игрового амплуа : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. наук з фізичного виховання і спорту : спец. 24.00.01 «Олімпійський і професійний спорт» / И. В. Синиговец. – К. : Знання, 2007. – 20 с.
12. Тихвинский С. Б. Аэробная производительность // Детская спортивная медицина: руководство для врачей / С. Б. Тихвинский, Я. Н. Бобко / под ред. С. Б. Тихвинского. С. В. Хрущева. – 2-е изд. – М. : Медицина, 1991. – С. 273–281.

Анотації

Згідно з даними спеціальної науково-методичної літератури та власних результатів досліджень, віковий період 14–16 років у юних спортсменів характеризується певними особливостями функціональних та рухових спроможностей, які виявляються в зниженні показників відносної фізичної працездатності, гнучкості й відсутності покращення реакції на звук і світло. На основі результатів досліджень констатувального експерименту розроблено та науково обґрунтувано експериментальну методику секційних занять із волейболу, спрямовану на оптимізацію фізичного стану школярів. Основними особливостями розробленої експериментальної методики є перерозподіл обсягів навантаження аеробно-анаеробного характеру на користь домінування аеробних навантажень, збільшення годин, відведених на загальну фізичну підготовку та цілеспрямований вплив на «відстаючі» рухові здібності. У результаті застосування експериментальної методики покращилися показники фізичної працездатності (абсолютні й відносні) та рухових тестів.

Ключові слова: *фізична працездатність, руховий розвиток, волейболісти.*

Юлиана Андрийчук. Обоснование экспериментальной методики секционных занятий по волейболу, направленной на оптимизацию физического состояния школьников. *Согласно данным специальной научно-методической литературы и собственных результатов исследований, возрастной период 14–16 лет у юных спортсменов характеризуется определёнными особенностями функциональных и двигательных способностей, которые проявляются в снижении показателей относительной физической работоспособности, гибкости и отсутствия улучшения реакции на звук и свет. На основе результатов исследований констатирующего эксперимента разработана и научно обоснована экспериментальная методика секционных занятий по волейболу, направленная на оптимизацию физического состояния школьников. Основными её особенностями является перераспределение объёмов нагрузки аэробно-анаэробного характера в пользу доминирования аэробных нагрузок, увеличение часов, отведенных на общую физическую подготовку, и целенаправленное воздействие на «отстающие» двигательные способности. В результате применения экспериментальной методики улучшились показатели физической работоспособности (абсолютные и относительные) и двигательных тестов.*

Ключевые слова: *физическая работоспособность, двигательное развитие, волейболисты.*

Yulianna Andriychuk. Basis of an Experimental Methodology of Sectional Clasees in Volleyball that is Aimed at Optimization of Pupils' Health Condition. *According to data of special scientific methodological literature and our own research results, age period of 14–16 of young sportsmen is characterized by specific functional and motor peculiarities that show in decreasing of indices of relative physical workability, flexibility and lack of improvement of reaction on light and sound. On the basis of the research results we have developed and scientifically grounded an experimental methodology of sectional classes in volleyball that is aimed at optimization of pupils' health condition. The main peculiarities of the developed experimental methodology is redistribution of aerobic-anaerobic loads in favor of aerobic loads, increasing of amount of hours given for general physical preparation and oriented at «lagging» motor abilities. As a result of applying of an experimental methodology indices of physical workability and motor tests have improved (absolute and relative).*

Key words: *physical workability, motor development, volleyball players.*

УДК 378.016:796.071.4

Оксана Бойко

Теоретичні аспекти впливу мотиваційних складових на підвищення ефективності занять із фізичної культури

Чернігівський національний педагогічний університет імені Т. Г. Шевченка (м. Чернігів)

Постановка наукової проблеми та її значення. В умовах сучасних соціально-економічних перетворень в Україні здоров'я української нації належить до рангу пріоритетних ідеалів і національних інтересів. Із розвитком суспільства й сучасних технологій змінюється ставлення й до фізичної культури. У зв'язку зі збільшенням часу, який підростаюче покоління проводить у положенні сидячи за уроками, перед монітором комп'ютера та телевізором, зростає потреба в мотивації учнів до занять фізичними вправами в режимі шкільного дня, а також у вільний від навчання час. Саме тому формування мотивів до таких занять є важливою потребою суспільства, бо систематичні заняття фізичною культурою сприяють розвитку основних фізичних якостей, вихованню волі, сміливості, наполегливості, позитивно впливають на зміцнення здоров'я, підвищують розумову працездатність і соціальну адаптацію.

Аналіз останніх досліджень із цієї проблеми. Аналіз розвитку педагогічної теорії та практики показує, що на всіх етапах становлення професійної освіти вчені здійснювали пошук нових підходів і критеріїв мотивації школярів до навчання, формування інтересу до фізичної активності.

Дослідження методів фізичного виховання, зокрема формування позитивного інтересу до занять фізичною культурою школярів, останнім часом привертає особливу увагу як педагогів-науковців, так і практиків (Б. Ведмеденко, Є. Козак), і є перспективним напрямом наукового пошуку в системі національної освіти й виховання. Проте у вітчизняній педагогічній літературі названій проблемі приділено недостатньо уваги, хоча окремі аспекти знайшли висвітлення в працях сучасних дослідників.

Проблема розвитку інтересу школярів до уроку фізичної культури і в загальнотеоретичному аспекті, і в психології та методиці фізичного виховання була предметом уваги таких видатних науковців, як Є. Ільїна (2000 р.), С. Занюк (2002 р.), Н. Бордюг (2006 р.), Н. Євтушевської (2007 р.), Є. Козака (2002 р.) та ін.

Завдання дослідження – узагальнити дані науково-методичної літератури з питання, що досліджується; проаналізувати основні напрями підвищення в школярів мотивації до фізичної активності, виявити основні шляхи розвитку інтересу до занять фізичною культурою.

Виклад основного матеріалу й обґрунтування отриманих результатів дослідження. Важливим компонентом у структурі навчання рухових дій на уроках із фізичної культури є мотивація учнів до занять. Її можна визначити як складну багаторівневу систему збудників, що включає потреби, мотиви, ідеали, прагнення, установки, емоції, цінності тощо. Активність людини здебільшого визначається метою її діяльності. Специфіка людської мотивованої діяльності полягає в тому, що вона завжди є цілеспрямованою.

У загальному розумінні мотив – це те, що стимулює людину до певної дії. На думку низки вчених, мотиви, якими керуються педагоги при навчанні, значно впливають на хід процесу навчання. Мотиви можуть бути різними, проте в усіх випадках вони повинні носити позитивний характер. Для педагога важливо знати, які мотиви, інтереси має кожен з учнів (наприклад приходити на конкретне заняття). Здебільшого саме мотиви визначають у майбутньому хід усього процесу навчання. Тут велике значення керівної й направляючої ролі вчителя: він через вибір правильної мотивації забезпечує необхідні умови для успішних занять фізичною культурою, організовує молодь, стимулює пізнавальну діяльність, навчає правильно застосовувати свої знання й уміння не тільки у фізичному вихованні, а й у повсякденному житті [5].

Одним з основних компонентів мотивації є інтерес. Інтерес – це усвідомлене позитивне ставлення до чого-небудь, що спонукає людину проявляти активність до пізнання об'єкта, який її цікавить. У поняття інтересу входять уявлення про об'єкт; почуття задоволення, що викликає об'єкт; ставлення до вольових зусиль, вплив відчуття приємного або позитивного на волю [4]. Зі свого боку, інтереси характеризуються направленістю (виділяють матеріальні, духовні, інтелектуальні, суспільні, пізнавальні, спортивні, професійні інтереси) та вибірковістю (інтерес до спортивних ігор, до професії вчителя фізичної культури).

© Бойко О., 2013

Духовні інтереси розвиваються найбільш ефективно, коли існує можливість їх задоволення. У зацікавленості виявляються основні мотиви й рухомі сили соціального суб'єкта, групи, класу, суспільства. Саме за їх наявністю та змістом можна судити про всебічний як фізичний, так і інтелектуальний інтерес учителя.

Інтелектуальні інтереси – це знання предмета й методики, культурний кругозір, розуміння дітей, уміння контактувати з ними, уміння підтримувати дисципліну, згуртовувати колектив, організовувати індивідуальну та колективну діяльність для формування стійких інтересів до занять фізичними вправами чи руховими іграми і на їх основі виховувати позитивну звичку до фізичної культури та спорту [1].

Формування інтересу до вивчення певних рухових дій на уроках фізичної культури полягає в такому: словесні форми впливу на свідомість учнів повинні раціонально поєднувалися з практичними методами, показом, повторенням та перевіркою обсягу запам'ятовування змісту й послідовності виконання вправ, усвідомлення їх місця й ролі в режимі дня учня. Спочатку застосовуються методи та прийоми роз'яснення, потім демонструються вправи, а наприкінці – інструктування, спрямоване на проведення самостійних занять [6].

Виховання в учнів інтересу до занять фізичною культурою є предметом особливої уваги як у теорії педагогіки, так і в методиці фізичного виховання. Це пов'язано з тим, що в підлітковому віці в школярів відбувається перехід від природної потреби в рухах в усвідомлену необхідність занять фізичними вправами. Такий підхід, як відомо, потребує вольових зусиль учнів, що в підлітковому віці ще не достатньо сформовані. Тому в практичній роботі потрібно спиратися на інтерес, який є великою рушійною силою, може значно підсилити мотиви й заохотити школярів до регулярних занять фізичними вправами [8].

Інтерес учнів до фізичної культури ґрунтується на опануванні знаннями, уміннями та навичками фізичних вправ, рухливих і спортивних ігор, що задовольняють потреби, відповідають мотивам, створюють позитивний настрій.

За даними С. Рубінштейна, А. Леонтьєва, П. Сімонова й інших учених, виховання в учнів інтересу до будь-якої діяльності багато в чому залежить від впливу на їхню інтелектуальну, емоційно-вольову й мотиваційну сфери.

К. Ушинський, указуючи на роль інтересу та звички у вихованні особистості, акцентував увагу на тому, що лише інтерес активізує її прояв. Саме інтерес через звичку відкриває педагогу можливість вносити ті чи інші свої принципи в сам характер виховання, його нервову систему, його природу [9]. Однак проблема цільового виховання інтересу в учнів до занять фізичною культурою тісно поєднується з проблемою цілісності навчально-виховного процесу, яка розкривається групою авторів (В. Бєлорусова, І. Бех, Б. Ведмеденко, М. Зубалій, М. Козленко, В. Новосельський, М. Гуменюк, Г. Корда, Л. Волков).

Їхні висновки свідчать про те, що інтерес до фізичної культури проходить через опанування знаннями, уміннями та навичками фізичних вправ, спортивних ігор, що задовольняють потреби, відповідають мотивам, створюють позитивний настрій.

Позитивний інтерес до занять фізичною культурою визначається як пізнавальна форма спрямованості особистості на предмет пізнання (соціокультурний досвід із фізичного розвитку й удосконалення людини, можливості власного фізичного самовдосконалення в тісному зв'язку з духовною культурою) [2]. За К. Платоновим, у людини інтереси розвиваються на базі умовного рефлексу другої сигнальної системи та комплексно перетворюються на допитливість [7].

Оволодіння навчальним матеріалом, розвиток і виховання особистості в процесі навчання рухових дій відбувається лише за умови прояву її активності в навчально-пізнавальній діяльності. Організована діяльність, у якій людина бере участь без бажання, практично не розвиває її. У будь-якому випадку важливо, щоб був сформульований чіткий особистий мотив до уроків фізичної культури й розвинувся стійкий інтерес до них [8].

Інтерес є постійним зусиллям енергії учня, тобто може полегшувати виконання діяльності (коли йому цікаво, не потрібно примушувати себе напружуватися) чи, навпаки, стимулює вольове зусилля, допомагає проявляти терпіння, завзятість, наполегливість, підтримує цілеспрямованість.

В основі формування інтересу до занять фізичною культурою лежить принцип побудови педагогічного процесу *свідомості й активності учнів.* Сутність цього принципу полягає в такому: якщо учень розуміє суть поставленого завдання та зацікавлений у його розв'язанні – то це прискорює хід навчання [10].

На основі вивчених джерел можна систематизувати розвиток інтересу до занять спортивними іграми таким чином:

1. Інтерес до знань. Його сутність ґрунтується на одержнні задоволення від самого процесу оволодіння всією сукупністю знань, умінь і навичок певних видів фізичних вправ на заняттях із фізичної культури.

2. Пізнавальні інтереси поділяються на такі рівні: нижчий (елементарний рівень пізнавального інтересу, який обумовлюється увагою до конкретних фактів, знань, описів, дій за зразком; середній (інтерес до залежностей, причинно-наслідкових зв'язків, до самостійного їх установлення); вищий рівень (виявляється в інтересі до теоретичних проблем у творчій діяльності з метою засвоєння знань).

Для розвитку інтересу до занять із фізичної культури використовують такі способи:

1. Навчання, що захоплює: новизна навчального матеріалу; використання яскравих прикладів і фактів у процесі викладу нового матеріалу, історизм, показ практичного застосування знань у зв'язку із життєвими планами й орієнтаціями учнів тощо.

2. Використання нових і нетрадиційних форм навчання: проблемне навчання; евристичне навчання; навчання з комп'ютерною підтримкою; застосування мультимедіа-систем; використання інтерактивних комп'ютерних засобів тощо.

3. Взаємонавчання: рецензування відповідей товаришів; допомога слабшим учням тощо.

4. Участь у дискусіях та обговореннях: відстоювання власної думки; постановка запитань до своїх товаришів й учителів фізичної культури; аналіз особистих пізнавальних і практичних дій тощо [10].

На основі даних В. Гусєва, В. Крюченкова та інших учених очевидно, що розвиток в учнів інтересу до занять фізичною культурою багато в чому залежить від впливу на їхню *інтелектуальну* (формування в школярів системи знань про вплив фізичних вправ на розвиток організму, умінь і навичок самостійно займатися фізичними вправами на основі здійснення міжпредметних зв'язків фізичної культури з біологією людини, валеологією й іншими предметами)*; емоційно-вольову* (емоційно-вольовий вплив на учнів, спрямований на формування в дітей позитивного ставлення до занять) *і мотиваційну* (вплив на мотиваційну сферу із метою формування в дітей позитивних мотивів до фізичного самовдосконалення через застосування різних прийомів стимулювання й мотивування) сфери.

На думку О. Остапенко, виховання в учнів інтересу до занять фізичною культурою виходить із природної потреби в рухах, яка з часом може стати усвідомленою необхідністю займатися фізичними вправами [6].

Найважливіше завдання вчителя фізичної культури – зацікавити учня предметом, а також сформувати уявлення про власне здоров'я. Тільки за умови усвідомлення дітьми реальної можливості такого впливу на власний організм стає можливим ефективне розв'язання рухових завдань, що є змістом будь-якого навчального заняття.

Н. Волкова зазначила, що основними вимогами взаємодії учня й учителя повинні бути креативність; комунікативність; педагогічна діагностика для виявлення творчого потенціалу особистості кожного учня; творча співпраця педагога й школяра, що передбачає спільну мету – формування творчої та всебічно розвиненої особистості [3].

Наприклад, вивчення спортивних ігор забезпечує набуття навичок взаємодії в колективі, розвиває такі морально-вольові якості, як уміння підкорити особисті інтереси інтересам колективу, взаємодопомогу, повагу до своїх партнерів і суперників, почуття відповідальності.

Багато спеціалістів поділяють думку про те, що відсутність яскраво виражених здібностей може бути компенсована розвитком інших важливих професійних якостей – працелюбства, чесного й серйозного ставлення до своїх обов'язків, систематичної та постійної роботи над собою. Уміння вчителя фізкультури використовувати особистісно орієнтований підхід і різні методи стимулювання та заохочення може бути насамперед спрямоване на учнів зі слабкими здібностями, але наполегливих і працьовитих.

Низка досліджень учених (І. Бех, Б. Ведмеденко, Г. Щукіна) свідчить про комплексний характер впливу умов і певного рейтингу окремих із них: міське й сільське проживання, яке не породжує суттєвої різниці інтересів; а вік і стать учнівської та студентської молоді мають значний вплив на різницю інтересів.

Значний вплив на розвиток інтересів до навчання має осередок за спільними інтересами занять у спортивній секції, навчання в класі. Учені встановили в паралельних групах різні сторони загальної структури інтересів, різний рівень їхньої зрілості, констатували різну форму прояву інтересів. Якщо

вважати, що заняття улюбленим видом спорту має в основі симпатію, то можна передбачити, що між симпатією, спрямованістю й силою інтересів учнівської молоді існує певний взаємозв'язок. Як правило, спільність інтересів породжує в молоді симпатію один до одного, а симпатія в процесі двосторонньої комунікації викликає наближення інтересів. Фізичний розвиток юнаків та дівчат, що перебувають на різних ступенях навчання, як правило, формує суттєві розбіжності інтересів завдяки різниці алгоритмів взаємодії.

Висновки. Аналіз науково-методичної літератури й практичний досвід науковців свідчать про те, що ефективність шкільного процесу залежить від її висококваліфікованих учителів. Не є винятком фахівець із фізичної культури, який за допомогою набутих знань і досвіду, реалізованих у певній послідовності, здатен навчати учнів умінь і навичок із багатьох видів спорту, формувати в них інтерес до навчання, спонукати до здорового способу життя.

Важливою умовою ефективності процесу навчання на уроках фізичної культури є формування в школярів мотивації до таких занять, що є предметом особливої уваги педагогів.

Висновки науковців свідчать про те, що інтерес до таких занять торкається низки проблем. Це соціальні та психологічні чинники, що зумовлюють виникнення й розвиток моральних переконань, позитивно впливають на формування зацікавленого ставлення до занять фізичними вправами підтримання настрою та позитивних емоцій до, під час і після занять; опанування знаннями, уміннями та навичками фізичних вправ, рухливих і спортивних ігор, що задовольняють потреби, відповідають мотивам, створюють позитивний настрій; інтереси за направленістю (виділяють матеріальні, духовні, інтелектуальні, суспільні, пізнавальні, спортивні, професійні інтереси) і вибірковістю (інтерес до спортивних ігор, до професії вчителя фізичної культури), реалізація творчого підходу та втілення креативних ідей; новизна навчального матеріалу й використання новітніх інноваційних технологій; взаємонавчання; зворотній зв'язок учитель–учень–учитель; стимулювання; майстерність виконання спеціальних рухових дій; привабливий зовнішній вигляд учителя та ін. Значний вплив на розвиток інтересів до навчання має осередок за спільними інтересами занять у спортивній секції, навчання в класі.

Перспективи подальших досліджень убачаємо в дослідженні способів розвитку пізнавальних здібностей учнів на уроках фізичної культури.

Список використаної літератури

1. Билогур Б. Е. К обоснованию стратегии развития вузовского предмета «Физическая культура» / Б. Е. Билогур // Актуальні проблеми фізичного виховання у вузі : матеріали ІІ Всеукраїнської наук.-практ. конф. – Донецьк : ДонДМУ ім М. Горького, 1998. – С. 34–40.
2. Ведмеденко Б. Виховання в учнів інтересу до фізичної культури / Б. Ведмеденко // Фізичне виховання в школі. – 2003. – № 4. – С. 46–49.
3. Волкова Н. П. Особливості професійної підготовки спеціалістів фізичної культури та спорту для роботи з дітьми молодшого шкільного віку / Н. П. Волкова // Концепція підготовки спеціалістів фізичної культури та спорту в Україні : матеріали першої республіканської наук. конф. – Луцьк : Надсир'я, 1994. – С. 169–170.
4. Ильин Е. П. Психология физического воспитания : учеб. для ин-ов и фак. физ. культуры / Е. П. Ильин. – 2-е изд., испр. и доп. – СПб. : Изд-во РГПУ им. А. И. Герцена, 2000. – 487 с.
5. Лубышева Л. И. Иновационные направления педагогической системы формирования физической культуры студенческой молодёжи / Л. И. Лубышева // Теория и практика физической культуры. – 2005. – № 4. – С. 38–46.
6. Остапенко О. Виховання в учнів 8-9 класів інтересу до занять фізичною культурою / О. Остапенко // Фізичне виховання в школі. – 2002. – № 2. – С. 19–23.
7. Платонов К. К. О системе психологии / К. К. Платонов. – М. : Мысль, 1972. – 216 с.
8. Теория и методика физического воспитания : учеб. пособие [для студ. пед. ин-тов и пед. училищ по спец. № 2115 «Нач. воен. подгот. и физ. воспитание» и № 1910 «Физ. культура» / [Б. М. Шиян, Б. А. Ашмарин, Б. Н. Минаев и др.] ; под ред. Б. М. Шияна. – М. : Просвещение, 1988. – 224 с.
9. Ушинский К. Д. Избранные педагогические сочинения / К. Д. Ушинский ; [под ред. А. И. Пискунова (отв. ред.) и др.]. – М. : Педагогика, 1974. – Т.1 : Теоретические проблемы педагогики. – 1974. – 584 с.
10. Шиян Б. М. Теорія і методика фізичного виховання школярів / Б. М. Шиян. – Тернопіль : Богдан, 2001. – Ч. 1. – 272 с.

Анотації

Велику роль у збереженні та укріпленні здоров'я, оптимального тонусу організму відіграє раціональна рухова діяльність, яку для дітей і підлітків можна реалізувати на уроках фізичної культури з метою пра-

вільного формування їхніх рухових умінь і навичок, засвоєння основних принципів удосконалення фізичних якостей і виховання потреби їх реалізації не лише на уроках фізичної культури, а й у домашніх умовах, повсякденному житті. На жаль, останніми роками інтерес в учнів до фізичної активності неухильно падає. Саме тому в цій статті обґрунтовано необхідність підвищення мотиваційної сфери в учнів до занять фізичною культурою. Проаналізовано низку наукових праць щодо основних напрямів формування й підвищення в школярів бажання до фізичної активності. Особлива увага приділена розвитку інтересу до фізичної культури як складової частини мотиву. Виявлено основні фактори, які впливають на формування інтересу школярів до уроків фізичної культури.

Ключові слова: *теоретичні аспекти, урок фізичної культури, учні, учитель фізичної культури, мотивація, інтерес до занять.*

Оксана Бойко. Теоретические аспекты влияния мотивационных составляющих на повышение эффективности занятий по физической культуре. *Большую роль в сохранении и укреплении здоровья, оптимального тонуса организма играет рациональная двигательная деятельность, которую для детей и подростков можно реализовать на уроках физической культуры с целью правильного формирования их двигательных умений и навыков, усвоения основных принципов усовершенствования физических качеств и воспитания потребности их реализации не только на уроках физической культуры, но и в домашних условиях, повседневной жизни. К сожалению, в последние годы интерес учеников к физической активности неуклонно падает. Именно поэтому в данной статье обоснованна необходимость повышения мотивационной сферы в учеников к занятиям физической культуры. Проанализирован ряд научных работ относительно сновных направлений формирования и повышения у школьников желания к физической активности. Особенное внимание уделяется развитию интереса к физической культуре как составляющей мотивации. Установлены основные факторы, которые влияют на формирование интереса школьников к урокам физической культуры.*

Ключевые слова: *теоретические аспекты, урок физической культуры, ученики, учитель физической культуры, мотивация, интерес к занятиям.*

Oksana Boiko. Theoretical Aspects of Influence of Motivational Component on Increasing of Effectiveness of Physical Culture Lessons. *Rational motor activity plays an important role in saving and strengthening of health and organism tone. For children and teenagers it may be realized at the lessons of physical culture for the purpose of right formation of their motor skills and abilities, mastering of physical qualities and training of necessity of their realization not only at the lessons of physical culture and at home, in every day life. Unfortunately for the last years pupils interest to physical activity is decreasing. We have analysed some scientific works concerning the main ways of formation and increasing of pupils interest to physical culture as a component of motivation. We have defined the main factors that influence on the formation of pupils interest to physical culture lessons.*

Key words: *theoretical aspects, physical culture lessons, pupils, physical culture teacher, motivation, interest to lessons.*

УДК 612:796

Василь Довгаль

Наукове обґрунтування експериментальної методики занять для школярів – підлітків із затримкою психічного розвитку

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

Постановка наукової проблеми та її значення. Аналіз останніх досліджень. У дослідженнях останніх років відзначається тенденція зростання кількості дітей із відхиленнями фізичного та психічного здоров'я. Значну частину серед них займають особи із затримками психічного розвитку (ЗПР), яких на фоні загального погіршення дитячого здоров'я стає дедалі більше. Якщо в 70–80 роках минулого століття такі діти в середньому складали від 5 до 11 %, то на сьогодні – від 12 до 18 % (залежно від регіону України) від загальної кількості дітей, які вступають до першого класу загальноосвітньої школи [3]. Це учні зі стійкими недоліками навчально-пізнавальної діяльності, які не вдалося достатньою мірою скоригувати в початковій школі.

Проблема активно вивчалася в загальному психолого-педагогічному напрямі [5; 6; 7; 10] та в плані використання фізичних вправ для корекції розвитку й морфофункціонального стану школярів із затримкою психічного розвитку [2; 5; 7; 10]. У низці досліджень розглядали вплив фізичних вправ різної спрямованості на розвиток рухових якостей і психічних функцій у дітей із затримкою

© Довгаль В., 2013

психічного розвитку [5; 8]. Разом із тим недостатньо висвітлена роль рухової діяльності в корекції психічного розвитку та фізичної підготовленості школярів підліткового віку із ЗПР. Комплексних досліджень фізичної працездатності, фізичного розвитку й стану функціональних систем цих дітей як інтегрального показника їхнього адаптивності в доступній нам літературі немає. Водночас знання закономірностей розвитку цього контингенту вимагає першочергової уваги.

Завдання дослідження полягає в науково-теоретичному обґрунтуванні змісту варіативної частини шкільної програми з фізичної культури для школярів – підлітків із ЗПР.

Виклад основного матеріалу й обґрунтування отриманих результатів досліження. Завданнями більшості досліджень із проблеми затримки психічного розвитку в дітей у дитячих садках та в молодших школярів є корекція самого психічного розвитку [2; 5; 7]. На жаль, значна їх частина переходить у середні класи залишаючись із ЗПР.

Особливості корекційно-розвивальних завдань школярів із ЗПР у 5–9 класах визначається контингентом учнів, які продовжують навчання в основній ланці школи. І проблемам корекції фізичного виховання саме цього контингенту присвячено недостатньо уваги [9]. З іншого боку, у підлітковій віковій групі розраховувати на корекцію психічного розвитку цього контингенту ще складніше, але усе ж корекційну роботу потрібно зосередити на підвищенні фізичної працездатності, фізичного розвитку й стану функціональних систем цих дітей як інтегрального показника їх адаптивності, ураховуючи реалії подальшого життя.

Оздоровчий вплив занять на фізичний розвиток школярів із ЗПР вивчений не достатньо. Сьогодні фактично відсутні дані про вплив занять на підлітків із ЗПР в умовах школи інтенсивної педагогічної корекції. Упровадження додаткового уроку в навчально-тренувальний процес потребує використання найбільш ефективних науково обґрунтованих методик, спрямованих на оздоровлення, підвищення фізичної підготовленості та працездатності школярів із ЗПР.

Під час констатувального експерименту ми отримали фактичний матеріал, який засвідчив наявність внутрішньо- й міжгрупових особливостей динаміки й величин прояву основних компонентів моторики, морфофункціональних показників, стану фізичного здоров'я та взаємозв'язків їхніх компонентів у дітей підліткового віку із ЗПР.

З урахуванням отриманих даних ми розробили експериментальну методику підвищення рівня фізичних можливостей і стану фізичного здоров'я учнів підліткового віку із ЗПР із переважаючим впливом на фізичні здібності, які найбільш пов'язані з показниками здоров'я та є сенситивними для цього вікового періоду. У практиці фізичне виховання дуже часто носить професійно-прикладний характер, тобто спрямоване на певну трудову діяльність. У таких випадках користуються терміном «фізична підготовка».

З огляду на вищесказане запропоноване нами дослідження є актуальним і ставить **завдання** ліквідувати наявні прогалини в теорії та практиці використання рухової діяльності в корекції фізичного розвитку підлітків із затримкою психічного розвитку.

Запропоновано серію експериментальних занять, в основі яких додатковий факультативний урок не є самостійним циклом, а виступає як невід'ємна складова частина загальної системи фізичного виховання школярів. Тобто ефективний вплив нашої методики на здоров'я учнів, їхню фізичну підготовленість і працездатність відбуватиметься тільки в разі її використання в комплексі з двома традиційними шкільними уроками фізичної культури й іншими видами фізичної діяльності. Одним із важливих аспектів експериментальної методики є її спрямування на підвищення інтересу в дітей до занять фізичною культурою й на основі цього – їх залучення до самостійних занять.

Розробка експериментальної методики ґрунтувалася на попередньому аналізі наукових літературних джерел та власних даних, отриманих у процесі констатувального експерименту. За її основу взято вимоги Міністерства освіти і науки, молоді та спорту України до навчального матеріалу для школярів із ЗПР.

Для розвитку аеробних можливостей найбільш ефективні циклічні вправи (ходьба, біг, плавання, лижі тощо), але монотонність та низький рівень емоційності роблять їх малоефективними для дітей і підлітків [7; 9]. Для них досить ефективним засобом розвитку загальної витривалості є спортивні ігри. Ігровий метод найбільш відповідає особливостям діяльності ЦНС дітей, у яких процеси збудження переважають над процесами гальмування. Школярі швидко втомлюються від монотонної роботи, вони не здатні до тривалої концентрації уваги на певному об'єкті.

Розглядаючи експериментальну програму, будемо вважати, що її головна мета – це підвищення аеробних можливостей учнів із ЗПР та підготовка до майбутньої праці. Під час організації й про-

ведення занять бралися до уваги три основних моменти: частота занять; їх тривалість; інтенсивність кожного заняття.

Результати проведених досліджень показали, що найоптимальнішою частотою є проведення 3–5 занять на тиждень. При загальній кількості занять три рази на тиждень тривалість окремого заняття має становити 45 хв. Отже, на основі вищевикладеного можна констатувати, що впровадження додаткового уроку в навчально-тренувальний процес школярів є науково обґрунтованим і в комплексі із традиційними двома уроками фізкультури забезпечує оптимальну частоту й тривалість занять для покращення розвитку аеробних можливостей.

Як показують результати останніх досліджень, оптимальна тривалість занять, спрямованих на розвиток аеробної витривалості, становить 20–30 хв [1]. Оптимальна тривалість у цьому випадку відображає максимальний «прибуток» від витраченого часу. Слід зазначити, що тривалість заняття не можна розглядати окремо від інтенсивності.

До обґрунтування нормування фізичних навантажень, адекватних функціональним можливостям дітей, потрібно підходити з таких позицій: 1) нормування фізичних навантажень за окремими фізіологічними показниками, зокрема за ЧСС, поглинанням кисню; 2) дозування інтенсивності фізичного навантаження залежно від максимальної швидкості рухів; 3) оцінювання інтенсивності навантаження відповідно до максимальних енергетичних можливостей організму; 4) стан здоров'я дітей; 6) фізичний розвиток дітей [1; 9].

У необхідних межах поглинання кисню можна визначати за показниками ЧСС, оскільки відомо, що між ЧСС (у діапазоні 120–130 – 170–180 уд./хв) та поглинанням кисню існує пряма залежність. Наприклад, початківцям слід виконувати тренувальні завдання тривалістю 20–30 хв з інтенсивністю, яка дорівнює 50–70 % поглинання кисню від рівня МПК при ЧСС 130–160 уд./хв. Тренувальні навантаження, які викликають зростання ЧСС до 120–130 уд./хв, недостатньо активізують функції ССС та інших вегетативних систем, а ті, що викликають збільшення ЧСС понад 170–180 уд./хв, різко стимулюють анаеробний енергообмін, що не сприяє розвитку загальної витривалості та може викликати перенапруження ССС [1].

Як показують результати досліджень [1], значного тренувального ефекту деякі люди досягають при інтенсивності заняття 45 % і менше аеробної спроможності. Нижча інтенсивність більш позитивно впливає на стан здоров'я, не змінюючи істотно при цьому рівень аеробних спроможностей. Виконання фізичних вправ невеликої інтенсивності рекомендуємо для школярів, які мають низьку фізичну підготовленість, відхилення в стані здоров'я й не можуть займатися на загальному рівні, це позитивно впливатиме на стан здоров'я.

Дозування фізичних навантажень здійснювали через установлення кількісних критеріїв і залежностей, які пов'язують обсяг, інтенсивність, направленість дії, використовуючи при цьому об'єктивні та суб'єктивні способи регламентації – відносну потужність, величину фізіологічних параметрів, самопочуття. У ході експериментальних занять навантаження регулювали через зміну тривалості рухових завдань і перерв для відпочинку, зменшення (збільшення) розмірів ігрового майданчика, кількість гравців, зміну їхнього ігрового амплуа.

Запропонована програма експериментальних занять – це лише частина загального плану зміцнення здоров'я. Через значні індивідуальні відмінності в здатності виконувати фізичне навантаження навіть між школярами одного віку та однакової будови тіла реалізація експериментальної програми має бути суворо індивідуальною й ґрунтуватися на результатах фізіологічних і медичних тестів, а також індивідуальних потребах та інтересах. Для визначення рівня морфофункціонального й рухового розвитку школярів під час занять, зважаючи на цензовий рівень освіти, рекомендуємо використовувати критерії оцінювання навчальних досягнень загальноосвітньої школи.

Окреме заняття експериментальної програми включало вступну частину (розминку та вправи на розтягування), основну (вправи на покращення фізичної працездатності), завершальну (розминку та вправи на відновлення, виконувані наприкінці заняття) частини. Розглянемо кожен із компонентів.

Тренувальне заняття починалося з виконання загальнорозвивальних вправ невисокої інтенсивності, а також вправ на розтягування. Вправи на гнучкість завжди були складовою частиною розминки й сприяли підвищенню ефективності тренування. Така форма розминки знижувала ступінь болісних відчуттів у м'язах і суглобах, які виникали в процесі занять, зменшувала вірогідність отримання травм. Для підвищення рухомості в суглобах використовували комплекси споріднених вправ, які різносторонньо

впливають на суглобові утворення та м'язи, що обмежують гнучкість. Методика розвитку гнучкості передбачала не тільки сумісність її з іншими якостями, особливо із силою, а й забезпечувала умови для їх сумісного розвитку. Підбирали такі допоміжні й спеціально-підготовчі вправи, які одночасно сприяли розвитку обох якостей. М'язова діяльність, що підвищує витривалість серцево-судинної, дихальної та метаболічної систем організму, була основою експериметальної програми. У процесі розвитку фізичної працездатності забезпечували тренувальні дії на чинники, які лімітують її прояв.

Для розв'язання цих завдань застосовували різні види рухової діяльності, що давали можливість виконання короткочасної роботи з високою інтенсивністю й нетривалими паузами відпочинку. При цьому за допомогою розминки доводили ЧСС до 120–130 уд./хв; тривалість виконання окремих рухових дій не перевищувала 60 с з інтенсивністю, яка викликала зростання ЧСС від 120–130 до 150 уд./хв.; відпочинок між навантаженнями був активний; тривалість інтервалу відпочинку – до повернення ЧСС у зону 120–140 уд./хв; кількість повторень залежала від педагогічного завдання та рівня тренованості дитини; зі зростанням тренованості кількість повторень вправи збільшувалася, а тривалість відпочинку зменшувалась; сумарна тривалість рухових дій, залежно від рівня підготовленості, становила 20–30 хв.

Тренувальний вплив цього підходу полягає, передусім, у розвитку рухливості, потужності й економічності роботи серцево-судинної системи. Завдяки багаторазовому повторенню вправи вдосконалюється розгортання аеробного процесу енергозабезпечення організму. Кожне заняття завершувалося виконанням розминки. Це зниження інтенсивності м'язової діяльності в останні хвилини заняття. Після бігу, наприклад, повільна ходьба протягом кількох хвилин запобігає накопиченню крові в кінцівках. Різка зупинка вправи може призвести до акумуляції крові в ногах, запаморочення й навіть утрати свідомості. Окрім того, може підвищитися вміст катехоламінів, що спричиняє аритмію серця з фатальним кінцем. К. Купер рекомендує поступово знижувати інтенсивність фізичного навантаження на занятті протягом не менше як 5 хв. Після розминки виконували вправи на розтягування, що сприяє поліпшенню гнучкості. Виховання гнучкості наприкінці тренувального заняття має вагоме значення і для фізичного, і для психічного розслаблення. Підвищення еластичності м'язів сприяє виключенню зайвих м'язових напружень, а це є одним із заходів реабілітації м'язів після великих навантажень [1].

Загальною умовою досягнення оздоровчого ефекту під час експериментальних занять було дотримання основних принципів побудови процесу фізичного виховання: поступовості, систематичності, адекватності та всебічної направленості тренувань.

Висновки й перспективи подальших досліджень. Отже, з урахуванням проаналізованої літератури та отриманих нами даних визначено, що експериментальна методика підвищення рівня фізичних можливостей і стану фізичного здоров'я школярів підліткового віку із ЗПР має містити такі головні положення. Слід ураховувати вік, стать, тренованість і вікові темпи приросту рухових якостей, виявлені в результаті вивчення морфофункціонального розвитку, фізичної підготовленості та працездатності школярів із ЗПР. Програма експериментальних занять має включати навантаження, спрямовані на покращення фізичної працездатності й фізичні вправи різнобічного спрямування із залученням до роботи великих м'язових груп. Мінімальна кількість занять фізичними вправами для досягнення оздоровчого ефекту – три на тиждень. Фізичне виховання школярів підліткового віку із затримкою психічного розвитку має бути спрямоване на певну трудову діяльність, тобто мати професійно-прикладний характер.

Список використаної літератури

1. Вілмор Дж. Х. Фізіологія спорту / Дж Х. Вілмор, Д. Л. Костіл. – К. : Олімп. л-ра, 2003. – С. 263.
2. Гвоздецька С. Вивчення особливостей рівня фізичної підготовленості у дітей дошкільного віку із затримкою психічного віку / С. Гвоздецька // Молода спортивна наука України : зб. наук. пр. з галузі фіз. культури та спорту. – Львів : Вид. дім «Панорама», 2002. – Вип. 6. – Т. 1. – С. 193–195.
3. Ілляшенко Т. Д. Хто вони – ті, що не встигають? / Т. Д. Ілляшенко // Початкова школа. – 1999. – № 2. – С. 27–30; № 3. – С. 25–29.
4. Козленко М. О. Програми з фізичної культури спеціальних загальноосвітніх шкіл інтенсивної педагогічної корекції (для дітей із затримкою психічного розвитку та класів вирівнювання для таких самих дітей при масових загальноосвітніх школах). Підготовчий, 1–9 класи / М. О. Козленко. – К. : ІСДО, 1994. – 32 с.
5. Лазаренко Т. Фізична підготовленість як компонент механізму психологічної адаптації до навчання дітей із затримкою психічного розвитку / Н. Т. Лазаренко // Молода спортивна наука України : зб. наук. ст. в галузі фіз. культури і спорту. – Вип. 4. – Львів, 2000. – С. 317–319.

6. Лесько О. Характеристика фізичної підготовленості молодших школярів із затримкою психічного розвитку / О. Лесько // Молода спортивна наука України : зб. наук. ст. в галузі фіз. культури і спорту. – Львів : ЛДІФК, 2003. – Вип. 7. – Т. 1. – С. 424–427.
7. Максимова С. Ю. Методика физического воспитания на основе ритмической гимнастики сюжетно-ролевой направленности для старших дошкольников с задержкой психического развития : автореф. дис. ... канд. пед. наук ; ВГАФК / С. Ю. Максимова. – М., 2002. – 22 с.
8. Самыличев А. С. О воспитании двигательных способностей учащихся вспомогательной школы на уроках физической культуры / А. С. Самыличев // Дефектология. – 1985. – № 3. – С. 25–31.
9. Чижик В. В. Особливості фізичного розвитку підлітків із затримкою психічного розвитку / В. В. Чижик., Є. М. Чижик // Матеріали VI Міжнародного медичного конгресу студентів та молодих учених (Тернопіль, 21–23 трав. 2002 р.). – Тернопіль : Укрмедкнига, 2002.– С. 252.
10. Шмаргун М. І. До проблеми науково-інноваційної спрямованості підготовки вчителя фізичної культури для роботи з дітьми, що мають затримки фізичного і психічного розвитку / М. І. Шмаргун., В. М. Шмаргун // Матеріали ІІ Всеукр. наук.-практ. конф. «Концепція підготовки спеціалістів фізичної культури в Україні». – Київ ; Луцьк : РВВ «Вежа» Волин. держ. ун-ту ім. Лесі Українки, 1996. – С. 183–188.

Анотації

У дослідженнях останніх років відзначається тенденція зростання кількості дітей із відхиленнями фізичного та психічного здоров'я. Значну частину серед них займають особи із затримками психічного розвитку, яких на фоні загального погіршення дитячого здоров'я стає дедалі більше. Мета дослідження полягає в науково-теоретичному обґрунтуванні змісту варіативної частини шкільної програми з фізичної культури для школярів – підлітків із затримкою психічного розвитку. З урахуванням проаналізованої літератури та отриманих даних визначено, що експериментальна методика підвищення рівня фізичних можливостей і стану фізичного здоров'я школярів підліткового віку із затримкою психічного розвитку має містити такі положення. Слід враховувати вік, стать, тренованість та вікові темпи приросту рухових якостей школярів із затримкою психічного розвитку; уключати навантаження, спрямовані на покращення фізичної працездатності, та фізичні вправи різнобічного спрямування із залученням до роботи великих м'язових груп. Фізичне виховання школярів підліткового віку із затримкою психічного розвитку має бути спрямоване на певну трудову діяльність, тобто мати професійно-прикладний характер.

Ключові слова: *методика занять, затримка психічного розвитку, підлітки, фізичне виховання, професійно-прикладне.*

Василий Довгаль. Научное обоснование экспериментальной методики занятий для школьников – подростков с задержкой психического развития. *В исследованиях последних лет отмечается тенденция роста количества детей с отклонениями физического и психического здоровья. Значительную часть среди них занимают лица с задержками психического развития, которых на фоне общего ухудшения детского здоровья становится всё больше. Цель исследования состоит в научно-теоретическом обосновании содержания вариативной части школьной программы по физической культуре для школьников – подростков с задержкой психического развития. С учётом проанализированной литературы и полученных данных определено, что экспериментальная методика повышения уровня физических возможностей и состояния физического здоровья школьников подросткового возраста с задержкой психического развития должена содержать следующие положения: учитывать возраст, пол, тренированность и возрастные темпы прироста двигательных качеств школьников с задержкой психического развития; включать нагрузки, направленные на улучшение физической работоспособности, и физические упражнения разностороннего направления с привлечением к работе крупных мышечных групп. Физическое воспитание школьников подросткового возраста с задержкой психического развития должно быть направлено на определенную трудовую деятельность, то есть иметь профессионально-прикладной характер.*

Ключевые слова: *методика занятий, задержка психического развития, подростки, физическое воспитание, профессионально-прикладное.*

Vasyl Dovgal. Scientific Basis of an Experimental Methodology for Teenage Pupils with Mental Retardation. *Researches of the latest years are marked by the increasing of amount of children with mental and physical retardation. A huge part of these children make up children with mental retardation, and this number is constantly increasing. The aim of the research is to scientifically and theoretically ground the variable part of physical culture program for teenage pupils with mental retardation. It is needed to take into account age, sex, level of training practice, growth tempo of motor qualities of pupils with mental retardation. It is necessary to include loads aimed at development of big muscle groups. Physical education of teenage pupils with mental retardation must be aimed at certain labor activity, have professionally applied character.*

Key words: *lessons methodology, mental retardation, teenager, physical education, professionally applied.*

УДК 37.037

Юрій Забіяко

Педагогічні технології навчання фізичної культури

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

Постановка наукової проблеми та її значення. В умовах розвитку сучасного суспільства важливе місце в його становленні займає фізична культура, яка забезпечує його формування та є частиною загальної культури. Основне завдання суспільства – забезпечення оптимального життя людей. Кожна людина мусить прокласти свій шлях таким чином, щоб створити потрібні умови для повноцінного фізичного, інтелектуального, духовного розвитку та виховати позитивне ставлення до свого здоров'я й фізичної активності [1; 2].

Люди кожного нового покоління мають розвивати своє фізичне здоров'я для того, щоб ефективно й досконало оволодівати різними видами професій. Відомо, що чим вищий рівень фізичного розвитку мають молоді люди, тим краще вони підготовлені до розвитку сучасних умов життя. Інакше висловлюючись, сьогодні, як ніколи раніше, фізична культура й виховання підростаючого покоління повинні бути орієнтовані на забезпечення їхнього здорового майбутнього. Саме тому актуальною постає раціональна організація педагогічного процесу викладання фізичної культури у вищих навчальних закладах. Унаслідок цього рівень освіти молодих людей значною мірою залежатиме від результативності запровадження нових педагогічних технологій фізичної культури, які ґрунтуються на нових методологічних засадах та сучасних дидактичних принципах, що розвивають повний підхід до навчання.

Аналіз останніх досліджень і публікацій із цієї проблеми. Проведений аналіз наукової літератури свідчить, що проблема вдосконалення педагогічних технологій у викладанні фізичної культури та покращення рівня рухової активності молоді мають дуже важливе значення, оскільки молоді люди є тим важелем, від якого в найближчий час залежатиме прискорення науково-технічного прогресу й соціально-економічного розвитку суспільства [2 – 4].

Згідно із сучасними дослідженнями науковців, стає очевидним, що низький фізичний розвиток молодого покоління вказує на те, що наявна система фізичної культури не здатна повною мірою забезпечити повноцінний розвиток здоров'я особистості. Спроби трохи вдосконалити традиційні педагогічні технології фізичної культури створюють лише передумови для деякої модернізації самого процесу формування фізичного розвитку людини, але не формування фізичної культури особистості [3].

Педагогічні технології фізичної культури повинні передбачати інтеграцію фізичного навчання та фізичного виховання, фізичного розвитку й фізичного збереження здоров'я особистості.

Специфічна спрямованість у використанні засобів, методів, форм навчання й виховання у сфері фізичної культури призвела до розриву освіти та фізичної культури – студенти не повністю усвідомлюють і не сприймають фізичну культуру як життєво важливу цінність. Унаслідок цього фізична культура як навчальний предмет вищих навчальних закладів не виконує повною мірою своєї важливої функції – формування дієвого ставлення людини до власного фізичного вдосконалення, – а отже, характеризується зниженням інтересу в більшості студентів до фізкультурно-спортивної діяльності та зменшенням її престижу [4; 5].

Обмеження в забезпеченні досконалої організації викладання фізичної культури у вищих навчальних закладах є лімітуючим фактором для побудови комплексу завдань, фізичного вдосконалення, духовного й інтелектуального розвитку студентської молоді.

Розв'язання вказаного завдання повинно здійснюватися через удосконалення нових інноваційних засобів педагогічних технологій, які з часом набувають усе більшого використання у викладанні фізичної культури. Однак через недостатню матеріальну базу багатьох навчальних закладів поширення та вдосконалення нових інноваційних методів викладання фізичної культури є достатньо суттєвою проблемою в наш час [5; 6].

Завдання дослідження – теоретично обґрунтувати основні інноваційні методи організації педагогічного процесу викладання фізичної культури у вищих навчальних закладах та проаналізувати засоби їх здійснення.

© Забіяко Ю., 2013

Виклад основного матеріалу й обґрунтування отриманих результатів дослідження. Основа інноваційних методів навчання та їх використання були закладені працями багатьох дослідників, серед яких слід назвати О. Арламова, М. Бургіна, В. Журавльова, В. Загвязинського, Н. Юсуфбекова, А. Ніколса та інших. Використання цих методів у навчальному процесі з фізичної культури буде проаналізовано в цій статті. Насамперед слід розглянути сутність основних інноваційних методів [6; 7].

Мультимедійні технології пов'язані зі створенням мультимедійних продуктів: електронних книг, енциклопедій, комп'ютерних фільмів, баз даних. У цих продуктах об'єднуються текстова, графічна, аудіо- та відеоінформація, анімація. Мультимедіатехнології перетворили комп'ютер на повноцінного помічника, дали змогу молодим людям будь-якого віку, не виходячи з навчальної аудиторії, будинку, офісу, бути присутніми на лекціях видатних учених, брати участь у конференціях, діалогах, вести кореспонденцію. Актуальним є запровадження мультимедійних методів у технології викладання фізичної культури у вищих навчальних закладах. Звичайно, жоден комп'ютер не замінить живого виконання будь-якої фізичної вправи, однак розробка спеціальних презентацій, фільмів спортивної тематики та створення комп'ютерних моделей дали б змогу студентам візуально сприйняти правильність виконання тієї чи іншої вправи й сформувати правильний підхід щодо дотримання здорового способу життя. Тому перед кожним заняттям студенти повинні проглянути відеоматеріал, який відповідає змісту заняття. Саме тому слід розробити спеціальні технологічні лабораторії, оснащені сучасним комп'ютерним обладнанням, які повинні створювати спеціальні програми для модернізації процесу фізичного виховання та корекції виконання певних рухових вправ [8].

Інтегровані технології – відносно новий різновид інноваційних технологій, який припускає, що викладач за можливості чітко визначає реакції, поняття, ідеї й навички, які мають бути засвоєні студентами, а потім за допомогою багатостороннього підходу допомагає їм спрямувати власну діяльність на досягнення цих цілей. При цьому студент може діяти у власному темпі, заповнюючи прогалини у своїх знаннях або пропускаючи той матеріал, який є добре засвоєним та закріпленим практикою. Інтерактивні технології є специфічними й досить складними, потребують особливих знань, навичок, здібностей. Упровадження цих технологій у фізичному вихованні неможливе без педагога-дослідника, який володіє системним мисленням, розвиненою здатністю до творчості, сформованою й усвідомленою готовністю до інновацій. Педагогів-новаторів такого типу називають педагогами інноваційного спрямування, їм властиві чітка мотивація інноваційної діяльності та викристалізувана інноваційна позиція, здатність не лише включатися в інноваційні процеси, але й бути їхнім ініціатором. Викладач фізичного виховання, який виступає в ролі педагога-новатора, має вдосконалювати методику засвоєння різних вправ, розробляти нові елементи рухової активності та обговорювати їх зі студентами, які також повинні брати участь у цьому процесі [7; 9].

Завдяки старанням педагогів-новаторів фізичного виховання нових орбіт сягало мистецтво фізичної культури, їм належать різноманітні відкриття. На новаторську педагогічну практику зорієнтовано й немало представників науки, які свої авторські програми реалізують у закладах освіти не як експериментатори, а як учителі та вихователі. У новаторській педагогіці фізичної культури багатогранно втілена творча сутність навчально-виховного процесу. Якщо наукова педагогіка розвиває загальні закономірності й теоретичні проблеми виховання, то новаторська творить ефективні педагогічні технології [1; 8].

Ігрові технології навчання вперше були запропоновані Й. Гейзенгером. Технології ігрового навчання – це така організація навчального процесу, під час якої навчання здійснюється в процесі включення молодих у навчальну гру (ігрове моделювання явищ, «проживання» ситуації). Цей метод інноваційних технологій може бути відображений в організації навчальних занять із фізичної культури. Окрім використання традиційних спортивних ігор, викладач має розробляти низку незвичайних рухових ігор з урахуванням індивідуальних особливостей кожного студента, при цьому ці ігри не повинні носити суто дитячий характер. Подібні ігри потрібно конструювати на основі включення до їх складу тих вправ, які є базовими для розвитку фізичних якостей молодих людей. Так, наприклад, можна побудувати гру, яка складається з основних легкоатлетичних вправ. Викладач знайомить підлеглих із правилами гри, показує її основні рухові вправи або елементи. Під час участі в цій грі студенти вчаться виконувати спочатку найпростіші вправи. Той, хто зміг опанувати цей рівень складності, переходить до наступного. Отже, досягається необхідний розвиток рухових умінь та навичок. За одне навчальне заняття можна провести гру, яка складається, як мінімум, із семи основних вправ. Унаслідок цього в молодих людей формується бажання вдосконалити своє здоров'я й стати більш сильними, спритними, готовими долати будь-які труднощі [7; 9].

Групові (колективні) технології широко застосовуються в навчальному процесі. Особливе місце ця система матиме в тому випадку, якщо її застосувати до системи фізичного виховання. Групова технологія навчання передбачає таку організацію фізичного виховання, за якої навчання певних вправ здійснюється в процесі спілкування між студентами (взаємонавчання) у групах. Група найчастіше складається з трьох та більше молодих людей, за характером педагогічної діяльності може бути однорідною й різнорідною, мобільною або постійною. Групові форми навчання дають змогу диференціювати та індивідуалізувати процес фізичного виховання й формують внутрішню мотивацію до активного сприйняття, засвоєння різних вправ. Так, на певному занятті з фізичного виховання викладач ділить студентів на групи залежно від рівня їхньої фізичної підготовки. Кожен член групи отримує завдання вивчити певну фізичну вправу та навчити її виконувати тих студентів, у яких це викликає певні труднощі [2; 5].

Особливою формою групового навчання можуть слугувати відкриті навчальні заклади. Вони набули значного поширення на Заході. Їх особливістю є те, що значну частину часу молоді люди проводять за межами навчального закладу. Викладач завжди перебуває серед підлеглих: радить, підбадьорює, контролює. Молодь у постійному контакті з «командою» педагогів, до кожного з яких вони можуть звернутися за допомогою. Особливе місце відкриті навчальні заклади займають у процесі фізичного виховання. Низку вправ студенти під керівництвом команди педагогів вивчають поза межами навчального закладу, на природі. При цьому вони опиняються поряд із природою, осягають красу та гармонію навколишнього світу. Саме такі систематичні відкриті заняття сприяють більш досконалому засвоєнню різноманітних рухових елементів. Доведено, що ті студенти, які навесні або влітку займаються фізичними вправами на природі, поза межами навчального закладу, менше хворіють і почувають себе бадьорішими [4; 6; 8].

Особливим видом інноваційних технологій, які можуть застосовуватися у фізичному вихованні, є технології індивідуалізації процесу навчання. Це такий різновид організації навчально-виховного процесу, при якому вибір педагогічних засобів і темпу навчання враховує індивідуальні особливості молодих людей, рівень розвитку їхніх здібностей та сформованого досвіду. Його основне призначення полягає в тому, щоб забезпечити максимальну продуктивну роботу молоді в наявній системі організації навчання. Індивідуальне навчання – форма, модель організації навчального процесу, при якій: 1) викладач взаємодіє лише з одним студентом; 2) один студент взаємодіє лише із засобами навчання. У першому випадку викладач розробляє комплекс вправ для студента й складає для нього індивідуальний комплекс вправ. Викладач безпосередньо займається фізичною підготовкою студента. У другому випадку студент самостійно виконує комплекс вправ, розроблений викладачем та веде свій індивідуальний контроль за станом свого здоров'я [9].

Висновки й перспективи подальших досліджень. Кожен із вищеназваних інноваційних методів, які можуть використовуватись у фізичному вихованні, має своє право на існування. Одні методи є доступними для викладачів та студентів, інші через свою складність не набули розповсюдження. Проте важливо зазначити, що більшість із них не є ще занадто актуальними у вищих навчальних закладах. Тому основною метою досліджень у цьому напрямі є вивчення всіх складників інноваційних методів та визначення їх місця в системі фізичної культури та спорту. Іншим важливим кроком є розробка нових методів інноваційних технологій у педагогічній технології, які б дали змогу суттєво вдосконалити сучасну систему освіти.

Список використаної літератури

1. Бальсевич В. К. Физическая культура для всех и для каждого / В. К. Бальсевич. – М. : ФиС, 1988. – 222 с.
2. Виленский М. Я. Здоровый образ жизни студентов: сущность, строение, формирование / М. Я. Виленский. – М. : Сов. спорт, 1996. – С. 14–21.
3. Лубышева Л. И. Теоретико-методологические и организаторские основы формирования физической культуры студентов : автореф. дис. … д-ра пед. наук / Л. И. Лубышева. – М. : ГЦОЛИФК, 1992. – 40 с.
4. Захарова І. Г. Інформаційні технології освіти / І. Г. Захарова. – 4-те вид., стер. – М. : Academia, 2008. – 192 с.
5. Волков В. Ю. Комп'ютерні технології освітнього процесу з фізичної культури : матеріали всерос. науч.-практ. конф. / В. Ю. Волков. – СПб., 2000.
6. Барчуков І. С. Фізична культура і спорт: методологія, теорія, практика / И. С. Барчуков, А. А. Нестеров. – М. : Academia, 2009. – 528 с.
7. Самсонова А. В. Використання інформаційних технологій у фізичній культурі та спорті / А. В. Самсонова, І. М. Козлов, В. А. Таймазов // Теорія і практика фіз. культури. – 1999. – № 9. – С. 22–26.

8. Селиванова Т. Г. Інформаційні технології освіти / Т. Г. Селиванова // Сучасний олімпійський спорт і спорт всім : VII Міжнар. наук. конгр. : матеріали конф., 24–27 травня 2003 р. – М., 2003. – Т. 3. – С. 332–333.
9. Фураєв О. Н. До питання комп'ютеризації аналізу виконання спортивних вправ / О. Н. Фураєв // Теорія і практика фіз. культури. – 1996. – № 11. – С. 50–52.

Анотації

У статті дається характеристика основних педагогічних інноваційних методик, які мають найбільше значення для забезпечення нормальної організації процесу фізичного виховання та сприяють кращому засвоєнню студентами складників здорового способу життя. Мультимедійні технології пов'язані зі створенням мультимедійних продуктів. Актуальним є запровадження цих методів у технології викладання фізичної культури у вищих навчальних закладах. Аналізуються інтегровані технології, які припускають, що викладач, за можливості, чітко визначає реакції, поняття, ідеї та навички, які мають бути засвоєні студентами, а потім за допомогою багатостороннього підходу допомагає їм спрямувати власну діяльність на досягнення цих цілей. Визначається роль технології ігрового навчання, під час якої навчання здійснюється в процесі включення молодих людей у навчальну гру. Групова технологія навчання передбачає таку організацію фізичного виховання, за якої навчання певних вправ відбувається в процесі спілкування між студентами (взаємонавчання) в групах. Особливе місце в статті відводиться технології індивідуалізації процесу навчання.

Ключові слова: *педагогічні технології, інноваційні технології, мультимедійні технології, інтегровані технології, ігрові технології навчання, групові (колективні) технології, технології індивідуалізації навчального процесу.*

Юрий Забияко. Педагогические технологии обучения физической культуре. *В статье даётся характеристика основных педагогических инновационных методик, которые имеют наибольшее значение для обеспечения нормальной организации процесса физического воспитания и способствуют лучшему усвоению студентами составляющих здорового образа жизни. Мультимедийные технологии связаны с созданием мультимедийных продуктов. Актуальным является введение данных методов в технологии преподавания физической культуры в высших учебных заведениях. Анализируются интегрированные технологии, которые предполагают, что преподаватель, по возможности, чётко определяет реакции, понятия, идеи и навыки, которые должны быть усвоены студентами, а потом при помощи многократного похода помогает им направить их собственную деятельность на достижение данных целей. Определяется роль технологии игрового обучения, при которой обучение осуществляется в процессе включения молодых людей в учебную игру. Групповая технология предусматривает такую организацию физического воспитания, при которой обучение определенным упражнениям происходит в процессе общения между студентами (взаимообучение) в группах. Особое место в статье отводится технологии индивидуализации процесса обучения.*

Ключевые слова: *педагогические технологии, инновационные технологии, мультимедийные технологии, интегрированные технологии, технологии индивидуализации учебного процесса.*

Yuriy Zabiyako. Pedagogical Technologies of Physical Culture Teaching. *The article presents charateristics of the main innovative methods that have the greatest meaning for providing of normal organization of the process of physical education and influence better mastering of the components of healthy lifestyle among students. Multimedia technologies are connected with the creation of multimedia products. It is necessary to introduce these methods to the technologies of teaching of physical culture in higher educational establishments. We have also analysed the integral technologies that assume that a teacher quickly indicates reactions, notions, ideas and skills that must be mastered by students and then he helps them to direct their activity at achieving of the aims. We have defined the role of the technology of play education where education is realized in the process of engaging into training game. Group technologies predetermines organization of physical education where education is providing in the process of communication between students (self-education) in groups. An important place in the article is given to the technology of individualization of educational process.*

Key words: *pedagogical technologies, inovative technologies, multimedia technologies, integrated technologies, technologies of educational process individualization.*

УДК 378. 17

Ірина Карпюк

Індивідуалізація навчального процесу з фізичного виховання студентів спеціальних медичних груп

Національний технічний університет України «Київський політехнічний інститут» (м. Київ)

Постановка наукової проблеми та її значення. Аналіз останніх досліджень. Потреба в здоров'ї є базовою й дифіцитарною потребою кожного живого організму, та людини зокрема, без задоволення

© Карпюк І., 2013

якої неможлива самоактуалізація особистості: хворі люди не в змозі думати й діяти, не відволікаючись на свій стан здоров'я та пов'язані з ним проблеми [3].

Фізичне виховання у вищому навчальному закладі – один із небагатьох особистісно орієнтованих предметів, на відміну від професійно орієнтованих інших. Особливість цієї дисципліни полягає в об'єднанні дихотомії психічного та фізичного, хоча об'єктивно вона спрямована на біологічну сферу людини. Звідси – специфіка завдань цієї дисципліни, серед яких – збереження й зміцнення здоров'я студентів та розвиток функціональних можливостей організму [1].

Особливого значення фізичні вправи набувають для людини з відхиленнями в стані здоров'я. Тому дуже важливо організувати заняття фізичною культурою так, щоб запобігти утворенню «порочного кола» [4], яке полягає в тому, що рухова недостатність призводить до погіршення функціонального стану організму, а внаслідок цього – до порушення здатності витримувати фізичні навантаження, які так необхідні для досягнення оздоровчого ефекту. Складається парадоксальна ситуація: організм потребує фізичних вправ, але, не виконуючи їх, утрачає здатність до рухової діяльності [5].

Саме така ситуація спостерігається в студентів, зарахованих за станом здоров'я до спеціальних медичних груп (СМГ). Це підтверджується тим, що понад 50 % таких студентів мають низький рівень фізичної підготовленості, при цьому в більшості студентів цієї категорії знижена або відсутня мотивація до занять фізичною культурою.

Основна причина такого стану, на наш погляд, полягає у відсутності єдиної державної програми, яка б передбачала диференціацію характеру вправ і навантажень, запропонованих для студентів із різними захворюваннями, а також стимулювала студентів до занять фізичним вихованням.

Завдання дослідження – обґрунтувати доцільність індивідуалізації оздоровчих програм фізичного виховання для студентів із відхиленнями в стані здоров'я.

Виклад основного матеріалу й обґрунтування отриманих результатів дослідження. На думку автора, процес фізичного виховання студентів СМГ повинен мати корекційний характер зі спрямованим впливом з урахуванням порушень у стані здоров'я. Теоретичні аспекти корекційного підходу розроблені й широко використовуються в спеціальній педагогіці [2, 8].

У практиці вузівського фізичного виховання принцип корекційної спрямованості, на жаль, не дістав широкого застосування, існує низка робіт, які обґрунтовують доцільність реалізації цього принципу в шкільній фізичній культурі [7].

Важливо, щоб процес корекції фізичної підготовленості для студентів СМГ був особистісно важливим. Реалізація особистісно орієнтованого підходу [6] може здійснюватися через застосування індивідуальних програм, у розробленні яких за запропонованим викладачем алгоритмом безпосередню участь повинні брати студенти.

Залучення студентів до складання програм корекції «для себе» приведе до самоактуалізації занять фізичним вправами з чітким усвідомленням поставленої мети й шляхів її досягнення. Крім того, у процесі роботи над програмою виникає потреба отримання необхідних для цього знань, що спонукає до саморозвитку, стимулює до самостійної роботи над інформаційними джерелами.

Алгоритм складання індивідуальної програми корекції фізичної підготовленості являє собою замкнутий циклічний процес, який складається з п'яти блоків: діагностичного, інформаційного, цільового, діяльного й контролюючого.

Діагностичний блок передбачає детальне обстеження та оцінку здоров'я, фізичної й теоретичної підготовленості студентів, що включає дані медичного обстеження (діагноз захворювання, показання та протипоказання до різних видів фізичних вправ, антропометричні вимірювання, рівень фізичного здоров'я); результати педагогічного тестування (оцінка розвитку кондиційних і координаційних фізичних якостей, а також рівня теоретичних знань із фізичної культури); результати психологічного й педагогічного тестування та опитування.

Цей блок уключає індивідуальне обговорення зі студентом результатів діагностики: аналіз отриманих результатів, виявлення причин, які заважають студенту поліпшувати фізичну підготовленість, фізичне здоров'я та психологічний стан, усвідомлювати необхідність індивідуальної програми для покращення свого фізичного стану.

Інформаційний блок передбачає забезпечення студента інформацією й методичними вказівками, необхідними для ознайомлення з особливостями захворювання та перспективами корекції функціональних можливостей.

Цільовий блок уключає постановку студентам реальної особистої мети з корекції фізичної підготовленості з урахуванням виявлених відхилень у стані здоров'я.

Діяльний блок уключає комплекси фізичних вправ коректувального спрямування, які призначені для розвинення тих чи інших фізичних якостей з урахуванням вихідних показників фізичної підготовленості, рівня здоров'я й характеру захворювання або його наслідків; рекомендації щодо профілактики захворювань, ведення здорового способу життя (харчування, чергування роботи та відпочинку, відмови від згубних звичок тощо); засоби забезпечення комфортності проведення корекційної роботи; належний психологічний клімат, матеріально-технічне забезпечення, правила виконання фізичних вправ (причини й засоби запобігання травмам; обмеження деяких видів рухової активності через захворювання).

Контролюючий блок передбачає порівняння результатів, отриманих у ході поточного результату та самоконтролю, із вихідними даними, показує успішність або недоліки проведеної роботи.

Суттєве значення для розроблення й реалізації таких програм має комплекс інформаційних і методичних засобів.

Розроблений нами комплекс уключає:

– робочу навчальну програму з фізичного виховання для студентів спеціальних медичних груп НТУУ «КПІ», яка структурно побудована з розділів: дихальна гімнастика, коректувальні вправи спеціального спрямування, гімнастика, плавання, оздоровчий біг і ходьба, спортивні й рухливі ігри, професійно-прикладна фізична культура, теоретичний курс, який уключає лекції та бесіди за основною програмою, методичні заняття й бесіди, розроблені спеціально для студентів СМГ;

– щоденник самоконтролю та медико-педагогічного обліку ефективності занять фізичною культурою;

– контрольно-нормативний інструментарій, який дає змогу актуалізувати фізкультурне самовиховання студентів, оцінювати теоретичну та методичну підготовленість студентів, уміння складати й проводити комплекс ранкової гігієнічної гімнастики, комплекс коректувальних вправ з урахуванням власного захворювання, комплекс вправ професійно-прикладного фізичного виховання з урахуванням власного діагнозу.

Експериментальна перевірка ефективності корекції фізичної підготовленості студентів СМГ із використанням індивідуальних програм, які розроблялися за їх участю, проводилась у НТУУ «КПІ» протягом десяти років. За цей час в експерименті щороку брали участь у середньому двісті студентів.

Оцінювання фізичного здоров'я проводилось із використанням у динаміці експрес-діагностики Г. Л. Апанасенка, Р. М. Баєвського й ін. Для оцінки функціонального стану серцево-судинної системи застосовували тести Руф'є, Мартіне; дихальної системи – проби Генчі та Штанге, розраховували МВК, динаміку ЖЄЛ; нервової системи – проба Ромберга, проба Яроцького. На кожному занятті вимірювали частоту серцевих скорочень (ЧСС), частоту дихання (ЧД).

Оцінювання психоемоційного стану проводили на основі психологічного тестування за методикою «Самопочуття–активність–настрій (САН)». На початку та в кінці навчального року здійснювали соціологічне опитування, спрямоване на вивчення динаміки ставлення студентів до занять фізичним вихованням.

При оцінюванні фізичної підготовленості застосовували тест Юхаша (у модифікації Карпюк); вправи для різних м'язових груп, виконані за одиницю часу з індивідуально необхідними інтервалами відпочинку; комплекс вправ на координацію; стрибки зі скакалкою за одиницю часу; стрибки в довжину з місця; гімнастичні вправи; 12-хвилинний тест ходьби й бігу Купера; тест плавання Купера, а також інші вправи, передбачені модульним контролем.

Для кількісної оцінки корекційних програм ми сформували експериментальну групу (N=86) і групу порівняння (N=92) та проводили дослідження протягом двох навчальних років.

Результати дослідження показали, що застосування індивідуальних програм, які розроблялися за безпосередньою участю студентів, дало змогу значно покращити стан їхньої кондиційної підготовленості. Так, до закінчення ІІ курсу в цих студентів поліпшилися показники витривалості – найважливішої для створення потенціалу здоров'я якості. Якщо в тесті Купера у контрольній групі приріст результатів становив 387 м (16,3%), то в експериментальній – 629 м (24,2%) при достовірності $p<0,01$. Зросла силова витривалість при виконанні тесту Юхаша (Карпюк). Так, у підніманні-опусканні тулуба в сід у контрольній групі – на 15 разів (42,3 %), в експериментальній – на 24 рази (48,4 %); у згинанні-розгинанні рук в упорі лежачи в контрольній групі – на дев'ять разів (41,7 %), в експериментальній – на 11 разів (42,5 %); у підтягуванні в контрольній групі результати не зросли, а в експериментальній – виросли на чотири рази (58,5 %). Хоча переважно показники статистичної достовір-

ності були менше $p<0,01$, слід відзначити, що середньостатистичні результати в силовій витривалості могли б бути вищі, якби певній категорії студентів навантаження такого виду не були протипоказані.

Координаційні можливості, які проявлялися в статичній рівновазі (проба Ромберга), у студентів ІІ курсу значно покращилися як стосовно вихідних показників, так і порівняно з контрольною групою. Якщо після закінчення І курсу різниця в утриманні рівноваги становила 2 с, то на ІІ курсі досягла 19 с ($p<0,01$).

Відзначено також, що в результаті занять за індивідуальною програмою покращився психоемоційний стан студентів. Вихідні дані студентів контрольної групи відповідали хорошій активності, а в експериментальній домінував мінливий психоемоційний стан. У студентів експериментальної групи в ході дослідження відзначено зростання показників самопочуття, активності, настрою. У респондентів контрольної групи спостерігалося незначне покращення самопочуття й настрою, але водночас знизилась активність.

Привертає увагу значна перевага знань у сфері оздоровчої фізичної культури й здорового способу життя в студентів СМГ, які займалися за експериментальною методикою протягом чотирьох семестрів. Це пояснюється тим, що для виконання завдань, які передбачені в теоретичному блоці навчальної програми, незначному за обсягом, студенти експериментальної групи під час роботи над індивідуальною програмою, розробленою викладачем, і програмою «для себе», складеною самостійно, вимушені були багато часу займатися самостійно, на відміну від студентів контрольної групи, яким виконання таких завдань не передбачалось.

Висновки. Для корекції відхилень у фізичній підготовленості студентів, зарахованих за станом здоров'я до СМГ, організація фізичного виховання повинна ґрунтуватися на особистісно орієнтованому підході.

Особистісно орієнтований підхід може реалізуватися залученням до розроблення індивідуальних програм занять безпосередньо студентів СМГ, що приведе до чіткого усвідомлення ними мети занять і способів її досягнення.

Зміст кожного блоку алгоритму складання індивідуальної програми корекції фізичної підготовленості студентів СМГ повинен визначатись особисто студентом під керівництвом викладача, виходячи з індивідуальних відхилень у стані здоров'я й фізичної підготовленості.

Для оптимізації процесу корекції фізичної підготовленості із застосуванням індивідуальних програм доцільно використовувати інформаційні засоби: методичні вказівки, контрольно-нормативний інструментарій, комп'ютерні програми тощо.

У результаті проведення експериментального дослідження доведено, що застосування індивідуальних програм, які розроблені за участю студентів, не тільки забезпечує суттєве підвищення фізичної підготовленості й стану здоров'я, але й сприяє покращенню психологічного стану та підвищенню теоретичної грамотності.

Перспективи подальших досліджень. Подальші дослідження будуть спрямовані на впровадження індивідуальних програм для студентів із різним рівнем обмежень і можливостей здоров'я.

Список використаної літератури

1. Бальсевич В. К. Физическая культура для всех и для каждого / В. К. Бальсевич. – М. : ФиС, 1988. – 120 с.
2. Выгодский Л. С. Собрание сочинений : в 6 т. / Л. С. Выгодский. – М. : Педагогика, 1983. – Т. 5 : Основы дефектологии / под ред. Т. А. Власовой. – 368 с.
3. Маслоу А. Новые рубежи человеческой природы / А. Маслоу. – М. : Смысл, 1999. – 425 с.
4. Могендрович М. Р. Общие физиологические механизмы взаимосвязи двигательной и вегетативной функций / М. Р. Могендрович // Координация двигательной и вегетативной функций при мышечной деятельности человека. – М. : Наука, 1965. – С. 18–29.
5. Муравов И. В. Оздоровительные эффекты физической культуры и спорта / И. В. Муравов – Киев : Здоровья, 1989. – 272 с.
6. Подмозин С. И. Личностно-ориентированное образование: социально-философское исследование / С. И. Подмозин. – Запорожье : Просвита, 2000. – 250 с.
7. Семёнов Л. А. Коррекционная направленность – основной принцип школьного физического воспитания / Л. А. Семёнов // Sport Kinnetics. 1997. Theories of human Motor Performance and Reflection in Practice. – Magdeburg, 1997. – S. 173–174.
8. Частные методики адаптивной физической культуры : учеб. пособие / под. ред. Л. В. Шапковой. – М. : Сов. спорт, 2004. – 464 с.

Анотації

На основі даних науково-методичної літератури встановлено практично повну відсутність ефективного змісту навчальних програм фізичного виховання для студентів з обмеженими можливостями здоров'я й слабкою фізичною підготовленістю. Завдання дослідження – обґрунтування доцільності індивідуалізації програм фізичного виховання для студентів із відхиленнями в стані здоров'я. Узагальнення практичного досвіду за допомогою педагогічних спостережень, педагогічний експеримент, педагогічний контроль, тестування, анкетування, методи математичної статистики – методи дослідження. На основі експериментальних досліджень автор обґрунтовує та доводить доцільність упровадження індивідуальних оздоровчих програм для студентів із відхиленнями в стані здоров'я й низьким рівнем фізичної підготовленості. Підтверджено, що орієнтація студентів на індивідуалізацію навчального процесу з фізичного виховання виявилась ефективною в прищепленні стійкого інтересу до фізичної культури, підвищенні активності й усвідомленості щодо використання її засобів протягом життя.

Ключові слова: *студенти,фізичне здоров'я, фізичне виховання.*

Ирина Карпюк. Индивидуализация учебного процесса по физическому воспитанию студентов специальных медицинских групп. *На основании данных научно-методической литературы установлено практически полное отсутствие эффективного содержания учебных программ по физическому воспитанию для студентов с ограниченными возможностями здоровья и низкой физической подготовленностью. Задача исследования – обоснование целесообразности индивидуализации программ физического воспитания для студентов с отклонениями в состоянии здоровья. Обобщение практического опыта путём наблюдений, педагогический эксперимент, педагогический контроль, тестирование, анкетирование, методы математической статистики – методы исследования. На основании экспериментальных исследований автор обосновывает целесообразность внедрения индивидуальных оздоровительных программ для студентов с отклонениями в состоянии здоровья и низким уровнем физической подготовленности. Подтверждается, что ориентация студентов на индивидуализацию учебного процесса по физическому воспитанию оказалась эффективной в воспитании стойкого интереса к физической культуре, повышения активности и сознательности в использовании её средств на протяжении всей жизни.*

Ключевые слова: *студенты, физическое здоровье, физическое воспитание.*

Irina Karpiuk. Indiviualisation of Process of study in Physical Education of the Students of Special Medical Group. *On the basis of scientific literature a practically compete absence of an effective contents of physical education programs for students with health limitations and low physical fitness. The purpose Substantiation of process of individualisation study in physical education of the students with low health. Generalization of practical experience by means of pedagogic observation, pedagogic experiment, pedagogic control, testing, questioning, methods of mathematical statistics. On the basis of experimental researches the author has been comprehensively arguing expediency of application of the individual programs for the students with health limitations and low physical fitness. It has been discovered that student's the orientation on individualisation activating their movement regime turned out to be efficient in developing stable interest to physical culture, increase of activity and its conscious use throughout the life.*

Key words*: students, physical health, physical training.*

УДК 796.2.: 612.76.577.7

Ярослав Кравчук

Методика диференційованого підходу до навчання фізичної культури учнів початкової школи

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

Постановка наукової проблеми та її значення. Інтегральним показником соціально-економічного й духовного розвитку суспільства є стан здоров'я нації. Як відомо, здоров'я людини формується в дитячому та підлітковому віці. На цей процес впливає багато чинників, передусім генетичні, соціально-економічні й екологічні [2; 4; 11]. На сучасному етапі склалася вкрай незадовільна ситуація зі станом здоров'я населення, у тому числі дітей старшого дошкільного та молодшого шкільного віку. Майже 90 % школярів мають відхилення в стані здоров'я, понад 50 % – незадовільну фізичну підготовленість.

За результатами досліджень у галузі медико-біологічних і педагогічних наук [4; 5; 7; 11], засоби фізичного виховання сьогодні мають найбільш природний і потужний вплив, що здатний забезпечити

© Кравчук Я., 2013

не лише загальний, а й цілеспрямований розвиток функцій і систем організму людини. Перебудова функцій організму, яка відбувається під впливом фізичних вправ, найбільш чітко виражена в молодому віці, коли вона формує не лише найважливіші адаптаційні механізми, а й визначає життєздатність організму та досконалість його відповідних реакцій на вплив різних негативних чинників.

Розповсюджені підходи до дозування фізичних навантажень, що ґрунтуються на використанні середньовікових нормативів, не враховують індивідуальну варіабельність функціональних показників. Індивідуальні особливості біологічного формування організму, адаптація його до середовища потребують застосування розвивальних фізичних вправ, адекватно адаптованих до можливостей організму учнів.

Аналіз останніх досліджень із цієї проблеми. Великі перспективи для оптимізації фізичної культури в школах має диференційований підхід, який дає змогу кожному учневі працювати в оптимальному режимі та забезпечує найкращий оздоровчий ефект. На необхідність диференційованого підходу до навчання вказували видатні вчені й педагоги. У наукових роботах [6; 9; 12; 13; 14] диференційований підхід розглядається як компонент управління навчанням, у якому під час розподілу учнів на групи пропонується враховувати не лише їхній рівень фізичного розвитку, а й психологічні особливості та функціональні можливості організму. В окрему групу потрібно виділити дослідження [1; 3; 5; 8; 10], у яких диференційований підхід здійснюється відповідно до розвитку фізичних можливостей учнів. Основна мета цих робіт полягає в оптимізації навчального процесу, в обґрунтуванні методики занять для розвитку провідних або відстаючих фізичних якостей.

Не знижуючи достатньо високої цінності проведених наукових досліджень, потрібно зазначити, що вони не визначають кінцевої мети впровадження своїх розробок у поліпшення загального стану здоров'я учнів, не пояснюють принципи підбору фізичних вправ, їх дозування відповідно до фізичного стану дітей. Значною мірою не розв'язана проблема критеріїв поділу школярів однієї вікової групи на однорідні підгрупи відповідно до фізичних можливостей, будови тіла та навчальної успішності. Актуальність дослідження також зумовлена об'єктивними, органічно властивими класно-урочній системі суперечностями між колективною формою навчання й особистісним способом засвоєння навчального матеріалу.

Завдання дослідження:

1) визначити однорідні за рівнем навчальних досягнень у фізичній культурі групи учнів початкових класів;

2) розробити організаційно-методичні положення навчання фізичної культури школярів початкових класів із різним рівнем навчальних досягнень.

Виклад основного матеріалу й обґрунтування отриманих результатів дослідження. Результати дослідження свідчать, що на етапі молодшого шкільного віку в дітей відбувається нерівномірний розвиток фізичних якостей. Загалом виявлено закономірність поступового, але не прямолінійного зростання результатів. Найбільш інтенсивні періоди розвитку простежуються за показниками сили, спритності, швидкісно-силовими якостями. Ураховуючи індивідуальні досягнення школярів відповідно до вимог шкільної програми, у роботі здійснено аналіз фізичної підготовленості учнів залежно від рівня навчальних досягнень (табл. 1; 2).

Таблиця 1

Особливості розвитку сили та швидкості учнів залежно від рівня навчальних досягнень із фізичної культури

Вік, *років*	Рівень навчальних досягнень	Стать	Тестові вправи		
			вис на зігнутих руках, *с*	стрибок у довжину з місця, *см*	біг 30 м, *с*
8	Високий	Х	9,85 ± 0,37	142,8 ± 0,95	6,92 ± 0,06
		Д	6,89 ± 0,42	121,7 ± 1,32	7,38 ± 0,05
	Достатній	Х	8,23 ± 0,68	109,7 ± 1,73	7,61 ± 0,07
		Д	6,12 ± 0,57	105,3 ± 1,84	7,85 ± 0,05
	Середній	Х	4,73 ± 0,71	82,9 ± 1,12	7,93 ± 0,03
		Д	2,48 ± 0,53	74,5 ± 1,27	8,07 ± 0,04
	Початковий	Х	2,18 ± 0,63	71,34 ± 1,07	8,11 ± 0,03
		Д	1,57 ± 0,48	65,83 ± 1,15	8,27 ± 0,04

Закінчення таблиці 1

9	Високий	Х	13,57 ± 0,29	140,3 ± 1,68	6,38 ± 0,07
		Д	8,37 ± 0,45	133,8 ± 1,45	6,55 ± 0,05
	Достатній	Х	11,23 ± 0,86	112,4 ± 2,03	7,52 ± 0,06
		Д	7,49 ± 0,79	106,9 ± 1,87	7,81 ± 0,07
	Середній	Х	7,05 ± 0,51	83,7 ± 0,94	7,75 ± 0,03
		Д	3,29 ± 0,47	74,8 ± 1,26	8,09 ± 0,04
	Початковий	Х	5,22 ± 0,58	75,63 ± 0,85	7,83 ± 0,05
		Д	2,03 ± 0,43	66,39 ± 1,22	8,12 ± 0,06
10	Високий	Х	18,55 ± 0,36	166,3 ± 1,17	5,86 ± 0,05
		Д	9,61 ± 0,48	148,4 ± 1,48	6,53 ± 0,06
	Достатній	Х	15,42 ± 0,77	129,6 ± 1,79	6,48 ± 0,07
		Д	7,76 ± 0,63	119,2 ± 2,07	7,15 ± 0,08
	Середній	Х	10,25 ± 0,39	95,8 ± 0,93	7,36 ± 0,04
		Д	4,08 ± 0,43	77,3 ± 1,31	7,92 ± 0,03
	Початковий	Х	9,08 ± 0,37	90,45 ± 1,14	7,42 ± 0,04
		Д	2,54 ± 0,43	71,24 ± 1,37	8,03 ± 0,05

Результати дослідження свідчать, що учні з різним рівнем навчальних досягнень за показниками фізичної підготовленості достовірно відрізняються.

До групи з високим рівнем навчальних досягнень належать учні, які мають достатньо повні знання, вільно застосовують вивчений матеріал, уміють аналізувати допущені помилки й робити висновки. Школярі володіють технікою виконання фізичних вправ, мають високий рівень фізичної підготовленості.

Таблиця 2

Особливості розвитку спритності та гнучкості учнів залежно від рівня навчальних досягнень із фізичної культури

Вік, *років*	**Рівень навчальних досягнень**	**Стать**	**Тестові вправи**	
			човниковий біг 4×9 м, *с*	**нахил уперед із положення сидячи, *см***
8	Високий	Х	12,07 ± 0,04	4,73 ± 0,26
		Д	12,29 ± 0,03	4,98 ± 0,35
	Достатній	Х	12,18 ± 0,04	3,57 ± 0,27
		Д	12,43 ± 0,05	3,74 ± 0,35
	Середній	Х	12,34 ± 0,01	3,26 ± 0,33
		Д	12,75 ± 0,02	3,68 ± 0,44
	Початковий	Х	12,44 ± 0,03	1,49 ± 0,38
		Д	12,83 ± 0,04	2,93 ± 0,41
9	Високий	Х	11,56 ± 0,04	5,39 ± 0,37
		Д	12,25 ± 0,04	5,93 ± 0,25
	Достатній	Х	12,04 ± 0,03	4,52 ± 0,36
		Д	12,42 ± 0,04	5,79 ± 0,17
	Середній	Х	12,26 ± 0,05	4,49 ± 0,43
		Д	12,53 ± 0,02	5,73 ± 0,34
	Початковий	Х	12,04 ± 0,03	1,67 ± 0,36
		Д	12,68 ± 0,04	3,84 ± 0,27
10	Високий	Х	11,43 ± 0,04	5,48 ± 0,45
		Д	12,11 ± 0,04	6,42 ± 0,36
	Достатній	Х	12,02 ± 0,03	5,42 ± 0,27
		Д	12,58 ± 0,05	6,35 ± 0,38
	Середній	Х	12,43 ± 0,02	4,21 ± 0,34
		Д	12,59 ± 0,03	5,74 ± 0,23
	Початковий	Х	12,58 ± 0,04	1,83 ± 0,33
		Д	12,92 ± 0,03	3,57 ± 0,29

Учні з достатнім рівнем навчальних досягнень виявляють знання й розуміння основних положень навчального матеріалу, можуть із допомогою вчителя аналізувати та виправляти допущені помилки,

здатні виконувати окремі контрольні навчальні нормативи й більшість фізичних вправ із незначними помилками. Школярів цієї групи характеризує належний рівень фізичної підготовленості. Учні із середнім рівнем навчальних досягнень відрізняються володінням навчальним матеріалом на вищому рівні, ніж початковий, розрізняють елементи техніки виконання фізичних вправ. Школярі можуть виконувати технічно правильно окремі фізичні вправи, визначені навчальною програмою. Рівень фізичної підготовленості дітей цієї групи низький. Школярі з початковим рівнем навчальних досягнень володіють навчальним матеріалом на елементарному рівні засвоєння. Рівень фізичної підготовленості – низький.

Результати обстеження стану серцево-судинної й дихальної систем дають можливість стверджувати, що середні показники ЧСС, артеріального тиску, затримки дихання перебувають у межах вікових норм. Водночас помічено зростання частоти серцевих скорочень в учнів згідно з віковими нормами. За показниками затримки дихання на вдиху діти значно відстають від вікових норм. Зважаючи на напрям експериментальної роботи, ми проаналізували особливості функціональних можливостей учнів із різним рівнем навчальних досягнень. Результати дослідження свідчать, що за показниками ЧСС, систолічного та діастолічного артеріального тиску школярі з різним рівнем навчальних досягнень достовірно не відрізняються. Водночас показники затримки дихання в учнів із середнім і початковим рівнями навчання достовірно нижчі, ніж в інших, що свідчить про тенденцію зниження в них функціональних можливостей.

Рівень інтересу до фізичного виховання та спорту в учнів початкових класів є високим. Із віком у школярів простежується тенденція зниження інтересу до фізичної культури. На ставлення школярів до фізичного виховання впливають такі основні фактори: нестача вільного часу, відсутність спортивної бази й потрібних секцій, поганий стан здоров'я та втома. Для учнів головним джерелом інформації про фізкультуру є телебачення. Основні мотиви занять фізичною культурою – можливість підвищення своєї фізичної підготовленості, поліпшення стану здоров'я, оволодіння технікою фізичних вправ й отримання високих оцінок.

Узагальнюючи результати дослідження, можемо констатувати, що для внутрішньокласної диференціації доцільно виділяти чотири гомогенні групи учнів залежно від рівня навчальних досягнень. У процесі реалізації диференційованого підходу до навчання фізичних вправ передбачалося, що всі діти отримували повноцінні знання й уміння згідно з вимогами шкільної програми. Здебільшого рекомендувалося різне співвідношення засобів, методів і форм навчання відповідно до індивідуально-групових особливостей школярів. Дозування фізичних навантажень передбачало різний обсяг та інтенсивність виконання фізичних вправ, тривалість відпочинку. Специфіка диференційованого підходу до навчання дітей молодшого шкільного віку полягала в тому, що ускладнення програмових вимог здійснювалося переважно за рахунок якісних показників у виконанні фізичних вправ.

Зокрема, учням із початковим рівнем навчальних досягнень під час ходьби нагадували про енергійний мах руками, правильну поставу, дотримання чіткої дистанції один від одного. Під час бігу акцентували увагу на енергійних рухах зігнутими в ліктях руками, легкість бігу (ставити ногу на передню частину стоп). Значну допомогу у формуванні рухових навичок надавав музичний супровід ходьби й бігу. Під час виконання загальнорозвивальних вправ звертали увагу на вихідні положення, амплітуду рухів, поєднання відповідних рухів із диханням.

У дітей із середнім рівнем навчальних досягнень простежується вищий якісний рівень виконання рухів. Учні виконували ходьбу різними способами (на носках, п'ятках, зовнішньому склепінні стоп, приставним кроком) за ведучим та біг у середньому й повільному темпах. Під час ходьби увага зверталася на те, щоб школярі не нахиляли голову й тримали спину рівною, виконували вільний мах руками, не човгали ногами, змінювали швидкість ходьби й бігу відповідно до темпу музики або підрахунку.

Для виконання загальнорозвивальних вправ збільшували кількість предметів (обручі, гімнастичні палиці, м'ячі різного розміру). Звертали увагу на чіткість виконання фізичних вправ і правильне дихання дітей. При цьому ставили конкретні завдання: сісти та встати, кинути м'яч у ціль або якомога далі, стрибнути якнайдалі або якнайвище. Також використовували додаткові зорові подразники у вигляді орієнтирів.

Оскільки навички ходьби й бігу в більшості дітей із достатнім рівнем навчальних досягнень уже сформовано, основну увагу приділяли вдосконаленню цих рухів під час їх виконання в різному темпі та способах групових шикувань. Під час виконання загальнорозвивальних вправ наголошували на дотриманні напряму, амплітуди, темпу рухів і правильного виконання не лише вихідних та кінцевих,

а й проміжних положень. Під час виконання рухів увагу дітей зосереджували на одному-двох елементах, якими вони повинні оволодіти спочатку, а на наступних заняттях поступово вивчались інші. Учні привчались об'єктивно оцінювати свої можливості, проявляти витримку, упевненість у своїх силах, рішучість.

Навчання школярів із високим рівнем навчальних досягнень спрямовували на самостійний пошук найбільш раціональних способів виконання рухів та комплексів фізичних вправ. Подальшому вдосконаленню рухових навичок сприяла зміна умов їх виконання. Підтримували бажання дітей допомагати один одному під час виконання фізичних вправ та ігор.

Результати формувального експерименту засвідчили ефективність розробленої методики навчання, оскільки показники фізичної підготовленості учнів в експериментальній групі значно кращі, порівняно з контрольною. Аналізуючи результати, слід зазначити, що найбільша різниця простежується в таких показниках, як витривалість $P < 0,05$ (біг 800 або 600 м), гнучкість $P < 0,001$ (нахил тулуба вперед із положення сидячи) і сила $P < 0,001$ (згинання й розгинання рук в упорі лежачи, підтягування на перекладині, стрибок у довжину з місця). Отримані результати показують, що функціональні можливості учнів в експериментальній групі вірогідно вищі, ніж у контрольній. Найбільша різниця простежується за затримкою дихання на вдиху й видиху ($P < 0,01$). Показники ЧСС у спокої, артеріальний систолічний та діастолічний тиск не мають вірогідної різниці ($P > 0,05$).

Отримані дані свідчать, що в дев'ятирічних дітей (незалежно від статі) експериментальної групи суттєво підвищився рівень інтересу до фізичної культури (високий − 43,25−38,55 %, вище від середнього − 37,19−33,60 %, середній − 19,12−27 %, нижче від середнього – 0,44−0,85 %). У контрольній групі ці показники значно нижчі. Отже, отримані дані свідчать про ефективність розробленої методики навчання й можливість її впровадження в процес навчання фізичної культури учнів загальноосвітніх навчальних закладів.

Висновки й перспективи подальших досліджень. Для внутрішньокласної диференціації доцільно виділяти чотири гомогенні групи учнів залежно від рівня навчальних досягнень.

До групи з високим рівнем навчальних досягнень належать школярі, які мають достатньо повні знання, вільно застосовують вивчений матеріал, уміють аналізувати допущені помилки й робити висновки. Діти володіють технікою виконання фізичних вправ, мають високий рівень фізичної підготовленості та функціональних можливостей, позитивну мотивацію до виконання фізичних вправ.

Учні з достатнім рівнем навчальних досягнень виявляють знання й розуміння основних положень навчального матеріалу, можуть із допомогою вчителя аналізувати та виправляти допущені помилки, здатні виконувати окремі контрольні навчальні нормативи й більшість фізичних вправ із незначними помилками. Дітей цієї групи характеризує належний рівень фізичної та функціональної підготовленості, позитивне ставлення до занять фізичною культурою.

Учні із середнім рівнем навчальних досягнень відрізняються володінням навчальним матеріалом на рівні, вищому за початковий; розрізняють елементи техніки виконання фізичних вправ. Школярі можуть виконувати технічно правильно окремі фізичні вправи, визначені навчальною програмою. Рівень їхньої фізичної підготовленості та функціональних можливостей низький. Характерною особливістю учнів цієї групи є невисока мотивація до занять фізичною культурою.

Учні з початковими навчальними досягненнями мають слабку здатність до навчання, низьку фізичну працездатність, вимагають спеціального підходу вчителя фізичної культури. Школярі володіють навчальним матеріалом на елементарному рівні, можуть розрізняти та виконувати окремі елементи фізичних вправ із допомогою вчителя.

У процесі диференційованого підходу на уроках фізичної культури рекомендується різне співвідношення засобів, методів і форм навчання відповідно до індивідуально-групових особливостей підлітків. Дозування фізичних навантажень передбачає різні обсяг, інтенсивність, тривалість відпочинку з урахуванням рівня фізичного стану учнів. Специфіка диференційованого підходу до навчання дітей молодшого шкільного віку полягає в тому, що ускладнення програмових вимог здійснюється переважно за рахунок якісних показників у виконанні фізичних вправ.

Формувальний педагогічний експеримент виявив високу ефективність розробленої методики диференціації засобів і методів у процесі навчання учнів початкових класів фізичної культури, що підтверджується:

- підвищенням інтересу дітей до занять фізичними вправами;
- підвищенням рівня фізичної підготовленості учнів;
- оптимізацією роботи серцево-судинної й дихальної систем організму молодших школярів;

− достовірним зростанням теоретичної підготовленості учнів.

Проведене дослідження не претендує на вичерпне розв'язання всіх аспектів означеної проблеми. Подальшого вивчення потребують положення особливостей реалізації диференційованого підходу в процесі фізичної підготовки учнів початкових класів, що зумовлені використанням інших критеріїв формування однорідних груп дітей однієї статі й віку.

Список використаної літератури

1. Віндюк А. В. Основи технології самостійних занять фізичними вправами учнів молодших класів : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. наук з фіз. вих. та спорту : спец. 24.00.02 «Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення»/ А. В. Віндюк. – Львів, 2002. – 17 с.
2. Волкова Н. П. Педагогіка / Н. П. Волкова. – К. : Академвидав, 2007. – 616 с.
3. Гнітецький Л. В. Формування потреби займатися фізичними вправами у дітей молодшого шкільного віку : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. наук з фіз. вих. та спорту : спец. 24.00.02 «Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення» / Л. В. Гнітецький. – Луцьк, 2000. – 23 с.
4. Дубогай О. Плекаймо здоров'я дитини / О. Дубогай, Н. Маковецька. – Запоріжжя : [б. в.], 2007. – 264 с.
5. Круцевич Т. Ю. Предпосылки применения методики дифференцированного физического воспитания школьников 7–14 лет / Т. Ю. Круцевич // Тезисы докладов республиканской научно-практической конференции «Социально-философские и методические аспекты массовой физической культуры и спорта». – Хмельницкий : [б. и.], – 1990. – С. 61–62.
6. Кузьміна О. В. Диференційоване навчання в умовах групової форми навчальної діяльності учнів початкової школи : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. пед. наук : 13.00.09 / О. В. Кузьміна ; Харк. держ. пед. ун-т ім. Г. С. Сковороди. – Х., 2002. – 17 с.
7. Москаленко Н. В. Теоретико-методичні засади інноваційних технологій в системі фізичного виховання молодших школярів : автореф. дис. на здобуття наук. степеня д-ра наук з фіз. вихов. і спорту : спец. 24.00.02 «Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення» / Н. В. Москаленко. – К., 2009. – 42 с.
8. Сембрат С. В. Ігрове спрямування фізичної підготовки дітей молодшого шкільного віку : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. наук з фіз. вих. та спорту : спец. 24.00.02 «Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення» / С. В. Сембрат. – Львів, 2003. – 20 с.
9. Сікорський П. І. Теоретико-методологічні основи диференційованого навчання / П. І. Сікорський. – Л. : Каменяр, 1998. – 196 с..
10. Скалій О. В. Комп'ютерні технології диференціалізації процесу фізичного виховання школярів (на прикладі навчання плавання) : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. наук з фіз. вих. і спорту : спец. 24.00.02 «Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення» / О. В. Скалій. – Львів, 2002. – 25 с.
11. Сухарев А. Г. Двигательная активность и здоровье подрастающего поколения / А. Г. Сухарев. – М. : Знание, 1976. – 63 с.
12. Унт Т. И. Индивидуализация и дифференциация обучения / Т. И. Унт. – М. : Педагогика, 1990. – 192 с
13. Фурман А. В. Системна диференціація навчання: концепція, теорія, технологія / А. В. Фурман // Освіта і управління. – 1997. – Т. 1. – Ч. 2. – С. 37–67.
14. Цьось А. В. Диференційований підхід у процесі професійної підготовки вчителя фізичної культури : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. пед. наук : 13.00.01 / А. В. Цьось ; Укр. держ. пед. ун-т ім. М. П. Драгоманова. – К., 1994. – 16 с.

Анотації

Розроблено й обґрунтовано організаційно-методичні положення реалізації диференційованого підходу до навчання учнів початкових класів фізичної культури. Установлено, що в процесі реалізації освітніх та оздоровчих завдань потрібно враховувати, передусім, стан навчальних досягнень школярів. Специфіка диференційованого підходу до навчання дітей молодшого шкільного віку полягає в тому, що ускладнення програмових вимог здійснюється переважно за рахунок зміни якісних показників у виконанні фізичних вправ. На уроках фізичної культури рекомендується різне співвідношення засобів, методів і форм навчання відповідно до індивідуально-групових особливостей учнів.

Ключові слова: *диференційований підхід, учні початкових класів, фізична культура, методика навчання, рівні навчальних досягнень.*

Кравчук Ярослав. Методика дифференцированного подхода к обучению физичекой культуре учащихся начальной школы. *Разработано и обосновано организационно-методические положение реализации дифференцированного подхода к обучению физической культуре учащихся начальной школы. Установлено, что в процессе реализации образовательных и оздоровительных заданий необходимо учитывать, прежде всего, состояние учебных достижений школьников. Специфика дифференцированного подхода к учёбе детей младшего школьного возраста заключается в том, что осложнение программных требований осуществляется преимущественно за счёт изменения качественных показателей в исполнении физических упражнений. На*

уроках физической культуры рекомендуется разное соотношение средств, методов и форм учёбы в соответствии с индивидуально-групповыми особенностями учеников.

Ключевые слова: *дифференцированный подход, ученики начальных классов, физическая культура, методика обучения, уровни учебных достижений.*

Kravchuk Yaroslav. Methodology of Differentiated Approach to Physical Training Process for Primary School Pupils. *The methodology approach to physical training of primary school pupils is elaborated and explained. It is established that the conditions of training achievements of schoolchildren have to be primarily considered while implementing educational and health protection tasks. The differentiated approach to physical training of primary school pupils has specific character. The complication of program requirements is mainly realized through the quality indicators in the performance of physical exercises. During physical training lessons according to the individual-group characteristics of pupils the different ratio of training means, methods and forms are recommended.*

Key words: *differentiated approach, primary school pupils, physical training, training methodology, levels of educational achievements.*

УДК 613.9:37.016:796

Микола Носко,
Сергій Браташ

Педагогічні основи застосування здоров'язбережувальних технологій у навчальному процесі на уроках фізичної культури в загальноосвітніх школах

Чернігівський національний педагогічний університет імені Т. Г. Шевченка (м. Чернігів)

Постановка наукової проблеми та її значення. Одне із центральних місць у суспільному розвитку займають проблеми збереження генофонду нації, формування здорового підростаючого покоління, підготовка дітей, підлітків та молоді до повноцінного самостійного життя. Рівень здоров'я школярів відіграє важливу роль у формуванні трудового й інтелектуального потенціалу України. Статистичні дані Міністерства охорони здоров'я за останні роки свідчать про те, що 90 % дітей шкільного віку мають відхилення в стані здоров'я, понад 50 % із них – незадовільну фізичну підготовленість. Негативні тенденції зниження рівня здоров'я школярів потребують пошуку ефективних напрямів його зміцнення.

Виходячи із сучасних уявлень про суттєву залежність стану здоров'я, рівня й тривалості життя від способу життєдіяльності, бачимо, що головним напрямом виховної та медично-просвітницької роботи в загальноосвітніх закладах України ще в 90-ті роки минулого століття визначено виховання в дітей і підлітків навичок здорового способу життя. У навчальному процесі загальноосвітніх навчальних закладів використовують такі предмети, як «Валеологія», «Основи здоров'я», «Основи безпеки життєдіяльності». На жаль, це не розв'язує проблеми зміцнення та збереження здоров'я школярів [5].

Питання про застосування здоров'язбережувальних технологій у загальноосвітніх школах, гімназіях, коледжах та вищих навчальних закладах залишається актуальним і потребує подальших досліджень як із боку науковців, так і працівників практичної медицини, психологів, педагогів.

Статтю виконано відповідно до плану роботи Чернігівського національного педагогічного університету імені Т. Г. Шевченка. Вона є складовою частиною наукової теми «Педагогічні шляхи формування здорового способу життя школярів різних вікових груп» (державний реєстраційний номер – 0112U001072).

Аналіз останніх досліджень із цієї проблеми. Проблема навчання й виховання здорової молоді, створення сприятливих для здоров'я умов навчання розглядаються багатьма представниками педагогічної науки (праці Я. Коменського, І. Песталоцці, Ж.-Ж. Руссо, Л. Толстого). Серед класиків вітчизняної педагогіки, котрі приділяли увагу проблемі здоров'язбереження учнів, можна відзначити П. Блонського, Л. Виготського, М. Пирогова, В. Сухомлинського, К. Ушинського та інших.

© Носко М., Браташ С., 2013

Питання здоров'язбережувального навчання на сучасному етапі стали предметом досліджень М. Антропової, І. Брехмана, Д. Вороніна, М. Гончаренка, П. Гусака, Л. Жуковської, Н. Завидівської, В. Казначеєва, Л. Кожевнікової, В. Колбанова, М. Носко, В. Пєгова, В. Петленко, О. Самчук, В. Сержантова й ін.

Водночас у реальній освітній практиці питання здоров'язбереження школярів розв'язуються переважно через використання медико-гігієнічних заходів, тоді як питання збереження здоров'я учнів у процесі фізичного виховання залишається недостатньо реалізованим.

Завдання дослідження:

1) аналіз змісту й умов використання здоров'язбережувальних технологій у системі загальноосвітніх шкіл;

2) вивчити питання збереження та зміцнення здоров'я учнів у процесі навчання на уроках фізичної культури.

Виклад основного матеріалу й обґрунтування отриманих результатів дослідження. Аналіз змісту питання застосування здоров'язбережувальних освітніх технологій у навчально-виховному процесі загальноосвітніх шкіл потребує з'ясування основних понять.

Технологія навчання – це, насамперед, системний метод створення, застосування знань з урахуванням технологічних і людських ресурсів та їхнього взаємовпливу, метою якого є оптимізація форм освіти (ЮНЕСКО); галузь застосування системних принципів до програмування процесу навчання й використання їх у навчальній практиці з орієнтацією на детальні цілі навчання, які допускають їх оцінювання.

Зміст *здоров'я* розкривається в декількох поняттях: стан організму, який характеризується його зрівноваженістю з довкіллям і відсутністю будь-яких хворобливих змін, та як стан тілесного, душевного й соціального благополуччя [2].

Здоров'язбережувальна технологія – це сприятливі умови навчання дітей у школі, до яких належать сприятливий мікроклімат у класі, адекватність вимог і методик, що використовуються в навчально-виховному процесі; раціонально організоване навчання відповідно до вікових, статевих, індивідуальних особливостей учня, збалансованість навчального й фізичного навантаження [3; 6].

Здоров'язбережувальна педагогіка – галузь педагогіки, особлива увага якої приділяється пріоритету здоров'я серед інших напрямів виховної роботи школи, уключає послідовне формування в школі (або в іншому освітньому закладі) здоров'язбережувального освітнього простору з обов'язковим використанням педагогами здоров'язбережувальних технологій, щоб учні мали змогу отримувати знання без шкоди для власного здоров'я, а також виховання в дітей культури здоров'я, під якою ми розуміємо не тільки грамотність у питаннях здоров'я, що досягається в результаті навчання, але й практичне втілення потреби вести здоровий спосіб життя, піклуватися про власне здоров'я [7].

Аналіз здоров'язбережувальної діяльності освітніх закладів свідчить про те, що наявні технології реалізуються через такі напрями освітньо-виховної діяльності:

– створення умов для зміцнення здоров'я школярів та їхнього гармонійного розвитку;

– організація навчально-виховного процесу з урахуванням його психологічного й фізіологічного впливу на організм учня;

– розробка та реалізація навчальних програм із формування культури здоров'я й профілактики шкідливих звичок;

– корекція порушень соматичного здоров'я з використанням комплексу оздоровчих і медичних заходів;

– медико-психолого-педагогічний моніторинг стану здоров'я, фізичного й психічного розвитку школярів;

– функціонування служби психологічної допомоги вчителям та учням щодо подолання стресів, тривожності; гуманного підходу до кожного учня, формування доброзичливих і справедливих відносин у колективі;

– контроль за дотриманням санітарно-гігієнічних норм організації навчально-виховного процесу, нормування навчального навантаження й профілактика стомлюваності учнів;

– організація збалансованого харчування учнів у школі [3].

Здоров'я людини значною мірою визначається рівнем її рухової активності. Як показали спеціальні дослідження, різні форми рухової активності створюють неоднакові умови оздоровчого впливу на організм, причому це залежить не стільки від об'єму та інтенсивності навантаження, скільки від емоційного настрою, супроводжуючого рухову діяльність. Так, навіть великий об'єм виробничої фізичної активності не веде до збільшення тривалості життя й зміцнення здоров'я. Відомо, що робота емоційно сприймається людиною не як фактор оздоровлення, а лише як необхідна умова підтримки добробуту. Як правило, неорганізована рухова активність створює слабкий оздоровчий ефект. Цьому

відповідає низка причин: нерегулярність, відсутність систематичності контролю за навантаженнями, недотримання оптимальних фізіологічних параметрів тощо.

Організовані форми навчання та виховання, такі як урок фізичної культури, заняття шкільної спортивної секції або спортивного клубу, найбільш позитивно впливають на стан здоров'я й руховий потенціал дітей шкільного віку. Однак і тут є низка умов та обмежень, які слід ураховувати при організації занять.

Деякі фахівці вважають, що фізичною культурою в загальноосвітніх навчальних закладах слід займатися як можна частіше, а якщо немає можливості проводити уроки часто, то хоча б один урок на тиждень – це краще, ніж нічого. Однак об'єктивні дані свідчать, що і те, й інше твердження є неправильним.

Спеціальними дослідженнями доведено, що оптимальна тривалість уроку фізичної культури – 40–45 хвилин, але зведені уроки неефективні, оскільки призводять до різкого зниження моторної щільності заняття.

Абсолютно неефективний і навіть шкідливий для здоров'я режим, при якому проводиться одне спарене заняття на тиждень. При такому режимі через тривалу перерву в заняттях не наступає істинної адаптації до фізичного навантаження. Спроби проведення щоденних уроків фізичної культури, які були введені в деяких школах, також виявилися неефективними, оскільки, навантаження на уроці достатнє для отримання тренувального ефекту й організм учня не встигає повністю відновитися після минулого заняття, тобто накопичується шкідлива перевтома. Якщо ж навантаження низьке, то учень не отримує повноцінного тренувального ефекту.

Найбільш сприятливий режим – той, при якому школярі відвідують 3–4 повноцінних уроки фізичної культури на тиждень. Це вимагає від школи значних фінансових та організаційних витрат, але дає безумовний оздоровчий ефект.

Наскільки б не був широкий арсенал рухових дій, які учень засвоює за час навчання в школі, на уроках фізичної культури, якою б не була форма занять, у всіх випадках організована рухова активність розв'язує комплекс завдань, направлених на збереження та зміцнення здоров'я та профілактику певного кола захворювань [7].

Основні завдання, які використовуються на уроках фізичної культури з метою оздоровлення учнів, та методи їх розв'язання є такі:

– *профілактика гіпокінезії* – нормалізація рухового режиму за рахунок збільшення об'єму динамічних фізичних навантажень;

– *профілактика порушення постави* – використання спеціальних комплексів вправ, направлених на зміцнення м'язового корсета хребта;

– *профілактика травматизму* – навчання техніки виконання фізичних вправ і правил, техніки безпеки під час занять фізичними вправами;

– *профілактика захворювань серцево-судинної системи* – тренування аеробного й анаеробного характеру, направлені на підвищення адаптаційних можливостей організму;

– *профілактика простудних захворювань* – використання засобів фізичного виховання, водних процедур та інших компонентів загартування;

– *основи безпеки життєдіяльності* – навчання рухових дій прикладного характеру, які дають змогу використовувати отримані знання й практичний досвід у реальних життєвих ситуаціях [1; 4; 7].

Коректність та адекватність методів розв'язання цих завдань може слугувати критерієм хорошої організації раціонального рухового режиму школяра. Раціональним можливо назвати такий руховий режим, який, поряд зі специфічними завданнями фізкультурно-спортивної підготовки, забезпечує розв'язання названих вище оздоровчих завдань.

Висновки й перспективи подальших досліджень. Отже, здоров'язбережувальні технології є складовою частиною й характерною рисою всієї освітньої системи. Тому все, що належить до освітньої установи (характер навчання та виховання, рівень педагогічної культури вчителів, зміст освітніх програм, умови проведення навчального процесу), безпосередньо стосується проблеми здоров'я учнів.

Теоретично доведено, що правильно організована рухова активність – це найважливіший фактор формування здорового способу життя та зміцнення здоров'я людини незалежно від його віку. Тому ми розглядаємо рухову активність як один із фундаментальних факторів збереження й зміцнення здоров'я учнів загальноосвітніх навчальних закладів.

Подальші дослідження передбачається провести в напрямі більш глибокого вивчення проблем формування в учнів загальноосвітніх шкіл інтегрованих знань щодо збереження та зміцнення здоров'я.

Список використаної літератури

1. Безруких М. М. Здоровьесберегающая школа / М. М. Безруких. – М. : Моск. психол.-соц. ин-т, 2004. – 54 с.
2. Гончаренко С. У. Український педагогічний енциклопедичний словник / Семен Гончаренко. – Рівне : Волин. обереги, 2011. – 519 с.
3. Демінська Л. О. Аналіз змісту й умов використання здоров'язберігаючих технологій у системі загальноосвітніх шкіл / Л. О. Демінська // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту : наук. журн. – Х. : ХОВНОКУ-ХДАДМ, 2011. – № 11. – 154 с.
4. Казин Э. М. Здоровьесберегающая деятельность в системе образования: теория и практика / Э. М. Казин, Н. Э. Касаткина, Е. Л. Руднева, О. Г. Красношлыкова. – Кемерово : Изд-во КРИПКиПРО, 2009.– 347 с.
5. Поташнюк І. В. Гігієнічні основи формування культури здоров'я учнів загальноосвітніх навчальних закладів / І. В. Поташнюк // Практична медицина. – 2007. – Т. 13. – № 1. – С. 96–101.
6. Свириденко С. О. Активізація пізнавальної діяльності учнів у процесі формування здорового способу життя / С. О. Свириденко // Сучасні технології навчання в початковій освіті : матеріали Всеукр. наук.-практ. конф. (13–14 квітня 2006 р.) / ред. кол. : З. Сіверс, О. Кононко, Е. Белкіна та ін. – К. : КМПУ ім. Б. Д. Грінченка, 2006. – С. 125 – 127.
7. Смирнов Н. К. Здоровьесберегающие образовательные технологии в современной школе / Н. К. Смирнов. – М. : АПК и ПРО, 2002. – 121с.

Анотації

Розглянуто питання застосування здоров'язбережувальних технологій у навчально-виховному процесі загальноосвітніх навчальних закладів. Представлено педагогічний досвід використання оздоровчих технологій та виконано аналіз основних понять здоров'язбережувальних технологій. Установлено, що урок фізичної культури в школі є одним із фундаментальних факторів збереження та зміцнення здоров'я учнів. Окреслені проблеми вимагають від працівників освіти нових педагогічних підходів щодо формування в школярів навичок збереження здоров'я.

Ключові слова: *здоров'я, технології навчання, навчальний процес, фізична культура.*

Николай Носко, Сергей Браташ. Педагогические основы применения здоровьесберегающих технологий в учебном процессе на уроках физической культуры в общеобразовательных школах*. Рассмотрены вопросы применения здоровьесберегающих технологий в учебно-воспитательном процессе общеобразовательных учебных заведений. Представлен педагогический опыт использования оздоровительных технологий и выполнен анализ основных понятий здоровьесберегающих технологий. Установлено, что урок физической культуры в школе является одним из фундаментальных факторов сохранения и укрепления здоровья учащихся. Обозначенные проблемы требуют от работников образования новых педагогических подходов по формированию у школьников навыков сохранения здоров'я.*

Ключевые слова: *здоровье, технологии обучения, учебный процесс, физическая культура.*

Nikolay Nosko, Sergey Bratash. Pedagogical Basics of Implementation of Health-Saving Technologies in Educational Process at the Lessons of Physical Educaton at General Schools. *We have studied questions of implementation of health-saving technologies in educational process of general educational establishments. We have conducted an experiment of usage of health-saving technologies and we hace carried out the analysis of main notions of health-saving technologies. We have found out that a physical culture lesson at school is one of fundamental factors in saving and strengthening of health of pupils. The indicated problems need new pedagogical approaches towards the formationa of health-saving skills among pupils.*

Key words: *health, technology learning, academies process, physical culture.*

УДК378.091.2:796.81/.85

Микола Носко,
Катерина Рубіс

Побудова навчально-виховного процесу зі спортивної боротьби для студенток факультету фізичного виховання

Чернігівський національний педагогічний університет імені Т. Г. Шевченка (м. Чернігів)

Постановка наукової проблеми та її значення. Побудова незалежної України, відродження української нації потребують нового бачення та створення сучасних підходів до розвитку професійної

© Носко М., Рубіс К., 2013

компетентності фахівців із фізичного виховання, до самої системи вищої освіти, а саме головне якості підготовки майбутніх спеціалістів.

Цільова спрямованість цього процесу відображена в державній національній програмі й законах України «Про освіту», «Про вищу освіту», «Про фізичну культуру та спорт», «Державна політика в галузі освіти», «Освіта України XXI століття», Національній доктрині розвитку фізичної культури і спорту у концепції Загальнодержавної цільової соціальної програми розвитку фізичної культури і спорту на 2012–2016 роки, затвердженій розпорядженням Кабінету Міністрів України № 828-р від 31 серпня 2011 р. та багатьох інших документах, які направлені на покращення здоров'я нашої нації, відтворення сучасної фізкультурної науки, пошук сучасних інноваційних методик педагогічного процесу з фізичного виховання.

Одним з основних показників стану фізичної культури й спорту є рівні розвитку фізичного виховання та забезпеченості кваліфікованими кадрами. Навчально-виховна робота сучасного освітнього закладу передбачає формування всебічно розвиненої особистості, де важливе значення має фізичне виховання. З огляду на це, важлива роль у навчально-виховному процесі сучасної школи відведена діяльності вчителя фізичного виховання, який здатний виявляти суперечності фізичного розвитку, підвищувати рівень рухової активності молоді, на високому рівні реалізувати свої професійні функції (Закон України про фізичну культуру і спорт).

Аналіз останніх досліджень із цієї проблеми. Проблемами пошуку ефективних шляхів підвищення розвитку рухових якостей школярів, студентів, спортсменів у практичній діяльності займалися Д. Д. Донський, В. М. Заціорський, А. М. Лапутін, М. О. Носко та ін. Але недостатньо досліджені умови розвитку рухових навичок основних технічних прийомів боротьби студенток факультету фізичного виховання, а спортивна боротьба є одним із засобів фізичного виховання. Цей вид спорту на факультетах фізичного виховання у вищих навчальних закладах у комплексі з іншими видами різнобічної діяльності ефективно впливає на фізичний розвиток студенток, які мають різні спортивні спеціалізації [10]. Спортивна боротьба викладається в педагогічних університетах і входить до плану підготовки майбутніх фахівців із фізичної культури. Мета дисципліни – збереження й зміцнення здоров'я, розвиток основних фізичних якостей та рухових здібностей, підвищення рівня фізичної підготовленості студентів, формування професійної майстерності майбутнього вчителя фізичної культури засобами боротьби. Але для того, щоб управляти таким процесом, викладач повинен не тільки володіти майстерністю викладання, а й новітніми методами навчання, які б давали йому змогу активно впливати та вдосконалювати весь навчальний процес.

Методики викладання спортивних дисциплін постійно вдосконалюються. Над їх розробкою працює багато фахівців (методисти, науковці-дослідники, тренери-практики). Розробкою та вдосконаленням методики викладання боротьби займалися Г. С. Туманян, В. Н. Ігуменов, Є. М. Чумаков, А. П. Купцов, І. Г. Богдан, М. С. Дубовис, Ю. П. Замятин, В. Ф. Бойко, Г. В. Данько, Ю. А. Шуліка, С. В. Ткаченко й ін. [8].

Завдання дослідження – теоретично обґрунтувати методику формування рухових навичок основних технічних прийомів спортивної боротьби для студенток факультету фізичного виховання.

Виклад основного матеріалу й обґрунтування отриманих результатів дослідження. Питання про те, із чого складається боротьба як вид спорту чи як навчальна дисципліна, було завжди в полі зору фахівців. Найчастіше його намагалися вирішити з позиції головного сенсу цього виду протиборства, а головний зміст зводиться до перекидання суперника на спину. Оскільки суперник може бути перекинутим на лопатки або в інше (близьке до цього) положення тим або іншим способом, навколо розв'язання цього завдання і вівся творчий пошук. Насамперед фахівці придумували нові варіанти переміщення борця з вертикального положення в горизонтальне. Із давніх пір їх прийнято називати *прийомами боротьби*, а всю сукупність прийомів ведення поєдинку визначали як *техніку* того чи іншого виду боротьби [3].

У багатьох дослідженнях багаторазово доведено, що оволодіння раціональною технікою неможливе без відповідного розвитку рухових якостей: сили, швидкості, гнучкості, спритності й витривалості. Рівень розвитку вказаних якостей визначає раціональну форму рухів, адекватний їй ступінь докладання зусиль у різних фазах, координацію рухів, швидкість оволодіння технічною навичкою, її стійкість пристосованість до умов, які змінюються [3; 10].

Серед багатьох чинників, що сприяють досягненню високих спортивних результатів у боротьбі, найбільш важливим є технічна та фізична підготовка. Ці сторони спортивного вдосконалення нерозривно пов'язані й зумовлюють одна одну: техніка сприяє появі фізичних можливостей борця, а

фізична підготовка підвищує ефективність використання техніки. Отже, оволодіння технічною майстерністю повинно здійснюватися не ізольовано, а одночасно з вихованням фізичних якостей, а останнє, зі свого боку – з урахуванням тих специфічних умов, у яких вони повинні виявлятися [5].

При значній кількості досліджень і методичних робіт із техніки й тактики боротьби потрібно відзначити, що однією з проблем теорії та практики жіночої спортивної боротьби залишається відсутність розробленої методики навчання техніки на початкових етапах підготовки. У навчальній програмі зі спортивної боротьби більша кількість годин виділяється на самостійну роботу студентів, при цьому нормативна база однакова, як для чоловіків, так і для жінок.

Організація та методика навчання й тренування, що описані у відомих навчально-методичних посібниках для дитячо-юнацьких спортивних шкіл і спеціалізованих дитячо-юнацьких шкіл олімпійського резерву, розраховані на багаторічний період підготовки борців для досягнення високої спортивної майстерності. Вони значно відрізняються від тих, що застосовуються на факультеті фізичного виховання, де за досить короткий проміжок часу потрібно сформувати цілісну систему знань, умінь і навичок, необхідних для оволодіння техніко-тактичними діями. Шукати інші підходи змушують неоднаковість та мета занять і програмових засобів; рівень фізичної підготовки студенток, які мають різні спортивні спеціалізації, у точу числі й студентки з груп хореографії. Хоч, звичайно, загальні риси методики навчання та виховання зберігаються [9].

Загальні основи викладання боротьби єдині для чоловіків і для жінок. Однак деякі фактори, наприклад соціально-психологічні, а також особливості організму жінок вносять певну обумовленість у їх тренування Жінки володіють більшим, ніж чоловіки, емоційним збудженням, підвищеною чутливістю; у них частіше спостерігаються негативна реакція на тренувальну обстановку, зриви в досягненнях. Низка особливостей статури жіночого організму й своєрідність діяльності багатьох органів і систем її організму, обумовлені дітородною функцією. У результаті досліджень провідних науковців установлено, що фізичні вправи лише тоді мають позитивний вплив на жіночий організм, коли їх виконують з урахуванням віку, статі та рухових можливостей [10].

Здатність підтримувати ефективну позу, збереження стійкості визначається також низкою специфічних факторів. У різних видах боротьби – це величина площі опори, величина механічного впливу зі сторони суперника, уміння своєчасно створювати великий кут стійкості в потрібному напрямку, здатність змінювати позу відносно площі опори, знижувати загальний центр ваги [4].

Наукові роботи стосовно жіночих видів боротьби поки що можуть тільки визначити складну проблему розвитку техніко-тактичної підготовки з позиції фізіології та педагогіки. Питання навчання рухових навичок у жіночій боротьбі вивчені недостатньо. Відсутня чітка система поглядів на зміст і послідовність вивчення технічних прийомів у жіночих видах боротьби з урахуванням морфологічних особливостей [2].

Існує така думка, що жінки травмуються частіше, ніж чоловіки. Це пояснюється такими причинами:

– незважаючи на велику еластичність м’язів, зв’язок, суглобів, у жінок слабше розвинутий м’язовий корсет;

– жінки, на відміну від чоловіків, виходять із больових прийомів не за рахунок м’язових зусиль, а за рахунок гнучкості, при цьому виникає більший ризик травмуватися [11].

Найбільш складними є питання оптимізації техніки боротьби стоячи. Під час сутички суперники частіше перебувають у положенні нестійкої рівноваги, збереження якої потребує більших м’язових зусиль. Біомеханічними критеріями стійкості тіла є такі закономірності, які потрібно розглядати в аспекті особливостей жіночої морфології:

1) місцезнаходження загального центру маси (ЗЦМ), причому будь-яке, навіть малозначиме зміщення ЗЦМ відносно опори змінює стійкість; 2) площа опори й зниження ЗЦМ (оскільки ступінь стійкості прямо пропорційний площі його опори, то відповідно, борець повинен прагнути збільшити площу опори й знизити висоту розташування на ній ЗЦМ, рухливість тазостегнового суглоба визначає можливість збільшення площі опори й зниження висоти над нею ЗЦМ;

3) лінія тяжіння (для збереження рівноваги тіла потрібно, щоб ця лінія проходила через площу опори; чим ближче до центру опори проходить лінія тяжіння, тим стійкіше положення);

4) кут стійкості, який міститься між лінією дії сили тяжіння та похилою лінією, проведеною із ЗЦМ до будь-якої граничної точки площі опори. Висота кута стійкості залежить від величини площі опори, висоти й місця розміщення ЗЦМ над нею [6].

Висновки й перспективи подальших досліджень. На сьогодні навчальна програма зі спортивної боротьби у вищих навчальних закладах побудована без урахування гендерного компонента. Навчально-

виховний процес зі спортивної боротьби потребує нових підходів до організації фізичного виховання студенток. Він повинен містити принцип індивідуалізації, визначення мети й міри фізичних навантажень не тільки для чоловіків, але й для жінок. Це дасть змогу забезпечити більш високий рівень майстерності та самореалізації майбутніх фахівців у галузі фізичного виховання.

Отже, актуальною є розробка методики формування рухових навичок основних технічних прийомів боротьби, що дасть змогу покращити рухову активність та фізичне здоров'я студенток факультету фізичного виховання й удосконалити систему підготовки майбутніх фахівців у галузі фізичного виховання. Це можливо тільки з використанням біомеханічного комплексу техніки рухів у спортивній боротьбі, який забезпечить кінематичну, тензодинамометричну та координаційну реєстрацію параметрів технічних прийомів боротьби.

Список використаної літератури

1. Извеков В. В. Система управления подготовкой женщин в спортивной борьбе (на примере дзюдо) : автореф. дис…. д-ра пед. наук : 13.00.04 / Извеков Владимир Васильевич. – М., 2001. – 46 с
2. Платонов В. Н. Современная спортивная тренировка / В. Н. Платонов. – Киев : Здоровья, 1980. – 336 с.
3. Платонов В. Н. Общая теория подготовки спортсменов в олимпийском спорте / Платонов В. Н. – Киев : Олимп. лит., 1997.
4. Скоростно-силовая подготовка борцов : метод. указания для студ. 1–5 курсов / сост. : И. Л. Ляликов, М. Г. Пиляев, Б. П. Якимович. – Омск : Изд-во СибАДИ, 2008. – 18 с.
5. Кривошапкин П. И. Общая и специальная физическая подготовка юных борцов с ориентацией на развитие гибкости : автореф. дис…. канд. пед. наук : 10.00.04. / Крипопашкин Пётр Иванович. – Красноярск, 2004. – 23с.
6. Купцова А. П. Спортивная борьба / А. П. Купцова. – М. : Физкультура и спорт, 1978. – 424 с.
7. Ткаченко С. В. Організація та проведення занять зі спортивної боротьби : навч. посіб. для студ. пед. вузів спец. «Фізичне виховання» / С. В. Ткаченко. – Чернігів : ЧДПУ, 2009. – 72 с.
8. Тихонова И. В. Общее и специфическое в проблеме технико-тактической підготовки женщин в видах спортивной борьбы / И. В. Тихонова // Науч.-теорет. журн. «Учёные записки университета имени П. Ф. Лесгафта» / Санкт-Петербургский государственный университет физической культуры имени П. Ф. Лесгафта. – СПб., 2008. – № 9 (43). – С. 92–96.
9. Туманян Г. С. Спортивная борьба / Г. С. Туманян. – М. : Физкультура и спорт, 1985. – 144 с.
10. Туманян Г. С. Школа мастерства борцов, дзюдоистов и самбистов : учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений / Г. С. Туманян. – М. : Академия, 2006 – 592 с.

Анотації

У статті розглянуто проблеми побудови навчально-виховного процесу зі спортивної боротьби в студенток факультету фізичного виховання. Навчальну програму зі спортивної боротьби у вищих навчальних закладах побудовано без урахування гендерного компонента. Загальні основи викладання боротьби єдині для чоловіків і жінок. Саме тому потрібно вдосконалювати навчально-виховний процес, шукати нові підходи до організації фізичного виховання студенток. Це дасть змогу забезпечити більш високий рівень майстерності й самореалізації майбутніх фахівців у галузі фізичного виховання.

Ключові слова: *навчально-виховний процес, спортивна боротьба, студентки.*

Николай Носко, Екатерина Рубис. Построение учебно-воспитательного процесса для студенток факультета физического воспитания. *В статье рассматриваются проблемы построения учебно-воспитательного процесса по спортивной борьбе у студенток факультета физического воспитания. Учебная программа по спортивной борьбе в высших учебных заведениях построена без учета гендерного компонента. Общие основы преподавания борьбы единые для мужчин и женщин. Именно поэтому нужно совершенствовать учебно-воспитательный процесс, искать новые подходы к организации физического воспитания студенток. Это позволит обеспечить более высокий уровень мастерства и самореализации будущих специалистов в области физического воспитания.*

Ключевые слова: *учебно-воспитательный процес, спортивная борьба, студентки.*

Nikolay Nosko, Ekaterina Rubis. Formation of Educational Process for Female Students of Physical Educational Department. *The article discloses problems of educational process formation of educational process in sports combat among female-students of Physical Education Development. Educational program in sports combat among female-students of Physical Education Development. General basics of teaching of combat are common for both male and female. That's why it is necessary to impove educational process, search of new approaches to organization of physical education of female-students. This will allow to provide higher level of mastery and self-realization of future specialists in the sphere of physical education.*

Key words: *educational process, sports combat, female-students.*

УДК: 376.33-053.4 : 797.2

Олексій Сокирко

Навчання плавання глухих дітей дошкільного віку

Запорізький національний університет (м. Запоріжжя)

Постановка наукової проблеми та її значення. Аналіз останніх досліджень. Серед значної кількості дітей, яких сьогодні відносять до категорії таких, хто має особливі потреби, велику групу складають особи, котрі втратили слух або мають значні його порушення.

Учені довели, що ураження слухового аналізатора негативно позначається на психічному й фізичному розвитку, соціалізації та становленні особистості глухих дітей. Ускладнений розвиток їхнього мовлення, що зумовлюється порушенням або повною втратою слуху, призводить до порушення мислення, пам'яті, уяви й інших психічних процесів, що забезпечують пізнавальну діяльність (Л. Виготський [3], В. Тарасун [5]).

Проте результати наукових досліджень і досвід спеціальної освіти показують, що діти з порушенням слуху можуть успішно опановувати програму загальноосвітньої школи за умови відповідної своєчасної та цілеспрямованої роботи. Ефективність корекційної роботи посилюється, якщо вона починається з дошкільного віку й максимально враховує наявні можливості та компенсаторні механізми психофізичного розвитку організму.

Перспективним у цьому контексті є навчання глухих дітей плавання. Відомо, що воно як засіб фізичного виховання позитивно впливає на діяльність серцево-судинної й дихальної систем організму дитини, підвищує ємність легенів, збільшує інтенсивність обмінних процесів, покращує координацію рухів та орієнтацію в просторі, сприяє вихованню в дитини самостійності, дисциплінованості, сміливості, рішучості й наполегливості (Н. Байкіна[1], Л. Глубокова [2]). Проте проблема використання плавання як засобу розвитку пізнавальної діяльності дітей дошкільного віку з порушенням слуху не була предметом спеціального дослідження.

Завдання дослідження:

1) формування в глухих дітей уявлення про плавання як різновид фізичної діяльності, основні рухи й способи плавання;

2) подолання страху перед водним середовищем, спортивною спорудою, незнайомими людьми тощо;

3) освоєння глухими дітьми водного середовища, ознайомлення з його властивостями та навчання найпростіших рухів і дихання.

Виклад основного матеріалу й обґрунтування отриманих результатів дослідження. Методика навчання плавання глухих дошкільників передбачала застосовування наочних, словесних та практичних методів навчання. Специфіка роботи з глухими дітьми в басейні вимагала застосування в процесі навчання плавання умовних сигналів і жестів. Користуючись ними, можна значно швидше здійснювати зв'язок із групою, виправляти помилки, пояснювати завдання.

Наочний метод передбачав використання в роботі з глухими дітьми 5–6 років не тільки зорового сприйняття, а й асоціацій, які виникають у них при образному поясненні плавальних вправ. Наприклад: «Пірнаємо, як дельфін», «Випускаємо водичку, як кит», «Робимо ніжками фонтан», «Працюємо руками, як млин» тощо.

Слід зауважити, що у зв'язку з особливостями розвитку та сприймання глухих дітей при початковому навчанні велике значення має показ або демонстрація зразка. Порушення слуху й недостатній розвиток мовлення не давав змогу глухим дітям повною мірою сприймати усне пояснення, тому до показу ставились особливі вимоги (виразність, доступність, пряма допомога тренера або помічників).

У процесі навчання для полегшення пояснень конкретних плавальних завдань глухим дітям дошкільного віку використовували постійні й тимчасові орієнтири (поперечні та поздовжні лінії на дні басейну, різні кольори забарвлення на доріжках, прапорці на бортиках, установлені в певному місці від старту тощо).

Для оптимізації процесу навчання глухих дітей, а також їх адаптації до умов плавання використано систему жестів Н. Ж. Булгакової [4], пристосовану для навчання глухих людей різного віку. Вона була нами розширена, доповнена та конкретизована відповідно до потреб глухих дітей дошкільного віку.

© Сокирко О., 2013

Крім загальноприйнятих жестів, використовуваних учителями фізичної культури, вихователями в роботі з глухими дітьми, наприклад «Помилка», «Спочатку», «Не бавтеся!», «Виконуйте!» й ін., розроблено спеціальні жести, що дають змогу прискорити освоєння дітьми техніки виконання плавальних вправ (положення кінцівок, гребкових поверхонь, моменти найбільшого докладання зусиль, характеристика темпу та ритму рухів). Для забезпечення техніки безпеки при роботі з глухими дітьми на воді, а також їх орієнтування у водному середовищі й корекції рухів у воді всі спеціальні жести спочатку розучували на суші, у залі сухого басейну, одночасно з навчанням плавальних рухів. Тільки потім вони застосовувалися при роботі з глухими дітьми у воді.

Із практичних методів, які застосовували при навчанні навичок адаптивного плавання глухих підлітків, основне місце належало ігровому методу. Його використання передбачало організацію рухової діяльності тих, хто займається, на основі змісту, умов і правил ігор.

Також застосовували метод інтегрованого навчання: два рази на місяць проводили спільні заняття у воді з однолітками й спортсменами високої кваліфікації, без порушення слуху. На інтегрованих заняттях використовували вправи в парах із підтримкою партнера (у яких ті, що чують, виступали помічниками тренера-викладача) і демонстрацію спортсменами високої кваліфікації окремих вправ або техніки плавання в більш досконалому виконанні.

До практичних методів, які застосовувалися при навчанні адаптивного плавання глухих дітей, належали методи навчання рухових дій: розчленовано-конструктивний і цілісний методи, що застосовувалися комбіновано. Розчленовано-конструктивний метод передбачав розчленовування рухової дії на окремі фази або елементи з їх почерговим розучуванням і наступним поєднанням у єдине ціле.

Значний ефект у навчанні плавання досягався за допомогою використання такого прийому навчання, коли дітям пропонували діяти парами, допомагаючи один одному. Тим самим постійно активізувалася рухова активність дітей. При цьому потрібно зазначити, що виконання вправ у парах вимагає значних координаційних зусиль, викликає певні труднощі й вимагає більшої кількості повторень і часу для освоєння та закріплення вивченого матеріалу.

Заняття з глухими дітьми дошкільного віку складалися з трьох частин:

1. Підготовча частина. Вправи на суші. Шикування, загальнорозвивальні вправи, демонстрація й пояснення досліджуваного способу плавання, вивчення жестів, пов'язаних із виконанням плавального елемента, виконання імітаційних вправ, вправи, спрямовані на освоєння техніки способу плавання, рухлива гра.

2. Основна робота. Вправи у воді. Шикування, вхід у воду, повторення вивчених раніше вправ та елементів техніки плавання, виконання підвідних вправ і вправ, спрямованих на освоєння плавального елемента, рухлива гра, стрибки у воду.

3. Підбиття підсумків заняття. Аналіз виконуваних вправ глухими дітьми 5–6 років, опитування щодо техніки виконання розучуваних вправ, орієнтовні основи рухової дії (ООРД). Обговорення питань, які викликають у дітей дошкільного віку ускладнення, пов'язані з виконанням плавальних вправ, рекомендації тренера щодо їх усунення.

У процесі навчання плавання глухих дошкільників ми застосовували паралельно-послідовну систему навчання плавання, яка передбачала одночасне освоєння двох стилів – кролю на грудях та спині.

Склад засобів, що застосовувалися на заняттях на суші (вивчення положень, прийомів, рухових дій, орієнтирів), давав змогу послідовно збільшувати складність досліджуваних вправ, наближаючи їх до цілісного виконання, що є необхідною умовою вивчення техніки плавання. Це дало можливість підвищити моторну щільність занять у воді, зробити плавальні рухи більш доступними для освоєння глухими дітьми. Застосування великої кількості підготовчих вправ на початковому етапі навчання плавання сприяло створенню в глухих дітей рухової бази, що сприяло надалі підвищенню рівня їхнього психофізичного розвитку.

Оволодіння елементами способу адаптивного плавання та різних їх поєднань у воді (застосування різних вправ, спрямованих на формування необхідних рухових навичок і розширення рухового фонду глухих дошкільників).

Освоєння окремих елементів способів плавання у воді проводилося в такому порядку: попереднє вивчення рухів у воді в опорному положенні без просування (спираючись об бортик або дно басейну), потім у поєднанні з ходьбою по дну басейну, вивчення рухів із рухливою опорою (опора на плавальну дошку, надувні предмети), освоєння плавальної навички в безопорному положенні з просуванням (ковзання з наступними рухами кінцівками).

Навчання нових дій на цьому етапі відбувалося в такій послідовності. Спочатку схематично показували модель дії на малюнку. Малюнок залишався на видному місці, щоб кожна дитина могла його побачити. Потім виконували показ руху. Наступним кроком було виконання за допомогою прямої допомоги тренера або помічників. На початку навчання створювались умови, які сприяли полегшенню виконання дій, що вивчалися. Наприклад, виконання перекиду на початку навчання виконували на похилій площині. Потім за ступенем первісної стабілізації умінь кількість прийомів, що сприяють полегшенню умов, поступово зменшувалась і наближалися до виконання до цільових.

На початковому етапі навчання глухих дітей увага приділялася поясненню основних правил поведінки на воді, ознайомленню з командами, що подаються під час навчання в умовах басейну. Основним методом для розв'язання завдань першого етапу був ігровий, засобами – різні вправи, ігри та ігрові дії пов'язані з виконанням найпростіших рухових дій у воді.

На цьому етапі на заняттях на суші розучували такі рухи: різні стійки й положення, виси, перекиди та угруповання, переміщення кроком, на носках на п'ятах, бігом, махи руками, стрибки, вправи з предметами (м'ячами, гімнастичними палицями). Основними вимогами до виконання вправ були дотримання просторових і часових характеристик рухів. Для забезпечення оптимальної структури рухів застосовували пряму допомогу тренера, що забезпечувало додаткову інформацію глухої дитині про структуру руху й розширювало руховий досвід. На цьому етапі, крім помічників, у воді перебував і керівник, для максимально результативного використання ігрового методу. Ігри, що застосовуються у воді, розглядались і пояснювалися на суші для подальшого практичного освоєння у воді.

Як було вказано раніше, велике значення для ефективності навчання на цьому на всіх етапах мали рухливі ігри. Вони застосовувалися як на додаткових (на суші), так і на основних заняттях (у воді); були спрямовані на всебічний розвиток рухових якостей і здібностей, формування вмінь і навичок, розширення фонду рухових дій глухих дошкільників, а також на формування стійкого й позитивного інтересу до занять плаванням. Усі ігри, що застосовувалися на заняттях із глухими дітьми 5–6 років, були розділені на дві групи – рухливі ігри на суші та у воді.

Під час проведення ігор на заняттях на суші з глухими дітьми спочатку пропонували ігри, знайомі дітям, потім у них вносили якісь зміни або доповнення, пов'язані з ускладненням умов або навчання нових рухів. Для оптимізації процесу пояснення сюжету, правил і рухових дій нових ігор застосовували допомогу дітей без порушення слуху та дорослих, які брали участь у «показовій» грі як зразка. Така допомога великою мірою сприяло скороченню часу пояснення.

При навчанні техніки плавання кролем, як на грудях, так і на спині, у глухих дітей основні ускладнення полягали в невмінні погодити безперервні рухи кінцівками з диханням у тому ритмі, що визначається структурою способу плавання. Виходячи з цього, глухим дітям пропонували поетапне освоєння техніки виконання цього виду вправи.

До факторів, що ускладнюють процес навчання плавання, можна віднести страх перед водним середовищем, перед незвичними відчуттями (при попаданні води на слизову оболонку очей, у ніс, у вуха), невпевненість у своїх силах тощо. Ці фактори особливо яскраво виражені в глухих дітей у слідстві особливостей їхнього психофізичного розвитку, а саме більш обмеженого життєвого досвіду глухих дітей, порівняно з дітьми без порушень слуху, труднощами передачі відповідної інформації, що вимагає в багатьох випадках словесних форм вираження. Щодо цього дуже ефективним засобом є гра, пропонована дітям уже на перших заняттях, у процесі гри діти значною мірою були здатні долати вищеперераховані фактори.

На кожному занятті з плавання з глухими дітьми ми враховували особливості розвитку їхньої пізнавальної сфери й створювали необхідні умови, які могли сприяти розвитку пізнавальних процесів. Для цього на експериментальних заняттях із плавання з глухими дітьми ми створювали пізнавальні ситуації, пов'язані з передачею спеціальних спортивно-плавальних знань (оволодінням технікою плавальних рухів, вивченням схем, малюнків, спеціалізованих жестів) і з рішеннями рухових завдань і творчих шляхів для їх розв'язання.

Висновки й перспективи подальших досліджень. Процес навчання плавання глухих дітей потрібно стимулювати використанням наочних зображень (плавальних рухів, команд, правил поведінки, ігор), що актуалізують образи предметів і способи їх використання.

При виконанні плавальних вправ значна увага повинна приділялася поясненню дітям просторових і часових характеристик рухів і їх навчанню. При вивченні плавальних рухів потрібно застосовувати картки із завданнями, на яких відображені схеми з виконання спеціальних вправ, вимоги щодо їх оптимального відтворення й кількості повторень. Таким чином, глухі діти мають можливість

засвоювати систему жестів і невербальних команд, за допомогою яких здійснюється керування їхніми руховими діями.

Використання спеціальних жестів сприяє усвідомленню дітьми техніки виконання плавальних вправ та прискорює їх практичне освоєння.

Список використаної літератури

1. Байкина Н. Г. Влияние потери слуха на адаптационные и реабилитационные процессы глухих подростков / Н. Г. Байкина, А. В. Мутьев, Я. В. Крет // Адаптивная физическая культура. – 2003. – № 1. – С. 3–5.
2. Глубокова Л. В. Занятия в младших классах школы для глухих детей / Л. В. Глубокова, Е. З. Яхнина // Дефектология. – 1987. – № 4. – С. 46–51.
3. Виготський Л. С. Игра и ее роль в психологическом развитии ребенка / Л. С. Выготский // Вопросы психологии. – 1966. – № 6. – С. 62–76.
4. Оздоровительное, лечебное и адаптивное плавание : учеб. пособие для студ. / [Н. Ж. Булгакова, С. Н. Морозов, О. И. Попов и др. ; под ред. Н. Ж. Булгаковой]. – М. : Academia, 2005. – 428 [1] с. – (Высшее профессиональное образование. Физическая культура и спорт).
5. Тарасун В. В. Способи уніфікації психолого-педагогічної допомоги дітям з особливостями у розвитку / В. В. Тарасун // Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова. Серія № 19 : Корекційна педагогіка та спеціальна психологія : зб. наук. пр. – К., 2010. – С. 56.

Анотації

Недостатність у мовній діяльності зменшення обсягу інформації, що отримують глухі внаслідок ураження слуху, позначається на розвитку всіх пізнавальних процесів, і це, зі свого боку, накладає відбиток на розвиток рухового аналізатора й на оволодіння майже всіма видами рухових навичок. Це вимагає здійснення спеціальної корекційно-компенсаторної роботи, спрямованої на вдосконалення їхньої рухової сфери, яка ґрунтується на компенсаторних перебудовах усього розвитку глухих дітей. Завдання роботи – формування в глухих дітей уявлення про плавання як різновид фізичної діяльності, основні рухи й способи плавання. Подолання страху перед водним середовищем, спортивною спорудою, незнайомими людьми тощо. Освоєння глухими дітьми водного середовища, ознайомлення з його властивостями та навчання найпростіших рухів та дихання. Методика навчання плавання глухих дітей 5–6 років передбачає послідовну реалізацію трьох етапів: пропедевтичного, спрямованого на освоєння символічних жестів і невербальних команд, що організують виконання рухових дій глухими дітьми в умовно-водному середовищі; адаптувально-навчального, спрямованого на засвоєння техніки дихання й основних плавальних рухів у водному середовищі та їх виконання за символічно-наочними командами; розвивально-тренувального – з удосконалення координації дихання й плавальних рухів у водному середовищі за символічно-жестовими командами в індивідуальному та груповому виконанні.

Ключові слова: *плавання, навчання, глухі діти, водна середа, плавальні вміння.*

Алексей Сокирко. Обучение плаванию глухих детей дошкольного возраста. *Недостаток речевой деятельности, уменьшение объёма информации, которую получают глухие вследствие поражения слуха, сказывается на развитии всех познавательных процессов, и это, в свою очередь, накладывает отпечаток на развитие двигательного анализатора и на овладение почти всеми видами двигательных навыков. Это требует осуществления специальной коррекционно-компенсаторной работы, направленной на совершенствование их двигательной сферы, которая базируется на компенсаторных перестройках всего развития глухих детей. Задачи работы – формирование у глухих детей представления о плавании как разновидность физической деятельности, основные движения и способы плавания. Преодоление страха перед водной средой, спортивным сооружением, незнакомыми людьми и т. д. Освоение глухими детьми водной среды, ознакомление с его свойствами и обучение простейшим движениям и дыханию. Методика обучения плаванию глухих детей 5–6 лет предполагает последовательную реализацию трёх этапов: пропедевтического, направленного на освоение символических жестов и невербальных команд, организующих выполнение двигательных действий глухими детьми в условно-водной среде; адаптационно-учебного, направленного на усвоение техники дыхания и основных плавательных движений в водной среде и их выполнение по символично наглядным командам; развивающе-тренировочного – по совершенствованию координации дыхания и плавательных движений в водной среде с использованием символичных жестов-команд в индивидуальном и групповом исполнении.*

Ключевые слова: *плавание, обучение, глухие дети, водная среда, плавательные умения.*

Aleksey Sokirko. Teaching Swimming of the Deaf Children of Preschool Age. *Lack of speech activity, reducing of information volume that is received by the deaf as a result of hearing impairment influences the development of all cognitive processes and this leaves its mark on the development of motor analyser and mastering of almost all motor skills. This requires conducting of special remedial and compensatory work that is aimed at mastering of all motor spheres that is based on compensatory rebuildings of the whole development of the deaf children. Tasks of the work: formation among the deaf children the conception about swimming as a variant of physical activity, main moves and*

ways of swimming. Overcoming of fear of water, sports constructions, unknown people, etc. Mastering of the deaf children of water, acquaintance of its qualities and studying of the easiest moves and breathing. Methodology of teaching swimming of the deaf children aged 5-6 predetermines step-by-step realization of three stages: propaedeutic (aimed at mastering symbolic gestures and non-verbal orders that organize fulfillment of motor actions by the deaf children in conditional water environment), adaptational-educational (aimed at mastering of breathinf technics and main swimming moves in water environment and the fulfillment according to symbolic orders), development-training (aimed at mastering of coordination of breathing and swimming moves in water environment using special gestures, orders in individual and group performance).

Key words: *swimming, teaching, deaf children, water environment, swimming skills.*

УДК 796.035

Олена Шишкіна,
Ігор Бейгул,
Віктор Тонконог,
Микола Скабицький

Поєднання різних видів фітнесу в навчально-тренувальному процесі зі студентською молоддю

Дніпродзержинський державний технічний університет (м. Дніпродзержинськ)

Постановка наукової проблеми та її значення. Протягом останнього десятиліття підвищений інтерес педагогів, соціологів, медиків викликають проблеми, пов'язані із взаємовпливом способу життя людей та їхнім здоров'ям. За сучасними уявленнями, здоров'я розглядають не як суто медичну, а як комплексну проблему. Тобто здоров'я визначається як філософська, соціально-економічна, біологічна, медична категорії, що постійно взаємодіють із довкілля [2; 3].

Ураховуючи негативні тенденції в стані здоров'я населення України внаслідок соціально-економічних та екологічних проблем, державна стратегія в галузі фізичної культури й спорту спрямована на створення умов для забезпечення оптимальної рухової активності кожної людини впродовж усього життя, досягнення нею достатнього рівня фізичної та функціональної підготовки, сприяння соціальному, біологічному та психічному благополуччю, поліпшенню стану здоров'я й профілактики захворювань [3; 5]. У цьому напрямі особливої уваги потребує покращення здоров'я жінок дітородного віку, що визначає майбутнє нашої нації. Відстрочена соціальна зрілість, характерна для сучасних жінок, відсуває професійну реалізацію на більш пізні вікові періоди, що пояснює збільшення їх вимогливості до свого зовнішнього виду та вимагає особливого ставлення до підтримки стану здоров'я [2].

У сучасному суспільстві спостерігається тенденція до розвитку ринку оздоровчих, рекреаційних та реабілітаційних послуг, розширення індустрії фітнесу та вдосконалення фітнес-технологій, викликане збільшенням попиту щодо індивідуалізації тренувального процесу заради його відповідності особливостям кожної окремої жінки, що сприяє підвищенню ефективності занять [3; 7].

Аналіз останніх досліджень із цієї проблеми. За останні роки великої популярності набувають фізкультурно-оздоровчі заняття для студентської молоді, спрямовані на досягнення й підтримання оптимального фізичного стану та зниження ризику розвитку захворювань кардіореспіраторної, імунної, ендокринної та інших функціональних систем [1; 4]. Бурхливо розвиваються дослідження, присвячені розробці методик проведення занять різними видами фітнес-тренувань: аеробіки (А. М. Жерносюк, 2007; О. В. Ішанова, 2008; Н. О. Опришко, 2011), шейпінгу (І. Кузьо, 2000), аквафітнесу (Є. О. Шляпников, 2005; Н. О. Гоглювата, 2006), силової гімнастики (В. Г. Олешко, 1999), бодіфлексу (Чайлдерс Гріг, 2000). Вищезазначені автори у своїх розробках за основу підбору змісту занять беруть індивідуальні особливості окремої людини. Окремі автори приділяють багато уваги комплексному використанню засобів оздоровчої фізичної культури у фітнес-тренуванні (Н. Ковальчук, 2001; Н. Н. Філіпов, 2005).

Серед різноманітних фізкультурно-оздоровчих методик кожна має свої позитивні риси та недоліки. Це наводить на думку, що у фітнес-тренуванні для студентської молоді найбільш раціональним було б поєднання кращих сторін наявних методик кондиційних тренувань із метою взаємодоповнення їх

© Шишкіна О., Бейгул І., Тонконог В., Скабицький М., 2013

позитивного впливу та спонукає на поєднання кількох видів фітнесу в рамках тренувального процесу (Т. Ю. Круцевич, 2003; В. Ю. Давидов, О. І. Шамардін, 2005).

Завдання дослідження – обґрунтувати доцільність використання й визначити ефективність програм фізкультурно-оздоровчих занять на основі раціонального поєднання різних видів фітнесу навчально-тренувальному процесі зі студентською молоддю.

Методи дослідження – теоретичний аналіз та узагальнення даних науково-методичної літератури; опитування й анкетування студентів; педагогічне спостереження та педагогічний експеримент.

Виклад основного матеріалу й обґрунтування отриманих результатів дослідження. Дівчата студентського віку мають сприятливі передумови для розвитку фізичної працездатності, підвищення рівня фізичного здоров'я, збільшення адаптаційних можливостей організму та зміцнення здоров'я. Основними завданнями фізичної культури в цьому віковому періоді є зміцнення здоров'я, підвищення фізичної й розумової працездатності, поліпшення репродуктивної системи студенток [6].

При побудові тренувально-оздоровчих програм зі студентською молоддю потрібно враховувати як мотиваційні пріоритети, так і індивідуальні особливості. У результаті проведеного анкетування та бесід ми дійшли висновку, що основним мотивом студенток у бажанні відвідувати секцію фітнесу є покращення форми та зменшення маси тіла (53 %), досягнення кращого рівня фізичного стану (34 %), емоційна розрядка (22 %). Серед іншого були вказані спілкування з друзями (16 %), активний відпочинок (14 %), підвищення самооцінки (22 %), зняття втоми (5 %).

На підставі отриманих даних можна зробити висновок, що зміна зовнішнього вигляду як мотив існує в більшості студентів. Першочерговий вибір цього мотиву пояснюється тим, що студенти дуже уважні до власної зовнішності, яка є певним критерієм успіху як у студентському середовищі, так і в подальшій професійній кар'єрі.

Широкий спектр завдань фізкультурно-оздоровчих тренувань із фітнесу зі студентською молоддю обґрунтовує необхідність використань засобів не окремого виду фітнесу, а поєднання кількох його видів. У науковій літературі достатньо повно визначено систему планування спортивного тренування, але мало уваги приділяється цьому питанню в оздоровчому фітнесі. Комплексне застосування різних видів фітнесу вимагає досконалої системи планування, що давало б змогу раціонально поєднати їх елементи в тренувальному процесі та найбільш повно використати позитивні особливості кожного з них.

Сполучення різних видів фітнесу в рамках однієї програми кондиційного тренування зумовило використання блоків, що складалися з найбільш характерних для одного з обраних видів фізичних вправ, які спрямовано на розв'зання таких завдань фізкультурно-оздоровчого тренування: на покращення функціонального стану респіраторної й серцево-судинної системи, вестибулярного апарату, розвиток загальної та силової витривалості м'язів кінцівок і гнучкості.

Програми тренувань уключають три загальноприйняті періоди (підготовчий, основний та підтримуючий), які поділені на мезоцикли. Останні складаються з мікроциклів занять, що за тривалістю відповідають менструальному циклу та розподіляються на три мікроцикли, довгість яких залежить від тривалості фаз ОМЦ з урахуванням працездатності (табл. 1).

Таблиця 1

Програма блоків тренувань

Мікроцикл I		**Мікроцикл II**		**Мікроцикл III**	
блоки	**тривалість, хв.**	**блоки**	**тривалість, хв.**	**блоки**	**тривалість, хв.**
розминочний	5	розминочний	5	суглобна гімнастика	5–10
аеробний	20–30	аеробний	10–20	пілатес	10–20
коригуючий	25–40	коригуючий	35–55	бодіфлекс	10–15
стретчинг	5–10	стретчинг	5–10	йога	20–30
Всього:	60–80		70–75		60

Розминочний блок входить до занять I та II мікроциклів. Завдання цього блоку – підготовка функціональних систем організму до майбутньої роботи шляхом поступового підвищення ЧСС, збільшення температури тіла, посилення припливу крові до м'язів та збільшення рухливості у великих суглобах. Набір вправ розминаючого блоку залежить від характеру майбутньої діяльності.

Аеробний блок входить до занять I та II мікроциклів. Завдання цього блоку – збільшення функціональних можливостей, насамперед кардіореспіраторної й опорно-рухової систем, та підвищення енерговитрат під час заняття переважно за рахунок окислення жирів. У цьому блоці використано аеробні вправи, які представлені аеробікою (у вигляді аеробних танців) або ходою чи бігом. Аеробне навантаження виконується оптимально для зміцнення серцево-судинної системи, розвитку витривалості та нормалізації жирового компонента ЧСС – у межах 130–150 уд./хв.

Коригуючий блок входить до занять I мікроциклу. Завданням цього блоку є зміна складу тіла, корекція фігури, а також підвищення рівня фізичної підготовленості. Особливістю цього є те, щоб коригувати спеціально підібрані вправи залежно від локалізації жирової тканини в організмі кожної дівчини.

Силовий блок входить до занять II мікроциклу. Завдання цього блоку – зміцнення скелетних м'язів та розвиток сили. Заняття силової спрямованості також збільшують щільність кісток, що сприяє профілактиці остеопорозу та знижує ризик переломів; підвищують внутрішню температуру тіла й інтенсивність обмінних процесів, тому навіть після завершення занять організм продовжує витрачати більше енергії протягом досить тривалого часу. Позитивно впливають на дихальні м'язи, що сприяє покращенню постави. Головною особливістю цього блоку є те, що підбір вправ здійснюється залежно від стану м'язових груп окремих ділянок тіла. Вправи силового блоку відрізняються меншим темпом виконання і більшими інтервалами відпочинку. Дозування навантаження та тривалість інтервалів відпочинку між підходами залежить від індивідуальних особливостей м'язової тканини контингенту та бажаного ефекту тренування.

Блок бодіфлексу входить до занять III мікроциклу. Завдання цього блоку – зміцнення дихальних м'язів, покращення функціонального стану зовнішнього дихання та киснево-транспортної системи в цілому. Рухи діафрагми, які обов'язково супроводжують вправи системи бодіфлексу, сприяють покращенню перистальтики, посиленню відтоку крові від нижніх кінцівок, масажу внутрішніх органів та профілактиці застійних явищ у легенях. Вони виконуються в повільному темпі, без значного перенапруження організму.

Блок пілатесу входить до занять II мікроциклу. Завдання цього блоку – розвиток гнучкості, координації рухів і зміцнення м'язового корсета. До цього блоку включають вправи на витягування хребта та рівновагу. Їх виконання супроводжується посиленим контролем за диханням і поставою та повільним темпом із повною відсутністю балістичних рухів. Вправи пілатесу впливають на глибинні м'язи тіла, особливо м'язи хребта, які достатньо пропрацьовуються під час звичайних важільних рухів.

Блоки йоги та стретчингу входять до занять III мікроциклу. Вони мають спільні завдання: розвиток гнучкості, поліпшення еластичності м'язів і зв'язок, збільшення рухливості в суглобах, а також покращення діяльності ендокринних залоз, внутрішніх органів та психоемоційного стану дівчат. Основу цього блоку складають вправи на розтягування, при виконанні яких дівчата приймають спеціально зафіксовані положення визначених частин тіла. Окрім того, вправи на розтягування використовуються на кожному занятті як у кінці підготовчої, так і протягом основної частини заняття в усіх блоках.

Таким чином, у заняттях за розробленими програмами застосовують фізичне навантаження переважно аеробного характеру, середньої інтенсивності. У комплексі дихальних вправ використано вправи системи бодіфлекс, що зарекомендували себе як засіб покращення функціонального стану респіраторної системи [6; 8], вправи на рівновагу запропоновано із системи пілатесу, тому що вони вважаються найбільш безпечними та достатньо ефективними [5; 8]. Повороти включені до зв'язувань аеробіки, вправи спрямовані на розвиток сили, увійшли до коригуючого та силового блоків, а на розтягування – до стретчинг-блоку та блоку йоги. Оптимальне сполучення запропонованих дев'яти блоків дало змогу зробити ці програми дуже гнучкими й варіативними та здійснити індивідуальний підхід до кожної дівчини.

Висновки й перспективи подальших досліджень. На основі аналізу наукової літератури доведено, що у зв'язку з тенденцією до погіршення стану здоров'я студентської молоді, а саме дівчат, пріоритетними напрямами є сучасні фітнес-направлення, які спрямовані на зміцнення здоров'я, підвищення працездатності та підтримку репродуктивної функції організму студенток. Розв'занням таких різноманітних завдань стало раціональне поєднання кількох видів фітнесу. При цьому під час побудови кондиційних тренувань важливо враховувати індивідуальні особливості фізичного стану дівчат та їх мотиваційні пріоритети.

Використання програм, де поєднані різні види фітнесу, сприяють підвищенню рівня фізичної працездатності, фізичної підготовленості, покращенню функціонального стану організму, рівня фізичного здоров'я та підвищенню психоемоційного стану студенток.

Список використаної літератури

1. Жерносенко Г. А. Особенности преподавания фитнес-аэробики по дисциплине «физическая культура» / Г. А. Жерносенко // Физическое воспитание студентов творческих специальностей : наук.-теорет. журн. – Харьков : ХГАДИ (ХХПИ), 207. – № 2. – С. 100–107.
2. Ишанова О. В. Оптимизация физической нагрузки при оздоровительных занятиях аэробикой / О. В. Ишанова // Теория и практика физической культуры : [наук.-теорет. журн.]. – 2007. – № 8. – С. 69–71.
3. Круцевич Т. Ю. Теория и методика физического воспитания / Т. Ю. Круцевич. – К. : Олимп. лит., 2003. – Т. 2 – 392 с.
4. Линець М. О. Шейпінг у системі фізичного виховання студенток / Линець М. О., Гумен В. І., Гордійчук С. Н. // Теорія і методика фізичного виховання і спорту : [наук.-теорет. журн.]. – 2002. – № 2. – С. 42–44.
5. Мекинченко Е. Б. Аэробика. Теория и методика занятия / Е. Б. Мекинченко, М. П. Шестакова. – М. : СпортАкадемПрес, 2002. – 304 с.
6. Хоули Э. Т. Оздоровительный фитнес / Э. Т. Хоули, Б. Д. Френкс. – Киев : Олимп. лит., 200. – 377 с.
7. Цыбиз Г. Г. Проведение ритмической гимнастики на занятиях / Г. Г. Цыбиз, Л. М. Медведева, С. А. Коваленко // Физическое воспитание студентов творческих специальностей : [науч.-теорет. журн.]. – Харьков : ХГАДИ (ХХПИ), 2007. – № 4. – С. 157–162.
8. Шенфілд Б. Фітнес для гарного тіла / Б. Шенфілд. – М. : [б. и.], 2002. – 160 с.

Анотації

У статті досліджувалося поєднання різних видів фітнесу в навчально-тренувальному процесі зі студентською молоддю. Проведено теоретичний аналіз літературних джерел із питання побудови програм фізкультурно-оздоровчих занять. Визначено мотиваційні пріоритети дівчат до бажання займатися в спортивних секціях. Це переважно покращення форми та зменшення маси тіла й досягнення вищого рівня фізичного стану. Розроблено програми фізкультурно-оздоровчих занять, які раціонально поєднують різні види фітнес-направлень та сприяють розвитку фізичної працездатності, підвищення фізичного здоров'я, збільшення адаптаційних можливостей організму та зміцнення здоров'я. Установлено, що оптимальне сполучення кількох фітнес-направлень дало змогу зробити ці програми гнучкими та здійснити індивідуальний підхід до кожної дівчини.

Ключові слова: *фітнес, студентська молодь, кондиційне тренування, індивідуальний підхід, учбово-тренувальний процес.*

Елена Шишкина, Игорь Бейгул, Виктор Тонконог, Николай Скабицкий. Объединение разных видов фитнеса в учебно-тренировочном процессе со студенческой молодёжью. *В статье исследовалось объединение разных видов фитнеса в учебно-тренировочном процессе со студенческой молодёжью. Обоснована целесообразность использования и определена эффективность программ физкультурно-оздоровительных занятий на основе рационального объединения разных видов фитнеса в учебно-тренировочном процессе со студентами. Проведён теоретический анализ литературных источников по вопросу применения современных средств фитнеса. Определены мотивационные приоритеты студенток, стимулирующие заниматься в секции фитнеса. Разработана программа, которая объединяет разные виды фитнес-направлений в рамках одной программы кондиционной тренировки, способствует развитию физической работоспособности, повышению физического здоровья, увеличению адаптационных возможностей организма и укреплению здоровья студенческой молодёжи. Установлено, что оптимальное объединение нескольких фитнес-направлений позволило сделать данные программы гибкими и найти индивидуальный подход к каждой студентке.*

Ключевые слова: *фитнес, студенческая молодёжь, кондиционная тренировка, индивидуальный подход, учебно-тренировочный процесс.*

Yelena Shishkina, Igor Beygul, Viktor Tonkonog, Nikolay Skabitskiy. Uniting of Different Types of Fitness Into Educational-Training Process with Student Youth. *In this article we have studied uniting of different types of fitness into educational-training process with student youth. It was grounded the necessity of usage and defined the effectiveness of programs of physical culture health-improving classes on the basis on rational uniting of different types of fitness in educational-trainin g process with students. We have also conducted theoretical analysis and annotation of literature resources concerning the question of applying of modern means of fitness. We have also developed a program that unites different kinds of fitness within one training that develops physical workability, strengthening of physical health, increasing of adaptive abilities of organism and strengthening of health of student youth. It was found that optimal uniting of some kinds of fitnesslet make programs flexible and find individual approach towards every student.*

Key words: *fitness, student youth, conditional training, individual approach, educational-training process.*

УДК 37.037

Юрій Ячнюк

Гандбол як засіб формування рухових навичок у студентів

Чернівецький національний університет імені Юрія Федьковича (м. Чернівці)

Постановка наукової проблеми та її значення. Аналіз останніх досліджень. Гандбол – це командна гра з м'ячем, яка належить до видів спорту з конфліктною діяльністю [3]. Процес гри визначається наявністю техніки, тактики й стратегії. Без цих складників спортивне єдиноборство команд неможливе. Гандбол належить до групи ситуаційних (нестандартно змінюваних) видів спорту. Вони характеризуються змінюваністю умов виконання, відсутністю стереотипності у виконанні рухів, повторень стандартних ситуацій.

Увага учня при цьому зосереджена на деталях, елементах рухової дії, на просторових, часових, просторово-часових, динамічних і ритмічних характеристиках рухів. Одночасно засвоїти ці характеристики неможливо. Вивчають їх послідовно, за допомогою усвідомленого багаторазового практичного вправляння. Багаторазове повторення вправи та її частин під безпосереднім контролем свідомості й при безперервному пошуку способів найефективнішого їх виконання поступово приводить до вдосконалення та стабілізації рухових операцій, окремих елементів із наступним їх поєднанням у рухову дію. На початкових етапах навчання рухові дії виконуються уповільнено, із зупинками, зайвими рухами й помилками. Учні виконують вправу нестабільно. Такий рівень володіння вправою прийнято називати умінням.

Завдання дослідження – вивчити та проаналізувати особливості розвитку й удосконалення рухових якостей студентів на заняттях із гандболу.

Виклад основного матеріалу й обґрунтування отриманих результатів дослідження. У теорії й методиці фізичного виховання розрізняють два рівні рухового уміння: уміння виконання окремого та цілісного руху. Рухове вміння виконувати окрему рухову дію – це здатність виконувати вправу, концентруючи увагу на кожному русі, що входить до її складу (наприклад штрафний кидок у гандболі). Формується вміння через багаторазове повторення вправи в стандартних умовах, при активній участі всіх органів чуття (зору, слуху тощо). Уміння виконувати цілісну рухову діяльність являє собою комплекс рухових навичок, що взаємодіють у процесі розв'язання певних рухових завдань (наприклад уміння грати в гандбол). Багаторазове повторення вправи та її частин при безпосередньому контролі свідомості й безперервному пошуку способів найефективнішого їх виконання, поступово приводить до вдосконалення та стабілізації рухів окремих елементів із наступним їх поєднанням у рухову дію. Під час тренувальних занять зі збільшенням числа повторень і корекції помилок це приводить до невимушеного, плавного, безпомилкового, стабільного й економного виконання вправи. Вправа поступово автоматизується. Іншими словами, відбувається плавна трансформація вміння в навичку.

Під час навчально-тренувальних занять головною метою є досягнення максимально можливого рівня техніко-тактичної, фізичної, психічної й ігрової підготовленості, обумовлених специфікою гандболу.

Основними завданнями навчально-тренувальних занять гандболістів є розвиток рухових якостей; освоєння техніки та тактики гандболу; виховання необхідних моральних і вольових якостей та комплексне вдосконалення різних сторін ігрової підготовленості.

На думку Л. П. Матвєєва, фізична підготовка складає передумови для розв'язання завдань спеціальної фізичної підготовки й обумовлює в поєднанні з іншими напрямами підготовки підвищення функціональних можливостей організму спортсмена, усебічний розвиток його рухових якостей та набуття вмінь, необхідних як у спорті, так і в житті [2].

У процесі фізичної підготовки гандболісту потрібно підвищувати рівень можливостей функціональних систем, розвивати рухові якості – силу, швидкість, витривалість, гнучкість, спритність, а також здатність проявляти фізичні якості в умовах змагальної діяльності.

У процесі тактичної підготовки потрібно теоретично освоїти зміст тактичних дій, практично обробити схеми взаємодій на майданчику, забезпечити варіантність тактичних рішень залежно від ситуації, удосконалювати оптимальні варіанти дій згідно зі своїм амплуа в команді.

У процесі психологічної підготовки виховуються й удосконалюються морально-вольові якості та спеціальні психічні функції, набувається вміння управляти своїм психічним станом у період тренувальної й змагальної діяльності.

© Ячнюк Ю., 2013

У процесі ігрової підготовки в єдине ціле об'єднуються всі якості, уміння, навички, накопичені знання та досвід для інтегрального прояву в змагальній діяльності.

Техніка гри – це володіння гравцем ігровими прийомами з м'ячем і без м'яча, переміщення ігровим майданчиком, які необхідні для успішних дій і в захисті, і в нападі.

До техніки нападу належать переміщення, ловля м'яча, передачі м'яча, ведення м'яча, кидки у ворота.

До техніки захисту входять переміщення, ловіння м'яча, перехоплення, передачі, ведення, блокування кидків. Усі ігрові прийоми пов'язані один з одним і часто один ігровий прийом у захисті стає початком атакуючих дій та навпаки.

Рухова активність гандболістів уключає в себе ходьбу, біг, стрибки, ривки, ловлю й передачу м'яча, кидки м'яча у ворота, у більшості випадків при єдиноборстві суперників [4].

У процесі технічної підготовки гандболісту потрібно створювати необхідне уявлення про техніку, оволодіти вміннями та навичками певних рухів, прийомів гри, досягти варіантності, стійкості техніки до відволікаючих чинників. Навчання техніки здійснюється в тісному взаємозв'язку з вихованням фізичних якостей. Навчання рухів і виховання фізичних якостей мають загальні витоки, оскільки закономірності, що лежать в основі формування рухових навиків і розвитку рухових здібностей, єдині. Виховання фізичних здібностей прискорює процес навчання рухових навичок. Удосконалюючи прийоми техніки, проявляють фізичні якості, прискорюють їх розвиток. Проте для навчання рухів, як правило, полегшують умови, а для виховання фізичних якостей потрібне постійне збільшення навантажень.

Головне на заняттях гандболом – це гра. Якщо всі прийоми техніки доводити до досконалості в кожній стадії вивчення поза грою, то на це піде багато часу. Тому гандболісти застосовують прийоми в грі, коли ті ще засвоєні мало, і потім знову продовжують удосконалювати їх у спрощених та ускладнених умовах [1]. При вивченні кожного прийому важливо розглядати його за фазами. Причому головну увагу потрібно концентрувати спочатку на основній фазі руху, а вже потім – на деталях. Послідовність вивчення прийомів повинна бути такою, щоб поступове уведення їх у гру ускладнювало єдиноборство. Причому при вивченні прийомів нападу раціонально приступати до вивчення прийому захисту. Вивчаються прийоми гри паралельно, але не більше двох-трьох занять. При вивченні будь-якого прийому повинна зберігатися послідовність формування техніко-тактичної дії:

1) ознайомлення з прийомом техніки гри за допомогою методів показу й розповіді;

2) вивчення прийому в спрощених умовах за допомогою методів (у цілому та за частинами);

3) удосконалення прийому в умовах, наближених до умов гри;

4) застосування прийому в грі.

При ознайомленні потрібно дати відомості про прийом або дії, які вивчаються за допомогою наочних методів, і скласти загальне зорове й рухове уявлення про них. При повторних показах, доповнених демонстрацією наочних посібників, слід акцентувати увагу на найбільш важливих деталях.

У процесі освоєння прийомів техніки гри м'язові відчуття уточнюються й стають провідними в загальному комплексі відчуттів, що складають сенсомоторну основу рухових навиків. Щоб прискорити та уточнити формування необхідного навику, використовують спеціальні пристрої, які немовби примусово задають необхідні параметри рухів і тим самим дають змогу їх пережити.

У процесі технічної підготовки важливо, щоб процес становлення техніки піддавався аналізу, оцінці й детальному контролю виконання рухів. Провідна роль у корекції техніки, як правило, належить тренеру. Він коментує діяльність учня, робить зауваження. Успіх технічної підготовленості гандболіста залежить від самооцінки, від здатності своєчасно та точно оцінювати параметри рухів під час виконання вправи. Суб'єктивні оцінки важливо перевіряти за допомогою точної інформації. Особливо великі можливості контролю дають апаратурні методи термінової інформації про параметри рухів і результати дії.

Висновки й перспективи подальших досліджень. Удосконалення рухових умінь і виховання фізичних якостей – єдиний педагогічний процес. Рухові вміння в гандболістів різноманітні й досить складні. Під час навчально-тренувальних занять потрібно враховувати вікові особливості учнів і рівень розвитку фізичних якостей.

Подальші дослідження будуть спрямовані на пошук нових та удосконалення наявних методів і засобів формування рухових навичок у студентів у процесі занять гандболом.

Список використаної літератури

1. Игнатьева В. Я. Гандбол : учебник / В. Я. Игнатьева, – М. : Физ. культура, 2008. – 384 с.
2. Матвеев Л. И. Теория и методика физической культуры : учеб. для ин-тов физ. культуры / Л. И. Матвеев – М. : Физкультура и спорт, 1991. – 549 с.
3. Железняк Ю. Д. Спортивные игры: техника, тактика обучения : учеб. для студ. высш. пед.учеб. заведения / Ю. Д. Железняк, Ю. М. Портнов, В. И. Савин, А. В. Лексаков. – М. : Изд. центр «Академия», 2001. – 520 с.
4. Тимуш Т. Н. Основы методики обучения технике и тактике гандбола : учеб.-метод. пособие / Т. Н. Тимуш. – Тирасполь : [б. и.], 2008 – 82 с.

Анотації

У статті проаналізовано методи та засоби формування рухових навичок у студентів у процессі заняття гандболом, які позитивно впливають на процес навчання. Гандбол розглядають як засіб формування рухових навичок у студентів. Завдання дослідження – вивчити та проаналізувати особливості розвитку й удосконалення рухових якостей студентів на заняттях із гандболу. Для розв'язання цієї проблеми проаналізовано матеріали останніх досліджень науковців і фахівців із гандболу, статей сучасної періодики. Удосконалення рухових умінь та виховання фізичних якостей – єдиний педагогічний процес. Рухові вміння в гандболістів різноманітні й досить складні. Під час навчально-тренувальних занять потрібно враховувати вікові особливості учнів і рівень розвитку фізичних якостей.

Ключові слова: *гандбол, рухові навички, засоби, методи.*

Юрий Ячнюк. Гандбол как средство формирования двигательных умений у студентов. *В статье анализируются методы и средства формирования двигательных навыков у студентов в процессе занятий гандболом, которые позитивно влияют на процесс обучения. Гандбол рассматривается как средство развития двигательных умений студентов. Задачи иследования – изучить и проанализировать развитие и совершенствование двигательных умений студентов на занятиях гандболом. Для раскрытия данной проблемы проанализированы материалы последних исследований учёных и специалистов по гандболу, статьи современной переодики. Совершенствование двигательных умений и воспитание физических качеств – единый педагогический процесс. Двигательные умения у гандболистов разнообразные и достаточно сложные. Во время учебно-тренировочных занятий необходимо учитывать возрастные особенности занимающихся и уровень развития физических качеств.*

Ключевые слова: *гандбол, методы, средства, двигательные умения.*

Yuriy Yachniuk. Handball as Means of Motor Skills Formation Among Students. *The article presents information about the methods and means of formation of motor skills among students in the process of handball practices that positively influence the educational process. Handball is studied as means of development of motor skills of students. Tasks of the research – to study and analyze development and mastering of motor skills of students during handball classes. For revealing of this problem we have analyzed the materials of the latest researches on the topic, articles of modern periodicals. Mastering of motor skills and education of physical qualities is a united pedagogical process. Motor skills of handball players are different and quite complex. During educational and training classes it is necessary to take into account age peculiarities of players and level of development of their physical qualities.*

Key words: *handball, methods, means, motor skills.*

Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення

УДК 796.011.3-057.874

Іванна Боднар

Ставлення учнів середнього шкільного віку до уроків фізичної культури

Львівський державний університет фізичної культури (м. Львів)

Постановка наукової проблеми та її значення. Наукові дослідження свідчать, що в підлітковому віці спостерігається значне зниження рухової активності на фоні зниження зацікавленості уроками фізичної культури в школі й негативного ставлення до занять фізичними вправами взагалі [1; 4]. Для оптимізації рухової активності школярів, підвищення ефективності впливу фізичного виховання на організм учені шукають нові підходи до складання навчальних програм; вирішують питання оптимізації дозування фізичних навантажень з урахуванням типологічних особливостей учнів; визначають продуктивні форми організації діяльності школярів та формують методичні прийоми, котрі посилили б мотивованість учнів до уроків фізичної культури. Розробці й упровадженню в процес шкільного фізичного виховання сучасних засобів та форм рухової активності повинно передувати з'ясування мотивів, що приваблюють, і причин, які зменшують бажання школярів займатися фізичними вправами.

Аналіз останніх досліджень із цієї проблеми показав, що найчастіше об'єктом дослідження були діти якогось одного віку [7] або цілого періоду без диференціації за віком [5; 6; 9], тому важко прослідкувати динаміку змін їхнього ставлення до фізичної культури. В окремих наукових дослідженнях [6; 7; 11] подаються результати опитування учнів лише однієї статі, що суттєво обмежує діапазон висновків. Практично відсутні дані про особливості ставлення дітей, скерованих до різних медичних груп. Локальність інформації ускладнює правильний вибір засобів і форм фізичного виховання учнів.

Окремі джерела [9] стверджують, що шкільні уроки фізичної культури не приваблюють кожного другого підлітка. Є також і такі дані, що позитивно ставляться до традиційних уроків фізичної культури втричі менше (14 % дівчат) від тих, які ставляться позитивно (57 %) [8; 11]. Одні фахівці зауважують, що незадовільне ставлення до уроку фізичної культури притаманне здебільшого хлопцям [10], інші – що дівчатам [6], треті – для юних спортсменів [5], які не можуть реалізувати свого фізичного потенціалу під час уроків фізичної культури. Обмежені й суперечливі дані, важливість означеної проблеми вказують на актуальність додаткових досліджень.

Завдання дослідження – установити самооцінку ставлення учнів різних статевих, вікових і медичних груп до уроків фізичної культури, порівняти її з думкою батьків; з'ясувати мотиви, що спонукають дітей до участі в уроках фізичної культури.

Методи й організація дослідження. Застосовувалися методи аналізу, узагальнення даних спеціальної літератури та емпіричних даних, опитування (анкетування). Опитано 1017 учнів середнього шкільного віку сільських і міських середніх загальноосвітніх шкіл чотирьох регіонів України, серед яких – 510 дівчат і 507 хлопців. Представників 5-х класів було 365 осіб, 7-х – 342 особи, 9-х – 310 осіб. До вибірки увійшов 671 учень, скерований лікарями до основної, 327 – до підготовчої та 59 – спеціальної медичних груп (СМГ). Серед батьків, котрі взяли участь в опитуванні, було 13,58 % представників чоловічої статі, 86,42 % – жіночої. Для обробки застосовано методи математичної статистики.

Виклад основного матеріалу й обґрунтування отриманих результатів дослідження. Установлено, що *ставлення підлітків до уроків фізичної культури* є вищим від середнього (8,60±1,98 бала за 10-бальною шкалою). Співвідношення оцінок, зображено на рис. 1, й підтверджує дані про добре ставлення дітей середнього шкільного віку до уроків фізичної культури, оскільки більшість школярів оцінюють його найвищою кількістю балів; ще близько 30 % оцінюють своє ставлення на 9 і

© Боднар І., 2013

8 балів. Відтак, підтверджено результати частини дослідників [2; 7; 10] про те, що більшість учнів середнього шкільного віку (89,9–87,3 %) позитивно ставиться до уроків фізичної культури й відвідує їх із радістю; лише невелика кількість дітей залишається байдужою до уроків фізичної культури або уроки фізичної культури не завжди їм до вподоби; ще меншій кількості учнів (19,0–1,27 %) уроки не подобаються зовсім. Позитивне ставлення більшості дітей середнього шкільного віку є однією із засадничих передумов розв'язання на якісно новому рівні всього комплексу оздоровчих, освітніх і виховних завдань у системі шкільного фізичного виховання.

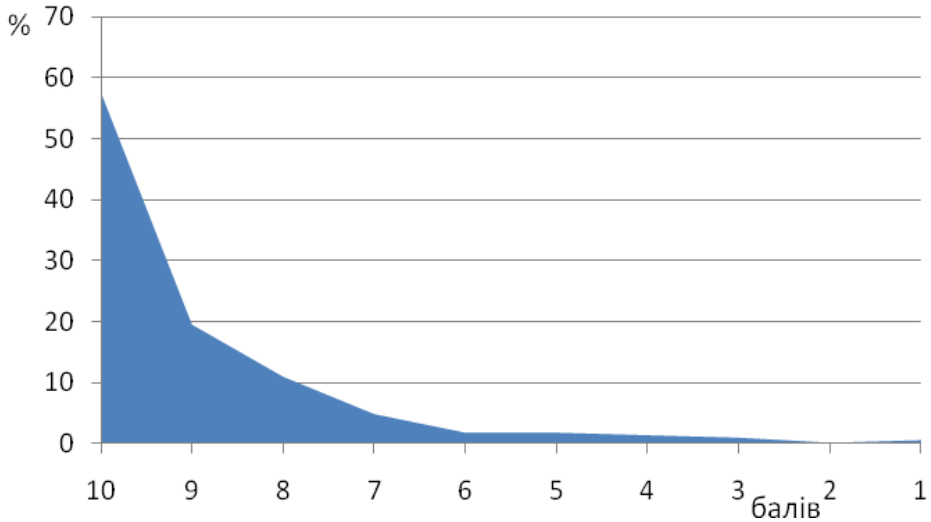


Рис.1. *Оцінки ставлення учнів до уроку фізичної культури*

Батьки підтверджують, що ставлення їхніх дітей є хорошим. Згідно з отриманими даними, бажання дітей займатися на уроках фізичної культури вони оцінюють трохи вище ($p=0,06$) від самих дітей ($8,80\pm1,70$ балів за 10-бальною шкалою). Ця оцінка несуттєво відрізняється від оцінки ставлення самих дітей до уроків фізичної культури, що свідчить про знання батьками зацікавлень власних дітей і довірливі відносини в родинах.

Попри досить високий рівень приязні школярів до уроків фізичної культури, нашими дослідженнями з'ясовано, що з віком ставлення дітей до уроків фізичної культури має тенденцію до погіршення (з $9,24\pm1,37$ бала в школярів 5-х класів до $8,95\pm1,61$ бала в 7-х класах і до $8,60\pm1,98$ бала ($p<0,01$) у 9-х класах). Тенденція до зниження інтересу до фізичної культури в учнів із роками навчання підтверджуються й іншими фахівцями [2; 12]. Самооцінки власного ставлення дітей різних медичних груп підкріпили наше припущення про те, що в умовах зниження рівня здоров'я також спостерігається тенденція до погіршення ставлення школярів до уроків фізичної культури (з $9,17\pm1,50$ балів до $8,89\pm1,13$ бала, $p>0,05$). Установлено, що ставлення дівчат ($8,28\pm2,49$ бала) до уроків фізичної культури є дещо гіршим ($p=0,064$), аніж у хлопців ($9,00\pm1,00$ балів). Це й не дивно, адже дівчата частіше від хлопців у зв'язку із погіршенням стану здоров'я, скеровуються до СМГ.

Виправити ситуацію та сприяти підтриманню цікавості до уроків фізичної культури дасть змогу знання рухових уподобань школярів, яке допоможе вчителю підібрати відповідні вправи для зацікавлення до рухової активності дітей залежно від віку, статі й рівня здоров'я.

Аналіз та узагальнення результатів дослідження дають підставу стверджувати, що найбільшою спонукальною потужністю в уроках фізичної культури слугує можливість школярів покращити своє здоров'я (61,5 %). Цей мотив (рис. 2) є найголовнішим стимулом до регулярних занять фізичними вправами й суттєво ($p<0,000$) випереджає інші. Великою мірою на переконання дітей в оздоровчому впливі уроків фізичної культури впливає популярний стереотип про позитивний взаємозв'язок між руховою активністю чи заняттями спортом і зміцненням здоров'я. Уважаємо, що в дітей середнього шкільного віку ще недостатньо досвіду, аби переконатися в користі фізичних навантажень. Друге за значущістю місце (38,3 %–36,3 %) посідають такі ***мотиви,*** як можливість розважитися, весело провести час, отримати позитивні емоції, відпочити після інтелектуальних навантажень, покращити самопочуття, удосконалити фігуру й підвищити рівень фізичної підготовленості. Вони свідчать про вагомість для учнів середнього шкільного віку рекреаційного, оздоровчого та гедоністичного складників уроку фізичної культури. Потреби в активному відпочинку й психічному розвантаженні реально існують у сучасних школярів і бажання їх задовольнити слугують мотивами до участі в уроках

фізичної культури. Освітні й особистісно орієнтовані мотиви, такі як бажання отримати знання, довідатися нове, покращити розумову працездатність, а також реалізувати себе та отримати можливість порівняти себе з іншими тощо, надихають учнів середньої школи до участі в уроці фізичної культури незначною мірою (7,8–12,4 %) і суттєво ($p<0,000$) відстають у рейтингу. Наші дослідження підтверджують дані вчених про те, що основними мотивами в дітей середнього шкільного віку до занять фізичними вправами є бажання бути здоровим (24,1 %), мати гарну фігуру (20,7 %) тощо [9].

Проведені дослідження, однак, дали змогу встановити, що з роками навчання зростає ($p<0,000$) кількість учнів, яким в уроках фізичної культури імпонує можливість зміцнити здоров'я (у сумі – на 22,65 %), але водночас збільшується кількість учнів, які прагнуть активно відпочити після інтелектуальних навантажень (20,08 %, $p<0,000$), розважитися, весело провести час, отримати позитивні емоції (13,12 %, $p<0,01$), покращити самопочуття (13,53 %, $p<0,01$), а також форми тіла (22,89 %, $p<0,000$) і фізичну підготовленість (18,12 %, $p<0,000$). Разом із тим із роками навчання спостерігається тенденція до зменшення кількості тих, які прагнуть покращити розумову працездатність (на 2,88 %) та отримати нові знання (на 1,09 %). Із віком структура інтересів дітей має тенденцію до змін на «дорослiші», проте рейтинг мотивів практично не змінюється й мотив здоров'я незмінно посідає перше рейтингове місце, усе ж уже не так сильно випереджаючи решту (лише на 7,80 %).

Рис. 2. *Мотиви, що спонукають до участі в уроках фізичної культури учнів середнього шкільного віку*

Результати дослідження встановили несхожість у мотивах, що спонукають до участі в уроках фізичної культури хлопців і дівчат (рис. 3). Так, для хлопців (на 18,23 %, $p<0,000$) важливішою є можливість покращити свою фізичну підготовленість, а також (на 8,62 %, $p<0,01$) шанси реалізувати себе й порівняти свої можливості з іншими. Дівчат уроки фізичної культури приваблюють (на 14,65 %, $p<0,001$) перспективою вдосконалення фігури.

Наші результати відповідають даним літератури, оскільки науковці також зауважили, що в хлопців і дівчат різні мотиви є провідними. Хлопці зазвичай перед уроками фізичного виховання ставлять за мету покращення здоров'я, перевірку сил, волі, активний відпочинок, емоційну розрядку, самовдосконалення, самовираження; тоді як дівчата прагнуть активно відпочити, поспілкуватися з друзями, отримати задоволення, позитивні емоції, удосконалити форми тіла, покращити здоров'я [3].

Аналіз отриманих даних свідчить про те, що існують суттєві розбіжності (рис. 4) у першорядних мотивах в учнів різних медичних груп. Провідним мотивом до занять фізичним вихованням для дітей із послабленим здоров'ям виступає бажання відпочити після розумових навантажень. Потреба відпочити від інтелектуальних навантажень є більшою у СМГ на 10,88 % і на 22,43 % ($p=0,4$ та $p=0,083$), відповідно, ніж в учнів підготовчої й основної медичних груп. Наступними за значущістю виступають

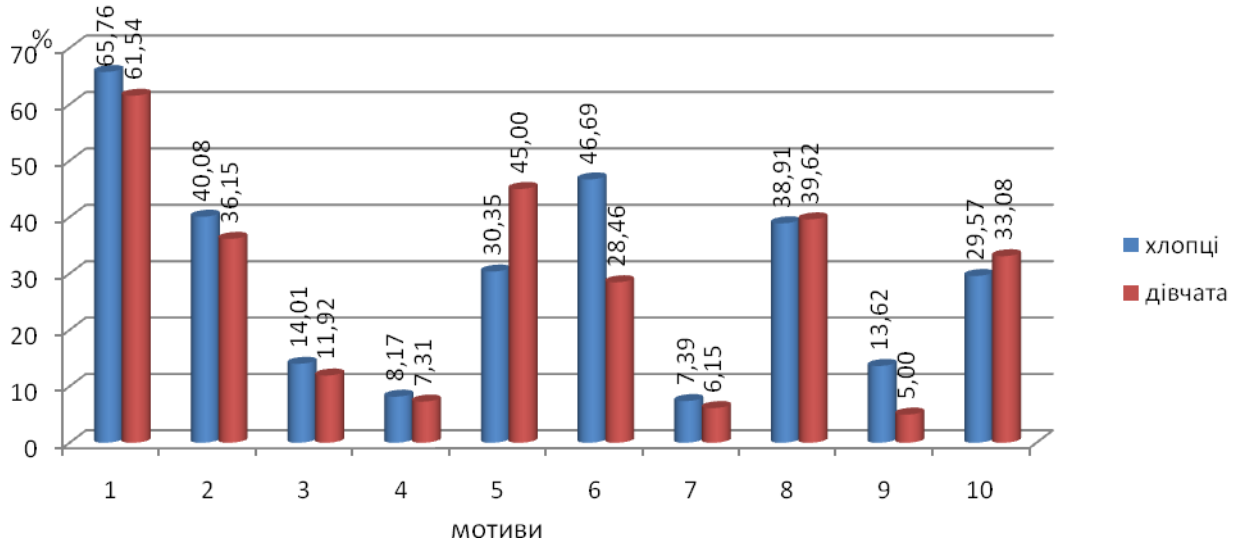


Рис.3. *Мотиви, що спонукають до участі в уроках фізичної культури учнів різної статі*

1 – покращення здоров'я, 2 – можливість відпочити після інтелектуальних навантажень, 3 – спілкування, 4 – можливість отримати знання, довідатися нове, 5 – покращення фігури, 6 – покращення рівня фізичної підготовленості, 7 – покращення розумової працездатності, 8 – можливість розважитися, весело провести час, отримати позитивні емоції, 9 – самореалізація, можливість порівняти себе з іншими, 10 – покращення самопочуття

бажання розважитися та отримати позитивні емоції (47,37 %) і покращити самопочуття (47,37 %). Цей факт характеризує ставлення учнів СМГ до уроку фізичної культури не як до навчального предмета, а як до доступного способу рекреації, забави та втіхи, тоді як школярі основної й підготовчої груп розглядають урок фізичної культури як можливість покращити здоров'я (64,18 % і 64,93 %, відповідно) і підвищити рівень фізичної підготовленості (44,68 % та 31,34 %). Зауважимо, що шансом покращення здоров'я урок приваблює суттєво меншу кількість учнів СМГ, ніж представників підготовчої й основної груп (на 22,82 %, p=0,055 і 22,08 %, p=0,056, відповідно), можливістю вдосконалення фізичної підготовленості – на 15,55 % та 28,89 % (p=0,18 і p<0,05, відповідно), покращення тілобудови – на 35,00 % і 25,29 % (p<0,01 та p<0,05). Відтак, можна зробити висновок, що учні з послабленим здоров'ям не розглядають шкільний урок фізичної культури як місце напруженої праці над собою, а лише як полігон для веселощів і розваг. Можливо, це пояснюється тим фактом, що учні СМГ часто не беруть безпосередньої участі в уроці фізичної культури разом з однокласниками, а просиджують його на лаві. Правдоподібно також, що урокам фізичної культури не завадило б додати більше можливостей для емоційної розрядки всіх дітей, проте, імовірно, що діти з послабленим здоров'ям потребують її більше від інших.

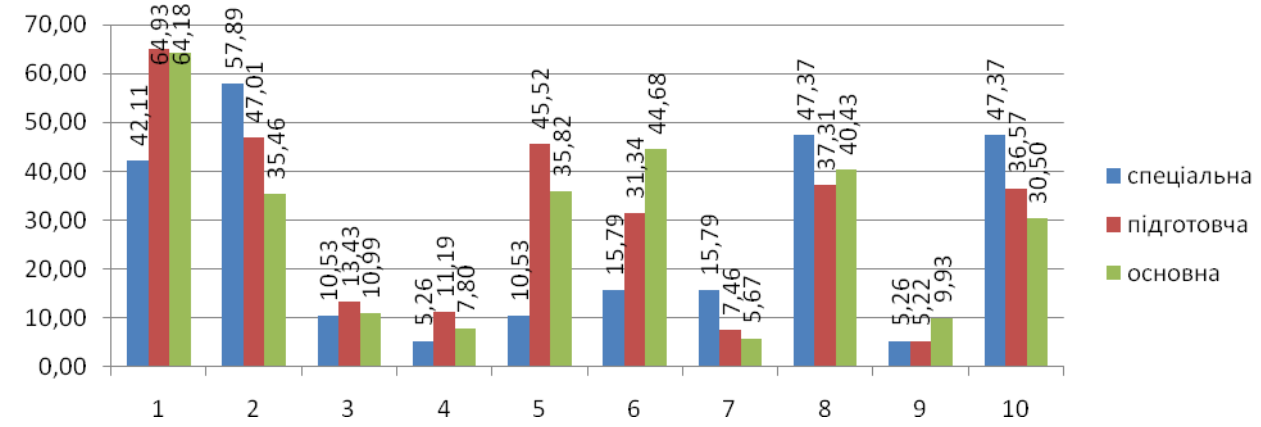


Рис.4. *Мотиви, що спонукають до участі в уроках фізичної культури учнів різних медичних груп*

1 – покращення здоров'я, 2 – відпочинок після інтелектуальних навантажень, 3 – спілкування, 4 – нові знання, 5 – удосконалення фігури, 6 – покращення фізичної підготовленості, 7 – покращення розумової працездатності, 8 – розваги, веселе проведення часу, позитивні емоції, 9 – самореалізація, можливість порівняти себе з іншими, 10 – покращення самопочуття

Висновки й перспективи подальших досліджень. Виявлено вище від середнього ставлення (8,60±1,98 балів за 10-бальною шкалою) підлітків до уроків фізичної культури; більшість школярів **(**88,19 %) оцінюють його на 8–10 балів. Батьки підтвердили хороше ставлення своїх дітей до уроків фізичної культури. Підтверджено, що з віком сприйняття дітьми уроків фізичної культури погіршується ($p<0,01$) з 9,24±1,37 бала до 8,60±1,98 бала. З'ясовано, що дещо гіршим є ставлення до фізичної культури у дівчат, ніж у хлопців ($p=0,064$), а також у дітей СМГ, ніж в учнів, скерованих до основної медичної групи ($p>0,05$).

Підтверджено дані вчених про те, що основним мотивом до участі в уроці фізичної культури в дітей середнього шкільного віку є бажання покращити здоров'я; цей мотив суттєво ($p<0,000$) випереджає решту мотивів. На другому за популярністю місці – мотиви рекреаційного, оздоровчого та гедоністичного спрямування (можливість розважитися, весело провести час, отримати позитивні емоції, відпочити після інтелектуальних навантажень, покращити самопочуття, удосконалити фігуру й підвищити рівень фізичної підготовленості). Хоча мотив зміцнення здоров'я засобами фізичного виховання незмінно посідає перше рейтингове місце в школярів різних вікових груп, усе ж із роками навчання в школі відбувається наближення його рейтингу до рейтингу решти мотивів. Кількість учнів, які прагнуть активно відпочити після інтелектуальних навантажень (20,08 %, $p<0,000$), розважитися, весело провести час, отримати позитивні емоції (13,12 %, $p<0,01$), покращити самопочуття (13,53 %, $p<0,01$), а також покращити форми тіла (22,89 %, $p<0,000$) і фізичну підготовленість (18,12 %, $p<0,000$) збільшується зі зростанням навчального навантаження з кожним роком навчання в школі.

Підтверджено, що в хлопців і дівчат різні мотиви участі в уроці фізичної культури є провідними. З'ясовано, що перспектива покращити свою фізичну підготовленість (на 18,23 %, $p<0,000$), а також шанси реалізувати себе й порівняти свої можливості з можливостями інших (на 8,62 %, $p<0,01$) є важливішими для хлопців, ніж для дівчат; тоді як дівчатам уроки фізичної культури подобаються (на 14,65 %, $p<0,001$) можливістю вдосконалення фігури.

Учні з послабленим здоров'ям більшою мірою, ніж здорові, прагнуть розважитися, відпочити, поспілкуватися та отримати позитивні емоції під час уроків фізичної культури. Для суттєво меншої кількості учнів СМГ (аніж серед школярів підготовчої й основної груп) привабливим в уроці фізичної культури є шанс зміцнити здоров'я (на 22,82 %, $p=0,055$ і 22,08 %, $p=0,056$, відповідно), можливістю вдосконалення фізичної підготовленості (на 15,55 %, $p=0,18$ і 28,89 %, $p<0,05$, відповідно), покращення фігури (на 35,00 %, $p<0,01$ і 25,29 %, $p<0,05$).

Список використаної літератури

1. Безверхня Г. В. Мотивація до занять фізичною культурою і спортом школярів 5–11 класів : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. наук з фіз. виховання і спорту : спец. 24.00.02 «Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення» / Г. В. Безверхня. – Умань, 2003. – 22 с.
2. Булгаков О. І. Формування дієвого ставлення учнів загальноосвітніх шкіл до занять фізичною 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. – 2009. – №2. – С. 157–160.
3. Ковальова Н. Організація рекреаційно-оздоровчої діяльності старшокласників у позаурочний час / Наталія Ковальова // Теорія і методика фізичного виховання і спорту, 2011. – № 3. – С.48–51. [Електронний ресурс]. – Режим доступу : http://www.nbuv.gov.ua/portal/soc_gum/tmfvs/2011_3/pdf/art_ 48.pdf
4. Круцевич Т. Ю. Управление физическим состоянием подростков в системе физического воспитания : дис. ... д-ра наук по физ. воспитанию и спорту : спец. 24.00.02 «Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення» / Т. Ю. Круцевич. – К., 2000. – 510 с.
5. Кушнерчук І. Оцінка учнями змісту шкільної фізичної культури та їх ставлення до танцювальних вправ на уроках [Електронний ресурс] / Ірина Кушнерчук // Молода спортивна наука України, 2009. – Т. 2. – С. 71–76. – Режим доступу : http://www.nbuv.gov.ua/portal/soc_gum/msnu/2009/2/09kiiptl.pd (дата звернення 5.03.2013)
6. Петрина Л. Ставлення школярок 15–19 років до занять різними видами рухів активності / Леся Петрина // Молода спортивна наука України, 2008. – Т. 4. – С. 166–171. [Електронний ресурс]. – Режим доступу : http://www.nbuv.gov.ua/portal/soc_gum/msnu/2008-t4/08plloma.pdf 21 02.2013 (дата звернення 03.03.2013)
7. Півень О. Особливості мотивації дівчат 12–14 років до занять фізичною культурою [Електронний ресурс] / Олександр Півень, Олександр Гордієнко // Гуманітарний вісник. – № 26. – Педагогіка. – Режим доступу : http://www.nbuv.gov.ua/portal/soc_gum/gvpkhdpi/2012_26/226_230.PDF

8. Пристинський В. М. Проблема залучення школярів середньої вікової групи до занять фізичною культурою і спортом / В. М. Пристинський, З. М. Ягупець, Чижова Г. Г. [Електронний ресурс]. – Режим доступу : http://www.nbuv.gov.ua/portal/Soc_Gum/Vchdpu/2009_64/5/Pristinskiq.pdf (дата звернення 05.03.2013)
9. Ріпак М. О. Роль фізичної культури у формуванні здорового способу життя учнів середнього шкільного віку / М. О. Ріпак, Г. Г. Маланчук, І. М. Ріпак, Г. О. Чеголя // Молода спортивна наука України, 2010. – Т. 4. – С. 160–164.
10. Ситник Р. Шляхи використання музичного супроводу на уроках фізичної культури / Роман Ситник // Молода спортивна наука України, 2009. – Т. 2. – С. 161–165.
11. Шевців У. С. Мотиви відвідування старшокласницями шкільних уроків фізичної культури та ставлення до їх змісту / У. С. Шевців // Молодіжний науковий вісник, 2007. – С. 33–36.
12. Здоровье молодых людей и окружающая их середа Исследование «Поведение детей школьного возраста в отношении здоровья» (HBSC): результаты международного обследования 2001/2002 г Политика здравоохранения в отношении детей и подростков, № 4 [Электронный ресурс]. – Режим доступа : http://www.euro.who.int/__data/assets/pdf_file/0009/110232/e82923R.pdf

Анотації

Представлено результати дослідження ставлення до уроків фізичної культури учнів середнього шкільного віку, що належать до різних статевих, вікових і медичних груп. Застосовувалися методи аналізу, узагальнення даних спеціальної літератури та емпіричних даних, опитування (анкетування), методи математичної статистики. Опитано 1017 учнів середнього шкільного віку різних регіонів України. Виявлено вище від середнього ставлення підлітків до уроків фізичної культури. Підтверджено, що з віком ставлення до уроків фізичної культури погіршується. З'ясовано, що дещо гіршим є ставлення до фізичної культури в дівчат, ніж у хлопців, а також у дітей, скерованих до спеціальної медичної групи, ніж у практично здорових дітей. Із роками навчання в школі відбувається зниження значущості мотиву здоров'я й підвищення значущості мотивів рекреаційного, оздоровчого та гедоністичного спрямування. Підтверджено, що в хлопців і дівчат провідними є різні мотиви участі в уроці фізичної культури. З'ясовано, що мотиви покращити свою фізичну підготовленість, а також реалізувати себе та порівняти свої можливості з можливостями інших є важливішими для хлопців, ніж для дівчат; тоді як дівчатам уроки фізичної культури подобаються можливістю вдосконалення фігури. Учні з послабленим здоров'ям більше, ніж здорові, прагнуть розважитися, відпочити, поспілкуватися й отримати позитивні емоції під час уроків фізичної культури. Для суттєво меншої кількості учнів спеціальної медичної групи (аніж серед учнів підготовчої та основної груп) привабливим в уроці фізичної культури є шанс зміцнити здоров'я, можливість удосконалення фізичної підготовленості, покращення фігури.

***Ключові слова**: ставлення, мотиви, школярі, фізична культура*

***Івана Боднар. Отношение учеников среднего школьного возраста к урокам физической культуры.** Представлены результаты исследования отношения к урокам физической культуры учащихся среднего школьного возраста, принадлежащих к разным половым, возрастным и медицинским группам. Применялись методы анализа, обобщения данных специальной литературы и эмпирических данных, опрос (анкетирование), методы математической статистики. Опрошено 1017 учеников среднего школьного возраста разных регионов Украины. Выявлено выше среднего отношение подростков к урокам физической культуры. Подтверждено, что с возрастом отношение к урокам физической культуры ухудшается. Установлено, что отношение к физической культуре у девушек несколько хуже, чем у юношей, а также у детей, направленных к специальной медицинской группе, чем у практически здоровых детей. С годами обучения в школе происходит снижение значимости мотива здоровья и повышение значимости мотивов рекреационного, оздоровительного и гедонистического направлений. Подтверждено, что у юношей и девушек являются ведущими разные мотивы участия в уроке физической культуры. Установлено, что мотивы улучшить свою физическую подготовленность, а также реализовать себя и сравнить свои возможности с возможностями других важнее для ребят, чем для девушек, тогда как девушкам уроки физической культуры нравятся возможностью усовершенствования фигуры. Учащиеся с ослабленным здоровьем в большей степени, чем здоровые, стремятся развлечься, отдохнуть, пообщаться и получить положительные эмоции на уроках физической культуры. Для существенно меньшего количества учащихся СМГ (чем среди учащихся подготовительной и основной групп) привлекательным в уроке физической культуры есть шанс укрепить здоровье, возможности совершенствования физической подготовленности и улучшения фигуры.*

***Ключевые слова:** отношение, мотивы, школьники, физическая культура*

***Ivana Bondar. Attitude of Middle School-Age Pupils to Physical Culture Lesson.** We have presented the results of the research of attitude to physical culture lessons of middle school-age pupils how refer to different sex, age and medical group. We have applied methods of analysis, generalization of special literature and empirical data, questioning, mathematical statistics. We have questioned 1017 pupils of middle school-age of different regions of Ukraine. We have defined higher than average attitude of teenagers to physical culture lessons. It was proved that with the age attitude to physical culture lessons is becoming worse. It was found out that attitude to physical culture if worse among girls than*

among boys and among children who are in a special medical group than practically healthy children. With the years of studying at school there is a tendency of decreasing of meaning of health motive and increasing of meaning of motives of recreational, health-improving and hedonistic sphere. It was proved that girls and boys have different motives to participating in physical culture lessons. It was found out that motives to improve physical preparation and realize themselves and compare their abilities with the others are more important to boys; girls like physical culture lessons because they have opportunity to improve they body shape. Pupils with weak health more than the healthy ones are trying to have fun, relax, communicate and gain positive emotions at physical culture lessons. For the smallest group of pupils physical culture lessons are a good chance to physically improve and improve their body shape.

Key words: *attitude, motives, pupils, physical culture.*

УДК 378.037 (470 + 571)

Василь Василюк

Концептуальні засади фізичного виховання студентської молоді у ВНЗ Російської Федерації

Рівненський державний гуманітарний університет (м. Рівне)

Постановка наукової проблеми та її значення. Аналіз останніх досліджень. У цій статі спробуємо охарактеризувати концептуальні засади фізичного виховання студентської молоді у вищих навчальних закладах на досвіді Російської Федерації, розглянути сучасні тенденції та проаналізувати систему фізичного виховання студентів вищих навчальних закладів відповідно до вимог Державного стандарту вищої освіти Російської Федерації щодо навчального предмета «Фізична культура».

На проведеному аналізі останніх досліджень і публікацій у російській педагогічній науці актуальним є обґрунтування нових підходів до фізичного виховання молодої генерації, насамперед таких, які відповідають вимогам сучасної логіки й методології науки; органічно вписуються в загальну теорію виховання особистості та розвитку суспільства; дають можливість виокремити й розв'язувати філософські, культурологічні, соціологічні та психолого-педагогічні проблеми, оволодіти знаннями про власний організм, про його фізичний, соціальний і духовний стани, про засоби впливу на організм за допомогою фізичних вправ та вміння їх ефективно використати в повсякденній життєдіяльності [1].

Завдання дослідження – здійснити узагальнення набутого досвіду й виокремити основні тенденції сучасного фізичного виховання російських студентів.

Виклад основного матеріалу й обґрунтування отриманих результатів дослідження. Під тенденціями розвитку фізичного виховання ми розуміємо напрями його розвитку, які обумовлюються впливом соціальних, культурних і наукових чинників. Тенденції мають проективний характер, визначають напрями розвитку фізичного виховання студентської молоді не тільки на сьогодні, а й накреслюють подальші перспективи.

Маємо можливість виокремити шість *основних тенденцій розвитку фізичного виховання* студентської молоді Російської Федерації.

1. Поєднання соціального, морального, загальнокультурного й професійного в розвитку особистості студента в умовах широкої гуманітаризації вищої освіти.

Гуманітаризація виступає об'єктивною необхідністю та закономірною тенденцією в розвитку фізичного виховання. Вона обумовлена як потребою гуманітаризації фізичного статусу суспільства, його демократизацією й зростанням у цьому зв'язку вимог духовної, моральної та фізичної культури особистості майбутнього спеціаліста, так і внутрішнім розвитком самої системи фізичного виховання і її переходом від екстенсивного до інтенсивного, якісно нового принципу розвитку особистісного начала навчання й виховання у сфері фізичної культури.

У сучасних умовах відбуваються кардинальні зміни в цілях вищої освіти – відмова від орієнтації на засвоєння переважно готових знань, висновків, узято курс на формування установок на розвиток життєвої та соціальної компетентностей особистості, плекання високодуховних людей, які можуть самостійно приймати адекватні рішення в ситуації вибору, прогнозуючи можливі наслідки, що здатні

© Василюк В., 2013

до співпраці й відрізняються мобільністю, динамізмом, конструктивністю, фізичною культурою, мають розвинене почуття відповідальності за долю своєї країни [7].

Для покращення підготовки студентської молоді з фізичної культури в російських ВНЗ активно використовуються індивідуалізація та диференціація навчально-виховного процесу, визначення такого змісту фізичного виховання й методів його реалізації, що максимально відповідали б індивідуальним можливостям, нахилам та інтересам студентів. На цій основі забезпечується індивідуальний і диференційований підходи до навчання, що надає кожному студенту широкі можливості максимально розвивати свої здібності й успішно опановувати обрану професію.

Підвищення ефективності підготовки з фізичного виховання залежить від умов формування в майбутніх фахівців спеціальних здібностей, зумовлених наявністю системи професійних знань, умінь і навичок [6, 9–14].

2. Індивідуальна спрямованість навчально-виховного процесу, орієнтація на особистість студента, його всебічний розвиток; скерованість діяльності викладача не лише на інтелектуальний розвиток студента, а й на його емоційну сферу, покращення стану здоров'я, рухової підготовленості, самореалізація власного потенціалу, що наповнює розвиток студентів багатобічністю та гармонійністю.

Основним завданням фізичного виховання студентської молоді, як уже зазначалося, є формування фізичних, фізіологічних і психічних якостей, що сприяють досягненню й підтримці достатньої готовності до успішної професійної діяльності. Ефективність фізичного виховання студентів у сучасних умовах значною мірою залежить від кваліфікації викладацького складу кафедр фізичного виховання та визначається наявністю навчально-методичного, програмного забезпечення й достатньою матеріально-технічною базою.

У більшості російських ВНЗ розроблено структуру професійно важливих рис майбутнього фахівця, прийнятної для всіх спеціальностей, яка складається з трьох блоків:

– фізичні якості (наприклад витривалість – загальна, статична, динамічна й ін.);

– психофізіологічні резерви, що складаються з фізіологічних функцій (зору, слуху); сенсомоторних реакцій; фізіологічних якостей (стійкості серцево-судинної, нервової систем, функціональної стійкості) і пізнавальних функцій мозку (пам'ять – вербальна, зорова, слухова, рухова, обсяг; увага – концентрація, переключення тощо);

– психічні можливості, які складаються з інтелектуальних здібностей (словесно-логічні, обчислювальні, швидкість мислення та ін.).

3. Зростання автономії навчальних закладів і їх ролі як громадських інституцій, застосування авторських технологій педагогічної діяльності в проведенні занять. Урахування під час розробки програм фізичного виховання географічно-кліматичних умов, у яких функціонує ВНЗ, матеріальної бази вищого навчального закладу, інтересів і нахилів студентів, упровадження активних форм і методів фізичного виховання студентів.

Ефективність фізичного виховання у ВНЗ залежить від культурного середовища закладу освіти, медійного середовища, здоров'язберігального середовища, матеріально-технічної бази, системи морального, матеріального стимулювання суб'єктів виховної діяльності.

Важливою умовою ефективного фізичного виховання є здійснення медико-фізіологічного, соціологічного, психолого-педагогічного моніторингу за станом здоров'я суб'єктів педагогічного процесу, який має бути обов'язковим атрибутом педагогічного простору вищого навчального закладу.

Базовою умовою повноцінної реалізації концепції виховання студентів, що ґрунтується на пріоритетах їхнього фізичного, духовного та соціального здоров'я, є необхідна сучасна матеріально-технічна й спортивна база і її ефективне використання. Велике значення має цільове фінансування матеріального стимулювання викладачів, співробітників, студентів, тобто всіх суб'єктів педагогічного процесу [10, 200–201].

Розробку технології викладання фізичної культури у ВНЗ Російської Федерації здійснюють, об'єднуючи вищі навчальні заклади за галузями (юридичні; педагогічні; інженерні за різними напрямами та ін.), розв'язуючи завдання, поставлені Державним освітнім стандартом й діючою зразковою програмою для ВНЗ, які ми детально проаналізували в попередньому параграфі. Зразкова програма з фізичної культури стала прогресивним кроком у формуванні всебічно та гармонійно розвиненої особистості випускників ВНЗ і спричинила серйозну перебудову роботи викладацького складу. Варіюючи розділи й напрями роботи, викладачі одержали реальну можливість зробити навчальний процес кафедр фізичного виховання не тільки корисним, а й цікавим безпосередньо для студентів [3].

4. Формування здорового способу життя студентської молоді.

Здоровий спосіб життя – це сукупність індивідуальних форм і способів організації та реалізації щоденної життєдіяльності, яка існує в гармонійній єдності з умовами життя. Здоровий спосіб життя – це форми й способи життя та діяльності людини, які спрямовані на збереження, зміцнення й зцілення здоров'я. Лише здорова людина здатна повноцінно виконувати свої соціальні та професійні функції, жити довго й повноцінно в гармонії із собою та навколишнім світом, бути максимально корисною для соціуму.

Поняття здорового способу життя становить систему комплексного використання багатьох його елементів для досягнення кінцевої мети збереження, зміцнення, зцілення та подовження повноцінного життя.

Ставлення до фізичної культури як цінності повинно розглядатися студентами вищих навчальних закладів через потреби, інтереси, мотиви, цінності й установки особистості. Ставлення до цінностей фізичної культури в сукупності всіх компонентів служить стрижневою психологічною характеристикою діяльності майбутнього фахівця, виявляється в спрямованості особистості як найбільш узагальненій та інтегральній характеристиці її внутрішньої активності, що фокусує її внутрішній стан.

У процесі формування в студентів здорового способу життя акцент робиться на фізкультурно-спортивних інтересах. Формування потреб у фізичній активності (а саме ці завдання доцільно вважати визначальними у фізичному вихованні) передбачає наявність різноманітних способів задоволення цих потреб і право їх вільного вибору, що й передбачає більшість охарактеризованих нами навчальних програм.

До факторів способу життя, що впливають на показники здоров'я, нині відносять переважно фактори поведінки, у тому числі режим харчування, звички, фізичну активність, репродуктивну поведінку, уживання медикаментів, використання вільного часу. До них також належать фактори соціально-економічного характеру: рівень освіти, урбанізація, матеріальне становище, умови праці, житлові умови, стан довкілля. На стан здоров'я впливає й рівень внутрішньої культури людини.

Серед факторів здорового способу життя важко виділити головні та другорядні, бо лише в комплексі вони можуть давати бажаний оздоровчий ефект, формувати й розвивати здоров'я людини. Проте не можна не виділити такий фактор нашого способу життя, як рухова активність людини, її звичний руховий режим, від особливостей якого значною мірою залежить здоров'я, а саме рівень і гармонія фізичного розвитку, функціональний стан організму. У руховій активності приховані величезні можливості для розвитку й мобілізації фізичних здібностей, що відіграють істотну роль у розвитку індивіда та суспільства [4].

Здоровий спосіб життя, на думку провідних російських спеціалістів у сфері фізичної культури, – це реалізація комплексу єдиної науково обґрунтованої медико-біологічної й соціально-економічної системи профілактичних заходів, у якій важливе значення мають правильне виховання, належне поєднання праці та відпочинку, розвиток стійкості до психоемоційних перевантажень, подолання труднощів, пов'язаних зі складними екологічними умовами існування й усунення гіпокінезії [7, 10].

5. Повідомлення студентам певних валеологічних знань, які є підставою для запровадження фізичної культури в повсякденний побут особистості, турботу про збереження та зміцнення свого здоров'я.

Валеологічний принцип у сучасному педагогічному процесі виводить на перший план виховання особистості, яка здатна виступати як регулятор і творець свого здоров'я з урахуванням багатьох факторів: індивідуальних здібностей та особливостей, характеру, темпераменту, віку, статусу, життєвого досвіду тощо. Отже, дослідники детермінують здоров'я не лише з біологічних позицій, а для його повного розуміння й осмислення апелюють до рівня соціальних відносин [5].

1996 р. в Росії на державному рівні створено комісію, для підготовки валеологічного кодексу Росії, яку очолив доктор філософських наук, професор В. Петренко. У кодексі проголошено не лише право людини на здоров'я, на неї також покладається обов'язок дбати про стан свого здоров'я та здоров'я своїх рідних, зміцнювати й загартовувати його, боротися зі згубними звичками, дотримуватися правил і норм здорового способу життя. Здоров'я проголошено основою повноцінної та щасливої життєдіяльності, працездатності, активного довголіття, незалежності й свободи особистості [2].

6. Удосконалення системи самостійної роботи студентів. Самостійна діяльність студентів із фізичного виховання передбачає пошук нових знань за допомогою самостійно вибраних засобів. Процес активного засвоєння знань відбувається успішно в тому випадку, якщо студенти чітко уявляють структуру пізнавальної діяльності, тобто склад і взаємозв'язок її окремих елементів.

Підготовка студентів до самостійної діяльності з розвитку фізичних якостей передбачає:

– озброєння студентів теоретичними знаннями про фізичні якості;

– постановку завдань у досягненні оптимального для цього віку розвитку всіх рухових якостей;

– навчання студентів виконувати фізичні вправи й адекватно добирати їх для розвитку тієї або іншої фізичної якості;

– озброєння студентів методами вправ і їхніми компонентами (фізичне навантаження, об'єм фізичного навантаження, тривалість і характер відпочинку);

– навчання студентів самоконтролю в оцінюванні динаміки розвитку рухових якостей та реакції організму на навантаження;

– навчання студентів у складанні плану індивідуальних тренувальних занять із розвитку фізичних якостей.

Водночас перспективними тенденціями розвитку фізичного виховання студентської молоді Російської Федерації вважаємо пропаганду цінностей здорового способу життя та залучення молоді до занять фізкультурою й спортом; зростання ролі держави в управлінні окресленим процесом; переміна мотивів людей на користь зміцнення та збереження здоров'я ще в молодому віці; виокремлення взаємозв'язку з екологією; використання індивідуальних форм занять; захопленість молоді не тільки традиційними, а й екстремальними видами спорту; доступність фізкультури й спорту для людей різного статку та соціального походження; емансипація й розвиток сімейного масового спорту, широке використання оздоровчих програм і тренажерів; посилення впливу ЗМІ; надання допомоги інвалідам у заняттях спортом; широке залучення волонтерів [9].

Висновки й перспективи подальших досліджень. Як показало дослідження, виявлені позитивні тенденції сприяють демократизації освіти, кращому задоволенню освітніх потреб кожної людини, дають змогу значно ефективніше використовувати місцеві ресурси в освіті. Ці тенденції розвитку фізичного виховання студентської молоді Російської Федерації спрямовані на підвищення конкурентоспроможності та привабливості вищої освіти в глобальному освітньому просторі. Упровадження в процес фізичного виховання окреслених тенденцій дає змогу не тільки підсилити позитивний вплив занять на організм студентів, а й зробити заняття більш цікавими й пізнавальними, навчити студентів використовувати різні засоби фізичного розвитку в самостійній роботі.

Список використаної літератури

1. Основы теории и методики физической культуры : учеб. для техн. физ. культуры / под ред. А. А. Гужаловского . – М. : Физкультура и спорт, 1986. – 352 с.
2. Очерки по теории физической культуры : тр. учёных соц. стран / сост. и общ. ред. Л. П. Матвеева. – М : Физкультура и спорт, 1984. – 248 с.
3. Педагогика : учеб. пособие для студ. пед. учеб. заведений / [В. А. Сластенин, И. Ф. Исаев, А. И. Мищенко, Е. Н. Шиянов]. – 4-е изд. – М. : Шк. пресса, 2002. – 512 с.
4. Песталоцци И. Г. Избранные педагогические произведения : в 3 т. / И. Г. Песталоцци. – М. : Изд-во АПН РСФСР, 1963.
5. Пономарев Н. И. Возникновение и первоначальное развитие физического воспитания / Н. И. Пономарев. – М. : Физкультура и спорт, 1970. – 248 с.
6. Пономарев Г. В. Государственные образовательные стандарты в области физической культуры и спорта: проблемы и перспективы усовершенствования / Г. Н. Пономарев // Теория и практика физической культуры. – 2000. – № 12. – С. 9–14.
7. Программа «Развитие физической культуры и спорта в Российской Федерации на 2006–2015 годы» [Электронный ресурс]. – Режим доступа : http://www.programs-gov.ru/12_1.php
8. Программа физического воспитания студентов высших учебных заведений Республики Беларусь. – Мн. : РИВШ БГУ, 1992. – 46 с.
9. Программы педагогических институтов. Теория педагогики для студентов всех специальностей / сост. Я. И. Бурлака. – Киев : РУМК, 1991. – 20 с.
10. Психология здоровья : учеб. пособие / под ред. Г. С. Никифорова. – СПб. : Питер, 2003 .– 212 с.
11. О введении третьего дополнительного часа физической культуры в образовательных учреждения Российской Федерации [Электронный ресурс] / Письмо Министерства образования РФ 12 августа 2002. – Режим доступа : edu.doal.ru › predm/laws18/pis135199.doc

Анотації

У статті охарактеризовано концептуальні засади фізичного виховання студентської молоді у вищих навчальних закладах на досвіді Російської Федерації, розглянуто сучасні тенденції та проаналізовано систему фізичного виховання студентів вищих навчальних закладів відповідно до вимог Державного стандарту вищої освіти Російської Федерації щодо навчального предмета «Фізична культура». Завдання роботи – на основі досвіду розвитку фізичного виховання студентської молоді у ВНЗ Російської Федерації розглянути та оха-

рактеризувати основні тенденції розвитку фізичного виховання у ВНЗ. Розглядаючи концептуальні засади фізичного виховання студентської молоді у вищих навчальних закладах Російської Федерації й проаналізувавши систему фізичного виховання студентів вищих навчальних закладів відповідно до вимог Державного стандарту вищої освіти Російської Федерації щодо навчального предмета «Фізична культура» (шифр ГСЕ.Ф.02), здійснено узагальнення набутого досвіду та виокремлено основні тенденції сучасного фізичного виховання російських студентів. Визначені тенденції мають проективний характер, визначають напрями розвитку фізичного виховання студентської молоді не тільки на сьогодні, а й окреслюють подальші перспективи розвитку фізичного виховання.

Ключові слова: *тенденції розвитку фізичного виховання, валеологія, студентська молодь, виховання, фізична культура.*

Василий Василюк. Концептуальные основы физического воспитания студенческой молодёжи в вузах Российской Федерации. *В статье охарактеризованы концептуальные основы физического воспитания студенческой молодёжи в высших учебных заведениях на опыте Российской Федерации, рассматриваются современные тенденции и анализируется система физического воспитания студентов высших учебных заведений в соответствии с требованиями Государственного стандарта высшего образования Российской Федерации по учебному предмету «Физическая культура». Задачи работы – на опыте развития физического воспитания студенческой молодёжи в вузах Российской Федерации рассмотреть и охарактеризовать основные тенденции развития физического воспитания в вузе. Рассматривая концептуальные основы физического воспитания студенческой молодёжи в высших учебных заведениях Российской Федерации и проанализировав систему физического воспитания студентов высших учебных заведений в соответствии с требованиями Государственного стандарта высшего образования Российской Федерации по учебному предмету «Физическая культура» (шифр ГСЕ.Ф.02), осуществлено обобщение накопленного опыта и выделены основные тенденции современного физического воспитания российских студентов. Итак, тенденции имеют проективный характер, определяют направления развития физического воспитания студенческой молодёжи не только в настоящее время, но и намечают дальнейшие перспективы развития физического воспитания.*

Ключевые слова: *тенденции развития физического воспитания, валеология, студенческая молодёжь, воспитание, физическая культура.*

Vasyl Vasyluk. Conceptual Basics of Physical Education of Student Youth in Higher Educational Establishments of the Russian Federation. *In this article we have characterized conceptual basics of physical education of student youth in higher educational establishments in the Russian Federation. We have also studied modern tendencies and analyzed the system of physical education of students in higher educational establishments according to requirements of State standard of higher education of Russian Federation in subject «Physical culture». Tasks of the work. 1. Following the experience of physical education of student youth in higher educational establishments of the Russian Federation it is necessary to analyze and characterize main tendencies of physical education development in higher educational establishments. 2. Examining of conceptual basics of physical education of student youth in higher educational establishments of the Russian Federation and after analyzing of the system of physical education of students of higher educational establishments according to requirements of State standard of higher education of Russian Federation in subject «Physical culture» we have generalized received experience and singled out main tendencies of modern physical education of Russian students. The tendencies have projecting character, define the direction of physica education development of student youth in present time and project future perspectives of physical education development.*

Key words: *tendencies of physical education development, valueology, student youth, education, physical culture.*

УДК 796.1:371.044

Анатолій Вольчинський,
Надія Вольчинська*,
Ярослав Смаль

Вплив гри на підвищення рухової активності дошкільників

Східноєвропейский національний університет імені Лесі Українки (м. Луцьк);
**ДНЗ № 11 (м. Луцьк)*

Постановка наукової проблеми та її значення. Аналіз останніх досліджень. Досягнення оптимального рівня фізичного здоров'я та фізичного розвитку дітей дошкільного віку слугує критерієм ефективності організації навчально-виховного процесу в дошкільному навчальному закладі. Ви-

© Вольчинський А., Вольчинська Н., Смаль Я., 2013

вчення й аналіз найважливіших здобутків педагогічної та психологічної науки свідчить про те, що дошкільний період є найсприятливішим для вивчення дітьми національних традицій, звичаїв і народних ігор.

Одним із головних напрямів виховної роботи з дошкільниками є моральне виховання, яке здійснюється в процесі ігрової діяльності. Кожна рухлива гра більшою чи меншою мірою впливає на виховання моральних якостей дитини. Під час гри в її учасників формуються навички поведінки відповідно до мети колективних ігор, а емоції, які виникають при цьому, залежно від того, позитивні вони чи негативні, викликають бажання поводитися так, а не інакше. Отже, у процесі ігрової діяльності в дітей виховуються певні норми моральної поведінки.

Завданян дослідження – обґрунтування та ефективне використання українських народних рухливих ігор у різних організаційних формах фізичного виховання дітей дошкільного віку.

Виклад основного матеріалу й обґрунтування отриманих результатів дослідження. В Україні найпопулярнішими були різноманітні іграшки, що відтворювали предмети домашнього вжитку та знаряддя праці: ляльки, дудочки, сопілки з верби, калини, ліщини, очерету. Обізнаний із побутом і культурою українського народу, вихователь зможе значно збагатити сюжети дитячих ігор елементами етнографії й різноманітними предметами національної атрибутики.

Останнім часом у практиці дошкільних закладів та шкіл виявляється загальна тенденція підвищення інтересу до ігор як фактора покращення виховання підростаючого покоління, емоційної розрядки й активного відпочинку, формування здорового способу життя й підвищення ефективності навчально-виховного процесу з фізичної культури.

Багатющий ігровий матеріал, створений генієм народу для дітей, віддзеркалює своєрідність культури нації. Знання цього жанру фольклору дає наснагу дитині, розвиває її мову, сприяє кращому розумінню національного образу світу. Звернення уваги на народні ігри, подальша розробка цього джерела, створення з них могутнього виховного засобу, набувають особливої актуальності нині завдяки усвідомленню ролі загальнолюдських і самобутніх культурних цінностей у формуванні дитини. Через ігрову діяльність, частку світобачення дитини ми здатні посіяти в її довірливому серці зерна добра, істини, краси, почуття любові, милосердя, приязні та інші якості загальнолюдської моралі.

Засновник теорії фізичного виховання П. Ф. Лесгафт писав, що основне завдання педагога – навчити дітей «свідомо ставитися до своїх рухів» [5, 270]. Він високо цінував виховне значення ігор, обґрунтував єдність фізичного виховання й психічного розвитку дитини. Особливу роль при цьому він відводив рухливим іграм із правилами. Дотримання правил виховує в дошкільнят чесність, рішучість, сміливість, культуру поведінки, уміння керувати та регламентувати свої рухи, виявляти самостійність й ініціативу.

Талановитий учений, дитячий лікар і педагог Е. А. Покровський [7] уважав, що «вивчення ігор може скласти саму по собі велику, особливу галузь знань» [7, 24]. Він виступав за широке використання народних рухливих ігор у практиці фізичного виховання дітей. Його праці, присвячені цьому питанню, звучать протестом проти штучного насадження іноземного матеріалу при проведенні рухливих ігор у дитячих садках і школах.

У старшому дошкільному віці для фізичного розвитку дітей велике значення мають різноманітні ігри, зокрема рухливі ігри, а також узимку – катання на санчатах, ковзанах. Старші діти возять молодших братів і сестричок на візочках, узимку влаштовують для них ковзанки, насипають снігові гірки, ліплять снігові баби.

Діти вчились у дорослих використовувати для виготовлення своїх іграшок природні матеріали: рогозу, солому, лико, із яких плели кошички, візочки, брички, фігурки людей, птахів, тварин. На Поліссі й Прикарпатті діти робили м'ячі із зчесаної коров'ячої шерсті (її мочили та поступово збивали, іноді для більшої м'якості поверх зв'язували ниткою), а також із дерева, свинячого міхура, вичищеного піском і висушеного. На Поліссі такий м'яч наповнювали горохом, – брязкальцем. Це сприяло формуванню в дітей не лише фізичної вправності, а й винахідливості, яка потрібна кожній людині в повсякденному житті.

Слід зазначити, що на початкових етапах життя дитини пріоритетне місце в її фізичному вихованні посідає жінка-мати, яка сприяє природному психічному розвитку дитини, тренуючи з раннього віку її м'язи та вдосконалюючи координаційні якості. Так, для адекватного розвитку координації рук з успіхом застосовуються народні рухливі потішки-вправи «Ручки», «Сорока-ворона», «Сова», «Ладки». Для розвитку м'язів тулуба й ніг використовують також комплекс специфічних потішок-вправ, а саме: «Потягушечки», «Дибки» тощо [4, 129].

Виховання дитини до семирічного віку відбувалося переважно в сім'ї. Кожне українське поселення, як і кожна сім'я, мало в справі виховання дитини певні традиції. Загальними рисами українських традицій було шанобливе ставлення до старших членів сім'ї, шанування їхніх військових та побутових подвигів, ретельне наслідування батьків у здоровому способі життя, тісний зв'язок дитини з природою тощо [10]. Культ здорового способу життя, що в різні часи сповідувався на Україні, сприяв вихованню здорового покоління молоді. Найголовнішу роль у цьому відігравали віковічні традиції відповідальності батьків за виховання своїх дітей.

Слід зазначити, що фізичне виховання хлопців спрямовувалося, передусім, на формування підростаючого покоління, здатного до продуктивної праці й захисту Вітчизни. Переважаючими методами, які використовувалися в процесі вдосконалення фізичних і психічних якостей юнаків, були змагальний та ігровий.

Фізичне виховання дівчаток, на відміну від фізичного виховання хлопців, переслідувало іншу мету, зумовлену особливим становищем жінки в Україні як берегині роду, сім'ї [10]. Виховання дівчаток ґрунтувалося, насамперед, на використанні всього багатства національних ігор, забав, широкого кола гігієнічних засобів, що сприяли вдосконаленню пластичності й чіткості рухів, граціозності та інших подібних якостей, якими так вигідно вирізнялись українські дівчата й жінки.

Найважливішу роль у гармонійному розвитку дівчат відігравали хороводні ігри та забави: веснянки, гаївки, ягілки (гагілки). Більшість веснянок і гаївок – це драматизована рухлива гра, що відбувалась у формі діалогу (два хори). Пісня у весняних хороводах мала другорядне значення. Головне тут не пісня, а ритм і танці, що здатні підняти настрій, розбудити енергію й передати її навколишньому світові, щоб збудити природні сили до нового життя, дій, руху, піднесення. Важливо, що жоден із європейських народів, крім слов'ян, не засвоїв хороводів і не зберіг їх у своїй культурі. І ніхто зі слов'янських народів не розвинув хороводних забав та рухливих ігор так широко й різноманітно, як український народ [1; 3].

Веснянки й гаївки – це здебільшого забави дівчаток. Зрідка до участі в цих іграх допускалися хлопці. Як правило, вони лише приглядалися до гри. Іноді поруч із дівочими гаївками чи веснянками хлопці заводили свої рухливі ігри: борюкалися, бігали наввипередки, ставали один на одного тощо.

На думку С. Килимника [1] та В. Скуратівського [8], початком весни слід уважати день від Євдокії (14 березня). Напередодні матері й бабусі випікали для дітлахів із тіста безліч різноманітних птахів. Таке обрядове печиво називалося «жайворонками» або «голубами». Українці ним прикрашали двір і сад, а коли сонце обігрівало землю, юрбами виходили на вулиці села, несучи на долонях печиво. Дзвінкі дитячі голоси дружно декламували:

Пташок викликаю з теплого краю.

Летіть, соловейки, на нашу землю.

Спішіть, ластівоньки, пасти корівки!

Якщо хтось уперше побачив ластівку, то брав грудку землі і жбурляв їй услід, приказуючи: «На тобі, ластівочко, на гніздо, а людям – на добро!» [3, 287].

Подібну забавку дітей із «жайворонками» описав М. Маркевич [6], який зазначив, що в неї бавилися діти в день сорока мучеників (22 березня). У цей день пекли тістечка у вигляді сорока жайворонків і насаджували їх на довгі палиці. Діти бігали з ними, закликаючи весну. Потім з'їдали тістечка, а голови фігурок давали коровам [3].

Культові ігри цінні тим, що вони були невід'ємною частиною релігійних свят нашого народу. Наприклад, починаючи від Великодня, дівчата, а інколи й хлопці, грали у веснянки – хорові пісні з іграми й танцями, у яких органічно поєднувалися слово, рух і мелодія [10]. Із часом обрядові дійства наших предків утратили своє ритуальне значення й від них лишилися тільки молодіжні забави.

Весняний цикл обрядових дійств починався з наближенням весни. У цей час виконувались обряди, змістом яких було проганяти зиму й зустрічати весну, а з часом вони перетворились у веселі народні ігри [9]. Правда, свято проводів зими – Масляна – не набуло значного поширення в Україні [9]. В Україні свято Масляної відоме під назвою «М'ясниці», святкування яких триває цілий тиждень, від понеділка до суботи. О. В. Терещенко [10] зазначав, що в деяких місцевостях України вулицями носили обрядове опудало зими, яке супроводжували піснями, а дітлахи кидали в нього сніжки. В інших місцевостях опудало – Масляну – возили на санях, а потім урочисто топили в річці. Але цей обряд із часом забувся – і свято проводів зими зводилося до проведення традиційних народних рухливих ігор із використанням елементів ковзання з льодових гірок та на льоду [10].

Висновки й перспективи подальших досліджень. Об'єктивна оцінка поведінки дітей під час гри важлива для виховання позитивних моральних і вольових якостей. Тому потрібно чітко аргументувати своє ставлення до тих чи інших учинків дітей, переконувати в правильності оцінки. Це попереджує негативні вияви в поведінці дітей.

Поширення народних ігор у практиці роботи дитячих садків може стати ланкою, що об'єднує родинне та суспільне виховання під пильною увагою педагогів дошкільних закладів.

Список використаної літератури

1. Воропай О. Звичаї нашого народу : етнографічний нарис / О. Воропай. – К. : Оберіг, 1993. –590 с.
2. Ігри та пісні. Весняно-літня поезія трудового року / передм. і прим. О. І. Дея. – К. : Вид-во АН УРСР, 1963. – 671 с.
3. Килимник С. Український рік у народних звичаях в історичному освітленні. Весняний цикл / С. Килимник. – Вінніпег ; Торонто, 1962. – Т. ІІІ. – 372 с.
4. Кузеля З. Дитина в звичаях і віруваннях українського народу : матеріали до українсько-руської етнології / С. Кузеля. – Львів : [б. в.], 1906. – Т. ІХ. – 144 с.
5. Лесгафт П. Ф. Руководство по физическому образованию детей школьного возраста : собр. пед. соч. / П. Ф. Лесгафт. – М. : [б. и.], 1953. – Т. 1. – 442 с.
6. Обычаи, поверья, кухня и напитки малороссиян / сост. М. А. Маркевич. – Киев : Час, 1992. – 192 с.
7. Покровский Е. А. Детские игры, преимущественно русские. – [2-е изд., доп.] / Е. А. Покровский. – М. : [б. и.], 1895. – 368 с.
8. Соколова В. К. Весенне-летние календарные обряды русских, украинцев и белорусов / В. К. Соколова. – М. : Наука, 1979. – 286 с.
9. Сявавко Е. І. Українська етнопедагогіка в її історичному розвитку / Е. І. Сявавко. – К. : Наук. думка, 1974. – 150 с.
10. Терещенко А. В. Быт русского народа / А. В. Терещенко. – СПб. : Тип. Мин. внутр. дел, 1848. – Ч. 4. – 337 с.
11. Циплюк А. Науково-педагогічні засади формування відповідального ставлення до здоров'я дітей дошкільного віку / А. Циплюк // Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві : зб. наук. пр. Волин. нац. ун-ту ім. Лесі Українки. – 2012. – № 4 (20). – С. 197–200.

Анотації

У дослідженні визначено провідну роль українських народних рухливих ігор у системі фізичного виховання дітей дошкільного віку, розроблено класифікацію, науково обґрунтовано методику їх проведення та вплив на стан здоров'я, рухову підготовленість і фізичний розвиток дітей. Виявлено зміни, що відбуваються в процесі розвитку рухів дитини під впливом переважаючого застосування рухливих ігор, визначено роль і місце гри в процесі фізичного виховання дітей. Основний акцент дослідження полягає в тому, що формування основних рухів дітей старшого дошкільного віку може здійснюватися не лише за допомогою прямого навчання на заняттях, а й на прогулянках, під час ранкового прийому, та поза дошкільною установою. У процесі фізичного виховання старших дошкільників рухлива гра виступає не лише як засіб фізичного виховання, а і як метод розвитку основних рухів. Найбільш успішно в процесі опосередкованого навчання формуються такі природні рухи, як ходьба, біг, стрибки в довжину з місця, у результаті яких відбувається покращення показників рухової підготовленості. У грі є всі необхідні умови для виявлення життєвої позиції дитини.

Ключові слова: *рухливі ігри, дошкільники, фізичне виховання, фізичний розвиток, здоров'я.*

Анатолий Вольчинский, Надежда Вольчинская, Ярослав Смаль. Влияние игры на повышение двигательной активности дошкольников. *В исследовании определена главная роль украинских народных подвижных игр в системе физического воспитания детей дошкольного возраста, разработана классификация, научно обоснована методика их проведения и влияние на состояние здоровья, двигательную подготовленность и физическое развитие детей. Определены изменения, которые происходят в процессе развития движений ребёнка под влиянием преобладающего применения подвижных игр, а также определены их роль и место в процессе физического воспитания. Основной акцент исследования заключается в том, что формирование основных движений детей старшего дошкольного возраста может осуществляться не только путём прямого обучения на занятиях, но и на прогулках, во время утреннего приёма и вне дошкольного учрежденя. В процессе физического воспитания старших дошкольников подвижная игра выступает не только как средство физического воспитания, но и как метод развития основных движений. Наиболее успешно в процессе опосредованного воспитания формируются такие естественные движения, как ходьба, бег, прыжки в длину с места, в результате чего происходит улучшение показателей двигательной подготовленности. В игре есть все необходимые условия для определения жизненной позиции ребёнка.*

Ключевые слова: *подвижные игры, дошкольники, физическое воспитание, физическое развитие, здоровье.*

Anatoliy Volchinskiy, Nadezhda Volchinskaya, Yaroslav Smal. Influence of a Game on Increasing of Motor Activity of Preschoolers. *In the research we have defined the main role in Ukrainian folk active games in the system of physical education of preschoolers, developed a classification, it was scientifically based the methodology of*

conducting and their influence on health condition, motor preparation and physical development of children. We have found out changes that are happening in the process of development of child's moves under the influence of implementation of active games, and we have also defined their role and place in the process of physical education. The main emphasis is made on the fact that formation of main moves among children of senior preschool age can be performed not only by the way of direct studying at the lessons, but also during walks. In the process of physical education of senior preschoolers active games is not only means of physical education, but also a method of development of main moves. The most successful in the process of education form natural moves as walk, run, long standing jumping, as a result indeces of motor preparation are improving. Game has all necessary conditions for defining of life attitude of a child.

Key words: *active games, preschoolers, physical education, physical development, health.*

[796.526.09:378.03]:159.947

Людмила Гальчинская

Исследование путей формирования соревновательной установки у студентов, занимающихся по системе профессионально-прикладной физической подготовки

Севастопольский национальный технический университет (г. Севастополь)

Постановка научной проблемы и её значение. Оздоровление студенческой молодёжи способами физической культуры является приоритетным заданием физического воспитания в ВУЗе. Последние годы наблюдается снижение уровня физической и психической подготовленности студентов. Наш университет готовит специалистов плавсостава и объектом наших исследований были студенты МТС, занимающиеся на специализации «Скалолазание».

По данным некоторых авторов, более 6 % юношей, поступающих в морские учебные заведения, абсолютно не пригодны к плаванию на судах и кораблях по показателю вестибулярной устойчивости – укачивание (болезнь движения). Тем не менее, тяга к морю привлекает и выходцев из сухопутных районов заниматься на престижном факультете, а ведь многие из них (по анкетным данным) даже не умеют плавать [1; 2].

Профессия моряка предъявляет повышенные требования к физическому и психическому здоровью, а также связана с наличием ряда профессионально-важных качеств, психофизических свойств и индивидуально-личностных качеств. Именно поэтому в морской отрасли одной из первых была разработана и внедрена система профессионального отбора [3; 4]. По обобщенным данным, 80–85 % аварий и катастроф в мире являются следствием недостаточной профессиональной надёжности плавсостава. В экстремальных условиях чаще всего проявляется профессиональная непригодность специалистов. Недаром так много внимания уделяется психофизическому и профессиональному отбору.

Комплексная автоматизация судов предопределила перенос центра тяжести с физического компонента на психоэмоциональный. Главным необходимым качеством становится пластичность нервной системы, гибкость ума, психическая устойчивость [5].

Анализ последних исследований по этой проблеме. Изучением комплексной проблемы развития физической и психической подготовки студентов к профессиональной деятельности в разных отраслях производства занимались многие авторы. Широкий круг вопросов психологии студенческого спорта свидетельствует о том, что психологическая подготовка пронизывает все стороны этой сферы деятельности. Анализ специальной литературы указывает на то, что структура психологической подготовки студентов-спортсменов в системе их спортивного совершенствования раскрывается авторами по-разному. Так, в трудах Н. Г. Озолина (1970) психологическая подготовка раскрывается как морально-волевая подготовка. Предстартовые психологические состояния отражают комплексную характеристику отношения студента-спортсмена к соревновательной борьбе, которая обусловлена сформированной соревновательной установкой. В педагогическом плане соревновательную установку следует рассматривать как фактор мобилизационной готовности к выступлению на соревнованиях. Формирование соревновательной установки является необходимым условием создания опти-

© Гальчинская Л., 2013

мальной мобилизационной готовности в условиях ответственных соревнований [7]. Придавая особо важное значение соревновательной установке, П. А. Рудик (1975) выдвигает в качестве основного компонента готовность волевой установки на результат [8].

Трощенюк В. И. (1961) рассматривает соревновательную готовность, как формируемую целостную готовность, которая в дальнейшем совершенствуется и проявляется в условиях соревнований [9]. Авторы Е. Г. Козлов, А. В. Родионов (1975) отмечают, что готовность спортсмена к соревнованиям представляет психологический феномен установки, характерной особенностью которой является направленность личности на результат предстоящей деятельности [10]. Ю. Ю. Полайма (1975) отмечает, что на соревнованиях регуляция деятельности спортсмена осуществляется за счёт соревновательной установки большой мотивационной силы [11].

А. Пуни (1969) основным признаком состояния психологической готовности считает трезвую уверенность в своих силах [12].

Таким образом, соревновательная установка является основным психическим фактором, обеспечивающим регуляцию спортсменом своих действий в различных условиях соревновательной борьбы. Её регулирующее действие находится в прямой зависимости от эффективности подобранных средств и методов соревновательной установки до волевого уровня, сознательного фактора в решении задач, обеспечивающих успех в предстоящей деятельности.

Р. Рыбак (2009) в своих работах затрагивают тему предстартовой подготовки, авторы О. М. Ивлев, И. Ю. Горелов, О. П. Поддубный и Н. В. Чухланцева (2001) предлагают свои методики и экспериментально проверяют свои системы профессионально-прикладной направленности на студентах ВУЗа [13; 14; 15].

Связь работы с научными программами и темами. Исследование проводилось согласно сводного плана НИР в сфере физической культуры и спорта на 2008–2012 гг. Министерства Украины по делам семьи, молодёжи и спорта по направлению 3.1. «Совершенствование системы физического воспитания в учебных заведениях» по проблеме 3.1.4. «Совершенствование процесса физического воспитания учащихся в учебных заведениях различного профиля.

Задача исследования – проверить программу профессионально-прикладной физической подготовки (ППФП) с применением методики проведения занятий по трём типам (учебный, тренировочный, соревновательный). Исследовать предрабочее состояние студентов перед и после нагрузки (скоростное лазание). Установить эффективность влияния системы ППФП на сердечно-сосудистую систему. Исследовать взаимосвязь психической подготовки студентов, занимающихся скалолазанием с результатом в скоростном лазании.

Методы исследования – метод педагогических наблюдений, анализ протоколов, метод математической статистики, с вычислением коэффициента взаимосвязи, сравнение двух выборочных средних показателей.

Изложение основного материала и обоснование полученных результатов исследования. Нами составлены главные положения, которые вошли в содержание общей психической подготовки программы ППФП.

1. Обучение элементам идиомоторной тренировки, что позволяет совершать психологические настройки на выполнение данного задания (мысленное прохождение скоростной трассы).

2. Развитие профессионально важных способностей и качеств внимания – умение концентрировать, переключать, распределять и в нужный момент отключать от влияния различных сбивающих факторов.

3. Овладение приёмами саморегуляции психологических состояний с целью их оптимизации, которые направлены на решение заданий учебной тренировочной и соревновательной деятельности.

4. Овладение психологическими приёмами и способами восстановления спортивной работоспособности.

5. Воспитание морально-волевых положительных черт характера.

В эксперименте участвовали 21 студент экспериментальной группы и 21 – из контрольной группы. Обе группы в первом семестре работали по учебному типу занятий, который дал возможность подобрать индивидуальную нагрузку каждому занимающемуся и адаптироваться к ней. Этот тип занятия характеризовался малым объёмом, низкой интенсивностью, осуществлялся средствами, состоящими из упражнений общей физической подготовки из таких видов, как лёгкая атлетика, спортивные игры, акробатика и упражнений ППФП и скалолазания. Работа выполнялась на частоте сердечных сокращений 120–150 ударов в минуту. Тренировочный тип занятий был направлен на ре-

шение задач функциональной адаптации и технико-тактической подготовки с включением средств ППФП лазания и выполнялся на пульсе 130–180 ударов в минуту. Модельный (соревновательный) тип занятия характеризовался большими психологическими напряжениями и направлен на соревновательный опыт и воспитание положительных бойцовских качеств в условиях учебных соревнований, выполнялся на пульсе 130–200 ударов в минуту. Предлагался для студентов с высоким уровнем физического развития и студентов сборных команд по скалолазанию.

На протяжении п'яти семестров проходило измерение предрабочих состояний и их реакции до нагрузки и после (пролезание скоростной трассы). Для исследования психологического состояния применили теппинг-тест, который осуществлялся в течение 10 с с помощью прибора «теппинг-тест» с использованием телеграфного ключа. В задачу нашего исследования не входило детальное и глубокое изучение предрабочих состояний студентов-скалолазов, их участие в конкретных соревнованиях. Эти состояния изучались нами по ходу учебного процесса и подведения итога в конце каждого семестра в виде контрольного норматива – лазание на скорость. Нами получены показания частоты пульса до нагрузки и после скоростного лазания. Результаты в скоростном лазании, показатели теппинг-теста до нагрузки и после записывались в протоколы и обрабатывались методом математической статистики и представлены в таблицах 1 и 2. Средние арифметические показателей рассчитаны по формуле:

$x = \frac{\sum_{i=1}^{n} x_i}{n}$, где x_i – показатели тестирования, n – количество тестируемых.

Размах вариационного ряда рассчитан по формуле:

$r = x_{max} - x_{min}$.

Таблица 1

Динамика средних показателей ЧСС, теппинг-теста и результата в скоростном лазании в экспериментальной группе

Семестр	Средний результат скоростного лазания, *с*	Средние показатели ЧСС до нагрузки	Средние показатели ЧСС после нагрузки	Средние показатели теппинг-теста до нагрузки	Средние показатели теппинг-теста после нагрузки
1	58,1±6,31	85,2±3,04	170±1,40	64,6±7,28	64,7±7,02
2	31,9±6,27	84,0±3,02	168±1,41	64,9±7,26	69,0±7,12
3	26,4±3,25	80,4±2,07	160±1,01	64,4±7,14	70,1±7,09
4	25,1±2,27	80,2±1,45	158±0,29	63,7±7,04	70,2±7,06
5	22,4±1,15	78,4±1,40	157±0,26	63,1±7,03	74,3±7,05

Таблица 2

Динамика средних показателей ЧСС теппинг-теста и результата в скоростном лазании в контрольной группе

Семестр	Средний результат в скоростном лазании	Средние показатели ЧСС до нагрузки	Средние показатели ЧСС после нагрузки	Средние показатели теппинг-теста до нагрузки	Средние показатели теппинг-теста после нагрузки
1	58,0±6,29	84,6±3,02	169±1,41	66,8±7,26	64,6±7,02
2	34,6±6,30	85,8±3,05	171±1,40	67,2±8,24	67,6±8,1
3	30,7±3,25	87,6±2,05	175±1,02	68,0±8,17	69,0±7,08
4	29,9±2,29	87,0±1,39	174±0,30	67,8±8,05	70,8±7,06
5	31,2±1,27	87,6±1,38	175±0,29	68,4±8,04	75,3±8,06

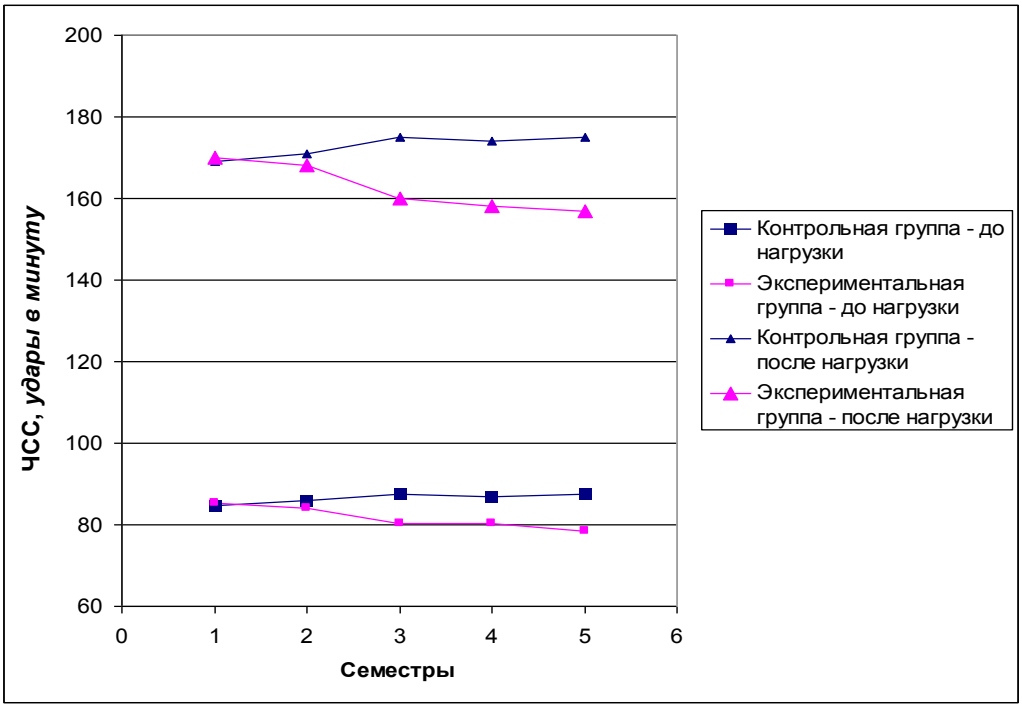


Рис. 1. *Сравнительная характеристика динамики показателей ЧСС до и после нагрузки (в скоростном лазании у студентов-скалолазов)*

Из таблицы 1 видно, что у обеих групп испытуемых в первом и втором семестрах ЧСС относительно устойчивая. В третьем семестре в экспериментальной группе наблюдается снижение показателей ЧСС на 5,5 %, в четвёртом – на 7,0 %, в пятом – 7,7 % по отношению к данным первого семестра. Абсолютно противоположные сдвиги данной переменной у испытуемых контрольной группы, что наглядно видно на графике (рис. 1).

Выводы и перспективы дальнейших исследований. Результаты исследований показали, что программа ППФП с применением методики с соревновательной установкой дала положительные результаты. Средние показатели в конце пятого семестра в скоростном лазании экспериментальной группы составили 22,4±0,15 против 31,2±0,27 – в контрольной.

Показатели предрабочих состояний по ЧСС в конце пятого семестра составили: экспериментальная группа – 157,2±0,21 с против 175,4±0,23 – в контрольной.

Установлена эффективность влияния системы ППФП на сердечно-сосудистую систему. У испытуемых экспериментальной группы показатели предрабочих состояний с самого начала исследования становятся более упорядоченными, чем у испытуемых контрольной группы. Это вызвано воздействием формируемой соревновательной установки и режимами тренировки.

Аналогичные результаты наблюдаются и при анализе данных теппинг-теста. Максимальный темп движений малой амплитуды у экспериментальной группы снижается к пятому семестру.

Высокий коэффициент вариации показателей максимального темпа движений малой амплитуды свидетельствует о том, что теппинг-тест индивидуально различен и связан с подвижностью и лабильностью нервных процессов.

Список использованной литературы

1. Максименко С. Д. Загальна психологія / С. Д. Максименко, В. О. Зайчук, В. В. Клименко [й ін.]. – Вінниця : Нова кн., 2006. – 688 с.
2. Маркарян С. С. К вопросу вестибулярного отбора плавсостава. / С. С. Маркарян // 7-й международный симпозиум по морской медицине : тез. докл. – М., 1976. – 29 с.
3. Лобенко А. А. Основные вопросы организации психофизиологического отбора плавсостава / А. А. Лобенко, Э. М. Псядло, Т. В. Демидова // Вісник морської медицини, 1999. – № 2. – С. 3–7.
4. Нагорна А. М. Изменение взаимосвязи физиологических функций ЦНС у операторов ЭВМ под влиянием профессионального стресса / А. М. Нагорна, В. В. Кальныш // Журн. АМН Украины. – 1998. – Т. 4. – № 2. – С. 355–362.
5. Шафран Л. М. Теория и практика профессионального психофизического отбора моряков / Л. М. Шафран, Э. М. Псядло. – Одесса : Феникс, 2008. – 291 с.

6. Озолин Н. Т. Современная система спортивной тренировки / Н. Т. Озолин. – М. : ФиС, 1970. – 479 с.
7. Генов Ф. Психологические особенности мобилизационной готовности спортсменов / Ф. Генов. – М. : Ф и С, 1971. – 245 с.
8. Рудик П. А. Спорт и воспитание личности / П. А. Рудик // Спорт и личность. – М. : ФиС, 1975. – С. 7–15.
9. Трощенюк В. И. Влияние установки на исход спортивных соревнований / В. И. Трощенюк // Вопросы психологии. – 1961. – № 4. – С. 69–76.
10. Козлов Е. Г. Установка, как личностный фактор в регуляции деятельности спортсмена / Е. Г. Козлов, А. В. Родионов // Спорт и личность. – М. : ФиС, 1975. – С. 140–151.
11. Полайма Ю. Ю. Опыт исследования относительной силы мотива и формирование соревновательной установки у спортсмена / Ю. Ю. Полайма // Психология и современный спорт. – М. : ФиС, 1973. – С. 86–99.
12. Пуни А. Психологическая подготовка к соревнованиям в спорте / А. Пуни. – М. : ФиС, 1969. – 88 с.
13. Рибак Р. Удосконалення передстартової підготовки кваліфікованих боксерів / Р. Рибак. // Теорія і методика фізичного виховання і спорту. – 2009. – № 1.– С. 17–22.
14. Івлєв О. М. Вплив професійно-прикладної і фізичної підготовки на розвиток професійно-важливих психічних якостей у майбутніх інспекторів дорожно-патрульної служби ДАІ / О. М. Івлєв, І. Ю. Горєлов, О. П. Піддубний // Управлінські, психолого-педагогічні, соціальні та філософські аспекти фізичної культури і спорту. – 2011. – № 4. – С. 129–131.
15. Чухланцева Н. В. Дослідження впливу системи фізичних вправ професійно-прикладної спрямованості на нервово-м'язовий апарат студентів транспортних спеціальностей університету / Н. В. Чухланцева // Слобожанський науково-спортивний вісник. – 2011. – № 3. – С. 89–92.

Аннотации

Физическая и психическая подготовка является важной составляющей процесса обучения студентов и их будущей профессиональной деятельности. В связи с низким уровнем физической и психической подготовки студентов возникла необходимость применения системы профессионально-прикладной физической подготовки (ППФП) с использованием средств скалолазания. Целью работы является проверка программы ППФП с применением методики проведения занятий по трём типам. В работе использован метод анализа протоколов пролезания скоростной трассы, обработка результатов методами математической статистики с применением программы MS Excel. В результате исследований получены данные, показывающие, что установка на соревнования позволила совершить психологическую настройку на лучший показатель в соревнованиях. Установлено, что существует взаимосвязь между физической и психической подготовкой. В статье рассмотрены вопросы психологической подготовки студентов факультета морских технологий и судовождения (МТС) Севастопольского национального технического университета. Исследована динамика предрабочих состояний у студентов, занимающихся на специализации «Скалолазание», с применением методики проведения занятий по трём типам (учебный, тренировочный, модельный с установкой на соревнования). Установлена эффективность влияния системы профессионально-прикладной физической подготовки с соревновательной установкой на результат в скоростном лазании.

Ключевые слова: *студент, психологическая подготовка, соревновательная установка, скалолазание, предрабочее состояние.*

Людмила Гальчинська. Дослідження шляхів формування змагальної установки в студентів, які займаються за програмою професійно-прикладної фізичної підготовки. *Фізична й психічна підготовка є важливою частиною навчального процесу студентів до їхньої майбутньої та професійної діяльності. У зв'язку з низьким рівнем фізичної та психологічної підготовки студентів виникла необхідність застосування програми професійно-прикладної фізичної підготовки засобами скелелазіння. Метою праці була перевірка програми професійно-прикладної фізичної підготовки із застосуванням методики проведення занять за трьома типами уроків. У праці застосовано метод аналізу протоколів лазіння швидкісною трасою, обробка результатів методами математичної статистики в програмі MS Excel. Отримані результати дослідження відображають, що установка на змагання дала змогу здійснити психологічну настройку на найкращий показник у змаганнях. Установлено, що є взаємозв'язок між фізичною та психологічною підготовкою. У статті розглянуто питання психологічної підготовки студентів факультету «Морські технології й судноплавство» (МТС) Севастопольського національного технічного університету. Досліджено динаміку передробочого стану студентів, які займаються на спеціалізації «Скелелазіння» за методикою проведення занять трьох типів (навчальний, тренувальний, модельний з установкою на змагання). Установлено ефективність впливу програми професійно-прикладної підготовки зі змагальною установкою на результат у швидкісному лазінні.*

Ключові слова: *студент, психологічна підготовка, змагальна установка, скелелазіння, передробочий стан.*

Liudmyla Halchynska. Research of Ways of Formation of Competing Set Among Students who Practice According to the Program of Professionally Applied Physical Preparation. *Physical and psychological preparation is an important part of educational process of students to their future and professional activity. Because of low level of physical and psychological preparation of students there exists a necessity for applying of a program of professionally applied physical preparation by means of rock climbing. The aim of the research was to check programs of professionally applied physical preparation with applying methodology of classes conducting according to three types.*

We have applied the method of analysis of climbing on speed route reports, processing of the results by means of mathematical statistics in the program MS Excel. Received results of the research reflect that a set for competition let us perform psychological set for better results during a competition. It was found out there is a connection between physical and psychological preparation. We have studied a question of psychological preparation of students of the department of "Marine technologies and navigation" of Sevastopol National Technical University. We have studied the dynamics of preworking state of students who specialize in rock climbing according to three types classes: educational, training, modeling. We have defined the effectives of influence of the program of professionally applied preparation with competitional set on the result in speed climbing.

Key words: *student, psychological preparation, competitional set, rock climbing, preworking state.*

УДК 37.011.31

Роман Гах

Атлетична гімнастика в системі фізичного виховання студентів економістів другого року навчання

Тернопільський національний економічний університет (м. Тернопіль)

Постановка наукової проблеми та її значення. Аналіз останніх досліджень. Сьогодення змінює вимоги до фізичної підготовленості студентів, спонукає до визначення й усвідомлення ролі фізичної культури як складової частини загальної культури та необхідності розв'язання проблем, пов'язаних зі здоров'ям. Низький рівень фізичного здоров'я більшості населення, у тому числі й студентів, дає підстави вважати, що наявна система фізичного виховання не спроможна повною мірою вирішити питання культури здоров'я особистості, поліпшення її фізичних якостей. Спроби використати фізичну культуру як засіб оздоровлення, без вироблення необхідності фізичного самовиховання, створюють лише передумови для деякої модернізації самого процесу формування фізичного розвитку людини, але не формування фізичної культури особистості [3; 7].

Система фізичного виховання студентів спрямована нині лише на розв'язання проблем сьогодення – складання контрольних і залікових нормативів, що не сприяє виробленню в них прагнення до самостійного вдосконалення, націлює на виховання слухняного виконавця, орієнтованого на дотримання вимог програми з фізичного виховання. За таких умов фізичної культури особистості не можна сформувати. На думку багатьох науковців, для цього потрібно змінити цільові установки сфери фізичної культури з концепції оздоровлення та фізичного виховання на формування фізичної культури особистості в межах загальної культури [2; 6].

Проблемі фізичного виховання студентів присвячено багато педагогічних праць, у яких, зокрема, доведено зниження інтересу до занять фізичною культурою юнаків. Особливості ставлення молоді до процесу фізичного виховання свідчать про необхідність доопрацювання програм із фізичної культури у напрямі їх відповідності віково-статевим потребам, мотивам та інтересам студентів [1; 7].

Аналіз інтересів студентів до різних видів спорту показує підвищення популярності серед них атлетичної гімнастики, різних видів східних єдиноборств, плавання, футболу. Тому одним із пріоритетних напрямів є розробка та вдосконалення науково обґрунтованого підходу до використання засобів атлетичної гімнастики на заняттях із фізичного виховання в юнаків 18–19 років.

Завдання дослідження – теоретично обґрунтувати використання засобів атлетичної гімнастики на заняттях із фізичного виховання в студентів економістів другого року навчання.

Виклад основного матеріалу й обґрунтування отриманих результатів дослідження. Атлетична гімнастика – популярний вид спорту серед студентів 18–19 років. Це оздоровчий напрям культуризму, заснований на використанні комплексів силових вправ із різними обтяженнями: штанга, гантелі, гирі, тренажери. Вона являє собою систему вправ, яка розвиває силу разом із витривалістю, спритністю й деякими іншими фізичними якостями, які сприяють зміцненню здоров'я. Атлетична гімнастика має свої переваги: дає помітний ефект тренувань уже протягом декількох місяців, дає змогу ізольовано впливати на недостатньо розвинуті м'язові групи та легко дозувати навантаження.

© Гах Р., 2013

Гімнастикою вирішують питання дозвілля молоді, відволікають від шкідливих звичок, прищеплюють самодисципліну, вона є засобом активного відпочинку й формування здорового способу життя [4; 5].

Науковці встановили, що заняття силовими вправами позитивно впливають на функціональні системи організму, зокрема серцево-судинну та органи дихання. Під час занять фізичними вправами силової спрямованості в скелеті з'являються нові морфологічні ознаки, наприклад гіпертрофія кісток, особливо їх компактного шару, перебудова структури губчастої речовини тощо [5; 8].

Застосування засобів атлетичної гімнастики на заняттях із фізичного виховання дає змогу за короткий термін досягти збільшення м'язової маси в хлопців 18–19 років. У цілому вправи з обтяженнями сприятливо впливають на формування статури, покращують дієздатність органів і систем молодого організму. Під час організації занять з атлетичної гімнастики потрібно враховувати багато факторів: біологічні особливості юнаків, загальний рівень фізичної підготовки [8, 168].

Тренування з навантаженнями, метою яких є інтенсивне збільшення сили та об'єму м'язової маси, на перше місце виходить розвиток найбільших м'язових груп – ніг, спини, грудей і плечового пояса. У рекомендаціях спеціалістів юнакам віком 18–19 років на початковому етапі тренувань не рекомендується заняття частіше, ніж три рази на тиждень протягом 25 хвилин. У перші два-три тижні в кожній вправі виконується один підхід. Починаючи заняття, пропонується виконувати вправи на основні м'язові групи по 8–12 разів у кожному підході, а вправи для м'язів черевного преса – до 25 разів. На заняттях з атлетичної гімнастики слід використовувати комплекс засобів для розвитку сили: вправи з обтяженням масою власного тіла; вправи з обтяженням масою предметів; вправи в подоланні опору еластичних предметів; вправи в подоланні опору партнера; вправи з комбінованим навантаженням; вправи на тренажерах [4; 8].

Зауважимо: під час планування навантаження на заняттях з атлетичної гімнастики потрібно широко використовувати не тільки силові вправи, але й рухові ігри, біг і вправи на гнучкість, особливо на початкових етапах навчання. Існують дані, які свідчать про те, що вправи на гнучкість пришвидшують відновлення після вправ із навантаженнями, а біг, створює фізіологічні та біохімічні передумови для успішних силових тренувань. Гнучкість також є засобом підвищення інтенсивності тренувань в атлетизмі, тому що вправи для її розвитку можливо використовувати не тільки перед і після тренування, але й між підходами [1; 4].

Заняття атлетизмом вимагають дотримання студентами певних порад щодо профілактики травм у процесі силової підготовки: перед силовим тренуванням потрібно ретельно розім'ятись і зберігати організм у теплі протягом усього заняття; величини обтяжень та загальний обсяг силових навантажень збільшують поступово, особливо на початковому етапі занять силовими вправами; спочатку потрібно добре засвоїти техніку виконання вправи; не слід затримувати дихання при виконанні вправ із неграничними обтяженнями; потрібно уникати надмірних навантажень на хребет, в інтервалах відпочинку розвантажувати хребет через виконання висів; у вправах із предметами застосовують різноманітні хвати, це допомагає уникнути травм рук; силу м'язів ніг слід розвивати в положенні сидячи та лежачи на спеціальних тренажерах; помилково робити глибокий вдих перед натужуванням, оптимальним є напіввдих або на 60–70 % від глибокого вдиху; варто уникати тривалих натужувань; при відчутті болю або поколюванні в м'язах, зв'язках, сухожиллях чи суглобах слід негайно припинити виконання вправ [4; 5].

В атлетичних тренуваннях головним є не намагання безмірно «накачати» окремі м'язові групи, а прагнення гармонійного розвитку м'язів для побудови гарного, пропорційного розвинутого тіла. Одним із найпростіших критеріїв стрункості статури є відношення ваги до зросту. Зауважимо, що немає абсолютної «ідеальної» ваги, розмірів, а зовнішні ознаки залежать від типу м'язів та побудови тіла. Існує саме ваша оптимальна вага й пропорції, які відповідають вашим естетичним критеріям і при яких ви почуваєте себе добре. Проте слід пам'ятати, що робота над покращенням форм, розмірів та пропорцій тіла – це турбота про власне здоров'я. Адже багато показників здоров'я залежать від пропорцій тіла людини й, навпаки, пропорції та розміри залежать від розвитку внутрішніх органів [6; 8].

Виявлено, що основними принципами атлетичного заняття є принципи прогресуючого збільшення навантаження, ізоляції, м'язового шоку, піраміди, пріоритету, суперсетів, суперкомбінації, додаткових повторень, відпочинку, пікового скорочення, негативного навантаження, інстинктивного тренінгу, серій зі зменшенням ваги; принцип неповних повторень, швидкості [4; 6].

Важливим складником занять з атлетичної гімнастики є особиста гігієна студента, сукупність гігієнічних правил, виконання яких сприяє збереженню та зміцненню здоров'я молодого організму. До цих правил слід віднести правильне чергування розумової та фізичної праці, регулярне повноцінне

харчування, чергування праці й активного відпочинку, повноцінний сон. Також до особистої гігієни у вузькому розумінні належать гігієнічні вимоги утримання в чистоті тіла, білизни, одягу, взуття, житла, а також приготування їжі. Невід'ємним елементом особистої гігієни студента, індивідуальної профілактики захворювань є здоровий спосіб життя, особливе місце в якому належить розпорядку дня (тижня). У більшості юнаків щоденний час заповнено заняттями в університеті та певними обов'язками й справами. Життя за сталим розпорядком дня доцільне, бо на його основі в людини формується динамічний стереотип діяльності [5; 6].

Самостійні заняття студентів другого року навчання повинні супроводжуватися систематичним самоконтролем за станом здоров'я. Самоконтроль – це, насамперед, спостереження за самопочуттям. Студенти повинні стежити за реакцією організму на фізичні навантаження, утримувати їх у найбільш раціональних межах для себе. При самоконтролі потрібно враховувати суб'єктивні й об'єктивні дані: особисті відчуття, показники маси тіла, стан серцево-судинної та дихальної систем. У щоденнику самоконтролю щодня треба коротко фіксувати зміст самостійних занять і реакцію організму на них. Накопичення таких даних дасть змогу через деякий час обґрунтовано уточнити й скоректувати методику проведення самостійних занять. Якщо гіршає самопочуття, треба на деякий час зменшити навантаження. У разі хвороби, травм – припинити заняття взагалі, стежити лише за правильним харчуванням, а після видужання – поступово входити у свій звичайний режим. Здорова людина психічно врівноважена, адекватно реагує на різні події життя, у неї нормальний сон, апетит і працездатність [6; 8].

Висновки й перспективи подальших досліджень. Серед студентів спостерігається значний інтерес до занять атлетичною гімнастико. Заняття з атлетизму можуть використовуватись у фізичному вихованні студентів-економістів другого року навчання. Атлетичну гімнастику потрібно поєднувати з використанням не тільки силових вправ, але й рухливих ігор, бігу і вправ на гнучкість. Подальші дослідження будуть спрямовані на розробку тренувальних програм із використанням засобів атлетичної гімнастики. Визначатиметься ефективність їхнього впливу на організм юнаків.

Список використаної літератури

1. Гайдук І. Атлетична гімнастика в системі фізичного виховання дітей старшого шкільного віку / І. Гайдук // Молода спортивна наука України. – Львів : ЛДУФК. – Вип. 10. – Т. 1. – С. 141–144.
2. Канішевський С. М. Умови, стан і перспективи розвитку фізичного виховання у вузах України / С. Канішевський, Р. Раєвський, В. Краснов, А. Рибковський, С. Присяжнюк, Н. Третьяков // Теорія і практика фізичного виховання. – 2008. – № 1. – С. 139–145.
3. Круцевич Т. Ю. Спрямованість цінностей індивідуальної фізичної культури студентів різних відділень вузу / Т. Круцевич, О. Марченко // Спортивний вісник Придніпров'я. – 2008. – № 3–4. – С. 103–107.
4. Линець М. Основи методики розвитку рухових якостей : навч. посіб. для фізкультурних вузів / М. Линець. – Львів : Штабор, 1997. – 204 с.
5. Матвеев Л. П. Теория и методика физической культуры / Л. Матвеев. – М. : Физкультура и спорт, 2008. – 544 с.
6. Семенович С. Особливості впливу занять атлетичною гімнастикою на розвиток силових здібностей юнаків 15–17 років / С. Семенович // Молода спортивна наука України. – Львів : ЛДІФК. – Вип. 3. – Т. 1. – С. 308–311.
7. Приходько В. В. Реформування вищих навчальних закладів фізичної культури і спорту в Україні / В. Приходько // Теорія і практика фізичного виховання. – 2008. – № 1. – С. 74–85.
8. Шиян Б. Теорія і методика фізичного виховання школярів / Б. Шиян. – Ч. 1. – Тернопіль : Навч. кн.– Богдан, 2003. – 272 с.

Анотації

У статті розкрито особливості використання засобів атлетичної гімнастики для студентів-економістів другого року навчання. Обґрунтовуються методичні підходи щодо використання засобів атлетичної гімнастики в системі занять фізичною культурою для юнаків 18–19 років. Виявлено основні принципи атлетичного заняття. Виокремлено основні завдання атлетизму для молоді. Установлено позитивний вплив занять силовими вправами на організм студентів-економістів. Описано основні поради, яких слід дотримуватися студентам-економістам на заняттях з атлетичної гімнастики. Наведено рекомендації з особистої гігієни студента при занятті атлетизмом. Розкрито суть самоконтролю за станом здоров'я юнаків під час тренувань силовими вправами.

Ключові слова: *атлетична гімнастика, фізичне виховання, студент, силові вправи.*

Роман Гах. Атлетическая гимнастика в системе физического воспитания студентов экономистов второго года обучения. *В статье раскрыты особенности использования средств атлетической гимнастики для студентов-экономистов второго года обучения. Обосновываются методические подходы относительно*

использования средств атлетической гимнастики в системе занятий физической культурой для юношей 18–19 лет. Определены основные принципы атлетического занятия. Выделены основные задачи атлетизма для молодёжи. Установлено положительное влияние занятий силовыми упражнениями на организм студентов-экономистов. Описаны основные советы, которые следует учитывать студентам-экономистам на занятиях по атлетической гимнастике. Приведены рекомендации по личной гигиене студента при занятии атлетизмом. Раскрыта суть самоконтроля за состоянием здоровья юношей во время тренировок силовыми упражнениями.

Ключевые слова: *атлетическая гимнастика, физическое воспитание, студент, силовые упражнения.*

Roman Hakh. Artistic Gymnastics in the System of Physical Education of Students-Economists of the Second Year of Studying. *The article reveals peculiarities of usage of means of artistic gymnastics for students-economists of the second year of studying. We have based methodological approaches concerning the usage of means of artistic gymnastics in the system of classes of physical culture for teenage boys aged 18-19. We have revealed the main principles of athletic classes. We have also singled out the main tasks of athletism for the youth. It was found out positive influence of classes of force exercises on organisms of students-economists. The article describes the main advice that must be given to students-economists during classes of artistic gymnastics. We have presented the main recommendations concerning personal hygiene of a student who is practicing sport. It was revealed the essence of selfcontrol according to health condition of young boys during trainings with power exercises.*

Key words: *artistic gymnastics, physical education, student, power exercises.*

УДК 796.011.3:616-001

Олег Гребік

Травмопрофілактичні заходи на заняттях зі спортивної гімнастики серед студентів

Луцький національний технічний університет (м. Луцьк)

Постановка наукової проблеми та її значення. Профілактика травматизму в процесі фізичного виховання серед студентів є одним із найважливіших питань організації навчально-виховної роботи, яка можлива за відповідних умов організації навчального процесу [6]. Травми найчастіше виникають у результаті порушення відповідних організаційних, методичних вимог викладачами й студентами. Ушкодження, які можна отримати під час заняття спортом на майданчиках та в залах, називаються спортивним травматизмом. На заняттях, тема яких «Спортивна гімнастика», найбільш поширені такі ушкодження: розтягування, розриви м'язових волокон, надриви й розриви суглобово-зв'язкового апарату, які обумовлені порушеннями методичних принципів фізичного виховання [5; 7].

Аналіз останніх досліджень із цієї проблеми. Теоретичний аналіз проблеми дослідження показав, що формуванню фізичного здоров'я особистості чимало приділяється уваги як у сучасній українській педагогіці (І. Бех, І. Зязюн, С. Максименко, Г. Шевченко й ін.), так і в працях фахівців із фізичного виховання (І. Боберський, Б. Шиян, Т. Круцевич, О. Куц, Е. Вільчковський та ін.).

Дослідження низки авторів свідчать, що травми є головною причиною летальних наслідків у молоді, причому від них гине або отримує серйозні ушкодження більше студентів, ніж від усіх захворювань, узятих разом (Т. Я. Усикова, 1989; Ю. А. Островерха, І. П. Піскун, М. К. Хобзей, 1999).

Завдання дослідження – обґрунтувати чинники травматизму та значення травмопрофілактичних заходів на заняттях зі спортивної гімнастики.

Виклад основного матеріалу й обґрунтування отриманих результатів дослідження. Для усунення причин травматизму та запобігання можливим його випадкам слід застосовувати широкий комплекс організаційних заходів і методичних прийомів. Однією з причин травматизму є відсутність відповідного одягу та взуття [1].

Важливе значення має попередня підготовка до виконання тієї чи іншої вправи. Без вивчення та засвоєння основних прийомів, елементів гімнастичної вправи не можна допускати студентів до самостійного виконання. Суттєве значення при цьому мають травмопрофілактичний інструктаж, наявність безпечного екіпірування для занять спортивною гімнастикою, дозування навантажень та виконання прийомів страховки [2].

© Гребік О., 2013

Перед виконанням технічно складних вправ потрібно застосовувати додаткові методи страховки, передбачити можливі місця падіння студента й елементи допомоги при виконанні гімнастичної комбінації. У процесі спостереження під час проведення занять потрібно своєчасно фіксувати та виправляти помилки, здійснювати відповідні зауваження й узагальнення для того, щоб у подальшому не допустити ніяких травматичних випадків. Особливої уваги потребує попередження травматизму на різних гімнастичних приладах [3].

Вправи на колоді. Гімнастична колода – одна з найбільш небезпечних у гімнастичному багатоборстві та на заняттях із фізичного виховання. Частіше спостерігаються ушкодження під час приземлення або падіння з колоди, а також на колоду. Найбільш розповсюдженими травмами є удари грудної клітини, хребта, нижніх кінцівок. Потрібно досягати досконалого виконання вправи спочатку на підлозі, потім – на гімнастичній лаві, на низькій колоді й лише потім переходити на високу.

Перекладина й бруси різної висоти. Неточність у виконанні вправ або недостатньо міцний захват призводить або до удару об снаряд, або до відриву від снаряду та до небезпечного падіння. Не лише небезпечними є помилки у виконанні зіскоків із великої висоти, а й невдалі приземлення. Вправи на перекладині й брусах різної висоти пов'язані з навантаженням, передусім, на суглоби й м'язи верхніх кінцівок та на плечовий пояс.

Причиною ушкоджень найчастіше бувають недостатня фізична підготовка молоді. Багато випадків травматизму пов'язано із невмілою страховкою або її відсутністю.

Бруси. Характер ушкоджень на брусах такий самий, як і на перекладині. Однаково ушкоджуються верхні й нижні кінцівки. Досить часто травмують кисті та передпліччя, особливо пальці рук у момент перехвату або після поворотів.

Нижні кінцівки травмуються в момент зіскоку або під час падіння, інколи спостерігаються удари об жердини брусів. 40 % вправ на брусах виконуються в упорі на руках. Ці вправи вимагають достатньої сили м'язів рук. Недостатній розвиток сили призводить до ушкоджень плечових і грудино-ключичних суглобів, грудних м'язів, а також шкіри плеча.

Кільця. Специфіка виконання вправ на кільцях обумовлена конструкцією снаряду. На відміну від інших, кільця рухомі, тому ускладнюються й вимоги до техніки виконання вправ у висі та упорі. Кількість ушкоджень на кільцях відносно невелика. Якісний аналіз травм у виконанні вправ на кільцях показує, що близько 30 % ушкоджень пов'язано з елементами, які належать до групи викрутів. У момент виконання подібних вправ можливе ушкодження плечового суглоба, розтягування акроміально-ключичного з'єднання, розтягування грудних м'язів і ключичної частини дельтоподібного м'яза.

Гімнастичний кінь. Усі вправи на коні виконуються в упорі, а це ставить підвищені вимоги до сили м'язів плечового пояса. Локалізація травм на цьому приладі така: променевозап'ястний суглоб, ліктьовий суглоб, пальці рук.

Опорний стрибок. Кількість травм під час цієї вправи відносно невелика, але всі вони бувають досить важкими. Більшість ушкоджень пов'язана з розтягуваннями та розривом зв'язок. При цьому травмуються передусім колінні суглоби в результаті невдалого приземлення. Зафіксовані ушкодження хребта, які зумовлені різким прогинанням у момент приземлення. Крім цього, причиною травм може бути й несправний прилад [4].

Дидактична схема оволодіння студентом гімнастичними вправами має такі складники: демонстрація вправи в цілому (із поясненням роботи опорно-рухового апарату) – виконання підготовчих вправ (для анатомо-фізіологічного забезпечення м'язових зусиль) – виконання підвідних вправ (для послідовного формування рухового вміння) – виконання вправи загалом (для формування рухової навички). Але постійно існує проблема виваженого підбору підготовчих та підвідних вправ, які не тільки полегшують виконання базової вправи, а й забезпечують профілактику травматизму за умови здійснення допомоги студенту й дотримання правил його страховки [3].

Висновки. Дня усунення причин травматизму та запобігання можливим його випадкам треба застосовувати широкий комплекс організаційних заходів і методичних прийомів. У наших дослідженнях розроблено педагогічну систему попередження травматизму студентів на заняттях зі спортивної гімнастики, основою якої є методика формування відповідального ставлення до професійних обов'язків викладача з фізичного виховання. Рекомендовано методику використання на заняттях зі спортивної гімнастики системи спеціальних вправ, які формують у студентів уміння виконувати самостраховку, що дає змогу знизити рівень травматизму. У цьому комплексі велике значення мають дидактичні принципи навчання та організація занять, належне утримання гімнастичного залу,

гімнастичного обладнання, дотримання правил гігієни, організація медично-педагогічного контролю, виховної роботи, а також застосування прийомів підтримки й страхування.

Перспективи подальших досліджень полягають у розробці педагогічних умов профілактики травматизму серед студентів у процесі фізичного виховання.

Список використаної літератури

1. Бражник І. А. Окремі розділи підручника Гімнастика / В. С. Зінченко, О. А. Онищенко, Б. Г. Сільченко, Г. В. Шабайдаш. – К. : Держ. учб.-пед. вид-во «Радянська школа»1991, – 488 с.
2. Дубровский В. И. Реабилитация в спорте / В. И. Дубровский. – М. : Физкультура и спорт, 1991. – 210 с.
3. Палига В. Д. Гимнастика : учеб. пособие для студ. фак. физ. воспитания пед. ин-в спец.: №2114 «Физическое воспитание» / В. Д. Палига. – М. : Просвещение, 1982. – 288 с.
4. Синіговець В. І. Попередження травматизму на уроках гімнастики / В. І. Синіговець // Вісник Чернігівського національного педагогічного університету. Вип. 86. Серія : Педагогічні науки. Фізичне виховання та спорт. – Чернігів : Чернігів. нац. пед. ун-т ім. Т. Г. Шевченка, 2011. – С. 165–167.
5. Худолій О. М. Основи методики викладання гімнастики : навч. посіб. : у 2 ч. / О. М. Худолій. – Х. : ОВС, 2008. – Ч. 2. – 464 с.
6. [Електронний ресурс]. – Режим доступу : www.libsportedu.ru (Центральна галузева бібліотека з фізичної культури та спорту).
7. [Електронний ресурс]. – Режим доступу : www.libsportedu.ru/press/tpfk (журнал «Теорія і практика фізичної культури»).

Анотації

Профілактика травматизму в процесі фізичного виховання серед студентів є одним із найважливіших питань організації навчально-виховної роботи, яка можлива за відповідних умов організації навчального процесу. Постановка завдань дослідження полягала в обґрунтуванні чинників травматизму та значення травмопрофілактичних заходів на заняттях зі спортивної гімнастики. Для усунення причин травматизму та запобігання можливим його випадкам слід застосовувати широкий комплекс організаційних заходів і методичних прийомів. Важливе значення має попередня підготовка до виконання тієї чи іншої вправи. Без вивчення та засвоєння основних прийомів, елементів гімнастичної вправи не можна допускати студентів до самостійного виконання. Суттєве значення при цьому має травмопрофілактичний інструктаж, наявність безпечного екіпірування для занять спортивною гімнастикою, дозування навантажень та виконання прийомів страховки. Дидактична схема оволодіння студентом гімнастичних вправ має такі складники: демонстрація вправи в цілому (із поясненням роботи опорно-рухового апарату) – виконання підготовчих вправ (для анатомо-фізіологічного забезпечення м'язових зусиль) – виконання підвідних вправ (для послідовного формування рухового вміння) – виконання вправи в цілому (для формування рухової навички). Але постійно існує проблема виваженого підбору підготовчих та підвідних вправ, які не тільки полегшують виконання базової вправи, а й забезпечують профілактику травматизму за умови здійснення допомоги студенту та дотримання правил його страховки. Дня усунення причин травматизму й запобігання можливим його випадкам треба застосовувати широкий комплекс організаційних заходів і методичних прийомів.

Ключові слова: *фізичне виховання, студент, травми, фізичні вправи, травмопрофілактичні заходи, спортивна гімнастика.*

Олег Гребик. Травмопрофилактические мероприятия на занятиях по спортивной гимнастике среди студентов. *Профилактика травматизма в процессе физического воспитания среди студентов является одним из важнейших вопросов организации учебно-воспитательной работы, которая возможна при соответствующих условиях организации учебного процесса. Постановка заданий исследования заключалась в обосновании факторов травматизма и значения травмопрофилактических мероприятий на занятиях по спортивной гимнастике. Для устранения причин травматизма и предотвращения возможных его случаев следует применять широкий комплекс организационных мероприятий и методических приёмов. Важное значение имеет предыдущая подготовка к выполнению того или иного упражнения. Без изучения и усвоения основных приёмов, элементов гимнастического упражнения нельзя допускать студентов к самостоятельному выполнению. Существенное значение при этом имеют травмопрофилактический инструктаж, наличие безопасного экипирования для занятий спортивной гимнастикой, дозирование нагрузок и выполнение приёмов страховки. Дидактичная схема овладения студентом гимнастическими упражнениями имеет следующие составляющие: демонстрация упражнения в целом (с объяснением работы опорно-двигательного аппарата) – выполнение подготовительных упражнений (для анатомо-физиологического обеспечения мышечных усилий) – выполнение подводящих упражнений (для последовательного формирования двигательного умения) – выполнение упражнения в целом (для формирования двигательного навыка). Для устранения причин травматизма и предотвращения возможных его случаев нужно применять широкий комплекс организационных мероприятий и методических приёмов.*

Ключевые слова: *физическое воспитание, студент, травмы, физические упражнения, травмопрофилактические мероприятия, спортивная гимнастика.*

Oleg Grebik. Travmoprofilakticheskie of Measure on Employments on a Sporting Gymnastics Among Students. *A prophylaxis of traumatism in the process of physical education among students is one of major questions of organization of uchebno-vospitatel'noy work which is possible at the proper terms of organization of educational process. Raising of tasks of research consisted in the ground of factors of traumatism and value of travmoprofilakticheskikh measures on employments on a sporting gymnastics. For the removal of reasons of traumatism and prevention of his possible cases it is necessary to apply the wide complex of organizational measures and methodical receptions. Previous preparation has an important value to implementation of one or another exercise. Without a study and mastering of basic receptions, elements of gymnastic exercise, it is impossible to admit students to independent implementation. A substantial value has the travmoprofilakticheskiy instructing here, presence of safe equipment for employments by a sporting gymnastics, dosages of loadings and implementation of receptions of insurance. The didactics chart of capture the student of physical drills has the followings constituents: demonstration of exercise on the whole (with explanation of work of locomotorium) – implementation of preparatory exercises (for the anatomo-fiziologicheskogo providing of myshechnykh efforts) is implementation of tricking into exercises (for the successive forming of motive ability) is implementation of exercise on the whole (for forming of motive skill). For the removal of reasons of traumatism and prevention of his possible cases it is needed to apply the wide complex of organizational measures and methodical receptions.*

Key words: *physical education, student, traumas, physical exercises, travmoprofilakticheskiu measures, sporting gymnastics.*

УДК 796.032:37

Валерій Єднак,
Станіслав Сапрун

Ставлення батьків учнів 4-х класів до впровадження олімпійської освіти в навчально-виховний процес школярів

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

Постановка наукової проблеми та її значення. В умовах сьогодення постала проблема формування особистості школяра як у моральному-психологічному, так і у фізичному аспекті. Свідченням цього є низька рухова активність учнів, стрімке поширення хронічних та простудних захворювань і низька успішність у навчанні. Труднощі в сімейному житті, скрутне фінансове становище, байдужість батьків до розвитку дитини й інші фактори мають негативний вплив та тенденцію до збільшення. Проблема ж виховання й навчання дітей не є новою, проте засобами впливу можуть бути не лише спеціалізовані педагогічні процеси в школі, але й цілий перелік засобів і методів, котрі можуть реалізовуватися за межами школи та в сім'ї. Особистий приклад батьків, їхнє усвідомлення в необхідності дітей займатися фізичними вправами чи іграми, відвідувати спортивні секції й гуртки – ось ключові моменти виховання підростаючого покоління. Батьки значною мірою виступають основним заохочуючим та мотивуючим компонентом інтелектуального й фізичного розвитку школярів. Визначення освіченості батьків із питань здорового способу життя та фізичної культури постає предметом детального аналізу задля формування оптимальної системи навчально-виховних заходів на основі олімпійської освіти [2; 4].

Аналіз останніх досліджень із цієї проблеми. Проведення різних соціологічних досліджень мають місце в багатьох авторів публікацій, що визначають сфери формування знань і навичок у навчально-виховному процесі школярів. Зарубіжні дослідники основ олімпійської освіти D. Binder (1995) та R. Naul (1998) рекомендують поширювати ідеї олімпізму через учителів і тренерів, російські ж теоретики В. Столяров (1990), В. Сергєєв (2000), М. Антипова (1998), Г. Полікарпова (2003) також сформували власну схему пропаганди оілмпізму, до якої залучаються вчителі та батьки, котрі сприяють проведенню різних виховних заходів [1; 2].

В Україні також набув активного розвитку олімпійський рух, проте на сьогодні до нього залучаються здебільшого школярі середнього й старшого шкільного віку та студенти ВНЗ. Результати досліджень ставлення вчителів і директорів шкіл до олімпійської освіти частково висвітлені в

© Єднак В., Сапрун С., 2013

роботах В. Єрмолової, 2010. Крім того, теоретичні аспекти здорового способу життя висвітлені в працях інших авторів, зокрема М. Булатова (2005), Н. Москаленко (2005), О. Вацеба (2007), С. Матвєєв (2007). Тому науково-теоретична діяльність у галузі олімпійської освіти, сприяння розробці програм упровадження олімпійської освіти в позакласних і позашкільних напрямах є доцільною й актуальною [2; 3].

Завдання дослідження:

1) проаналізувати літературні джерела з основ здорового способу життя та популяризації ідей олімпізму серед різних верств населення;

2) провести анкетування батьків учнів 4-х класів Тернопільської області щодо їх ставлення до поширення олімпійської освіти серед школярів;

3) сформувати ключові ідеї пропаганди здорового способу життя засобами олімпійської освіти в навчально-виховному процесі дітей молодшого шкільного віку.

Методи та організація дослідження – теоретичний аналіз та узагальнення літературних джерел, статей, публікацій, матеріалів мережі Інтернет, бесіди, анкетування.

Виклад основного матеріалу й обґрунтування отриманих результатів дослідження. Анкетування проводили серед батьків учнів 4-х класів у період із березня по травень 2012 р. на базі шкіл Тернопільської області та м. Тернополя (загальноосвітні школи I–III ступенів №№ 4, 10, 14, 17, 18, 23, спеціалізовані школи I–III ступенів №№ 3 та 5 із поглибленим вивченням іноземних мов, Класична гімназія, загальноосвітня школа I–II ступенів с. Великий Говилів (Теребовлянський район), загальноосвітня школа I–III ступенів с. Малий Ходачків (Тернопільський р-н), загальноосвітня школа I–II ступенів с. Романівка (Теребовлянський р-н)). Проанкетовано 234 респонденти у вищеназваних школах. Для своїх батьків школярі отримували анкети в школі та передавали вдома особисто для заповнення. Анкета складалась із 12 питань закритої форми. Вступна частина набувала інформативного напряму, зокрема зацікавленість батьків у фізичному розвитку дітей, бажанні займатися фізичними вправами й рівнем здоров'я. Основна частина включала питання з визначення місця фізичного виховання в навчально-виховному процесі школярів, кількості й змісту позакласних заходів. Завершальна частина переважно визначала рівень знань батьків з олімпійської освіти та основ здорового способу життя, а також їхнє ставлення до поширення ідей олімпізму в школі.

Аналіз отриманих відповідей виявив, що батьків, котрі регулярно займаються фізичними вправами – лише 23 % (53 респонденти), а 61 % (144) – інколи використовують вільний час для занять спортом і 16 % (37) узагалі ніколи не мають бажання виконувати будь-які фізичні вправи або цілеспрямовано займатися спортом. Такий результат викликає занепокоєння, оскільки свідчить про відсутність зацікавленості у фізичній культурі батьків наших школярів і лише окремі з них здатні на особистому прикладі продемонструвати користь від фізичних вправ різного характеру та заохотити дітей до наслідування ведення здорового способу життя.

Результати деяких відповідей мали досить суттєві відмінності й подекуди не надавали об'єктивної інформації про досліджувану проблему. Так, з'ясовуючи в батьків їхню думку та оцінку рівня освіти, який забезпечує школа, більшість, а саме 64 % (152), визначили як достатній, а 30 % (70) – як високий, що є досить високим показником рівня довіри й надії на майбутнє нашої вітчизняної освіти, котра здатна надати доступний і ґрунтовний рівні знань.

Позитивом у навчально-виховній діяльності шкіл слід визнати результати отриманих відповідей на питання пов'язане з оцінкою рівня рухової активності наших школярів під час занять у школі. Повністю задоволеними увагою, що приділяється учням у стінах школи, є 79 % (186) батьків. У 16 % (36) батьків виникли складності в достовірній оцінці діяльності школи та рухової активності їхніх дітей у ній.

Неоднозначною є й оцінка рівня здоров'я школярів їхніми батьками. 27 % (62) батьків оцінюють здоров'я дітей як міцне, 59 % (138) – як добре і лише в 7 % (17) наявні хронічні захворювання та 7 % (17) мають слабке здоров'я. Аналізуючи отримані результати, звичайно, приємно констатувати сумарну кількість понад 70 % дітей, котрі не мають жодних нарікань у стані здоров'я. Проблематика зниження рівня фізичного здоров'я та збільшення рівня захворюваності різних типів давно турбує спеціалістів як галузі медицини, так і освіти. І ключовим завданням залишається процес оптимізації та врегулювання діяльності й способу ведення життя нашого підростаючого покоління. І досить нагальним це виглядає після ретельних обстежень дітей молодшого шкільного віку, серед яких понад 90 % мають різні проблеми зі здоров'ям і не є абсолютно здоровими [2; 3]. Результати ж нашого дослідження можуть бути лише свідченням завищеної оцінки батьками своїх дітей, а подекуди навіть об'єктивним незнанням реального стану їхнього здоров'я.

Багатозначними та різними виявилися результати визначення часу, котрий діти приділяють фізичним вправам, іграм тощо. Зокрема, щоденним заняттям по 1 год приділяють увагу 36 % (84) учнів. Декілька годин на тиждень займається 41 % (96). Ще меншу кількість часу заняттям фізичними вправами приділяють 11 % (25) – приблизно 1 год на тиждень, а 12 % (29) узагалі не займаються фізичними вправами й спортом. Відповідно, достатню кількість часу на рухову активність отримує менше 40 % школярів і це може бути наслідком зайнятості дітей у виконанні домашніх завдань у позаурочний час, а також проведення тривалого часу за комп'ютером.

Досить об'єктивна інформація отримана в процесі визначення головних чинників, які впливають на бажання дитини займатися фізичними вправами. Ключовими виявились уроки з фізичної культури в школі – 31% (102); приклади й наслідування друзів та однокласників – 24 % (82). По 20 % (66) мають спортивно-масові й культурні заходи в школі та в класі й приклади з наслідування батьків. Лише 5 % (15) віддали перевагу телебаченню та рекламі. Звісно, основний вплив на вподобання та захоплення учнів молодшого шкільного віку мають батьки, друзі й однокласники, а загалом це сім'я, школа та вулиця як соціальні групи. Розподіл відсотків у цьому випадку набуває досить умовного характеру, адже визначення головних не обмежувалось однією відповіддю, а була можливість обрання декількох різних. Крім того, формування чіткої шкали ключових факторів впливу залежить інколи не від особистості дитини, а від виховання в сім'ї, навчання в певних закладах, відносин з однолітками та друзями.

Уроки з фізичної культури в початкових класах проводяться тричі на тиждень і не завжди така кількість уроків є достатньою для дотримання оптимального рухового режиму дня школяра. Щодо визначення кількості занять на тиждень майже половина (57 %) опитаних підтримала систему організації фізичного виховання в школі. Але висувались і пропозиції стосовно збільшення кількості до 4–5 уроків – понад 32 % (75), а також 11 % (24) визначили достатніми 1–2 уроки фізичної культури на тиждень. Думки батьків щодо цього питання є досить суб'єктивними й, можливо, непрофесійними, але в більшості батьки задоволені діючою системою з трьома уроками і 32 % прагне реформувати та суттєво збільшити кількість занять (до 5), що має місце в багатьох високорозвинених країнах світу [1; 5].

Проведення уроків фізкультури не завжди відповідає елементарним вимогам, а інколи носить лише формальний характер. Майже половина, а саме 48 % (114), батьків визначила ефективність уроків фізичної культури лише частковою за впливом на здоров'я, рухову активність та фізичний розвиток. Визнали значний ефект і результат від уроків 32 % (75), а 20 % (45) вважають його в сучасному форматі малоефективним. Позитивним залишається той факт, що більшість батьків не сумнівається щодо використання уроків фізкультури в школі як вагомого засобу впливу на формування та дотримання здорового способу життя.

Оцінюючи діяльність і навчання дітей у школі, батьки завжди прагнуть до кращого для своїх дітей і у своїй більшості ставляться до будь-яких протиріч досить скептично. Саме тому більшість, 77 % (181), схильна вважати, що обов'язково слід приділяти більше уваги фізичному розвитку та оздоровленню школярів, а інша частина, 23 % (53), вважає, що потрібно оптимізувати руховий режим дня школяра. Третій варіант відповіді, який відхиляв будь-які пропозиції до покращення умов і якості проведення уроків та виховних заходів у школі, узагалі не був обраний жодним із респондентів.

Завершальний блок питань анкети включав питання на знання батьків про систему олімпійської освіти та її використання в школі. Визначаючи обізнаність батьків наших школярів, можна стверджувати, що більшості, а це 55 % (130), відомі лише ключові моменти про систему олімпійської освіти, олімпійський рух та олімпійські ігри. Цікавляться спортом і мають певні знання 25 % (58) батьків і, тільки 20 % (46) уперше чують ці терміни. Отримані результати свідчать про досить високий рівень знань на спортивну тематику батьків учнів. Відповідно, цікавлячись спортом загалом, батьки формують певні захоплення своїх дітей та їхнє бажання займатися різними видами спорту.

Визначення ж понять «олімпізм» й «олімпійська освіта» можна ототожнювати із багатьма визначеннями, проте окремі з них найбільш повно характеризують це багатогранне поняття, у якому поєднуються спорт, культура та освіта в єдине й однорідне явище в суспільному середовищі. Відповіді ж батьків також були досить різними, та однозначне визначення важко обрати, проте найчастіше характеризували олімпізм як гармонійне поєднання якостей тіла, волі й розуму – 34 % (107). Олімпійські ігри, спортсмени, спорт – із цим поняттям згідні 25 % (77), гармонійний розвиток особистості – 20 % (61), ведення здорового способу життя – 17 % (54) і лише найменше згадувалося визначення, яке характеризує виховання підростаючого покоління на основі гуманістичних цінностей – 4 % (11).

Загальні положення, судження та поняття з олімпійської освіти й олімпізму звучали в попередніх питаннях, але в цьому завершальному запитанні визначалося загальне ставлення до процесу інтеграції системи олімпійської освіти в навчально-виховний процес школярів. Більшість (55 % (130)), ці ідеї та прагнення підтримали й уважає доцільними. Важко відповісти виявилося 34 % (80), що пояснюється незнанням основ олімпізму взагалі та впливом олімпійської освіти на молодших школярів зокрема. Лише 11 % (24) опитаних вважають, що це не відповідає сучасним шкільним вимогам й умовам, за яких відбуваються процеси навчання та виховання в школі.

Висновки. Результати анкетування батьків учнів свідчать про невисокий рівень обізнаності з основ фізичного виховання дітей, низьку рухову активність батьків та їхніх дітей і загальну невизначеність у веденні здорового способу життя. Рекомендовані й досліджувані засоби та форми впровадження олімпійської освіти викликали певну зацікавленість і повинні застосовуватися та популяризуватися не лише протягом навчального дня в школі, а в позакласній роботі, виховних заходах, тематичних вечорах, вікторинах, забавах і в самостійних завданнях для школярів.

Перспективи подальших досліджень убачаємо у визначенні в учнів молодшого шкільного віку рівня оволодіння теоретичними знаннями з основ олімпійської освіти й здорового способу життя, розробці шляхів формування здорового способу життя та інтеграції ідей олімпізму в навчально-виховний процес молодших школярів.

Список використаної літератури

1. Вацеба О. М. Уявлення та знання українських школярів про цінності олімпізму / О. М. Вацеба, В. П. Юхимук // Спортивна наука України. – 2005. – № 1. – С. 15–23
2. Єрмолова В. М. Олімпійська освіта: теорія і практика : навч. посіб. / В. М. Єрмолова. – К. : [б. в.], 2011. – 335 с.
3. Єрмолова В. М. Теоретико-методичні засади інтеграції олімпійської освіти в навчально-виховний процес школярів : автореф. дис. ... канд. наук з фіз. вих. і спорту / В. М. Єрмолова. – К., 2010. – 22 с.
4. Сергеев В. Н. Олимпийское образование: определение сущности и перспективы направления научных исследований / В. Н. Сергеев // Теория и практика физ. культуры. – 2001. – № 7. – С. 48–49.
5. Юхимук В. Олімпійська освіта школярів в діяльності Міжнародної олімпійської академії / Ю. Юхимук // Спортивна наука України. – 2007. – № 3 (12). – С. 36–43.
6. [Електронний ресурс]. – Режим доступу : http://www.nbuv.gov.ua/portal/soc_gum/msnu/2007-t5/tom5/07yvporf.pdf

Анотації

Низька рухова активність і стрімке погіршення здоров'я школярів викликають занепокоєння фахівців, але причини негативних тенденцій потребують більш ретельного вивчення. Зокрема, батьки є одним із ключових факторів формування здорового способу життя молодших школярів. Завданням роботи постає детальне вивчення ставлення батьків учнів 4-х класів до ідеї поширення олімпійської освіти в навчально-виховний процес. У статті подано аналіз літературних джерел, мережі Інтернет та публікацій з основ поширення здорового способу життя серед учнів молодших класів та їхніх батьків. Під час експериментальної роботи використовувався метод опитування, а саме анкетування для батьків. Зміст анкети передбачав три блоки запитань: визначення зацікавленості батьків у фізичному розвитку дітей, бажанні займатися фізичними вправами та рівнем здоров'я; значення фізичного виховання в навчально-виховному процесі школярів; рівень знань батьків з олімпійської освіти й основ здорового способу життя, а також їхнє ставлення до поширення ідей олімпізму в школі. Результати анкетування батьків учнів свідчать про невисокий рівень обізнаності з основ фізичного виховання дітей, низьку рухову активність батьків та їхніх дітей і загальну невизначеність у веденні здорового способу життя. Окреслені шляхи формування позакласної та позашкільної олімпійської освіти школярів і позитивного впливу батьків на становлення інтегрально розвинених дітей.

Ключові слова: *олімпійська освіта, олімпізм, батьки, молодший шкільний вік, здоровий спосіб життя, навчально-виховний процес.*

Валерий Єднак, Станислав Сапрун. Отношение родителей учеников 4-х классов к внедрению олимпийского образования в учебно-воспитательном процессе школьников. *Низкая двигательная активность и стремительное ухудшение здоровья школьников вызывают беспокойство специалистов, но причины негативных тенденций требуют более тщательного изучения. В частности, родители являются одним из ключевых факторов формирования здорового образа жизни младших школьников. Задачей работы становится детальное изучение отношения родителей учеников 4-х классов к идее распространения олимпийского образования в учебно-воспитательный процесс. В статье представлен анализ литературных источников, сети Интернет, публикаций по основам распространения здорового образа жизни среди учащихся младших классов и их родителей. Во время экспериментальной работы использовался метод опроса, а именно анкетирование для родителей. Содержание анкеты предусматривало три блока вопросов: определение заинтересованности родителей в физическом развитии детей, желание заниматься физическими упражнениями и уровнем*

здоровья; значение физического воспитания в учебно-воспитательном процессе школьников; уровень знаний родителей по олимпийскому образованию и основ здорового образа жизни, а также их отношение к распространению идей олимпизма в школе. Результаты анкетирования родителей учеников свидетельствуют о невысоком уровне осведомленности с основ физического воспитания детей, низкой двигательной активности родителей и детей и общей неопределённости в ведении здорового образа жизни. Обозначены пути формирования внеклассового и внешкольного олимпийского образования школьников и положительного влияния родителей на становление интегрально развитых детей.

Ключевые слова: *олимпийское образование, олимпизм, родители, младший школьный возраст, здоровый образ жизни, учебно-воспитательный процесс.*

Valeriy Yednak, Stanislav Saprun. Attitude of Pupils of the Fourth Class to Introduction of Olympic Education in Educational Process. *Low motor activity and quick worsening of pupils' health causes worry of specialists, but reasons of negative tendencies need deeper studies. Parents one of key factors of healthy lifestyle formation among junior pupils. The task of the research is to study parents' attitude to introduction of Olympic education into educational progree in the fourth class. The article presents the analysis of literature resources, Internet resources, publications on healthy lifestyle spreading among junior pupils and their parents. The questionary consists of three blocks: defining of parents' interest in children's physical development, desire to do physical exercises and health level; meaning of physical education in the educational process of pupils; level of parents; knowledge on Olympic education and basics of healthy lifestyle and their attitude to spreading of Olympic idea at school. Results of survey of parents have shown low level of knowledge on basics of pupils' physical education, low motor activity of children and parents, uncertainty in healthy life conducting. We have defined ways of formation of extracurricular and put-of-class Olympic education of pupils and positive influence of parents on formation of integral developed children.*

Key words: *Olympic education, parents, junior school age, healthy lifestyle, educational process.*

УДК 796:373.5.016-057.87

Інна Климчук,
Василь Пантік

Спрямованість фізичного виховання учнів середнього шкільного віку

Східноєвропейський національний університет імені Лесі Українки (м. Луцьк)

Постановка наукової проблеми та її значення. Важливим показником здоров'я дитини є її фізичний розвиток. Із давніх-давен фізичні вправи використовуються не тільки для розвитку рухових якостей людини, тренування сили, швидкості та витривалості. Фізична культура здобула визнання як незамінний засіб розширення й розвитку функціональних можливостей організму людей різного віку, профілактики й лікування захворювань, досягнення довголіття.

Фізичні вправи впливають не тільки на той чи інший орган, а й на весь організм у цілому через основний пусковий механізм – нервову систему. Ось чому навіть при невеликих фізичних навантаженнях (ходіння, присідання тощо) ми одразу ж об'єктивно відзначаємо зміни функцій майже всіх органів та систем організму. Так, поглиблюється й прискорюється дихання, пульс, змінюється артеріальний тиск, активізується функція шлунково-кишкового тракту, печінки й нирок.

Унаслідок соціально-економічної перебудови суспільства, незадовільних умов життя великої частки населення, екологічного несприятливого стану навколишнього середовища, що знижує компенсаторно-пристосувальні можливості дитячого організму та його опірності до дії різних шкідливих факторів [1; 3; 5; 6].

Особливої уваги в наш час заслуговують діти шкільного віку, стан здоров'я яких значно погіршується протягом шкільного навчання [5; 10].

Аналіз останніх досліджень із цієї проблеми. Малорухливий спосіб життя (гіподинамія) робить організм людини беззахисним при розвитку різних захворювань. Особливо це спостерігається в наших дітей. Ожирінням страждає кожна десята дитина [7; 8; 9; 10].

У цьому плані важливим є виховання гармонійно розвинутих та здорових дітей. Та, на жаль, протягом останніх років у нашій країні склалася негативна ситуація зі станом здоров'я дітей усіх вікових груп [1; 3; 9; 10].

© Климчук І., Пантік В., 2013

Особливої уваги в наш час заслуговують діти шкільного віку, стан здоров'я яких значно погіршується протягом шкільного навчання.

Велика кількість наукових робіт, присвячених здоров'ю школярів, звертає увагу на те, що сьогодні школа пред'являє значні вимоги до дитини, що нерідко не відповідають її фізіологічним можливостям [4; 5; 6]. У результаті цього збільшується фізичне, емоційне й нервово-психічне навантаження на центральну нервову систему. Поряд із цим спостерігається зниження фізичної активності дітей та порушення режиму їх навчання й відпочинку [1; 9; 10].

Слід також зазначити послаблення медичного забезпечення освітянських установ, особливо мало уваги приділяється питанням попередження захворювань та оздоровлення дітей [1; 2].

Для оцінки стану здоров'я школярів і факторів, що впливають на нього ми вибрали ЗОШ І–ІІІ ступенів № 22 м. Луцька.

Завдання дослідження – проаналізувати стан здоров'я дітей середнього шкільного віку та впровадження здоров'язберігальних технологій у навчально-виховний процес.

Виклад основного матеріалу й обґрунтування отриманих результатів дослідження. Останнім часом усе більше уваги звертає на себе проблема охорони здоров'я школярів. Потрібно відзначити, що в літературі трапляються різні судження стосовно стану здоров'я учнівської молоді. Проте більшість досліджень констатує зниження стану здоров'я за останні роки [1; 7; 9; 10]. У результаті щорічних оглядів школярів установлено, що 70–80 % дітей середнього шкільного віку мають відхилення в стані здоров'я [7; 9; 10]. За даними Київського міського об'єднання «Центр-Здоров'я», 68 % учнівської молоді мають низький і нижчий від середнього рівні здоров'я, 22,5 % – середній і тільки 7,5 % – вищий від середнього й високий. За рік кількість пропущених навчальних днів школярами у зв'язку із хворобою в середньому становить 14 994. Кількість захворювань у 26 % респондентів збільшилася з 1–2 разів на рік до 4–5 [13].

У дослідженнях, проведених на базі ЗОШ І–ІІІ ступеня № 22 м. Луцька, указується на зростання в процесі навчання кількості осіб, яка має хронічні захворювання. Визначено цікаву закономірність між обсягом і складністю навчального навантаження та структурою захворювань. Збільшення інтенсивності навчального процесу без урахування основних фізіологічних закономірностей життєдіяльності організму, нераціональна організація навчання та відпочинку призводять до специфічних захворювань школярів, які пов'язані з розумовою перевтомою: захворювання астенічного характеру, серцево судинної й шлунково-кишкової систем [1; 9; 10].

Серед школярів, які мають хронічні захворювання, крім патологій серцево-судинної системи, найбільш часто поширені хронічний тонзиліт, хронічний холецистит, хронічний гастрит, гайморит, неврози, фарингіт та ін. Понад половину учнів (68 %) має патологію опорно-рухового апарату (плоскостопість, сколіоз). При цьому деякі дослідники відзначають чітку тенденцію зниження загального відсотка захворюваності школярів [5].

Виявлена негативна динаміка здоров'я: до закінчення навчання в школі збільшується кількість осіб із функціональними порушеннями (ІІ група здоров'я) і, відповідно, зменшується кількість здорових (І група здоров'я). Зростання захворюваності під час навчання свідчить про несприятливий вплив сукупності факторів: умови навчання та побуту, режим організації уроків [6].

Виділяють дві групи факторів, які впливають на здоров'я: І – незалежні від школи (спадковість, сім'я, соціальні, екологічні, тощо), ІІ – залежні від школи – правильність використання приміщень та обладнання, відповідні навчальні навантаження, розпорядок уроків та їх організація, знання, уміння й навички учнів із питань збереження свого здоров'я та здоров'я оточуючих. Викликає занепокоєння й той факт, що стан здоров'я школярів погіршився в 49 %, лишився без змін – у 47 %, покращився – лише в 4 % [8].

Для покращення фізичної підготовленості й здоров'я учнів, на думку науковців і практиків, необхідні систематичні заняття фізичною культурою, що приводить до виникнення окремого, самостійного напряму – упровадження здоров'язберігальних технологій у навчально-виховний процес. Основний її зміст полягає в досягненні максимального оздоровчого ефекту від занять фізичною культурою [9].

У науково-методичній літературі часто можна натрапити на твердження, що чим більше займатися фізичними вправами, тим корисніше для здоров'я, тобто будь-яке залучення до фізичної культури сприяє зміцненню здоров'я, особливо корисні ті види вправ, які супроводжуються великими навантаженнями. Чим більше навантаження під час виконання роботи, тим більша втома, а, отже, й одночасно оздоровчий ефект. Звідси – твердження, що для досягнення цього ефекту навчальних

занять потрібно застосовувати великі фізичні навантаження. При цьому автори запевняють, що навіть один вид фізичних вправ (біг, плавання, йога та ін.) може в достатній мірі зміцнювати здоров'я [4; 11].

Насправді ж немає лінійної залежності між величиною фізичного навантаження і його дією на стан здоров'я (нібито мале навантаження означає, відповідно, і малий ефект; середнє навантаження – середній ефект; велике навантаження – найбільший ефект). Оптимальний ефект досягається при потрібній величині (із порівняно невеликим діапазоном) навантаження. Зниження навантаження нижче потрібних величин викликає непропорційно різке падіння оздоровчого ефекту, а підвищення вище потрібної – не призводить до зміцнення здоров'я й навіть може негативно позначитися на його стані [2; 5].

Потрібно зауважити, що розвиток цього напряму пов'язаний із певними труднощами. По перше, до цього часу не розроблені методичні основи об'єктивної діагностики здоров'я. Більше того, аналіз науково-методичної літератури дає підстави констатувати, що сьогодні немає загальноприйнятого визначення поняття «здоров'я». Вивчаючи ті або інші аспекти здоров'я, науковці, спираючись на різні методологічні підходи й критерії, по-різному визначають це поняття. Різноманітність поглядів щодо змісту здоров'я та марність спроб виробити єдину, узгоджену думку значною мірою пояснюється тим, що здоров'я – дуже складне явище, характерні й найбільш суттєві сторони якого важко визначити коротко та однозначно.

Стан здоров'я є динамічним, що змінюється відповідно до змін зовнішніх умов. Тому здатність організму змінювати свої функціональні параметри й зберігати оптимальність у різних умовах – найбільш характерна ознака здоров'я [1; 9; 10].

Важливим, крім шкільних факторів, було вивчення впливу на показники здоров'я школярів умов їх проживання та виховання в сім'ї.

Аналізуючи анкети, які заповнювали батьки дітей, ми встановили значне порушення дітьми режимних моментів. Найбільш серйозним є ігнорування фізичних вправ – тільки 32 % дітей займалися фізкультурою в домашніх умовах, до 43 % понад двох годин переглядає телепередачі та проводять до 3 год за комп'ютером і лише 15 % респондентів використовували інші види відпочинку.

Підготовка домашніх завдань займає три години в 36,4 %, 45,6 % – дві години, 18 % – близько години в школярів середніх класів. Ці дані свідчать про значний напружений робочий день учнів шкіл.

За спостереженнями батьків, у 43,5 % дітей середніх класів відзначено знижену працездатність, поряд із цим батьки вказують на підвищену захворюваність та втомлюваність дітей.

Аналіз результатів анкетування показав, що 32,1 % дітей середніх класів часто хворіють.

Поряд з оцінкою стану здоров'я дітей важливо визначити їхній психологічний стан. Аналізуючи наші дослідження, можна сказати, що мінімальний рівень психічної напруги спостерігається в 30,2 % учнів середнього шкільного віку, оптимальний – у 40,2 % респондентів і 29,6 % – максимальний. Працездатність дітей на високому рівні спостерігалась у 68,4 % осіб, середня – у 21,4 % та низька – у 10,2 %.

Отже, на нашу думку, потрібно сказати, що здоров'я – це результат комплексного впливу різноманітних соціальних, медичних і психологічних факторів. Тому для оцінки здоров'я потрібно використовувати комплекс показників, які відображають фізичний розвиток, фізичну підготовленість та працездатність, захворюваність, наявність факторів ризику виникнення різноманітних захворювань, психічний стан тощо. І завдання фізичного виховання полягає якраз у тому, щоб розробити систему методологічних прийомів, які дадуть змогу оцінити функціональний потенціал індивіда, порівняти його з моделлю та впровадити раціональні здоров'язберігальні технології в навчально- виховний процес.

Отже, аналіз наукової й методичної літератури дає підставу констатувати, що за рівнем адаптації до навчальної діяльності в школі, фізичної підготовленості та стану здоров'я учні середнього шкільного віку мають суттєві відмінності між собою, що потребує застосування спеціальних оздоровчих заходів. Поглиблений аналіз стану здоров'я дітей шкільного віку свідчить про значне поширення серед них відхилень у стані здоров'я та зниження показників психічного стану, що потребує перегляду організації диспансерного нагляду за дітьми, створення відповідних умов для впровадження в освітянських установах медико-педагогічних заходів профілактичного й оздоровчого характеру.

Список використаної літератури

1. Бесєдіна О. А. Проблеми погіршення стану здоров'я дітей та підлітків в умовах навчального закладу / О. А. Бесєдіна, Т. М. Кошакова, Г. М. Даниленко // Актуальные проблемы и основные направления развития профилактической науки и практики. – Харьков, 1997. – С. 51–55.

2. Бундзен П. В. Здоровье и массовый спорт: проблемы и пути их решения П. В. Бундзен, Р. Д. Дибнер // Теория и практика физической культуры. – 1994.– № 5–6. – С. 6–12.
3. Вайнбаум Я. С. Физические упражнения и здоровье школьников / Я. С. Вайнбаум // Физическая культура в школе. – 1993. – № 3. – С. 59–64.
4. Вейдер Д. Система строительства тела / Д. Вейдер. – М. : Физкультура и спорт, 1991. – 112 с.
5. Квашніна Л. В. Нові підходи до оцінки стану здоров'я і діагностики ранніх його порушень у дітей шкільного віку : автореф. дис... . д-ра мед. наук / Л. В. Квашніна – К., 2000. – С. 36.
6. Лях С. І. Концепція фізичного виховання дітей і підлітків / С. І. Лях, Р. Б. Мейксон // Фізична культура: виховання, освіта, тренування. – 1996. – № 1. – С.5–10.
7. Муравов И. В. Оздоровительные эффекты физической культуры и спорта / И. В. Муравов. – Киев : Здоровье, 1989. – 286 с.
8. Пирогова Е. А. Влияние физических упражнений на работоспособность и здоровье человека / Е. А. Пирогова, Л. Я. Иващенко, Н. П. Страпко. – Киев : Здоровье, 1986. – 152 с.
9. Неділько В. П. Шляхи покращення здоров'я школярів / В. П. Неділько, Т. М. Камінська, С. А. Руденко // Перинатологія і педіатрі, 2006. – № 1. – С. 129–132.
10. Неділько В. П. Стан здоровя школярів великого міста / В. П. Неділько, Т. М. Камінська, С. А. Руденко, Л. П. Пінчук // Здоров'я дитини. – 2008. – № 10. – С. 3–5.

Анотації

У зв'язку із соціально-економічною перебудовою суспільства, незадовільними умовами життя великої частини населення, екологічного несприятливого стану навколишнього середовища значно знижені компенсаторно-пристосувальні можливості дитячого організму та його опірності до дії різних шкідливих факторів. На особливу увагу в наш час заслуговують діти шкільного віку, стан здоров'я яких значно погіршується протягом шкільного навчання.

Ключові слова: *школярі, фізичне здоров'я, адаптація, функціональна система, захворюваність, психічна напруга.*

Инна Климчук, Василий Пантик. Направленость физического воспитания учеников среднего школьного возраста. *В связи с социально-экономической перестройкой общества, неудовлетворительными условиями жизни большой части населения, экологическим неблагоприятным состоянием окружающей среды значительно снижены компенсаторно-адаптационные возможности детского организма и его сопротивляемости к действию разных вредных факторов. Особенного внимания в наше время заслуживают дети школьного возраста, состояние здоровья которых значительно ухудшается в течении школьного обучения.*

Ключевые слова: *школьники, физическое здоровье, адаптация, функциональная система, заболеваемость, психическое напряжение.*

Inna Klimchuk, Vasiliy Pantik. Physical Education Orientation of Pupils of Middle School Age. *As a result of socio-economic society revolution, unsatisfied conditions of living of the biggest part of population, ecological unfavourable conditions of environment are dramatically lowered the compensatory-adaptive abilities of child's organism and its resistance to different harmful factors. Attention is paid to children of school age whose health condition lowers during studying at school. Analysis of scientific and methodological literature lets us com to a conclusion that according to level of adaptation to educational activity at school, physical preparation and health condition pupils of middle school age have considerable differences and this needs applying of special health-improving measures. We are observing worsening of health condition, lowering of indices of physical preparation and functional abilities, and some psychological disorders, lowering of workability, violation of regime by children, chronic diseases.*

Key words: *pupils, physical health, adaptation, functional system, sickness rate, psychological tension.*

УДК 377.015.31

Юлія Козерук

Визначення показників рухової підготовленості учениць професійно-технічних навчальних закладів

Чернігівський національний педагогічний університет імені Т. Г. Шевченка (м. Чернігів)

Постановка наукової проблеми та її значення. Вплив сучасної технізації праці й побуту на життєдіяльність людини веде до змін функціональної ролі людини в сучасному трудовому процесі. Серед випускників професійно-технічних навчальних закладів (ПТНЗ), які працюють у різних га-

© Козерук Ю., 2013

лузях суспільного виробництва спостерігаються знижений рівень здоров'я, висока захворюваність, недостатня професійна надійність, виробничий травматизм [1].

Автори багатьох досліджень визначають, що забезпечення фізичної дієздатності та професійної надійності осіб, які працюють у різних сферах народного господарства, найбільше досягається в процесі професійно спрямованого використання засобів фізичної культури, навчання в закладах освіти [1; 2; 3; 4]. Засоби фізичної культури завжди сприяли в підготовці людини до трудової діяльності та пристосуванні до соціально середовища [4; 5].

Аналіз останніх досліджень із цієї проблеми. У практиці навчання постійно здійснюється пошук шляхів підвищення ефективності підготовки молоді [2; 3; 6], курсантів силових структур і військовослужбовців [7; 8] до професійної діяльності, а також педагогічних кадрів, які забезпечуватимуть професійну освіту та фахову підготовку в професійно-технічних і вищих навчальних закладах освіти [8; 9], досліджуються аспекти розвитку рухової функції в учнівської та студентської молоді [5].

Традиційний підхід у використанні засобів і методів фізичної культури в навчально-виховному процесі професійно-технічних навчальних закладів (ПТНЗ) не завжди буває достатнім для підвищення функціональних можливостей організму, розвитку фізичних якостей, підвищення працездатності, оздоровлення організму, формування рухових умінь і навичок. Незважаючи на велику кількість досліджень, залишається не висвітленим питання формування рухових навичок учениць ПТНЗ засобами фізичних вправ.

Зв'язок роботи з науковими програмами, планами, темами. Тема статті відповідає напряму наукової програми кафедри фізичного виховання, яка входить до Зведеного плану науково-дослідної роботи Чернігівського національного педагогічного університету імені Т. Г. Шевченка «Дидактичні основи формування рухової функції осіб, які займаються фізичним вихованням і спортом» (державний реєстраційний номер – 0108U000854 від 19.02.2008 р.), та «Методичні засади професійної підготовки майбутніх вчителів фізичного виховання до формування здорового способу життя сучасної молоді» (державний реєстраційний номер – 0110U000020 від 29.01.2010 р.).

Завдання дослідження – проаналізувати показники загальної підготовленості учениць ПТНЗ; визначити особливості нервової системи, які впливатимуть на професійні рухи, провести спостереження за процесом роботи перукарів та швачок і визначити критерій, за яким можливо було б визначити рівень розвитку професійної підготовленості та розробити методику експрес-оцінки.

Виклад основного матеріалу й обґрунтування отриманих результатів дослідження. Спостереження за виробничим навчанням учениць, які здобувають професію перукаря й швачки, та за процесом трудової діяльності робітниць із цих спеціальностей дало змогу визначити особливості виконання професійних рухів, дій та операцій і специфіку рухової діяльності.

Основні трудові дії перукарем та швачкою виконуються руками, які є рухомими ланками апарату руху людини, є органами праці й пристосовані до значних силових навантажень. Дії виконуються скоординовано та швидко. Виявлено основні рухи верхніх кінцівок при роботі перукаря й швачки: наближення предмета до тіла; піднімання або утримування предмета; піднімання необтяженої верхньої кінцівки; пронаторно-супінаторні рухи при зігнутому ліктьовому суглобі; колові обертання кисті. Виходячи з цього, установлено, що для оптимального виконання трудових дій у перукаря та швачки мають бути розвинені такі фізичні якості, як спритність, швидкість, спеціальна силова витривалість.

Загальну фізичну підготовленість визначали за Державними тестами й нормативами оцінки населення України.

Подолання дистанції визначає певні вимоги до аеробно-анаеробних можливостей організму, кардіореспіраторної та гормональної систем, до роботи м'язів ніг, спини, живота.

Результати згинання й розгинання рук в упорі лежачи на підлозі та піднімання тулуба в сід характеризують силу й силову витривалість м'язів рук і живота, плечового пояса.

Стрибок у довжину надає можливість оцінити швидкісно-силові можливості, а також концентрацію уваги.

Біг на короткі дистанції характеризує швидкість реагування й частоту виконання рухової дії, прудкість в основі якої лежать різні морфофункціональні особливості центральної нервової системи та нервово-м'язового апарату рухів.

Човниковий біг визначає координаційні можливості людини, успішність засвоєння нових поз і рухів, а також ефективність їх перебудови або раціоналізації відповідно до конкретних умов рухової діяльності.

Нахили тулуба вперед сидячи та відведення рук назад характеризують рухомість окремих суглобів і стан системи м'язів, який пов'язаний як із механічними властивостями м'язових волокон, так і з регуляцією тонусу м'язів під час виконання рухової дії.

Таким чином, перераховані тести охоплюють широкий спектр фізіологічних систем, механізмів і рухових можливостей людини й достатньо повно характеризують рівень фізичної підготовленості.

Вибір контрольних випробувань здійснювався за вимогами, які пред'являються до будь-яких методів досліджень стійкості, вибірковості, надійності.

Дані показників загальної фізичної підготовленості учениць ПТНЗ надає можливість стверджувати, що більшість показників за державними тестами й нормативними оцінками фізичної підготовленості населення України мають у більшості випадків у досліджуваного контингенту незадовільні оцінки та відповідають 1–2 балам, за незначним винятком – 3 балам (табл. 1.).

Таблиця 1

Показники фізичної підготовленості учениць ПТНЗ

№ з/п	Показники	Один. вимір	Перукарі І курс n=67	Швачки І курс n=58
1	«Човниковий біг» 4х9	с	11,51±0,13	11,58±0,15
2	Стрибок у довжину з місця	см	160,00±9,84	156,00±8,86
3	Стрибок угору з місця	см	27,35±2,50	23,25±2,35
4	Біг 30 м з ходу	с	5,1±0,33	5,02±0,38
5	Тест Купера 12 хв, ходьба	м	1093,00±135,25	1071,00±123,15
6	Згинання й розгинання рук в упорі лежачи	разів	11,07±1,53	7,39±0,61
7	Піднімання в сід за 1 хв	разів	25,75±2,25	24,03±1,63
8	Відведення прямих рук назад, стоячи	см	48,52±3,82	47,15±3,65
9	Нахил тулуба вперед, сидячи	см	14,40±1,53	13,20±1,56

Визначення основних властивостей нервової системи має велике значення в теоретичних і прикладних дослідженнях. Для тестування особливостей нервової системи використовували тепінг-тест мах та оптим 60 с і бланкові методики «плутані лінії» й «інтелектуальна лабільність».

Методика експрес-діагностики властивостей нервової системи за психомоторними показниками за Є. Ільїним (тепінг-тест) надає можливість відстежувати тимчасові зміни максимального темпу рухів кистю.

Ця методика відома давно. Вона ще входила в список методів визначення властивостей нервової системи, розроблених у школі І. Павлова. Методика заснована на визначенні динаміки максимального темпу руху рук призначена для діагностики властивостей нервової системи за психомоторними показниками.

Аналіз результатів виходить із того, що сила нервових процесів є показником працездатності нервових клітин і нервової системи в цілому. Сильна нервова система витримує більше за величиною та тривалістю навантаження, ніж слабка. Отримані в результаті варіанти динаміки максимального темпу руху рук можуть бути умовно розділені на три або п'ять типів, які свідчать про різновид нервової системи: сильна, середня, слабка та їх різновиди у випадку градації на п'ять типів.

Аналіз результатів тепінг-тесту свідчить про неоднакове зниження максимального темпу на різних його етапах і зниження працездатності під час виконання рухів у максимальному темпі наприкінці роботи. Це дає нам змогу як один із критеріїв оцінювати стійкість нервових клітин до тривалого концентрованого збудження. В учениць-перукарів 75 % респонденток належать до осіб із сильною нервовою системою, 15 % – із середньою, 20 % – зі слабкою, в учениць-швачок із сильною нервовою системою – 61 %, середньою – 17 %, слабкою – 22 %.

Методика «переплутані лінії» Рісса визначає стійкість уваги при його зосередженні та вплив тривалої роботи на її концентрацію. Отримані показники інтерпретують, виходячи з того, що помилки в простежуванні ліній при нормальній гостроті зору свідчать про слабку концентрацію уваги. Про стійкість концентрації уваги судять зі збереження (або) зниження темпу роботи від початку до кінця завдання.

На основі кількості правильно прослідкованих ліній та кількості помилок і продуктивності роботи можна стверджувати про відмінні результати в 45 %учениць-перукарів і 53 % учениць-швачок, добрі – 28 % і 21 %, задовільні – 15 % учениць-перукарів і 16 % учениць-швачок, незадовільні – 12 та 10 %.

Для прогнозу успішності в професійному навчанні, освоєнні нового виду діяльності й оцінки якості трудового практики застосовано методику «Інтелектуальна лабільність». Тест вимагає від випробуваних високої концентрації уваги й швидкості дій. Обстежувані повинні в обмежений відтинок часу (кілька секунд) виконати нескладні завдання на спеціальному бланку, які буде зачитувати експериментатор.

Тест «інтелектуальна лабільність» дає змогу констатувати, що перукарі та швачки мають дані для навчання й перенавчання, про це свідчать результати: 67 % учениць-перукарів, 58 % учениць-швачок мають належний рівень.

Аналіз професійних рухів і дослідження особливостей нервової системи учениць ПТНЗ стали підґрунтям для здійснення розробки й експериментальної апробації експрес-методики оцінки рівня розвитку професійних навичок майбутніх перукарів та швачок (вирізання й прострочування) на спеціальному бланку (рис.1) як засобу контролю.

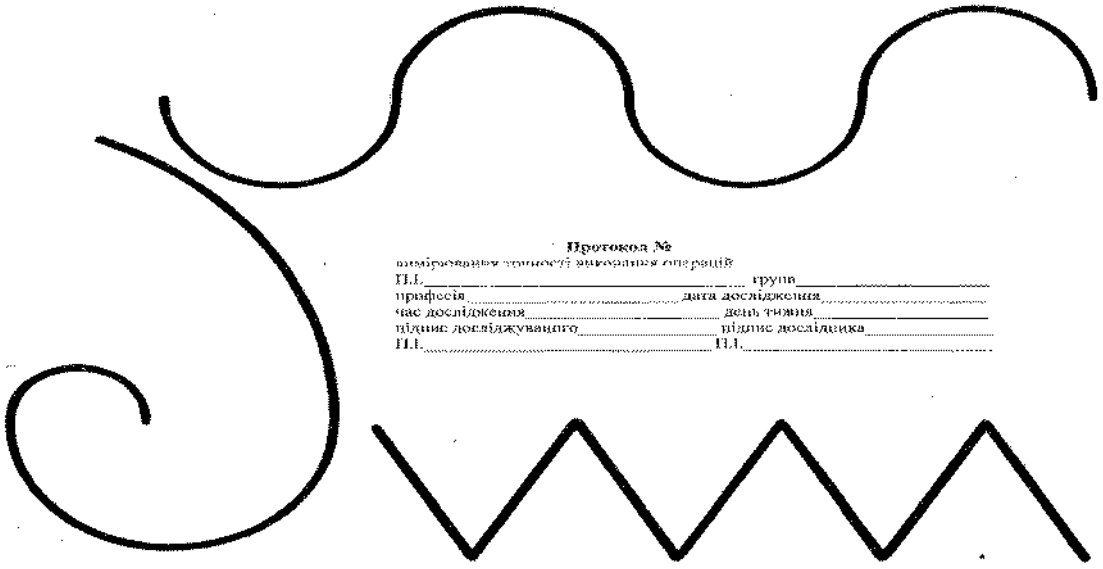


Рис.1. *Зразок бланка*

При розробці експрес-методики використовували дані модельних показників, якими стали результати тестувань працівниць зі стажем роботи. Тестування проводили на спеціально розробленому бланку, ураховували час проходження тесту й кількість помилок, оцінювання відбувалося за розробленою шкалою. Виконання завдання потребує від досліджувальних високого рівня концентрації уваги.

Ураховуються час проходження тесту та кількість помилок (вихід за лінію, нерівне проходження по ній, багаторазове протикання голкою в одному місці при прострочуванні й ін.). Кожному показнику відповідає відповідна кількість балів, які у своїй сумі визначають рівень сформованості рухової навички за шкалою оцінювання.

Експрес-методика надала можливість оцінити рівень готовності учениць до виконання трудових дій, за результатами якої виявлено, що 31,2 % учениць-перукарів і 33,5 % учениць-швачок мають низький рівень за розробленою шкалою оцінювання, 45,2 % учениць-перукарів та 39,4 % учениць-швачок – нижчий від середнього, 23,6 % учениць-перукарів і 27,1 % учениць-швачок – середній рівень. Показники високого та вищого за середній рівнів в учениць І курсу, які здобувають професії перукаря й швачки, не встановлені.

Методика надала можливість констатувати результати на початку педагогічного експерименту та в майбутньому аналізувати й зіставляти дані, отримані в кінці експерименту в контрольних та експериментальних групах.

Висновки. Із метою визначення рівня рухових можливостей учениць проведено тестування з використанням такого комплексу тестів: човниковий біг 4х9 м, стрибок у довжину з місця, стрибок угору з місця, біг 30 м із ходу, тест Купера 12 хв, ходьба, згинання та розгинання рук в упорі лежачи, піднімання в сід за 1 хв, відведення прямих рук назад, стоячи, нахил тулуба вперед із положення сидячи.

Дані показників загальної фізичної підготовленості учениць ПТНЗ дають підставу стверджувати, що більшість показників за державними тестами й нормативними оцінками фізичної підготовленості населення України є незадовільними та відповідають 1–2 балам, за незначним винятком – 3 балам

Результати проведених спостережень за професійними рухами й дослідження особливостей нервової системи учениць ПТНЗ дали можливість для здійснення розробки та експериментальної апробації експрес-методики оцінки рівня розвитку професійних навичок майбутніх перукарів і швачок (вирізання й прострочування) як засобу контролю, за результатами якої виявлено їхній рівень.

Перспективи подальших досліджень убачаємо в аналізі та зіставленні показників загальної й професійної підготовленості контрольних та експериментальних груп один з одним і з їхніми показниками на початку експерименту та в кінці.

Список використаної літератури

1. Макаров Р. Н. Професиональная надежность и пути конструирования целевой модели физической подготовкиспециалиста / Р. Н. Макаров // Фіз. підготовленість та здоров'я населення : зб. матеріалів міжнар. наук. симп. – Одеса, 1998. – С. 12–15.
2. Раевский Р. Т. Професійно-прикладна фізична підготовка : навч. посіб. для студ. вищ. навч. закл. / Р. Т. Раєвський, С. В. Халайджі. – Одеса : Наука і техніка, 2006. – 138 с.
3. Філінков В. І. Система професійної-прикладної фізичної підготовки фахівців машинобудівної промисловості : автореф. дис. … канд. наук з фіз. вих. і спорту : 24.00.02 – фізична культура, фізичне виховання різних груп населення / В. І. Філінков ; Львівський держ. ін-т фіз. культури. – Львів, 2003. – 24 с.
4. Физическая культура студента : учебник / под ред. В.И. Ильинича. – М. : Гардарики, 2004. – 448 с.
5. Носко М. О. Теоретичні та методичні основи формування рухової функції у молоді під час занять фізичною культурою та спортом : дис. … д-ра пед. наук : 13.00.09 / М. О. Носко – К., 2003. – 430 с.
6. Римик Р. В. Професійно-прикладна фізична підготовка учнів професійно-технічних училищ за профілем радіотехніка : автореф. дис. … канд. наук фіз. вих. і спорту : 24.00.02 – фізична культура, фізичне виховання різних груп населення / Р. В. Римик ; Львівський держ. ін-т фіз. культури. – Львів, 2006. – 19 с.
7. Бородін Ю. А. Фізична підготовка курсантів у вищих військових навчальних закладах інженерно-операторського профілю : монографія / Ю. А. Бородін. – К. : Вид-во Нац. пед. ун-ту ім. М. П. Драгоманова, 2009. – 417 с.
8. Сергієнко Ю. П. Спеціальна фізична підготовка у системі професійного навчання фахівців податкової міліції : автореф. дис. ... канд. наук з фіз. вих. і спорту : 24.00.02 – фізична культура, фізичне виховання різних груп населення / Ю. П. Сергієнко ; Харк. держ. акад. фіз. культури. – Х., 2005. – 19 с.
9. Куртова Г. Ю. Формування біомеханічних знань у майбутніх учителів фізичної культури в процесі професійної підготовки : дис. … канд. пед. наук : 13.00.04 – теорія і методика професійної освіти / Г. Ю. Куртова ; Черніг. держ. пед. ун-т ім. Т. Г. Шевченка. – Чернігів : ЧДПУ, 2009. – 261 с.
10. Міненок А. О. Формування валеологічних знань у майбутніх учителів фізичної культури : автореф. дис. … канд. пед. наук : 13.00.04 – теорія та методика професійної освіти / А. О. Міненок ; Нац. пед. ун-т ім. М. П. Драгоманова. – К., 2007. – 20 с.

Анотації

Засоби фізичної культури завжди сприяли в підготовці людини до трудової діяльності та пристосуванні до соціального середовища. Але традиційний підхід до використання засобів і методів фізичної культури в навчально-виховному процесі ПТНЗ не завжди достатній для підвищення функціональних можливостей організму, розвитку фізичних якостей, підвищення працездатності, оздоровлення організму, формування рухових умінь і навичок. Завдання статті – проаналізувати показники загальної підготовленості учениць ПТНЗ; визначити особливості нервової системи, які впливатимуть на професійні рухи; провести спостереження за процесом роботи перукарів та швачок і визначити критерій, за яким можливо було б визначити рівень розвитку професійної підготовленості та розробити методику експрес-оцінки. Дані показників загальної фізичної підготовленості учениць ПТНЗ дають підставу стверджувати, що більшість показників за державними тестами й нормативними оцінками фізичної підготовленості населення України є незадовільними та відповідають 1–2 балам, за незначним винятком – 3 балам. Результати проведених спостережень дали можливість для здійснення розробки й експериментальної апробації експрес-методики оцінки рівня розвитку професійних навичок учениць ПТНЗ як засобу контролю на початку педагогічного експерименту та в майбутньому аналізувати й зіставляти дані, отримані в кінці експерименту.

Ключові слова: *рухова підготовленість, учениці, експрес-методика.*

Юлия Козерук. Определение показателей двигательной подготовленности учениц професионально-технических учебных заведений. *Средства физической культуры всегда способствовали подготовке человека к трудовой деятельности и приспособлению его к социальной среде. Вместе с тем, традиционный подход в использовании средств и методов физической культуры в учебно-воспитательном процессе ПТУ не всегда бывает достаточным для повышения функциональных возможностей организма, развития физических качеств, повышения работоспособности, оздоровления организма, формирования двигательных умений и навыков. Задание статьи – проанализировать показатели общей подготовленности учениц ПТУ; определить особенности нервной системы, которые будут влиять на профессиональные движения; провести наблюдение за процессом работы учениц парикмахеров и швей, определить критерии, по которым можно было бы определить уровень развития профессиональной подготовленности и разработать методику экспресс-оценки. Данные показателей общей физической подготовленности учениц ПТУ дают возможность утверждать, что большинство показателей по государственным тестам и нормативным оценкам физической подготовленности населения Украины есть неудовлетворительными и отвечают 1–2 баллам, за незначительным исключением – 3 баллам. Результаты проведенных наблюдений предоставили возможность для осуществления разработки и экспериментальной апробации экспресс-методики оценки уровня развития профессиональных навыков учениц ПТУ как средства контроля в начале педагогического эксперимента и в будущем анализировать и сопоставлять данные, полученные в конце эксперимента.*

Ключевые слова: *двигательная подготовленность, ученицы, экспресс-методика.*

Yulia Kozeruk. Defining of Motor Preparation Indices of School-Girls of Vocational Schools. *Means of physical culture have always promoted human preparation to labor activity and his adaptation to social sphere. Traditional approach in usage of means and methods of physical culture in educational process of vocational schools are not always enough for raising of functional abilities of organism, development of physical qualities, increasing of workability, health improvement, formation of motor skills. To analyze indices of general preparation of school-girls of vocational schools. To define peculiarities of nervous system that will influence professional promotion. To watch the process of work of school-girls whose specialties are barbers and seamstresses, to define criteria of defining the level of professional preparation and develop methodology of express-mark. These indices of general preparation of pupils of vocational schools show that they often have insatisfactory marks, and they have 1-2 scores, sometimes 3. Results of the research have shown possibilities for development and experimental approbation of exress-method and estimation of level of professional skills of pupils pf vocational schools as means of control at the beginning of pedagogical experiment and in future to analyze and compare data received at the end of the experiment.*

Key words: *motor preparation, school-girls, express-method.*

796.325-057.875+796.012.2

Наталія Кондак,
Ірина Гаврилко

Визначення особливостей прояву психофізіологічного стану студентів для обґрунтування їх відбору до занять волейболом

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

Постановка наукової проблеми та її значення. Волейбол – чудовий засіб рекреації, оздоровлення та активного відпочинку людини незалежно від її віку, статі й навколишнього середовища. При цьому слід зауважити, що заняття волейболом, як і іншими видами спортивних ігор, мають істотний вплив на формування та розвиток діяльності й функцій центральної нервової системи [2; 3].

Різноманітні впливи під час гри у волейбол стимулюють дозрівання нервових клітин і виникнення між ними взаємозв'язків, сприяють прояву спадкових (генетичних) можливостей нервової системи [5].

Проведені дослідження в цій сфері виконано відповідно до «Зведеного плану науково-дослідної роботи у сфері фізичної культури і спорту на 2011–2015 роки» за темою 2.4. «Теоретико-методичні основи індивідуалізації учбово-тренувального процесу в ігрових видах спорту» Міністерства науки і освіти, сім`ї, молоді і спорту України, розробленого й затвердженого на кафедрі спортивних ігор Національного університету фізичного виховання і спорту України.

Аналіз останніх досліджень із цієї проблеми. Вивчення матеріалів попередніх досліджень та результатів наукових праць дало змогу встановити, що на ефективність тренувальної й ігрової

© Кондак Н., Гаврилко І., 2013

діяльності спортсмена, який займається волейболом, впливають його спеціальні інтелектуальні якості: швидкість та обсяг зорового сприйняття, швидкість переробки інформації, розвинене оперативне мислення, хороша короткочасна пам'ять, стійкість уваги й ін. [2; 4].

Саме тому, вивчення особливостей нервової системи та перебігу нервових процесів викликає особливий інтерес та є актуальним питанням системи відбору й підготовки спортсменів-початківців, які спеціалізуються у волейболі або займаються волейболом на прикладі студентського спорту [1; 5].

На сьогодні існує необхідність урахування не тільки загальної та спеціальної фізичної підготовленості молодих людей, які мають бажання займатися волейболом, але й контролю функціональних можливостей їхнього організму для більш точного та правильного підбору самого виду спорту в системі їх фізичного виховання й направленості тренувальних навантажень під час занять [1; 3].

Завдання дослідження – установити найбільш простий і доступний метод визначення психофізіологічного стану студентів; вивчити психофізіологічний стану студентів різного рівня фізичної підготовленості та спортивної кваліфікації; визначити вплив занять волейболом на рівень прояву психофізіологічного стану студентів, котрі займаються волейболом.

Виклад основного матеріалу й обґрунтування отриманих результатів дослідження. Для розв'язання поставлених завдань використовувалися такі методи досліджень: аналіз спеціалізованої науково-методичної літератури, анкетування, психофізіологічне тестування, методи математичної статистики.

Дослідження проводили в умовах навчально-тренувального процесу на базі кафедри фізичного виховання Київського національного лінгвістичного університету. У дослідженнях узяли участь 350 студентів першого курсу вищевказаного університету.

Проведено первісне анкетне опитування, яке дало підставу встановити, що з 350 студентів першого курсу, які вибрали волейбол як вид спорту своєї системи фізичного виховання, 34 % мають I та II кваліфікаційні розряди, а 47 % – III кваліфікаційний розряд із волейболу. Також установлено, що 57 % студентів займалися волейболом у спортивних групах дитячо-юнацьких спортивних шкіл і спеціалізованих дитячо-юнацьких шкіл олімпійського резерву, 12 % студентів закінчили класи спеціалізованих спортивних шкіл-інтернатів та спортивних училищ, 39 % – займалися волейболом у шкільних секціях і 34 % – на відкритих майданчиках індивідуально.

У процесі тестування, спрямованого на визначення рівня фізичної, технічної та тактичної підготовленості студентів, нами сформовано групи залежно від рівня потенційної можливості занять волейболом: перша група (11 %) – студенти, які показали відмінний рівень фізичної, технічної й тактичної підготовленості, із потенційною можливістю участі в тренувальному та змагальному процесах професійної студентської команди ВНЗ; друга група (51 %) – студенти, які продемонстрували хороший результат педагогічного тестування, із потенційною можливістю брати участь у тренувальному й змагальному процесах студентської молоді ВНЗ із волейболу; третя група (38 %) – студенти, рівень підготовленості яких перебуває на задовільному рівні, із потенційною можливістю підвищення рівня здоров'я та розвитку рухових якостей з допомогою занять волейболом.

Паралельно проведено тестування психофізіологічного стану студентів. У ролі експрес-тесту обрано тепінг-тест: виконання максимальної кількості ударів олівцем у шести квадратах розміром 20х20 см кожен за 30 секунд (по 5 секунд для кожного квадрата окремо без переривання роботи).

Аналіз результатів психофізіологічного тестування дав підставу визначити силу й рухливість нервових процесів обстежуваних студентів за такими показниками:

– максимальна кількість рухів за певний інтервал часу (5 секунд);

– лабільність нервових процесів – динаміка зміни кількості виконаних ударів за рівні інтервали часу (шість інтервалів по 5 секунд кожен);

– час виконання одиночного руху – співвідношення максимальної кількості рухів і часу їх виконання (5 секунд);

– середнє значення часу виконання одиночного руху – співвідношення загальної кількості рухів і часу їх виконання (30 секунд).

Отримані результати дали змогу встановити числові значення перерахованих вище показників і провести градацію оцінками «відмінно – 5», «добре – 4» та «задовільно – 3» для кожної з трьох груп студентів.

Аналіз даних психофізіологічного тестування показав, що із 39 (11 %) студентів, які склали 1-шу групу, відповідно до рівня фізичної, технічної та тактичної підготовленості, оцінку «відмінно – 5» отримали 16 осіб, «добре – 4» – 11 студентів, «задовільно – 3» – 12 осіб.

Отже, слід зробити висновок, що із 39 осіб, які отримали за результатами педагогічного тестування відмінну оцінку й відібрані для можливої участі в тренувальному та змагальному процесах професійної студентської команди університету, тільки 16 студентів (41 % 1-ї групи) характеризуються високою швидкістю й стійкою лабільністю нервових процесів.

У 2-й групі оцінка психофізіологічного стану студентів відповідає значенню «відмінно – 5» у 21 особи, «добре – 4» – у 75 студентів, «задовільно – 3» – у 82 осіб.

У 3-й групі психофізіологічний стан студентів оцінюється як «відмінно – 5» у 39 осіб, «добре – 4» – у 57 студентів, «задовільно – 3» – у 37 осіб.

Результати тестування свідчать, що студенти, психофізіологічний стан яких оцінюється на «відмінно – 5», мають потенційну можливість переходу з більш слабкою групи щодо рівня фізичної, технічної та тактичної підготовки в більш сильну групу.

Висновки й перспективи подальших досліджень. Аналіз проведених досліджень підтвердив взаємозв'язок рівня фізичної й технічної підготовленості студентів, які займаються волейболом, з рівнем прояву психофізіологічних особливостей їхнього організму.

Однак з урахуванням взаємообумовленості цих процесів потрібно відзначити, що результати психофізіологічного тестування дають можливість більш детально проаналізувати рівень фізичної підготовленості й ступінь психологічної реактивності студентів із можливим використанням отриманих даних як практичних рекомендацій та обґрунтування системи відбору й підготовки студентів, котрі займаються волейболом.

Перспективою подальших досліджень є можливість використання психофізіологічного тестування з метою прогнозування можливого рівня фізичної й технічної підготовленості студентів, а також для проведення оперативного, поточного та етапного видів контролю динаміки зміни результативності й ефективності занять із волейболу серед студентів вищих навчальних закладів.

Список використаної літератури

1. Ильин Е. П. Психология физического воспитания : учеб. для ин-ов и фак. Физ. культуры. – 2-е изд., испр. и доп. / Е. П. Ильин. – СПб. : Изд-во РГПУ им. А. И. Герцена, 2000. – 486 с. ; ил.
2. Психомоторная организация человека : учебник [для ВУЗов] / Е. П. Ильин. – СПб : Питер, 2003. – 384 с.
3. Спортивні ігри : навч. посіб. для студ. ф-тів фіз. культури пед. вищ. навч. закл. : у 2 т. / [Ж. Л. Козіна, Ю. М. Поярков, О. В. Церковна, В. О. Воробйова] ; під ред. Ж. Л. Козіної. – Т. 1 : Загальні основи теорії і методики спортивних ігор. – Х., 2010. – 200 с.
4. Физиология человека / [под ред. В. М. Покровского, Г. Ф. Коротко]. – М. : Медицина, 2003. – С. 229–244.
5. Ханин Ю. Л. Психология общения в спорте / Ю. Л. Ханин. – М. : ФиС, 1990. – 280 с.

Анотації

Стаття присвячена вивченню особливостей прояву психофізіологічного стану студентів непрофільних ВНЗ для визначення можливості й ефективності їх занять волейболом. Установлено, що рівень прояву психофізіологічного стану студентами, котрі спеціалізуються у волейболі, тісно пов'язаний із рівнем працездатності організму та прояву спеціальних фізичних якостей. Виявлено показники психофізіологічного стану, які дають змогу визначити необхідність і потенційну можливість студентам займатися волейболом та використовувати як модельні значення для системи відбору до занять спортивними іграми взагалі.

Ключові слова: *фізичне виховання, волейбол, студенти, психофізіологічний стан, психофізіологічні особливості організму.*

Наталья Кондак, Ирина Гаврилко. Определение особенностей проявления психофизиологического состояния студентов для обоснования их отбора к занятиям волейболом. *Статья посвящена изучению особенностей проявления психофизиологического состояния студентов непрофильных ВУЗов для определения возможности и эффективности их занятий волейболом. Установлено, что уровень проявления психофизиологического состояния студентов, специализирующихся в волейболе, тесно связан с уровнем работоспособности организма и проявления специальных физических качеств. Установлены показатели психофизиологического состояния, позволяющие определить необходимость и потенциальную возможность студента заниматься волейболом и использовать как модельные значения для системы отбора к занятиям спортивными играми вообще.*

Ключевые слова: *физическое воспитание, волейбол, студенты, психофизиологическое состояние, психофизиологические особенности организма.*

Nataliya Kondak, Iryna Havrylko. Defining of Peculiarities of Psychophysiological State Manifestation of Students for Grounding of Selection for Taking up Volleyball. *The article is devoted to studying of psychophysiological state manifestation of students of nonspecialized higher educational establishments for defining their abilities and effectiveness of volleyball practicing. It was found out that level of psychophysiological state manifestation of*

students who specialize in volleyball is closely connected with the level of organism's workability and special physical qualities manifestation. We have also revealed indices of psychophysiological state that allow to define the necessity and potential ability of a student to practicing volleyball and use them of model meanings for selection system for taking up sports games at all.

Key words: *physical education, volleyball, students, psychophysiological state, psychophysiological peculiarities of an organism.*

УДК 612.766.1

Тетяна Кучер

Зміни рівня фізичного здоров'я студентів залежно від переважання типу автономної нервової системи

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

Постановка наукової проблеми та її значення. Аналіз останніх досліджень. У структурі молодого покоління студенти є особливою соціальною групою, що характеризується специфічними умовами праці й життя, необхідністю адаптації до комплексу нових чинників, напругою компенсаторно-пристосовних систем організму. Рівень фізичного виховання у вищій школі не сприяє ефективному зменшенню дефіциту рухової активності студентів, що є однією з причин різноманітних відхилень у їхньому здоров'ї. Стан здоров'я молоді є необхідною умовою й визначальним моментом благополуччя суспільства та його прогресивного розвитку [2; 3; 4].

Аналіз сучасних досліджень у галузі фізіології спорту й спортивної медицини свідчить, що більшість робіт, присвячених спортивній тематиці, стосуються окремих характеристик функціонального стану спортсменів у різних умовах тренувальної та змагальної діяльності [6; 7; 8].

Результати досліджень останніх років свідчать про те, що велике значення для забезпечення результативної спортивної діяльності відіграють індивідуально-типологічні властивості нервової системи [1; 5]. Однак їх аналіз показує, що вивчалися питання закономірностей формування психофізіологічних функцій в онтогенезі, властивостей нервових процесів та їх зв'язок із психічними, вегетативними реакціями, а також із характером розумової й спортивної діяльності людини, але мало досліджень присвячено визначенню рівня фізичного здоров'я студентів протягом навчального процесу з урахуванням переважання типу автономної нервової системи.

Завдання дослідження – оцінити ефективність впливу запропонованих рухових режимів загальнофізичних навантажень залежно від переважання типу автономної нервової системи на рівень фізичного здоров'я студентів.

Виклад основного матеріалу й обґрунтування отриманих результатів дослідження. Основним принципом впливу рухової активності студентів основної групи з різним типом автономної нервової системи був принцип індивідуалізації фізичних навантажень, уключаючи систематичність та поступовість. Навантаження за обсягом були оптимальними, відповідали рівню підготовленості, що значно залежало від переважання типу автономної нервової системи. Однією з головних проблем оптимізації було встановлення співвідношень між виконанням фізичного навантаження і його ефективною дією на функціональні системи організму. Усім студентам провели експрес-оцінку загального рівня фізичного здоров'я за Г. Л. Апанасенко на початку й наприкінці дослідження.

На початку дослідження в студентів контрольної групи з переважанням нормотонічного типу автономної нервової системи за індексом маси тіла один (2,04 %) студент мав низький рівень, один (2,04 %) – нижчий від середнього, 16 (32,65 %) – середній, один (2,04 %) – високий. За життєвим індексом один (2,04 %) студент мав низький рівень, два (4,08 %) – нижчий від середнього, два (4,08 %) – середній, вісім (16,33%) – вищий за середній, шість (12,24 %) – високий. При визначенні силового індексу п'ять (10,20 %) студентів мали низький рівень, чотири (8,16 %) – нижчий від середнього, один (2,04 %) – середній, вісім (16,33 %) – вищий від середнього, один (2,04 %) – високий рівень. Індекс Робінсона зафіксував в одного (2,04 %) студента низький рівень, у семи (14,29 %) – нижчий

© Кучер Т., 2013

від середнього, у семи (14,29 %) – середній та в чотирьох (8,16 %) – вищий від середнього. Час відновлення ЧСС після присідань показав, що в трьох (6,12 %) студентів рівень здоров'я низький, у п'яти (10,20 %) – нижчий від середнього, у семи (14,29 %) – середній та в чотирьох (8,16 %) – вищий за середній.

У студентів основної групи з переважанням нормотонічного типу автономної нервової системи на початку дослідження за індексом маси тіла два (4,08 %) студенти мали рівень нижчий від середнього, дев'ять (18,37 %) – середній та шість (12,24 %) – вищий за середній. За життєвим індексом чотири (8,16%) студенти мали рівень нижчий від середнього, три (6,12 %) – середній, два (4,08 %) – вищий за середній та вісім (16,33 %) – високий. При визначенні силового індексу 13 (26,53 %) студентів мали низький рівень, троє (6,12 %) – вищий за середній та один (2,04 %) – високий рівень. Індекс Робінсона зафіксував в одного (2,04 %) студента низький рівень, у трьох (6,12 %) – нижчий від середнього, у семи (14,29 %) – середній, у чотирьох (8,16 %) – вищий від середнього та в одного (2,04 %) – високий рівень. Час відновлення ЧСС після присідань показав, що в трьох (6,12 %) студентів рівень здоров'я низький, у семи (14,29 %) – нижчий від середнього, у п'яти (10,20 %) – середній, в одного (2,04 %) – вищий за середній та в оного (2,04 %) – високий.

Загальна оцінка рівня фізичного здоров'я (сума балів) у студентів контрольної групи з переважанням нормотонічного типу автономної нервової системи на початку дослідження: шість (12,24 %) студентів – низький рівень, вісім (16,33 %) – нижчий від середнього та п'ять (10,20 %) – середній.

У студентів основної групи з переважанням нормотонічного типу автономної нервової системи загальна оцінка рівня фізичного здоров'я (сума балів) на початку дослідження: 10 (20,41 %) – низький рівень, троє (6,12 %) – нижчий від середнього та четверо (8,16 %) – середній.

Серед студентів контрольної групи з переважанням симпатотонічного типу автономної нервової системи на початку дослідження за індексом маси тіла один (2,04 %) студент мав рівень низький, один (2,04 %) – нижчий від середнього, 17 (34,69 %) – середній та один (2,04 %) – вищий за середній. За життєвим індексом п'ятеро (10,20 %) студентів мали рівень низький, троє (6,12 %) – нижчий від середнього, п'ятеро (10,20 %) – середній, п'ятеро (10,20 %) – вищий за середній та троє (6,12 %) – високий. При визначенні силового індексу вісім (16,33%) студентів мали низький рівень, вісім (16,33 %) – нижчий від середнього, чотири (8,16 %) – середній та один (2,04 %) – вищий від середнього. Індекс Робінсона зафіксував у чотирьох (8,16 %) студентів низький рівень, у восьми (16,33 %) – нижчий від середнього, у трьох (6,12 %) – середній та в шести (12,24 %) – вищий за середній. Час відновлення ЧСС після присідань показав, що в одного (2,04 %) студента рівень здоров'я низький, у чотирьох (8,16 %) – нижчий від середнього, в 11 (22,45 %) – середній, в одного (2,04 %) – вищий за середній та в чотирьох (8,16 %) – високий.

В основній групі серед студентів із переважанням симпатотонічного типу автономної нервової системи на початку дослідження за індексом маси тіла три (6,12 %) студенти мали рівень нижчий від середнього, 16 (32,65 %) – середній та три (6,12 %) – вищий від середнього. За життєвим індексом два (4,08 %) студенти мали рівень нижчий від середнього, один (2,04%) – середній, дев'ять (18,37 %) – вищий за середній та 10 (20,41 %) – високий. При визначенні силового індексу дев'ять (18,37 %) студентів мали низький рівень, чотири (8,16 %) – нижче від середнього, три (6,12 %) – середній, три (6,12%) – вищий від середнього та три (6,12 %) – високий рівень. Індекс Робінсона зафіксував в одного (2,04 %) студента низький рівень, у восьми (16,33 %) – нижчий від середнього, у чотирьох (8,16 %) – середній, у восьми (16,33 %) – вищий від середнього та в одного (2,04 %) – високий рівень. Час відновлення ЧСС після присідань показав, що в трьох (6,12 %) студентів рівень здоров'я низький, у шести (12,24 %) – нижчий від середнього, у восьми (16,33 %) – середній, у чотирьох (8,16 %) – вищий за середній та в одного (2,04 %) – високий.

Загальна оцінка рівня фізичного здоров'я (сума балів) у студентів контрольної групи з переважанням симпатотонічного типу автономної нервової системи на початку дослідження така: дев'ять (18,37 %) студентів мали низький рівень, сім (14,29 %) – нижчий від середнього, чотири (8,16 %) – середній та один (2,04 %) – вищий від середнього.

У студентів основної групи з переважанням симпатотонічного типу автономної нервової системи загальна оцінка рівня фізичного здоров'я (сума балів) на початку дослідження була така: шість (12,24 %) мали низький рівень, вісім (16,33 %) – нижчий від середнього та вісім (16,33 %) – середній.

Під час обстеження студентів контрольної групи з переважанням парасимпатотонічного типу автономної нервової системи на початку дослідження за індексом маси тіла один (2,04 %) студент мав рівень нижчий від середнього, сім (14,29 %) – середній та один (2,04 %) – вищий за середній. За

життєвим індексом один (2,04 %) студент мав рівень нижчий від середнього, два (4,08 %) – середній, чотири (8,16 %) – вищий за середній та два (4,08 %) – високий. При визначенні силового індексу один (2,04 %) студент мав низький рівень, три (6,12%) – нижчий від середнього, один (2,04 %) – середній та чотири (8,16 %) – вищий від середнього. Індекс Робінсона зафіксував у трьох (6,12 %) студентів рівень нижчий від середнього, у шести (12,24 %) – середній та в одного (2,04 %) – вищий за середній. Час відновлення ЧСС після присідань показав, що в трьох (6,12%) студентів рівень здоров'я середній, у чотирьох (8,16 %) – вищий за середній та у двох (4,08 %) – високий.

В основній групі серед студентів із переважанням парасимпатотонічного типу автономної нервової системи на початку дослідження за індексом маси тіла вісім (16,33 %) студентів мали середній рівень, один (2,04 %) – високий. За життєвим індексом один (2,04 %) студент мав низький рівень, один (2,04 %) – середній та вісім (16,33 %) – високий. При визначенні силового індексу два (4,08 %) студенти мали низький рівень, три (6,12 %) – нижчий від середнього, один (2,04 %) – середній і четверо (8,16 %) – вищий від середнього. Індекс Робінсона зафіксував в одного (2,04%) студента нижчий від середнього рівень, у трьох (6,12 %) – середній, у п'яти (10,20 %) – вищий від середнього та в одного (2,04 %) – високий. Час відновлення ЧСС після присідань показав, що в чотирьох (8,16 %) студентів рівень здоров'я нижчий від середнього, у трьох (6,12 %) – середній та в трьох (6,12 %) – вищий за середній.

Загальна оцінка рівня фізичного здоров'я (сума балів) у студентів контрольної групи з переважанням парасимпатотонічного типу автономної нервової системи на початку дослідження така: чотири (8,16 %) студенти – нижчий від середнього рівень, чотири (8,16 %) – середній та один (2,04 %) – вищий від середнього.

У студентів основної групи з переважанням парасимпатотонічного типу автономної нервової системи загальна оцінка рівня фізичного здоров'я (сума балів) на початку дослідження така: троє (6,12 %) – низький рівень, шестеро (12,24 %) – середній та нижчий від середнього й один (2,04 %) – вищий від середнього.

Узагальнені показники студентів контрольної групи з переважанням нормотонічного типу автономної нервової системи на початку дослідження за індексом маси тіла становили 22,49±0,53 кг/м^2 (0 балів), за життєвим індексом – 62,33±1,41 мл/кг (0 балів), за силовим індексом – 66,53±2,25 % (1 бал), за індексом Робінсона – 95,37±2,65 ум. од. (- 1 бал), за часом відновлення ЧСС 116,32±8,40 с (3 бали) та загальна оцінка – 4,63±0,98 балів, що відповідає нижчому від середнього рівню.

У студентів основної групи з переважанням нормотонічного типу автономної нервової системи узагальнені показники на початку дослідження за індексом маси тіла становили 23,30±0,55 кг/м^2 (0 балів), за життєвим індексом – 64,01±1,98 мл/кг (0 балів), за силовим індексом – 59,84±2,80 % (- 1 бал), за індексом Робінсона – 92,31±3,41 ум. од. (0 балів), за часом відновлення ЧСС – 131,41±9,61 с (1 бал) та загальна оцінка 3,35±0,86, що відповідає низькому рівню.

Узагальнені показники студентів контрольної групи з переважанням симпатотонічного типу автономної нервової системи на початку дослідження за індексом маси тіла становили 21,98±0,35 кг/м^2 (0 балів), за життєвим індексом – 57,46±1,44 мл/кг (1 бал), за силовим індексом – 60,38±1,72 % (- 1 бал), за індексом Робінсона – 95,91±2,93 ум. од. (- 1 бал), за часом відновлення ЧСС – 105,10±7,92 с (3 бали) та загальна оцінка – 3,90±0,82 бала, що відповідає низькому рівню.

У студентів основної групи з переважанням симпатотонічного типу автономної нервової системи узагальнені показники на початку дослідження за індексом маси тіла становили 22,39±0,40 кг/м^2 (0 балів), за життєвим індексом – 66,11±1,61 мл/кг (3 бали), за силовим індексом – 63,40±2,93 % (0 балів), за індексом Робінсона – 91,09±3,21 ум. од. (0 балів), за часом відновлення ЧСС – 118,00±9,07 с (3 бали) та загальна оцінка – 5,55±0,62 бала, що відповідає нижчому від середнього рівню.

Узагальнені показники студентів контрольної групи з переважанням парасимпатотонічного типу автономної нервової системи на початку дослідження за індексом маси тіла становили 21,96±0,77 кг/м^2 (0 балів), за життєвим індексом 61,58±1,51 мл/кг (2 бали), за силовим індексом – 68,80±2,13% (1 бал), за індексом Робінсона – 92,13±2,36 ум. од. (0 балів), за часом відновлення ЧСС – 77,33±5,88 с (5 балів), загальна оцінка – 7,22±0,83 бала, що відповідає середньому рівню.

У студентів основної групи з переважанням парасимпатотонічного типу автономної нервової системи узагальнені показники на початку дослідження за індексом маси тіла становили 22,92±0,75 кг/м^2 (0 балів), за життєвим індексом – 65,57±2,58 мл/кг (2 бали), за силовим індексом – 66,16±3,41% (1 бал), за

індексом Робінсона – 82,74±4,19 ум. од. (3 бали), за часом відновлення ЧСС – 100,50±9,71 с (5 балів), загальна оцінка – 7,70±1,39 бала, що відповідає середньому рівню.

Тобто на початку дослідження в контрольній групі було 15 (30,61 %) студентів із низьким рівнем здоров'я, 19 (38,78 %) – із нижчим від середнього рівнем, 13 (26,53 %) – із середнім рівнем та двоє (4,08%) – із вищим за середній рівнем. В основній групі на початку дослідження було 19 (38,78 %) студентів із низьким рівнем здоров'я, 11 (22,45 %) – із рівнем нижчим від середнього, 18 (36,73 %) – із середнім та один (2,04 %) – вищим за середній.

Наприкінці дослідженняв в студентів контрольної групи з переважанням нормотонічного типу автономної нервової системи за індексом маси тіла два (4,08 %) студенти мали рівень фізичного здоров'я нижчий від середнього, 15 (30,61 %) – середній, один (2,04 %) – вищий за середній та один (2,04 %) – високий. За життєвим індексом: троє (6,12 %) студентів мали нижчий від середнього рівень, троє (6,12 %) – середній, семеро (14,29 %) – вищий за середній та п'ятеро (10,20 %) – високий. При визначенні силового індексу шість (12,24 %) студентів – низький рівень, три (6,12 %) – нижчий від середнього, один (2,04%) – середній, вісім (16,33 %) – вищий від середнього та один (2,04 %) – високий. Індекс Робінсона зафіксував у семи (14,29 %) студентів рівень нижчий від середнього, у восьми (16,33 %) – середній та в чотирьох (8,16 %) – вищий від середнього. Час відновлення ЧСС після присідань показав, що у двох (4,08 %) студентів рівень здоров'я низький, у семи (14,29 %) – нижчий від середнього, у шести (12,24 %) – середній, у трьох (6,12 %) – вищий за середній та в одного (2,04 %) – високий.

У студентів основної групи з переважанням нормотонічного типу автономної нервової системи наприкінці дослідження визначено значне покращення рівня фізичного здоров'я. Зокрема, за індексом маси тіла 13 (26,53 %) студентів уже мали середній рівень та четверо (8,16 %) – вищий за середній. За життєвим індексом двоє (4,08 %) студентів мали рівень фізичного здоров'я вищий за середній та 15 (30,61 %) – високий. При визначенні силового індексу 17 (34,69 %) студентів мали високий рівень. Індекс Робінсона зафіксував у двох (4,08 %) осіб нижчий від середнього рівень, у шести (12,24 %) – середній, у восьми (16,33 %) – вищий від середнього та в одного (2,04 %) – високий рівень. Час відновлення ЧСС після присідань показав, що в одного (2,04 %) студента рівень здоров'я залишився нижчим від середнього, у трьох (6,12 %) – середній та став у дев'яти (18,37 %) – вищим за середній, у чотирьох (8,16 %) – високим.

Загальна оцінка рівня фізичного здоров'я (сума балів) у студентів контрольної групи з переважанням нормотонічного типу автономної нервової системи наприкінці дослідження така: сім (14,29 %) низький рівень, сім (14,29 %) – нижчий від середнього, три (6,12 %) – середній два 2 (4,08 %) – вищий за середній. Суттєве підвищення загальної оцінки рівня фізичного здоров'я зафіксовано в студентів основної групи наприкінці дослідження. Уже вісім (16,33 %) студентів мали середній рівень, сім (14,29 %) – вищий за середній та два (4,08 %) – високий.

У студентів контрольної групи з переважанням симпатотонічного типу автономної нервової системи наприкінці дослідження за індексом маси тіла три (6,12 %) студенти мали рівень фізичного здоров'я нижчий від середнього та 18 (36,73 %) – середній. За життєвим індексом п'ять (10,20 %) осіб – низький рівень, чотири (8,16 %) – нижчий від середнього, чотири (8,16 %) – середній, сім (14,29 %) – вищий за середній та один (2,04 %) – високий. Під час визначення силового індексу дев'ять (18,37 %) студентів мали низький рівень, сім (14,29%) – нижчий від середнього, чотири (8,16 %) – середній та один (2,04 %) – вищий від середнього. Індекс Робінсона зафіксував в 11 (22,45%) студентів нижчий від середнього рівень, у чотирьох (8,16 %) – середній та в шести (12,24 %) – вищий за середній. Час відновлення ЧСС після присідань показав, що в чотирьох (8,16 %) студентів рівень здоров'я нижчий від середнього, у 10 (20,41 %) – середній, у двох (4,08 %) – вищий за середній та в п'яти (10,20 %) – високий.

Наприкінці дослідження визначено суттєве покращення рівня фізичного здоров'я студентів основної групи з переважанням симпатотонічного типу автономної нервової системи. Так, за індексом маси тіла 21 (42,86 %) студент уже мав середній рівень та один (2,04 %) – вищий за середній. За життєвим індексом два (4,08 %) студенти – вищий за середній і 20 (40,82 %) – високий рівні фізичного здоров'я. При визначенні силового індексу один (2,04%) студент мав рівень фізичного здоров'я вищий за середній та 21 (42,86 %) – високий рівень. Індекс Робінсона зафіксував в одного (2,04 %) студента рівень фізичного здоров'я нижчий від середнього, у дев'яти (18,37 %) – середній, в 11 (22,45 %) – вищий від середнього та в одного (2,04 %) – високий. Час відновлення ЧСС після присідань показав,

що в п'яти (10,20 %) студентів рівень здоров'я залишився нижчим від середнього, у п'яти (10,20 %) – середній та став у семи (14,29 %) вищим за середній і в п'яти (10,20 %) – високим.

Загальна оцінка рівня фізичного здоров'я (сума балів) у студентів контрольної групи з переважанням симпатотонічного типу автономної нервової системи наприкінці дослідження така: вісім (16,33 %) студентів – низький рівень, п'ять (10,20 %) – нижчий від середнього, сім (14,29 %) – середній та один (2,04 %) – вищий за середній.

На противагу бачимо суттєве підвищення загальної оцінки рівня фізичного здоров'я в студентів основної групи з переважанням симпатотонічного типу автономної нервової системи наприкінці дослідження. Зафіксовано, що вже 14 (28,57 %) студентів мали середній рівень, шість (12,24 %) – вищий за середній та два (4,08 %) – високий.

Наприкінці дослідження в студентів контрольної групи з переважанням парасимпатотонічного типу автономної нервової системи за індексом маси тіла один (2,04 %) студент мав рівень фізичного здоров'я нижчий від середнього, сім (14,29 %) – середній та один (2,04 %) – вищий за середній. За життєвим індексом три (6,12%) студенти мали середній рівень, чотири (8,16 %) – вищий за середній і два (4,08 %) – високий. При визначенні силового індексу один (2,04 %) студент мав низький рівень, два (4,08 %) – нижчий від середнього, двоє (4,08 %) – середній та четверо (8,16 %) – вищий за середній рівень. Індекс Робінсона зафіксував в одного (2,04 %) студента рівень нижчий від середнього, у семи (14,29 %) – середній та в одного (2,04 %) – вищий від середнього. Час відновлення ЧСС після присідань показав, що у двох (4,08 %) студентів рівень фізичного здоров'я середній, у чотирьох (8,16 %) – вищий за середній, у трьох (6,12 %) – високий.

У студентів основної групи з переважанням парасимпатотонічного типу автономної нервової системи наприкінці дослідження визначено значно суттєвіше покращення рівня фізичного здоров'я. Зокрема, за індексом маси тіла 10 (20,41 %) студентів уже мали середній рівень; за життєвим індексом один (2,04 %) – рівень фізичного здоров'я вищий за середній та дев'ять (18,37 %) – високий. При визначенні силового індексу чотири (8,16 %) студенти мали рівень фізичного здоров'я вищий за середній і шість (12,24 %) – високий. За індексом Робінсона було два (4,08 %) студенти із середнім рівнем, п'ять (10,20 %) – вищим від середнього та три (6,12 %) – із високим. Час відновлення ЧСС після присідань показав, що тільки в одного (2,04 %) студента рівень фізичного здоров'я залишився середнім, а в трьох (6,12 %) став вищим від середнього, у шести (12,24 %) – високим.

Загальна оцінка рівня фізичного здоров'я (сума балів) у студентів контрольної групи з переважанням парасимпатотонічного типу автономної нервової системи наприкінці дослідження була така: три (6,12 %) студенти мали рівень нижчий від середнього, п'ять (10,20 %) – середній та один (2,04 %) – вищий за середній.

Значно вагоміші результати підвищення загальної оцінки рівня фізичного здоров'я зафіксовано в студентів основної групи з переважанням парасимпатотонічного типу автономної нервової системи наприкінці дослідження. Серед них лише два (4,08 %) студенти мали середній рівень, три (6,12 %) – вищий за середній і п'ять (10,20%) – високий. Наприкінці дослідження констатуємо значне підвищення рівня фізичного здоров'я студентів основної групи, порівняно зі студентами контрольної групи. Із-поміж студентів контрольної групи 15 (30,61 %) мали низький рівень фізичного здоров'я, 15 (30,61 %) – нижчий від середнього, 15 (30,61 %) – середній та чотири (8,16 %) – вищий за середній. В основній групі, завдяки індивідуальному підходу, рівень фізичного здоров'я студентів достовірно зріс, із низьким рівнем і нижчим від середнього студентів не зафіксовано, стало 24 (48,98 %) студенти із середнім рівнем фізичного здоров'я, 16 (32,65 %) – вищим за середній та дев'ять (18,37 %) – із високим.

Серед студентів контрольної групи з переважанням нормотонічного типу автономної нервової системи середній показник індексу маси тіла склав 22,54±0,48 кг/м^2 (0 балів), середнє значення життєвого індексу – 62,36±1,17 мл/кг (2 бали), середнє значення силового індексу – 68,11±1,84 % (1 бал), середнє значення індексу Робінсона – 94,23±2,20 ум. од. (0 балів), середнє значення часу відновлення ЧСС після присідань – 116,58±7,82 с (3 бали). Загальна оцінка рівня фізичного здоров'я студентів (середнє значення) контрольної групи склала 4,79±0,92 (6 балів), що відповідає нижчому від середнього рівню.

Набагато вищі показники рівня фізичного здоров'я виявлено серед студентів основної групи з переважанням нормотонічного типу автономної нервової системи: середній показник індексу маси тіла склав 23,38±0,38 кг/м^2 (0 балів), середнє значення життєвого індексу – 67,64±0,76 мл/кг (3 бали),

середнє значення силового індексу – 92,24±1,39 % (3 бали), середнє значення індексу Робінсона – 84,35±2,04 ум. од. (3 бали), середнє значення часу відновлення ЧСС після присідань – 82,47±3,94 с (5 балів). Загальна оцінка рівня фізичного здоров'я студентів (середнє значення) основної групи склала 12,12±0,51 (14 балів), що відповідає вищому від середнього рівню.

У студентів контрольної групи з переважанням симпатотонічного типу автономної нервової системи середній показник індексу маси тіла склав 22,02±0,33 кг/м^2 (0 балів), середнє значення життєвого індексу – 57,31±1,36 мл/кг (1 бал), середнє значення силового індексу – 60,28±1,73% (-1 бал), середнє значення індексу Робінсона – 2,66±2,06 ум. од. (0 балів), середнє значення часу відновлення ЧСС після присідань – 101,29±7,47 с (3 бали). Загальна оцінка рівня фізичного здоров'я студентів (середнє значення) контрольної групи – 4,57±0,77 (3 бали), що відповідає нижчому від середнього рівню.

Достовірно вищі показники рівня фізичного здоров'я виявлено серед студентів основної групи з переважанням симпатотонічного типу автономної нервової системи: середній показник індексу маси тіла склав 22,35±0,30 кг/м^2 (0 балів), середнє значення життєвого індексу – 69,52±0,98 мл/кг (3 бали), середнє значення силового індексу – 91,60±2,15 % (3 бали), середнє значення індексу Робінсона – 83,08±1,73 ум. од. (3 бали), середнє значення часу відновлення ЧСС після присідань – 90,91±5,89 с (3 бали). Загальна оцінка рівня фізичного здоров'я студентів (середнє значення) основної групи склала 11,00±0,52 (12 балів), що відповідає середньому рівню.

Приблизно однакова тенденція контрольних груп відзначена й у студентів контрольної групи з переважанням парасимпатотонічного типу автономної нервової системи: середній показник індексу маси тіла – 21,94±0,78 кг/м^2 (0 балів), середнє значення життєвого індексу – 61,99±1,25 мл/кг (2 бали), середнє значення силового індексу – 69,24±1,89 % (1 бал), середнє значення індексу Робінсона – 89,04±1,82 ум. од. (0 балів), середнє значення часу відновлення ЧСС після присідань 76,22±5,26 с (5 балів). Загальна оцінка рівня фізичного здоров'я студентів (середнє значення) контрольної групи склала – 8,11±0,71 (8 балів), що відповідає середньому рівню.

Достовірно вищі показники рівня фізичного здоров'я виявлені серед студентів основної групи з переважанням парасимпатотонічного типу автономної нервової системи: середній показник індексу маси тіла – 22,98±0,58 кг/м^2 (0 балів), середнє значення життєвого індексу – 69,84±1,21 мл/кг (3 бали), середнє значення силового індексу – 84,58±1,89% (3 бали), середнє значення індексу Робінсона – 75,71±2,91 ум. од. (3 бали), середнє значення часу відновлення ЧСС після присідань – 71,00±4,99 с (5 балів). Загальна оцінка рівня фізичного здоров'я студентів (середнє значення) основної групи склала 14,50±0,97 (14 балів), що відповідає вищому за середній рівню.

Висновки й перспективи подальших досліджень. Основним принципом впливу рухової активності студентів із різним типом автономної нервової системи був принцип індивідуалізації фізичних навантажень, ураховуючи систематичність та поступовість. Завдяки врахуванню переважання типу автономної нервової системи, достовірно вищі показники рівня фізичного здоров'я виявлено наприкінці дослідження серед студентів основної групи, у яких загальна оцінка рівня фізичного здоров'я відповідала рівню вищому від середнього.

Подальші дослідження будуть направлені на визначення впливу запропонованих програм фізичного виховання студентів на їхню фізичну підготовленість.

Список використаної літератури

1. Агаджанян Н. А. Проблемы адаптации и учение о здоровье / Н. А. Агаджанян, Р. М. Баевский, А. П. Берсенева. – М. : Изд-во РУДН, 2006. – 284 с.
2. Бабенко В. Г. Загальні передумови успішності фізичного виховання студентів спеціальної медичної групи / В. Г. Бабенко, Л. Г. Євдокимова, Ю. І. Тупиця, Г. Л. Хапсаліс // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. – 2011. – № 12. – С. 5–8.
3. Булатова М. Здоров'я і фізична підготовленість населення України / М. Булатова, О. Литвин // Теорія і методика фізичного виховання і спорту. – К., 2004. – № 1. – С. 4–9.
4. Драчук А. І. Динаміка стану здоров'я студентів гуманітарних вищих закладів освіти / А. І. Драчук // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. – Х. : ХДАДМ (ХХПІ), 2002. – № 22. – С. 23–28.
5. Журавель О. О. Проблема формування вмінь і навичок фізичного самовдосконалення студентів в сучасних умовах функціонування системи вищої освіти / О. О. Журавель // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. – 2012. – № 3. – С. 57–60.

6. Коробейніков Г. В. Психофізіологічне забезпечення діагностики функціонального стану висококваліфікованих спортсменів / Г. В. Коробейніков, С. М. Бітко, Л. Д. Сакаль, Г. В. Россоха, І. В. Кулініч // Актуальні проблеми фізичної культури і спорту. – К. : Наук. світ, 2003. – С. 53–60.
7. Магльований А. В. Характеристика показників фізичної працездатності студенток медичного університету / А. В. Магльований, О. Б. Кунинець, О. А. Дзівенко // Фізіол. журн. – Одеса, 2010. – Т. 48. – № 2. – С. 262.
8. Павлік А. І. Побудова процесу підготовки кваліфікованих спортсменів у циклічних видах спорту з урахуванням удосконалення провідних факторів структури функціональної підготовленості / А. І. Павлік, Ю. А. Полатайко // Актуальні проблеми фізичної культури і спорту. – 2003. – № 1. – С. 104–109.

Анотації

Рівень фізичного виховання у вищій школі не сприяє ефективному зменшенню дефіциту рухової активності студентів, що є однією з причин різних відхилень у їхньому здоров'ї. Стан здоров'я молоді є необхідною умовою й визначальним моментом благополуччя суспільства та його прогресивного розвитку. Завдання дослідження – оцінити ефективність впливу запропонованих рухових режимів загальнофізичних навантажень залежно від переважання типу автономної нервової системи над рівнем фізичного здоров'я студентів. Основним принципом впливу рухової активності студентів основної групи з різним типом автономної нервової системи був принцип індивідуалізації фізичних навантажень, не скидаючи з терезів систематичності та поступовості. Навантаження за обсягом були оптимальними, відповідали рівню підготовленості, що значно залежало від переважання типу автономної нервової системи. Усім студентам провели експрес-оцінку загального рівня фізичного здоров'я за Г. Л. Апанасенко на початку й наприкінці дослідження. Завдяки врахуванню переважання типу автономної нервової системи, достовірно вищі показники рівня фізичного здоров'я виявлено наприкінці дослідження серед студентів основної групи, у яких загальна оцінка рівня фізичного здоров'я досягала вищого від середнього рівня.

Ключові слова: *студенти, рівень фізичного здоров'я, автономна нервова система.*

Татьяна Кучер. Изменения уровня физического здоровья студентов в зависимости от преобладания типа автономной нервной системы. *Уровень физического воспитания в высшей школе не способствует эффективному уменьшению дефицита двигательной активности студентов, что является одной из причин различного рода отклонений в их здоровье. Состояние здоровья молодёжи является необходимым условием и определяющим моментом благополучия общества и его прогрессивного развития. Задача исследования – оценить эффективность влияния предлагаемых двигательных режимов общефизических нагрузок в зависимости от преобладания типа автономной нервной системы на уровень физического здоровья студентов. Основным принципом влияния двигательной активности студентов основной группы с разным типом автономной нервной системы был принцип индивидуализации физических нагрузок, не снимая со счетов систематичности и постепенности. Нагрузки по объёму были оптимальными, соответствовали уровню подготовленности, что значительно зависело от преобладания типа автономной нервной системы. Всем студентам провели экспресс-оценку общего уровня физического здоровья по Г. Л. Апанасенко в начале и в конце исследования. Благодаря учёту преобладания типа автономной нервной системы, достоверно высокие показатели уровня физического здоровья обнаружены в конце исследования среди студентов основной группы, у которых общая оценка уровня физического здоровья была выше среднего уровня.*

Ключевые слова: *студенты, уровень физического здоровья, автономная нервная система.*

Tatyana Kucher. Changes of Physical Health Level Among Students Depending on Their Type of Autonomic Nervous System. *Level of physical education at high school doesn't promote the effective reduction of motor activity deficit of students that is one of the reasons of different deviations in their health. Health state of the youth is a necessary condition and a defining moment of society's welfare and its progressive development. Task of the research: to estimate the effectiveness of influence of proposed motor regimes of general physical loads depending on the type of their autonomic nervous system on the level of physical health of students. The main principle of motor activity influence of students of the main group with different types of autonomic nervous system was the principle of physical loads individualization, taking into account systematicness and graduality. All loads were optimal and corresponded to the level of preparedness that depened a lot on the type of autonomic nervous system. All students have undergone express-estimation of their general health condition according to Apanasenko G. L. at the beginning and at the end of the research. Thanks to taking account of predominance of autonomic nervous system type, high indices of physical health were noticed at the end of the research among the students of the main group who had a mark of physical health higher than an average one.*

Key words: *students, physical health level, autonomic nervous system.*

УДК 612.062

Любов Левандовська

Основи та критерії оптимального нормування рухової активності школярів старших класів

Кременецький педагогічний коледж Кременецького обласного педагогічного інституту імені Тараса Шевченка (м. Кременець)

Постановка наукової проблеми та її значення. Серед оздоровчих засобів рухова активність школярів набуває виняткового значення. Вона формує організм, зміцнює здоров'я, попереджує захворювання та є найважливішим компонентом здорового способу життя. Обмежена рухова активність у школярів є однією з головних причин низки порушень опорно-рухового апарату, фізичного розвитку, хронічних захворювань внутрішніх органів, порушення обміну речовин, погіршення психічного стану.

Актуальність дослідження визначена низьким рівнем фізичного стану учнівської молоді, який має стійку тенденцію до погіршення. Як указано в загальнодержавній програмі «Здорова нація», особливою загрозою майбутньому нашої країни є нинішній стан здоров'я й спосіб життя молоді. Майже 90 % учнів мають відхилення в стані здоров'я, а понад 50 % – незадовільну фізичну підготовку.

11 листопада 2008 р. на спільному засіданні колегій 3-х Міністерств: освіти і науки України, Міністерства охорони здоров'я України та Міністерства України у справах сім'ї, молоді та спорту під головуванням віце-прем'єр-міністра України Івана Васюника прийнято рішення, що для виховання й формування фізично, морально та духовно здорової дитини необхідне реформування фізичного виховання в навчальних закладах як найбільш ефективного способу зміцнення здоров'я.

За останні шість років в Україні на уроках фізкультури сталося 15 смертельних випадків. Тільки один із них пов'язаний із травмою, а решта – наслідки серцево-судинних захворювань дітей. Це вказує, що сучасна молодь має незадовільну функціональну пристосованість до фізичних навантажень.

Аналіз останніх досліджень із цієї проблеми. Вітчизняною наукою (В. Г. Ареф'єв, В. М. Болобан, М. М. Булатова, Е. С. Вільчковський, Л. В. Волков, О. Д. Дубогай, С. О. Душанін, В. І. Завацький, Л. Я. Іващенко, В. С. Келлер, О. С. Куц, В. М. Платонов, Л. П. Сергієнко, Б. В. Сермеєв, А. А. Тер-Ованесян та інші) набуто великий досвід у розвитку фізичного виховання, який указує, що для збереження здоров'я й працездатності організму необхідне нове осмислення системи фізичного виховання, яка є одним із найбільш дієвих чинників зміцнення здоров'я. Доведено, що прогресуюче зниження рівня здоров'я передусім пов'язане із проблемою дефіциту рухової активності. Дефіцит рухової активності – основного чинника здорового способу життя – здійснює негативний вплив на організм, призводить до гіподинамії – послаблення м'язів, серця, дихальної системи, нерідко – до різних захворювань. Результатом цього є низькі рівні фізичного розвитку й функціональних можливостей підростаючого покоління, зниження їхньої працездатності, які важко поповнити в зрілому віці навіть за допомогою систематичного тренування.

Механізми взаємозв'язку рухової активності й здоров'я розвиваються в дослідженні І. Аршавського (1975, 1981), К. Андерсен (1978), Г. Апанасенко (1992) та ін.

Водночас проблема рухової активності школярів і способи її вдосконалення до сьогодні вивчені недостатньо й потребують подальших досліджень [7; 8]. Залишаються дискусійними питання щодо норми обсягу навантаження та структури рухових дій, якщо мати на меті не розвиток окремих фізичних якостей, не досягнення спортивного результату, а отримання саме оздоровчого ефекту [5; 8].

Завдання дослідження:

1) аналіз й узагальнення науково-методичної літератури з проблеми, яка вивчається;

2) провести моніторинг рівня здоров'я та рухової активності під час навчально-виховного процесу учнів 9–11 класів загальноосвітніх навчальних закладів;

3) на основі узагальнення літературних даних і власних досліджень розробити пропозиції щодо активізації рухової активності учнів 9–11 класів під час навчально-виховного процесу в частині забезпечення необхідної норми рухової активності, спрямованої на їх оздоровлення.

Виклад основного матеріалу й обґрунтування отриманих результатів дослідження. Важко однозначно визначити оптимальний обсяг навантаження з метою досягнення оздоровчого ефекту

© *Левандовська Л., 2013*

Надто багато факторів треба враховувати, щоб надавати рекомендації. Але в результаті аналізу літературних даних і педагогічного досвіду можна стверджувати, що тривалість одного заняття фізичними вправами для оздоровлення повинна бути в межах від 30 хв до 1 год. У тижневому циклі таких занять повинно бути не менше 3-х. Звичайно, підхід до кожної людини повинен бути суворо диференційований залежно від віку, статі, специфіки та інтенсивності рухової активності, стану здоров'я, тренованості тощо. Нормою рухової активності в дитячому віці визнано таку величину, яка повністю задовольняє біологічні потреби в рухах, відповідає можливостям організму, сприяє його розвитку й зміцненню здоров'я [7, 110].

Критерій оптимальної норми рухової активності – надійність функціонування всіх систем організму, здатність адекватно реагувати на умови, навколишнього середовища, що змінюються. Порушення гомеостазу та неадекватність реакцій вказують на вихід за межі оптимальної норми, що, у підсумку, приводить до погіршення здоров'я

Проблема нормування рухової активності досить складна, при її розв'язанні потрібно враховувати багато аспектів. У результаті аналізу літературних даних можна стверджувати, що тривалість одного заняття фізичними вправами з метою оздоровлення повинна бути в межах від 30 хв до 1 год. Таких занять на тиждень має бути не менше 3-х, а підхід до кожної дитини диференційований відповідно до віку, статі, специфіки й інтенсивності рухової активності, стану здоров'я, тренованості та ін.

Надмірні фізичні навантаження, характерні для сучасного спорту найвищих досягнень, супроводжуються максимальною мобілізацією функціональної системи, яка забезпечує спортивний результат. Така рухова активність є надмірною, передчасно виснажує організм і не має нічого спільного зі здоров'ям [3; 7; 8] .

Особливу важливість у шкільному віці мають вікові норми, які розглядаються як порівняльні (контрольні) для оцінки індивідуальної рухової активності.

Р. Силла (1984) нормує рухову активність за часом, витраченим на виконання рухів різної інтенсивності, класифікує види діяльності залежно від кратності підвищення обміну речовин щодо рівня основного обміну (табл. 1).

Норма рухової активності повинна ґрунтуватися на доцільності й корисності для здоров'я. Для цього потрібно орієнтуватися на показники, що характеризують фізичне здоров'я дітей.

Важливо не тільки знати, скільки потрібно рухатися й робити локомоцій протягом доби й тижня, а й із якою метою, якого рівня фізичного стану потрібно досягти, що вимагає визначення спрямованості фізичних вправ, параметрів фізичних навантажень. Такий підхід використано в роботах В. Бальсевича, В. Запорожанова (1987), Н. Фоміна, Ю. Вавилова (1991), Я. Вайнбаума (1991), Т. Круцевич (2000).

Таблиця 1

Класифікація інтенсивності виконуваних рухів

Група інтенсивності	Вид діяльності	Кратність підвищення обміну речовин
1	Відсутність рухів у положенні лежачи.	1
2	Спокійна діяльність сидячи.	2
3	Дуже легке фізичне навантаження (повільна ходьба – 3 км-ч^{1}, уроки праці, повільна їзда на велосипеді й ін.).	3
4	Легке фізичне навантаження (рухливі ігри, зарядка, танці тощо.)	4–6
5	Середнє фізичне навантаження (інтенсивний біг, спортивні ігри й ін.)	7–9
6	Більше фізичне навантаження (біг із близькою до граничної й граничною швидкістю та ін.)	10 і більше

Рівень рухової активності в шкільному віці значною мірою обумовлений не віковою потребою в ній (кінезофілією), а організацією фізичного виховання в школі, залученням дітей до організованих і самостійних занять у позаурочний час.

Установлено, що для школярів необхідний щоденний двогодинний обсяг рухової активності при достатньому фізичному навантаженні, який здатний компенсувати потребу в русі.

Рухову активність школяра та її зміни протягом навчального дня представлено на рис 1.

Рис. 1. *Рухова активність людини*

Як видно, РА школяра під час навчання в школі різко знижується. Статичний компонент досягає 85 %, а організовані форми ФВ – лише 1–2 %. За висновком експертів, вона повинна становити від 1/6 до 1/3 загального навчального часу, тобто 10–14 годин на тиждень при достатньому фізіологічному навантаженні.

У більшості розвинених країн передбачається, як правило, 3–4 обов'язкові заняття фізичною підготовкою на тиждень. У зміст заняття входять загальнорозвивальні вправи, спортивні й рухливі ігри, плавання, танцювальні вправи. Програми фізичного виховання надзвичайно варіативні. Учителю надається право використовувати різноманітні засоби фізичного виховання й додаткові фізичні навантаження залежно від індивідуального рівня фізичної підготовленості тих, що займаються. Так, у більшості шкіл США, крім обов'язкових уроків, щотижня проводяться змагання й три додаткових заняття в позаурочний час.

Комплексна програма із фізичного виховання, прийнята в Україні, крім двох-трьох обов'язкових уроків на тиждень, передбачає додаткові й факультативні заняття, фізичні вправи в режимі дня. Діти повинні щодня бути зайняті фізичними вправами близько двох годин. Але навіть за найбільш сприятливих умов загальноосвітня школа не в змозі забезпечити необхідний обсяг рухової активності, тому фактична спеціально організована рухова активність обмежується 2–3 годинами на тиждень, що становить 20–30 % від гігієнічної норми й обумовлює щоденний дефіцит рухової активності. Хронічний дефіцит рухової активності став сьогодні реальною загрозою здоров'ю та нормальному розвитку учнів.

Щоб виключити негативний вплив гіпокінезії на дитячий організм, потрібна рухова активність [1; 2].

Діти, котрі відвідують ДЮСШ, зайняті тренуваннями від 8 до 10–15 годин на тиждень, що в кілька разів вище від тижневого навантаження учнів, котрі займаються в загальноосвітніх школах. Нерідко тренери форсують підготовку юних спортсменів і застосовують для них надмірні навантаження, які негативно впливають на їхнє здоров'я.

Останнім часом одержала поширення рання спортивна спеціалізація, що викликає гіперкінезію. Дослідження вчених показали, що при гіперкінезії виникає специфічний комплекс функціональних порушень і клінічних змін. Цей стан супроводжується небезпечними змінами з боку центральної нервової системи й нейрорегуляторного апарату організму. Відзначається виснаження симпатико-адреналової системи, дефіцит білка та зниження імунітету (Бальсевич, Запорожанов, 1987; Сухарєв, 1991 та ін.).

Для дітей шкільного віку рекомендується така сумарна добова тривалість виконання рухів різної інтенсивності: у 3-й групі інтенсивності – 90–200 хв (для дівчаток) і 80–180 хв (для хлопчиків); у 4-й групі – відповідно, 25–45 і 30–45 хв, а в 5-й – 10–30 і 25–45 хв; у 6-й – 3–5 і 3–15 хв.

Наведені показники можна використати для оцінки достатності або недостатності рухової активності конкретної вікової групи дітей у зіставленні з умовами життя, навчання, організацією процесу фізичного виховання. Однак їх досить важко використати для визначення індивідуальної норми.

У дітей значною мірою розвинені регуляторні механізми, спрямовані на підтримку необхідної добової рухової активності. За спостереженнями К. Смірнова та співавторів (1972), діти дошкільного віку при штучному обмеженні рухової активності протягом деякого часу істотно збільшували її в іншу частину доби. Особливу важливість у шкільному віці мають вікові норми, які розглядаються як порівняльні (контрольні) для оцінки індивідуальної рухової активності.

Виходячи з наведенного, можна констатувати, що, індивідуальна норма рухової активності повинна ґрунтуватися на доцільності й корисності для здоров'я. Для цього потрібно орієнтуватися на показники, що характеризують фізичне здоров'я дітей. Важливо не тільки знати, скільки потрібно рухатися й робити локомоцій протягом доби та тижня, а й із якою метою, якого рівня фізичного стану потрібно досягти, що вимагає визначення спрямованості фізичних вправ, параметрів фізичних навантажень. Такий підхід використовується в роботах В. Бальсевича, В. Запорожанова (1987), Н. Фоміна, Ю. Вавилова (1991), Я. Вайнбаума (1991), Т. Круцевич (2000).

Нормативи фізичної підготовленості, виконання яких обумовлено оптимальним й економічним рівнями функціонування основних систем організму (серцево-судинної, дихальної, нервово-м'язової), а також обмінних процесів, відповідають високому рівню фізичного здоров'я. Для його досягнення необхідний індивідуальний режим спеціально організованої рухової активності. Оже, індивідуальна норма рухової активності обумовлена досягненням конкретного фізичного стану, що можна виразити кількісно показниками фізичної працездатності, фізичної підготовленості, функціональним станом основних систем організму.

Висновки й перспективи подальших досліджень. Серед оздоровчих засобів рухова активність школярів набуває виняткового значення. Вона формує організм, зміцнює здоров'я, попереджує захворювання та є найважливішим компонентом здорового способу життя. Обмежена рухова активність – одна з головних причин низки важких порушень опорно-рухового апарату, фізичного розвитку, хронічних захворювань внутрішніх органів, порушення обміну речовин, погіршення психічного стану.

Майже 90 % учнів мають відхилення в стані здоров'я, а понад 50 % – незадовільну фізичну підготовку. Кількість випускників шкіл, які є практично здоровими, складає від 5 до 25 %, різноманітні відхилення в стані здоров'я має кожен третій першокласник, а до завершення навчання в школі – кожний другий учень.

Школярі для нормального розвитку і профілактики захворювань повинні виконувати до 20 тис. локомоції.

Один урок на тиждень компенсує біологічну норму РА лише на 11 %. Потрібно збільшити обсяг щотижневої рухової активності учнів навчальних закладів мінімум до 10–12 год.

В обстежених школярів 9–10 класів величина РА була значно нижча біологічної норми й становила півгодини на тиждень. На перегляд телепередач учні витрачали щоденно 3–4 год, за комп'ютером – 1–3 год, сидять за партою в школі – 5–6 год і 2–4 год – під час виконання домашніх завдань Тривалість сидіння – статичного компонента в бюджеті дня, який негативно впливає на розвиток учнів, – досягає 14 год, що становить 82 %.

Найбільше оздоровче значення мають аеробні фізичні тренування.

Подальші дослідження дадуть можливість розробити необхідний індивідуальний режим спеціально організованої рухової активності кожного школяра залежно від віку, рівня здоров'я, фізичного розвитку, соматотипу, що приведе до покращення роботи фізіологічних систем організму й зміцнення здоров'я; розробити рекомендації для вчителів фізичної культури та тренерів ДЮСШ щодо допустимої тижневої норми інтенсивності фізичних навантажень.

Список використаної літератури

1. Рішення колегії МОН про реформування системи фізичного виховання учнів та студентської молоді від 11 листопада 2008 р. [Електронний ресурс]. – Режим доступу : http:// www.mon.gov1.
2. Ареф'єв В. Г. Фізична культура в школі / В. Г. Ареф'єв, Г. А. Єдинак. – Кам'янець-Подільський : Абетка-НОВА, 2002. – 383 с.

3. Бальсевич В. К. Физическая активность человека / В. К. Бальсевич, В. А. Запорожанов. – Киев : Здоровье, 1987. – 224 с.
4. Бородін Ю. А. Сучасні проблеми фізичної культури у формуванні здоров'я нації / Ю. А. Бородін, В. Б. Добровольський, О. О. Мальцев, Г. І. Сухорада // Физическое воспитание студентов творческих специальностей : сб. науч. тр. – Харьков : ХГАДИ (ХХПИ), 2002. – № 6. – С. 43–56.
5. Домашенко А. В. Прогностична динамічна модель фізичного виховання студентської молоді в період оновлення суспільства в Україні / А. В.Домашенко // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту : зб. наук. пр. – Х. : ХДАДМ (ХХПІ), 2002. – № 23. – С. 3–10.
6. Дроздова Е. А. Двигательная активность учащейся молодежи как социальная активность / Е. А. Дроздова // Слобожанський науково-спортивний вісник. – Х., 2006. – С. 14–16.
7. Євстратов П. І. Рівень здоров'я в залежності від рухової активності студентів / П. І. Євстратов // Буковинський науковий вісник. – Чернівці, 2005. – С. 209–211.
8. Круцевич Т. Оцінка як один із факторів підвищення мотивації учнів до фізичної активності / Т. Круцевич // Фізичне виховання в школі. – 1999. – № 1. – С. 47–51.
9. Круцевич Т. Ю. Теория и методика физического воспитания : учеб. для высш. учеб. заведений физ. воспитания и спорта / Т. Ю. Круцевич. – Киев : Олимп. лит., 2003. – С. 113–162.

Анотації

У статті розкрито основи та критерії оптимального нормування рухової активності школярів старших класів як основної умови формування здорового способу життя й основи побудови правильного напряму оздоровчого процесу; головні причини низки важких порушень опорно-рухового апарату, фізичного розвитку, хронічних захворювань внутрішніх органів, порушення обміну речовин, погіршення психічного стану. Також подано рекомендації щодо збільшення щотижневої норми рухової активності учнів навчальних закладів.

Ключові слова: *гіподинамія, рівень здоров'я, рухова активність, руховий апарат, серцево-судинна система, частота серцевих скорочень, фізичне навантаження.*

Любовь Левандовская. Основы и критерии оптимального нормирования двигательной активности учеников старших классов. *В статье раскрыты основы и критерии оптимального нормирования двигательной активности школьников старших классов как основное условие формирования здорового способа жизни и основы построения правильного направления оздоровительного процесса; главные причины ряда тяжёлых нарушений опорно-двигательного аппарата, физического развития, хронических заболеваний внутренних органов, нарушения обмена веществ ухудшения психического состояния. Также поданы рекомендации к увеличению недельной нормы двигательной активности учащихся учебных заведений.*

Ключевые слова: *гиподинамия, уровень здоровья, двигательная активность, двигательный аппарат, сердечно-сосудистая система, частота сердечных сокращений, физическая нагрузка.*

Love Lewandowski. Framework and Criteria for Optimal Regulation of Motor Activity of Students in the Upper Class Names. *The article reveals bases and criteria of senior pupils' physical activity normalization as the main condition of healthy lifestyle development and basis of right improving process construction; the main reasons of locomotor system deviations; physical development; chronic diseases of internal organs; metabolic disorders; mental state deterioration. Recommendations as for weekly norm of pupils' motor activity augmentation are given.*

Key words: *hypodynamics, heals level, physical activity, locomotor system, cardiovascular system, frequency of heartbeating exercises.*

УДК 796/799:159.9:057.87

Андрій Лукавенко,
Геннадій Мороз

Динаміка емоційних процесів у дівчат різних соматотипів на етапах першого року навчання у вищому навчальному закладі

Державна установа «Кримський державний медичний університет імені С. І. Георгієвського» (м. Сімферополь)

Постановка наукової проблеми та її значення. Аналіз останніх досліджень. Навчальний процес студентів, особливо першокурсників, розглядається як стрес-утворювальний чинник [6]. Значною мірою зменшити негативний вплив нових для молодої людини умов можуть заняття фізичними вправами,

© Лукавенко А., Мороз Г., 2013

оскільки залишаються одним із провідних засобів покращення значної кількості різноманітних показників [3]. Водночас при значній кількості досліджень, спрямованих на вдосконалення процесу фізичного виховання студентів вищих навчальних закладів (ВНЗ), практично поза увагою залишаються питання реалізації в ньому диференційованого й індивідуального підходів із використанням критеріїв, що мають біологічну основу [4; 10].

Необхідність таких досліджень зумовлена комплексом причин, деякі з яких полягають у такому: за даними теорії й практики фізіології [5], психології [1], однією з характеристик індивідуальності людини, що на сучасному етапі використовують для формування однорідних груп, є соматичний тип конституції (соматотип); дослідження ефективності технологій покращення окремих показників фізичного стану студентів різних соматотипів поодинокі [7], а спрямованих на комплексне розв'язання завдань, тобто покращення також показників їхнього психічного стану в процесі фізичного виховання, – узагалі відсутні. Важливість останнього зумовлена тим, що вагомим стресовим чинником у ВНЗ є, передусім, екзаменаційна сесія [9], а протягом першого семестру – також сам процес навчання, оскільки передбачає зміну попереднього життєвого стереотипу; потужний інформаційний потік із незвичною складністю завдань і необхідністю забезпечити високу швидкість його переробки; поєднання декількох видів без можливості знизити їх інтенсивність; невизначеність різних за змістом ситуацій, що виникають, результатом яких є виникнення конфліктів [6; 9]. У зв'язку з цим наголошується [3; 4; 10], що, незважаючи на різноманітність засобів профілактики й послаблення впливу стресу на організм, провідне місце продовжує належати засобам фізичного виховання.

Завдання дослідження – визначити загальні тенденції та особливості емоційних процесів, якими відзначаються дівчата різних соматотипів на етапах першого року навчання у ВНЗ.

Організація та методи досліджень. Для досягнення поставленої мети використовували комплекс адекватних методів дослідження, а саме: психодіагностичні (методика САН, Спілберга-Ханіна [8]); медико-біологічні (соматометрія, соматоскопія за методикою Штефко-Островського, модифікованою С. С. Дарською [2]); педагогічні (констатувальний експеримент); математико-статистичні (визначення середнього арифметичного, помилки середнього, достовірності відмінності двох середніх у пов'язаних і непов'язаних вибірках). При цьому психодіагностичне тестування передбачало отримання відповідей на питання, що передбачені опитувальниками використаних методик, на початку навчального року та на початку першої й другої екзаменаційних сесій. Про оптимальний емоційний стан за такими показниками, як самопочуття, активність, настрій, згідно з використаною методикою САН, свідчили оцінки 5,4; 5,0 і 5,1 бала, відповідно. Особистісна тривожність оцінювалася як низька при результаті до 30 балів, середня – від 31 до 45, висока – більше 45 балів. Протягом одного навчального року досліджували 80 дівчат, відібраних методом випадкової вибірки з-поміж тих, хто на початку експерименту розпочав навчання на різних факультетах Кримського державного медичного університету, а саме: по 20 дівчат 17–18 років кожного з чотирьох соматотипів, що діагностуються використаною методикою.

Виклад основного матеріалу й обґрунтування отриманих результатів дослідження. Використовуючи вищезазначені методи, отримано такі результати. Значення показників, що характеризували такі форми емоційних процесів, як самопочуття, активність, настрій та особистісна тривожність дівчат різних соматотипів, на початку навчального року відзначалися певними особливостями. Так, самооцінка представницями астеноїдного соматотипу самопочуття засвідчувала його незадовільний стан, оскільки при нормативних 5,4 бала результат становив 4,63±0,11 бала ($p<0,05$). Аналогічно характеризувався настрій: дівчата цього соматотипу оцінили його 4,48±0,11 бала, тоді як оптимальному стану відповідає 5,1 бала ($p<0,01$). Водночас самооцінка активності свідчила про оптимальні параметри цієї та про середній рівень іншої форми емоційних процесів – особистісної тривожності (табл. 1).

У дівчат торакального й м'язового соматотипів значення досліджуваних показників суттєво відрізнялися від зазначених, але при порівнянні між собою виявилися практично однаковими (табл. 2). При цьому значення показників самопочуття та активності в них відповідали нормі, особистісної тривожності – низькому рівню; самооцінка настрою виявилася дещо завищеною, оскільки в дівчат торакального соматотипу становила 5,32±0,1, м'язового – 5,43±0,12 бала при нормі 5,1 бала.

Таблиця 1

Вияв показників емоційних процесів у дівчат різних соматотипів на етапах першого року навчання у ВНЗ, *в Θ dƶ ‘ ə*

Показник	На початку навч. року		На початку зимової сесії		Зміна ($\bar{X}_1$ ї $\bar{X}_2$)			На початку літньої сесії		Зміна ($\bar{X}_2$ ї $\bar{X}_3$)			Загальна зміна ($\bar{X}_1$ ї $\bar{X}_3$)		
	$\bar{X}_1$	*m*	$\bar{X}_2$	*m*	*Θ в fi*	*%*	*t*	$\bar{X}_3$	*m*	*Θ в fi*	*%*	*t*	*Θ в fi*	*%*	*t*
астеноїдний соматотип															
K Z f h i h q m l l y	4,63	0,11	3,91	0,10	-0,7	-15,6	4,8***	4,07	0,10	0,2	4,1	1,13	-0,6	-12,1	3,77**
: d l b \ g • k l v	4,81	0,10	4,32	0,11	-0,5	-10,2	3,3**	4,49	0,16	0,2	3,9	0,88	-0,3	-6,7	1,70
G Z k l j • c	4,48	0,11	4,33	0,14	-0,2	-3,3	0,84	4,52	0,11	0,2	4,4	1,07	0,0	0,9	0,26
H k h [b k l • k g Z l j b \ l	37,9	2,0	62,2	2,74	24,3	-64,1	7,2***	67,4	1,85	5,2	-8,4	1,57	29,5	-77,8	10,8***
торакальний соматотип															
K Z f h i h q m l l y	5,36	0,16	4,68	0,12	-0,7	-12,7	3,4**	4,83	0,15	0,2	3,2	0,78	-0,5	-9,9	2,42*
: d l b \ g • k l v	5,15	0,10	4,67	0,11	-0,5	-9,3	3,23**	4,83	0,12	0,2	3,4	0,98	-0,3	-6,2	2,05*
G Z k l j • c	5,32	0,10	4,80	0,11	-0,5	-9,8	3,5**	4,76	0,13	0,0	-0,8	0,23	-0,6	-10,5	3,41**
H k h [b k l • k g Z l j b \ l	29,1	1,57	50,9	1,72	21,8	-74,9	9,4***	49,4	1,91	-1,5	2,9	0,58	20,3	-69,8	8,2***
м'язовий соматотип															
K Z f h i h q m l l y	5,34	0,13	4,82	0,11	-0,5	-9,7	3,05**	4,97	0,14	0,1	3,1	0,84	-0,4	-6,9	1,94
: d l b \ g • k l v	5,02	0,12	4,78	0,12	-0,2	-4,8	1,41	4,73	0,14	0,0	-1,0	0,27	-0,3	-5,8	1,57
G Z k l j • c	5,43	0,12	4,93	0,17	-0,5	-9,2	2,4*	4,97	0,17	0,0	0,8	0,17	-0,5	-8,5	2,21*
H k h [b k l • k g Z l j b \ l	27,0	1,61	44,8	1,82	17,8	-65,9	7,3***	43,7	2,05	-1,1	2,5	0,40	16,7	-61,9	6,4***
дигестивний соматотип															
K Z f h i h q m l l y	6,32	0,17	5,77	0,15	-0,6	-8,7	2,43*	5,82	0,16	0,1	0,9	0,23	-0,5	-7,9	2,14*
: d l b \ g • k l v	5,85	0,15	5,26	0,10	-0,6	-10,1	3,27**	5,42	0,15	0,2	3,0	0,89	-0,4	-7,4	2,03
G Z k l j • c	5,98	0,16	5,43	0,17	-0,6	-9,2	2,36**	5,73	0,12	0,3	5,5	1,44	-0,3	-4,2	1,25
H k h [b k l • k g Z l j b \ l	25,2	1,52	40,3	2,33	15,1	-59,9	5,4***	42,7	2,07	2,4	-6,0	0,77	17,5	-69,4	6,8***

*Примітка. * – p<0,05, ** – p<0,01, *** – p<0,001.*

Таблиця 2

Відмінність у значеннях показників емоційного стану дівчат різних соматотипів на етапах першого року навчання у ВНЗ, *t*

Соматотип	Показник емоційних процесів			
	самопочуття	активність	настрій	особистісна тривожність
на початку навчального року				
А – Т	3,76**	2,40*	5,65***	3,46**
А – М	4,17***	1,34	5,84***	4,25***
А – Д	8,35***	5,77***	7,73***	5,06***
Т – М	0,10	0,83	0,70	0,93
Т – Д	4,11***	3,88**	3,50**	1,78
М – Д	4,58***	4,32***	2,75*	0,81
на початку зимової екзаменаційної сесії				
А – Т	4,93	2,25	2,64	3,49**
А – М	6,12	2,83	2,72	5,29***
А – Д	10,32	6,32	4,99	6,09***
Т – М	0,86	0,68	0,64	2,44*
Т – Д	5,67	3,97	3,11	3,66**
М – Д	5,11	3,07	2,08	1,52
на початку літньої екзаменаційної сесії				
А – Т	4,22	1,70	1,41	6,77***
А – М	5,23	1,13	2,22	8,58***
А – Д	9,27	4,24	7,43	8,90***
Т – М	0,68	0,54	0,98	2,03
Т – Д	4,51	3,07	5,48	2,38*
М – Д	4,00	3,36	3,65	0,34

Примітки: А – астеноїдний, Т – торакальний, М – м'язовий, Д – дигестивний;
** – $p<0,05$, ** – $p<0,01$, *** – $p<0,001$.*

У дівчат дигестивного соматотипу значення показників суттєво відрізнялися від вищезазначених (на рівні від $p<0,05$ до $p<0,001$; див. табл. 2), за винятком особистісної тривожності, що так само, як у дівчат торакального й м'язового соматотипів, перебувала на низькому рівні (див. табл. 1). Значення інших досліджуваних показників свідчили про завищену самооцінку самопочуття, активності й настрою: результат дівчат дигестивного соматотипу становив, відповідно, 6,32±0,17; 5,85±0,15 і 5,98±0,16 бала, тоді як про оптимальний емоційний стан свідчать величини балів 5,4; 5,0 та 5,1, відповідно (p – на рівні від $<0,05$ до $<0,001$).

Отже, на початку першого року навчання в дівчат різних соматотипів, за винятком астеноїдного, самопочуття, активність, настрій були оптимальними, а особистісна тривожність – низькою, що в комплексі засвідчувало добрий емоційний стан. У дівчат астеноїдного соматотипу він був дещо гіршим: самопочуття й настрій – нижчі від оптимального, особистісна тривожність – середня.

На початку зимової екзаменаційної сесії повторне вивчення показників емоційного стану дівчат різних соматотипів як складової їхнього психічного стану засвідчило таке. У представниць астеноїдного соматотипу самопочуття, активність і настрій були суттєво нижчими від оптимальних, а особистісна тривожність – високою.

Аналогічним результат одержали в дівчат торакального й м'язового соматотипів із тією різницею, що негативна тенденція в них була менш виразною, порівняно із дівчатами астеноїдного соматотипу (див. табл. 2). Разом із тим особистісна тривожність дівчат торакального соматотипу практично не відрізнялася від виявленої в дівчат астеноїдного соматотипу, тобто перебувала на високому рівні, що є несприятливою тенденцією.

У дівчат м'язового та дигестивного соматотипів особистісна тривожність – на середньому рівні, але інші досліджувані показники суттєво відрізнялися. Так, оцінювання представницями дигестивного соматотипу своїх активності, настрою й самопочуття на початку зимової екзаменаційної сесії свідчило, що результат є дещо більшим від оптимального, але не настільки виразним, як на початку навчального року: оцінка самопочуття становила 5,77±0,15 бала, тоді як на початку навчального року – 6,32±0,17 бала; активності – відповідно, 5,26±0,1 і 5,85±0,15 бала ($p<0,05$); настрою – 5,43±0,17 і 5,98±0,16 ($p>0,05$).

Водночас слід відзначити, що одержані дані були більшими від оптимальних, тобто вони засвідчували завищену самооцінку дівчатами дигестивного соматотипу досліджуваних форм емоційних процесів.

Отже на початку зимової екзаменаційної сесії в дівчат різних соматотипів самопочуття, активність і настрій були значно гіршими від оптимальних, причому в дівчат дигестивного соматотипу – у зв'язку із завищеною самооцінкою; особистісна тривожність дівчат астеноїдного й торакального соматотипів була високою, м'язового та дигестивного – на середньому рівні, що свідчило про незадовільний емоційний стан усіх дівчат, але більшою мірою – перших.

На початку літньої екзаменаційної сесії дівчата астеноїдного соматотипу відзначалися практично таким самим емоційним станом, що й на початку зимової екзаменаційної сесії: самопочуття, активність, настрій були значно нижчими від оптимальних і становили, відповідно, 4,07±0,1; 4,49±0,16; 4,52±0,11 бала при нормі 5,4; 5,0 та 5,1; особистісна тривожність перебувала на високому рівні – самооцінка склала 67,4±1,85 бала, тоді як оптимальними є значення від 0 до 30 (p – на рівні від $<0,05$ до $<0,001$).

У дівчат торакального й м'язового соматотипів виявили менш виразну негативну тенденцію, оскільки оцінки самопочуття, активності, настрою хоча й були дещо меншими від оптимальних значень, проте суттєво від них не відрізнялися (див. табл. 1 і 2). Щодо особистісної тривожності, то вона була неоднаковою. У дівчат торакального соматотипу перебувала на високому рівні, м'язового – на середньому, оскільки значення показника становило, відповідно, 49,4±1,91 та 43,7±2,05 бала.

У дівчат дигестивного соматотипу значення досліджуваних показників, як у попередніх випадках, засвідчували завищену самооцінку ними свого емоційного стану: оцінка самопочуття становила 5,82±0,16 бала, активності – 5,42±0,15, настрою – 5,73±0,12, тоді як про оптимальний стан свідчать значення показників на рівні 5,4; 5,0 та 5,1 бала. При цьому особистісна тривожність таких дівчат перебувала на середньому рівні.

Отже, на початку літньої екзаменаційної сесії в дівчат різних соматотипів так само, як і на початку зимової сесії, самопочуття, активність, настрій були значно гіршими від оптимальних, у дівчат дигестивного соматотипу – у зв'язку із завищеною самооцінкою. Особистісна тривожність була високою в дівчат астеноїдного й торакального соматотипів, у дівчат м'язового та дигестивного соматотипів – на середньому рівні, що засвідчувало незадовільний емоційний стан усіх, але більшою мірою – перших.

Висновки й перспективи подальших досліджень. На початку навчання у ВНЗ емоційні процеси в дівчат різних соматотипів відзначаються оптимальними параметрами, за винятком представниць астеноїдного соматотипу, у яких вони дещо гірші, передусім в особистісній тривожності, самопочутті й настрої.

На початку кожної екзаменаційної сесії першого року навчання показники емоційних процесів у дівчат різних соматотипів суттєво погіршуються, найбільше – в астеноїдному та торакальному, а дівчата дигестивного соматотипу, крім цього, відзначаються завищеною самооцінкою досліджуваних показників.

Надалі планується вивчення вияву й зміни показників фізичних якостей дівчат і хлопців різних соматотипів протягом першого року навчання за змістом чинної програми з фізичного виховання для вищих навчальних закладів.

Список використаної літератури

1. Гогунов Е. Н. Психология физического воспитания и спорта / Е. Н. Гогунов, Б. И. Мартьянов. – М. : Академия, 2004. – 288 с.
2. Дарская С. С. Техника определения типов конституции у детей и подростков / С. С. Дарская // Оценка типов конституции у детей и подростков. – М. : [б. и.], 1975. – С. 45–54.
3. Дутчак М. В. Спорт для всіх в Україні : теорія та практика : монографія / М. В. Дутчак. – К. : Олімп. л-ра, 2009. – 279 с.
4. Єдинак Г. А. Соматотипи і розвиток фізичних якостей дітей : монографія / Г. А. Єдинак, М. Зубаль, В. М. Мисів. – Кам'янець-Подільський : ПП Вид-во «Оіюм», 2011. – 280 с.
5. Казначеев В. П. Адаптация и конституция человека : монография / В. П. Казначеев, С. В. Казначеев. – Новосибирск : Наука, 1986. – 119 с.
6. Мосейчук Ю. Ю. Корекція емоційно-поведінкових порушень у студентів засобами фізичного виховання : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. наук з фіз. вих. і сп. : спец. 24.00.02 «Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення» / Ю. Ю. Мосейчук. – Львів, 2009. – 20 с.
7. Никишин И. В. Индивидуальный подход в физическом воспитании студентов / И. В. Никишин, В. Д. Сонькин // Физическая культура индивида : сб. тр. лаборатории моделирования и комплексного тестирования ВНИИФК. – М., 1994. – С. 21–34.

8. Психодіагностика : навч. посіб. / І. М. Галян. – К. : Академвидав, 2009. – 464 с.
9. Файчак Р. І. Корекція екзаменаційного стресу у ліцеїстів засобами фізичної культури : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. наук з фіз. вих. і сп. : спец. 24.00.02 «Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення» / Р. І. Файчак. – Львів, 2007. – 20 с.
10. Bouchard C. Genetics of fitness and physical performance / C. Bouchard, R. Malina, L. Peruse. – Champaign, IL. : Human Kinetics, 1997. – 400 p.

Анотації

При значній кількості досліджень, спрямованих на вдосконалення процесу фізичного виховання студентів вищих навчальних закладів, практично поза увагою залишаються питання реалізації диференційованого й індивідуального підходів із використанням критеріїв, що мають біологічну основу. Метою дослідження стало визначення загальних тенденцій та особливостей емоційних процесів, якими відзначаються дівчата різних соматотипів на етапах першого року навчання у вищому навчальному закладі. Для дослідженяя методом випадкової вибірки відібрано 80 студенток із різних факультетів медичного університету (по 20 дівчат 17–18 років чотирьох соматотипів – астеноїдного, торакального, м'язового, дигестивного). Застосовано психодіагностичний, медико-біологічний; педагогічний і математико-статистичний методи дослідження. Психодіагностичне тестування проводили на початку навчального року та на початку першої й другої екзаменаційних сесій. Оцінювали емоційний стан за показниками самопочуття, активності, настрою, особистісної тривожності. Виявлено, що на початку навчання в університеті емоційні процеси в дівчат різних соматотипів відзначаються оптимальними параметрами, за винятком представниць астеноїдного соматотипу, у яких вони дещо гірші, передусім в особистісній тривожності, самопочутті й настрої. На початку кожної екзаменаційної сесії першого року навчання показники емоційних процесів у дівчат різних соматотипів суттєво погіршуються, найбільше – в астеноїдному й торакальному, а дівчата дигестивного соматотипу, крім цього, відзначаються завищеною самооцінкою досліджуваних показників.

Ключові слова: *студенти, перший рік навчання, соматотип, емоційний стан.*

Андрей Лукавенко, Геннадий Мороз. Динамика эмоциональных процессов у девушек разных соматотипов на этапах первого года обучения в высшем учебном заведении*. При большом количестве исследований, направленных на совершенствование процесса физического воспитания студентов высших учебных заведений, практически вне поля зрения остаются вопросы реализации дифференцированного и индивидуального подходов с использованием критериев, имеющих биологическую основу. Целью исследования явилось определение общих тенденций и особенностей эмоциональных процессов, которые отмечаются у девушек разных соматотипов на этапах первого года учебы в высшем учебном заведении. Для исследования методом случайной выборки были отобраны 80 студенток разных факультетов медицинского университета (по 20 девушек 17–18 лет четырех соматотипов – астеноидного, торакального, мышечного, дигестивного). Применены психодиагностический, медико-биологический; педагогический и математико-статистический методы исследования. Психодиагностическое тестирование проводили в начале учебного года и в начале первой и второй экзаменационных сессий. Оценивали эмоциональное состояние по показателям самочувствия, активности, настроения, личностной тревожности. Установлено, что в начале учёбы в университете эмоциональные процессы у девушек разных соматотипов характеризуются оптимальными параметрами, за исключением представительниц астеноидного соматотипа, у которых они несколько худшие, прежде всего по личностной тревожности, самочувствию и настроению. В начале каждой экзаменационной сессии первого года обучения показатели эмоциональных процессов у девушек разных соматотипов существенно ухудшаются, больше всего – у астеноидного и торакального, а в девушек дигестивного соматотипа, кроме этого, отмечается завышенная самооценка исследуемых показателей.*

Ключевые слова: *студенты, первый год обучения, соматотип, эмоциональное состояние.*

Andrey Lukavenko, Gennadiy Moroz. Dynamics of Emotional Processes Among Girls of Different Somatotypes on the Stage of the First Year of Studies in Higher Educational Establishemt. *In spite of many researches aimed at perfection of the process of physical education of students of higher educational establishments, practically uncovered were the questions of realization of differentiated and individual approaches using criteria that have biological basis. The aim of the research is defining of general tendencies and peculiarities of emotional processes that are peculiar to girls with different somatotypes on the stage of the first year of studies in higher educational establishment. For the research by the method of random sampling we have chosen 80 female-students from different departments of medical university (4 groups each one with 20 girls aged 17-18 with four somatotypes: asthenoid, thoracic, muscular, digestive). Used methods of research: psychodiagnostic, medical-biological, pedagogical and mathematical-statistical. Psychodiagnostic testing was conducted at the beginning of an academic year and at the beginning of the first and the second examinations periods. Emotional condition was estimated according to indications: general state, activity, mood, personal anxiety. It was defined that at the beginning of the studies at the university emotional processes among girls of different somatotypes characterize by optimal characteristics, except for girls with asthenoid somatotype who have a little worse indices concerning anxiety, general state and mood.At the beginning of an examinations session of*

the first year of studies characteristics of emotional processes among girls with different somatotypes become worse, most of all among the girls of asthenoid, thoracic somatotypes, girls with digestive somatotype are characterized by overrated mark of the studied indices.

Key words: *students, the first year of studies, somatotype, emotional condition.*

УДК 001.53:313-796

Людмила Максименко

Чинники формування здоров'я засобами фізичного виховання дітей 5-ти та 6-ти років міської й сільської місцевості

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

Постановка наукової проблеми та її значення. Здоров'я людини – одна із найскладніших проблем сучасності, адже воно визначає стан і благополуччя держави в цілому. Потенціал здоров'я походить із генетичної парадигми, проте повнота його реалізації залежить від фенотипу самої людини [9, 332]. Із суб'єктивного погляду здоров'я починає формуватися ще в перинатальному періоді, а після народження значною мірою залежить від піклування родини та проведення фізкультурно-оздоровчих заходів у дошкільних закладах.

Дошкільний вік – найбільш відповідальний період у процесі формування фізичного розвитку й стану здоров'я дитини. Саме в цьому віці закладаються основи культури рухів, успішно засвоюються нові, раніше невідомі вправи та дії, фізкультурні знання; закладається фундамент здоров'я й розвиваються фізичні якості, необхідні для ефективної участі в різних формах фізичної активності [4]. Проте дослідження останніх років виявляють стійку тенденцію до суттєвого зниження показників здоров'я та темпів фізичного розвитку дітей 5-ти й 6-ти років, що обумовлено погіршенням соціально-економічних, екологічних умов життя, незбалансованим харчуванням, зниженням оздоровчої та виховної роботи в дошкільних навчальних закладах [5].

За даними А. Л. Сварковської, лише третину сучасних дошкільників можна вважати відносно здоровою. Більшість дітей уже на етапі вступу до школи характеризуються ослабленим здоров'ям, наявністю хронічних хвороб, низьким рівнем шкільної зрілості, підвищеним ризиком шкільної дезадаптації. Їхні фізіологічні й психологічні особливості мають певну обмеженість у можливості адаптації до довкілля [9, 323]. Процесу росту та розвитку організму дітей властиві значні вікові індивідуальні коливання, тому діти одного хронологічного віку й статі не являють собою однорідної групи. У зв'язку з цим слід ураховувати морфологічно-функціональні відмінності дітей. Більшість фахівців у галузі фізичного виховання вважають основними критеріями диференційованого підходу рівень фізичного здоров'я, фізичного розвитку та фізичної підготовленості дітей. Одним із кризових явищ традиційних й авторських систем освіти є розрив між фізичним вихованням і всіма іншими видами навчально-виховної діяльності дітей дошкільного віку [8], а також відсутність реальних механізмів, що обумовлюють взаємозв'язок пізнавальної й рухливо-ігрової діяльності в навчально-виховному процесі.

Аналіз останніх досліджень із цієї проблеми свідчить про те, що теоретичне обґрунтування різних аспектів зазначеної теми спостерігається в дослідженнях українських і зарубіжних учених. Роль фізичної активності в розвитку дитини, її вплив на здоров'я підростаючого покоління досліджували Н. Ф. Денисенко [5]. Пошуком шляхів зміцнення фізичного здоров'я дітей 5-ти і 6-ти років займався О. Л. Богініч [2]. Детально вивчала питання щодо формування ціннісного ставлення до власного здоров'я в дітей старшого дошкільного віку Т. К. Андрющенко [1]. Визначала особливості фізичного розвитку дітей 5-ти й 6-ти років залежно від місця проживання Т. П. Корольова [6]. Дослідження В. А. Кузнєцова [7] доводять, що особи, функціональний стан організму яких не відповідає вимогам навчального навантаження, складають групу ризику. Патологічні процеси, що розвиваються в процесі хвороби, можуть викликати комплекс психічної меншовартості, що характеризується тривогою, утратою впевненості в собі, пасивністю чи ізольованістю, або навпаки – егоцентризмом та агресивністю [3]. Наслідком таких порушень може стати соціальна дезадаптація

© Максименко Л., 2013

дитини в суспільстві. Перспективою можна вважати фізичне виховання, що, з одного боку здійснює вплив на зміцнення стану здоров'я конкретної дитини, а з іншого – на покращення рівня здоров'я нації. Визначення й детальне вивчення стану фізичного здоров'я дітей 5-ти та 6-ти років є надзвичайно важливим, передусім для проведення профілактичних заходів щодо захворюваності та загального зміцнення стану їхнього здоров'я, а отже – актуальним і доцільним.

Дослідження проводяться за планом НДР кафедри ТМФК інституту_фізичної культури Сумського державного педагогічного університету ім. А. С. Макаренка «Підвищення рівня фізичного розвитку і фізичної підготовленості різних груп населення засобами фізичної культури», за номером державної реєстрації 0111U005736.

Для визначення чинників формування здоров'я дітей 5-ти й 6-ти років міської та сільської місцевостей у Сумській області поставлено такі **завдання** дослідження:

1) проаналізувати чинники формування здоров'я дітей 5-ти та 6-ти років Сумської області.

2) висвітлити тенденції захворюваності на основі проведеного дослідження на базі Сумської обласної дитячої клінічної лікарні;

3) зробити відповідні висновки на основі отриманих практичних результатів.

Виклад основного матеріалу й обґрунтування отриманих результатів дослідження. Соціологічне дослідження здійснювалося за допомогою анкетного опитування батьків хворих дітей, які перебували на стаціонарному лікуванні, на базі Сумської обласної дитячої клінічної лікарні протягом січня – травня 2012 р. *У* дослідженні взяли участь 20 осіб віком від 5-ти до 6-ти років. Усі обстежені належали (за даними медичних карт) до основної групи з фізичного виховання. Метою проведеної роботи було визначення кількості дітей віком 5-ти й 6-ти років у відсотковому співвідношенні залежно від місця їх проживання (міська та сільська місцевості). Ми отримали такі результати: дітей міської місцевості було 64 %, а сільської – 36 %, тобто перевага належить міській місцевості (28 % рис.1). Це дає підставу стверджувати, що на стан формування здоров'я дітей здійснюють вплив екологічні, соціальні чинники, а працюючі програми стосовно оздоровлення, які включають у себе засоби фізичного виховання, у дитячих дошкільних закладах недостатньо ефективні, потребують диференціації за віковими категоріями, реорганізацією та впровадженням новітніх оздоровчих технологій.

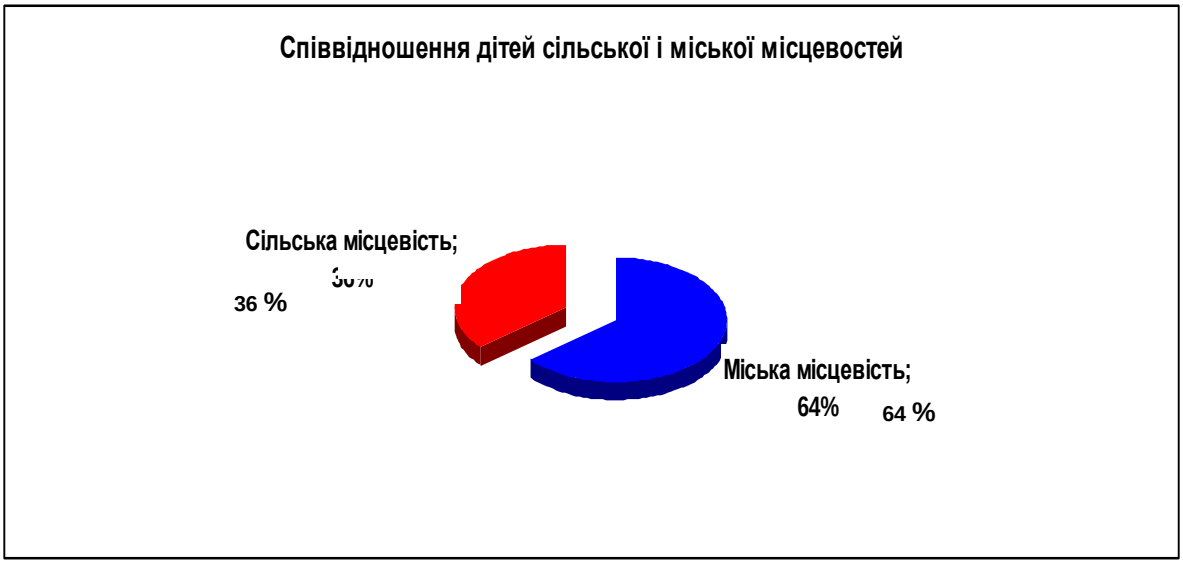


Рис. 1. *Співвідношення дітей від місця їх проживання*

З інформації, отриманої в результаті проведеного анкетування, табл. 1, можна простежити цікаву закономірність.

Таблиця 1

Результати анкетного опитування

Питання	Відповідь «+» міськ. місц.	Відповідь «+» сільськ. місц.
1. Наявність спадкових хвороб.	57 %	50 %
2. Хворобливість до 1 року життя.	33 %	25 %

Закінчення таблиці 1

3. Алергічний анамнез.	71 %	23 %
4. Хворобливість застудними хворобами більше 3-х разів на рік.	100 %	50 %
5. Проведення профілактичних заходів.	57 %	21 %
6. Заняття ранковою гігієнічною гімнастикою.	29 %	75 %
7. Знання батьків про необхідність занять дихальною гімнастикою вдома.	86 %	19 %
8. Виконання дітьми дихальної гімнастики вдома.	41 %	-

Отже, порівнюючи результати анкетного опитування батьків дітей міської й сільської місцевостей, отримали такі результати: у дітей міської місцевості наявність спадкових хвороб трапляються на 7 % частіше, ніж у дітей із села. Діти із міської місцевості на 5 % частіше хворіють у віці до одного року життя, порівняно із сільськими. Алергічний анамнез на 48 % у дітей із міської місцевості переважає, порівняно з дітьми із села. Діти із міста на 50 % випереджають сільських за хворобливістю на застудні хвороби (більше 3-х разів на рік). Профілактичні заходи для дітей із міської місцевості проводять на 36 % активніше, ніж для сільських, але на 46 % більше дітей із сільської місцевості частіше займаються ранковою гігієнічною гімнастикою. У дітей із міста чітко виражена гіподинамія. На 67 % більше батьків дітей із міської місцевості знають про необхідність занять дихальною гімнастикою їхніми дітьми. 41 % дітей міської місцевості виконують дихальну гімнастику в домашніх умовах, а діти із села взагалі її не виконують. Отже, навколишнє середовище, у якому перебувають діти, є основним чинником впливу на процеси життєдіяльності, формування здоров'я організму, а несприятливі умови тільки підвищують можливість виникнення певних фізичних паталогій.

Висновки. Старший дошкільний вік є одним із найбільш відповідальних періодів життя людини у формуванні фізичного здоров'я, що забезпечують його вдосконалення, зміцнення й збереження в майбутньому. Установлено що 40 % захворювань дорослих «закладаються» в дитячому віці, у 6–7 років [3]. Довкілля визначає рівень здоров'я дитини. Основою здоров'я, що відображає фізіологічний стан організму в навколишньому середовищі, є ступінь його адаптації. Взаємозв'язок понять «здоров'я – хвороба» допомагає визначити «хворобу» як стан дезадаптації, що може проявлятися в різних формах.

Доведено, що чим ширший діапазон рухів дитини перед вступом до школи, тим міцніша база для успішного оволодіння складнішими рухами, розширення пристосувальних можливостей організму дітей на етапі початкового навчання в школі. Відтак, дошкільне фізичне виховання повинно формувати міцне здоров'я дитини й забезпечувати фундамент фізичної культури майбутньої дорослої людини [3]. Проаналізувавши чинники формування стану здоров'я дітей 5-ти та 6-ти років, можна сказати, що великі надії й сподівання стосовно оздоровлення покладаються на дошкільні заклади освіти, оскільки діти більше часу проводять саме там [9, 324]. Отже, в діяльності дошкільних закладів повинні бути створені основи для розвитку дитини та забезпечення максимально сприятливих умов для формування їхнього здоров'я, гармонійного фізичного, психічного й соціального розвитку. Визначальними критеріями якості дошкільної освіти має стати орієнтація на збереження та формування здоров'я

Перспективи подальших досліджень будуть пов'язані з подальшим визначенням значимості чинників, що впливають на здоров'я дітей 5-ти й 6-ти років залежно від місця їх проживання, розробкою та впровадженням оздоровчих технологій у дошкільні навчально-виховні заклади освіти.

Список використаної літератури

1. Андрющенко Т. К. Формування ціннісного ставлення до власного здоров'я в дітей старшого дошкільного віку : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. пед. наук : спец. 13.00.08 «Дошкільна педагогіка» / Т. К. Андрющенко. – К., 2007. – 20 с.
2. Богініч О. Л. Природа і рух / О. Л. Богініч, Г. В. Бєлєнька. – К. : Кобза, 2003. –192 с.
3. Гвоздецька С. В. Корекція психофізичного стану дітей старшого дошкільного віку із затримкою психічного розвитку в процесі занять з фізичного виховання / С. В. Гвоздецька // Молода спортивна наука України : зб. наук. ст. асп. галузі фіз. культури та спорту. – Львів : ЛДІФК, 2004. – Вип. 8. – С.74–78.
4. Горяїнова Л. О. Школу здоров'я – створюємо самі! (Порадник для педагогів, управлінців, творчих вчителів) / Л. О. Горяїнова, Н. О. Холодова. – Х. : [б. в.], 2002. – 32с.
5. Денисенко Н. Ф. Через рух – до здоров'я / Н. Ф. Денисенко, О. П. Аксьонова. – Тернопіль : Мандрівець, 2009. – 88 с.

6. Королева Т. П. Особенности психомоторного развития дошкольников, живущих в городской и сельской местности / Т. П. Королева // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 2002. – № 4. – С. 54-55.
7. Кузнєцов В. А. Функціональна готовність дітей до школи / В. А. Кузнєцов // Дошкільне виховання. – 1998. – № 8. – С.4–5.
8. Сак Н. М. Анатомія і спортивна морфологія І. Анатомія рухового апарата і спортивна морфологія / Н. Н. Сак, А. Є. Сак. – Х. : ХДАФК, 2009. – 128 с.
9. Сварковська Л. А. Чинники формування здоров'я та фізичного стану вихованців дошкільних закладів / Л. А. Сварковська // Педагогічні науки: теорія, історія, інноваційні технології. – 2010. – №1(3) – С. 323–330 [Електронний ресурс]. – Режим доступу : http://www.nbuv.gov.ua/portal/soc_gum/ pednauk/2010_1/323.pdf

Анотації

Спостерігається стійка тенденція, що призводить до суттєвого зниження показників здоров'я і темпів розвитку дітей 5-ти й 6-ти років. Завдання роботи: 1) проаналізувати загальний стан здоров'я дітей 5-ти та 6-ти років Сумської області; 2) висвітлити тенденції захворюваності на основі проведеного дослідження на базі Сумської обласної дитячої клінічної лікарні; 3) зробити відповідні висновки на основі отриманих практичних результатів. Методи дослідження – аналіз науково-методичної літератури, педагогічне спостереження, педагогічне анкетування, методи математичної статистики. Дослідження здійснено на базі Сумської обласної дитячої клінічної лікарні. У ньому взяло участь 20 дітей 5-ти й 6-ти років. Усі обстежені належали (за даними медичних карт) до основної групи з фізичного виховання. Соціологічне дослідження показало, що діти міської місцевості хворіють частіше, ніж сільські. Отже, на здоров'я дітей 5-ти й 6-ти років вагомий має вплив місце проживання. Перспективою нашої подальшої діяльності є розробка та впровадження оздоровчих технологій у дошкільних закладах освіти для дітей 5-ти й 6-ти років із метою зміцнення їхнього здоров'я.

Ключові слова: *стан здоров'я, діти 5-ти й 6-ти років, міська та сільська місцевість, фізична активність.*

Людмила Максименко. Факторы формирования здоровья детей 5-ти и 6-ти лет городской и сельской местности. *Исследования доказывают устойчивую тенденцию, что ведет к существенному снижению показателей здоровья и темпов развития детей 5-ти и 6-ти лет. Задачи работы: 1) проанализировать общее состояние здоровья детей 5-ти и 6-ти лет Сумской области; 2) осветить тенденции заболеваемости на основе проведенного исследования на базе Сумской областной детской клинической больницы; 3) сделать соответствующие выводы на основе полученных практических результатов. Методы исследования – анализ научно-методической литературы, педагогическое наблюдение, педагогическое анкетирование, методы математической статистики. Исследования проведены на базе Сумской областной детской клинической больницы. В исследовании приняло участие 20 детей 5-ти и 6-ти лет. Все обследованные принадлежали (по данным медицинских карт) к основной группе по физическому воспитанию. Социологическое исследование показало, что преимущества в процентном соотношении заболеваемости принадлежит детям городской местности. Следовательно, на здоровье детей 5-ти и 6-ти лет весомый влияние оказывает местность их проживания. Перспективой нашей дальнейшей деятельности является разработка и внедрение рекреационных технологий в дошкольные образовательные учреждения для детей 5-ти и 6-ти лет с целью укрепления их здоровья.*

Ключевые слова: *состояние здоровья, дети 5-ти и 6-ти лет, городская и сельская местность, физическая активность.*

Liudmila Maksimenko. Formation Factors of Children Aged 5-6 From Urban and Rural Areas. *The research prove the tendency that leads to decreasing of health charactristics and development tempos of children aged 5-6. Tasks of the work: 1) to analyze general health condition of children aged 5-6 in Sumy region; 2) to uncover tendencies of sickness rate on the basis of the conducted research on the basis of Sumy regional children's polyclinic; 3) to make conclusions on the basis of received practical results. Methods of research: analysis of methodological literature, pedagogical observation, pedagogical questioning, mathematical statistics methods. Researches were conducted in Sumy regional children's polyclinic. 20 children aged 5-6 took part in the research. All the children (according to medical cards) belonged to the main group of physical education. Conducted sociological research has shown in percentage ration that children of urban area are ill more often. So we came to a conclusion that area of living greatly influences health of children aged 5-6. In the future we are planning to develop and implement recreational technologies into preschool educational establishments for children aged 5-6 with the aim of health-improvement.*

Key words: *health condition, children aged 5-6, urban and rural areas, physical activity.*

УДК 378.14

Ольга Мельник,
Ольга Підсадочна

Використання засобів атлетичної гімнастики в професійно-прикладній фізичній підготовці студентів факультету комп'ютерної поліграфічної інженерії

Українська академія друкарства (м. Львів)

Постановка наукової проблеми та її значення. У Законі України «Про фізичну культуру і спорт» визначено, що фізичне виховання у вищих навчальних закладах становить органічну частину загального виховання. Його мета – забезпечувати розвиток фізичних, морально-вольових, розумових здібностей та професійно-прикладних навичок. Але на заняттях, які проводяться за традиційною методикою, розв'язуються лише завдання загальної фізичної й спортивної підготовки без урахування особливості майбутньої професійної діяльності. За останні десятиріччя виробництво завдяки високим темпам науково-технічного процесу, комп'ютеризації повністю змінило характер та умови праці. Більшість професій механізована, зростає відсоток розумової, малорухомої праці. Усе це потрібно враховувати в підготовці студентів до їхньої професійної діяльності [1].

Перед вищою освітою постають дуже важливі нові завдання: створити такі умови, за яких після закінчення навчання кожен випускник розумів би необхідність занять із фізичного виховання та мав знання для створення індивідуальної програми занять фізичною культурою з метою професійної реалізації, професійного довголіття та гармонійного життя. Усе це потребує нових підходів, докорінних змін в організації фізичного виховання професійного напряму.

У молоді під час занять різними видами фізичних навантажень особливий інтерес викликають вправи силової спрямованості (атлетична гімнастика), які ефективно впливають на корекцію тілобудови, маси тіла, загального зовнішнього вигляду, сприяють гармонізації фізичного розвитку, покращенню функціонального стану основних систем організму.

Отже, на сьогодні дуже актуальним є питання, про те, як використати засоби атлетичної гімнастики, що щоразу більше набуває популярності, при складанні навчальної програми з професійно орієнтованої фізичної підготовки (ПОФП). Чи доцільним є впровадження в навчальний процес атлетичної гімнастики при підготовці студента до майбутньої професійної діяльності?

Аналіз останніх досліджень із цієї проблеми. Сила – основна фізична якість людини. Згідно з дослідженнями, вона найефективніше тренується при застосуванні обтяжень, причому обтяжень дозованих, тобто враховуючи фізичні можливості суб'єкта [2].

Разом із тим немає єдиної думки щодо використання обтяжень для тренування сили [2; 3]. Є думки, що дозовані обтяження можуть бути використані у фізичному вихованні школярів та студентської молоді [2].

Будь-який руховий акт людини пов'язаний із проявом різних фізичних якостей. Щоб людині підняти обтяження навіть середньої ваги, потрібно володіти ще й такими фізичними якостями, як спритність, координація, гнучкість тощо. Отже, розвивати силу неможливо без паралельного розвитку практично всіх фізичних якостей людини [2; 3].

Під час короткочасних, швидкісних і силових рухів покращується діяльність нервово-м'язової системи. При тривалій роботі разом з удосконаленням рухових функцій істотного значення набуває покращення координації вегетативних функцій в організмі [4].

Але найважливіша роль у поліпшенні фізіологічної регуляції функцій організму, що зумовлюють ріст показників, наприклад максимальної сили, належить нервовій системі, зокрема її здатності формувати умовно-рефлекторні зв'язки, які забезпечують покращення функцій організму при м'язових напруженнях [3; 4].

Атлетичною гімнастикою також можна назвати один із різновидів гімнастики з переважним умістом силових вправ на стандартних гімнастичних снарядах, тренажерах або з обтяженням [4; 5]. Вона спрямована на зміцнення здоров'я, досягнення більш високого рівня загальнофізичної підготовленості підлітків, молоді та людей середнього віку. У цьому сенсі атлетична гімнастика може суттєво змінити статуру, формуючи гармонійно розвинене атлетичне тіло людини, сприяти розвитку рухової працездатності, гнучкості й спритності [4; 5; 6].

© Мельник О, Підсадочна О., 2013

Обов'язковим компонентом занять атлетичною гімнастикою є вправи на гнучкість. Спеціальні вправи, пов'язані з проявом активної та пасивної гнучкості, можуть бути включені в розминку як засіб підготовки суглобів до зростаючого навантаження; в основну й завершальну частини заняття як засіб додаткового розвитку та активного відновлення м'язів між підходами до силових вправ. Для цього, як правило, вправи виконуються на підлозі, на спортивних снарядах із предметами [3; 4].

Атлетична гімнастика, узявши на озброєння засоби основної гімнастики, отримала прекрасну можливість для вдосконалення спритності, координації швидкісних якостей атлетів. Освоєння техніки великої кількості вправ на основних гімнастичних снарядах може значною мірою збагатити зміст тренування, зробивши його цікавішим та захоплюючим, надати можливість використовувати свою силу, гнучкість і координацію. Значна кількість гімнастичних вправ на снарядах, пов'язаних із проявом сили, має прикладний характер, що при нагоді може знайти своє застосування в трудовій, побутовій чи військовій обстановці [6; 7; 8].

Аналіз літературних джерел підтверджує, що саме застосування вправ силового характеру в навчальному процесі значно покращить його ефективність. Ураховуючи, що сила є інтегральною фізичною якістю, застосування силових вправ може значно покращити рівень інших фізичних якостей. Чітка диференціація навантажень, великий вибір засобів і методів силової підготовки уможливлює врахування індивідуальних здібностей студентів. Це сприяє застосуванню фізичних вправ силового характеру в оздоровчих цілях зі студентами, які мають відхилення в стані здоров'я або низький рівень фізичної підготовленості. У результаті занять силовою підготовкою активізується ріст м'язових об'ємів, значно покращується тілобудова людини. А це, зі свого боку, є дуже сильним позитивним фактором у стимулюванні студентів до занять фізичними вправами. Застосування фізичних вправ силового характеру дає можливість практикувати такі педагогічні принципи, як диференціація, індивідуалізація, демократизація й гуманізація навчального процесу, що в традиційній системі фізичного виховання, на жаль, усе ще не застосовується [5; 6; 7].

Крім того, заняття атлетичною гімнастикою сприяють формуванню зацікавленості студентів до фізичного виховання, підвищення рівня фізичної підготовленості й стану здоров'я. Але особливості проведення таких занять потребують удосконалення методики навчання студентів застосовувати силові навантаження відповідно до фізичних можливостей організму під час групових, індивідуальних і самостійних форм фізичного виховання [4; 5; 7].

Дослідивши літературні джерела, можна зробити висновок, що вправи силового характеру або заняття атлетичною гімнастикою є ефективним засобом для розвитку як фізичних, так і психоемоційних якостей індивіда. Отже засоби атлетичної гімнастики можуть бути дієвими при професійно орієнтованій фізичній підготовці (ПОФП).

Завдання дослідження:

1) теоретично обґрунтувати ефективність засобів атлетичної гімнастики для розвитку фізичних якостей;

2) визначити пріоритетні фізичні якості професії (комп'ютерна поліграфічна інженерія);

3) створити методику професійно-прикладної фізичної культури з використанням засобів атлетичної гімнастики.

Новизна полягає в тому, що вперше будуть використані засоби й зміст атлетичної гімнастики для складання програми професійно орієнтованої фізичної підготовки майбутніх фахівців комп'ютерної поліграфічної інженерії.

Методи дослідження:

1) педагогічні спостереження;

2) тестування;

3) аналіз отримання результатів тестування;

4) анкетування;

5) опитування.

Виклад основного матеріалу й обґрунтування отриманих результатів дослідження. Дослідження проводили поетапно. На першому етапі здійснено аналіз сучасних літературних джерел, у яких розкрито питання щодо основних педагогічних положень фізичного виховання, свідомого вибору молоддю видів фізкультурно-спортивної діяльності, ефективного впливу на розвиток фізичних якостей занять з атлетичної гімнастики, основ силової підготовки, недоліків процесу фізичного виховання, змісту професійно-прикладної фізичної підготовки.

На другому етапі досліджено особливості професії комп'ютерної поліграфічної інженерії. Визначено, що фахівці цієї професії більшість робочого дня проводять за комп'ютером у сидячому положенні. Під час довготривалого перебування в такому стані напружуються м'язи шиї, плечей, спини. Велике навантаження припадає на хребет, який протягом робочого дня перебуває в однаковому статичному положенні, а отже, існує ризик захворювань. Одним із них є остеохондроз. Остеохондроз шийного відділу хребта спричиняє погіршення зору, слуху, запаморочення через порушений кровообіг головного мозку. Остеохондроз грудного відділу хребта спричиняє до порушення роботи серця, легенів. Остеохондроз поперекового й куприкового відділів хребта призводить до порушення функцій печінки, жовчного міхура, підшлункової залози, кишківника. З'являються також застійні явища в тазовому відділі тулуба, що спричиняє гемороїдальні вузли й варикозне розширення вен. Фахівці цієї професії (86 %) страждають на гіпертонічну хворобу.

На третьому етапі, за результатами анкетного опитування, сформовано дві контрольні та дві експериментальні групи. Усього в дослідженні взяло участь 80 осіб, студентів факультету комп'ютерної поліграфічної інженерії І й ІІ курсів. До контрольних груп входили юнаки та дівчата, які займалися за традиційною програмою фізичного виховання для ВНЗ. Студенти, котрі за мотиваційним прагненням бажали займатись атлетичною гімнастикою, були призначені в експериментальні групи. Юнаки та дівчата займались атлетичною гімнастикою. Заняття проводили в тренажерному залі. Спочатку студенти були ознайомлені з тренажерами. Їм показано вправи й роз'яснено, які м'язи задіяні в роботі під час певного конкретного руху на тренажері. Для вправ силового характеру використовували гантелі, штанги диски. Для студентів розроблено спеціальну програму, яка давала їм можливість, користуючись принципами поступовості, від простого до складного, від меншої ваги до більшої, розвивати всі групи м'язів. Значну увагу приділяли зміцненню м'язів спини, шиї, плечового пояса, оскільки ці м'язи найбільш задіяні під час виконання професійних завдань цього фаху.

Для того, щоб навчити студента виконувати потрібну вправу, застосовували показ вправи, роз'яснення способу виконання, давали методичні вказівки для успішного виконання. На заняттях використовували індивідуальний підхід до кожного студента. Заняття проводили за методом колового тренування. Тривалість проведення занять у групах була у межах 90 хвилин. Заняття проводили двічі на тиждень. Для розв'язання поставлених завдань проведено тестування рівня фізичної підготовленості. Воно проводилося двічі впродовж навчального року: перший раз – на початку вересня, другий – наприкінці червня.

Таблиця 1

Таблиця результатів тестування рівня фізичної підготовленості (середній результат)

№ з/п	Нормативні тести	Контрольна група				Експериментальна група			
		вересень		червень		вересень		червень	
		чол.	жін.	чол.	жін.	чол.	жін.	чол.	жін.
1	Біг 100 м (*с*)	13,8	18,1	13,2	17,4	13,7	17,9	13,5	17,2
2	Згинання рук в упорі лежачи (*разів*)	30,1	8,3	36,5	12,3	28,7	8,4	43,4	16,7
3	Присідання на правій, лівій ногах (*разів*)	18,3	11,5	21,7	14,5	18,7	12,1	23,2	15,8
		18,1	9,6	19,5	12,7	18,2	10,2	21,3	13,4
4	Підтягування на перекладині (*разів*)	8,2	----	10,4	-----	8,5	-----	12,8	-----
5	Піднімання в сід із положення сидячи за 1 хв (*разів*)	34,2	32,8	43,4	40,1	35,1	33,6	52,6	48,1
6	Вис на перекладині (*с*)	----	30,8	----	43,5	----	32,7	-----	48,9
7	Стрибки в довжину з місця (*см*)	223	158	235	171	221	164	241	179

Висновки й перспективи подальших досліджень. Порівняльна характеристика нормативних тестів фізичної підготовленості свідчить, що професійно орієнтована фізична підготовка студентів засобами атлетичної гімнастики дає позитивний результат. М'язи плечового пояса, шиї, спини, які слід зміцнювати для підготовки майбутніх фахівців цієї професії, розвиваються під впливом вправ силового характеру, досягають необхідного рівня для виконання довготривалих навантажень.

Те, що студенти експериментальної групи показують кращі результати навіть на дистанції 100 м, указує, що в них більша м'язова сила ніг, а також підтверджує думку інших фахівців про те, що силові вправи сприяють розвитку швидкості й координації рухів.

Отже, використовуючи засоби атлетичної гімнастики, можна успішно розв'язувати проблеми професійно-прикладної фізичної підготовки студентів, які в майбутньому стануть фахівцями комп'ютерної поліграфічної інженерії.

У подальших роботах планується дослідити вплив атлетичної гімнастики на психоемоційний стан студентів, на розвиток їхніх морально-вольових якостей. Адже висококласний фахівець – це не тільки фізичне здоров'я й сила, але й вольова та цілеспрямована особистість.

Список використаної літератури

1. Закон України «Про фізичну культуру і спорт» // Відомості Верховної Ради України. – 1994. – № 14. – С. 364–377.
2. Воробйов О. М. Сила як фізична якість і методи її розвитку / О. М. Воробйов // Важка атлетика: Щорічник-81. – М. : ФиС, 1981. – С. 117–131.
3. Зациорський В. М. Фізичні якості спортсмена / В. М. Зациорський. – М. : ФиС, 1966. – 200 с.
4. Дворкин Л. С. Особливості інтенсивної силової підготовки юних атлетів 12–13 років / Л. С. Дворкин, С. В. Воробйов, А. А. Хабаров // Фізична культура: виховання, утворення, тренування. – 1997. – № 4. – С. 33–40.
5. Зациорский В. М. Вплив спадковості й середовища на розвиток рухових якостей людини / В. М. Зациорский, Л. П. Сергиенко / Теорія й практика фізичної культури. – 1975. – № 6. – С. 22–29.
6. Зимкин Н. В. Фізіологічна характеристика сили, швидкості й витривалості / Н. В. Зимкин // Фізіол. журн. – 1962.
7. Курысь В. Н. Основы силовой подготовки юношей / В. Н. Курысь. – М. : Сов. спорт, 2004. – 264 с.
8. Раевский Р. Т. Концепция ППФП студентов вузов в условиях рыночной экономики / Р. Т. Раевский // Тезисы докладов международной научно-методической конференции «Проблемы профессионально-прикладной физической подготовки студентов в вузе». – Ч. І. – Мн. : БГЭУ, 1994. – С. 26–27.
9. Хомич В. М. Особливості майбутньої професійної діяльності студентів технічних спеціальностей / В. М. Хомич // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання та спорту : зб. наук. пр. / за ред. С. С. Єрмакова. – Х. : ХДАДМ (ХХПІ), 2005. – № 24 – С. 103–105.

Анотації

Розглянуто вплив вправ атлетичної гімнастики на розвиток фізичних якостей, необхідних для професійної діяльності майбутніх фахівців комп'ютерної поліграфічної інженерії. Висвітлено професійні захворювання представників цієї професії та як за допомогою професійно-прикладної фізичної підготовки, що включає засоби атлетичної гімнастики, готувати фізично здорових фахівців і здійснювати профілактику цих захворювань. Дається порівняльна характеристика фізичних якостей студентів контрольних та експериментальних груп.

Ключові слова: *професійно-прикладна фізична підготовка, сила, вправи, тренажери, м'язи, заняття.*

Ольга Мельник, Ольга Пидсадочна. Использование средств атлетической гимнастики в профессионально-прикладной физической подготовке студентов факультета компьютерной полиграфической инженерии. *Рассматривается влияние упражнений атлетической гимнастики на развитие физических качеств, необходимых для профессиональной деятельности будущих специалистов компьютерной полиграфической инженерии. Освещены профессиональные заболевания представителей данной профессии и то, как с помощью профессионально-прикладной физической подготовки, которая включает средства атлетической гимнастики, готовить физически здоровых специалистов и осуществлять профилактику этих заболеваний. Даётся сравнительная характеристика физических качеств студентов контрольных и экспериментальных групп.*

Ключевые слова: *профессионально-прикладная физическая подготовка, сила, упражнения, тренажёры, мышцы, занятия.*

Olga Melnik, Olga Pidsadochna. Usage of Means of Competitive Gymnastics in Professionally-Applied Physical Preparation of Students of the Department of Computer Printing Engineering. *We have studied the influence of competitive gymnastics on physical qualities development that are necessary for professional activity of future specialists incomputer printing engineering. There were highlighted professional illnesses of this profession and how with the help of professionally applied physical preparation that includes means of competitive gymnastics to prepare physically healthy specialists and to perform prophylaxis of these illnesses. We are presenting comparative haracteristics of physical qualities of students of control and experimental groups.*

Key words: *professionally-applied physical preparation, force, exercises, training simulator, muscles, classes.*

УДК 616.12-073.7:616-036.886:[37.016:796/799]

Євген Михалюк,
Світлана Малахова,
Костянтин Лур'є,
Леонід Левченко

ЕКГ-контроль як експертиза першої лінії раптової смерті на заняттях із фізичного виховання

Запорізький державний медичний університет (м. Запоріжжя)

Постановка наукової проблеми та її значення. Аналіз останніх досліджень. Збереження здоров'я населення країни – одне з пріоритетних державних завдань. Відомо, що серед профілактичних заходів захворювань на першому місці – здоровий спосіб життя, що припускає правильне раціональне збалансоване харчування, рівномірні фізичні навантаження, загартовування, регулярний повноцінний відпочинок, дотримання гігієнічних правил, відмову від шкідливих звичок, культуру праці, відпочинку, сну, харчування, фізичного й духовного життя. Цей комплекс у цілому становить певний кодекс здоров'я, дотримуватися якого повинен кожен сучасний чоловік [2].

Особливо актуальний здоровий спосіб життя для студентської молоді, що визначається особливими умовами й факторами життя студентів, викладачів фізичного виховання та інших осіб, стосовно яких може бути здійснена здоров'язберігальна діяльність.

На підставі цього на викладачів фізичного виховання лягає особлива відповідальність. Виникає необхідність допомоги студентам скоригувати свої життєві завдання й цілі, щоб виділити необхідний час для зміцнення здоров'я, доводити переваги здорового способу життя. Силою власного прикладу слід сприяти формуванню стійкої психологічної мотивації до здорового способу життя, що безпосередньо пов'язано з проблемою самооздоровлення студентів, ураховуючи зростання серед них осіб у стані передхвороби [3].

Незважаючи на безсумнівні досягнення в лікуванні захворювань серцево-судинної системи, розробку нових досконалих технологій діагностики та лікування, проблема раптової зупинки серця (РЗС) навіть у розвинених країнах дотепер залишається не вирішеною. Близько 13 % випадків смерті від усіх причин відбувається раптово, причому 88 % із них зумовлені серцевими причинами.

Проблемі раптової смерті серед підлітків у засобах масової інформації приділено велику увагу. Це, мабуть, пов'язано з тим, що наше суспільство традиційно вважає підлітків здоровою категорією населення, тому раптова смерть, а тим більше на заняттях із фізичної культури, викликає великий суспільний резонанс.

Г. О. Макарова та Т. Є. Віленська [5] повідомляють, що в Росії щорічно на уроках фізичної культури реєструється 12–15 випадків раптової смерті. Автори, за даними анкетування батьків 2391 дитини молодшого шкільного віку, які проживають у Краснодарському краї, із метою профілактики випадків раптової смерті вважають, що 22 % дітей мають потребу в електрокардіографічному (ЕКГ) й ехокардіоскопічному (ЕхоКС) обстеженні.

У загальній популяції ризик раптової смерті становить 0,75 на 100 000 населення [9]. В економічно розвинених країнах раптова смерть є однією з найважливіших медико-соціальних проблем. Так, в Америці раптова зупинка кровообігу щорічно реєструється у 200–450 тис. осіб [13]. У Росії раптово вмирає 450–600 тис. осіб за рік [1]. Однак, незважаючи на це, централізований обов'язковий реєстр випадків РЗС, у тому числі в дітей та підлітків, відсутній.

Згідно з розрахунками Центрів із контролю й профілактики захворювань (CDC, USA), щорічно від ВОС помирає близько 2 тис. пацієнтів у віці до 25 років. За іншими даними, частота РЗС у дітей і підлітків становить від 0,8 до 6,2 тис. на 100 тис. на рік [12]. Відомо, що РЗС може відбутися навіть у найменших дітей, а також у стані спокою, водночас імовірність цієї події в дітей і підлітків із фоновими кардіоваскулярними захворюваннями збільшується при заняттях фізичною культурою й спортом [10].

З одного боку, РЗС може бути першим проявом захворювання, водночас ознаки та симптоми РЗС трапляються досить часто, однак недооцінюються лікарями. Такі симптоми, як запаморочення, біль у грудях, короткочасна втрата свідомості, серцебиття й задишка, у поєднанні з наявністю в родинному

© Михалюк Є, Малахова С., Лур'є К., Левченко Л., 2013

анамнезі раптової передчасної смерті були виявлені у 25–61 % дослідженої популяції, причому у 8–33 % випадків смерть пов'язана з фізичними навантаженнями [8].

У дослідженні G. J. Blake [7], який вивчив причини смерті людей у віці від п'яти до 35 років, найбільш частою причиною раптової смерті (29 % випадків) у пацієнтів без кардіальної патології або з мінімальними проявами кардіоваскулярних захворювань, була аритмія, при цьому 11 % смертельних випадків пов'язані з фізичним навантаженням. Важливо відзначити, що РЗС в анамнезі була наявна в 4,5 % найближчих родичів.

До фонових електрокардіографічних змін РЗС, як відомо, належать такі: синдром подовженого інтервалу QT, синдром Вольфа-Паркінсона-Уайта (WPW), синдром Бругада, шлуночкова тахікардія, синдром скороченого інтервалу QT, повна блокада серця.

Слід зазначити, що РЗС під час занять спортом або будь-яким фізичним навантаженням відбувається через клінічно приховані кардіоміопатії або первинні електричні порушення міокарда при морфологічно нормальному серці. Саме тому превентивні заходи повинні включати первинний медичний огляд та ЕКГ як експертизу першої лінії.

Гіпертрофічна кардіоміопатія (ГКМП) – це найчастіша (до 50 %) причина РЗС у молодих осіб, котрі займаються спортом. Дослідники Великобританії [6] показали, що поширеність ГКМП серед високопрофесійних спортсменів надзвичайно рідкісна. Автори прийшли до висновку, що найбільш корисним методом скринінгу ГКМП серед спортсменів є ЕКГ, а ЕхоКГ показана тільки у випадках явних гіпертрофічних змін на ЕКГ.

Згідно з даними B. J. Maron та ін. [11], поглиблене спостереження за дітьми й повсюдне впровадження методик медичної візуалізації привели до раннього виявлення ГКМП і клапанних вад та недопуску до занять спортом, що сприяло зниженню випадків РЗС серед молодих атлетів.

Таким чином, причини РЗС в осіб, які займаються спортом, в останні роки досить чітко визначені й зводяться переважно до вроджених кардіоміопатій, вроджених аномалій коронарних артерій і міокардиту. Іншими словами, РЗС однозначно асоціюється з органічним субстратом, а фізичні навантаження виступають у ролі провокуючого фактора та в здорових людей не можуть привести до значимого патологічному процесу в міокарді, обмежуючись розвитком функціональної гіпертрофії. Отже, уявлення про гостре перенапруження спортивного серця, стресорну кардіоміопатію й інше, відходять у минуле [4].

На жаль, у нашій країні нині розв'язання проблеми раптової смерті в дітей і підлітків під час занять із фізичної культури в школі поки зведені до обмежень із боку фізичної активності, скасування нормативів і повного звільнення від украй необхідних дозованих фізичних навантажень. Ми пропонуємо цю проблему розв'язувати превентивними методами, які полягають у реєстрації ЕКГ у 12 відведеннях у всіх студентів, котрі поступили в навчальний заклад навчання й за показаннями – ЕхоКС.

Завданян дослідження – застосування електрокардіографічного дослідження в студентів для попередження небажаних кардіоваскулярних подій.

Виклад основного матеріалу й обґрунтування отриманих результатів дослідження. Обстежено 2714 студентів, які поступили на І курс Запорізького державного медичного університету (ЗДМУ) в період із 2009/2010 по 2012/2013 н. р.

Усім студентам при проведенні медичного огляду проводили антропометричні вимірювання, консультації лікарів (терапевт, хірург, окуліст, гінеколог, дерматолог, отоларинголог, травматолог), функціональну пробу 20 присідань за 30 с, в обов'язковому порядку всім студентам – ЕКГ, за наявності показань – ЕхоКС.

У 2009/2010 н. р. на І курс ЗДМУ вступило 535 студентів. За результатами ЕКГ, у 487 (91,0 %) випадках установлено відсутність відхилень від норми. Зміни на ЕКГ зареєстровані в 48 (9,0 %) студентів. Серед них – повна блокада правої ніжки пучка Гіса – 15 осіб, неповна блокада правої ніжки пучка Гіса – 24, перевантаження правого шлуночка – двоє студентів, синдром преекзітації – сім (WPW – чотири, CLC – три особи).

За результатами обстеження 633 студентів, які поступили на І курс ЗДМУ у 2010/2011 н. р., норма, за даними ЕКГ, установлена в 577 (91,2%) підлітків. Діагностовано такі відхилення: повна блокада правої ніжки пучка Гіса – дев'ять, неповна блокада правої ніжки пучка Гіса – 26, неповна блокада передньо-верхньої гілки лівої ніжки пучка Гіса – два, неповна блокада задньо-верхньої гілки лівої ніжки пучка Гіса – один, біфасцикулярна блокада – два, синдром преекзітації – 10 (WPW – один, CLC – дев'ять), нижньопередсердний ритм – у п'яти осіб, ритм електрокардіостимулятора – в

однієї дівчини. Таким чином, у 2010 / 2011 н. р., у 56 (8,8 % студентів-першокурсників виявлено зміни на ЕКГ.

У 2011 / 2012 н. р. медичний огляд пройшли 643 студенти І курсу. У результаті ЕКГ-дослідження в 572 (88,9 %) студентів зареєстровано відсутність патологічних змін, у 71 (11,1 %) – такі зміни: відхилення електричної осі серця вправо – в одного юнака, неповна блокада правої ніжки пучка Гіса – у 35 підлітків, повна блокада лівої ніжки пучка Гіса – у семи, неповна блокада передньої гілки лівої ніжки пучка Гіса – у 17-ти, біфасцикулярна блокада – в одного, синдром преекзітації – у семи (WPW – троє, CLC – четверо), нижньопередсердний ритм, міграція водія ритму та p-pulmonale – по одному.

За даними медогляду, проведеного на початку 2012 / 2013 н. р., із 903 студентів-першокурсників не мали відхилень на ЕКГ – 818 (90,6 %) студентів. У 85 (9,4 %) – мали місце такі зміни: повна блокада правої ніжки пучка Гіса – в одного, неповна блокада правої ніжки пучка Гіса – у 21, неповна блокада передньої гілки лівої ніжки пучка Гіса – у 29, неповна блокада задньо-верхньої гілки лівої ніжки пучка Гіса – в одного, біфасцикулярна блокада – у 10-ти, синдром преекзітації – у дев'яти (WPW – один, CLC – вісім), нижньопередсердний ритм – у восьми, синоатріальна блокада II ступеня Мобітц I – у двох, міграція водія ритму, ритм електрокардіостимулятора, p-pulmonale та повільний заміщаючий ритм з артіовентрикулярного вузла – по одному студенту.

Отже, аналізуючи дані ЕКГ студентів І курсу за чотири роки, можна відзначити, що відсоток підлітків, які не мають відхилень із боку серцево-судинної системи, досить високий і перебуває в межах 88,9–91,2 %. Водночас не змінюється й кількість студентів, у яких уперше виявлено патологічні зміни на ЕКГ, із 2009 по 2012 р., відповідно – 9,0 %, 8,8 %, 11,1%, 9,4 %.

Наступним етапом обстеження був відбір студентів зі змінами на ЕКГ для проведення ЕхоКС, що проводилось із 2010 / 2011 н. р.

У 2010 / 2011 н. р. ЕхоКС проведено 17 студентам. В 11 осіб не зареєстровано патологічних змін структур серця. В одного студента зафіксовано гіперкінетичний тип гемодинаміки (на ЕКГ – повна блокада правої ніжки пучка Гіса); у трьох – гіпертрофію міжшлуночкової перетинки (на ЕКГ – повна блокада правої ніжки пучка Гіса – один, неповна блокада передньо-верхньої гілки лівої ніжки пучка Гіса – один, нижньопередсердний ритм – один). В однієї студентки вперше діагностовано вроджену ваду серця (трьохпередсердне серце), на ЕКГ – нижньопередсердний ритм. В однієї особи діагностовано дилатацію лівого шлуночка й відносну недостатність мітрального клапана з регургітацією II ступеня без легеневої гіпертензії (на ЕКГ – неповна блокада передньо-верхньої гілки лівої ніжки пучка Гіса).

На початку 2011 / 2012 н. р. проведено 14 ЕхоКС. Із них у 10 студентів не зареєстровано патологічних змін структур серця. У двох осіб зафіксовано гіперкінетичний тип гемодинаміки (на ЕКГ – повна блокада правої ніжки пучка Гіса); у двох – уперше зареєстровано підвищення рівня АТ до 139/84 мм рт. ст.

Проведено ЕхоКС студентам-першокурсникам у 2012 / 2013 н. р., які мали зміни на ЕКГ. Із них в одного студента не зареєстровано патологічних змін структур серця, в одного – хронічне легеневе серце, гіперкінетичний тип гемодинаміки (на ЕКГ – p-pulmonale); в одного – дилатація лівих камер серця зі збереженою фракцією викиду (на ЕКГ – синоатріальна блокада II ступеня Мобітц I). В одного студента – гіперкінетичний тип гемодинаміки (на ЕКГ – ознаки гіпертрофії міокарда лівого шлуночка, АТ 150/90 мм рт. ст.). В однієї особи зареєстровано гіпертрофію міжшлуночкової перетинки, гіперкінетичний тип гемодинаміки (на ЕКГ – блокада задньо-верхньої гілки лівої ніжки пучка Гіса). В одного студента – дилатація лівого передсердя, гіпертрофія міжшлуночкової перетинки; гіперкінетичний тип гемодинаміки; трикуспідальна регургітація I ступеня; підвищення градієнта тиску в легеневій артерії та аорті (на ЕКГ – повільний заміщаючий ритм з атріовентрикулярного вузла).

Усім студентам зі змінами на ЕКГ та ЕхоКС призначено спеціальну медичну групу (деяким – групу ЛФК) для занять із фізичного виховання, вони поставлені на диспансерний облік у кардіолога.

Потрібно відзначити, що абсолютній більшості студентів, які вступили на І курс, раніше не проводилися ЕКГ-обстеження, а тим більше – ЕхоКС. Серед підлітків із патологією, виявленою за результатами ЕКГ та ЕхоКС, на диспансерному обліку в кардіолога раніше ніхто не перебував, тому ЕКГ та ЕхоКС їм робили вперше.

Отже, ми вважаємо доцільним проведення ЕКГ усім підліткам, незалежно від наявності чи відсутності скарг, із метою своєчасного виявлення патологічних змін структур серця, правильного вибору дозування фізичних навантажень і попередження небажаних кардіоваскулярних подій, а за наявності показань – ЕхоКС.

Висновки й перспективи подальших досліджень. Розширення загальноприйнятого обсягу профілактичного медичного огляду студентів за рахунок проведення ЕКГ й ЕхоКС дає змогу виключити / підтвердити патологію серцево-судинної системи, що сприяє правильному призначенню медичної групи для занять із фізичного виховання.

Правильне призначення медичної групи, що ґрунтується на стані здоров'я студентів, припускає рекомендації адекватних дозованих фізичних навантажень.

Призначення адекватних фізичних навантажень сприяє попередженню розвитку небажаних кардіоваскулярних подій у студентів на заняттях із фізичного виховання.

Перспективи подальших досліджень полягають у продовженні розпочатих досліджень щодо попередження небажаних кардіоваскулярних подій на заняттях із фізичного виховання через правильний розподіл студентів на медичні групи з урахуванням даних ЕКГ та ЕхоКС.

Список використаної літератури

1. Бойцов С. А. Внезапная сердечная смерть у больных ИБС: распространенность, выявляемость и проблемы статистического учёта / С. А. Бойцов, Н. Н. Никулина, С. С. Якунин [и др.] // Рос. кардиолог. журн. – 2011. – № 2. – С. 59–64.
2. Иванов А. А. Концепция здорового образа жизни в спортивно-физкультурных учебных заведениях / А. А. Иванов // Лечебная физкультура и спортивная медицина. – 2011. – № 8 (92). – С. 58–61.
3. Иванов А. А. Актуализация системы самооздоровления студентов-спортсменов / А. А. Иванов, С. А. Полиевский // Образование и саморазвитие. – 2010. – № 6 (22). – С. 24–32.
4. Носков С. М. Кардимиопатии и внезапная сердечная смерть у молодых спортсменов / С. М. Носков, В. А. Маргазин // Лечебная физкультура и спортивная медицина. – 2010. – № 4 (76). – С. 18–25.
5. Макарова Г. А. Школьное физическое воспитание: факторы риска и пути их устранения / Г. А. Макарова, Т. Е. Виленская // Физкультура в профилактике, лечении и реабилитации. – М., 2008. – № 4 (27). – С. 39–44.
6. Basavarajaian S. Prevalence of hypertrophic cardiomyopathy in higly trained athletes: relevance to pre-participation screening / S. Basavarajaian, M. Wilson, G. Whyte [et al]. // J. Am. Coll. Cardiol. – 2008. – Vol. 11; 51 (10). – P. 1033–1039.
7. Blake G. J. Inflammatory biomarkers of the patient with myocardial insufficiency / G. J. Blake // Curr. Opin. Crit. Care. – 2003. – Vol. 9. – P. 369–374.
8. Cobb L. A. Changing incidence of out-of-hospital ventricular fibrillation 1980–2000 / L. A. Cobb, C. E. Fahrenbruch, M. Olsufka // JAMA. – 2002. – Vol. 288. – P. 3008–3013.
9. Maron B. J. Hypertrophic cardiomyopathy: an important global disease / B. J. Maron // Am. J. Med. – 2004. – Vol. 116. – P. 63–65.
10. Maron B. J. Sudden Deaths in Young Competitive Athletes: Analysis of 1866 Deaths in the United States, 1980–2006 / B. J. Maron, J. J. Doerer, T. S. Haas // Circulation. – 2009. – Vol. 119. – P. 1085–1092.
11. Maron B. J. Comparison of U.S. and Italian experiences with sudden cardiac deaths in young competitive athletes and implications for preparticipation screening strategies / B. J. Maron, T. S. Haas, J. J. Doerer [et al.] // Am. J. Cardiol. – 2009. – Vol. 15 ; 104 (2). – P. 276–280.
12. Walshe K. The external review of quality improvement in health care organizations: a qualitative study / K. Walshe, W. Wallace, T. Freeman // International Journal for Quality in Health Care. –2001. – Vol. 13. – P. 367–374.
13. Wisten A. Symptoms preceding sudden cardiac death in the young are common but often misinterpreted / A. Wisten, T. Messner // Scand Cardiovasc J. – 2005. – Vol. 39. – P. 143–149.

Анотації

Незважаючи на безсумнівні досягнення в лікуванні захворювань серцево-судинної системи, розробку нових досконалих технологій діагностики та лікування, проблема раптової зупинки серця навіть у розвинених країнах дотепер залишається не вирішеною. Близько 13 % випадків смерті від усіх причин відбувається раптово, причому 88 % із них зумовлені серцевими причинами. Мета дослідження – застосування електрокардіографічного дослідження в студентів для попередження небажаних кардіоваскулярних подій. Результати роботи доводять, що електрокардіографічне дослідження дає змогу виявити порушення функціональної роботи серця навіть при відсутності скарг. Це сприяє правильному призначенню медичної групи для занять із фізичного виховання й за необхідності – спостереженню на диспансерному обліку в кардіолога. Висновки полягають у тому, що доцільним є проведення електрокардіографічного дослідження всіх підлітків, незалежно від наявності чи відсутності скарг, із метою своєчасного виявлення патологічних змін структур серця, правильного вибору дозування фізичних навантажень і попередження небажаних кардіоваскулярних подій, а при наявності показань – ехокардіоскопії.

Ключові слова: *підлітки, електрокардіографія, ехокардіоскопія, попередження небажаних кардіоваскулярних подій.*

Евгений Михалюк, Светлана Малахова, Константин Лурье, Леонид Левченко. ЭКГ-контроль как экспертиза первой линии внезапной смерти на занятиях по физическому воспитанию. *Несмотря на несомненные достижения в лечении заболеваний сердечно-сосудистой системы, разработку новых совершенных технологий диагностики и лечения, проблема внезапной остановки сердца даже в развитых странах до сих пор остаётся нерешенной. Около 13 % случаев смерти от всех причин происходит внезапно, причем 88 % из них обусловлены сердечными причинами. Цель исследования – применение электрокардиографического исследования у студентов для предупреждения нежелательных кардиоваскулярных событий. Результаты работы показывают, что электрокардиографические исследования позволяют выявить нарушения функциональной работы сердца, даже при отсутствии жалоб. Это способствует правильному назначению медицинской группы для занятий по физическому воспитанию, и при необходимости – наблюдению на диспансерном учёте у кардиолога. Выводы заключаются в том, что целесообразно проведение электрокардиографического исследования всем подросткам, независимо от наличия или отсутствия жалоб, с целью своевременного выявления патологических изменений структур сердца, правильного выбора дозирования физических нагрузок и предупреждения нежелательных кардиоваскулярных событий, а при наличии показаний – эхокардиоскопии.*

Ключевые слова: *подростки, электрокардиография, эхокардиоскопия, предупреждение нежелательных кардиоваскулярных событий.*

Yevgeniy Mikhaliuk, Svetlana Malakhova, Konstantin Lurye, Leonid Levchenko. Electrocardiogram-Control as an Examination of the First Line of Sudden Death During Physical Education Lessons. *In spite of achievements of cardiovascular system medical treatment, development of new technologies of diagnostics and treatment, problem of sudden cardiac arrest even in well-developed countries is still unsolved. About 13% cases of death because of all reasons happen suddenly, 88% of them were specified by heart causes. Aim of the research – electrocardiographic examination among students for prevention of undesirable cardiovascular occurrences. Results of work show that electrocardiographic examinations let expose abnormalities of heart functional work. This promotes right prescription of medical group for practicing physical exercises, and if necessary – observation by a specialized clinic. We came to a conclusion that it is necessary to conduct electrocardiographic examination to all teenagers no matter if they have complaints or not in order to identify pathological changes in heart structure, right choice and prevention of undesirable cardiovascular occurrences, and if needed – echocardioscopy.*

Key words: *teenagers, electrocardiography, echocardioscopy, undesirable cardiovascular occurrences prevention.*

УДК 378.062: 796

Ірина Ніколайчук,
Олена Додонова,
Вікторія Григор'єва

Механізм психолого-дидактичного стимулювання студентів до занять фізичною культурою

Східноукраїнський національний університет імені Володимира Даля (м. Луганськ)

Постановка наукової проблеми та її значення. Процес реформування соціально-економічних відносин в Україні, на жаль, загострив проблему формування повноцінної особистості та розвитку системи освіти. Унаслідок негативного впливу чинників політичного, економічного й соціального характеру ускладнився процес формування здорового способу життя засобами масового спорту, матеріального забезпечення освітніх закладів, пропаганди культурного розвитку. Це призвело до поширення серед молоді негативних соціальних явищ (алкоголізму, наркоманії, токсикоманії тощо), що ускладнило розвиток мотивації до занять фізичною культурою.

Аналіз останніх досліджень із цієї проблеми. Для розв'язання визначеної проблеми науковий інтерес мають праці В. С. Уенберга та Д. Гоулда, у яких визначено основні аспекти психології спорту та фізичної культури. Серед українських і російських науковців можна виділити таких, як Б. Ф. Ведмеденко та К. К. Жукотинський, які досліджують мотиваційні аспекти до занять фізичною культурою за допомогою психолого-педагогічних засобів [1,2]; А. П. Маркова та Є. В. Столітенко, котрі досліджують ці аспекти в середніх навчальних закладах [3]; В. М. Пантелєєв і П. І. Зінченко, які вивчають проблему ставлення студентів до самостійних занять фізкультурою [4]; С. О. Сичов, який досліджує аспекти формування потреб студентів у фізичному вдосконаленні з психолого-педагогічної точки зору [6].

© Ніколайчук І., Додонова О., Григор'єва В., 2013

Водночас у цих дослідженнях не розкривається комплексний механізм стимулювання студентів до занять фізичною культурою на основі збалансованості між впливом чинників дидактичного, навчального та суто фізкультурного характеру. Недостатність дослідження цього механізму в теоретичному плані ускладнює реалізацію принципів фізичного виховання в практичному.

Завдання статті – дослідити теоретичні й методологічні аспекти підвищення рівня стимулювання студентів до занять із фізичної культури на основі гармонізації принципів дидактики, навчання та фізичного виховання й розробити ефективний механізм підвищення рівня мотивації студентів до занять фізичною культурою.

Виклад основного матеріалу й обгрунтування отриманих результатів дослідження. Дослідження теорії стимулювання дає підставу стверджувати, що в морально-психологічному аспекті механізм психолого-дидактичного стимулювання повинен безпосередньо впливати на свідомість студента та орієнтувати його на таке ставлення до занять фізичної культури, при якому виконуються вимоги вищої школи до фізичного розвитку молоді. За таких умов механізм повинен бути побудований на загальних принципах дидактики та визначати цілі, зміст, закономірності й принципи навчання [5].

Дослідження принципів дидактики, навчання та методичних принципів фізичного виховання дають змогу знайти їх однорідні й відмінні риси (табл. 1). Як свідчать дані табл.1, однорідними за назвою є принципи наочності, системності, доступності та усвідомленості. За логікою, саме ці принципи повинні бути органічно по'вязані з принципами стимулювання до праці (у нашому розумінні під працею розглядаються, у тому числі, й заняття студентів фізичною культурою).

Виходячи з умов взаємозалежності принципів фізичного виховання, навчання та дидактики, у механізмі психолого-дидактичного стимулювання студентів до занять фізичною культурою саме ці принципи повинні бути пов'язані з такими принципами стимулювання; як визначеність, об'єктивність, інформативність та наочність [5].

Таблиця 1

Принципи дидактики, навчання та фізичного виховання

Принцип	Наявність у теорії навчання (+)	Наявність у теорії дидактики (+)	Наявність у теорії фізичного виховання (+)
Наочності	+	+	+
Системності	+	+	+
Послідовності	+	+	-
Доступності	+	+	+
Усвідомленості	+	+	+
Науковості	+	-	-
Активності	+	-	+
Міцності	+	-	-
Індивідуалізації	+	-	+
Поступовості (динамічності)	+	-	+

Очевидно, що однорідним за назвою є *принцип наочності*, який, із точки зору дидактики й стимулювання, характеризується максимальним вираженням форм і засобів організації фізичного виховання – прозорістю в оголошенні результатів та їх публічного обговорення, уживання процедур заохочення для кращих студентів і застосування системи відпрацювання занять для тих, хто порушує вимоги викладача [5]. По-іншому цей принцип характеризується в теоріях навчання та фізичного виховання – це необхідність демонстрації фізичних вправ і рухів викладачем для якісного оволодіння ними студентом [8].

Принцип визначеності, у нашому розумінні, полягає в правильності встановлених норм та показників оцінки рівня фізичної підготовки студентів як основи системи їх стимулювання до занять фізичною культурою. Слід зазначити, що ані в теорії навчання, ані в теорії фізичного виховання жоден із принципів аналогічно не характеризується. Водночас, на наш погляд, цей принцип стимулювання опосередковано пов'язується з окремими принципами навчання (системності, доступності, послідовності та індивідуалізації) й окремими принципами фізичного виховання (доступності, системності та дидактичності). Такий підхід дає змогу планомірно збільшувати фізичні навантаження й уникати перевтоми студентів, виходячи з різного рівня їхньої фізичної підготовленості.

Принцип об'єктивності з погляду стимулювання полягає в заохоченні студентів до підвищення рівня фізичної підготовленості та спортивних досягнень. Кожен студент повинен бути впевненим у тому, що за спортивні й фізкультурні досягнення він буде заохочений морально та (або) матеріально.

Однак жоден із принципів навчання не має такого змісту. При цьому, хоча й опосередковано, такий зміст стимулювання простежується в принципах усвідомленості та активності (теорія фізичного виховання) [8].

Принцип інформованості в системі стимулювання й дидактики полягає в розповсюдженні інформації про досягнення студентів, доведенні цієї інформації до кафедр і деканатів навчального закладу. При цьому найчастіше використовуються такі методі, як публічні церемонії вручення грамот, подяк, подарунків, премій за фізкультурні й спортивні досягнення, занесення на дошку пошани, зустрічі зі студентами тощо. Слід зазначити, що змістовна складова цього принципу стимулювання також безпосередньо не міститься в жодному принципі навчання та опосередковано передбачена в теорії усвідомленості й активності фізичного виховання.

Проведені дослідження дають змогу стверджувати, що в теоріях навчання та фізичного виховання майже не розглянуто принципи стимулювання на основах дидактики. При цьому, на наш погляд, і в методологічному, і в практичному плані порушується система взаємозв'язку самих принципів фізичного виховання.

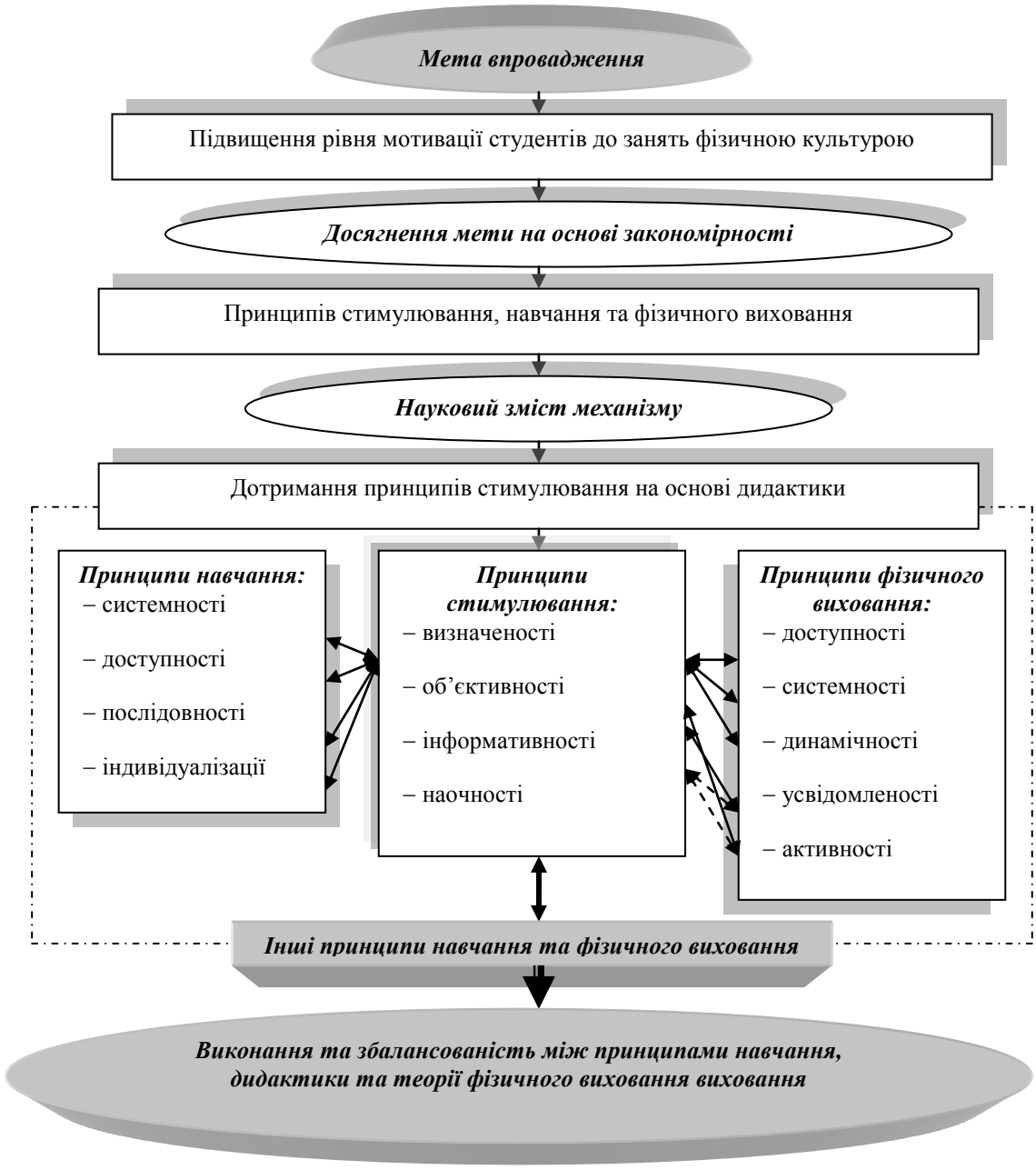


Рис. 1. *Механізм психолого-дидактичного стимулювання студентів до занять фізичною культурою*

Оскільки очевидно, що без додержання принципів стимулювання на основі дидактики не можна реалізувати інші принципи навчання та фізичного виховання, це обґрунтовує необхідність розробки й упровадження механізму психолого-дидактичного як у теорію фізичного виховання, так і в навчальний процес навчального закладу.

У зв'язку з цим розроблено та впроваджено в навчальний процес кафедри фізичного виховання Східноукраїнського національного університету імені Володимира Даля механізм психолого-дидактичного стимулювання студентів до занять фізичною культурою (рис. 1).

Висновки й перспективи подальших досліджень. Отже, ми вважаємо, що сучасна наука та практика організації навчального процесу й теорії фізичного виховання потребує вдосконалення на основі впровадження дієздатного механізму психолого-дидактичного стимулювання студентів до занять фізичною культурою. Для цього потрібні поглиблення теоретичних основ фізичного виховання та розробка відповідних методичних і науково-практичних рекомендацій. Над розв'язанням цієї проблеми сьогодні працюють викладачі кафедри фізичного виховання Східноукраїнського національного університету імені Володимира Даля в співробітництві з психологами, соціологами, фахівцями в галузі медицини та менеджменту.

Список використаної літератури

1. Ведмеденко Б. Ф. Теоретичні основи і практика виховання учнівської молоді засобами фізичної культури : монографія / Б. Ф. Ведмеденко. – К. : [б. в.], 1993. – 152 с.
2. Ведмеденко Б. Ф. Педагогічна технологія індивідуального підходу до розвитку в учнів інтересу системно займатися фізичною культурою і спортом / Б. Ф. Ведмеденко, К. К. Жукотинський // Теорія і практика фізичного виховання – 2001. – № 3–4. – С. 46–58.
3. Маркова А. К. Формирование мотивации учения в школьном возрасте / А. К. Маркова. – М. : Просвещение, 1983. – 94 с.
4. Пантелеєв В. М. Заходи та стимулювання самостійних занять з фізичного виховання студентів / В. М. Пантелеєв, П. К. Зінченко, М. Р. Горячев // Олимпизм и молодая спортивная наука Украины. – 2006. – С. 95–99.
5. Психологические основы материального стимулирования труда / В. Н. Гончаров, С. И. Радомский, М. С. Радомский, А. И. Кирнос, О. В. Додонов, А. И. Путинцев : монография. – Донецк : СПД Куприянов В. С. – 2006. – 240 с.
6. Сичов С. О. Методи і прийоми формування у студентів потреби фізичного вдосконалення у процесі обов'язкових занять / С. О. Сичов // Теорія і практика фізичного виховання. – 2001. – № 3–4. – С. 14–20.
7. Столітенко Є. В. Технологія вивчення ставлення молодших підлітків до фізичної культури / Є. В. Столітенко // Теорія і практика фізичного виховання. – 2001. – № 3–4. – С. 29–37.
8. Теория и методика физического воспитания / [Л. П. Матвеева, А. Д. Новикова]. – М. : Физкультура и спорт, 1976. – Т. 1. – 304 с.

Анотації

У статті розглянуто принципи дидактики, навчання, теорії фізичного виховання та стимулювання, на основі яких розроблено механізм психолого-дидактичного стимулювання до занять із фізичної культури. Проведені дослідження дають змогу стверджувати, що в теоріях навчання та фізичного виховання майже не розглянуто принципи стимулювання на основах дидактики. Обґрунтовано превентивність принципів психолого-дидактичного стимулювання, порівняно з іншими. Надано рекомендації щодо впровадження розробленого механізму в навчальний процес ВНЗ.

Ключові слова: *дидактика, механізм, психологія, фізична культура, навчання, стимулювання, студент, теорія.*

Ирина Николайчук, Елена Додонова, Виктория Григорьева. Механизм психолого-дидактического стимулирования студентов к занятиям физической культурой. *В статье рассмотрены принципы дидактики, обучения, теории физического воспитания и стимулирования, на основе которых разработан механизм психолого-дидактического стимулирования студентов к занятиям физической культурой. Проведенные исследования дают возможность утверждать, что в теориях обучения физического воспитания почти не рассмотрены принципы стимулирования на основах дидактики. Обоснована превентивность принципов психолого-дидактического стимулирования в сравнении с другими. Даны рекомендации по внедрению разработанного механизма в учебный процесс вуза.*

Ключевые слова: *дидактика, механизм, психология, физическая культура, обучение, принцип, стимулирование, студент, теория.*

Irina Nikolaychuk, Yelena Dodonova, Viktoriya Grigoryeva. Mechanism of Psychodidactic Stimulation of Students to Physical Culture Classes. *The article presents principles od didactics, physical education theory and stimulation on basis of which mechanism of psychodidactic stimulation of students to physical culture classes was*

developed. Conducted research let us state that in theory of physical education there were almost not studied principles of stimulation on the basis of didactics. We have grounded preventiveness of principles of psychodidactic stimulation in comparison with the others. We have also given recommendation concerning implementation of the developed mechanism into educational process of higher educational establishment.

Key words: *didactics, mechanism, psychology, physical culture, studying, principle, stimulation, student, theory.*

УДК: 379.8

Ірина Олійник,
Катерина Єрусалимець

Формування культури дозвілля студентської молоді

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

Постановка наукової проблеми та її значення. Аналіз останніх досліджень. Важливе місце в житті сучасної студентської молоді займає сфера вільного часу. Він є одним із важливих засобів формування особистості молодої людини, оскільки в його умовах найбільш сприятливо проходять рекреаційно-відтворювальні процеси, які знімають інтенсивні фізичні, інтелектуальні, психічні навантаження. Із 1991 р. проблеми молоді та молодіжного дозвілля в Україні активно досліджують І. Бекешкіна, Л. Виговський, М. Головатий, Е. Головаха, В. Оссовський, В. Перебенесюк, Н. Прозур, Л. Яковенко. Над проблемами функціонування молодіжної субкультури й культурної соціалізації молоді працюють такі вчені, як І. Андреєва, Н. Голубкова, Н. Литовська, Л. Швидка. Ретельно проаналізовані соціологічні дослідження духовних потреб молоді у сфері дозвілля як у працях українських науковців (І. Беха, І. Зязюна, Г. Сагач, І. Степаненко, П. Щербань, Ж. Юзвак), так і російських (Н. Вересова, Б. Грушина, Б. Трегубова, В. С. Цукермана та ін.). Важливе значення у вивченні проблем молодіжного дозвілля мають філософсько-соціологічні дослідження вільного часу й культури дозвілля, які знайшли відображення в працях українських учених (І. Бекешкіної, А. Воловика,В. Перебенесюка, А. Решетніченко, Л. Швидкої), а також російських (М. Бердяєва, І. Бестужева-Лада, Є. Рижика, Є. Соколова, Б. Трегубова).

Студентство – своєрідна соціальна категорія молоді, організаційно об'єднана інститутом вищої освіти. Студенти вирізняються найбільш високим освітнім рівнем, соціальною активністю, гармонійним поєднанням інтелектуальної й соціальної зрілості. Час навчання у ВНЗ збігається з періодом зрілості та характеризується становленням особистісних якостей. Помітно закріплюються такі якості, як цілеспрямованість, рішучість, наполегливість, самостійність, ініціатива, уміння володіти собою. Спостерігається посилення соціально-моральних мотивів поведінки, посилюється інтерес до моральних проблем – способу і змісту життя, обов'язку, відповідальності, любові та вірності. Важливою умовою оптимального розв'язання завдань, що стоять перед студентом у роки навчання, є розуміння важливості раціональної організації часу й наявності досвіду його використання [4, 4].

Особливо проблематичним для багатьох студентів є використання вільного часу. Вільний час приваблює студентів нерегламентованістю, самостійним вибором різних занять, можливістю поєднувати в ньому різні види діяльності: розважальні, творчі. Однак потужний педагогічний потенціал вільного часу для значної кількості студентів залишається неусвідомленим, нереалізованим. Вільний час сприймається як час розваг. Упровадження ринкових умов викликало до життя таке явище, як робота студентів у позанавчальний час із метою заробітку [6, 16]. Діяльність у вільний час цінна своїм процесом і тому сприймається як вільна діяльність.

До дій такого виду залежно від особливостей та потреб особистості, відносять читання, творчу працю, зустрічі з друзями, сон, приготування їжі, а також безглузде вештання по вулиці, уживання алкоголю, наркотиків. Молодь сприймає, а отже й вибирає, різну діяльність для відпочинку, залежно від виду потреб рекреаційних установок, які визначають форму проведення вільного часу. Усі ці заняття вказують на досягнутий рівень культури індивідуального дозвілля [1, 15].

Культура дозвілля – це, передусім, внутрішня культура людини, яка передбачає наявність у неї певних особистісних якостей, які дають змогу змістовно та з користю проводити вільний час.

© Олійник І., Єрусалимець К., 2013

Розумові здібності, характер, організованість, потреба, інтерес, уміння, смаки, життєва мета, бажання – усе це складає особистісний, індивідуально-суб'єктивний аспект культури дозвілля. Існує пряма залежність між духовним багатством людини та змістом його дозвілля. Але є також зворотний зв'язок. Культурним може бути тільки змістовно наповнене, ефективне за своїм впливом на особистість дозвілля. Культуру дозвілля характеризують також ті заняття, яким віддається перевага у вільний час. Ідеться про ті види дозвіллєвої діяльності, які сприяють формуванню й розвитку особистості. Особливо цінні ті заняття, у яких молода людина особисто бере участь. Культура дозвілля визначається також і рівнем розвитку та функціонуванням відповідних закладів й установ культури: клубів, кінотеатрів, стадіонів, бібліотек та ін. При цьому особливе значення має творча діяльність працівників цих закладів. Багато залежить від того, які форми відпочинку, розваг, послуг будуть запропоновані працівниками дозвіллєвої сфери. Разом із тим культура проведення вільного часу є результатом старання самої особистості, її бажанням перетворити дозвілля в засіб, придбати не тільки нові враження, але й знання, уміння, здібності [1, 10]. Знання та навички, які набувають студенти у вільний час, реалізуються в навчальній, науковій і громадській діяльності закладу, у якому вони навчаються. Вищий педагогічний навчальний заклад є особливим навчальним закладом, бо він готує педагогів, які будуть плекати націю, населення країни. Тому підвищується вимога до підготовки вчителя, який усвідомлює свою відповідальність перед дитячою особистістю й готовий допомогти їй у самовизначенні, саморозвитку та самореалізації. Отже, формування особистості студента, майбутнього спеціаліста, – безперервний процес. Він містить як навчальний процес, так і час дозвілля. Слід пам'ятати, що студент має право на свій особистий вільний час. Дозвілля дає можливість сучасній молодій людині розвивати різні сторони своєї особистості, навіть власний талант. Для цього потрібно, щоб до дозвілля вона підходила з позиції свого життєвого завдання, свого покликання – усебічно розвивати власні здібності, свідомо формувати себе. При цьому слід ураховувати той факт, що на першому місці разом із комплексом професійних знань – комплекс професійних здібностей особистості, а також рівень розвитку загальної культури майбутнього спеціаліста. Тому у вищих педагогічних навчальних закладах для отримання позитивних результатів навчально-виховного процесу потрібно створювати певні умови для організації дозвіллєвої діяльності студентів [6, 18].

Під дозвіллєвою діяльністю розуміють:

– цілеспрямовану, самокеровану пізнавальну діяльність, необхідну для розвитку здатності здобувати знання;

– сукупність занять, за допомогою яких задовольняються фізичні, психічні та духовні потреби особистості.

Форми й стилі проведення вільного часу людини різноманітні. *Це, по-перше*, заняття рекреаційного характеру, під час яких здійснюється споживання культури, а не її створення. *По-друге*, це елементарні форми освіти та навчання, ці заняття здебільшого притаманні молоді, яка навчається, а саме студентству. *По-третє,* це піднесена діяльність, яка вимагає вищого рівня розвитку мотивації й здібностей, уключає в себе різні види художньої, технічної діяльності, самоосвіту, громадську діяльність і націлена на розвиток здібностей до відтворення та створення духовних цінностей [5, 16].

Завдання дослідження – висвітлити проблеми формування культури дозвіллєвої діяльності студентської молоді у вільний від занять час.

У дослідженні використовувались соціологічні опитування та експериментальні **методи**. Респонденти – студенти I–IV курсів Кременецького гуманітарно-педагогічного інституту імені Тараса Шевченка.

Виклад основного матеріалу й обґрунтування отриманих результатів дослідження. Проведене нами опитування студентів I–IV курсів ВНЗ виявило найбільш значущі чинники, що впливають на формування культури дозвілля й активне ставлення студентів до його проведення. Частина студентів віддають перевагу пасивним формам дозвілля, оскільки володіють слабкою орієнтацією на рухову діяльність, пов'язану зі зміцненням здоров'я, недооцінюють роль фізичної культури як чинника духовного розвитку.

Виявлено, що в місті центрами організації змістовного дозвілля для студентської молоді є навчальний заклад – педагогічний інститут (спортивні секції та гуртки за інтересами), музична школа, спортивна школа, школа мистецтв, будинок творчості, будинок культури, бібліотека, музей.

Наступний крок – з'ясувати, як студенти проводять вільний від занять час, чи використовують можливості свого навчального закладу, населеного пункту.

Проведене опитування показує, що молоді люди залюбки виконують різні роботи по дому, на присадибних ділянках, майструють, займаються домашніми тваринами, проводять час зі своєю родиною, зрештою – підробляють, щоб мати додаткові кошти на життя. Дещо посилився потяг юнаків і дівчат до проведення дозвілля в родинному колі. Незначна кількість юнаків та дівчат надає перевагу у вільний час переглядові телепередач чи відеофільмів. При цьому проводять вільний час біля телевізора більше дівчата, ніж хлопці. Поряд із цим майже на два відсотки більша кількість любителів комп'ютерних ігор та інтернет-спілкування. Про взаємозв'язок захоплення Інтернетом і поширенням наркоманії та алкоголізму варто сказати окремо. Серед фахівців, які займаються проблемами шкідливих звичок молоді, – соціальних працівників, лікарів, працівників міліції – існує думка, що чималу роль у поширенні наркоманії й алкоголізму відіграє реклама психотропних речовин у засобах масової інформації, й особливо в Інтернеті. Ми не схильні вбачати тут прямий причинно-наслідковий взаємозв'язок, однак з опитувань усе-таки випливає, що ті, хто має багатий досвід уживання наркотиків, утроє частіше «ходять» до Інтернету, ніж ті, хто жодного разу не пробував наркотиків. Ті, хто неодноразово бував у стані сп'яніння, відвідують його вдвічі частіше, ніж ті, хто жодного разу не був у такому стані. Можливо, це пояснюється тим, що Інтернет є невід'ємним елементом сучасної молодіжної «тусовки», через який поширюються новини, обговорюються значимі події, визначається в цілому стиль життя молоді. Інтернет можна назвати великою віртуальною молодіжною «тусовкою», що задає молоді закони й моду та водночас є її віддзеркаленням. Тому реально припустити, що ті самі завсідники дворових «тусовок» є також і завсідниками віртуальної Інтернет-«тусовки».

У різних групах цей вид дозвілля більш диференційований. Комп'ютерними іграми більше захоплюються хлопці – 29,0 % опитаних, а дівчата – лише 6 %. Постійними відвідувачами Інтернету також є хлопці (їх утричі більше, ніж дівчат). Добре це чи погано – можна дізнатися лише після поглибленого дослідження. Наразі доводиться говорити про поширення серед молоді нового різновиду психічного порушення – медіазалежності. Незначно зменшилася кількість бажаючих читати книги й журнали, слухати музику, займатися спортом. При цьому, спортивні захоплення властиві переважно юнакам. Дівчата ж удвічі частіше, аніж хлопці, на дозвіллі читають книги, газети та журнали. Найчастіше студентська молодь надає перевагу таким видам дозвілля:

– ходжу на дискотеки (у бари, клуби) – на 12,2 %;

– «тусуюсь» у дворі (на вулиці) зі своєю компанією – на 8,3 %.

Якщо порівнювати юнаків і дівчат, то можна казати, що юнаків більше приваблює двір, дівчаток – дискотека. Однак, якщо порівняти популярність дискотек у жителів різних типів поселень, то виявляється, що основними відвідувачами дискотек є сільська та селищна молодь. Для юних жителів міст цей різновид дозвілля зовсім не популярний: 3,8 % опитаних у місті проти 27,9 % на селі. Можливо, такий розподіл пояснюється тим, що клубні дискотеки на селі є єдиними місцями дозвілля, на відміну від міста. Отже, моніторинг зафіксував основний потяг підлітків та молоді до тих видів дозвілля, де відбувається не лише знайомство з більш досвідченими товаришами, а й перші власні прилучення до алкоголю, наркотиків та сексуальних взаємин. Ось за мірою досвідченості в шкідливих звичках і погляньмо на сучасні молодіжні зібрання. Якщо врахувати структурний поділ опитаної молоді, то вийде, що 81,5 % учасників «тусовок», хто один, а хто й багато разів були п'яними й лише 18,5 % не були жодного разу в стані сп'яніння, а відвідувачі дискотек – 86,1 % та 13,9 %, відповідно. Тобто ці два місця масових зібрань підлітків і молоді, ці два найпоширеніші різновиди їх дозвілля й не мисляться без випивки.

Ще більш вражає досвід сексуальних стосунків: 47,3 % юнаків і дівчат юнацького віку, які «тусуються» на сільській вулиці та в міських дворах, мають досвід сексуальних стосунків. І хоча решта (53 %) його не мають, за такого співвідношення – скоро матимуть. На дискотеках це співвідношення таке: 58,9 % і 41,1 %, відповідно.

Статистика показує, що діти, які перебувають під наглядом сім'ї та не мають вільного від навчання часу, утричі рідше вступають у сексуальні стосунки, ніж інші їхні однолітки.

Серед юнаків, які захоплюються спортом, удвічі більше тих, хто жодного разу не вживав алкоголь чи наркотики, не був у стані важкого сп'яніння, аніж тих, хто їх пробував і не раз. Отже, сп'яніння від перемоги в змаганнях, відчуття сили м'язів ще є ефективним бар'єром супроти «кайфу» від транквілізаторів. Близькі до цього дані отримано й щодо інших видів дозвілля. Більше, ніж п'ята частина опитаної молоді, полюбляє читати книги та журнали. Це небагато, порівняно із любителями тусовок. Але серед книгоманів утричі більше тих, хто жодного разу не пробував алкоголю чи

наркотиків, ніж тих, хто вживав їх багато разів. Ще різкішим є цей перепад у молоді, яка виконує різні роботи по дому, на присадибній ділянці, проводить час зі своєю родиною. Є всі підстави говорити про взаємозв'язок поширення алкоголізму й наркоманії з організацією побуту та вільного часу молодих людей, а також про значну роль родини в цьому процесі. Очевидно, що молодь, час якої цілком завантажений, перебуває в полі уваги й під контролем батьків, фізично не має можливості заповнювати час іще чимось. З іншого боку, ця молодь відгороджена від негативного впливу однолітків, більш досвідчених у питаннях уживання психотропних речовин.

Проведене опитування показує, що частина студентів (16,5 %) проводить вільний час або на природі з батьками чи друзями, або (12,3 %), відвідуючи різні гуртки й секції в навчальному закладі, відвідують бібліотеку лише 5 % опитуваних, самостійно займаються спортом та фізичною культурою тільки 11 %. Серед причин, чому студенти не відвідують ніяких спортивних секцій та гуртків, можна виділити чотири основні:

– не дозволяють батьки;
– немає в місті;
– не вистачає часу;
– ніякі гуртки не цікавлять.

Отримавши такі дані, ми зацікавилися, чому в них відсутній інтерес до занять у спортивних секціях і гуртках. Відповіді були неоднозначні. Зауважимо, що ставлення батьків до змістовності дозвілля своїх дітей значною мірою відбивається й на виборі форм дозвілля самою молоддю. Про це деякою мірою свідчать пояснення студентів щодо відсутності в них вільного часу на заняття в гуртках та спортивних секціях і власного небажання відвідувати їх. Найбільш показовими були такі відповіді студентів: «Майже усі заняття в клубах платні», «На гурток потрібно ходити в певний час, а в цей час може бути цікаве кіно або передачі по телевізору», «Краще я на комп'ютері пограюся, ніж на якийсь гурток ходити», «Мені цікавіше з друзями поспілкуватися, ніж займатися в якомусь гуртку чи секції».

Потрібно відзначити, що вибір форми дозвілля молоді значною мірою залежить від стану не лише матеріального благополуччя сім'ї, а й психологічного. Нас цікавило, як студенти визначають пріоритети у виборі форм дозвіллєвої діяльності. Із цією метою проведено опитування, у якому студенти мали визначити, які види дозвіллєвої діяльності вони б обрали в порядку зниження значущості цього виду діяльності) при наявності вільного часу. Для цього їм запропоновано список із видами діяльності, визначеними в поцесі спостереження, як такими, що мають місце в дозвіллі студентів, а також надано можливість запропонувати власні види дозвіллєвої діяльності, які не вказано в списку. Проаналізувавши відповіді респондентів і вибираючи найбільш значущі для них, ми визначили пріоритетні види занять студентів (табл. 1).

Таблиця 1

Визначення пріоритетних видів дозвіллєвої діяльності студентської молоді

Вид дозвіллєвої діяльності	Студенти	
	I –II курси	III-IV курси
Дивитимуся телевізор	1	4
Спортивні секції	10	5
Інтернет-кафе	4	1
Турпохід	10	7
Кататимуся на велосипеді, роликах, ковзанах, лижах тощо	8	8
Займатимуся творчістю (малювання, майстрування)	9	6
Читатиму книгу	10	6
Прогулянки з друзями	6	9
Спілкуватимуся з друзями по телефону, у компанії	6	2
Допомагатиму батькам	3	3
Слухатиму музику	3	6
Гратимуся в комп'ютерні ігри	2	7
Піду на гурток	12	7
Гратиму на музичному інструменті	11	10
Дискотека	5	8
В'язатиму, вишиватиму, шитиму	6	8
Гратиму в карти	7	11
Дослідницька діяльність	13	9
Рухливі ігри на вулиці (футбол, волейбол)	8	7
Самостійні заняття спортом	10	5

Як видно з таблиці, найбільш пріоритетними видами дозвіллєвої діяльності для студентів I–II курсів є перегляд телепрограм, гра на комп'ютері, активний відпочинок (велосипед, ролики, ковзани, футбол, тощо), творчі заняття (малювання, майстрування), читання. Але реально найбільше часу відводять для перегляду телепрограм, гри на комп'ютері, допомоги батькам вулиці, майже нічого не роблячи або бешкетуючи, а заняттям у спортивних секціях надають майже останнє місце; а для студентів III–IV курсів пріоритетними є спілкуватимуся з друзями по телефону, у компанії, перегляд телепрограм, допомога батькам, а також значимо з'являється інтерес до занять у спортивних секціях і самостійних занять спортом.

Також варто відзначити, що, як показує аналіз дослідження, студенти I–II курсів проводять однакову кількість часу, активно відпочиваючи, і беззмістовно, у середньому 41 хв на день, що становить 11,6 % усього вільного часу студента. При цьому на творчі й пізнавальні справи вони відводять усього 8,5 % свого вільного часу (улюблені справи та інтелектуальні ігри – у середньому 30 хв на день). Порівнюючи результати, бачимо, що найбільше часу студенти хочуть приділяти та приділяють телевізору й комп'ютеру, які захоплюють їхню увагу, відволікають від інших пізнавальних, творчих і корисних справ, водночас часто викликають агресивні або депресивні стани. Щодо читання, то студенти I–II курсів надають перевагу пригодам-фантазіям, детективам. Основною причиною є те, що вони дуже багато часу проводять перед комп'ютером і телевізором, а на читання просто не вистачає часу.

Відповіді студентів I курсів засвідчують, що більшість із них не задоволена тим, як вони проводять вільний час і бажають змінити це, але в них відсутній досвід, як це зробити, і нема вміння організувати власний час, що не дає їм змоги зробити своє дозвілля цікавим. Уміння ефективно використовувати вільний час для свого особистісного й творчого розвитку засвідчує про дозвіллєву культуру людини. Можна стверджувати, що більшості студентів I–II курсів притаманний низький рівень дозвіллєвої культури. Отже, бачимо, що проблема беззмістовного дозвілля студентів I–II курсів викликана такими чинниками:

– відсутність спортивних клубів за місцем проживання, де вони могли б проводити змістовну дозвіллєву діяльність, а також висока плата за заняття;

– недостатня педагогічна компетентність батьків;

– низький рівень дозвіллєвої культури.

Відповіді студентів III–IVкурсів свідчать про те, що їхня дозвіллєва культура значно вища, вони вміють раціонально використовувати свій вільний від занять час й активно використовують засоби фізичної культури.

Висновки й перспективи подальших досліджень. Узагальнюючи результати, ми дійшли висновку, що виконане дослідження в цілому підтвердило висунуту гіпотезу: процес формування культури дозвілля студентів вищого навчального закладу буде ефективним, якщо в організації діяльності студентської молоді реалізується комплекс організаційно-педагогічних умов, що включають:

– актуалізацію потреби студентів у культурно-дозвільній діяльності, орієнтацію студентів на самореалізацію;

– діагностичний підхід до визначення здібностей студентів;

– розвиток індивідуальних схильностей і здібностей студентів у конкретних видах дозвільної діяльності, розвиток професійних і особистісно-значущих якостей студентів;

– формування досвіду культурно-дозвільної діяльності, утілення навичок реалізації цієї діяльності.

Дозвілля є сприятливим ґрунтом для випробування юнацтвом своїх творчих потреб і можливостей. У процесі дозвілля набагато простіше формувати поважне ставлення до себе, навіть особисті недоліки краще долаються завдяки дозвільній активності. Дозвіллєва сфера характеризується свободою особистості, що виявляється у вільному виборі форм, місця та часу проведення дозвілля. Саме на дозвіллі людина проявляє себе як вільна індивідуальність. Культура дозвілля – це, передусім, внутрішня культура людини, яка передбачає наявність у неї певних особистісних якостей, що дають змогу змістовно та з користю проводити вільний час.

Список використаної літератури

1. Вишняк А. И. Культура молодежного досуга / А. И. Вишняк. – Киев : [б. и.], 1988.
2. Пелех Л. Р. Формування особистості майбутнього вчителя у системі масових виховних заходів ВНЗ / Л. Р. Пелех. – К. : [б. в.], 2001.

3. Петрова І. В. Дозвілля в зарубіжних країнах : підручник / І. В. Петрова. – К. : Кондор, 2005. – 408 с.
4. Пішун С. Г. Формування культури дозвілля студентів ВНЗ в умовах роботи студентського клубу : автореф. дис. ... канд. пед. наук : 13.00.07 / С. Г. Пішун. – К., 2005.
5. Половеня Д. И. Роль свободного времени в процессе творческой самореализации личности / Д. И. Половеня // Природа, человек, культура: проблемы гармонии : материалы науч. конф. – Мн. : Белорус. гос. ун-т культуры, 2003. – С. 442–446.
6. Путіловська Н. Б. Формування особистості студентів в умовах вільного часу / Н. Б. Путіловська // Збірник наукових праць. – Вип. 20. Т.1 : Педагогічні науки / за заг. ред. В. Д. Будака, О. М. Пєхоти. – Миколаїв : МДУ, 2008. – С. 165.
7. Савченко О. Від людини освіченої – до людини культури / О. Савченко // Рідна школа. – 1996. – № 5–6. – С. 3.

Анотації

У статті розглянуто теоретичні засади організації вільного часу студента як важливого фактора їхнього культурного розвитку. Розкрито форми й стилі проведення вільного часу та проблеми формування культури дозвіллєвої діяльності студентської молоді у вільний від занять час. Культура дозвілля – це, передусім, внутрішня культура людини, яка передбачає наявність у неї певних особистісних якостей, що дають змогу змістовно та з користю проводити вільний час Розумові здібності, характер, організованість, потреба, інтерес, уміння, смаки, життєва мета, бажання – усе це складає особистісний, індивідуально-суб'єктивний аспекти культури дозвілля.

Ключові слова: *дозвілля, вільний час, культура, дозвіллєва діяльність, культура дозвіллєвої діяльності.*

Ирина Олийник, Екатерина Ерусалимец. Формирование культури досуга сутуденческой молодёжи. *В статье рассматриваются теоретические основы организации свободного времени студента как важного фактора их культурного развития. Раскрыты формы и стили проведения свободного времени и проблемы формирования культуры досуговой деятельности студенческой молодёжи в свободное от занятий время. Культура досуга – это прежде всего внутренняя культура человека, которая предусматривает наличие у нее определённых личностных качеств, которые позволяют содержательно и с пользой проводить свободное время Умственные способности, характер, организованность, потребность, интерес, умение, вкусы, жизненная цель, желание – всё это составляет личностный, индивидуально-субъективный аспекты культуры досуга.*

Ключевые слова: *досуг, свободное время, культура, досуговая деятельность, культура досуговой деятельности.*

Irina Oliynyk, Catherine Erusalimets. Building a Culture of Leisure Sutudencheskoy Youth. *The article deals with the theoretical foundations of free time student, as an important factor in their cultural development. Reveals the shape and style of free time and problems creating a culture of leisure activities of students in free. Culture Leisure - is primarily internal culture of a man who assumes that it has certain personality traits that enable meaningful and usefully spend their free time mentals, character, organization, needs, interests, abilities, tastes, life purpose, desire - all it is personal, individual and subjective aspect of culture entertainment.*

Key words: *leisure, free time, culture, free time activity, culture of free time activity.*

Irina Oliynyk, Yekaterina Yerusalimets. Formation of Leisure Culture Among Student Youth. *The article deals with the theoretical foundations of free time student, as an important factor in their cultural development. Reveals the shape and style of free time and problems creating a culture of leisure activities of students in free. Culture Leisure - is primarily internal culture of a man who assumes that it has certain personality traits that enable meaningful and usefully spend their free time mentals, character, organization, needs, interests, abilities, tastes, life purpose, desire - all it is personal, individual and subjective aspect of culture entertainment.*

Key words: *leisure, free time, culture, free time activity, culture of free time activity.*

УДК 37.037

Вікторія Петрович

Фітнес як засіб зниження надмірної ваги в жінок

Східноєвропейський національний університет імені Лесі Українки (м. Луцьк)

Постановка наукової проблеми та її значення. Аналіз останніх досліджень. На сучасному етапі важливою є проблема надмірної ваги серед населення. Особливо збільшилася кількість таких людей в останню чверть віку у зв'язку з розвитком технічного прогресу, який сприяє зниженню

© Петрович В., 2013

фізичної активності людей та порушенню режиму харчування. За даними Всесвітньої організації охорони здоров'я, більш як 30 % населення планети мають надмірну масу тіла, серед них 16,8 % – жінки, 14 % – чоловіки. В Україні це 30 % дорослого населення (у більшості країн Європи – 9–20 %) і з них близько 20 % страждають від ожиріння. Очікується, що до 2025 р. ці цифри значно зростуть: ожиріння матимуть 40 % чоловіків та 50 % жінок планети. Ожиріння оголошене ВООЗ неінфекційною епідемією XXI ст. [1].

Проведення реабілітації з використанням фізичних вправ при таких порушеннях є досить аргументованим. В основі занять фізичними вправами лежить принцип визначення границь навантаження, установлення допустимого їх рівня та адаптація тих, хто займається, до поступово зростаючих навантажень. Для забезпечення ефективності занять потрібно активізувати функціональні резерви серцево-судинної системи [1; 6].

Завдання дослідження:

1) визначити толерантність людей, які займаються фізичними навантаженнями за ЧСС на етапах фізичної реабілітації;

2) розробити програми оптимальних фізичних навантажень і рухових режимів у поетапній реабілітації.

3) експериментально обґрунтувати ефективність запропонованої методики в процесі фізичної реабілітації;

Методи дослідження – аналіз наукової літератури, тестування та визначення толерантності до фізичних навантажень і рівня працездатності, педагогічний експеримент, метод математичної статистики.

Організація дослідження. Дослідження проводили за участю жінок 25–40 років, які мають надмірну вагу. Експериментальна (ЕГ) й контрольна групи (КГ) нараховували по вісім осіб у кожній.

Виклад основного матеріалу й обґрунтування отриманих результатів дослідження. Ожиріння, яке визначається як окружність талії в жінок більше 80 см (у чоловіків – більше 94 см), по праву, можна назвати найбільш страшним захворюванням XXI ст. Доведено, що ожиріння істотно знижує тривалість і якість, а також підвищує ризик онкологічних захворювань.

Наш експеримент тривав три місяці. У ньому брало участь 16 жінок, які розділені на дві групи: вісім осіб у контрольній групі та вісім – в експериментальній. КГ два рази на тиждень відвідувала дієтолога та чітко виконувала всі вказівки. На цих заняттях проводили бесіди про правильне харчування й кожному індивідуально назначали збалансовану дієту. ЕГ, крім співпраці з дієтологом, отримувала фізичні навантаження п'ять разів на тиждень по 30–45 хв, залежно від функціонального стану й величини навантаження. Усі жінки перед експериментом пройшли медичний контроль.

На першому етапі терміном чотири тижні поставлено завдання: адаптація до нових обставин, до залу, де проводилися заняття, до інструктора, дієтолога та інвентарю. Перші два тижні виробляли певний навик при вивченні характеру вправ, а також виходячи з об'єктивних і суб'єктивних показників, здійснювали підбір самих вправ адекватного характеру.

Основним критерієм дозування фізичних навантажень і контролю за тренованістю є частота серцевих скорочень (ЧСС) або частота пульсу, відповідна певному віку. Перед початком занять потрібно за допомогою методу тестування на біговій доріжці та велоергометрі визначити критичний пульс та оптимально допустимий. У процесі тренувань користуємося формулою: 200 – (вік у роках) = (максимальний віковий пульс). Індивідуальний віковий тренувальний пульс рівний:

(200 – вік) х (% від максимального вікового пульсу).

При оздоровчих фізичних тренуваннях для безпеки й забезпечення тренувального ефекту слід на першому етапі тренувального курсу доводити частоту пульсу до 55–65 % від максимального вікового. На цій частоті пульсу слід продовжувати тренуватися близько чотирьох тижнів [2; 3],

При задовільній переносимості фізичних навантажень можна переходити на наступний етап, рівний 65–75 % від максимального вікового пульсу.

Нарешті, через 4–8 тижнів, при достатній переносимості фізичних навантажень можна переходити на наступний етап, рівний 75–85 % від максимального вікового пульсу.

Перехід з етапу на етап тренувального курсу залежить від статі, віку, стану здоров'я й індивідуальної реакції на навантаження [4; 5].

Конкретний приклад: жінка 35 років починає регулярні заняття на. Її максимальний віковий пульс – 200 – 45 = 165 ударів хвилину. На першому етапі слід доводити частоту пульсу до 165 х 0,65 = 105,25, або 105. На наступному етапі слід доводити пульс до рівня 165 х 0,75 = 123,75, або 124. Нарешті, на третьому етапі: 165 х 0,85 = 140,25, або 140.

Отже, можна по висхідній піднімати рівень тренованості, варіюючи тривалість і потужність навантаження. Ми визначили основні критерії переходу на подальші етапи фізичних навантажень:

– зменшення приросту ЧСС на звичне фізичне навантаження;

– зменшення або відсутність підйомів артеріального тиску(АТ);

– зменшення або припинення нападів стенокардії;

– збільшення фізичної працездатності.

Виходячи з початкових даних визначення толерантності, жінки на першому етапі перші 15 днів працювали в щадно-тренувальному режимі на оптимальному пульсі. У кінці підготовчої частини включали біг за заданим пульсом протягом 120 с. В основній частині в заняття активно включали тренування м'язів спини та черевного преса, а також вправи ізометричного характеру, п'ять вправ по 30 с із наступним розслабленням.

Наступні 15 днів, при позитивному переносі навантаження застосовували принцип чергування інтенсивності навантаження: два рази на тиждень тренування відбувалось у щадно-тренувальному режимі й три рази – у тренувальному режимі.

На наступному етапі тренувань заняття чергувалися: один раз на тиждень проводилося заняття типу пілатес або стретчинг. Пілатес – це не просто комплекс спеціально підібраних вправ. Це методика тренування, заснована на гармонії розуму й тіла. Уся система Pilates будується на плавному та керованому виконанні певних рухів, які включають у роботу все, навіть найдрібніші м'язи. У результаті можна досягнути поєднання високої еластичності й тонусу всіх груп м'язів і хорошої рухливості суглобів [3; 7].

Стретчинг – це вправи на гнучкість і розтягування м'язів. Ці вправи корисні для людей будь-якого віку. Вправи на стретчинг мають сприятливий вплив на систему кровообігу, уповільнюють процеси старіння в організмі. Вони дають змогу м'язам зберегти еластичність, тонізують їх. Стретчинг-вправи покращують поставу, роблять тіло гнучким і стрункім. Але виконувати розтяжку потрібно з обережністю. Під час розтяжки відчуття повинні бути приємними, біль свідчить про те, що амплітуда надмірна. Важливим моментом при таких тренуваннях уважається дихання. Не можна затримувати дихання й прискорювати видих. Дихання має бути спокійним і розміреним. У паузі між вправами потрібно робити глибокий вдих і повний видих [3; 7].

Два рази на тиждень були тренування аеробного характеру, а саме: аеробіка різноманітних направлень – танцювальна – латино, хаус, рок-н-рол, український фольк, джаз. Спеціально розроблена програма, яка заснована на різних танцювальних рухах і спрямована на максимальне спалювання калорій, зниження ваги, зміцнення загального самопочуття, розвиток м'язів і покращення фігури, називається танцювальною аеробікою. Танцювальна аеробіка цікава тим, що на заняттях виконуються не просто аеробні рухи, а саме танцювальні рухи й зв'язки. Усе це відбувається в такому ритмі, який створює ефект аеробного навантаження та приводить до максимального спалюванню зайвих кілограмів і зміцнення м'язів. Танцювальна аеробіка укріплює здоров'я, серцево-судинну систему організму, розвиває почуття ритму, підвищує настрій. Тренування, проводять у швидкому темпі під музику, що відповідає тому чи іншому стилю танцю. До танцювальної аеробіки належать фанк-аеробіка, сіті-джем, ХІК-хоп, латин-аеробіка, джаз-модерн, афро-джаз тощо [3; 5].

Крім танцювальних направлень, ми використовували степ-аеробіку. Степ-аеробіка – це вид аеробіки з використанням спеціальної платформи (степа). На степ-платформу треба підніматися та опускатися в ритмі музики, у поєднанні зі звичайними танцювальними рухами. Нараховується близько 200 способів підйому на платформу й сходження з неї. Степ-аеробіка впливає на тіло комплексно, при цьому делікатно коректує форму ніг, розвиваючи потрібну групу м'язів. Ваше тіло буде струнκішим, гнучκішим, пластичнішим і витривалішим [3].

Одним із цікавих направлень було тай-бо. Тай-Бо – це дуже популярний сьогодні у світі вид фітнесу. Це суміш аеробіки й бойового мистецтва, що містить у собі рухи з таких дисциплін, як бокс, карате й тайквондо, у поєднанні з аеробними кроками та доповненні класичними силовими вправами [3; 6].

Два рази на тиждень ми включали функціональні заняття, до яких входять заняття в тренажерному залі. Програма функціонального тренінгу тренує не окремі групи м'язів, а так звані постуральні м'язи, завдяки яким тіло виконує правильну динамічну й статичну роботу та утримує хребет у правильному положенні. Функціональний тренінг впливає на роботу організму в цілому, а не на окремі його частини. Результатом таких тренувань є оптимізація функціонування людини [2; 3; 5].

Таблиця 1

Антропометричні характеристики тіла жінок КГ у процесі експерименту

	Вага до Е. КГ ***(кг)***	**Вага після Е. КГ** ***(кг)***	**Обсяг стегон до Е. КГ** ***(см)***	**Обсяг після Е. КГ** ***(см)***	**Обсяг талії до Е. КГ** ***(см)***	**Обсяг Е. КГ** ***(см)***
1	89	81	138	130	104	98
2	94	83	144	136	112	105
3	98	90	148	141	116	109
4	88	81	140	134	100	94
5	100	89	148	140	119	110
6	93	84	140	130	115	105
7	97	88	146	136	110	101
8	101	89	151	140	124	112
X	-	9,4	-	8,5	-	8,25

Із таблиці 1 бачимо, що в жінок КГ є позитивний результат у процесі зниження ваги, а саме: у середньому в жінок КГ вага зменшилася на 9,4 кг, обсяг талії – на 8,25 см, також зменшився обсяг стегон на 8,5 см.

Таблиця 2

Антропометричні характеристики тіла жінок ЕГ у процесі експерименту

	Вага до Е. ЕГ ***(кг)***	**Вага після Е. ЕГ** ***(кг)***	**Обсяг стегон до Е. ЕГ** ***(см)***	**Обсяг після Е. ЕГ** ***(см)***	**Обсяг талії до Е. ЕГ** ***(см)***	**Обсяг Е. ЕГ** ***(см)***
1	99	81	145	129	110	95
2	96	80	143	128	108	92
3	87	70	137	121	106	90
4	100	81	147	130	112	94
5	89	71	140	125	107	94
6	95	78	142	126	110	95
7	96	77	143	127	111	92
8	101	81	150	131	112	93
X	-	18	-	16,25	x	16,375

Із таблиці 2 бачимо, що в жінок ЕГ, де, крім правильного харчування, уключалися розроблені програми фізичних навантажень, у середньому вага зменшилася на 18 кг, обсяг талії – на 16,375 см, обяг стегон – на 16,25 см. Такі дані ще раз підтверджують, що при надмірній вазі важливо поєднати правильне харчування з фізичним навантаженням для того, щоб швидше досягти бажаного результату.

Висновки й перспективи подальших досліджень. Метод визначення толерантності до фізичних навантажень (на біговій доріжці або велоергометрі) з виявленням «критичного пульсу» й оптимального дає можливість більш оперативного програмування фізичних навантажень.

Запропонована система контролю та дозування фізичних навантажень дає змогу реалізувати розроблену програму поетапної реабілітації на оптимальних можливостях серцево-судинної системи, одночасно займатися з усіма разом в умовах групових занять.

Розроблена програма тренування полягала в чергуванні різних видів навантажень і тим самим привела до підвищення фізичної працездатності, розвитку фізичних якостей та зниження ваги.

Список використаної літератури

1. Беюл Е. А. Борьба с ожирением / Е. А. Беюл, Ю. П. Попова // Клиническая медицина. – 1990. – № 8. – С. 106–110.
2. Виру А. А. Биоуправление в медицыне и спорте / А. А. Виру, Т. А. Юримяэ // Материалы 1-й Всеросийской конференции / под ред М. Б. Штарк. – Омск : [б. и.], 1999. – 135 с.
3. Смирнова Т. А. Аэробные упражнения / Т. А. Смирнова. – М. : ФиС, 1988. – С. 21–24.
4. Власов В. В. Оценка физической работоспособности при избыточной массе тела / В. В. Власов // Физиология человека. – 1991 – № 3. – С. 79–83.
5. Красильников А. Н. Способность человека к самооценке параметров физиологических функций при мышечной работе и управлению ими на принцыпах обратной связи : автореф. дис. … канд. биол. наук. – Краснодар, 1995. – 20 с.
6. Кузив П. П. Физическая работоспособность и состояние центральной гемодинамики у женщин с алиментарным ожирением в процессе разгрузочно-диетической терапии / П. П. Кузив, Ю. И. Сливка // Физиология человека. – 1998 – № 1. – С. 141–142.

7. Мураками К. Пилатес. 9 програм для всех уровней подготовки / Кэтлин Мураками ; [пер. с англ. А. Антоновой]. – М. : Эксмо, 2012. – 232 с.

Анотації

У статті проаналізовано проблему надмірної ваги серед жінок 25–40 років. Надмірна вага й способи позбавлення – одна з найпопулярніших тем жіночих розмов. Сьогодні нам відомо безліч різних дієт, комплексів вправ, косметологічних процедур, спрямованих на боротьбу із зайвою вагою. При цьому «світ товстішає», тобто з кожним роком кількість людей, які страждають ожирінням (саме так на медичній мові називається діагноз, який ми зазвичай іменуємо «надлишкова вага»), збільшується в геометричній прогресії, надаючи цьому захворюванню статус світової епідемії. Часто всі відомі методи боротьби з надмірною вагою використовуються хаотично й результат може бути різним, навіть утрата здоров'я. Щоб такого не сталося, ми пропонуємо співпрацю з дієтологом та дозування фізичних навантажень в умовах поетапної реабілітації на оптимальних можливостях серцево-судинної системи. У статті запропоновано програму тренування, яка полягала в чергуванні різних видів навантажень і тим самим разом із правильним харчуванням привела до підвищення фізичної працездатності, розвитку фізичних якостей та зниження ваги.

Ключові слова: *надмірна вага, дозування навантаження, етапи фізичних навантажень, пілатес, стретчинг, функціональні тренування, степ-аеробіка, тай-бо, танцювальна аеробіка.*

Виктория Петрович. Фитнесс как средство снижения избыточного веса у женщин. *В статье проанализирована проблема избыточного веса среди женщин 25–40 лет. Избыточный вес и способы лишения – одна из самых популярных тем женских разговоров. Сегодня нам известно множество разных диет, комплексов упражнений, косметологических процедур, направленных на борьбу с лишним весом. При этом «мир толстеет», то есть с каждым годом число людей, которые страдают ожирением (именно так на медицинском языке называется диагноз, который мы обычно именуем «избыточный вес»), увеличивается в геометрической прогрессии, предоставляя этому заболеванию статус мировой эпидемии. Часто все известные методы борьбы с избыточным весом используются хаотически и результат может быть разным, даже – потеря здоровья. Чтобы такого не случилось, мы предлагаем сотрудничество с диетологом и дозирование физических нагрузок в условиях поэтапной реабилитации на оптимальных возможностях сердечнососудистой системы. В статье предложенна программа тренировок, которая заключалась в использовании разных видов нагрузок, что вместе с правильным питанием привела к повышению физической работоспособности, развитию физических качеств и снижению веса.*

Ключевые слова: *избыточный вес, дозирование нагрузки, этапы физических нагрузок, пилатес, стретчинг, функциональные тренировки, степ-аэробика, тай-бо, танцевальная аэробика.*

Viktoriya Petrovych. Fitness as Means of Weight Redution Among Women. *In the article we have analyzed a problem of overweight among women aged 25–40. Overweight and ways of its lowering – one of the most important topics of women's talks. Today we know a lot of diets, exercise complexes, cosmetology procedures that are aimed at battle with overweight. At the same time «the world is growing fat», each year number of people who suffer from fatness (or overweight) grows in geometric progression, giving this illness a status of world epidemic. Very often all known methods of fight with overweight are used chaotically and result may be different, even loss of health. In order to avoid this we propose cooperation with a nutritionist and dosing of physical loads under condition of stage-by-stage rehabilitation on optimal abilities of cardiovascular system. In the article we have presented a training program that consists in using of different kinds of loads and together with the right nutrition leads to increasing of physical workability, development of physical qualities and weight reduction.*

Key words: *overweight, loads dosing, stages of physical loads, pilates, stretching, functional trainings, step-aerobics, Thai-bo, dancing aerobics.*

УДК 796.035

Людмила Петрук,
Олена Кузнєцова

Особливості організації занять із фізичного виховання в спеціальній медичній групі університету

Національний університет водного господарства та природокористування (м. Рівне)

Постановка наукової проблеми та її значення. Здоров'я молоді є одним із найточніших індикаторів стану здоров'я населення в цілому, однією з найбільш значимих цінностей, що визначають добробут суспільства (О. Л. Трещова, 2002; Л. І. Лубишева, 2007).

© Петрук Л., Кузнєцова О., 2013

Сучасний навчальний процес за своєю технологією, обсягом інформації, побудовою, специфікою та умовами проведення занять висуває до молоді вимоги, які не завжди відповідають їхнім індивідуальним, віковим, ментальним та фізичним можливостям. Такий дисбаланс у процесі навчання приводить до зниження компенсаторних й адаптаційних можливостей організму. Високий рівень захворюваності відзначається в студентів після ІІІ курсу, що пов'язано зі збільшенням інтелектуальної діяльності та зниженням фізичної активності (О. Т. Кузнєцова, О. С. Куц, 2006 та ін.). За останні роки відсоток здорових студентів знизився у 2,5 раза на початковому етапі навчання та більш ніж у чотири рази – у кінці навчання у вищому навчальному закладі (ВНЗ) (Т. М. Максимова, 2002; О. А Руденко, 2003; В. Н. Чернишов, 2007 й ін.).

У більшості студентів відзначається споживацьке ставлення до власного здоров'я, культура збереження індивідуального здоров'я, мотивація до ведення здорового способу життя перебувають на низькому рівні (М. Я. Виленський, А. Г. Горшков, 2007 та ін.). Усе це призводить до погіршення здоров'я молоді, негативно впливає на успішність студентської молоді в рамках основної освітньої програми, що особливо характерно для студентів старших курсів ВНЗ. За всіма нозологічними формами рівень захворюваності в жіночого студентського контингенту значно вищий, ніж у чоловічого.

Аналіз останніх досліджень із цієї проблеми. Проблеми здоров'я й здорового способу життя розглянуто в розвідках Г. Л. Апанасенка, В. І. Глухова, М. Д. Зубалія, С. А. Закопайла, І. В. Муравова, О. С. Куца та ін. Питання збереження здоров'я студентської молоді знайшли своє відображення в роботах М. Д. Богоєвої, Р. Т. Раєвського, С. І. Присяжнюка, В. М. Вергунової, Є. Н. Копейкиної, С. М. Канишевського, О. Т. Кузнєцової й ін. Дослідники внесли значний вклад у розвиток теорії формування здорового способу життя, є авторами наукових статей, навчальних посібників тощо, які широко використовуються в навчальному процесі з фізичного виховання різних навчальних закладів [4; 5; 6; 7; 8]. Вони відпрацьовують різні аспекти проблеми на методологічному, змістовому, технологічному та ін. рівнях. Практична ж діяльність у цьому напрямі потребує їх поєднання, інтеграції, створення оптимальних умов для реалізації в навчально-виховному процесі вищих навчальних закладів із фізичного виховання [1; 2; 3].

Завдання дослідження – з'ясувати особливості організації занять із фізичного виховання в спеціальній медичній групі університету, ураховуючи сучасний стан здоров'я студентської молоді.

Виклад основного матеріалу й обґрунтування отриманих результатів дослідження. У 2012 / 2013 н. р. із загальної кількості студентів НУВГП (4179 осіб) до спеціальних медичних груп зараховано 817 осіб, із них – 199 чоловіків та 617 жінок (табл. 1). Для порівняння у 2011 / 2012 н. р. таких студентів було 19,1 % від загальної кількості студентів (4523) у 2010 / 2011н. р. – 18,5 %. Такі відсотки вказують на те, що число осіб, які мають відхилення в стані здоров'я, із кожним роком збільшується, хоча загальний набір студентів зменшується (табл. 2).

Доведено, що у вищі навчальні заклади України до спеціальних медичних груп щорічно зараховуються від 13 до 35 % студентів [7, 37–42; 8, 7; 9, 190]. Кількість таких осіб у НУВГП становить 19,5 % від загального числа студентів І–ІV курсів.

Аналіз даних таблиці 1 свідчить, що на першому курсі до спеціальних медичних груп віднесено лише 16,7 %, на другому – 19,8 %, на третьому – 20,5%, та на четвертому – також 20,5 %.

При порівнянні кількості студентів у спеціальних медичних групах серед факультетів бачимо, що найменша кількість таких студентів навчається на механіко-енергетичному факультеті – 7,8 %, на факультеті прикладної математики та комп'ютерно-інтегрованих систем – 14,8 %, на факультеті гідротехнічного будівництва й гідроенергетики – 15,8 %, на факультеті будівництва та архітектури – 17,2 %, на факультеті водного господарства – 18,6 %, на факультеті землеустрою та геоінформатики – 21,1 %. Третю позицію займає факультет менеджменту – 24,8 %, на другій – факультет економіки і підприємства (ФЕіП) – 27,2 %, та найбільша кількість цього контингенту студентів на факультеті екології та природокористування (ФЕП) – 30,5 %. Порівняно з минулим роком, ФЕП займав другу позицію (26,4 %), а ФЕіП – із 28,2 % першу.

Крім того, проведено моніторинг медичних карток студентів для визначення основних захворювань. Такий аналіз показав, що у 2012 / 2013 н. р. 48 % студентів спеціальних медичних груп мають відхилення в роботі серцево-судинної системи (дані збігаються з дослідженнями нозологій спеціального навчального відділення Національного аграрного університету [9, 191]), 19,2 % мають проблеми з опорно-руховим апаратом, 8,1 % – вади зору, 7,6 % – захворювання сечо-статевої системи, 7,0 % – порушення в роботі кишково-шлункового тракту, 3,7 % – відхилення в роботі дихальної системи, 2,2 % – ендокринної системи, 0,9 % – нервової системи та 3,3 % – інші захворювання.

Таблиця 1

Кількісний склад студентів спеціальних медичних груп у Національному університеті водного господарства та природокористування у 2012 / 2013 навчальному році

№ з/п	Курс, кількість студентів	I курс 895				II курс 883				III курс 1130				IV курс 1271				Усього						
	факультет, кількість студентів	зв.		с . г.		зв.		с. г.		зв.		с. г.		зв.		с. г.		зв.		с. г.		Разом	%	
		ч	ж	ч	ж	ч	ж	ч	ж	ч	ж	ч	ж	ч	ж	ч	ж	ч	ж	ч	ж			
1	МЕФ **612**	1	-	2	2	4	2	4	6	-	2	6	5	5	-	6	3	**10**	**4**	**18**	**16**	**48**	**7,8**	**9**
2	ФПМ **336**	4	-	1	3	1	1	5	2	6	4	5	7	2	1	2	6	**13**	**6**	**13**	**18**	**50**	**14,8**	**8**
3	ФЕіП **599**	5	2	3	17	1	4	4	18	7	8	4	28	3	14	4	41	**16**	**28**	**15**	**104**	**163**	**27,2**	**2**
4	ФГТБ **239**	-	1	5	2	1	1	4	7	-	6	-	4	1	2	1	3	**2**	**10**	**10**	**16**	**38**	**15,8**	**7**
5	ФМ **532**	1	6	3	20	4	2	5	19	3	4	4	27	2	2	2	28	**10**	**14**	**14**	**94**	**132**	**24,8**	**3**
6	ФЗГ **356**	-	1	5	12	4	3	3	8	1	5	-	10	-	6	-	17	**5**	**15**	**8**	**47**	**75**	**21,1**	**4**
7	ФЕП **328**	-	3	3	17	2	-	2	22	1	-	1	20	2	1	3	23	**5**	**4**	**9**	**82**	**100**	**30,5**	**1**
8	ФВГ **630**	1	-	6	6	1	4	2	10	5	7	4	26	3	8	3	31	**10**	**19**	**15**	**73**	**117**	**18,6**	**5**
9	ФБА **547**	1	5	2	10	3	5	3	8	-	5	3	14	5	5	9	16	**9**	**20**	**17**	**48**	**94**	**17,2**	**6**
Разом		**13**	**18**	**30**	**89**	**21**	**22**	**32**	**100**	**23**	**41**	**27**	**141**	**23**	**39**	**30**	**168**	**80**	**120**	**119**	**498**	**817**	**19,5**	
Усього		**31**		**119**		**43**		**132**		**64**		**168**		**62**		**198**		**200**		**617**				
4179		**150 16,7%** чол. 43, жін. 107				**175 19,8%** чол. 53, жін. 122				**232 20,5%** чол. 50, жін. 182				**260 20,5%** чол. 53, жін. 207				**817** чол. 199, жін. 618						

Таблиця 2

Динаміка показників кількості студентів НУВГП, які віднесені за станом здоро'я до спеціальних медичних груп та звільнені від практичних занять із фізичного виховання

Показник	2007 / 2008 н. р.			2008 / 2009 н. р.			2009 / 2010 н. р.			2010 / 2011 н. р.			2011 / 2012 н. р.			2012 / 2013 н. р.		
	усього осіб	із них		усього осіб	із них		усього осіб	із них		усього осіб	із них		усього осіб	із них		усього осіб	із них	
		чол.	жін.		чол.	жін.		чол.	жін.		чол.	жін.		чол.	жін.		чол.	жін.
Загальна кількість осіб, які відвідують заняття з фізичного виховання в НУВГП	6249			6017			5724			5227			4523			4179		
із них студентів, віднесених за станом здоров'я до спеціальної медичної групи	1186	243	943	1147	250	897	1114	248	866	970	219	751	868	196	672	817	199	618
% від загальної кількості студентів	18,97	3,88	15,09	19,06	4,15	14,90	19,46	4,33	15,12	18,55	4,18	14,36	19,19	4,33	14,85	19,55	4,76	14,78

Зі студентів, які зараховані до спеціальної медичної групи, сформовано 44 відділення: 11 – чоловічих, 33 – жіночих. Середнє наповнення груп – 18 студентів (у минулому році – 20 студентів).

Оцінювання та нарахування балів відбувається за таким самим принципом, як і для студентів основної групи: відвідування занять – 72 бали, чотири нормативи по 5 балів та теоретична підготовка – від 1 до 8 балів – у сумі 100 балів. Відвідування занять є обов'язковим для всіх студентів. Звільнені студенти також відвідують заняття та виконують вправи за своїми можливостями, а контрольні завдання виконують у вигляді реферативних робіт. Відпрацювання пропущених занять обмежені, про це наголошується студентам та робиться акцент на систематичні відвідування занять.

На кафедрі розроблена програма навчальної дисципліни «Фізичне виховання» (для студентів спеціальної медичної групи), яка оновлюється згідно з вимогами ЄКТС, теоретичний курс, тестові завдання для перевірки засвоєння теоретичних знань, теми реферативних робіт. Ураховуючи наявний практичний досвід роботи викладачів, які працюють із такими групами, розроблені варіативні контрольні випробування, які пропонуються студентам на вибір з урахуванням відхилень у стані їхнього здоров'я. Такі контрольні випробування оформлені як додаток до чинної програми. Студент має право обрати для складання програмові нормативи чи варіативні.

Систематично проводиться детальний аналіз організації та проведення занять зі студентами спеціальних медичних груп, вивчається й узагальнюється досвід практичної діяльності викладачів кафедри.

Отримані дані висвітлюються в збірниках наукових праць та в доповідях на міжнародних і всеукраїнських конференціях міст Луцька, Вінниці, Сум, Харкова та ін.

Вивчення теорії та практики формування в студентів здорового способу життя дало змогу виявити шляхи оптимізації цього процесу, який буде ефективний за умов його побудови за активної участі студентів із застосуванням різноманітних засобів фізичного виховання; упровадженням нових технологій навчання; систематичності процесу навчання, кінцевою метою якого є набуття знань, умінь і навичок використовувати фізичні вправи для організації достатньої рухової активності, збереження й зміцнення свого здоров'я.

Висновки й перспективи подальших досліджень. Аналіз наукової літератури з теми дослідження й проведена нами експериментальна перевірка стану здоров'я студентської молоді в межах ВНЗ дозволяє стверджувати, що здоров'я – це власна цінність людини, що дає змогу повноцінно проявляти себе за допомогою стійкого біологічного, соціального, психологічного станів у будь-якому виді діяльності (навчальному, професійному, спортивному тощо). На жаль, сьогодні не існує масової мотиваційної роботи щодо спрямування зусиль молоді на збереження власного здоров'я, що, на нашу думку, поступово призводить до погіршення його стану. На сьогодні потрібно реформувати систему фізичного виховання в такий спосіб, щоб визначити нові засоби заохочення й стимулювання фізичної активності молоді, які б допомогли зупинити погіршення стану її здоров'я, що неможливо без формування в молоді культури збереження здоров'я як світоглядної орієнтації.

Викладачі кафедр фізичного виховання вищих навчальних закладів є найбільш компетентними в питаннях формування здорового способу життя в студентів. Їхній професіоналізм, особистий приклад має спрямувальний педагогічний вплив на виховання вмінь і навичок ведення здорового способу життя студентською молоддю, сприяє достатньому оволодінню знаннями, які потрібні для забезпечення належного рівня здоров'я впродовж усього життя. Розв'язання цієї проблеми забезпечується за умови систематичної перепідготовки викладачів, проведення методичних об'єднань, семінарів, наукових конференцій із цієї проблеми.

Розробити модель фізичного виховання для конкретної нозології захворювань студентів спеціальних медичних груп у вищих навчальних закладах технічного профілю є перспективою подальшої діяльності в цьому напрямі.

Список використаної літератури

1. Про організацію вивчення гуманітарних дисциплін за вільним вибором студента // Наказ МОН України за № 642 від 09.07.2009 р. [Електронний ресурс] – Режим доступу : http://www.mon.gov.ua
2. Про організацію занять з дисципліни «Фізичне виховання» у ВНЗ України / Інструктивний лист МОН № 1/9-582 від 31.08.09 р. [Електронний ресурс] – Режим доступу : http://ministry@mon.gov.ua
3. Апанасенко Г. Л. Здоровий спосіб життя (концепція) / Г. Л. Апанасенко // Тези доповідей Укр. наук. практ. конф. «Актуальні проблеми здорового способу життя». – К. : Укр. центр здоров'я, 1992. – 76 с.
4. Богоева М. Д. Построение процесса физического воспитания студентов специальной медицинской группы с ограниченными возможностями сердечнососудистой системы : дис…. канд. пед. наук : 13.00.04 / Мария Дмитриевна Богоева ; [место защиты – СПб.]. – СПб., 2011.

5. Вергунова В. М. Методика комплексного применения физкультурно-оздоровительных средств в укреплении здоровья студенток университета : дис. ... канд. пед. наук : 13.00.04 / Виолетта Михайловна Вергунова ; [место защиты – Дальневост. гос. акад. физ. культуры]. – Хабаровск, 2009. – 171 с. : ил. РГБ ОД, 61 09-13/967
6. Копейкина Е. Н. Построение процесса физического воспитания студенток с нарушениями в состоянии дыхательной системы : дис….канд. пед. наук 13.00.04 / Евгения Николаевна Копейкина ; [место защиты – СПб.]. – СПб., 2010.
7. Кузнєцова О. Т. Оздоровче тренування студентів : навч. посіб. / О. Т. Кузнєцова. – К. : Вид-во Європ. ун-ту, 2010. – 310 с.
8. Петрук Л. А. Фізичне виховання студентів спеціальних медичних груп : [навч.-метод. посіб.] / Л. А. Петрук, В. М. Федотов. – Рівне : НУВГП, 2012. – 112 с.
9. Присяжнюк С. І. Фізичне виховання : навч. посіб. / С. І. Присяжнюк. – К. : Центр учб. л-ри, 2008. – С. 20–29.

Анотації

Сучасний навчальний процес за своєю технологією, обсягом інформації, побудовою, специфікою та умовами проведення занять висуває до молоді вимоги, які не завжди відповідають їхнім індивідуальним, віковим, ментальним та фізичним можливостям. За останні роки відсоток здорових студентів знизився у 2,5 раза на початковому етапі навчання та більш ніж у чотири рази в кінці навчання у вищому навчальному закладі. Завдання дослідження – визначити кількісний склад студентів спеціальних медичних груп у Національному університеті водного господарства та природокористування (НУВГП) у 2012 / 2013 навчальному році; відобразити динаміку показників кількості студентів НУВГП, що віднесені за станом здоров'я до спеціальних медичних груп та звільнені від практичних занять із фізичного виховання, за останні шість років; охарактеризувати нозології захворювань студентів у 2012 / 2013 навчальному році. Кількість студентів спеціальних медичних груп в університеті у 2012 / 2013 навчальному році становить 817 осіб, що складає 19,5 % від загальної кількості студентів, які відвідують заняття з фізичного виховання. Динаміка кількості студентів НУВГП, що віднесені за станом здоров'я до спеціальних медичних груп, є позитивною, тобто з кожним роком відсоток таких студентів збільшується. Характеристика нозологій захворювань указує на те, що 48 % усіх захворювань студентів складають серцево-судинні патології. Сьогодні не існує масової мотиваційної роботи щодо спрямування зусиль молоді на збереження власного здоров'я, що, на нашу думку, поступово призводить до погіршення його стану. Сьогодні потрібно реформувати систему фізичного виховання в такий спосіб, щоб визначити нові засоби заохочення й стимулювання фізичної активності молоді, які б допомогли зупинити погіршення стану її здоров'я, що неможливо без формування в молоді культури збереження здоров'я як світоглядної орієнтації.

Ключові слова: *вищий навчальний заклад; студенти; спеціальна медична група; організація занять; кількісний склад; нозології захворювань.*

Людмила Петрук, Елена Кузнецова. Особенности организации занятий по физическому воспитанию в специальной медицинской группе университета. *Современный учебный процесс по своей технологии, объёму информации, построению, специфике и условиям проведения занятий выдвигает к молодёжи требования, которые не всегда отвечают их индивидуальным, вековым, ментальным и физическим возможностям. За последние годы процент здоровых студентов снизился в 2,5 раза на начальном этапе обучения и более чем в четире раза – в конце учёбы в высшем учебном заведении. Задачи исследования – определить количественный состав студентов специальных медицинских групп в Национальном университете водного хозяйства и природоиспользования (НУВХП) в 2012 / 2013 учебном году; отобразить динамику показателей количества студентов НУВХП, зачисленных по состоянию здоровья в специальные медицинские группы и освобождённых от практических занятий по физическому воспитанию, за последние шесть лет; охарактеризовать нозологии заболеваний студентов в 2012 / 2013 учебном году. Количество студентов специальных медицинских групп в университете в 2012 / 2013 учебном году составляет 817 человек, что ровняется 19,5 % от общего количества студентов, которые посещают занятия по физическому воспитанию. Динамика количества студентов НУВГП, которые отнесены по состоянию здоровья к специальным медицинским группам, является позитивной, то есть с каждым годом процент таких личностей увеличивается. Характеристика нозологий заболеваний указывает на то, что 48 % всех заболеваний студентов составляют сердечно-сосудистые патологии. Сегодня не существует массовой мотивационной работы относительно направления усилий молодёжи на сохранение собственного здоровья, что, по нашему мнению, постепенно приводит к ухудшению его состояния. В наше время необходимо реформировать систему физического воспитания таким способом, чтобы определить новые средства поощрения и стимулирования физической активности, помочь приостановить ухудшение состояния здоровья молодых людей, что невозможно без формирования у молодёжи культуры сохранения здоровья как мировоззренческой ориентации.*

Ключевые слова: *высшее учебное заведение; студенты; специальная медицинская группа; организация занятий; количественный состав; нозологии заболеваний.*

Liudmila Petruk, Yelena Kuznetsova. Peculiarities of Physical Education Lessons Organization in Special Medical Group of the University. *According to its technology, information volume, built, peculiarities and conditions of lessons conducting modern educational process sets up a claim to the youth that don't always correspond with individual, age, mental and physical abilities. For the last years percentage of healthy students dropped in 2,5 times on*

the initial stage of studying and more than in 4 times at the end of studying at higher educational establishment. Tasks of the research: to define quantitative structure of students of special medical groups at National University of Water Management and Nature Resources Use in an academic year 2012 / 2013; to show the dynamics of indeces of students quantity of National University of Water Management and Nature Resources Use who are in special medical group and are free from practical physical culture classes for the last six years; to characterize nosology of illnesses of students during the academic year 2012 / 2013. During the academic year 2012/2013 817 students (19,5 %) belong to special medical groups and they attend physical exercises classes. Dynamics of quantity of students who are in special medical groups according to their health condition increases every year. Characteristics of illnesses nosology shows that 48 % of all illnesses are cardiovascular pathologies. Conclusion. For today there are no mass motivation work concerning saving of health among the youth, and this is a problem of health worsening. It is needed to reform physical education system in order to define new means of encouragement and stimulation of physical activity, to help stop worsening of health condition of young people that is impossible without formation of health saving culture as lifestyle orientation among the youth.

Key words: *higher educational establishment, students, special medical group, classes organization, quantitative composition, illness nosology.*

УДК 616.127-000:37.037

Олександр Плиска

Визначення функціонального стану студентів із різним фізичним навантаженням

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

Постановка наукової проблеми та її значення. Аналіз останніх досліджень. Фізична активність є найдавнішою формою діяльності організму, до якої він найбільше пристосований. За всю історію людства фізична активність була провідним видом діяльності людини. У далекому історичному минулому для виживання вона повинна була на полюванні здобувати собі їжу, іноді проходячи десятки кілометрів за здобиччю, відбиватися від ворогів, будувати житло. Усе це вимагало високої фізичної активності організму, у результаті чого організм людини настільки пристосувався до різноманітних фізичних навантажень, що вони стали необхідні для нормального функціонування організму. За інтенсивністю фізичне навантаження можна поділити на такі групи [3]:

1) мале. Недостатнє для досягнення помітного фізіологічного ефекту;
2) відновлювальне. Недостатнє для підтримання досягнутого рівня фізичного розвитку, але прискорює відновлення після виконання тренувального навантаження;
3) підтримуюче. Недостатнє для подальшого розвитку адаптаційних змін, але таке, що запобігає зворотному розвитку тренованості;
4) тренуюче;
5) надмірне.

Науково-технічний прогрес та урбанізація призвели до того, що фізична активність стала малою й людство стало страждати на гіподинамію. У результаті, через недостатню рухову активність, порушується робота всіх органів і систем органів організму, для нормального функціонування яких необхідне певне щоденне фізичне навантаження. Гіподинамія спричиняє зниження не лише фізичної, але й розумової працездатності, життєвого тонусу, а це призводить до обмеження соціальної активності, прагнення та волі переборювати труднощі, з'являється емоційна нестійкість. [2]. Крім того, місце фізичних навантажень у життєдіяльності сучасної людини зайняли навантаження нервової системи внаслідок постійного зростання обсягу інформації, переважно негативної, що, зі свого боку, викликає стрес [4]. Виходом із цієї ситуації може бути збільшення фізичної активності, яка, по суті, є одним із найкращих методів боротьби зі стресом.

Залежно від фізичної витривалості, людей можна поділити на три групи: а) із пониженою фізичною витривалістю, яка може бути спричинена хронічними хворобами або тривалою гіподинамією; б) із середньою фізичною витривалістю, до якої належить більшість людей; в) із підвищеною фізичною витривалістю, трапляється в спортсменів.

Кожна з цих груп по-різному реагує на підвищення фізичного навантаження [1].

© Плиска О., 2013

При цьому все наведене вище особливо стосується студентів як найбільш уразливої групи суспільства. Тому метою нашої роботи було дослідження функціонального стану студентів із різним фізичним навантаженням.

Матеріал і методи досліджень. Для розв'язання поставленої мети вивчили функціональний стан студентів 3-го курсу НПУ ім. М. П. Драгоманова із різним фізичним навантаженням. У дослідження для отримання більш стабільних результатів відібрано студентів чоловічої статі. Для визначення їхнього фізичного навантаження проводили тестування на велоергометрі (ВЕМ), розраховували фізичне навантаження залежно від їхнього віку, зросту, маси та статі, використовуючи таблиці Шепарда. Дослідження проводили спеціально навчені співробітники Національного кардіологічного центру (Інституту кардіології ім. М. Д. Стражеска). Студентів поділили на групи. У першу відібрано студентів Інституту природничо-географічної освіти. Це були студенти без фізичних обмежень та зі звичайним фізичним навантаженням. Друга група – студенти з обмеженими фізичними властивостями, що зумовлено певним станом. Зокрема, це захворювання шлунково-кишкового тракту, вегето-судинна дистонія тощо. У третю групу відібрано студентів Інституту фізичної культури і спорту. Їх поділено на дві підгрупи: а) студенти-стаєри; б) студенти-спринтери. У першу підгрупу увійшли студенти із секцій, що займалися тренуваннями з бігу на великі дистанції. Відповідно, у другу відібрано тих, хто займався в легкоатлетичних секціях, бігом на короткі дистанції.

Завдання дослідження – визначити функціональний стан студентів із різним фізичним навантаженням.

Виклад основного матеріалу й обґрунтування отриманих результатів дослідження. Усі студенти першої групи виконали розраховане для них фізичне навантаження. Більшість студентів другої групи не змогли виконати його в результаті слабкої фізичної підготовки, підвищення артеріального тиску або пульсу більш ніж можливо при цьому розрахованому для них індивідуальному фізичному навантаженні. Як свідчать результати досліджень третьої групи, усі спортсмени-стаєри легко виконали та навіть перевиконали розраховане для них навантаження. Водночас не всі спортсмени-спринтери змогли справитись із розрахованим для них фізичним навантаженням.

Це може бути обумовлено методами фізичного тренування різних груп спортсменів, а також їх перевантаженням під час тренувальних занять і спортивних змагань.

Розрахунок фізичного навантаження для різних груп наведено в поданій нижче таблиці 1.

Таблиця 1

Дослідження фізичного стану студентів за допомогою велогергометрії

Група					Розрахунок		Контроль		
	Д	вік	ріст	маса	Чсс		Вт	Атс	Атд
М здорові	1	17,25	177,1	64,1	159,5	145,6	119,1	77,6	81
m	1	4,7	48,1	21,6	42,7	50,1	37,0	27,0	34,6
М зобмеж. здор.	2	17,3	185	75,5	161	186,3	135	85	84,3
m	2	4,698715	48,8113	25,8	38,9	57,1	56,2	34,7	32,4
Р здор-хвор	>0,5	>0,5	>0,5	>0,5	>0,5	>0,5	>0,5	>0,5	>0,5
М спорт	3	18,8	179,3	71,8	161	170	123,8	74,6	76,5
m	3	5,0	45,6	22,0	35,9	47,4	34,6	19,0	22,9
Р здор-спорт	>0,5	>0,5	>0,5	>0,5	>0,5	>0,5	>0,5	>0,5	>0,5
М спринт	4	18,4	178	71,8	161	167	132	78	77
m	4	5,0	51,7	26,4	40,2	58,6	41,2	22,5	24,5
Р здор-спортспринт	>0,5	>0,5	>0,5	>0,5	>0,5	>0,5	>0,5	>0,5	>0,5
Р всі-спортспринт	>0,5	>0,5	>0,5	>0,5	>0,5	>0,5	>0,5	>0,5	>0,5
М стаєр	5	19,2	180,6	71,8	161	173	115,6	71,2	76
m	5	6,0	52,2	27,2	40,2	57,4	32,5	20,5	29,2
Р здор-спортстаєр	>0,5	>0,5	>0,5	>0,5	>0,5	>0,5	>0,5	>0,5	>0,5
Р спорт.стаєри-спринт.	>0,5	>0,5	>0,5	>0,5	>0,5	>0,5	>0,5	>0,5	>0,5
Р всі спорт.-спринт.	>0,5	>0,5	>0,5	>0,5	>0,5	>0,5	>0,5	>0,5	>0,5

Закінчення таблиці 1

М спорт. викон	6	19,2	183	75,2	161	177	119,6	73,2	77,2
М	6	6,0	52,2	23,7	40,2	53,7	42,4	22,5	29,2
Р спорт. вик-всі спорт.	>0,5	>0,5	>0,5	>0,5	>0,5	>0,5	>0,5	>0,5	>0,5
М спорт. не викон	7	18,4	175,6	68,4	161	163	128	76	75,8
М	7	5,0	48,7	28,2	40,2	58,6	41,2	22,5	23,0
Р спорт. вик-невикон	>0,5	>0,5	>0,5	>0,5	>0,5	>0,5	>0,5	>0,5	>0,5
Р спорт. всі-невикон	>0,5	>0,5	>0,5	>0,5	>0,5	>0,5	>0,5	>0,5	>0,5

Отже, розраховане навантаження вірогідно не відрізнялося між досліджуваними групами.

Отримані дані, за результатами ВЕМ, свідчать, що всі студенти перед проведенням занять із фізичної культури й спорту повинні обов'язково пройти індивідуальне обстеження для визначення їх функціонального стану та планування фізичного навантаження під час цих занять. Це особливо стосується студентів Інституту фізичної культури і спорту. Останнє зумовлено більш значними фізичними навантаженнями, що може призвести до виснаження серцево-судинної системи й розвитку її патології, навіть до розвитку серцевої недостатності.

Подовження занять із фізичної культури до 5-го курсу в студентів усіх загальних факультетів може привести до покращення їхнього функціонального стану, а це, зі свого боку, – до покращення здоров'я молоді. Крім того, кращий фізичний стан обов'язково буде супроводжуватись і поліпшенням їхньої успішності.

Покращення фізичного здоров'я спортсменів та їхніх результатів на цьому ступені розвитку науки можливе тільки при об'єктивному дослідженні їхнього фізіологічного стану та науковому обґрунтуванні їхніх фізичних навантажень.

Висновки й перспективи подальших досліджень. Таким чином, отримані дані за ВЕМ свідчать, що: а) функціональний стан студентів, як тих, що не займаються додатково спортом, так і тих, які мають додаткові фізичні тренування – різний; б) студенти з попередніми фізичними обмеженнями мають і гіршу фізичну підготовку; в) характер попереднього навантаження впливає на рівень фізичної підготовленості студентів-спортсменів, а саме, фізичний стан спортсменів-спринтерів гірший за такий у спортсменів-стаєрів; г) імовірно, режими тренувань спортсменів потребують перегляду.

Список використаної літератури

1. Коваленко С. О. Центральна геодинаміка та варіабельність серцевого ритму в осіб з різним рівнем фізичної працездатності / С. О. Коваленко О. В. Калініченко // Фізіол. журн. – 2006. – Т. 52. – № 2. – С. 92–93.
2. Прыткова Е. Г. Физическая работоспособность, как ведущая составляющая здоровья человека / Е. Г. Прыткова, И. М. Сазонова // Спортивная медицина. – № 1. – 2005. – С. 26–29.
3. Филимонов В. И. Руководство по общей и клинической физиологии / Филимонов В. И. – М. : Мед. информ. агент., 2002. – 958 с.
4. Хрипкова А. Г. Возрастная физиология и школьная гигиена / А. Г. Хрипкова, М. Ф. Антропова, Д. Н. Фабер. – М. : [б. и.], 1990. – 319 с.

Анотації

Прогресування гіподинамії в суспільстві стає все більшою проблемою здоров'я громадян, особливо студентів (як найбільш уразливої групи) розвинутих країн. Це зумовило й мету роботи – дослідження функціонального стану студентів із різним фізичним навантаженням. За допомогою велоергометрії дослідили функціональний стан студентів 3-го курсу з різним фізичним навантаженням. Установлено, що студенти з попереднім зниженим фізичним навантаженням у всіх випадках, а студенти спортсмени-спринтери не завжди в змозі виконати розраховане для них фізичне навантаження залежно від віку, маси тіла та зросту. Студенти зі звичайним фізичним навантаженням виконали, а студенти-стаєри навіть перевиконали розраховані норми. Рекомедується всім студентам перед початком навчання проводити індивідуальне дослідження їхнього функціонального стану.

Ключові слова: *фізична активність, фізичне навантаження, спортсмени.*

Александр Плиска. Определение функционального состояния студентов с различной физической нагрузкой. *Прогрессирование гиподинамии в обществе становится всё большей проблемой здоровья граждан, особенно студентов (как наиболее уязвимой группы) развитых стран. Это обусловило и цель исследования – изучение функционального состояния студентов с различной физической нагрузкой. С помощью велоэргометрии исследовали функциональный состояние студентов 3-го курса с различной исходной физической нагрузкой. Установлено, что студенты с исходно сниженной физической нагрузкой в всех случаях, а студенты спортсмены-спринтеры не всегда в состоянии выполнить рассчитанную для них физическую нагрузку в зависимости*

возраста, массы тела и роста. Студенты с обычной нагрузкой справились, а студенты-стаеры даже перевыполнили рассчётные нормы. Рекомендуется всем студентам вначале обучения проводить индивидуальные исследования их функционального состояния.

Ключевые слова: *физическая активность, физическая нагрузка, спортсмены.*

Oleksandr Plyska. Determination of the Functional State of Students with Different Physical Activity. *Progression of physical inactivity in society is becoming one of the biggest problem of public health, especially students (as the most vulnerable group) of developed countries. It determined purpose of the study: to learn the functional status of students with different physical activity. It was investigated functional status of students 3rd year with different initial physical activity using veloergometry. Was found that students with initially reduced physical activity in all cases couldn't perform the estimated physical activity for them, and students athletes-sprinters was not always able to perform the estimated physical activity for them, depending on age, weight and height. Students with the usual capacity perfoemed, and students-staers even exceeded the calculated norm. It is recommended for all students at the beginning of training to conduct individual research of their functional status.*

Key words: *Physical activity, exercise, athletes.*

УДК: 37.037.1

Елена Потёмкина

Физиологичная интенсивность упражнений волейбола, применяемых на начальном этапе обучения студентов в техническом высшем учебном заведении

Севастопольский национальный технический университет (г. Севастополь)

Постановка научной проблемы и её значение. Эффективным средством совершенствования двигательных способностей студентов являются спортивные и подвижные игры. Повышенный эмоциональный фон игровой деятельности позволяет в течение продолжительного времени поддерживать высокую двигательную активность [9].

Волейбол является популярным видом двигательной активности среди разных групп населения и неотъемлемой частью учебных программ по физическому воспитанию в школе и в ВУЗе. Содержание учебных программ предусматривает выполнение упражнений волейбола разного уровня координационной сложности и интенсивности.

В то же время исследования уровня физического развития, функционального состояния организма и физической подготовленности студентов ВУЗов Украины свидетельствуют о достаточно «среднем» и «ниже среднего» уровне развития и здоровья [2; 3].

Учитывая этот факт, на наш взгляд, необходимым условием реализации принципа оздоровительной направленности в физическом воспитании студентов является учёт как «внешней» (параметры нагрузки), так и «внутренней» (реакция организма) сторон нагрузки [8].

Поэтому физиологическая интенсивность упражнений волейбола, применяемых на учебных занятиях, является необходимой информацией для рационального управления процессом физического воспитания и совершенствования различных сторон подготовленности студентов.

Анализ последних исследований по этой прооблеме. Применение упражнений волейбола в процессе физического воспитания студентов раскрыто в работах В. И. Довбыша, П. А. Баранец, С. С. Ермакова, 2008, 2009; В. Б. Горбули, М. А. Олейника, В. А. Горбули, 2012 и др.

Рассматривались вопросы специальной физической подготовки студентов новичков в волейболе. Показана динамика изменений показателей физического состояния студентов, благодаря применению разносторонних технических средств обучения [1]. Получены положительные изменения показателей физического состояния организма студентов, занимающихся волейболом [5].

Применение методов круговой тренировки на занятиях по специализации волейбол студентов второго года обучения способствовало значительному улучшению показателей технической подготовленности. Параллельно с этим игровые навыки достигли позитивного уровня [6].

Исследовалась динамика изменений функциональной подготовленности волейболистов в подготовительном периоде с использованием компьютерной программы «ШВСМ». Результаты проведен-

© Потёмкина Е., 2013

ного исследования позволили констатировать высокую эффективность предложенной системы тренировочных занятий [4].

Учитывая цели и особенности учебного процесса в ВУЗе, а также уровень физической подготовленности студентов, физиологическая интенсивность упражнений волейбола, применяемых на начальном этапе обучения в ВУЗе, требует дополнительных исследований.

Задачи исследования – классифицировать упражнения волейбола по уровню координационной сложности; определить физиологические реакции организма студентов технического вуза при выполнении упражнений волейбола с разным уровнем координационной сложности.

Изложение основного материала и обоснование полученных результатов исследования. Исследование проводилось в естественных условиях во время учебных занятий. В исследовании принимали участие студенты 1–2 курса Севастопольского национального технического университета в количестве 36 человек (n=36), по состоянию здоровья отнесённые к основной группе; возраст – 18±1 год.

При определении физиологической интенсивности упражнений мы учитывали следующие параметры: продолжительность упражнения (с); интенсивность (ЧСС); уровень координационной сложности. Проводилась оценка ЧСС при выполнении упражнений волейбола. Регистрация ЧСС при выполнении упражнений осуществлялась каждые 5 секунд с помощью монитора сердечного ритма Garmin Forerunner 305. Электрические импульсы сердца записывались и передавались на прибор, снабжённый запоминающим устройством, который находился на запястье. Затем данные со значениями ЧСС обрабатывались с помощью программы Garmin Training Center. Были получены графики изменения ЧСС для каждого студента при выполнении упражнений волейбола (рис.1). Статистически данные обрабатывались с помощью электронных таблиц MS Excel. Результаты представлены как средняя арифметическая ($\overline{x}$) и стандартная ошибка средней (m).

В результате анализа научно-методической литературы [7, 8] было установлено, что к «среднему» и «низкому» уровнях координационной сложности относятся упражнения волейбола, которые стимулируют деятельность анализаторов, а также нервно-мышечный аппарат и готовят организм к более сложным движениям. К этой группе отнесены упражнения, применяемые на начальном этапе обучения (имитация передачи разными способами в разных стойках); передача мяча двумя руками сверху (снизу) над собой; различные варианты передачи мяча с постепенным усложнением задания в парах; в стену с изменением задания.

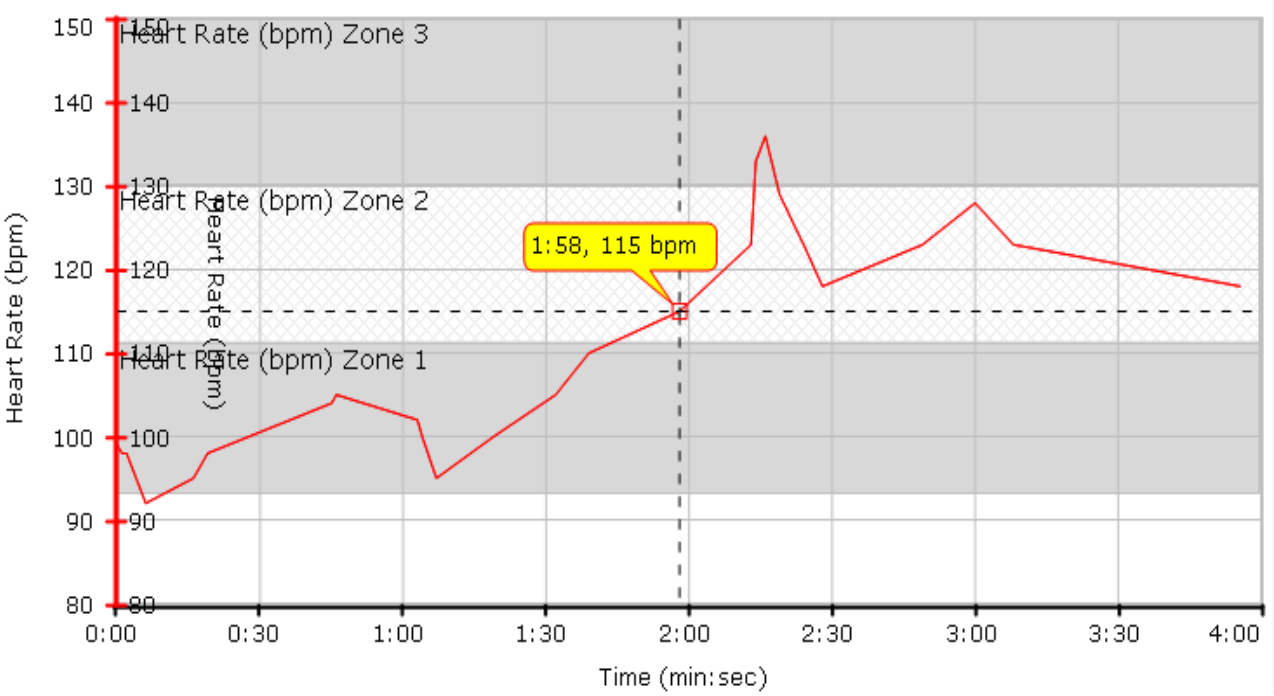


Рис. 1. *Значения ЧСС студента 1 курса при выполнении упражнений волейбола с «низким» уровнем координационной сложности*

На рисунке 1 изображены значения ЧСС, зарегистрированные у студента 1 курса при выполнении упражнений волейбола с «низким» уровнем координационной сложности.

К упражнениям с «высоким» уровнем координационной сложности относились двигательные задания с максимальной мобилизацией координационных способностей студентов. К ним относились упражнения в парах через сетку: двумя руками сверху (снизу) в движении приставными шагами вдоль сетки; вдоль стены; передачи в тройках после перемещения; имитация нападающего удара, одиночного и группового блокирования (рис.2).

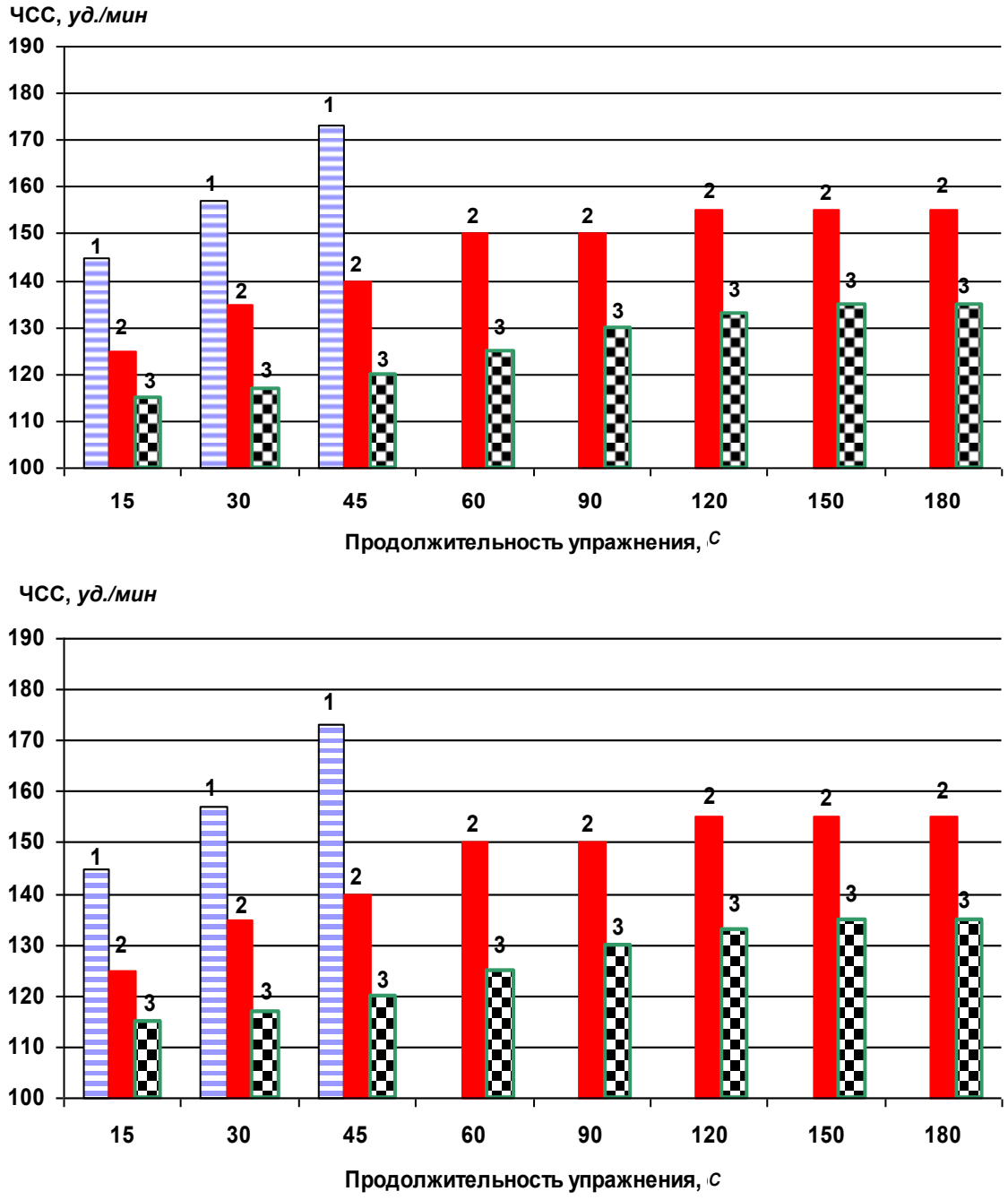


Рис. 2. *Средние значения ЧСС студентов технического университета (n = 36) при выполнении упражнений волейбола с разным уровнем координационной сложности:*

1 – упражнения с «высоким» уровнем координационной сложности;

2 – упражнения «среднего» уровня координационной сложности;

3 – упражнения с «низким» уровнем координационной сложности.

Анализируя результаты тестирования студентов, мы учитывали, что энерготраты в спортивных играх зависят от величины беговой нагрузки, следовательно, соотношение аэробных и анаэробных процессов энергообеспечения заметно различается [7, 8].

В результате установлено, что физиологическая интенсивность упражнений волейбола, применяемых на начальном этапе обучения, находится в зависимости от уровня координационной сложности двигательного задания. В частности, наиболее выраженное воздействие на организм студентов оказывают упражнения с «высоким» уровнем координационной сложности (перемещения различными способами, имитационные упражнения). Средние значения ЧСС студентов во время выполнения упражнений с «высоким» уровнем сложности за первые 15 секунд работы составили 145 ± уд./мин$^{-1}$, и затем увеличивались линейно за последующие 30 секунд до 173 уд./мин$^{-1}$ (табл. 1).

Таблица 1

Физиологическая интенсивность упражнений волейбола с разным уровнем координационной сложности

Уровень сложности упражнения	Продолжит. упр., *мин,с.*	ЧСС, уд./мин$^{-1}$	% ЧССмакс	% МПК	Направленность нагрузки
Высокий	45 с	173±7,5	85 %	70-80 %	Аэробно-анаэробная
Средний	3 мин	145±3,5	72 %	50-55 %	Анаэробно-аэробная
Низкий	3 мин	126±2,5	60 %	40-45 %	Аэробная

Упражнения со «средним» уровнем координационной сложности характеризовались реакцией ЧСС в диапазоне от 125 уд. мин до 155 к третьей минуте работы. При выполнении упражнений «низкого» уровня координационной сложности значения ЧСС студентов за первые 15 секунд составили 115 уд./мин$^{-1}$ и к третьей минуте выполнения упражнения увеличивались до 135 уд./мин$^{-1}$. Наличие линейной зависимости между ЧСС и потреблением кислорода [6; 10] позволило нам классифицировать упражнения волейбола по направленности нагрузки [7, 8].

Так, упражнения с «высоким» уровнем координационной сложности характеризуются аэробно-анаэробной (смешанной) направленностью нагрузки и соответствуют 70–80 % от МПК.

Значения ЧСС студентов при выполнении упражнений волейбола со «средним» уровнем координационной сложности соответствуют аэробной направленности нагрузки, составляющей 50–60 % от МПК. Значения ЧСС студентов при выполнении упражнений с «низким» уровнем координационной сложности соответствует аэробной направленности нагрузки, составляющей 45 % и менее. Следует подчеркнуть, что значения ЧСС студентов в упражнениях с мячом фиксировались в безошибочных сериях, следовательно, они отражают максимально зафиксированные физиологические сдвиги.

Выводы. Физиологическая интенсивность упражнений волейбола, применяемых на учебных занятиях со студентами технического вуза, характеризуется аэробно-анаэробной направленностью. Существенным фактором, влияющим на интенсивность физиологических реакций организма студентов при выполнении упражнений волейбола, является координационная сложность двигательного задания и уровень подготовленности студентов.

Перспективы дальнейших исследований будут направлены на разработку моделей двигательных заданий, направленных на совершенствование различных сторон подготовленности студентов технического вуза, занимающихся волейбола.

Список использованной литературы

1. Баранец П. А. Специальная физическая подготовка студентов новичков в волейболе с применением разносторонних технических средств обучения / П. А. Баранец, В. И. Довбыш // Физическое воспитание студентов творческих специальностей / ХГАДИ (ХХПИ). – Харьков, 2008. – № 1. – С. 55–58.
2. Бондарев Д. В. Фізичне вдосконаленя студентів технічніх ВНЗ засобами футболу : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. наук з фіз. вих. і спорту : 24.00.02. // Бондарев Дмитро Володимирович. – Львів, 2009. – 20 с.
3. Бурень Н. В. Корекція фізичної підготовленості та функціонального стану студентів технічних спеціальностей засобами фізичної культури і спорту : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. наук з фіз. виховання і спорту : 24.00.02. // Бурень Ніна Володимиривна. – Х., 2010. – 22 с.
4. Горбуля В. Б. Динамика изменений функциональной подготовленности волейболистов в подготовительном периоде / В. Б. Горбуля, М. А. Олейник, В. А. Горбуля // Молода спортивна наука України. – Львів, 2012. – Т. 1. – С. 41–45.
5. Довбыш В. И. Методика развития ловкости на начальном этапе обучения волейболу / В. И. Довбыш, П. А. Баранец, С. С. Ермаков // Физическое воспитание студентов творческих специальностей / ХГАДИ (ХХПИ). – Х., 2009. – № 1. – С. 60–64.

6. Довбыш В. И. Совершенствование технической подготовленности волейболистов методами круговой тренировки / В. И. Довбыш, П. А. Баранец, С. С. Ермаков // Физическое воспитание студентов творческих специальностей / ХГАДИ (ХХПИ). – Х., 2009. – № 2. – С. 13–19.
7. Платонов В. Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте / В. Н. Платонов. – Киев, 2004. – 807 с.
8. Теория и методика физического воспитания / под ред. Т. Ю. Круцевич. – Т. 2. – Киев : Олимп. лит., 2003. – 401 с.

Аннотации

Представлены результаты исследования физиологической интенсивности упражнений волейбола, применяемых на учебных занятиях студентов в техническом вузе. На основании регистрации ЧСС при выполнении упражнений определены реакции сердечно-сосудистой системы организма студентов. Рассчитаны показатели интенсивности нагрузки (% от ЧСС макс; % МПК). Упражнения классифицированы по уровню координационной сложности. Анализируется направленность нагрузки и её зависимость от координационной сложности двигательного задания.

Ключевые слова: *студенты, волейбол, координация, нагрузка, ЧСС.*

Олена Потьомкіна. Фізіологічна інтенсивність вправ волейболу, що використовуються на початковому етапі навчання студентів у технічному вищому навчальному закладі. *Наведено результати дослідження фізіологічної інтенсивності вправ волейболу, що використовуються на навчальних заняттях студентів у технічному ВНЗ. На підставі реєстрації частоти серцевих скорочень (ЧСС) під час виконання вправ визначено реакції серцево-судинної системи організму студентів. Розраховано показники інтенсивності навантаження (% ЧСС макс; % МСК). Вправи класифіковані за рівнем координаційної складності. Аналізується спрямованість навантаження та її залежність від координаційної складності рухового завдання.*

Ключові слова: *студенти, волейбол, координація, навантаження, ЧСС.*

Olena Potyomkina. Physiological Intensity of Volleyball Exercises that are Used at the Initial Stage of Students' Studying in Technical Higher Educational Establishment. *There were presented the results of studies of physiological intensity of volleyball exercises that are used during classes at technical higher educational establishment. On the basis of registration of heart rate during exercises performance it was defined reactions of cardiovascular system of students' organisms. We have calculated indices of loads intensity (% heart rate max, MSK). Exercises were classified according to the level of coordinational complexity and their depending on coordination complexity of motor exercise.*

Key words: students, volley-ball, co-ordination, loading, CHSS.

УДК 37.037:796.011.3

Анатолій Ребрина

Формування в студентів-маркетологів позитивного ставлення до професійно спрямованого фізичного виховання

Хмельницький національний університет (м. Хмельницький)

Постановка наукової проблеми та її значення. Аналіз останніх досліджень. Серед негативних наслідків малорухливого способу життя студентської молоді зазначено порушення функціонального стану, недостатнє забезпечення працездатності м'язів, небажані зміни фізіологічних функцій головного мозку та сенсорних систем тощо. Унаслідок цього спостерігається зниження загальних захисних сил організму, збільшується ризик виникнення різноманітних захворювань, зменшується працездатність, що негативно впливає на ефективність професійної діяльності [4; 6].

У науково-методичній літературі розглянуто різноманітні підходи до вивчення питань змістовності мотивів навчальної діяльності [1; 5; 6].

Разом із тим у фізичному вихованні вищих навчальних закладів проблемі виховання позитивного ставлення до занять фізичними вправами приділено недостатньо уваги. До цих пір не визначено оптимальне співвідношення різноманітних методів впливу на студентську молодь, що заважає розробці ефективних індивідуальних програм, які дають змогу ліквідувати нейтральне та негативне ставлення студентів до фізичного виховання й покращити їхній фізичний стан. Вивчення різноманітних аспектів фізкультурної діяльності студентської молоді дає змогу визначити шляхи оптимізації

© Ребрина А., 2013

управлінської діяльності ВНЗ через реалізацію заходів, спрямованих на покращення соціально-психологічних процесів, підвищення рівня організованості й згуртованості в студентському колективі [6].

Важливість цієї проблеми та її недостатнє вивчення спрямовані на проведення наукового дослідження в напрямі визначення мотиваційних факторів та ціннісних орієнтацій, що сприяють формуванню позитивного ставлення до фізичного виховання.

Завдання дослідження – зробити аналіз науково-методичної й спеціальної літератури з проблеми дослідження; визначити етапи формування позитивного ставлення студентів-маркетологів у процесі професійно-прикладної фізичної підготовки (ППФП).

Процес формування позитивного ставлення до занять професійно-прикладними фізичними вправами ми розділили на три етапи (таблиця 1):

І етап – етап початкової адаптації (1-й семестр навчання). Упродовж 1-го семестру звичайний ритм навчання й способу життя, який був характерний школі, у студентів ВНЗ різко змінюється. На організм студента діє значна кількість чинників, що навантажує інтелектуальну й психоемоційну сфери студентів (стреси), значно обмежуючи об'єм їхньої рухової активності (гіподинамія) [2; 3].

Завданнями цього етапу нами визначені:

– дослідження індивідуально-психологічних рис характеру студентів;

– вивчення мотиваційної сфери кожного студента;

– перевірка вихідного рівня фізичної підготовленості студентів;

– планування основних психолого-педагогічних впливів;

– розучування основних та професійно-прикладних фізичних вправ;

– формування основ консеквентних умінь;

– виявлення фізкультурно-спортивного активу групи для здійснення подальших виховних впливів.

Ключовий акцент при виборі форм і методів психолого-педагогічних впливів на студентів адекватно завданням, поставленим на першому етапі, зроблено на виховну роботу безпосередньо в процесі занять із фізичного виховання та спортивно-масових заходів; наголошення на вимогах освітньо-професійної програми маркетологів; наведення висловлювань авторитетних людей, використання засобів наочної агітації; приклади із життя батьків, видатних спортсменів та осіб, які досягли успіху в професійній кар'єрі завдяки фізичній підготовці й спорту; особистий приклад викладачів; заохочення перших, навіть незначних спортивних успіхів.

Основними методичними прийомами психолого-педагогічного впливу на студентів спеціальності «Маркетинг» упродовж І етапу були доведення інформації про систему фізичного виховання студентів у ВНЗ України та зв'язок результатів загальної й професійно-прикладної фізичної підготовленості студентів; акцентування уваги на вимогах керівних та нормативних документів із метою виховання й зміцнення суспільно значущих мотивів занять із фізичного виховання; глибоке засвоєння знань і формування переконливості в цінності занять із фізичного виховання; стимулювання ретельності студентів під час виконання фізичних вправ за допомогою цілеспрямованих реплік із мотиваційним ухилом; стимулювання до обов'язкового виконання поставлених завдань на занятті; моральні й дисциплінарні впливи у випадках явної недбалості студентів у процесі заняття та ін.

ІІ етап – етап адаптації студентів упродовж 2-го семестру навчання. Аналіз результатів практичної роботи показав, що в цей період навчання студенти значною мірою усвідомлюють потребу занять із фізичного виховання й спортивно-масових заходів і взаємозв'язку фізичного вдосконалення з професійним становленням. Саме тому цей етап був визначальним у формуванні мотивації до професійної діяльності в цілому та занять прикладними фізичними вправами зокрема [1].

Завданнями цього етапу були розвиток ініціативи в студентів до занять із фізичної та спортивної підготовки; установлення спортивних традицій групи; залучення до виховної роботи фізкультурно-спортивного активу групи; внесення коректив до програми психолого-педагогічного впливу; розучування й відпрацьовування основних та професійно-прикладних фізичних вправ програми навчання.

Основні психолого-педагогічні впливи цього етапу були спрямовані на створення студентам умов для самовираження й досягнення успіхів у професійно-прикладній фізичній та спортивній підготовці:

– розширення календаря змагань (можливість самоактуалізації);

– «націлювання» студентів на встановлення особистих рекордів;

– систематичне ведення документації спортивно-масових заходів із визначенням рейтингу студентів;

– використання групових та індивідуальних фізичних вправ;

– організація змагань між підгрупами з варіюванням визначення переможців;

– проведення тестування за вправами й нормативами студентів ВНЗ зарубіжних країн.

Другий етап характеризувався такими основними методичними прийомами психолого-педагогічних впливів: доведення до студентів наукової інформації з метою формування твердих, аргументованих знань; формування переконаності в сприятливому впливі фізичних вправ на стан здоров'я, фізичний розвиток та успішність студентів у навчально-трудовій діяльності; додаткові пояснення й теоретичні обґрунтування користі конкретних фізичних вправ професійно-оздоровчої спрямованості; «націлювання» студентів на встановлення особистих і вищих рекордів; на досягнення результатів, що дають змогу потрапити в десятку кращих з однієї із вправ програми навчання (використання мотиву самовираження); використання контрольного методу тренування через організацію змагань між факультетами з варіюванням умов визначення переможців (за останнім, хто прийшов до фінішу, за середнім результатом, за допомогою 50-бальної таблиці з підрахунку очок, із використанням гандикапу для вирівнювання можливостей команд, що змагаються, тощо); заохочування високих досягнень у процесі професійно-прикладної фізичної підготовки; доведення до студентів інформації про взаємозв'язок загальної й професійно-прикладної фізичної підготовленості та ін.

ІІІ етап формування позитивного ставлення (3–4-й семестри навчання) — це етап становлення колективу студентів групи в цілому. Потреба професійно-прикладного фізичного вдосконалення студентів приймається ними як мотив, що реалізувався в поведінці й діяльності.

Основними завданнями третього етапу були розвиток самостійної ініціативи студентів і фізкультурно-спортивного активу до занять фізичною культурою й спортом; стимулювання групи на досягнення успіху в змаганнях; вироблення вміння виявляти взаємозв'язок між загальною фізичною та професійно-прикладною підготовленістю. Психолого-педагогічні впливи під час 3-го семестру навчання забезпечували формування глибоких і всебічних знань впливу професійно-прикладної підготовки на професійну діяльність фахівців із маркетингу. Основними формами психолого-педагогічних впливів під час 4-го семестру були постійне відновлення наукової інформації з питань професійно-прикладної підготовки; створення проблемних ситуацій із метою формування креативного мислення та інше.

Методичні прийоми психолого-педагогічного впливу цього етапу такі: доведення інформації наукового характеру для формування глибоких аргументованих знань з анатомії, фізіології, гігієни, здорового способу життя; вивчення взаємозв'язків між загальною та професійно-прикладною фізичною підготовленістю студентів, уміння виявляти ці взаємозв'язки; формування переконаності в сприятливому впливі фізичних вправ на стан здоров'я, фізичний розвиток та успішність студентів у навчально-трудовій діяльності; доведення до студентів інформації про шляхи й умови формування в них мотивації до занять професійно спрямованим фізичним вихованням і спортом; додаткові пояснення та теоретичні обґрунтування користі: конкретних професійно спрямованих фізичних вправ, питань планування, організації, проведення й контролю ППФП у групі, питань навчально-тренувальних занять із конкретних видів спорту; постановка індивідуальних завдань студентам із професійно-прикладного фізичного вдосконалення; уведення до розминки незвичних, цікавих вправ (ефект новизни), вправ у парах; додаткові пояснення теоретичних аспектів професійно-прикладної підготовки; процесів, що протікають в організмі під час виконання фізичних вправ; залучення студентів до проведення занять із ППФП, методична практика з формування мотивації до занять із фізичного виховання; широке використання спільно послідовних і взаємодіючих способів виконання професійно-прикладних фізичних вправ; тестування студентів із використанням бальної шкали оцінювання результатів із метою їхнього об'єктивного ранжування щодо професійно-прикладної психофізичної підготовленості тощо.

Висновки й перспективи подальших досліджень. У вітчизняній та зарубіжній літературі розглянуто різноманітні підходи до вивчення питань змістовності мотивів навчальної діяльності студентів ВНЗ. Визначено етапи формування позитивного ставлення студентів-маркетологів у процесі ППФП:

І етап – етап початкової адаптації (1-й семестр навчання);

ІІ етап – етап адаптації студентів упродовж 2-го семестру навчання;

ІІІ етап формування позитивного ставлення (3–4-й семестри навчання) – це етап становлення колективу студентів групи в цілому.

Розробити детальну й систематизовану програму формування позитивного ставлення студентів спеціальності «Маркетинг» до занять із фізичного виховання та спорту.

Список використаної літератури

1. Бородін Ю. А. Мотивація курсантів вищих військових навчальних закладів до занять фізичною підготовкою і спортом / Ю. А. Бородін. – К. : Олімп. л-ра, 2007. – 118 с.
2. Басанец Л. М. Оценка показателей психофизиологических функций у студентов младших курсов в процессе адаптации к учебным нагрузкам / Л. М. Басанец, О. И. Иванова // Індивідуальні психофізіологічні властивості людини та професійна діяльність : матеріали наук. конф. / НАН України, Ін-т фізіології ім. О. О. Богомольця ; відп. ред. М. В. Макаренко та ін. – Київ ; Черкаси, 1997. – С. 4.
3. Виленский М. Я. Технологии профессионально-ориентированного обучения в высшей школе : учеб. пособие / под ред В. А. Сластенина ; М. Я. Виленский, П. И. Образцов, А. И. Уман. – М. : Пед. об-во России, 2004. – 192 с.
4. Виленский М. Я. Двигательная активность студентов в режиме учебно-трудовой деятельности, быта и отдыха / М. Я. Виленский, Б. Н. Минаев // Теория и практика физической культуры. – 1973. – № 3. – С. 60–64.
5. Ильин Е. П. Мотивация и мотивы / Е. П. Ильин. – СПб. : [б. и.], 2000.– 512 с.
6. Ребрина А. А. Проблема виховання у студентів вищого технічного закладу освіти позитивного ставлення до фізичного виховання / А. А. Ребрина // Молода спортивна наука України : зб. наук. пр. – Львів, 2003. – № 7 (2). – С. 205–207.

Анотації

Тенденція погіршення здоров'я та рівня фізичної підготовленості студентів ВНЗ пов'язана не тільки з проблемами економічної кризи, екології, але й із недооцінкою в суспільстві значення фізичного виховання. Вивчення різноманітних аспектів фізкультурної діяльності студентської молоді дає змогу визначити шляхи оптимізації управлінської діяльності ВНЗ через реалізацію заходів, спрямованих на покращення соціально-психологічних процесів, підвищення рівня організованості й згуртованості в студентському колективі. Завдання роботи: 1) проаналізувати науково-методичну та спеціальну літературу з проблеми дослідження; 2) визначити етапи формування позитивного ставлення студентів-маркетологів у процесі професійно-прикладної фізичної підготовки. Проведено детальний аналіз психолого-педагогічної та спортивної літератури з виховання позитивного ставлення. Описано етапи формування позитивного ставлення студентів спеціальності «Маркетинг» до занять професійно-прикладними фізичними вправами. У вітчизняній та зарубіжній літературі розглянуто різноманітні підходи до вивчення питань змістовності мотивів навчальної діяльності студентів ВНЗ. Визначено етапи формування позитивного ставлення студентів-маркетологів у процесі ППФП: І етап – початкової адаптації (1-й семестр навчання); ІІ етап – адаптації студентів упродовж 2-го семестру навчання; ІІІ етап – формування позитивного ставлення (3–4-й семестри навчання) – це етап становлення колективу студентів групи в цілому.

Ключові слова: *студенти-маркетологи, позитивне ставлення, фізичне виховання.*

Анатолий Ребрина. Формирование у студентов-маркетологов положительного отношения к профессионально-направленному физическому воспитанию. *Тенденция ухудшения здоровья и уровня физической подготовленности студентов вузов связана не только с проблемами экономического кризиса, экологии, но и с недооценкой в обществе значения физического воспитания. Изучение различных аспектов физкультурной деятельности студенческой молодёжи позволяет определить пути оптимизации управленческой деятельности вуза путём реализации мер, направленных на улучшение социально-психологических процессов, повышение уровня организованности и сплочённости в студенческом коллективе. Задачи работы: 1) сделать анализ научно-методической и специальной литературы по проблеме исследования; 2) определить этапы формирования положительного отношения студентов-маркетологов в процессе профессионально-прикладной физической подготовки. Проведён детальный анализ психолого-педагогической и спортивной литературы по воспитанию положительного отношения. Описаны этапы формирования положительного отношения студентов специальности «Маркетинг» к занятиям профессионально-прикладными физическими упражнениями. В отечественной и зарубежной литературе рассмотрены различные подходы к изучению вопросов содержания мотивов учебной деятельности студентов вуза. Определены этапы формирования положительного отношения студентов-маркетологов в процессе ППФП: I этап – начальной адаптации (1-й семестр обучения); II этап – адаптации студентов в течение 2-го семестра обучения; III этап – формирование положительного отношения (3-4-й семестры обучения) – это этап становления коллектива студентов группы в целом.*

Ключевые слова: *студенты-маркетологи, позитивное отношение, физическое воспитание.*

Anatoliy Rebryna. Formation Among Students-Marketing Specialists of Positive Attitude to Professionally-Oriented Physical Education. *Tendency of worsening of health and level of physical preparation of students of higher educational establishment is connected not only with the problems of economic crisis, ecology and underestimation of the meaning of physical education in the society. Studying of different aspects of physical activity of student youth lets us define ways of optimatization of management activity of higher educational establishment through realization of means aimed at improvement of socio-psychological processes, increasing of organizational level and unity among students. Tasks of the work: 1) to analyze scienfici-methodological and special literature on the research problem. 2) to*

define stages of formation of positive attitude of students-marketing specialists in the process of professionally-applied physical preparation. We have conducted a detailed analysis of psychological-pedagogical and sports literature on positive attitude formation. There were also described stages of formation of positive attitude of students-marketing specialists: I stage – stage of initial adaptation (I semester of studying); II stage – stage of adaptation of students during the II semester; III stage of formation of positive attitude (III-IV semesters of studying) – stage of formation of university students collective.

Key words: *students-marketing specialists, positive attitude, physical education.*

УДК 378.147:796. 07

Богдан Семенів

Забезпечення термінового ефекту підвищення працездатності студентів спеціальностей «Харчові технології»

Львівський національний університет ветеринарної медицини та біотехнологій імені С. З. Гжицького (м. Львів)

Постановка наукової проблеми та її значення. Одним із важливих питань професійно орієнтованої фізичної підготовки є підбір засобів фізичного виховання, який найкраще розв'язує завдання з адаптації людини до специфічних умов професійної діяльності для забезпечення людині, яка працює в екстремальних умовах, необхідного міцного здоров'я, високого рівня окремих рухових навичок, найповнішої відповідності її фізичних і психічних якостей характеру вибраного виду діяльності [3; 5].

Колективними зусиллями багатьох дослідників сформовано завдання професійно орієнтованої фізичної підготовки, одним із яких є покращення психічної стійкості до специфічних умов, змісту й характеру праці, а саме: страх, висота, відповідальність праці, монотонність, настання втоми та ін. [1; 5; 8].

Аналіз літератури свідчить, що в основу професійно орієнтованої фізичної підготовки покладено роботи видатного російського вченого І. М. Сєченова про активний відпочинок, а також результати досліджень фахівців, які адаптували феномен Сєченова стосовно умов професійної діяльності [7] і сфери фізичної культури й спорту [6].

Зокрема, у дослідженнях В. В. Розенблата розкрито механізми втоми, від яких багато в чому залежить стратегія всієї діяльності із забезпечення працездатності людини, ураховуючи й ту частину, яка залежить від її психофізичного стану [7].

Роботу виконано згідно зі Зведеним планом науково-дослідної роботи у сфері фізичної культури і спорту на 2011–2015 рр. за темою 3.8. «Теоретико-методологічні основи побудови системи масового контролю і оцінки рівня розвитку і фізичної підготовленості різних груп населення».

Аналіз останніх досліджень із цієї проблеми. Питаннями застосування засобів фізичного виховання для підвищення ефективності професійного навчання й збільшення продуктивності праці займалися В. І. Ільїнич і В. В. Белінович, Л. А. Вейднер-Дубровин і Т. Т. Джамгаров, С. А. Полієвський, Р. Т. Раєвський, В. А. Максимович, В. А. Романенко, Л. П. Пилипей, Г. Г. Лапшина [5; 7].

У багаторазових експериментальних дослідженнях зображено принципову можливість розвитку та вдосконалення професійно важливих фізичних, психічних якостей і навичок засобами фізичного виховання. Із деяких досліджень випливає те, що існує можливість суттєвого розвитку професійно важливих якостей – координації рухів, спритності, швидкої реакції й стійкості уваги у відносно короткий термін (І. В. Муравов, С. А. Полієвський , Р. Т. Раєвський, В. А. Максимович, В. А. Романенко).

Цілеспрямовані тренування успішно проводилися для вдосконалення координації й точності рухів [2; 4; 7], рухової реакції та швидкості в певних діях [3; 6], вестибулярної стійкості [4].

Доведено, що низький рівень працездатності призводить до швидкої втоми та перевтоми, великої кількості помилок, зривів у їхній роботі, зниження творчої активності.

У зв'язку з цим і професійно орієнтована фізична підготовка повинна забезпечувати терміновий ефект тобто знімати втому в процесі праці.

Отже, вивчення проблеми термінового ефекту підвищення працездатності на сьогодні недостатньо висвітлено. Усе це вказує на користь подальших досліджень.

© Семенів Б., 2013

Завдання дослідження – обґрунтувати форми та методи професійно орієнтованої фізичної підготовки спеціалістів харчових технологій і розробити зміст та методику організації навчального процесу з професійно орієнтованої фізичної підготовки студентів.

Виклад основного матеріалу й обґрунтування отриманих результатів дослідження. Відповідно до особливостей праці технологів харчової промисловості й висунутих у зв'язку з цим вимог до процесу підготовки студентів визначено зміст професійно орієнтованої фізичної підготовки студентів-технологів. Підбір фізичних вправ, направлених на розвиток виявлених специфічних функціональних можливостей технолога, а також здатних забезпечити профілактику його профзахворювань, педагогічних синонімів, здійснюється для забезпечення термінового ефекту в процесі праці Для виявлення необхідного режиму фізичної підготовки складено по три експериментальні комплекси фізичних вправ. Кожен із трьох експериментальних комплексів в обох випадках складався з адекватних фізичних вправ для професії технолога харчової промисловості з переважною орієнтацією на витривалість (1-ша група), швидкість (2-га група) і силу (3-тя група). Кожна група складалася з однакової кількості людей – по 20 осіб у групі.

Для експериментального обґрунтування змісту професійно орієнтованої фізичної підготовки, зорієнтованої на отримання в процесі праці термінового ефекту, був організований навчальний процес.

Головне завдання спеціально підібраних фізкультурно-спортивних засобів – ліквідувати втому, отриману під час виконання роботи протягом двох годин. За визначенням експертів, виконана студентами робота відповідала середньому рівню складності.

По закінченні роботи в студентів кожної з трьох експериментальних і контрольної груп навчальний процес організовано за програмою Міністерства науки, освіти, спорту та молоді України, визначено рівень функціонального стану за показниками, що відображають специфіку діяльності технолога (спеціальна працездатність, розумова працездатність, увага, концентрація та переключення уваги, об'єм уваги, зорово-моторна реакція на диференційований подразник, кількість помилок при ЗМР на диференційований подразник). Дані вказаного досліджування зображено на рис. 1–4.

Студенти всіх трьох експериментальних і контрольної груп після виконання двохгодинної роботи отримали відносно однакові рівні втоми, функціонального стану, про що свідчить порівняння зареєстрованих у різних групах даних $P < 0,05$. Винятком стали показники ЗМР у студентів 2-ї групи й кількість помилок при ЗМР у студентів 1-ї групи, проте це суттєво не змінило картини за сукупністю всіх показників, якій у загальному вигляді притаманна ідентичність функціонального стану студентів усіх чотирьох груп.

Після дослідження студенти кожної групи пройшли 1,5-годинне тренування, в основу якого покладено комплекси фізичних вправ, описані раніше, після чого знову зареєстровано описані вище показники функціонального стану студентів.

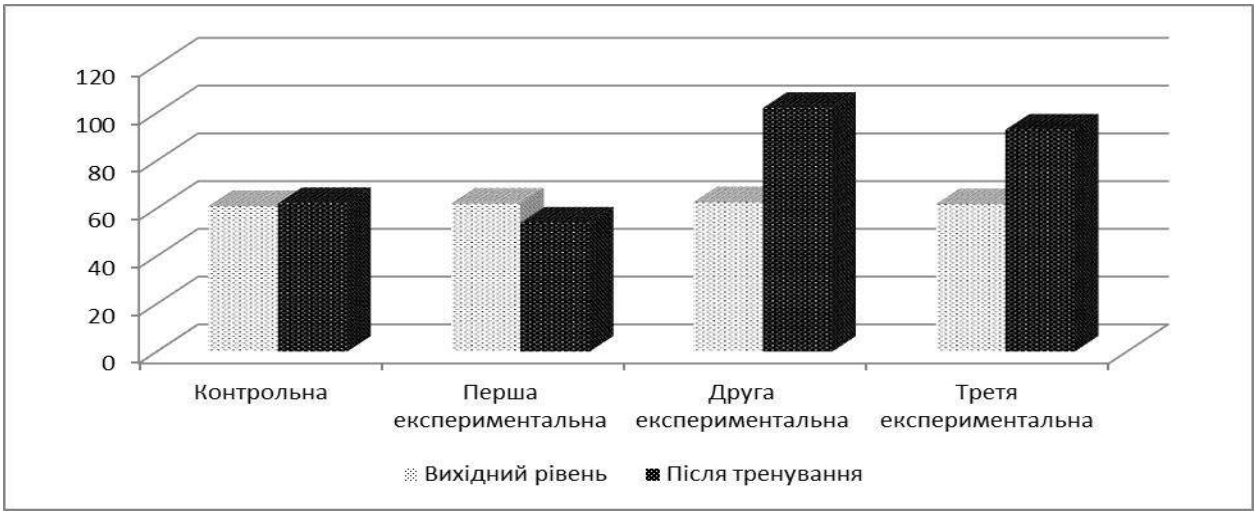


Рис. 1. *Зміни показників спеціальної працездатності під впливом фізичної роботи з різними руховими режимами*

У результаті тренувального заняття, направленого на досягнення термінового ефекту, функціональний стан студентів усіх груп змінився. Проте аналіз отриманих даних показує, що за своїм напрямом тренувальні режими й зумовили різні зміни функціонального стану студентів.

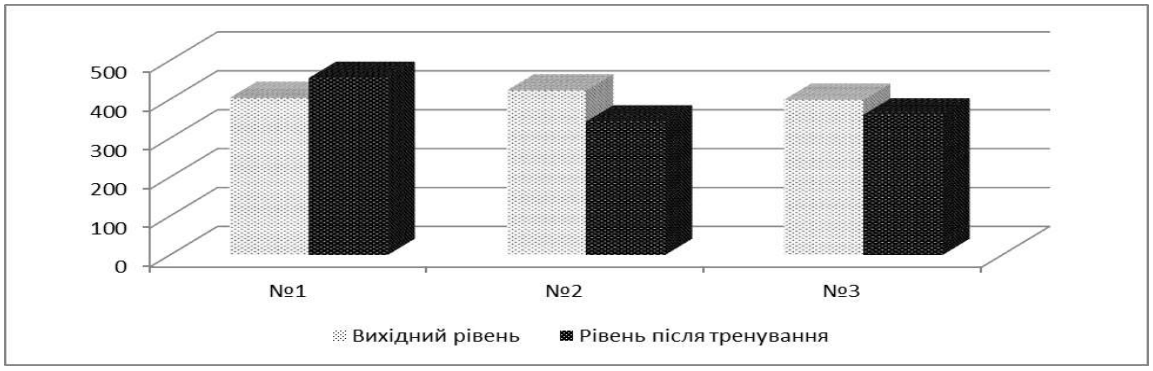


Рис. 2. *Зміни зорово-моторної реакції на диференційований подразник під впливом м'язового тренування в розвитку витривалості (група № 1), швидкості (група № 2), сили (група № 3)*

Так, режим тренування, спрямований на витривалість, не лише не зняв утоми після професійної діяльності, а, навпаки, ще більше її посилив. Про це свідчать показники кількості побачених при редагуванні рядків, які зменшилися на вісім із 62,0±2,3 до 54,0±6,4, зміна зорово-моторної реакції на диференційований подразник – 50,8 мс із 403,2±12,1 до 454,0±11,0. У цій групі погіршились і показники помилкових реакцій при ЗМР – із 3,0±0,4 до 3,1±0,6 – на 0,1 мс, і показники тесту САН – із 2,6±0,2 до 2,3±0,4 – на 0,3 од.

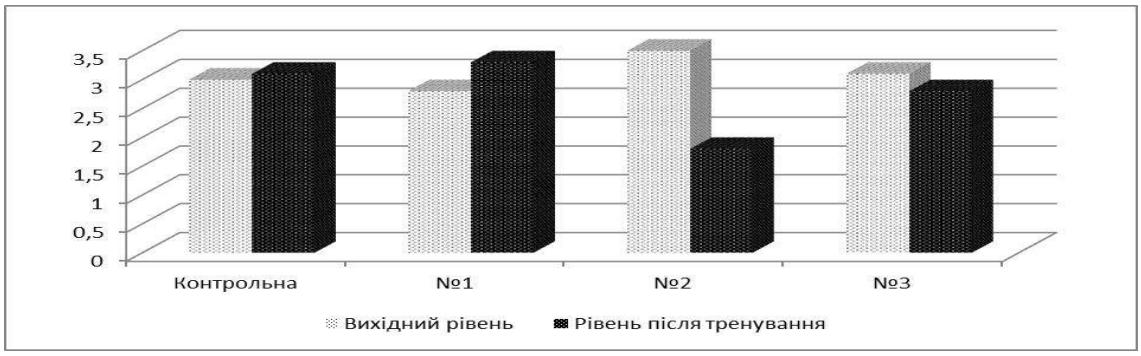


Рис. 3. *Зміна кількості помилкових реакцій на диференційований подразник під впливом м'язового тренування в розвитку витривалості (група № 1), швидкості (група № 2), сили (група № 3)*

Інша ситуація спостерігалась у групі № 3, у якій використовували тренувальний режим, спрямований на силові вправи. Як видно з рис. 1–4, у цій групі у функціональному стані студентів були переважно зареєстровані позитивні зміни. Проте порівняння показників, отриманих до й після тренування, показує, що вказані позитивні зміни, по-перше, не настільки суттєві, щоб говорити про виражений терміновий ефект, і, по-друге, не завжди достовірні.

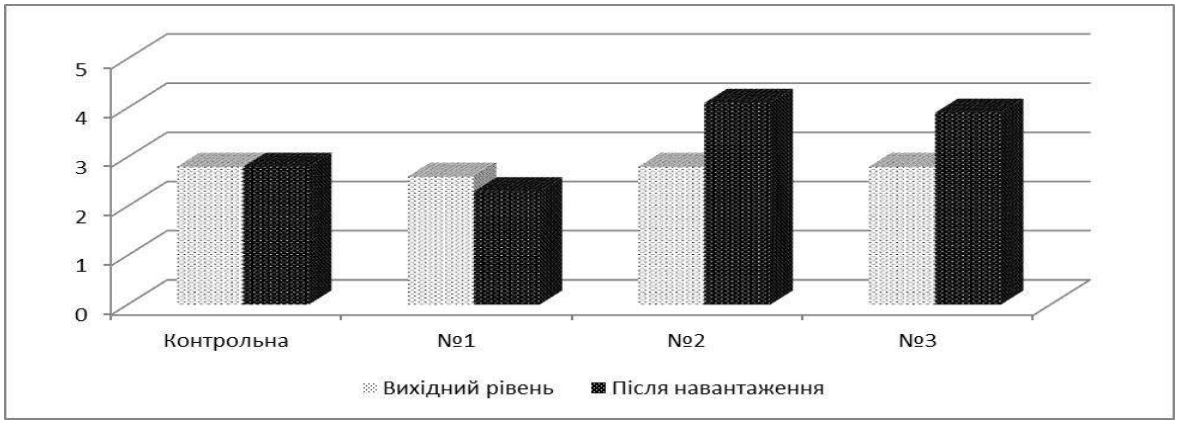


Рис. 4. *Зміна активності (од.) студентів-технологів за даними тесту САН під впливом різних рухових режимів*

Необхідний для нас виражений ефект удалося отримати в другій експериментальній групі, де, як відомо, застосовувалися фізичні вправи, спрямовані на швидкість. У цьому випадку за всіма показниками зареєстровано яскраво виражені й достовірні позитивні зміни. Так, студенти цієї групи після тренувального режиму на 63,1 % збільшили свою спеціальну працездатність, опрацювали на 39,5 % більше сторінок, ніж до тренування, – 102,1±18,3 замість 62,6±12,1 – на 80,5 мс, із 422,5±18,7 до 342,0±10,3 зменшилась у них зорово-моторна реакція на диференційований показник, на 1,7 зменшилася якість помилок на ЗМР на 48,6 %, із 2,8±0,4 од. до 4,1±0,6 од. збільшилася їхня активність за даними тесту САН тощо.

Висновки й перспективи подальших досліджень. Наведений вище аналіз отриманих експериментальних даних свідчить про те, що для досягнення термінового ефекту в підвищенні професійної працездатності потрібно використовувати фізичні вправи, спрямовані на розвиток швидкості. Отриманий результат знаходить своє обґрунтування і в літературі, згідно з якою короткотривалі вправи більшої інтенсивності розвитку швидкості призводять до активізації кори головного мозку, покращують короткотривалу пам'ять, позитивно впливають на емоційний стан людей.

Проте, як бачимо з літературних джерел, терміновий ефект м'язової роботи не завжди збігається з відставленим унаслідок комулятивності використовуваних ергофізіологічних режимів. Тому стояло завдання вивчити кумулятивний ефект цих режимів на фізичний стан і спеціальну працездатність.

Список використаної літератури

1. Гордійчук С. Застосування нових технологій у фізичному вихованні студентів / С. Гордійчук // Молода спортивна наука України : зб. наук. ст. з галузі фіз. культури та спорту. – Львів, 2001. – Вип. 5. – Т. 1. – С. 45–47.
2. Гумен В. Адаптація шейпінг-технологій до потреб фізичного виховання студенток вищих навчальних закладів / В. Гумен // Молода спортивна наука України : зб. наук. ст. з галузі фіз. культури та спорту. – Львів, 2003. – Вип. 7.– С. 303–306.
3. Гумен В. Вплив новітніх технологій на зацікавленість студенток до занять з фізичного виховання у вищих навчальних закладах / В. Гумен // Молода спортивна наука України : зб. наук. ст. з галузі фіз. культури та спорту. – Львів, 2004. – Вип. 8. – С. 104–110.
4. Зайцева Г. А. Оздоровительнаяаэробика в высшихучебныхзаведениях / Г. А. Зайцева, О. А. Медведева. – М. : Физкультура и спорт, 2007. – 104 с.
5. Зарічанський О. А. Педагогічні умови професійно-прикладної фізичної підготовки курсантів вищих закладів освіти І–ІІ рівнів акредитації МВС України : автореф. дис.... канд. пед. наук / О. А. Зарічанський. – Тернопіль, 2002. – 18 с.
6. Круцевич Т. Физическоевоспитаниекаксоциальноеявление / Т. Круцевич, В. Петровский // Наука в олимпийском спорте. – 2001. – № 3. – С. 3–15.
7. Пилипей Л. П. Професійно-прикладна фізична підготовка студентів [Текст] : монографія / Л. П. Пилипей. – Суми : ДВНЗ «УАБС НБУ», 2009. – 312 с.
8. Подлесний О. І. Професійно-прикладна фізична підготовка студентів у вузі / О. І. Подлесний // Наукові записки. – К. : Вид. дім «КМ Академіа», 1999. – Т. 9. – Ч. 2. – С. 282–284.

Анотації

Професійно орієнтована фізична підготовка як невід'ємна частина фізичного виховання студентів повинна здійснюватись із врахуванням умов та характеру їхньої майбутньої професійної діяльності, а отже містити в собі складові професійно орієнтованої фізичної підготовки для формування професійно необхідних фізичних якостей, навичок, знань, а також для покращення стійкості організму до впливу навколишнього середовища. У системі фізичного виховання професійно-орієнтована фізична підготовка отримала значення важливого соціально економічного фактора, оскільки вона забезпечує активну адаптацію людини до складних видів трудової діяльності, його спеціальну фізичну готовність і, загалом, сприяє становленню професійного типу особистості. Професійно орієнтована фізична підготовка повинна забезпечувати терміновий ефект, тобто знімати втому в процесі праці.

Ключові слова: *професійно орієнтована фізична підготовка, трудова діяльність, терміновий ефект, фізичні вправи, дослідження, експеримент.*

Богдан Семенив. Обеспечение срочного эффекта повышения работоспособности у студентов специальностей «Пищевые технологии». *Профессионально-ориентированная физическая подготовка как элемент физического воспитания студентов должна осуществляться с учётом условий и характера их будущей профессиональной деятельности, а значит содержать в себе элементы профессионально-ориентированной физической подготовки для формирования профессионально необходимых физических качеств, навыков, знаний, а также для улучшения устойчивости организма к влиянию внешней среды. В системе физического воспитания*

профессионально ориентированная физическая подготовка получила значение важного социально-экономического фактора, поскольку она обеспечивает активную адаптацию человека к сложным видам трудовой деятельности, его специальную физическую готовность и способствует становлению профессионального типа личности. Профессионально ориентированная физическая подготовка должна обеспечивать срочный эффект и снимать усталость в процессе работы.

Ключевые слова: *профессионально ориентированная физическая подготовка, трудовая деятельность, срочный эффект,физические упражнения, исследования, эксперимент.*

Bogdan Semeniv. Providing of Urgent Effect of Increasing of Workability Among Students of Specialty «Food Technologies». *Professionally-oriented physical preparation as an element of physical education of students must be provided taking into account conditions and character of their future professional activity for formation of professionally necessary physical qualities, skills, knowledge, improvement of organism's environment resistance. In the system of physical education professionally oriented physical preparation got meaning of an important socio-economic factor, because it provides human's active adaptation to complicated types of labor activity, its special physical preparation and promotes professional type personality formation. Professionally-oriented physical preparation must provide urgent effect and take of the weariness in the process of work.*

Key words: *professionally-oriented physical preparation, labor activity, urgent effect, physical exercise, research, experiment.*

УДК 37.036+37.037

Ірина Середа

Вплив засобів фізичного виховання на формування професійних якостей студентів-географів

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

Постановка наукової проблеми та її значення. Аналіз останніх досліджень. У всі часи понад усе цінувалися мистецтво в ремеслах, уміння, професійна майстерність. Повага до професії, повне знання дорученої справи, висока кваліфікація й відповідальність за результати роботи, надзвичайно висока працездатність дають змогу фахівцеві отримати престижну й добре оплачувану роботу.

Одним з ефективних засобів підвищення працездатності в навчальному процесі студентів є залучення їх до фізкультури та спорту з урахуванням особливостей професійної діяльності – професійно-прикладної фізичної підготовки (ППФП). Це стосується й майбутніх учителів-географів [2].

У наші дні професійно-прикладна фізична підготовка входить у програми фізичного виховання студентів ВНЗ і є основою фізичного виховання студентів. Фізична та функціональна підготовка молодого фахівця – ось найважливіша місія ППФП сьогодні [2]. Та, на жаль, на сьогодні відсутні дослідження, у яких розкривається зміст процесу ППФП студентів-географів.

Завдання дослідження – проаналізувати в літературних джерелах й виявити професійно важливі якості та здібності студентів-географів і підібрати засоби фізичного виховання для їхньої розвитку.

Виклад основного матеріалу й обґрунтування отриманих результатів дослідження. Географ – це людина, яка досліджує землю і все, що на ній відбувається. Його робота найчастіше складається з трьох етапів – підготовчого, польового й камерального. На підготовчому етапі відбувається постановка завдань, вивчаються наявні матеріали, карти, результати попередніх досліджень, визначається програма польових робіт. На польовому етапі збирають фактичний матеріал. Усі дані фіксують у польових щоденниках. На камеральному етапі обробляють набраний матеріал, інтерпретують результати дослідження. Учитель географії працює не лише в приміщенні, але й на відкритій місцевості; може виїздити на природу (експедиції, польові спостереження, навіть екскурсії зі школярами). Саме тому фахівець повинен бути фізично підготовленим і з високим рівнем здоров'я [13].

Професійно важливими якостями географів є цікавість; схильність до дослідницької діяльності; окомір; розвинена пам'ять; хороша орієнтація на місцевості; непримхливість; уміння аналізувати й логічно мислити; творчі здібності, фізична витривалість [13].

О. В. Тімець стверджує, що для здійснення професійної діяльності майбутньому вчителеві-географові потрібно визначити направленість особистості й основні цінності майбутньої професійної

© Середа І., 2013

діяльності; удосконалити психолого-педагогічні та фахові (географічні) знання в процесі їх застосування в педагогічному процесі й професійні вміння володіння сучасними технологіями педагогічної діяльності; розвивати індивідуальні творчі педагогічні вміння та навички (гностичні, проектувальні, організаційні, комунікативні й ін.); формувати професійно важливі особистісні якості, професійний такт і поведінку, справедливість, спрямованість на діяльність учителя-географа; розвивати педагогічну культуру (рівень інтелектуального розвитку, усебічність організації діяльності студента-практиканта, рівень сформованості моральної й світоглядної зрілості, культуру спілкування, мови, зовнішнього вигляду тощо); розвивати педагогічні здібності (мовні, дидактичні, перцептивні) й створювати умови для самореалізації в умовах майбутньої професійної діяльності, його педагогічної самоосвіти та самовдосконалення; формувати творчий і дослідницький підходи до професійної діяльності [9].

А. В. Ольховнікова, О. М. Куракіна зазначають, що для успішної професійної діяльності потрібно формувати компетенцію спеціаліста. Під нею автори розуміють готовність студента-географа (мотивація й особистісні якості) проявляти *здібності* (знання, уміння та досвід) при наявності можливостей (проблемна ситуація й ресурси). Практичні знання, уміння та досвід їх застосування є складниками результатів навчання. При цьому знання – це результат засвоєння інформації, що характеризується набором фактів, принципів, теорій і практик у відповідній сфері робочої або навчальної діяльності (знання можуть бути теоретичними й практичними). Уміння трактуються як здібності застосовувати знання для розв'язання завдань або проблем. Уміння можуть бути когнітивними (застосування логічного, інтуїтивного, творчого мислення) і практичними (навички використання методик, матеріалів, механізмів, інструментів) [10].

І. В. Фролова, Е. Б. Алаєв, І. П. Герасимов, В. М. Котляков, Я. Г. Машбіц, В. С. Преображенський, А. Г. Ісаченко, В. П. Максаковський та інші важливою характеристикою особистості майбутнього вчителя-географа вважають професійне мислення. Цей вид мислення формується при розв'язанні специфічних професійних завдань [1; 3; 6; 7: 10].

Професійне мислення як характеристика особистості може вживатися у двох сенсах: коли хочуть підкреслити високий рівень фахівця (тут ідеться про особливості мислення, що виражають його якісний аспект) та коли хочуть підкреслити особливості мислення, обумовлені характером професійної діяльності.

Під професійним мисленням мають на увазі також деякі особливості мислення фахівця, що дають йому змогу успішно виконувати свою професійну діяльність: швидко, точно й оригінально розв'язувати як ординарні, так і неординарні завдання в певній предметній (у цьому випадку географічної) області.

Головні навички професіонала-географа – уміння бачити, споглядати, спостерігати, які і є східцями в навчанні конкретного географічного мислення [4; 10].

Отже, у навчально-виховному процесі студентів-географів потрібно розвивати особистісні якості (цікавість, непримхливість, справедливість, спостережливість); психологічні якості (мислення; пам'ять; увага творчі здібності); професійно важливі якості (педагогічний такт; педагогічні здібності; педагогічну культуру); формувати високий рівень здоров'я та фізичної підготовленості.

Оскільки пріоритетним завданням вищих педагогічних навчальних закладів є підготовка студентів – майбутніх учителів – до такої організації навчально-виховного процесу в національній школі, в умовах якого розумове навантаження чергувалося б із фізичним, важливо сформувати в них уміння реалізовувати в навчально-виховному процесі зв'язки між географією та фізичною культурою й утілювати їх на уроках з учнями [12].

До того ж, потрібно взяти до уваги те, що проблема формування рухової активності студентів будь-якої спеціальності має важливе гігієнічне значення, оскільки останнім часом помічається прогресуюча гіподинамія в молоді, що обумовлено великим обсягом навчальних занять не тільки в аудиторіях, а й удома. У результаті серед студентів великий відсоток із незадовільним станом здоров'я, надмірною масою, схильністю до частих захворювань, порушенням постави та опорно-рухового апарату, вадами зору й нервово-психічними передумови для успішного професійного навчання та підвищення кваліфікації; підтримуватиме та відновлюватиме працездатність.

Спеціально спрямоване використання засобів фізичної культури для підготовки студентів-географів до майбутньої професійної діяльності являє собою професійно-прикладну фізичну підготовку. Вона є складником комплексного процесу підготовки спеціалістів до майбутньої професійної діяльності. Поряд із теоретичною (формує науковий та евристичний рівень знань, умінь і навичок); псих ік наф х М в ув

Елементи нового виду рухової активності «Роуп-скіпінг» передбачають розпізнавання різноманітних фігур (шахових тощо), читання шрифту Брайля, точність улучень у грі «Дартс», є ефективними засобами для розвитку статичної витривалості, тактильної чутливості, точності рухів руками, рухливості рук, здатності дозувати невеликі силові напруження. Це важливо для студентів-географів оскільки вони працюють із картами, багато часу приділяють малюванню та письмовій роботі.

У ППФП студентів-географів можна включити «боді-флокс» (виконання будь-яких вправ з утриманням статичних поз на етапі затримки дихання на фазі повного видиху). При подальшому виконанні вправ виконується глибоке вдихання повітря, що сприяє значному насиченню організму киснем. Цей вид рухової активності дасть змогу навчити майбутніх учителів контролювати стан нервової системи через урівноваження дихання. Це важливо для них, оскільки будь-який педагог стикається з високим емоційним навантаженням при роботі з учнями.

Досить цікавим засобом, який підвищує мотивацію до занять, а також сприяє зміцненню здоров'я, підвищенню життєвого тонусу, зростанню загальної та спеціальної працездатності, вихованню фізичних якостей, формуванню правильної постави, профілактиці паталогічних станів та профзахворювань, є аеробіка. Цей засіб фізичного виховання не тільки раціональний, із методичної точки зору, спосіб використання різних рухів для розвитку фізичних якостей, але й засіб життя сучасної людини. Аеробіка має чотири невід'ємні складові: раціональну рухову активність, мистецтво реакції та вміння протистояти різним стресам, збалансоване харчування, фітнес тіла.

Крім того, заняття аеробікою викликають бадьорий настрій, підвищення розумової працездатності та бажання працювати, що є одним із завдань ППФП студентів-географів.

Розвиток техніки дає змогу використовувати в процесі фізичного виховання тренажери, застосування яких поєднують із атлетичною гімнастикою, легкою атлетикою та спортивними іграми. Використання тренажерів допомагає успішно розв'язувати такі завдання ППФП студентів: усебічно впливати на організм, підтримувати високий рівень функціонування головного мозку, стан нервової, серцево-судинної, дихальної систем та опорно-рухового апарату; розвивати базові фізичні якості; формувати необхідні вміння, навички та здібності, які потрібні в майбутній діяльності.

У ППФП студентів-географів слід уключати настільний теніс. Під час таких занять зростають фізичні кондиції людини, покращується фізична підготовка, швидкість реакції (особливо на об'єкт, що рухається), здатність до прогнозування, концентрація та переключення уваги, оперативне мислення.

До вищеназваних засобів можна додати бадмінтон. Він сприятиме розвитку витривалості (здатності протистояти фізичним, емоційним, сенсорним навантаженням, розумовому стомленню). Ефективним буде вплив на розвиток швидкісних якостей (проста й складна рухові реакції, реакції за вибором, швидкість пересування та виконання рухів). У процесі занять виховується здатність до розслаблення й подолання тонічної (обумовленої м'язовим тонусом), швидкісної (обумовленого недостатньо швидким переходом м'яза зі збудженого стану до розслабленого) та координаційної (виявляється в окремому русі або цілому комплексі рухів) напруженості.

Одним із завдань ППФП студентів-географів є розвиток творчих здібностей, які входять до складу професійно важливих якостей майбутнього вчителя. Тому для розвитку творчого мислення, творчої уяви, позитивних почуттів й інших складових творчих здібностей пропонуємо використовувати вищеназвані засоби з виконанням творчих завдань. Крім того, варто включати в заняття дидактичні ігри, гімнастику на фітболах, духовно-фізичні, імітаційні та пантомімічні вправи.

Дія засобів фізичного виховання повинна посилюватися через використання методів і методичних прийомів. Так, для розвитку творчої уяви на заняттях слід застосовувати такі прийоми, як аглютинація, акцентування, продовження сюжету, рухова розповідь, імпровізація, сюжетна імітація. Для розвитку творчого мислення – методи «проб і помилок» та «мозкового штурму», а також методичні прийоми: виокремлення протилежних властивостей, постановки запитань і переформулювання. Для розвитку енергопотенціалу студентів – ігровий, змагальний методи й методи тренування. Розвиток позитивних почуттів передбачав виховання в студентів поваги до почуттів та емоцій іншої людини; надання можливості емоційного виявлення; використання музичного супроводу, елементів новизни; застосування ігрового й змагального методів [8].

Комплексний вплив на розвиток усіх компонентів творчих здібностей забезпечується через використання таких методів: евристичного, дослідницького та методу проблемного викладу. Основою їх використання є створення проблемної ситуації, яка формує пізнавальну потребу майбутніх учителів, забезпечує необхідну спрямованість їхніх думок на розв'язання суперечливих даних.

Використовуючи в процесі фізичного виховання зі студентами-географами вищеназвані засоби, ми розвиваємо інтелектуальну, духовну й фізичну сфери особистості, що лежить в основі успішного здійснення професійної діяльності.

Висновки й перспективи подальших досліджень. Аналіз літературних джерел виявив, що в процесі фізичного виховання студентів-географів потрібно розвивати особистісні якості (цікавість, непримхливість, справедливість, спостережливість); психологічні (мислення; пам'ять; увага; творчі здібності); професійно важливі якості (педагогічний такт; педагогічні здібності; педагогічну культуру); формувати високий рівень здоров'я та фізичної підготовленості.

Спеціально спрямоване використання засобів фізичної культури для підготовки студентів-географів до майбутньої професійної діяльності являє собою професійно-прикладну фізичну підготовку, яка є складником комплексного процесу підготовки спеціалістів до майбутньої професійної діяльності.

Для розвитку важливих професійних якостей майбутнього вчителя-географа існує багато ефективних методів і засобів розвитку. Поруч із традиційними засобами фізичної культури (спортивні й рухливі ігри, гімнастичні вправи, легка атлетика, плавання тощо) варто використовувати нетрадиційні види рухової активності (різновиди аеробіки та йоги, шейпінг, атлетична гімнастика, «м'язовий балет», «Роуп-скіпінг», дартс, бабінтон, «Боді-флокс», настільний теніс).

Список використаної літератури

1. Алаев Э. Б. Социально-экономическая география : понятийно-терминологический словар / Э. Б. Алаев. – М. : Мысль, 1983. – 350 с.
2. Ильинич В. И. О некоторых проблемных вопросах ППФП [Текст] / В. И. Ильинич // Теория и практика физ. культуры. – 1990. – № 3. – С. 13–15.
3. Исаченко А. Г. Образное восприятие в географическом познании мира / А. Г. Исаченко // Изв. Рус. геогр. о-ва. 2001. – Т. 133, вып. 3. – С. 24–33.
4. Формирование географической культуры в условиях гимназического образования [Электронный ресурс] / Библиотека авторефератов и диссертаций по педагогике. Режим доступа : http://nauka-pedagogika.com/pedagogika-13-00-01/dissertaciya-formirovanie-geograficheskoy-kultury-v-usloviyah gimnazicheskogo-obrazovaniya#ixzz2K1UpnOyV.
5. Максаковский В. П. Географическая культура / В. П. Максаковский. – М. : Гуманит. изд. центр «ВЛАДОС», 1998. – 416 с.
6. Рапацевич Е. С. Золотая книга педагога / Е. С. Рапацевич. – Минск : Совр. шк., 2010. – С. 340.
7. Середа І. О. Розвиток творчих здібностей учнів молодшого шкільного віку в процесі фізичного виховання [Текст] : дис. ... канд. пед. наук : 13.00.07 : захищ. 20.12.2011 / Середа Ірина Олександрівна. – Тернопіль, 2011. – 200 с.
8. Тімець О. В. Практичне навчання студентів-географів як важливий чинник їх професійної компетенції [Електронний ресурс] / О. В. Тімець. – Режим доступу : nbuv.gov.ua›portal/Soc_Gum/Vchu/N157/N157p170.
9. Фролова И. В. Образные технологи в формировании профессионального мышления студента-географа / И. В Фролова // Географический весник Физическая география и геморфология. – № 3(14). – С. 16–20.
10. Шиян Б. М. Система підготовки майбутніх учителів до реалізації міжпридметних зв'язків у процесі фізичного виховання молодших школярів / Б. М. Шиян, О. Я. Кругляк // Теорія та методика фізичного виховання. – № 2(22).– 2006. – С. 2–6.
11. Географы – ученые-специалисты по географии [Электронный ресурс]. – Режим доступа : http://prof.biografguru.ru/about/geograf/?q=3000&dp=http://prof.biografguru.ru/about/geograf/?q=3000&dp=36

Анотації

Одним з ефективних засобів підвищення працездатності, формування високого рівня здоров'я, фізичної підготовленості, розвитку професійно важливих якостей у навчальному процесі студентів є їх залучення до фізкультури та спорту з урахуванням особливостей професійної діяльності – професійно-прикладної фізичної підготовки (ППФП). Це стосується й майбутніх учителів-географів. Тому метою статті є аналіз у літературних джерелах професійно важливих якостей та здібностей студентів-географів, які потрібно розвивати під час навчально-виховного процесу у вищому навчальному закладі, у тому числі й на заняттях із фізичного виховання. Відповідно до виявлених професійних якостей та специфіки роботи географа підібрано засоби ППФП для їх ефективного розвитку.

Ключові слова: *учитель-географ, професійно-прикладна фізична підготовка, професійно важливі якості, засоби фізичного виховання.*

Ирина Середа. Влияние средств физического воспитания на формирование профессиональных качеств студентов-географов. *Одним из эффективных средств повышения работоспособности, формирования высокого уровня здоровья, физической подготовленности, развития, профессионально важных качеств в учебном процессе студентов есть привлечение их к физкультуре и спорту с учётом особенностей профессиональной*

деятельности – профессиональной прикладной физической подготовки (ППФП). Это касается и будущих учителей-географов. Поэтому целью данной статьи является анализ в литературных источниках профессионально важных качеств и способностей студентов-географов, которые необходимо развивать во время учебно-воспитательного процесса в высшем учебном заведении, в том числе и на занятиях по физическому воспитанию. В соответствии с обнаруженными профессиональными качествами и спецификой работы географа подобраны средства ППФП для их эффективного развития.

Ключевые слова: *учитель-географ, профессионально-прикладная физическая подготовка, профессионально важные качества, средства физического воспитания.*

Irina Sereda. Influence of Physical Education Means on Formation of Professional Qualities Among Students-Geographers. *One of the most means of workability increasing, formation of high health level, physical preparation, development, professionally important qualities in educational process is involvement of students in physical culture and sporttaking into account peculiarities of professional activity – professionally-applied physical preparation. The aim of the article is to make analysis in literature resources of professionally important qualities and skills of students-geographers that need to be developed during educational process in higher educational establishment and during physical education clesses. In accordance with detected professional qualities and specific character of work of a geographer were chosen means of professionally-oriented physical preparation for their effective development.*

Key words: *teacher-geographer, professionally-applied physical preparation, professionally important qualities, means of physical education.*

УДК 37.037

Віктор Слюсарчук,
Олександр Гурковський

Особливості функціональних показників дітей різних соматотипів у період між 8 і 10 роками

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

Постановка наукової проблеми та її значення. Аналіз останніх досліджень. Важливим об'єктом для фізичного виховання в початковій школі є фізичний стан учнів, оскільки нормативи фізичної підготовленості можуть виконати лише 30 % учнів; отримані під час цього фізичні навантаження адекватні тільки для 18–24 %; 60–70 % відзначаються захворюваннями органів дихання, 41,5 % – опорно-рухового апарату, 18 % – шлунково-кишкового тракту, 15–17 % – різними алергічними реакціями; близько 20 % хворіють чотири й більше разів протягом навчального року [1].

Водночас доведено існування суттєвих відмінностей між дітьми наявних соматотипів підліткового, старшого шкільного віку у величинах вияву та динаміці значної кількості різних показників [10; 15], у тому числі морфофункціональних і фізичних якостей [2; 3; 8; 9]. Зазначене важливо, насамперед, у зв'язку із вимогою програми фізичного виховання [15] про необхідність здійснення диференційованого підходу до учнів та можливістю формувати однорідні групи школярів, використовуючи для цього інтегральну та відносно стабільну [6; 7] характеристики індивіда, – соматичний тип конституції.

Проте аналіз літературних джерел засвідчує недостатні обсяг і якість інформації щодо особливостей вияву й динаміки функціональних показників дітей різних соматотипів у період молодшого шкільного віку [11; 13], а саме, що є високоінформативними та комплексними, із точки зору оцінки стану функціонування певної системи організму. Зазначене засвідчує важливість порушеної проблеми й необхідність проведення відповідного дослідження.

Роботу виконано згідно зі Зведеним планом науково-дослідної роботи у сфері фізичної культури і спорту Міністерства України у справах сім'ї, молоді та спорту на 2006–2010 рр. за темою 3.1.1. «Теоретико-методичні та програмно-нормативні основи фізичного виховання учнів і студентів».

Завдання дослідження – установити наявність або відсутність розбіжностей у вияві й динаміці функціональних показників дітей різних соматотипів між 8 і 10 роками під впливом чинного змісту фізичного виховання.

© Слюсарчук В., Гурковський О., 2013

Методи та організація дослідження. Під час дослідження використано такі групи методів: загальнонаукові – аналіз, систематизацію; педагогічні – спостереження; медико-біологічні – соматометрію й соматоскопію за методикою Штефко-Островського в модифікації С. С. Дарської [4], динамометрію, спірометрію, сфігмоманометрію, антропометрію, пульсометрію для визначення життєвого, силового, ваго-зростового індексів, а також індексу Руф'є та Робінсона [12]; математико-статистичні. Досліджувані – 80 дівчаток і 80 хлопчиків (по 20 кожного із чотирьох соматотипів) – відібрані методом випадкової вибірки.

Виклад основного матеріалу й обгрунтування отриманих результатів дослідження. Стан вияву досліджуваних показників. Порівняння значень індексів, які відображають стан функціонування систем організму, у 8-річних дівчаток різних соматотипів засвідчило суттєві розбіжності. Найвиразнішими вони були в значеннях силового індексу (СІ) та індексу Робінсона (ІР), що відображали, відповідно, стан розвитку скелетних м'язів і функціонування серцево-судинної системи в спокої. У 9 та 10 років розбіжності між значеннями цих показників посилювались, а, крім цього, відрізнялися значення, що відображали стан функції із забезпечення аеробних метаболічних реакцій (ваго-зростовий індекс – ВЗІ), функціонування дихальної (життєвий індекс – ЖІ) та серцево-судинної систем після дозованого фізичного навантаження (індекс Руф'є – РІ) дівчаток різних соматотипів (табл. 1).

З іншого боку, отримані значення індексів свідчили, що, незалежно від соматотипу, стан розвитку функцій і функціонування досліджуваних систем у дівчаток не відповідає високому рівню. Зокрема, у 8 років ЖІ представниць астеноїдного й торакального соматотипів перебувала на нижчому від середнього рівні, м'язового та дигестивного – на низькому; ІР у перших двох – на нижчому від середнього, в інших – відповідно, на середньому та низькому рівнях; СІ – в усіх на низькому, а РІ – на нижчому від середнього рівнях, за винятком представниць дигестивного соматотипу, у яких він був на низькому рівні. Виняток склав ВЗІ, оскільки свідчив про вищий від середнього рівень розвитку функції із забезпечення аеробних метаболічних реакцій у 8-річних дівчаток усіх соматотипів, за винятком представниць дигестивного соматотипу, у яких стан її розвитку перебував на середньому рівні.

Порівняння значень досліджуваних показників у хлопчиків одного віку, але різних соматотипів виявило таке. У вісім років найбільшими були розбіжності в стані функціонування дихальної системи (ЖІ), серцево-судинної в спокої (ІР) та після дозованого фізичного навантаження (РІ), – значення цих показників не відрізнялися тільки в представників торакального й м'язового соматотипів (див. табл. 1). У 9 і 10 років розбіжності в значеннях дещо зменшувалися, за винятком пов'язаних із функціонуванням дихальної системи та серцево-судинної після навантаження. Зокрема, у першому показнику найбільші значення виявили в представників торакального й м'язового, менші – у представників астеноїдного, а найменші – дигестивного соматотипів, у другому показнику – відповідно, в астеноїдному, торакальному та м'язовому, найменші – у дигестивному соматотипах.

Водночас отримані дані свідчили, що незалежно від соматотипу стан розвитку функцій і функціонування досліджуваних систем не відповідає високому рівню. Так, ЖІ хлопчиків астеноїдного соматотипу у 8 років перебував на середньому рівні, торакального й м'язового – на вищому від середнього, дигестивного – низькому; СІ – у перших та останніх – на низькому, в інших – відповідно, на середньому й нижчому від середнього рівнях. ІР хлопчиків торакального та м'язового соматотипів відповідав середньому, астеноїдного – нижчому від середнього, дигестивного – низькому рівням функціонування серцево-судинної системи в спокої, РІ в усіх, за винятком дигестивного соматотипу, – нижчому від середнього рівню, тоді як в останніх — низькому.

Що стосується значень ВЗІ, то, порівняно із вищезазначеними, вони засвідчували таке: в усіх 8-річних хлопчиків розвиток функції організму із забезпечення аеробних метаболічних реакцій відповідав вищому від середнього рівню, 9- і 10-річних – у більшості випадків значення суттєво відрізнялися.

Динаміка досліджуваних показників. У 8 років СІ дівчаток астеноїдного соматотипу покращувався, особливо між 9 і 10 роками (табл. 2). Отриманий результат свідчив про перевагу приросту сили м'язів кисті над приростом маси тіла таких дівчаток.

Зміна ЖІ між 8 і 9 роками склала 3 % ($p>0,05$), між 9 і 10 – (–6,7 %) ($p<0,05$), що на фоні збільшення маси тіла (відповідно, на 9,1 та 23,8 % ($p<0,001$)) свідчило про несприятливу тенденцію в стані забезпечення організму киснем, тобто про відставання розвитку функції дихальної системи від морфологічного дозрівання дівчаток астеноїдного соматотипу.

Індекс РІ, що характеризував стан функціонування серцево-судинної системи після фізичного навантаження, між 8 і 9 роками збільшив на 4,2 %, між 9 і 10 – 2,4 % ($p>0,05$). Такий результат засвідчував негативну тенденцію в зміні цього показника, що пов'язували зі збільшенням маси тіла дівчаток досліджуваного соматотипу. Що стосується стану функціонування зазначеної системи в спокої (ІР), то отримані дані вказували на позитивну тенденцію в його зміні.

Значення ВЗІ між 8 і 10 роками відзначалися сталим виявом, тобто засвідчували певне вповільнення розвитку відповідної функції в дівчаток астеноїдного соматотипу.

У дівчаток торакального соматотипу стан функціонування дихальної системи (ЖІ) був таким: між 8 і 9 роками індекс покращився на 1,6 % ($p>0,05$), між 9 і 10 – на 5,7 % ($p<0,05$); це свідчило про відносно узгоджений розвиток функції цієї системи й морфологічного дозрівання.

ІР між 8 і 9 роками практично не змінився (погіршення на 1,3 %; $p>0,05$), між 9 і 10 – навпаки, покращився на 11,5 % ($p<0,001$), РІ – відповідно, погіршився на 6,3 % ($p<0,01$) та практично не змінився (покращення – 2,2 %; $p>0,05$). Отримані дані дали підставу констатувати погіршення реакції серцево-судинної системи дівчаток торакального соматотипу на фізичне навантаження, що значною мірою зумовлено інтенсивним збільшенням маси тіла й меншим впливом зміни останньої на вдосконалення процесу відновлення зазначеної системи.

Зміна СІ загалом відзначалася суттєвим покращенням, але із такими віковими особливостями: між 8 і 9 роками значення індексу практично не змінилося (погіршення на 5,5 %; $p>0,05$), тоді як між 9 і 10 роками – збільшилося на 10,3 % ($p<0,001$). У першому випадку це свідчило про незначний дисбаланс між процесом морфологічного дозрівання та вдосконалення функції м'язової системи дівчаток, у другому – про більш інтенсивний розвиток останньої, ніж зміна їхньої маси тіла.

Індекс ВЗІ відзначався сталим виявом значень між 8 і 10 роками, тобто відображав певне вповільнення в розвитку функції дівчаток із забезпечення аеробних метаболічних реакцій, але характеризувався досить високим рівнем.

У дівчаток м'язового соматотипу зміна ЖІ між 8 і 9 роками була суттєвою (13,1 %; $p<0,001$), між 9 і 10 – практично відсутня (2,8 %; $p>0,05$), що в останньому випадку розцінювали як певну неспроможність дихальної системи функціонувати на необхідному рівні в період інтенсивного збільшення їхньої маси тіла.

Значення ІР між 8 і 9 роками покращилося на 8,2 % ($p<0,01$), між 9 і 10 – на 9,4 % ($p<0,001$), тобто відображало підвищення в дівчаток м'язового соматотипу ефективності функціонування серцево-судинної системи в спокої.

Іншою виявилася реакція організму на дозоване фізичне навантаження (РІ): між 8 і 9 роками вона погіршилася на 4,7 %, між 9 і 10 – покращилася на 3,8 % ($p<0,01$). Отримані дані, ураховуючи істотне збільшення маси тіла дівчаток (відповідно, на 4,9 % ($p<0,05$) та 14,7 % ($p<0,001$)), дали визначити, що зміна останньої спочатку негативно позначилася на стані функціонування системи, але потім, унаслідок адаптації, такий вплив значно зменшився.

Зміна СІ дівчаток м'язового соматотипу відзначалася суттєвим покращенням: між 8 і 9 роками приріст склав 16,2 %, між 9 і 10 – 12,5 % ($p<0,001$). Ураховуючи вищезазначене збільшення маси тіла, можна зробити висновок, що вдосконалення функції м'язової системи відбувалось одночасно з морфологічним дозріванням дівчаток. Що стосується зміни ВЗІ, то між 8 і 9 роками вона відображала сталий вияв, між 9 і 10 – погіршення цього показника від високого до середнього рівня вияву, тобто певне вповільнення процесу розвитку функції організму із забезпечення аеробних метаболічних реакцій унаслідок інтенсифікації морфологічного дозрівання.

У дівчаток дигестивного соматотипу стан функціонування дихальної системи між 8 і 9 роками відзначався лише позитивною тенденцією (приріст – 2,2 %; $p>0,05$), тоді як між 9 і 10 роками – значним (11 %; $p<0,001$) покращенням, що свідчило про узгоджений розвиток функції дихальної системи із морфологічним дозріванням дівчаток цього соматотипу в зазначений віковий період.

Покращення ІР між 8 і 9 роками – на 11,7 %, між 9 і 10 – на 8,3 % ($p<0,001$) та РІ – відповідно, на 3,2 % ($p<0,01$) і 4 % ($p<0,001$), виявлене при одночасному збільшенні маси тіла (на 13,3 % і 10,9 %; $p<0,001$), відображало високу ефективність адаптації їхньої серцево-судинної системи до нових умов функціонування.

Зміна показника, що відображав стан функціонування м'язової системи (СІ), у дівчаток досліджуваного соматотипу загалом була позитивна, але відзначалася певними віковими особливостями. Так, між 8 і 9 роками СІ суттєво покращився (приріст – 10,3 %; $p<0,05$), між 9 і 10 – практично не змінився (2 %; $p>0,05$), тобто в першому випадку дані свідчили про більший, у другому – значно менший темп

розвитку функції м'язової системи, ніж морфологічного дозрівання. Зі свого боку, останнє позначилося на розвитку іншої функції, а саме із забезпечення аеробних метаболічних реакцій: між 8 і 9 роками ВЗІ дівчаток погіршилося на 115 %, між 9 і 10 – на 34,8 % ($p<0,001$); унаслідок такої зміни ефективність функції знизилась із середнього до нижчого від середнього рівня.

У хлопчиків виявили такі особливості зміни досліджуваних показників. Значення ЖІ представників астеноїдного соматотипу між 8 і 9 роками збільшилося тільки на 0,2 %, між 9 і 10 роками – на 5,2 % ($p>0,05$), що при врахуванні значного зростання маси тіла дало підставу констатувати неадекватність розвитку функції їхньої дихальної системи темпу морфологічного дозрівання (табл. 3).

Значення РІ між 8 і 9 роками погіршилося на 3,4 % ($p>0,05$), між 9 і 10 – на 5,7 % ($p<0,05$), ІР – відповідно, покращилося на 21,8 % ($p<0,001$) та практично не змінилося (погіршення – 5,7 %; $p>0,05$). Виявлені тенденції в зміні стану функціонування серцево-судинної системи в спокої та під дією фізичного навантаження пов'язували з інтенсивним збільшенням маси тіла хлопчиків досліджуваного соматотипу.

Значення СІ у них між 8 і 9 роками практично не змінилося (зниження 7,1 %; $p>0,05$), між 9 і 10 – покращилося на 29,2 % ($p<0,001$), а, враховуючи суттєве збільшення маси тіла, дало підставу констатувати перевагу розвитку м'язової системи над морфологічним дозріванням хлопчиків астеноїдного соматотипу. Щодо зміни в них ВЗІ, то значення індексу відзначалися сталим виявом, тобто засвідчували вповільнення в розвитку функції із забезпечення аеробних метаболічних реакцій.

У досліджуваний період ЖІ хлопчиків торакального соматотипу відзначався відсутністю щорічної зміни (у межах 9,5 %; $p>0,05$), що з урахуванням збільшення маси тіла (між 8 і 9 роками – 13,1 %, між 9 та 10 – 14,7 %; $p<0,001$) дало підставу констатувати певну узгодженість між темпом розвитку функції дихальної системи й морфологічного дозрівання, що забезпечило функціонування першої на досягнутому раніше рівні.

Зміна значень ІР і РІ у хлопчиків торакального соматотипу відзначалася, відповідно, сталим виявом та погіршенням між 8 і 9 роками на 7,6 % ($p<0,05$). У першому випадку дані свідчили про певну узгодженість темпу економізації в діяльності серцево-судинної системи й морфологічного дозрівання, у другому – про погіршення її реакції на фізичне навантаження у зв'язку із низькою узгодженістю із темпом зміни останнього.

Показник стану функціонування м'язової системи хлопчиків торакального соматотипу (СІ) між 8 і 10 роками відзначався сталим виявом значень, тобто темп її розвитку характеризувався незначним дисбалансом між приростом маси тіла та м'язової сили на користь першої. Аналогічною зазначеній була зміна ВЗІ, що засвідчувало вповільнення темпу розвитку функції із забезпечення аеробних метаболічних реакцій, порівняно із темпом морфологічного дозрівання, яке разом із тим не позначилося на її високому рівні вияву.

Аналіз даних, отриманих у хлопчиків м'язового соматотипу, виявив незначну зміну ЖІ (4,3 %; $p>0,05$), що вказувала на певне зниження спроможності їхньої дихальної системи функціонувати на необхідному рівні в умовах інтенсивного збільшення маси тіла.

Значення ІР хлопчиків цього соматотипу між 8 і 9 роками покращилося на 7 % ($p<0,05$), між 9 та 10 роками – на 9,3 % ($p<0,01$), значення РІ, відповідно, погіршилося на 6 % ($p<0,05$) і практично не змінилося (0,8 %; $p>0,05$). Отримані дані свідчили про покращення стану функціонування серцево-судинної системи хлопчиків м'язового соматотипу в спокої та зниження ефективності її реакції на фізичне навантаження.

Зміна такого показника, як СІ, між 8 і 9 роками відзначалася виявом значень на досягнутому рівні (приріст 6,7 %; $p>0,05$), тоді як між 9 та 10 – покращенням на 18,9 % ($p<0,01$). Ураховуючи значне збільшення маси тіла хлопчиків (відповідно, на 10,8 % і 9,7 % ($p<0,01$)), отримані дані свідчили про вдосконалення функції їхньої м'язової системи одночасно з морфологічним дозріванням. Щодо значень ВЗІ, то в досліджуваний період вони практично не змінилися та засвідчували високу ефективність функції із забезпечення аеробних метаболічних реакцій навіть під час значного збільшення маси тіла хлопчиків досліджуваного соматотипу.

Зміна в стані функціонування дихальної системи представників дигестивного соматотипу забезпечила лише часткову відповідність новим умовам, що виникли у зв'язку із суттєвим збільшенням їхньої маси тіла, тобто значення ЖІ вказували на появу певного дисбалансу в перебігу цих процесів.

Дещо інший результат отримали в зміні стану функціонування серцево-судинної системи, – його розглядали як ефективний, оскільки при інтенсивному збільшенні маси тіла значення ІР між 8 і 9 роками покращилося на 9,4 %, між 9 і 10 – на 9,1 % ($p<0,01$), а РІ практично не змінилося (покра-

щення 0,6 % та 1,9 %, відповідно; $p>0,05$). Щодо стану функціонування м'язової системи (значення СІ) хлопчиків дигестивного соматотипу, то протягом цього періоду її ефективність практично не змінилася, що з урахуванням зміни маси тіла свідчило про певне відставання розвитку їхньої м'язової системи від темпів морфологічного дозрівання.

Значно вагомішим виявився вплив останнього на розвиток функції із забезпечення аеробних метаболічних реакцій, – відповідний показник (ВЗІ) хлопчиків між 9 і 10 роками погіршився на 360 % ($p<0,001$), що свідчило про зниження ефективності процесу із вище від середнього до середнього рівня.

Деякими причинами особливостей, виявлених у представників різних соматотипів у певному віці між 8 і 10 роками, є різні темпи розвитку їхніх систем організму [6; 15], зменшення (порівняно із більш раннім віком) рухової активності [14] та неадекватність навантажень, використаних у процесі фізичного виховання.

Висновки й перспективи подальших досліджень. У період між 8 і 10 роками і дівчатка, і хлопчики одного віку, але різних соматотипів відзначаються схожими тенденціями та особливостями зміни функціональних показників, що пов'язано із неоднаковими темпами морфофункціонального дозрівання, зниженням із віком фізичної активності та неадекватністю використаних у процесі фізичного виховання навантажень.

Однією зі схожих тенденцій у дівчаток і хлопчиків різних соматотипів є досить високий рівень розвитку функції із забезпечення аеробних метаболічних реакцій, що підтверджує дані інших дослідників про вищі аеробні й нижчі анаеробні можливості дітей та стабілізацію перших при зростанні других у період шкільного віку. Інша тенденція полягає в нижчому від необхідного стані функціонування більшості досліджуваних систем організму в період між 8 і 10 роками.

Головна особливість полягає в певних розбіжностях віку, протягом якого в представників певного соматотипу погіршується стан функціонування окремих систем організму.

Подальші дослідження потрібно спрямувати на вивчення схожих тенденцій та особливостей зміни показників фізичної підготовленості дітей різних соматотипів у період між 8 і 10 роками та на формування програми із покращення їхніх функціональних показників у процесі фізичного виховання в загальноосвітньому навчальному закладі.

Список використаної літератури

1. Вишневский В. А. Здоровьесбережение в школе (педагогические стратегии и технологии) / В. А. Вишневский – М. : Изд-во Теория и практика физической культуры, 2002. – 270 с.
2. Гасюк І. Л. Програмування оздоровчої спрямованості уроків фізичної культури для дівчат 11–14 років різних соматотипів : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. наук з фіз. вих. і спорту : спец. 24.00.02. Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення / І. Л. Гасюк. – Львів, 2003. – 20 с.
3. Глазирін І. Д. Основи диференційованого фізичного виховання / І. Д. Глазирін. – Черкаси : Відлуння, 2003. – 352 с.
4. Дарская С. С. Техника определения типов конституции у детей и подростков / С. С. Дарская // Оценка типов конституции у детей и подростков. – М. : [б. и.], 1975. – С. 45–54.
5. Дубогай О. Д. Навчання в русі. Здоров'язберігаючі педагогічні технології в початковій школі : навч. посіб. / О. Д. Дубогай. – К. : [б. в.], 2005. – 112 с.
6. Єдинак Г. А. Генетичні маркери і сучасні тенденції фізичного виховання / Г. А. Єдинак // Слобожанський науково-спортивний вісник. – 2001. – № 4. – С. 91–94.
7. Зубаль М. В. Розвиток і вдосконалення фізичних якостей хлопців 7–17 років різних соматотипів : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. наук з фіз. вих. і спорту : спец. : 24.00.02. «Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення» / М. В. Зубаль. – Львів, 2009. – 19 с.
8. Изаак С. И. Статистические модели дифференцированной оценки двигательных возможностей детей и молодёжи : автореф. дис. на соискание учёной степени канд. пед. наук : спец. 13.00.04 «Теория и методика физического воспитания, спортивной тренировки и оздоровительной физической культуры» / С. И. Изаак. – М., 1997. – 21 с.
9. Коваленко Т. Г. Социально-биологические основы физической культуры : монография / Т. Г. Коваленко. – Волгоград : Изд-во ВГУ, 2000. – 224 с.
10. Кротов Г. В. Диференційоване програмування розвитку рухових здібностей дівчат початкової школи з урахуванням соматотипу : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. пед. наук : спец. 13.00.02 «Теорія та методика навчання (фізична культура, основи здоров'я)» / Г. В. Кротов. – К., 2010. – 21 с.
11. Круцевич Т. Ю. Контроль в физическом воспитании детей, подростков и юношей : учеб. пособие / Т. Ю. Круцевич, М. И. Воробьев. – Киев : ТОВ «Полиграф-Експресс», 2005 – 195 с.
12. Морфофункциональные, психофизиологические показатели и двигательные качества детей 7–10-летнего возраста разных типов конституции : метод. рек. / под ред. В. Ю. Давыдова. – Волгоград : ВГИФК, 1994. – 32 с.

13. Москаленко Н. В. Фізичне виховання молодших школярів : монографія / Н. В. Москаленко. – Дніпропетровськ : Вид-во «Інновація», 2007. – 252 с.
14. Никитюк Б. А. Интеграция знаний в науках о человеке (интегративная анатомическая антропология) / Б. А. Никитюк. – М. : СпортАкадемПресс, 2000. – 440 с.
15. Основи здоров'я і фізична культура : прогр. для загальноосвітніх навч. закл. 1–11 класи. – К. : Почат. шк., 2001. – 112 с.

Анотації

У тих самих дівчаток і хлопчиків різних соматотипів у період між 8 і 10 роками вивчали вияв та зміну функціональних показників. Установлено, що дівчатка й хлопчики одного віку, але різних соматотипів відзначаються схожими тенденціями та особливостями зміни цих показників. У першому випадку – це досить високий рівень розвитку функції із забезпечення аеробних метаболічних реакцій, вищі аеробні й нижчі анаеробні можливості, вияв перших на досягнутому рівні при зростанні других і нижчий від необхідного стан функціонування більшості досліджуваних систем організму. Особливості пов'язані, передусім, із віком, протягом якого в представників певного соматотипу погіршується стан функціонування окремих систем організму. Зазначене свідчить про необхідність урахування отриманих даних під час вибору оптимальних параметрів фізичних навантажень та розроблення програми, спрямованої на підвищення функціональних можливостей дітей молодшого шкільного віку в процесі фізичного виховання.

Ключові слова: *функціональні показники, діти молодшого шкільного віку, соматотип.*

Виктор Слюсарчук, Александр Гурковский. Функциональный статус детей в период между 8 и 10 годами и его особенности в связи с соматотипом. *У одних и тех же девочек и мальчиков разных соматотипов в период между 8 и 10 годами изучали проявление и изменение функциональных показателей. Установили, что девочки и мальчики одного возраста, но разных соматотипов, имеют похожие тенденции особенности изменения этих показателей. В первом случае – это достаточно высокий уровень развития аэробных метаболических реакций, более высокие аэробные и низкие анаэробные возможности, проявление первых на достигнутом уровне при росте вторых, а также ниже необходимого состояние функционирования большинства изучаемых систем организма. Особенности связаны, прежде всего, с возрастом, в течении которого у представителей определенного соматотипа ухудшается состояние функционирования отдельных систем организма. Отмеченное свидетельствует о необходимости учёта полученных данных при выборе оптимальных параметров физических нагрузок и разработке программы, направленной на повышение функциональных возможностей детей младшего школьного возраста в процессе физического воспитания.*

Ключевые слова: *функциональные показатели, дети младшего школьного возраста, соматотип.*

Viktor Sliusarchuk, Aleksandr Gurkovskiy. Functional Status of Children Aged 8-10 and its Connection with a Somatotype. *We have studied displays and changes of functional indices of the same girls and boys of different somatotypes in the period of 8-10 years. It was foun out that girls anf boys of the same age but of different somatotypes have the same tendencies and peculiarities of changes of these indices. In the first case – it is a quite high level of development of aerobic metabolic reactions, little higher aerobic and lower anaerobic abilities. Display of the first ones on the achieved level and growth of the second ones, and quite low state of functioning of majority of studied organism's systems. These peculiarities are connected with the necessity of taking into account of received data while choosing of optimal parameters of physical loads and program development aimed at increasing of functional abilities of junior schoolchildren in the process of physical education.*

Key words: *functional indices, junior schoolchildren, somatotype.*

УДК:371.3:613.71

Жанна Сотник,
Вікторія Романова,
Лідія Винокурова

Оптимізація фізичного стану дівчат старшого шкільного віку на основі ритмічної гімнастики

Міжнародний економіко-гуманітарний університет імені академіка Степана Дем'янчука (м. Рівне)

Постановка наукової проблеми та її значення. Негативні зміни, що відбуваються в житті сучасних школярів, обумовлені низькою мотивацією до здорового способу життя, а також до занять фізичною культурою й спортом.

© Сотник Ж., Романова В., Винокурова Л., 2013

Для зміни негативної ситуації, що склалася, докладається чимало зусиль: удосконалюється програма з фізичного виховання, діє Міжгалузева комплексна програма «Здоров'я нації» на 2002–2011 роки. Та все ж недостатня методична база для занять із фізичної культури з оздоровчою направленістю не сприяє формуванню відповідного рівня працездатності й здоров'я сучасних старшокласників (В. Завадич, Т. Т. Ротерс). Дівчата старшого віку не отримують достатньої інформації про вплив фізичних вправ на формування репродуктивного здоров'я.

Один зі способів розв'язання проблеми полягає в застосуванні позакласних форм занять із фізичного виховання з дітьми-підлітками, де можна ширше застосувати індивідуальний підхід з урахуванням інтересів дівчат-старшокласниць, урахувати специфічні особливості формування жіночого організму. Ритмічна гімнастика є таким ефективним засобом фізичного виховання (Т. Т. Ротерс).

Аналіз останніх досліджень із цієї проблеми. Ритмічна гімнастика – прекрасний засіб різнобічного фізичного розвитку та естетичного виховання учнів різного віку [1; 2; 5]. Поширенню й популяризації цього виду гімнастики сприяли роботи Т. С. Лисицької [3], В. В. Матова [4], Т. Т. Ротерс [5] та інших. Під час занять ритмічною гімнастикою засвоюються виразні рухи, формується уявлення про прекрасне в русі, здатність переживати це почуття при виконанні вправ. Розширюються рухові можливості учнів, а їхні переживання збагачуються позитивними емоціями, роблять життя емоційно насиченим. Стрункa фігура, правильна постава, енергійна хода, пластичні рухи формуються під час занять ритмічною гімнастикою. Аналіз публікацій із використання ритмічної гімнастики у фізичному вихованні свідчить про те, що більшість робіт присвячена переважно учням молодшого, середнього шкільного віку або ж дорослим людям. Набутий у практиці досвід використання вправ із ритмічної гімнастики в позаурочний час з учнями старшого шкільного віку потребує вивчення та науково-методичного обґрунтування.

Зв'язок роботи з науковими програмами, планами, темами. Дослідження проводилося згідно зі Зведеним планом НДР у галузі фізичної культури та спорту на 2011–2015 рр. Міністерства освіти і науки, молоді та спорту України за темою 3.2 «Теоретико-методичні основи фізичного виховання та учнівської молоді».

Завдання дослідження – визначити вплив занять ритмічною гімнастикою на фізичну підготовленість дівчат старшого шкільного віку.

Виклад основного матеріалу й обґрунтування отриманих результатів дослідження. Аналіз анкетування учениць старшого шкільного віку свідчить, що 90 % дівчат надають перевагу урокам із ритмічної гімнастики. Вони бажали б займатися нею двічі або тричі на тиждень, а до змісту вказаних уроків входили загальнорозвивальні вправи, елементи сучасних танців, вправи силової спрямованості.

На основі аналізу літературних джерел, анкет педагогів та школярів, вивчення досвіду роботи вчителів фізичної культури загальноосвітніх шкіл розроблено програму проведення занять із ритмічної гімнастики в позанавчальний час два рази на тиждень. Підібрано комплекси з ритмічної гімнастики з урахуванням оздоровчого й розвивального впливу. Основні засоби ритмічної гімнастики – музика та вправи, які включають загальнорозвивальні елементи, а також елементи художньої гімнастики, акробатики, народних, побутових, класичних і сучасних танців, вправи на лаві, гімнастичних стінках тощо.

Наступними завданнями позанавчальних занять із ритміки були виховні, музично-ритмічні, фізичні, естетичні, спрямування яких було на виховання потреб, інтересів, мотивів свого ритмічного розвитку, розвиток художньо-творчої активності, індивідуалізації, виховання позитивних рис характеру старшокласниць, на почуття ритму, формування вмінь узгоджувати свої рухи з музикою, ритмічно відображати почуття, емоції при створенні ритмічно-рухового образу.

У процесі занять ритмічною гімнастикою в учнів відбулися значні зміни у фізичному розвитку, зокрема серцево-судинної та опорно-рухової систем. У дітей, які займалися, зменшився відсоток захворюваності на ГРЗ, бронхіти, пневмонії, фарингіти та ін., що свідчить про покращення імунітету, покращилися показники постави.

Результати тестувань дівчат, які займалися ритмічною гімнастикою, свідчать про те, що характерно для них покращення показників фізичних якостей, порівняно з початком занять, а також із розвитком фізичних якостей у їхніх однолітків. Динаміку фізичної підготовленості відображає таблиця 1.

Таблиця 1

Рівень фізичної підготовленості дівчат, які відвідують і не відвідують заняття РГ

Учасники експерименту	Рівень фізичної підготовленості					
	до початку експерименту			наприкінці експерименту		
	високий	достатній	середній	високий	достатній	середній
Дівчата, які відвідували заняття РГ, %	27	53	20	42	50	8
Дівчата, які не відвідували заняття РГ, %	27	60	13	33	47	20

Дівчата-старшокласниці, які відвідували заняття з ритмічної гімнастики, мають значно кращі показники статичної та динамічної рівноваги, рухової пам'яті, ніж їхні однолітки. Відповідні дані наведено в таблиці 2. Слід зазначити, що заняття цим видом рухової активності сприяють розвитку рухової пам'яті.

Таблиця 2

Порівняльна таблиця тестування координаційних здібностей дівчат, які займаються і не займаються РГ

Координаційні здібності	Показник	Дівчата, які займаються РГ, %	Дівчата, які не займаються РГ, %
Статична рівновага	відмінно	55	20
	добре	35	47
	задовільно	10	33
Динамічна рівновага	відмінно	50	25
	добре	36	49
	задовільно	14	26
Рухова пам'ять	відмінно	67	24
	добре	25	41
	задовільно	8	35

Аналіз аеробних можливостей за показниками рухового тесту, який виконувався на завершення експерименту, свідчить про те, що дівчата, які займалися ритмічною гімнастикою, мають значно вищі показники витривалості, порівняно з дівчатами-однолітками (таблиця 3).

Таблиця 3

Порівняльна таблиця аеробних можливостей старшокласниць, які займалися та не займалися ритмічною гімнастикою, %

Група дівчат	Рівень фізичної підготовки, %				
	низький	нижче від середнього	середній	вище від середнього	високий
Дівчата, які займалися ритмічною гімнастикою	-	5	28	47	20
Дівчата, які не займалися ритмічною гімнастикою	27	20	38	13	2

Заняття з ритмічної гімнастики сприяли розвитку гнучкості в дівчат-старшокласниць. Результати досліджень пасивної та активної гнучкості свідчать про те, що значна кількість старшокласниць (58,2 %), які займалися ритмічною гімнастикою, мають значно вищий рівень гнучкості, 38,5% – задовільний, 3,3 % – поганий. При цьому спостерігається тенденція до зростання показників гнучкості після року занять із ритмічної гімнастики (таблиця 4).

Таблиця 4

Показники активної та пасивної гнучкості в дівчат-старшокласниць, які займалися РГ, %

Контрольні вправи	Оцінка гнучкості							
	добре		задовільно		погано		дуже погано	
	на початку занять РГ	у кінці занять	на початку занять РГ	у кінці занять	на початку занять РГ	у кінці занять	на початку занять РГ	у кінці занять
Нахил тулуба вперед у положення стоячи	36	78	48	18	16	4	-	-
«Міст»	10	38	45	52	40	10	5	-
Викрут рук назад із гімнастичною палицею	12	21	28	39	39	32	21	8
Відведення лівої (правої) ноги в сторону	38	65	44	35	18	-	-	-
Стоячи на одній нозі, відведення другої назад	30	59	50	37	20	4	-	-
Відведення рук назад	15	30	30	45	40	23	15	2
Підніманя рук уперед-угору	30	58	42	38	18	4	-	-
Повороти тулуба	40	73	40	27	20	-	-	-

Висновки й перспективи подальших досліджень. Ритмічна гімнастика посідає чільне місце серед інших форм оздоровчої фізичної культури. Систематичне виконання комплексів із ритмічної гімнастики позитивно впливає на організм, зокрема дітей старшого шкільного віку, на покращення показників фізичного стану.

Запропонована програма позаурочних додаткових занять із фізичної культури (на прикладі ритмічної гімнастики) для дівчат-старшокласниць спричинила суттєві зміни в статичній та динамічній рівновазі, руховій пам'яті, впливала на покращення показників гнучкості, координації, витривалості й працездатності.

Результати дослідження значно розширюють можливості уявлення про застосування ритмічної гімнастики з метою оздоровлення організму учнів і будуть враховані в подальшому при складанні програми з фізичної культури для учнів старших класів, груп загальної фізичної підготовки.

Список використаної літератури

1. Батіщева М. Р. Підготовка майбутніх учителів фізичної культури до проведення оздоровчої гімнастики та фітнесу з дівчатами-старшокласницями : автореф. дис... . канд. пед. наук : 13.00.04 / Марина Робертівна Батіщева ; Луган. нац. ун-т ім. Тараса Шевченка. – Луганськ : Вид-во ДЗ Луган. нац. ун-т ім. Тараса Шевченка, 2009. – 20 с.
2. Бирючков Б. И. Методика подготовки и проведения урока гимнастики в школе : учеб. пособие / Б. И. Бирючков. – М. : РГАФК, 1998. – 104 с.
3. Лисицкая Т. С. Ритмическая гимнастика: 230 упражнений / Т. С. Лисицкая. – М. : ФиС, 1986. – 96 с.
4. Матов В. В. Ритмическая гимнастика / В. В. Матов, Л. А. Ланцберг, О. А. Иванова // Теория и практика физ. культуры. – 1985. – № 1. – С. 29–31.
5. Ротерс Т. Т. Музыкально-ритмическое воспитание и художественная гимнастика : учеб. пособие для учащихся пед. училищ по спец. № 1910 «Физическая культура» / Т. Т. Ротерс. – М. : Просвещение, 1989. – 175 с.

Анотації

У статті розглянуто застосування занять із ритмічної гімнастики в позавчальний час із дівчатами старшого шкільного віку. Заняття з ритмічної гімнастики спрямовані на покращення показників фізичного стану й фізичної підготовленості, виховання почуття ритму, розвитку художньо-творчої активності, формування особистості. Запропонована програма позаурочних додаткових занять із ритмічної гімнастики для дівчат-старшокласниць показала суттєві зміни в статичній та динамічній рівновазі, руховій пам'яті, у покращенні показників гнучкості, координації, витривалості й працездатності. Результати дослідження доповнюють уявлення про застосування ритмічної гімнастики, як одного з доступних і нескладних у технічному виконанні засобів оздоровлення організму учнів.

Ключові слова: *старший шкільний вік, ритмічна гімнастика, фізичні якості.*

Жанна Сотнык, Виктория Романова, Лидия Винокурова. Оптимизация физического состояния девочек старшего школьного возраста на основе ритмической гимнастики. *В статье представлено применение занятий ритмической гимнастикой во внеурочное время с девочками старшего школьного возраста. Занятия ритмической гимнастикой направлены на улучшение показателей физического состояния и физической подготовленности, воспитания чувства ритма, развития художественно-творческой активности, формирования личности. Программа, предназначенная для внеклассной работы с ритмической гимнастики для девочек старшего школьного возраста, повлияла на статическое и динамическое равновесие, двигательную память, улучшение показателей гибкости, координации, выносливости и работоспособности. Результаты исследований дополняют сведения о применение ритмической гимнастики как одного из доступных и простых в техническом выполнении способов оздоровления организма учащихся.*

Ключевые слова: *старший школьный возраст, ритмическая гимнастика, физические качества.*

Zhanna Sotnyk, Viktoriya Romanova, Lidiya Vinokurova. Optimization of Physical Condition of Girls of Senior School Age on the Basis of Rhythmic Gymnastics. *The article presents applying of rhythmic gymnastics classes in extracurricular time with girls of senior school age. Rhythmic gymnastics classes were aimed at improvement of indices of physical condition and physical preparation, sense of rhythm training, development of artistically creative activity, personality formation. Program was developed for extracurricular work in rhythmic gymnastics for girls of senior school age, it influences their static and dynamic balance, motor memory, flexibility improvements, coordination, stamina and workability. The results of the development prove that rhythmic gymnastics is one of the easiest and most available kinds of health improvement of pupils according to technical performance.*

Key words: *senior school age, rhythmic gymnastics, physical qualities.*

УДК: 796.37.037.3

Олег Сотник

До проблеми викладання фізичного виховання у вищих навчальних закладах

Національний університет водного господарства та природокористування (м. Рівне)

Постановка наукової проблеми та її значення. У сучасних умовах в Україні склалася критична ситуація зі станом здоров'я молоді. Майже 90 % дітей, учнів та студентів мають відхилення в стані здоров'я, понад 50 % – незадовільну фізичну підготовку, мають низький та нижчий за середній рівні фізичного здоров'я в 61 % молоді у віці 16–19 років, 67,2 % – у віці 20–29 років. Тільки впродовж останніх п'яти років на 41 % збільшилася кількість учнівської та студентської молоді, віднесеної за станом здоров'я до спеціальної медичної групи.

Нервово-емоційна й розумова напруженість розумової діяльності студентів, яка часто супроводжується недотриманням режиму навчання та відпочинку, нераціональним харчуванням, погіршенням екологічної обстановки й іншими факторами, поглиблюється недостатнім рівнем рухової активності. Усе це негативно відображається на стані здоров'я студентів, їхньому фізичному розвитку та рівні фізичної підготовленості [1–10].

Аналіз останніх досліджень із цієї проблеми. Велика кількість досліджень із проблем організації фізичного виховання у вищих навчальних закладах указує на необхідність пошуку нових технологій, які сприятимуть формуванню в студента престижності мати високий рівень здоров'я, що залежить від виховання особистісної мотивації, певних знань і поведінки конкретної особистості, а також є результатом спільної праці викладача й студента.

В умовах вищого навчального закладу якість фізичного виховання, зокрема оздоровчої направленості, відіграє важливе значення, оскільки майбутній випускник повинен бути високоосвіченим спеціалістом із відповідним рівнем фізичної підготовленості.

Зв'язок роботи з науковими програмами, планами, темами. Дослідження проводилося згідно зі зведеним планом НДР у галузі фізичної культури та спорту на 2011–2015 рр. Міністерства освіти і науки, молоді та спорту України за темою 3.6 «Науково-теоретичні основи інноваційних технологій у фізичному вихованні різних груп населення».

Завдання дослідження:

1) проаналізувати останні наукові дослідження, які піднімають питання організації й викладання фізичного виховання у вищих навчальних закладах;

© Сотник О., 2013

2) з'ясувати проблеми, які виникають під час проведення занять із фізичного виховання зі студентською молоддю.

Виклад основного матеріалу й обгрунтування отриманих результатів дослідження. Стан викладання фізичного виховання у ВНЗ свідчить про невідповідність між сучасними, постійно зростаючими вимогами життя та рівнем освіти з фізичної культури випускників. Аналіз сучасних підходів до розвитку фізичної культури в Україні визначає пріоритет рухової активності, здорового способу життя фактично у відриві від особистісних якостей людини. Поза увагою залишилися ціннісні орієнтири особистості, формування її духовної культури, а не тільки духовного здоров'я. У дослідженнях простежується недостатня сформованість ціннісного ставлення студентів до фізичної культури, а також наявність негативних переживань під час занять із фізичного виховання та відсутність основних чинників активності студентів до занять фізичними вправами. Формування ціннісних категорій особистої фізичної культури в студентської молоді розглянула О. Ю Марченко [8], яка доводить, що, використовуючи теорію «занурення» в обраний вид фізичної активності та вилучення лімітуючих факторів при організації процесу фізичного виховання, заснованого на свободі вибору студентів, можна впливати на формування ієрархії пріоритетних потреб і ціннісних орієнтирів особистості, задовольняючи базові потреби в безпеці та переміщуючи на передній план більш високі особистісні потреби в самоактуалізації з ціннісними орієнтирами на індивідуальну фізичну культуру, про що свідчать результати досліджень у кінці навчального року.

О. Г. Гладощук у своїх дослідженнях доводить, що досягнення позитивного результату з формування ціннісного ставлення до власного здоров'я та вдосконалення культури зміцнення фізичного й психічного здоров'я студентської молоді відбувається за умов, що у ВНЗ працює збудована схема орієнтування студента на здоровий спосіб життя (стратегія орієнтування). Стратегія орієнтування студента на здоровий спосіб життя передбачає реалізацію педагогічних умов. Педагогічна стратегія орієнтування студента на здоровий спосіб життя включає в себе дії викладача ознайомчого, рекомендуючого, підтримуючого характеру, направлені переважно на інформування студента про здоровий спосіб життя, адекватне оцінювання ним свого способу життя, активізацію здоров'язберігальної діяльності, збагачення досвіду здорового способу життя.

Проблемі професійно-прикладної фізичної підготовки студентів присвячені дослідження І. Г. Бондаренко, О. В. Церковної. І. Г. Бондаренко зазначає, що система фізичного виховання у вищих закладах освіти не враховує вимоги професії до психофізичної підготовленості студентів, а також залишається недостатньо вивченою проблема застосування ефективних засобів фізичного виховання та їх оптимального співвідношення з метою адаптації студентів до умов навчально-професійної діяльності. Узагальнюючи світовий і національний досвід в організації ППФП студентів-екологів у ВНЗ, очевидно, що покращити показники фізичного розвитку та функціонального стану студентів можна за допомогою застосування нетрадиційних для університетів видів спорту: скелелазіння, веслування, вітрильного спорту, туризму; здійснення міжпредметних зв'язків; урахування вікових особливостей; використання видів спорту, спрямованих на покращення силових здібностей та витривалості; створення регіональних програм ППФП, які враховують кліматичні й географічні умови регіонів.

Дослідження професійно-прикладної фізичної підготовки студентів проводила О. В. Церковна, яка пропонує методику з використанням комп'ютерних технологій, що направлена на забезпечення необхідного рівня розвитку основних рухових і психофізіологічних професійно значущих якостей фахівця з використанням фізичних вправ на розвиток аеробної й статичної витривалості, на профілактику та оптимізацію розумової діяльності студентів, зняття зорової та м'язової втоми.

Питання нормування рухового режиму студентів залишаються дискусійними, але певні їх величини були зазначені ще в кінці ХХ ст. Сучасні програми фізичного виховання орієнтують проведення обов'язкових занять на профілактику основних факторів ризику серед молоді в умовах гіподинамічної ситуації. За програмами режим рухової активності студента складає чотири години на тиждень, тоді як оптимальне фізичне навантаження повинно бути тривалістю 6–8 год у чоловіків і 5–7 год – у жінок з урахуванням того, що остаточну величину активності студент добирає через інші форми індивідуальної діяльності. Викладачі вищих навчальних закладів перебувають у постійному пошуку раціональних шляхів викладання фізичного виховання задля зміцнення здоров'я студентської молоді.

Питання організації й методики диференційованого підходу в процесі фізичного виховання студентів вищих закладів освіти висвітлюється в роботі О. О. Малімона, де автор визначає критерії

диференційованого підходу у фізичному вихованні студентів з оздоровчою спрямованістю, в основі яких лежать розрахункові показники фізичного стану студентів.

Надання студентам можливості вільного вибору виду рухової діяльності та врахування їхніх мотивів, потреб, інтересів і життєвих планів змінює на краще ставлення студентської молоді до фізичного виховання й власного здоров'я та активізує фізкультурно-оздоровчу діяльність. Результати досліджень П. М. Гунько [4] показали ефективність розробленої методики навчання студентів застосовувати силові навантаження в процесі фізичного виховання. Створення педагогічних умов удосконалення силових здібностей юнаків та дівчат сприяло ефективному проведенню занять із використанням фізичних вправ силової спрямованості, а побудований алгоритм річного циклу занять силової спрямованості дав змогу оптимізувати подолання труднощів навчання, більш широко диференціювати тренувальне навантаження, методи та принципи розвитку силових якостей.

В. І. Романова [9] рекомендує диференційовану програму фізичної підготовки для студенток старших курсів на основі врахування психофізичних особливостей, що дає змогу збільшити тижневий обсяг занять до 6 год, рухову моторну щільність довести до 70 % з обсягом навантажень зі змішаною енергетичною спрямованістю залежно від модельних показників фізичної підготовленості.

Оскільки ефективність оздоровлення студентів під час занять за розкладом ВНЗ є недостатньою, більшість науковців пропонує покращити стан студентської молоді за рахунок відвідування спортивних секцій при вищих навчальних закладах. Організаційна модель В. Б. Базильчук передбачає делегування додаткових повноважень спеціалізованим структурним підрозділам ВНЗ з активізації спортивно-оздоровчої діяльності студентів у режимі навчання, у позанавчальний час, у вихідні дні та під час канікул. Збільшення рухової активності автор пропонує у відвідуванні додаткових занять з обраного виду спорту в позанавчальний час; моральним і матеріальним заохоченням студентів до подальших занять фізичною культурою й спортом упродовж навчання, що, зі свого боку, позитивно відобразилося на покращенні показників відвідування занять (20,3 %), підвищенні рівня фізичної підготовленості (21,5 %) та рівні фізичного здоров'я (18,0 %).

В. К. Бальсевич [2] розробив і впровадив концепцію спортизації фізичного виховання як фактора гармонійного формування особистості й виховання в інтересах суспільства. Але для отримання тренувального ефекту в умовах ВНЗ недостатньо часу. Удосконалення системи фізичного виховання у ВЗН С. В. Королівська вбачає в упровадженні клубної форми організації занять студентів. Закордонний досвід свідчить, що в багатьох країнах під час організації масової та спортивної роботи з населенням усе вагоміше значення надається діяльності фізкультурно-оздоровчих клубів. Д. В. Бондарев рекомендує фізичне вдосконалення студентів із пріоритетним використанням засобів футболу; А. І. Драчук, С. Г. Защук, Івчатова Т. В. – використання вправ із баскетболу, що сприяє гармонізації особистості студента, його фізичного, психологічного, емоційного й інтелектуального розвитку. Проведені дослідження Н. І. Турчиної [10] дають підставу припустити, що використання як спеціалізованих занять із фізичного виховання спортивних ігор (баскетболу, волейболу, настільного тенісу) сприяє розвитку таких психологічних якостей, як стійкість, переключення уваги, швидкості й переробки інформації та прийняття рішення, які притаманні деяким інженерним спеціальностям, тому їх можна рекомендувати як основу їх ППФП.

Активізується просвітницька робота за допомогою впровадження методичної підготовленості студентів у вигляді самостійних завдань теоретичного й практичного характеру для покращення фізичного здоров'я та підготовленості. І. Б. Верблюдов [3] запропонував програму самостійного використання у вигляді спецкурсу «Індивідуальна тренувально-оздоровча робота» як чинник покращення функціонального стану й підвищення рівня фізичної підготовленості студентів, що сприяє їхньому фізичному вдосконаленню, збереженню здоров'я для активного довголіття. Програма спецкурсу передбачає проведення лекційних, семінарських та практичних занять, у яких передбачено оволодіння студентами спрощеною методикою оцінки рівня розвитку основних фізичних якостей. Структура програми має блочну побудову засобів з виділенням у кожному блоці певних модулів.

Технологія підготовки студентів до самостійних занять фізичними вправами розглядається в роботах Є. О. Котова, який передбачає ієрархічну послідовність основних етапів (виховання позитивного ставлення та інтересу студентів до занять фізичними вправами, формування системи науково-практичних і спеціальних знань, необхідних для самостійних занять фізичними вправами, формування відповідних умінь та навичок, залучення студентів до систематичних занять фізичними вправами), педагогічних умов, засобів і методів.

Питання підвищення мотивації до занять фізичною культурою й спортом у студентської молоді висвітлено в роботах Є. А. Захаріної, С. Н. Бубки, Є. А. Захаріна [5] визначила ставлення студентів до різних форм і видів занять із фізичного виховання. Результати досліджень указують, що тільки 30,67 % студентів відвідують спортивні секції та фізкультурно-оздоровчі заняття, а інші 69,33 % ніколи не займались у фізкультурно-оздоровчих групах, хоча мали бажання їх відвідувати. Найбільш популярними серед студентів були заняття оздоровчими видами гімнастики (52,33 %), заняття у воді (34 %), ігрові види спорту (22,33 %), нетрадиційні види фізичних вправ (21,33 %) тощо. Більшість студентської молоді (64,67 %) надає перевагу груповим формам, меншою мірою – індивідуальним (24,33 %) і самостійним формам занять (11 %). Основними причинами, що спонукують до занять, є знання про користь фізичних вправ (34 %), телевізійні передачі (26,33 %), поради друзів (13 %). Головними чинниками, що перешкоджають регулярним заняттям фізичними вправами, є особливості емоційно-вольової сфери особистості; відсутність відповідальності за своє здоров'я; низький рівень знань про позитивний вплив занять фізичними вправами; переоцінка значення звичайної рухової активності для здоров'я; невдоволеність професійним і культурним рівнями викладачів; нераціональне використання вільного часу; наявність шкідливих звичок; недолік матеріально-технічного забезпечення занять..

С. Н. Бубка відзначає, що динаміка мотивації проходить такі етапи. На першому переважає емоційна сторона й привабливість дії, на другому з'являються певні мотиви для отримання задоволення від рухової активності, на третьому домінують мотиви самоствердження й бажання змагатися, пов'язані з прагненням до покращання результатів. Індивідуальні здібності студентів набувають спеціалізованого характеру, у результаті чого в студентів виникає потреба в додаткових фізичних навантаженнях у вигляді самостійних форм занять, що є результатом активної взаємодії в руховій діяльності фізичних і вольових якостей, які створюють сприятливі умови для цілеспрямованого гармонійного розвитку особистості.

Проблема підвищення фізичної підготовленості студентів не може розв'язуватися лише завдяки використанню традиційних засобів фізичного виховання, про що свідчать роботи А. П. Кривенка, Д. В. Бондарева, А. І. Драчука, П. М. Гунько Для підвищення фізичного стану студентів у практиці фізичного виховання використовуються різні засоби навчання. Дані А. П. Кривенка свідчать, що заняття фізичними вправами, які моделюють різні рівні гравітаційного навантаження, по-різному впливають на показники соматичного здоров'я та фізичної підготовленості студенток. Студентки, які виконували фізичні вправи, що моделювали умови гіпергравітаційного навантаження, тобто використовували обтяжувальні пояси, мали загальний приріст (за рівнями соматичного здоров'я й фізичної підготовленості) 65,6 %. Заняття атлетичною гімнастикою (умови суперграві тації) дали загальний приріст 56,3 %, а заняття плаванням (умови гіпогравітації) – 44,9 %. Студентки, які виконували фізичні вправи у звичайних умовах, мали загальний приріст 30,5 %.

Дослідження вивчення фізичного стану здоров'я студентів висвітлені в багатьох авторів, зокрема С. А. Савчук, Л. П. Довженко, І. А. Салук, які акцентують увагу на проведенні занять із фізичного виховання з урахуванням рівня фізичного стану здоров'я, підготовленості, показників фізичної працездатності.

Серед наукових робіт, присвячених фізичному вихованню студентів, які віднесені до спеціальної медичної групи, усе більшого значення набуває дослідження засобів і методів фізичного вдосконалення організму й дозування фізичних навантажень, у таких авторів, як А. В. Магльований, І. Р. Боднар, Іваночко О. Ю. Авторська програма О. Ю. Іваночко [6] вирішує питання комплектування спеціальних медичних груп за нозологічними ознаками, запровадження системи модульного контролю за показниками фізичної підготовленості та параметрами функціонального стану, побудови фізіологічної кривої під час академічних і самостійних занять, моделювання рівнів фізичних навантажень та режим їх поетапної регламентації, що в кінцевому варіанті розв'язує проблему обґрунтування рівнів фізичних навантажень і тривалості етапів занять фізичним вихованням відповідно до рівня фізичної підготовленості й функціонального стану студенток, які віднесені до спеціальних медичних груп із захворюванням серцево-судинної системи.

І. П. Чабан у своїх дослідженнях рекомендує раціональний обсяг та інтенсивність навантажень при використанні тренажерних пристроїв із позиції біомеханічного обґрунтування структури вправ та урахування їх фізіологічного впливу на окремі м'язові групи й функціональний стан організму студентів спеціального медичного відділення.

Взаємозв'язок розумової та фізичної працездатності студентів з обсягом рухової активності й показниками фізичної підготовленості представлено в роботах О. Т. Кузнецової. У дослідженнях

В. В. Пильненького зазначається, що найбільшого рівня ефективності оздоровчого тренування зі студентами, які мають низький рівень соматичного здоров'я, можна досягти за умови використання базових методичних принципів (поступовості та безперервності фізичного навантаження, адекватності фізичного навантаження до рівня здоров'я, цілеспрямованості засобів оздоровчого тренування, ритмічності застосування засобів різної спрямованості), а також такого співвідношення затрат часу на розвиток фізичних якостей: на загальну витривалість виділяють 50–60 % усього часу, на силу й силову витривалість – 15–20 %, на швидкість і швидкісну витривалість – до 10 %, на гнучкість – 5–10 %, на спритність 10–15 % від загального часу занять.

Висновки й перспективи подальших досліджень. Аналіз науково-методичної літератури дає змогу виявити такі проблеми в організації фізичного виховання у вищих закладах освіти, які стосуються таких питань: кількість годин із фізичного виховання для розв'язання завдань оздоровлення студентської молоді; рівень стану здоров'я й фізичної підготовленості студентської молоді; рівень освіти культури, зокрема фізичної культури та ставлення до власного здоров'я; рівень мотивації студентів до занять фізичної культури й спорту.

Упровадження нових інноваційних технологій і методик проведення занять із фізичного виховання у вищих навчальних закладах є відкритим та єдиним засобом збільшення рухової активності, яка сприятиме покращенню фізичної й розумової працездатності, активізації психічних процесів, позитивному впливу на навчальну діяльність.

Способи розв'язання окреслених проблем вбачаємо у проведенні моніторингу стану здоров'я студентської молоді; збільшенні рухової активності студентів за рахунок відвідування спортивних секцій при ВНЗ, виконання самостійних практичних завдань із фізичного виховання; у забезпеченні й переобладнанні приміщень для занять пріоритетними та доступними видами рухової активності з максимальним використанням матеріально-технічної бази закладів; розробці й упровадженні доступних тестів для визначення рівня фізичної підготовленості з урахуванням майбутньої професії випускника; розробці допоміжної навчально-методичної літератури для підвищення грамотності та обізнаності студента з питань здоров'я, фізичної культури й спорту.

Список використаної літератури

1. Базильчук В. Б. Організаційні засади активізації спортивно-оздоровчої діяльності студентів в умовах вищого навчального закладу : автореф. дис... . канд. наук з фіз. вих. : 24.00.02 / В. Б. Базильчук ; Львів. держ. ін-т фіз. культури. – Львів, 2004. – 22 с.
2. Бальсевич В. К. Спортивно ориентированное физическое воспитание: образовательный и социальный аспекты / В. К. Бальсевич, Л. И. Лубышева // Теория и практика физ. культуры. – 2003. – № 5. – С. 19–22.
3. Верблюдов І. Б. Оптимізація індивідуальної тренувально-оздоровчої програми для студентів вищих педагогічних навчальних закладів : автореф. дис... . канд. наук. з фіз. вих. та спорту : 24.00.02 / І. Б. Верблюдов ; Харк. держ. акад. фіз. культури. – Х., 2007. – 20 с.
4. Гунько П. М. Методика навчання студентів застосовувати силові навантаження в процесі фізичного виховання : автореф. дис... . канд. пед. наук : 13.00.02 / П. М. Гунько ; Нац. пед. ун-т ім. М. П. Драгоманова. – К., 2008. – 20 с.
5. Захаріна Є. А. Формування мотивації до рухової активності у процесі фізичного виховання студентів вищих навчальних закладів : автореф. дис... . канд. наук з фіз. вих. і спорту : 24.00.02 / Є. А. Захаріна ; Нац. ун-т фіз. вих. і спорту України. – К., 2008. – 21 с.
6. Іваночко О. Ю. Обгрунтування рівнів фізичних навантажень студенток спеціальних медичних груп : автореф. дис... . канд. наук з фіз. виховання і спорту : 24.00.02 / О. Ю. Іваночко ; Львів. держ. ун-т фіз. культури. – Львів, 2009. – 20 с.
7. Королінська С. В. Клубна форма організації фізичного виховання у вищих навчальних закладах : автореф. дис... . канд. наук з фіз. виховання і спорту : 24.00.02 / С. В. Королінська ; Львів. держ. ун-т фіз. культури. – Львів, 2007. – 20 с.
8. Марченко О. Ю. Формування ціннісних категорій особистої фізичної культури у студентської молоді : автореф. дис... . канд. наук з фіз. виховання і спорту : 24.00.02 / О. Ю. Марченко ; Дніпропетр. держ. ін-т фіз. культури і спорту. – Дніпропетровськ, 2010. – 20 с.
9. Романова В. І. Динаміка фізичної підготовленості студенток старших курсів вищих навчальних закладів на основі різних режимів рухової активності : автореф. дис. ... канд. наук з фіз. виховання і спорту : 24.00.02 / В. І. Романова ; Харк. держ. акад. фіз. культури. – Х., 2010. – 20 с.
10. Турчина С. Ю. Педагогічні особливості моделей фізичного виховання студентів вузів на різних курсах навчання : автореф. дис... . канд. наук з фіз. виховання і спорту : 24.00.02 / Н. І. Турчина ; Нац. ун-т фіз. виховання і спорту України. – К., 2009. – 23 с.

Анотації

У статті подано аналіз останніх досліджень організації фізичного виховання у вищих навчальних закладах. В організації фізичного виховання у вищих навчальних закладах є проблеми, пов'язані з недостатньою кількістю годин із фізичного виховання для розв'язання завдань оздоровлення, погіршенням стану здоров'я та фізичної підготовленості, заниженою мотивацією до занять фізичною культурою й спортом студентської молоді, низьким рівнем культури ставлення до власного здоров'я. Часткове усунення проблем убачається в збільшенні рухової активності студентів за допомогою впровадження інноваційних технологій і методик занять із фізичного виховання в навчально-виховний процес, переобладнанні приміщень закладів для занять пріоритетними та доступними видами рухової активності, у розробці оригінальної навчально-методичної літератури для підвищення грамотності та обізнаності студента з питань здоров'я, фізичної культури й спорту.

Ключові слова: *фізичне виховання молоді, вища освіта.*

Олег Сотник. К проблеме преподавания физического воспитания в высших учебных заведениях. *В статье анализируются последние исследования организации физического воспитания в высших учебных заведениях. В организации физического воспитания высших учебных заведений существуют проблемы, которые имеют связь с недостаточным количеством часов по физическому воспитанию, отведенных на разрешение вопросов оздоровления, ухудшением состояния здоровья и физической подготовленности, заниженной мотивацией к занятиям физической культурой и спортом студенческой молодёжи, низким уровнем культуры отношения к своему здоровью. Частичное разрешение проблем предполагает увеличение двигательной активности студентов за счёт внедрения инновационных технологий и методик физического воспитания в учебно-воспитательный процесс, переоснащения помещений вузов для занятий приоритетными и доступными видами двигательной активности, разработки оригинальной учебно-методической литературы для повышения грамотности и просвещения студента по вопросам здоровья, физической культуры и спорта.*

Ключевые слова: *физическое воспитание молодежи, высшее образование.*

Oleg Sotnyk. The Problem of Teaching Physical Education in Higher Education Institutions. *The article focuses on recent of physical education studies in higher education institutions. The organization of physical education in higher education institutions are problems associated with insufficient number of physical education hours to meet the challenges of health, deteriorating health and physical fitness, low motivation towards physical education and sports students, low culture for their own health. Partial fix problems seen in increasing physical activity of students by implementing innovative technologies and techniques physical education classes in the educational process, rebuilding premises facilities for training priorities and available types of physical activity, also to develop original educational materials to increase awareness and knowledge student of health, fitness and sports.*

Key words*: junior physical education, higher education.*

УДК: 378.14..796

Геннадій Стадніков

Активізація навчально-пізнавальної діяльності студентів на заняттях із фізичного виховання у вищому навчальному закладі

Національний університет «Острозька академія» (м. Острог)

Постановка наукової проблеми та її значення. На сучасному етапі розвитку суспільства гуманітарний напрям вищої освіти передбачає переорієнтацію на особистість, на виховання людини як унікальної творчої індивідуальності, яка прагне самоактуалізації, людини, здатної здійснювати свідомий і відповідальний вибір у різноманітних життєвих ситуаціях. Згідно з гуманістичним підходом до навчання фізичне виховання розглядається не як вплив на особистість із метою формування потрібних викладачу рухових здібностей, а як створення умов для саморозвитку в процесі навчання, а також реалізації природних сил та максимально можливої актуалізації студентської молоді. у цих умовах викладач повинен не лише передавати студенту знання та навчати вмінь і навичок, а й залучати до наукової, творчої діяльності. Інтелектуалізація навчально-виховного процесу вже не може відбуватися через повідомлення студентам інформації у вигляді коментарів про значення фізичних вправ та їхній вплив на організм людини [2].

Важливими компонентами гуманізації системи вищої освіти є формування в студентів стійкого інтересу до зміцнення власного здоров'я, право вибору мети, засобів та методів його корекції із врахуванням власних потреб і мотивацій [1].

© Стадніков Г., 2013

Проведення дослідження зі студентським контингентом для самовизначення рівня здоров'я за загальновідомими й широко апробованими методиками дасть змогу молоді зрозуміти, що одним із найважливіших станів людини є здоров'я, та залучить їх до наукової діяльності.

Аналіз останніх досліджень із цієї проблеми. Питання валеологічної спрямованості процесу фізичного виховання, урахування індивідуальних особливостей у здоров'ї кожного студента розглядались у роботах Т. О. Лози, 2012; О. Т. Кузнєцової, 2006–2013; С. І. Присяжнюка, 2002–2008, та інших фахівців.

У доступній науковій літературі наводять дані з визначення стану здоров'я методом анкетування. Лонгітюдні педагогічні дослідження рівня здоров'я за методикою В. П. Войтенка та ступеня можливого ризику розвитку серцево-судинних захворювань за методикою С. О. Душаніна проводить доцент О. Т. Кузнєцова зі студентською молоддю Рівненської області (2004–2013). У 2004–2005 рр. досліджували студентів-юнаків Рівненської філії ПВНЗ «Європейський університет» у кількості 195 осіб [3, 37–42], у Національному університеті водного господарства та природокористування у 2011 р. анкетували студентів спеціальних медичних груп і звільнених від практичних занять у кількості 115 осіб [4]. В. В. Пильненький (2006) дослідив 217 студентів I–IV курсів Миколаївського державного університету.

Завдання дослідження:

1) ознайомити студентів І-х курсів Національного університету «Острозька академія» з основами самоаналізу, самооцінки, самопізнання власного здоров'я;

2) визначити методом самооцінки стан здоров'я за методикою В. П. Войтенка та ступінь ризику розвитку серцево-судинних захворювань за методикою С. О. Душаніна студентів І-го курсу;

3) за допомогою методу середніх величин здійснити первинну класифікацію показників, отриманих експериментальним шляхом. Оцінити статистичну достовірність досліджуваних груп та з'ясувати, принципово чи непринципово відрізняються порівняльні групи студентів між собою.

Методи й організація дослідження. Під час роботи використовували декілька груп методів: на теоретичному рівні – аналіз і синтез, систематизація та узагальнення даних наукової й науково-методичної літератури; на емпіричному рівні – констатувальний експеримент; математико-статистичні методи обробки результатів експерименту.

За вищезгаданими методиками в жовтні-листопаді 2012 р. досліджено 116 студенток І-го курсу, із них 32 студентки за станом здоров'я належать до спеціальної медичної групи, решта – до основної; 33 дівчини навчаються на гуманітарному факультеті, 31 – на факультеті романо-германських мов, 29 – на факультеті політико-інформаційного менеджменту, 23 – в інституті права ім. Маліновського. Оскільки планування навчального процесу з фізичного виховання в Національному університеті «Острозька академія» відбувається без виокремлення спецмедгруп, то студенти із захворюваннями займаються разом з основною групою, але за спеціальною робочою програмою.

Виклад основного матеріалу й обґрунтування отриманих результатів дослідження. Процес гуманізації фізичного виховання має бути валеологічно зорієнтованим, тобто з дотриманням оздоровчого принципу в організації та проведенні занять із фізичної культури. Розвивати знання основ методики оздоровлення й фізичного вдосконалення традиційними й нетрадиційними засобами та методами фізичної культури можливо лише тоді, коли володієш інформацією про стан свого здоров'я на цей період часу.

Стан здоров'я ми визначали методом самооцінки студентами власного здоров'я за методикою В. П. Войтенка, а ступінь ризику розвитку серцево-судинних захворювань – за методикою С. О. Душаніна. Результати дослідження наведено в табл. 1. Як свідчать дані табл. 1, самооцінка власного здоров'я студентами різних груп неоднакова, але здебільшого респонденти, оцінюють стан здоров'я як посередній; у студенток 4 групи середньостатистичний показник – 12,70 – межує із задовільним. Кращий – 8,84 – у студенток факультету романо-германських мов.

У студентів, які проходили анкетування, найчастіше спостерігаються порушення в роботі серцево-судинної системи. Тому логічно було дослідити також ступінь ризику розвитку серцево-судинних захворювань того ж самого контингенту студентів методом анкетування за методикою С. О. Душаніна (табл. 2).

За оцінкою студентів, ризик розвитку захворювань серцево-судинної системи відсутній у 51 % студентів гуманітарного факультету та в незначного відсотка студентів інших факультетів. Середньостатистичні показники всіх досліджуваних груп розсіяні від нижньої до верхньої межі мінімального ризику (від 14,55 до 22,41). Найвищий відсоток явного й максимального ризику виявлено в студентів 3 та 4 груп. Дані лікарського обстеження студентів підтверджують те, що серцево-судинні патології серед студентів академії за нозологіями захворювань займають перше місце.

Таблиця 1

Самооцінка стану здоров'я студенток І курсу НУ «Острозька академія»
(за методикою В. П. Войтенка)

Групи	n	Стан здоров'я (кількість випадків, %)				
		ідеальний (0–3 бали)	***добрий (4–7 балів)***	***посередній (8–13 балів)***	***задовільний (14–20 балів)***	***незадовільний (21–27 балів)***
1 (гум. ф-т)	33	1/3,03	4/12,12	24/72,72	4/12,12	---
2 (ф-т романо-герм. мов)	31	3/9,68	11/35,48	12/38,71	5/16,13	---
3 (ф-т політ.-інф. менедж.)	29	---	8/27,59	15/51,72	5/17,24	1/3,44
4 (ін-т права)	23	---	4/17,39	11/47,83	6/26,08	2/8,69

Примітка: *у чисельнику – кількість студентів, у знаменнику – відсотки, на які студенти оцінили свій стан здоров'я.*

Таблиця 2

Оцінка ступеня ризику розвитку серцево-судинних захворювань у студенток І курсу НУ «Острозька академія» *(за методикою С. О. Душаніна)*

Групи	n	Стан здоров'я (кількість випадків, %)				
		ризик відсутній (менше 13)	***ризик мінімальний (14–23 балів)***	***ризик виражений (24–29 балів)***	***ризик явний (30–37 балів)***	***ризик максимальний (більше 37)***
І (Гуманіт. ф-т)	33	17/51,51	12/36,36	4/12,12	---	---
2 (ф-т Романо-герм. мов)	31	6/19,35	20/64,52	1/3,23	2/6,45	2/6,45
3 (ф-т політ.-інф. менеджм)	29	6/20,69	10/34,48	6/20,69	5/17,24	2/6,89
4 (ін-т права)	23	4/17,39	9/39,13	6/26,08	3/13,04	1/4,34

Примітка: *у чисельнику – середня кількість випадків, у знаменнику – у відсотковому відношенні.*

Унаслідок зіставлення результатів самооцінки студентами власного здоров'я з даними лікарського контролю встановлено, що в понад 80 випадків студенти або завищували, або занижували реальні показники стану свого здоров'я, що повністю збігається із твердженням доцента С. І. Присяжнюка (Фізичне виховання : навч. посіб. – К. : Центр навч. л-ри, 2008. – С. 39–40) та О. Т. Кузнєцової (Оздоровче тренування студентів : навч. посіб. – К. : Вид-во Європ. ун-ту, 2010. – С. 41–42) про те, що кількість студентів, зарахованих, за висновками лікарів, за станом здоров'я до спеціальних медичних груп, не відповідає дійсному стану здоров'я студента.

У нашому дослідженні методом середніх величин проведено нормування. Дані табл. 3–4 являють собою середньостатистичні показники та оцінку статистичної достовірності досліджуваних груп. У цих таблицях поряд із середнім значенням показників ($\overline{x}$) наводяться середнє квадратичне відхилення (σ_x), дисперсія (σ_x^2), коефіцієнт варіації (υ) та середня помилка (m).

Дисперсія σ_x^2 указує на варіювання, тобто розсіювання, вихідних даних відносно середньої арифметичної величини (у квадраті).

Для визначення характеру розсіювання, а саме який відсоток від середнього арифметичного складає показник розсіювання σ_x, використовують параметр варіаційного ряду – коефіцієнт варіації (υ %). Коефіцієнт варіації вперше в практиці використано в біології. За допомогою цієї науки розраховують групу однорідної, якщо коефіцієнт варіації не перевищує 10–15 %. У практиці фізичної культури й спорту, а також у нашому дослідженні немає такого критерію, однак сам коефіцієнт варіації часто використовується та відбиває розсіювання групи досить характерно. У нашому випадку коефіцієнт варіації вказує на кваліфікацію досліджуваних. Як за показниками стану здоров'я, так і за розвитком серцево-судинних захворювань коефіцієнт варіації (υ %) варіює від 27,20 % до 49,28 % (склад досліджуваної групи різноплановий, різнорідний, тому коефіцієнти варіації високі).

При оцінці статистичної достовірності груп, що вивчалися, ми використовували параметричні критерії:

а) критерій Стьюдента – для порівняння абсолютних показників вибірок;

б) критерій Фішера – для порівняння показників розсіювання вибірок.

За критерієм Стьюдента відмінності між порівняльними вибірками за методикою Войтенка слід вважати статистично недостовірними. Достовірні відмінності спостерігаються між групами 1–3 та 1–4 за методикою Душаніна ($P<0,05$). Слід зазначити, що групи формували за розкладом деканатів, за факультетами, не виділяючи спеціальну медичну групу.

За критерієм Фішера спостерігається аналогічна ситуація. Відмінності в розсіюванні вихідних даних статистично достовірно спостерігаються в 1–3 гр. (<0,05) і в 1–4 гр. (<0,01) за методикою Войтенка, а також у 1–2 та 1–3 гр. (<0,05) за методикою Душаніна.

Висновки й перспективи подальших досліджень. Отже, побудова навчального процесу з фізичного виховання на принципах гуманізації включає спеціально сконструйовані ситуації вибору, самоаналізу, самооцінки, самопізнання, сприяє підбору навчального матеріалу, який має особистісне значення для кожного. У дослідженні із самооцінки власного здоров'я взяли участь 116 студенток-першокурсниць академії.

Середньостатистичні показники всіх чотирьох груп належать:

– за показниками стану здоров'я (методика В. П. Войтенко) – до посереднього ризику;

– за показниками ступеня розвитку серцево-судинних захворювань до мінімального ризику.

За параметричним критерієм Фішера можна зробити висновок, що функціональні показники нестабільні в групах 1–3 і 1–4 (методика В. П. Войтенко), а також у групах 1–2 та 1–3 (методика С. О. Душаніна).

За показниками рівнів здоров'я (за Апанасенком) і фізичної підготовленості спостерігається подібна тенденція. Для проведення формувального експерименту доцільно робити відбір у контрольну групу зі студентів факультету політико-інформаційного менеджменту та інституту права.

Список використаної літератури

1. Завидівська Н. Шляхи оптимізації фізкультурно-спортивної діяльності студентів вищих навчальних закладів / Н. Завидівська, І. Ополонець // Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я в сучасному суспільстві : зб. наук. пр. / за ред. А. В. Цьося. – Луцьк, 2010. – № 2. – С. 50–54.
2. Кожевнікова Л. К. Гуманізація фізичного виховання як умова формування педагогічної креативності студентів / Л. К. Кожевнікова, З. Г. Дзюба, Н. І. Вертелецька // Слобожанський науково-спортивний вісник. – 2009. – С. 140–145.
3. Кузнєцова О. Т. Оздоровче тренування студентів : навч. посіб. / О. Т. Кузнєцова. – К. : Вид-во Європ. ун-ту, 2010. – 310 с.
4. Кузнєцова О. Т. Здоров'язбереження студентської молоді в умовах вищого навчального закладу / О. Т. Кузнєцова, О. В. Сініцина, Л. А. Петрук // Сучасні проблеми фізичного виховання і спорту школярів та студентів України : матеріали XII Всеукр. наук.-практ. конф. – Суми : СумДПУ ім. А. С. Макаренка, 2012. – Т. І. – С. 130–134.
5. Пильненький В. В. Організаційно-методичні основи організації оздоровчого тренування студентів з низьким рівнем соматичного здоров'я : дис. … канд. наук з фіз. вих. і спорту. за спец. 24.00.02 «Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення». – Львів, 2005 р.

Анотації

Проведення дослідження зі студентським контингентом для самовизначення рівня здоров'я за загальновідомими та широко апробованими методиками дасть змогу молоді зрозуміти, що одним із найважливіших станів людини є здоров'я, та залучить їх до наукової діяльності. Завдання роботи – ознайомити студенток з основами самооцінки, самопізнання власного здоров'я; визначити стан здоров'я за методикою В. П. Войтенка та ступінь ризику розвитку серцево-судинних захворювань за методикою С. О. Душаніна; здійснити первинну класифікацію показників; оцінити статистичну достовірність досліджуваних груп. Методи й організація дослідження: аналіз і синтез, систематизація та узагальнення даних наукової й науково-методичної літератури; етап констатувального експерименту; математико-статистичні методи обробки результатів. У жовтні-листопаді 2012 р. досліджувалося 116 осіб. У роботі подано характеристики показників стану здоров'я за методикою В. П. Войтенка та ступеня ризику розвитку серцево-судинних захворювань студенток першого курсу за методикою С. О. Душаніна, зроблено первинну класифікацію результатів. Оцінено статистичну достовірність досліджуваних груп. Отже, побудова навчального процесу з фізичного виховання на принципах гуманізації сприяє підбору навчального матеріалу, який має особистісне значення для кожного. Середньостатистичні показники всіх чотирьох груп належать за показниками стану здоров'я (методика В. П. Войтенка) до посереднього; за показниками ступеня розвитку серцево-судинних захворювань – до мінімального ризику. За

параметричним критерієм Фішера функціональні показники нестабільні у групах 1–3 і 1–4 (методика В. П. Войтенка), а також у групах 1–2 та 1–3 (методика С. О. Душаніна).

Ключові слова: *гуманізація фізичного виховання; студенти; навчально-пізнавальна діяльність; методики дослідження; самооцінка власного здоров'я; статистичні показники.*

Геннадий Стадников. Активизация учебно-познавательной деятельности студентов на занятиях по физическому воспитанию в высшем учебном заведении. *Проведение исследований с контингентом студентов с целью самоопределения уровня здоровья по общеизвестным и широко апробированным методикам даст возможность молодёжи понять, что одним из важнейших состояний человека является состояние здоровья, и приобщит их к научной деятельности. Задания работы – ознакомить студенток с основами самооценки, самопознания собственного здоровья; определить состояние здоровья по методике В. П. Войтенко и степень риска развития сердечнососудистых заболеваний по методике С. А. Душанина; при помощи метода средних величин провести первичную классификацию показателей; оценить статистическую достоверность исследуемых групп. Методы и организация исследования – анализ и синтез, систематизация и обобщения данных научной и научно-методичной литературы; этап констатирующего эксперимента; математико-статистические методы обработки результатов. В октябре-ноябре 2012 г. исследовалось 116 особ. В работе дается характеристика данных состояния здоровья студенток первого курса по методике В. П. Войтенко и степени риска развития сердечнососудистых заболеваний по методике С. А. Душанина, сделана первичная классификация результатов. Оценена статистическая достоверность исследуемых групп. Построение учебного процесса по физическому воспитанию на принципах гуманизации способствует подбору учебного материала, который индивидуален для каждог; среднестатистические показатели всех четырех групп отражают состояние здоровья – методика В. П. Войтенко – как посредственное; риск развития сердечнососудистых заболеваний – минимальный по параметрическому критерию Фишера функциональные показатели нестабильны в группах 1–3 и 1–4 (методика В. П. Войтенко), а также в группах 1–2 и 1–3 (методика С. А. Душанина).*

Ключевые слова: *гуманизация физического воспитания; студенты; учебно-познавательная деятельность; методики исследований; самооценка собственного здоровья; статистические показатели.*

Gennadiy Stadnikov. Activization of Educational Activity of Students at the Lessons of Physical Education at a Higher Educational Establishment. *Realization of research with a student contingent with an aim of self-determination of health level after the well-known and widely approved methods will give to the youth an understanding that one of the major human states is a health, and will bring over them to scientific activity. The tasks of work is to acquaint students with bases of self-appraisal, self-knowledge of own health; to define the health state after the method of V. P. Voytenko and degree of risk of development of cardio-vascular diseases after the method of S. O. Dushanin; to carry out primary classification of indexes; to estimate statistical authenticity of the probed groups. Methods and organization of research: analysis and synthesis, systematization and generalization of information of scientific and scientifically methodical literature; stage of establishing experiment; mathematic and statistical methods of treatment of results. 116 persons were probed in October and November, 2012. In the article the descriptions of indexes of the health state after the method of V. P. Voytenko and degree of risk of development of the first course students' cardio-vascular diseases after the method of S. O. Dushanin are given, primary classification of results is done. Statistical authenticity of the probed groups is appraised. Conclusions. 1. The construction of physical education process based on the principles of humanizing is contributed to the selection of educational material, which has a personality value for everybody. 2. Average indexes of all four groups belong to mediocre on the indexes of the health state (method of V. P. Voytenko); to the minimum risk on the indexes of degree of development of cardio-vascular diseases. 3. After the self-reactance criterion of Fisher functional indexes are unstable in groups 1–3 and 1–4 (method of V. P. Voytenko), and also in groups 1–2 and 1–3 (method of S. O. Dushanin).*

Key words: *humanizing of physical education; students; educational-cognitive activity; research methods; self-appraisal of own health; statistical indexes.*

УДК 796.01:316

Віктор Чижик,
Віктор Гордійчук

Адаптаційні можливості учнів сільських та міських загальноосвітніх шкіл за даними аналізу варіабельності серцевого ритму

Луцький інститут розвитку людини Університету «Україна» (м. Луцьк)

Постановка наукової проблеми та її значення. Аналіз останніх досліджень. Науковці виявили низку функціональних, морфологічних і рухових особливостей розвитку сільських школярів, порівняно з міськими [3; 5; 6]. Зокрема, якщо науковими дослідженнями 60–80 років минулого століття фізичний

© Чижик В., Гордійчук В., 2013

стан та адаптаційні можливості в учнів сільських шкіл мало відрізнялись, а за окремими показниками могли перевищувати такі в міських, то сучасні дані засвідчують виразну тенденцію погіршення фізичного розвитку учнів із села [5; 6; 8]. Зокрема, надлишкова маса є вищою серед сільських дітей США (25 %, $p<0,001$), порівняно з міськими (19 %). Щорічні темпи зростання ожиріння були на 40–50 % вищі в дітей із сільської місцевості [8]. Низкою досліджень відзначаються загальні тенденції погіршення стану здоров'я сучасних дітей шкільного віку, які проживають у міській і сільській місцевостях [3; 5; 6; 7]. Вивчили поширеність фізичної активності серед сільських та міських жителів США, вищі рівні фізичної активності були вищі в містах, порівняно із сільською місцевістю [8].

Як індикатор функціонального стану організму у віковій фізіології використовуються показники центральної й периферичної гемодинаміки, менше вивчена роль характеристик варіабельності серцевого ритму як інтегральний показник функціонування системи управління. Серцевий ритм (СР) реагує на будь-які дії середовища, відображаючи процеси зростання та дозрівання організму на різних етапах онтогенезу [2]. Тому виникає потреба більш досконалого вивчення функціонального стану організму учнів сільських шкіл на основі варіабельності серцевого ритму.

Завдання дослідження – порівняти адаптивні можливості серцево-судинної системи учнів сільських і міських загальноосвітніх шкіл за даними аналізу варіабельності серцевого ритму.

Методи та організація досліджень. Обстежено 13-річних підлітків, які навчаються в сільських та міських загальноосвітніх школах. Усі діти навчалися в першу зміну, усього обстежено 203 пілітки обох статей сільських і міських ЗОШ (114 – сільські, 89 – міські). Обстеження учнів проводили в школі в ранкові години (9–12 годин), у спокої, лежачи на кушетці, із використанням комп'ютерного електрокардіографа фірми «Нейрософт» Полі-спектр-12.

Як параметри функціонального стану використано показники варіабельності серцевого ритму (ВСР), які розраховані за загальноприйнятими методиками статистичного й спектрального аналізу. Використовувалися такі показники ВРС: RRNN – середнє кардіоінтервалів (мс); SDNN – середнє квадратичне відхилення кардіоінтервалів (мс); RMSSD квадратний корінь із середніх квадратів різниць (мс); індекс вегетативної рівноваги ІВР (у. о.); ПАПР – показник адекватності процесів регуляції (у. о.); ВПР – вегетативний показник ритму (у. о.); ІН – індекс напруження регуляторних систем (у. о.); загальна потужність спектра ТР, ($мс^2$); VLF – потужність спектра в діапазоні дуже низьких частот 0,015–0,05 Гц ($мс^2$); LF – потужності спектра в діапазоні низьких частот 0,05–0,15П ($мс^2$); HF – потужність спектра в діапазоні частоти дихання 0,15–0,4 Гц ($мс^2$); VLF %, LF %, HF % розподіл потужності спектра зазначених діапазонів частот у відсотках від їхньої сумарної потужності. Статистична обробка результатів дослідження проведена з використанням пакета програм MS Excel 97.

Виклад основного матеріалу й обґрунтування отриманих результатів дослідження. Нині доказано, що варіабельність серцевого ритму (ВСР) є ефективним методом оцінки функціонального стану організму людини, яка дає змогу прогнозувати розвиток адаптаційних процесів до різних чинників зовнішнього середовища [1; 4].

Середня тривалість інтервалів R–R (RRNN) у хлопців, які навчаються в сільських загальноосвітніх школах, становить 755,23±11,61 мс, у міських – 786,36±21,19 мс і статистично значимо не відрізнялась ($p>0,05$). Високо вірогідне зростання показника ($p<0,01$) за середньою тривалістю інтервалів R–R відзначається в експериментальній групі в дівчат, 677,94±8,21 мс, у контрольній – 718,30±11,44 мс (табл. 1).

Стандартне відхилення повного масиву кардіоінтервалів (SDNN) у хлопців сільських шкіл статистично значимо менше ($p<0,05$) і в середньому становить 48,92±2,64 мс, у міських школярів — 60,93±5,03 мс. У дівчат, які навчаються в сільських загальноосвітніх школах, SDNN становить 43,56±2,41 мс, у міських – 52,09±2,94 мс. Нижчий показник SDNN у підлітків, які навчаються в сільських загальноосвітніх школах, указує на посилення симпатичної регуляції, яка пригнічує активність автономного контура, а вищі показники SDNN у підлітків міських ЗОШ свідчать про посилення автономної регуляції, тобто ріст впливу дихання на ритм серця [1].

На погіршення стану механізмів регуляції в хлопців, які навчаються в сільських ЗОШ, указує нормований показник сумарного ефекту регуляції (CV, %): у сільських хлопців CV становив 6,40±0,30 %, що вірогідно нижче ($p<0,05$), порівняно з міськими, у яких цей показник становить 8,25±0,86 %. У сільських школярок він має тенденцію до погіршення й становить 6,32±0,30 %, у міських школярок – 7,09±0,38 %.

Таблиця 1

Варіабельність серцевого ритму в 13-річних підлітків, які навчаються в сільських та міських загальноосвітніх школах

Показники	Хлопці X±S			Дівчата X±S		
	сільські *(n=66)*	P	міські *(n=40)*	сільські *(n=62)*	P	міські *(n=49)*
RRNN, *мс*	755,23±11,61	>0,05	786,36±21,19	677,94±8,21	<0,01	718,00±11,44
SDNN, *мс*	48,92±2,64	<0,05	60,93±5,03	43,56±2,41	<0,05	52,09±2,94
RMSSD, *мс*	51,26±3,75	>0,05	60,10±6,55	37,73±3,19	>0,05	46,35±3,88
pNN50, *%*	27,03±2,56	>0,05	29,92±3,51	16,03±2,33	>0,05	22,98±2,81
CV, *%*	6,40±0,30	<0,05	8,25±0,86	6,32±0,30	>0,05	7,09±0,38
TP, $мс^2$	3100,91±308,64	>0,05	4046,88±508,72	2847,71±320,03	>0,05	3092,75±310,01
VLF, $мс^2$	818,81±93,49	<0,05	1328,57±193,29	969,90±123,35	>0,05	1141,42±103,66
LF, $мс^2$	859,13±87,98	<0,05	1373,42±186,95	658,09±49,11	<0,05	860,64±66,57
HF, $мс^2$	1386,97±183,73	>0,05	1548,97±216,94	1219,72±253,35	>0,05	1275,63±169,56
LF norm	44,73±1,92	>0,05	50,95±2,79	48,88±2,34	>0,05	52,08±4,43
HF norm	55,27±1,92	>0,05	50,21±2,44	51,12±2,34	>0,05	53,12±2,09
LF/HF	0,99±0,08	>0,05	1,33±0,19	1,24±0,11	>0,05	1,18±0,12
% VLF	29,12±1,74	>0,05	30,69±2,24	37,26±2,37	>0,05	33,87±1,92
% LF	30,85±1,28	>0,05	32,84±1,47	29,31±1,58	>0,05	30,03±1,32
% HF	40,02±1,94	>0,05	35,44±2,23	33,43±2,51	>0,05	35,52±1,92
ІВР, *у. о.*	242,17±22,84	<0,001	127,80±13,96	238,26±19,80	<0,01	167,61±13,16
ПАПР, *у. о.*	58,46±2,78	>0,05	51,26±3,33	69,35±2,69	>0,05	63,05±2,93
ВПР, *у. о.*	7,08±0,46	<0,001	4,16±0,37	7,44±0,47	<0,001	5,32±0,31
ІН, *у. о.*	170,59±17,67	<0,001	83,91±10,16	184,20±16,15	<0,01	123,77±10,70

Показник активності парасимпатичної ланки вегетативної регуляції RMSSD становив у хлопців сільських шкіл 51,26±3,75 мс і статистично значимо не відрізнявся від показників міських хлопців (p>0,05), у яких він дорівнював 60,10±6,55 мс. У дівчат, які навчаються в сільських школах, RMSSD становив 37,73±3,19 мс і також значимо не відрізнявся від показників ровесниць, котрі навчаються в міських ЗОШ (p>0,05), у яких він становив 46,35±3,88 мс.

Відносне значення показника ступеня переваги парасимпатичної ланки регуляції над симпатичною (pNN50 %) статистично значимо не відрізнялося в сільських і міських школярів обох статей (p>0,05).

На співвідношення між активністю симпатичного й парасимпатичного відділів указує індекс вегетативної рівноваги (ІВР). При парасимпатичній активності індекс буде зменшуватися, при перевазі симпатичної − зростати. У хлопців сільських ЗОШ ІВР становить 242,17±22,84 у. о., і дуже високо вірогідно (p<0,001) перевищує показники міських ровесників – 127,80±13,96 у. о. У дівчат, які навчаються в сільських школах, індекс вегетативної рівноваги становить 238,26±19,80 у. о. і вірогідно (p<0,001) перевищує показники міських дівчат, що станолять 167,61±13,16 у. о. В. С. Лизогубом установлено, що ІВР в 10–14 років складає 98±9,8 у. о. [4].

Показник адекватності процесів регуляції (ПАПР) статистично значимо не відрізнявся в сільських та міських школярів обох статей (p>0,05).

Вегетативний показник ритму (ВПР) дає змогу судити про парасимпатичні зрушення вегетативного балансу. Чим менше ВПР, тим більше вегетативний баланс зміщений у парасимпатичну сторону. У хлопців сільської місцевості цей показник становить 7,08±0,46 у. о. і вірогідно вищий (p<0,001), порівняно з міськими – 4,16±0,37 у. о. У дівчат, які навчаються в сільських ЗОШ, ВПР становить 7,44±0,47 у. о. і також є дуже високо вірогідно нижчим (p<0,001), порівняно з міськими школярками, у яких становить 5,32±0,31 у. о.

Індекс напруження регуляторних систем (ІН), або стрес-індекс (рис. 1), характеризує ступінь переваги активності центральних механізмів регуляції над автономними. ІН у хлопців сільських ЗОШ становить 170,59±17,67 у. о. й дуже високо вірогідно вищий (p<0,001), порівняно з міськими – 83,91±10,16 у. о. У школярок, які навчаються в сільських ЗОШ, ІН становить 184,20±16,15 у. о. та високо вірогідно (p<0,01) вищий, ніж у дівчат із міських загальноосвітніх шкіл, у яких він становить 123,77±10,70 у. о. [3].

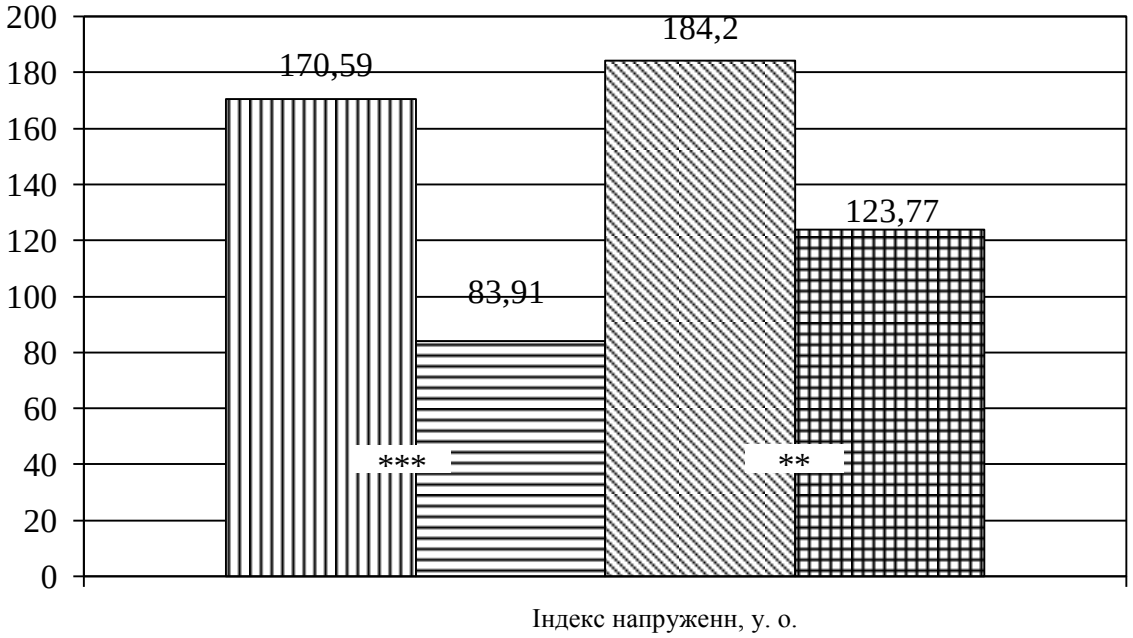


Рис. 1. *Індекс напруження регуляторних систем*

▥ – сільські хлопці, ▤ – міські хлопці, ▧ – сільські дівчата, ▦ – міські дівчата

Проведено спектральний аналіз варіабельності серцевого ритму з визначенням частотних спектрів у результаті перетворень Фур'є. Частотний спектр, отриманий при аналізі ЕКГ, згідно з рекомендацією Європейської кардіологічної спілки й Північноамериканської спілки електростимуляції та електрофізіології [10], розбивали на три діапазони: дуже низькочастотний (VLF) із межами від 0 до 0,04 Гц, низькочастотний (LF) із межами від 0,04 до 0,15 Гц і високочастотний (HF) із межами від 0,15 до 0,4 Гц.

Загальна потужність спектра (TP), яка відображає сумарну активність вегетативного впливу на серцевий ритм, у хлопців, які навчаються в сільських школах, становить 3100,91±308,64 мс^2, у міських – 4046,88±508,72 мс^2. У сільських школярок цей показник дорівнює 2847,71±320,03 мс^2, у міських – 3092,75±310,01 мс^2. Статистично значимої різниці в показниках між підлітками сільських і міських шкіл не встановлено ($p>0,05$) [3].

Найбільше питань виникає під час розгляду механізмів формування коливань серцевого ритму в дуже низькочастотному діапазоні спектра (VLF). Фізіологічні чинники, що впливають на них, остаточно не з'ясовані (імовірно, це прояв ренін-ангіотензин-альдостеронової системи, концентрації катехоламінів у плазмі, системи терморегуляції й ін.). Припускають, що основний (білянульовий) пік цього діапазону пов'язаний з активністю надсегментарних, зокрема гіпоталамічних, центрів вегетативної регуляції, які генерують повільні ритми, що передаються до серця через симпатичну нервову систему [1]. Потужність у діапазоні VLF у хлопців, які навчаються в сільських ЗОШ, становить 818,81±93,49 мс^2, що є значимо нижче ($p<0,05$), порівняно з міськими – 1328,57±193,29 мс^2. У сільських школярок VLF становить 969,90±123,35 мс^2, у міських – 1141,42±103,66 мс^2, що вказує на відсутність суттєвої різниці в показниках ($p>0,05$).

Потужність у діапазоні низькочастотних коливань (LF) слугує маркером інтенсивності вазомоторних хвиль, які модулюються переважно симпатичними впливами. У сільських хлопців LF становить 859,13±87,98 мс^2, у міських – 1373,42±186,95 мс^2. У школярок, які навчаються в сільських ЗОШ, цей показник становить 658,09±49,11 мс^2, у міських – 860,64±66,57 мс^2. Отже, LF вірогідно нижчий ($p<0,05$) у підлітків обох статей, які навчались у сільських навчальних закладах (рис. 2).

Не виявлено відмінностей між підлітками сільських та міських шкіл за показниками потужності в діапазоні високочастотних коливань (HF) ($p>0,05$). Потужність у цьому діапазоні переважно пов'язана з дихальними рухами й відображає вагусний контроль серцевого ритму, тобто домінуючу активність парасимпатичного відділу нервової системи.

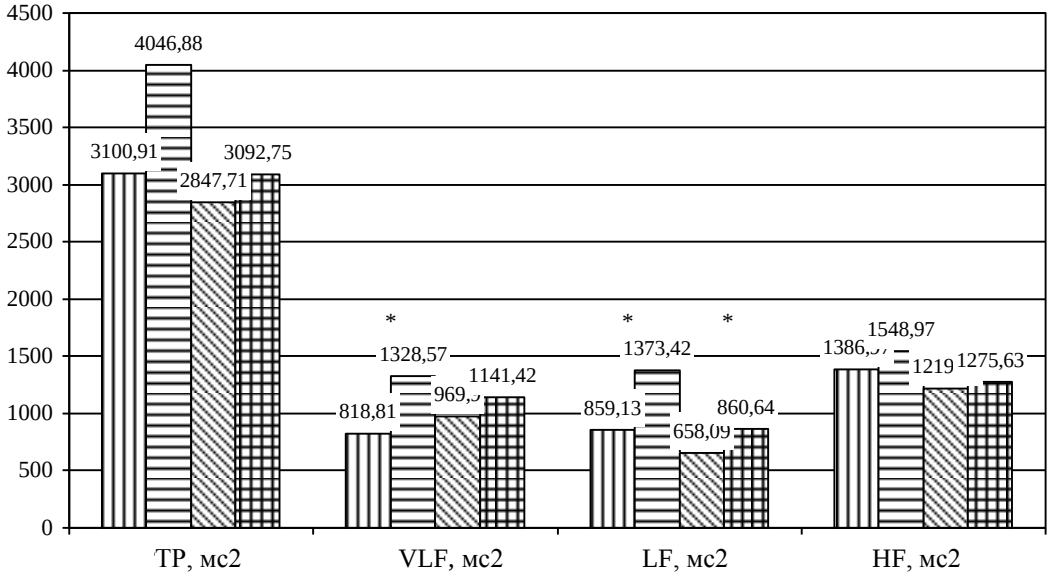


Рис. 2. *Спектральний аналіз варіабельності серцевого ритму*

– сільські хлопці, – міські хлопці, – сільські дівчата, – міські дівчата

Проаналізовано також потужність кожного з частотних компонентів у відсотках від сумарної потужності коливань. За показниками HF %, LF %, VLF % між підлітками сільських і міських ЗОШ суттєвої різниці не виявлено ($p>0,05$).

Баланс симпатичних і парасимпатичних впливів оцінюють показником відношення середніх значень низькочастотного (LF norm) і високочастотного (HF norm) компонентів варіабельності серцевого ритму, виражених у нормалізованих одиницях (HF/LF). Цей показник статистично значимо не відрізнявся в сільських та міських групах хлопців і дівчат.

Висновки й перспективи подальших досліджень. Отже, вивчивши стан учнів сільських та міських загальноосвітніх шкіл, ми встановили, що в підлітків сільських шкіл виявлено зниження функціонального стану організму та механізмів регуляції за показниками варіабельності серцевого ритму: індексом напруження регуляторних систем, індексом вегетативної рівноваги й вегетативним показником ритму, що загалом указує на зниження адаптаційних можливостей і погіршення функціонального стану. Переважання в спектральній складовій повільних та дуже повільних коливань (LF- і VLF-компоненти) у сільських школярів, порівняно з міськими, також відображає стан напруги регуляторних систем організму.

Розробка методів корекції функціонального стану учнів сільських загальноосвітніх шкіл сприятиме покращенню здоров'я підлітків.

Список використаної літератури

1. Баевский Р. М. Анализ вариабельности сердечного ритма в космической медицине / Р. М. Баевский // Физиология человека. – 2002. – Т. 28. – № 2. – С. 70–82.
2. Берсенева И. А. Оценка адаптационных возможностей организма у школьников на основе анализа вариабельности сердечного ритма в покое и при ортостатической пробе : автореф. дис…. канд. биол. наук / И. А. Берсенева. – М., 2000. – 16 с.
3. Гордійчук В. Функціональні особливості варіабельності серцевого ритму в учнів сільських та міських шкіл / В. І. Гордійчук, В. В. Чижик // V симпозіум «Особливості формування та становлення психофізіологічних функцій людини в онтогенезі», 21–22 травня 2012 р. – Черкаси, 2012. – С. 25.
4. Лизогуб В. С. Онтогенез психофізіологічних функцій людини : автореф. дис.... д-ра біол. наук : спец. 03.00.13 / Лизогуб Володимир Сергійович ; Київ. нац. ун-т ім. Т. Шевченка. – К., 2001. – 29 с.
5. Хахуля В. М. Підвищення ефективності системи фізичного виховання дітей середнього шкільного віку сільських шкіл / В. М. Хахуля, О. М. Бурла // Вісник Чернігівського національного педагогічного університету імені Т. Г. Шевченка. Серія : Педагогічні науки. Фізичне виховання та спорт. – Чернігів, 2011. – Вип. 86. – Т. 1. – С. 201–204.
6. Amusa L. O. Scientific Research and Essays / L. O. Amusa, D. T. Goon1, A. K. Amey, A. L. Toriola // Academic Journals 7 October, 2011. – Vol. 6 (22). – P. 4665–4680.

7. Kitney R. J. Trancient interaction between blood pressure, respiration and heart rate in man / R. J. Kitney, N. Fulton, A. N. McDonald, D. A. Linkens // J. Biomed. Eng. – 1985. – V. 7. – P. 217
8. Martin S. L. Urban, Rural, and Regional Variations in Physical Activity / S. L. Martin, G. J. Kirkner, K. Mayo, C. E. Matthews, J. L. Durstine, J. R.Hebert // J Rural Health. – 2005 Summer. – 21 (3). – P. 239–244.
9. Tambalis K. D. Greek children living in rural areas are heavier but fitter compared to their urban counterparts: a comparative, time-series (1997–2008) analysis / K. D. Tambalis, D. B. Panagiotakos, L. S. Sidossis // J Rural Health. – 2011 Summer. – 27 (3). – P. 270–277.
10. Task Force of the European Society of Cardiology and the North American Society of Pacing and Electrophysiology. Heart Rate Variability // Circulation – 1996. – Vol. 93. – P. 1043–1065.

Анотації

Науковці виявили низку функціональних, морфологічних і рухових особливостей розвитку сільських школярів, порівняно з міськими. Серцевий ритм реагує на будь-які дії середовища, виникає потреба більш досконалого вивчення функціонального стану організму учнів сільських шкіл на основі варіабельності серцевого ритму. Мета дослідження – порівняти адаптивні можливості серцево-судинної системи учнів сільських та міських загальноосвітніх шкіл за даними аналізу варіабельності серцевого ритму. Обстежено 13-річних підлітків обох статей сільських і міських ЗОШ (114 – сільські, 89 – міські). Обстеження проводили з використанням комп'ютерного електрокардіографа фірми «Нейрософт» Полі-спектр-12. Вивчивши стан учнів сільських та міських загальноосвітніх шкіл ми встановили, що в підлітків сільських шкіл виявлено зниження функціонального стану організму та механізмів регуляції за показниками варіабельності серцевого ритму: індексом напруження регуляторних систем, індексом вегетативної рівноваги та вегетативним показником ритму, що загалом указує на зниження адаптаційних можливостей і погіршення функціонального стану. Переважання в спектральній складовій повільних та дуже повільних коливань (LF- і VLF-компоненти) у сільських школярів, порівняно з міськими, також відображає стан напруги регуляторних систем організму.

Ключові слова: *варіабельність серцевого ритму, учні сільських та міських шкіл, стан напруги адаптації учнів сільських шкіл.*

Виктор Чижик, Виктор Гордийчук. Адаптационные возможности учащихся сельских и городских общеобразовательных школ по данным анализа вариабельности сердечного ритма. *Учёные установили ряд функциональных, морфологических и двигательных особенностей развития сельских школьников по сравнению с городскими. Сердечный ритм реагирует на любые действия среды, возникает потребность более досконального изучения функционального состояния организма учащихся сельских школ на основе вариабельности сердечного ритма. Цель исследования – сравнить адаптивные возможности сердечно-сосудистой системы учащихся сельских и городских общеобразовательных школ по данным анализа вариабельности сердечного ритма. Обследовано 13-летних подростков обоих полов сельских и городских СОШ (114 – сельские, 89 – городские). Обследование проводилось с использованием компьютерного электрокардиографа фирмы «Нейрософт» Полиспектр-12. Изучив состояние учащихся сельских и городских общеобразовательных школ мы установили, что у подростков сельских школ выявлено снижение функционального состояния организма и механизмов регуляции по показателям вариабельности сердечного ритма: регуляторных систем, индекса вегетативного равновесия и вегетативного показателем ритма, что в целом указывает на снижение адаптационных возможностей и ухудшение функционального состояния. Преобладание в спектральной составляющей медленных и очень медленных колебаний (LF- и VLF-компоненты) в сельских школьников, по сравнению с городскими, также отображает состояние напряжения регуляторных систем организма.*

Ключевые слова: *сельские ученики, вариабельность сердечного ритма, индекс напряжения, спектральный анализ.*

Viktor Chizhyk, Viktor Gordeichuk. Adaptive Abilities of Pupils of Rural and Urban General Schools According to the Analysis of Heart Rate Variability. *Scientists have discovered range of functional, morphological and motor peculiarities of development of rural and urban pupils. Heart rate reacts on any changes of the environment. There is a need of more profound study of functional organism condition of rural pupils on the basis of heart rate variability. The aim of the research is to compare adaptive abilities of cardiovascular system of pupils of rural and urban general schools according to the analysis of heart rate variability. We have examined teenagers aged 13 of both sexes who study at rural and urban general schools (114 pupils from rural schools, 89 pupils from urban schools). Examination was conducted using computer electrocardiograph «Neurosoft» Poly-spectrum-12. After the examination we came to a conclusion that teenagers from rural schools are characterized by decreasing of organisms functional condition and regulatory mechanisms according to indices of heart rate variability: regulatory system, vegetative balance index, rhythm vegetative index. These are the indices that indicate decreasing of adaptive abilities and functional condition worsening. Dominance in spectral component of slow and very slow fluctuations (LF- and VLF-components) among rural pupils in comparison with urban ones also portrays condition of organism's regulative systems tension.*

Key words: *rural pupils, heart rate variability, tension index, spectral analysis.*

УДК 616-056.2-055.15

Олександр Ястремський,
Андрій Нападій,
Сергій Сиротюк

Рівень показників фізичного стану хлопців 12–13 років у кінці та на початку навчального року

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

Постановка наукової проблеми та її значення. Аналіз останніх досліджень. Система фізичного виховання дітей і молоді на сьогодні в Україні перебуває в кризовому стані [4; 6]. Фізичне виховання дітей, підлітків та юнацтва здійснюються в конкретному навколишньому середовищі, факторами якого є як соціально-економічні, так і екологічні умови. У зв'язку з цим фізичне здоров'я дітей можна розглядати як результат дії цих умов, а при спрямованій дії фізичного виховання – як результат протидії негативним умовам навколишнього середовища [1; 5; 1]. Однак стан здоров'я дітей погіршується з кожним роком. Згідно з доповідною запискою колегії Міністерства освіти і науки, Міністерства охорони здоров'я і Міністерства України у справах сім'ї, молоді та спорту, рівень захворюваності від народження до 17 років у 2007 р. становив 1326,3 захворювань на 1000 дітей, а у 2006 р. – 1261,0. З'явилися летальні випадки на уроках фізичної культури у вересні – жовтні 2008–2009 рр., тобто на початку навчального року, серед школярів, які віднесені до основної медичної групи. Причинами [2] цих явищ можуть бути деякі фактори, серед яких знижені адаптаційні можливості підлітків у цей період року та неадекватні фізичні навантаження на уроках фізичної культури.

Завдання дослідження – визначити рівень окремих показників фізичного стану хлопців 12–13 років у кінці та на початку навчального року.

Методи й організація досліджень. Для досягнення мети використано такі методи дослідження: аналіз та узагальнення даних спеціальної літератури; антропометричні, фізіологічні, педагогічні методи дослідження й математичні методи статистичної обробки отриманих даних.

Виклад основного матеріалу й обґрунтування отриманих результатів дослідження. Корекція програм фізичної культури в школі та контрольних нормативів фізичної підготовленості не може розв'язати проблему адекватності фізичних навантажень на уроках фізкультури, тому що в програмах зміст матеріалу, засоби фізичного виховання подаються загалом на навчальний рік, а його розподіл за годинами, обсягом та інтенсивністю фізичного навантаження з використанням тих чи інших вправ із видів спорту повністю залежить від компетенції вчителя фізичної культури. Періодизація фізичної підготовки учнів обмежена навчальними семестрами і не враховує циклічність адаптаційних змін, які відбуваються в організмі школярів у зв'язку з умовами організації навчального процесу в школі, періодичності чергувань навчального процесу з канікулами (літніми, зимовими та весняними). У цей період суттєво змінюється руховий режим школярів, залежно від того, де діти проводять канікулярний час (або в оздоровчих таборах, або вдома за комп'ютером). Тривалість зниженого рухового режиму, гіподинамія, впливає на розвиток деадаптаційних процесів в організмів учнів [3,4] і вимагає після канікул поступового «втягування» організму дітей у систематичні заняття фізичними вправами, що обумовлює розробку періодизації фізичної підготовки протягом навчального року.

Після тестування визначено рівень показників фізичного стану хлопців 12–13 років у кінці та на початку навчального року (табл. 1).

Таблиця 1

Показники фізичного стану хлопців 12–13 років

№ з/п	Показник	*Хлопці*	
		травень	**вересень**
		(n=32)	
		x±m	**x±m**
1	Довжина тіла, *см*	153,94±0,98	154,66±0,99
2	Маса тіла, *кг*	46,16±0,3	46,66±0,89

© Ястремський О., Нападій А., Сиротюк С., 2013

Закінчення таблиці 1

3	Окружність грудної клітки, *см*	74,77±0,7	74,87±0,75
4	ЧСС, $_{спок}$*уд., хв*	78,68±1,72	77,03±1,42
5	АТ (систолічний) *мл рт. ст.*	122,29±1,86	121,47±1,91
6	АТ (діастолічний) *мл рт. ст.*	65,90±1,32	70,91±1,21
7	ЖЄЛ, мл	2125,81±65,22	2112,5±74,26
8	Сила кисті, кг	22,58±1,35	18,88±1,13
9	Відповідність маси тіла зросту, *бали*	0±0,65	-1±0,84
10	Життєвий індекс, *мл·кг⁻¹*	47,42±1,79	46,16±1,8
11	Силовий індекс, *%*	50±3,1	41,1±2,0
12	Індекс Робінсона, *у. о.*	92,65±2,06	93,63±1,71
13	Індекс Руфє, *у. о.*	17,46±0,62	18,08±0,8

Результати показали відмінність між окремими показниками і в кінці, і на початку року. З антропометричних показників середні показники довжини тіла збільшились, а середні показники маси тіла, окружність грудної клітки суттєво не змінилися. Збільшення показників довжини тіла протягом трьох літніх місяців у середньому на 1 см відповідає біологічним закономірностям росту тіла в довжину хлопчиків 12–13 років, що складає 3–4 см на рік. Як стверджують учені [2; 4], антропометричні розміри показників тіла збільшуються з віком нерівномірно. Існує кілька варіантів щодо вікових змін антропометричних показників:

– загальний прискорений ріст усіх антропометричних показників;

– середня швидкість росту;

– загальний сповільнений ріст усіх антропометричних показників;

– прискорений ріст довжини тіла при сповільненому рості грудної клітки й маси тіла;

– сповільнений ріст у довжину тіла при середньому або прискореному рості грудної клітки та маси тіла.

Частота серцевих скорочень дітей 12–13 років стійка, але більше піддається впливу зовнішніх дій (факторів): фізичних вправ, емоційного напруження тощо. Цей віковий період характерний сповільненням серцевого ритму. Як показали дослідження Н. А. Фоміна, В. П. Філіна [6], іннервaційний апарат серця розвивається нерівномірно: симпатичні впливи на серце у віці від 7 до 11 років більш виражені, ніж парасимпатичні. Із віком спостерігається підвищення тонусу блукаючого нерва, що призводить до сповільнення серцевого ритму у 12–13 років.

Учені стверджують [1; 2; 3; 5], що під час фізичного навантаження в дорослих систолічний тиск зростає, а діастолічний – знижується; у дітей переважно відбувається незначне підвищення систолічного тиску. Серцево-судинна система підлітків функціонує більш економно, що пояснюється, ефектом тренування, більш стабільним рівнем функціонування серця в процесі виконання дозованого навантаження, відповідно, відновлення у них проходить швидше. Отримані дані показників артеріального тиску не змінилися, можна стверджувати про недостатні фізичні навантаження під час літніх канікул.

Відомо [4, 7], що під час фізичних навантажень показники життєвої ємності легень збільшуються. Отримані дані показників життєвої ємності легень за час літніх канікул у хлопців 12–13 років суттєво не змінилися. Тому не відзначено й позитивних змін у життєвого індексу, показники якого взаємозалежні від показників маси тіла та життєвої ємності легень.

На думку вчених [3; 4], найбільш сприятливим для розвитку сили є підлітковий вік – із 10 до 11 років, але в наших дослідженнях у 12–13 років зменшується природний розвиток силових здібностей. Протягом літа показники сили кисті в досліджуваному періоді мають від'ємне значення (зниження з 22,58 кг до 18,88 кг).

Це знаходить підтвердження й під час аналізу силового індексу, який знизився на 9 %.

Відзначається також тенденція погіршення індексу Робінсону с 92,65 у. о. до 93,63 у. о. й індексу Руф'є з 17,46 у. о. до 18,08 у. о. Загальна оцінка цих індексів, що свідчать про функціональні можливості серцево-судинної системи підлітків, перебуває на низькому рівні.

Висновки й перспективи подальших досліджень. Результати дослідження показали, що під час літніх канікул рівень показників фізичного стану хлопців 12–13 років має тенденцію до зниження. Отже, на початку навчального року, у вересні, вони мають адаптаційний потенціал нижчий, ніж у травні. Це свідчить про низький руховий режим протягом літніх канікул, а також про необхідність на початку вересня уроки фізичної культури проводити в рекреаційно-оздоровчому режимі з поступовим підвищенням об'єму й інтенсивності фізичних навантажень до жовтня місяця.

Список використаної літератури

1. Апанасенко Г. Л. Эволюция биоэнергетики и здоровья человека / Г. Л. Апанасенко. – СПб. : МГП «Петрополис», 1992. – 123 с.
2. Апанасенко Г. Л. Об оценке состояния здоровья человека / Г. Л. Апанасенко, Г. Г. Науменко, Т. Н. Соколовец // Врачебное дело. – 1998. – № 5. – С. 112–114 с.
3. Бар-Ор. О. Здоровье детей и двигательная активность / О. Бар-Ор., Т. Роуланд. – Киев : Олимп. лит., 2009. – 527 с.
4. Круцевич Т. Ю. Контроль в физическом воспитании детей подростков и юношей / Т. Ю. Круцевич, М. И. Воробьёв. – Киев : Олимп. лит., 2005. – 196 с.
5. Плиска О. І. Фізіологія : навч. посіб / О. І. Плиска. – К. : Парламент. вид-во, 2004.– 362 с.
6. Фомин Н. Н. Возрастные особенности физического воспитания / Н. Н. Фомин, В. П. Филин. – М. : Физкультура и спорт, 1972. – 256 с.
7. Хедман Р. Спортивная физиология / Р. Хедман : пер. со швед. / предисл. Л. А. Иоффе. – М. : Физкультура и спорт, 1980. – 149 с.

Анотації

У статі проаналізовано результати та наведено дані динаміки окремих показників фізичного стану хлопців 12–13 років у кінці навчального року (6 клас) і після літніх канікул (7 клас). Підкреслюється важливість, що тривалість зниженого рухового режиму, гіподинамія впливають на розвиток дезадаптаційних процесів в організмі учнів і вимагає після канікул поступового «втягування» організму дітей у систематичні заняття фізичними вправами, що обумовлює розробку періодизації фізичної підготовки протягом навчального року.

Ключові слова: *показники фізичного стану, фізичний розвиток, хлопці 12–13 років, навчальний рік.*

Александр Ястремский, Андрей Нападий, Сергей Сыротюк. Уровень показателей физического состояния ребят 12–13 лет в конце и в начале учебного года. *В статье проанализированы результаты и приведены данные динамики отдельных показателей физического состояния юношей 12–13 лет в конце учебного года (6 класс) и после летних каникул (7 класс). Подчёркивается важность, что продолжительность пониженного двигательного режима, гиподинамия влияют на развитие дезадаптационых процессов в организме учащихся и требует после каникул постепенного «втягивания» организма детей в систематические занятия физическими упражнениями, что обусловливает разработку периодизации физической подготовки в течении учебного года.*

Ключевые слова: *показатели физического состояния, физическое развитие, ребята 12–13 лет, учебный год.*

Aleksandr Yastremskiy, Andrey Napadiy, Sergey Syrotiuk. Level of Indices of Physical Condition of Children Aged 12–13 at the end and at the Beginning of an Academic Year. *In the article we have analysed the results and presented data of dynamics of certain indices of physical condition of boys aged 12–13 at the end of an academic year (6^{th} class) and after summer holidays (7^{th} class). We have also highlighted the importance of the fact that duration of lowered traction mode, hypodynamia influence the development of deadaptation processes in organisms of pupils and after holidays needs involvement of children's organisms into systematic classes of physical education. This predetermines the development of periodization of physical preparation during an academic year.*

Key words: *physical condition indices, physical development, boys aged 12–13, academic year.*

УДК 796.012.1.92

Іван Васкан

Стан фізичної підготовленості підлітків

Чернівецький національний університет імені Юрія Федьковича (м. Чернівці)

Постановка наукової проблеми та її значення. Аналіз останніх досліджень із цієї проблеми. Фізична підготовленість – це результат фізичної підготовки, що досягається при тренуванні рухових навичок і підвищенні рівня працездатності організму, які потрібні для засвоєння й виконання людиною визначеного виду діяльності. Загальна фізична підготовленість характеризує рівень розвитку основних фізичних якостей і навичок, необхідних у процесі життєдіяльності людини [3; 4; 9]. Вона є результатом фізичної активності людини, його інтегральним показником, тому що в процесі виконання фізичних вправ у взаємодію вступають практично всі органи й системи організму [1; 7; 8]. Віковий період 11–15 років найбільш сприятливий для розвитку практично всіх фізичних можливостей [2; 5; 6; 10].

© Васкан І., 2013

У цьому віці спостерігаються високі темпи зростання фізичної підготовленості, які певною мірою відображають формування структурних і функціональних властивостей організму.

Завдання дослідження полягає у визначенні стану фізичної підготовленості підлітків.

Виклад основного матеріалу й обґрунтування отриманих результатів дослідження. Для визначення фізичної підготовленості підлітків використовували рухові тести, спрямовані на оцінку кожної фізичної якості (табл. 1). Важливим показником фізичної підготовленості є сила (здатність перебо-рювати зовнішній опір або протидіяти йому за допомогою м'язових зусиль). У роботі досліджено власне-силові та швидкісно-силові якості учнів. Важливе значення силової підготовки полягає в тому, що фор-мується необхідна м'язова маса, яка забезпечує не тільки рухи тіла, але й виробництво енергії.

Таблиця 1

Рівень фізичної підготовленості підлітків, $\bar{X} \pm Sx$

Показник	Стать	Вік, *років*				
		11	12	13	14	15
Підтягування у висі лежачи, *разів*	Д	3,12±0,32	5,02±0,41	6,63±0,35	5,78±0,42	5,97±0,47
Підтягування у висі, *разів*	Х	3,67±0,37	3,95±0,52	4,28±0,44	4,83±0,47	7,51±0,52
Вис на зігнутих руках, *с*	Д	9,25±1,82	13,18±1,73	10,51±1,87	10,49±1,69	9,08±1,84
	Х	19,05±1,58	15,49±2,05	18,21±1,94	17,55±1,76	29,43±2,36
Стрибок у довжину з місця, *см*	Д	111,6±2,49	123,4±2,97	135,6±3,02	133,2±2,87	137,3±2,85
	Х	154,2±2,89	160,3±3,06	167,2±2,58	182,4±3,29	201,1±3,03
Підйом у сід за 30 с, *разів*	Д	11,26±0,53	11,24±0,65	14,19±0,55	12,45±0,63	11,59±0,58
	Х	19,42±0,49	18,03±0,62	18,41±0,53	19,74±0,37	20,68±0,45
Біг 1000 м, *хв, с*	Д	8,52±0,28	8,32±0,21	8,05±0,23	8,09±0,25	8,12±0,23
Біг 1500 м, *хв, с*	Х	10,05±0,23	9,39±0,18	9,33±0,17	9,15±0,23	9,47±0,21
Човниковий біг, 4 х 9 м, *с*	Д	12,79±0,28	12,37±0,32	13,02±0,35	12,15±0,26	12,37±0,24
	Х	11,12±0,31	11,57±0,29	11,83±0,33	11,52±0,27	11,32±0,24
Біг 60 м, *с*	Д	11,49±0,19	11,31±0,17	11,47±0,26	11,24±0,28	11,36±0,22
	Х	10,44±0,14	10,33±0,22	10,56±0,31	10,32±0,2	10,02±0,18
Нахил уперед із положення сидячи, *см*	Д	4,37±1,03	5,74±1,12	8,49±1,63	8,91±1,59	11,55±2,04
	Х	1,23±0,57	1,56±0,73	3,68±0,65	4,85±0,83	7,49±1,04

Недостатній розвиток сили призводить до розвитку порушень обміну речовин, хвороб хребта, порушення функцій органів черевної порожнини. Фізичні навантаження силової спрямованості позитивно впливають на зниження неврозів, психоемоційних перевантажень, адаптації до умов життя.

Результати дослідження засвідчили, що дівчата 11–15 років виконують силові тестові завдання з такими показниками: підтягування у висі лежачи 3,12–6,63 раза, вис на зігнутих руках – 9,08–13,18 с, стрибок у довжину з місця – 111,6–137,3 см, підйом у сід за 30 с – 11,24–14,19 раза. У хлопців ці показники значно кращі. Зокрема, підтягування у висі – 3,67–7,51 раза, вис на зігнутих руках – 15,49–29,43 с, стрибок у довжину з місця – 154,2–201,1 см, підйом у сід за 30 с – 18,03–20,68 раза. Результати тестування засвідчують, що показники підтягування на перекладині дівчат збільшуються до 13 років, після чого настає певна стабілізація. Інтенсивне зростання результатів вису на зігнутих руках виявлено з 11 до 12 років.

Результати тесту «підйом у сід» зростають із 12 до 13 років. Подібну тенденцію виявлено й за даними стрибка в довжину з місця. У хлопців найбільш інтенсивно зростають результати в таких вікових періодах: підтягування на перекладині у висі – 14–15 років; вис на зігнутих руках – 11, 14–15 років; стрибок у довжину з місця – 13–15 років; підйом у сід за 30 с – 11 років. Отже, силові якості дівчат середнього шкільного віку найбільш інтенсивно зростають до 13 років, у хлопців – 14–15 років. В інші вікові періоди простежуються стабілізація та часткове зниження результатів тестування.

Отримані результати зіставлено з вимогами навчальної програми з фізичної культури в загальноосвітніх навчальних закладах. Дані дослідження свідчать, що рівень розвитку сили дівчат за 12-бальною шкалою оцінок коливається від 1 до 10. Дещо вищі результати виявлені за показниками вису на зігнутих руках. За цим тестом рівень компетентності учнів оцінено як достатній. За іншими тестовими методиками дівчата отримали нижчі оцінки, які відповідають переважно середньому рівню компетентності. Особливо погано дівчата виконують такі тести: підтягування на перекладині у висі лежачи, підйом у сід за 30 с. У хлопців найвище оцінений, відповідно до вимог шкільної

програми, стрибок у довжину з місця (9–10 балів). З інших тестів хлопці отримали оцінки в середньому в межах 4–6 балів, що відповідає середньому рівню навчальних досягнень.

Отже, результати тестування засвідчують, що рівень розвитку сили в підлітків різний і міняється у зв'язку з ростом та розвитком організму. Тому учні 11–15 років характеризуються нерівномірним розвитком силових здібностей.

Витривалість характеризується здатністю людини тривалий час виконувати роботу без зниження її продуктивності. Загальна витривалість ґрунтується на функції аеробної системи, до якої входять серцево-судинна, дихальна та кровообігу. Тому люди з низьким рівнем розвитку витривалості частіше хворіють на гіпертонію, атеросклероз та інші захворювання.

Результати тестування свідчать, що дівчата 11–15 років долають дистанцію 1000 м у середньому за 8,05–8,52 хв, хлопці – за 9,15–10,05 хв. Загалом, як у хлопців, так і в дівчаток, до 14 років спостерігається тенденція до зростання результатів із витривалості, після чого настає стабілізація і, навіть незначне погіршення показників. Розвиток витривалості, відповідно до вимог шкільної програми, має низький або середній рівень компетентності. Учні в середньому отримали за результатами тестування лише від 1 до 4 балів.

У фізичній культурі та оздоровчому тренуванні важливим є виховання здатності до прояву швидкості в цілісній руховій діяльності. Швидкість характеризується здатністю виконувати максимальну кількість рухів за певний проміжок часу. Винятково важливе значення ця якість має в циклічних рухових діях. Тому дослідження швидкості ґрунтувалося на аналізі динаміки показників бігу підлітків на 60 м. Результати бігу учнів на 60 м становлять 11,24–11,49 с (дівчатка) і 10,02–10,56 с (хлопчики). Розвиток швидкості в дівчаток 11–15 років не характеризується чіткими закономірностями змін (незначні зростання помічені лише у 12 та 14 років). У хлопців інтенсивне зростання швидкості виявлено в 13–15 років. Зміни становлять 5,39 %. Загалом, рівень розвитку швидкості в школярів, відповідно до вимог шкільної програми, дещо вищий і здебільшого відповідає достатньому рівню. Виняток складають лише результати тестування дівчат 14–15 років, які оцінені початковим рівнем навчальних досягнень.

Успішне розв'язання рухових завдань залежить, передусім, від уміння узгоджено, одночасно та послідовно виконувати певні рухи. При цьому рухові дії можуть виконуватися за чітко обумовленою схемою або нестандартно, залежно від ситуації, що складається в процесі рухової діяльності. У зв'язку з цим важливе значення в навчальній та оздоровчій діяльності має спритність (здатність людини швидко оволодівати новими складнокоординаційними руховими діями й перебудувати свою діяльність у зв'язку з обставинами, що змінилися).

Результати дослідження засвідчують, що учні виконують човниковий біг 4х9 м за 12,15–12,79 с (дівчатка), 11,12–11,83 с (хлопчики). Відносно інтенсивний період зростання спритності в хлопців спостерігається у віці 13–15 років. У дівчат виражених періодів розвитку спритності не виявлено. Результати тестування свідчать, що розвиток спритності в підлітків перебуває на початковому й середньому рівнях. Потрібно зазначити, що такий стан характерний для всіх вікових груп учнів.

Стан фізичної підготовленості та здоров'я школярів певною мірою залежить від еластичності м'язів і зв'язок, що характеризує така фізична якість, як гнучкість (здатність людини виконувати рухи в суглобах із великою амплітудою). Водночас через недостатню еластичність м'язів, зв'язок і сухожиль людина не може повною мірою реалізувати ці можливості. Результати вимірювання дали підстави констатувати, що учні 11–15 років виконують тестову вправу для оцінки гнучкості з такими показниками: дівчатка – 4,37–11,55 см, хлопчики – 1,23–7,49 см. Гнучкість поступово, але непрямолінійно підвищується. Найбільш виражені періоди її розвитку в дівчат – 11–13; 15 років, у хлопців – 12–15 років. Із результатів досліджень можна зробити висновок, що гнучкість у дівчат розвинена недостатньо й оцінюється початковим і середнім рівнями. Особливо низькі оцінки виявлено в респондентів 11–12 років.

Отже, потрібно зазначити, що простежується тенденція зниження рівня фізичної підготовленості в підлітків. Гірший стан виявлено за показниками розвитку витривалості, гнучкості та силових якостей, дещо краще розвинена швидкість.

Висновки та перспективи подальших досліджень. У підлітків простежується нерівномірність розвитку фізичних якостей у відповідних вікових періодах. Загалом виявлено закономірність посту-

пового, але непрямолінійного зростання результатів тестових обстежень. Установлена тенденція, особливо за показниками витривалості, гнучкості та сили зниження рівня фізичної підготовленості.

Подальшого вивчення потребують питання методики підвищення фізичної підготовленості 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. Войнаровська Н. С. Розвиток рухової активності дівчат 5–9 класів засобами ритмічної гімнастики : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. пед. наук : спец. 13.00.02 «Теорія та методика навчання (фізична культура, основи здоров'я)» / Н. С. Войнаровська. – Луцьк, 2011. – 20 с.
3. Дубогай О. Зміст та результативність шкільної інноваційної діяльності в системі здоров'язберігаючих технологій / О. Дубогай, М. Євтушок // Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві : зб. наук. пр. – Луцьк : РВВ «Вежа» Волин. нац. ун-т ім. Лесі Українки, 2008. – Т. 1. – С. 36–40.
4. 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.
5. Митчик О. П. Індивідуалізація фізичного виховання підлітків у загальноосвітній школі : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. наук з фіз. вих. і спорту : 24.00.02 «Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення» / О. П. Митчик ; ЛДІФК. – Львів, 2002. – 19 с.
6. Пантік В. В. Формування мотивації до занять фізичними вправами дівчат 11–15 років, які проживають на території радіаційного забруднення : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. наук з фіз. вих. і спорту : 24.00.02 / В. В. Пантік ; Волин. держ. ун-т ім. Лесі Українки. – Луцьк, 2000. – 21 с.
7. Салманг Х. Р. Оздоровча фізична культура хлопчиків 12–14 років у позаурочний час віку : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. наук з фіз. вих. і спорту : спец. 24.00.02 «Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення» / Х. Р. Салман. – Х., 2006. –23 с.
8. Сітовський А. М. Диференційований підхід у фізичному вихованні підлітків з різними темпами біологічного розвитку (на прикладі школярів 7-х класів) : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. наук з фіз. виховання і спорту : 24.00.02 / А. М. Сітовський ; Львів. держ. ун-т фіз. культури. – Львів, 2008. – 20 с.
9. 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.
10. 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 ; ЛДІФК. – Львів, 2003. – 20 с.

Анотації

У статті визначено рівень фізичної підготовленості підлітків. У них простежується нерівномірність розвитку фізичних якостей. Загалом виявлено закономірність поступового, але непрямолінійного зростання результатів тестових обстежень. Установлена тенденція, особливо за показниками витривалості, гнучкості та сили, зниження рівня фізичної підготовленості.

Ключеві слова: *фізична підготовленість, підлітки, розвиток, фізичні якості.*

Иван Васкан. Состояние физической подготовленности подростков. *В статье определён уровень физической подготовленности подростков. У подростков прослеживается неравномерность развития физических качеств. В целом обнаружена закономерность постепенного, но непрямолинейного роста результатов тестовых обследований. Установлена тенденция, особенно по показателям выносливости, гибкости и силы, снижения уровня физической подготовленности.*

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

Ivan Vaskan. The Condition of Physical Preparedness of Adolescents. *The article defines the level of physical preparedness of adolescents. We can trace the irregularity of the development of physical qualities among the adolescents. On the whole, there has been found the regularity of gradual, but non-straightforward growth of the results of test examinations. There has been established the trend of flexibility and strength, reduction of physical preparedness, especially according to the indicators of endurance.*

Key words: *physical preparedness, adolescents, development, physical qualities.*

Лікувальна фізична культура, спортивна медицина й фізична реабілітація

УДК 796.015.6

Юрій Валецький

Травми та наслідки неправильного навантаження в спорті

Східноєвропейський національний університет імені Лесі Українки (м. Луцьк)

Постановка наукової проблеми та її значення. Високі спортивні досягнення, якими характеризується за останні роки кожний вид спорту, обов'язково включають до сучасної методики тренувального процессу значні спортивні навантаження. Статистичні дані [8] та наші спостереження засвідчують відносне зниження кількості гострих спортивних травм за рахунок збільшення хронічного мікротравматизму опорно-рухового апарату. Сучасне тренування має суттєвий недолік, тому що спортсмен змушений протягом усього дня багаторазово повторювати специфічний руховий елемент, що проявляється навантаженням на одні й ті самі м'язові групи, суглоби та сухожилки, а це реалізується в умовах прискореного ритму й спричиняє мікротравми тканин відповідних сегментів опорно-рухового апарату. Суттєвим лишається питання щодо профілактики мікротравм опорно-рухового апарату внаслідок перевантаження в процесі тренувань та змагань без урахувння спеціальної підготовки до конкретного виду спорту [1].

Аналіз останніх досліджень із цієї проблеми. Аналіз науково-медичної літератури та наші дослідження свідчать про те, що травми в спорті виникають унаслідок неправильного навантаження на організм спортсмена, без проведення спеціального тренування відповідно до виду спорту. Водночас недостатньо вивченим лишається питання щодо профілактики травм опорно-рухового апарату внаслідок неправильного навантаження в спорті [1].

Завдання дослідження – вивчити причини травм та наслідки неправильного навантаження в спорті.

Виклад основного матеріалу й обґрунтування отриманих результатів дослідження. Аналіз травм, пов'язаних із неправильною організацією навчально-тренувального процессу, дає підставу встановити обставини їх виникнення: недостатній рівень теоретичної й практичної підготовки тренера; неправильно складений графік змагань (щільність змагань без урахування переїзду, змін часу та кліматичних поясів тощо); відсутність комплексних цільових програм на завершальному етапі підготовки; незадовільні гігієнічні умови проведення навчально-тренувальних занять і змагань; незадовільні метеорологічні умови; відсутність відповідного матеріально-технічного забезпечення [2]. Спостереження засвідчують, що суттєве місце серед причин захворювань від перевантаження опорно-рухового апарату відводиться помилкам у методиці тренувального процесу. Вони полягають у бажанні тренерів і спортсменів досягти за короткий термін високих спортивних результатів, нехтуючи принципами поступовості й систематичноті при підвищенні тренувальних навантажень. Тренер повинен уміти своєчасно помітити зміни у взаєминах спортсменів та психологічному кліматі команди й ужити необхідних заходів, що можуть запобігти перевантаженню опорно-рухового апарату.

Під перевантаженням опорно-рухового аппарату розуміємо стан динамічного розвитку дистрофічного (порушення обміну речовин) або дегенеративного (зворотного розвитку) процесу в клітинних елементах як наслідок асептичного запального процесу, що спричиняє зворотні зміни тканинних структур: сухожилкових, зв'язкових, капсульних, м'язових, хрящових і кісткових.

© Валецький Ю., 2013

Унаслідок перевантаження опроно-рухового апарату, крім механічної дії, розвиваються й складні порушення трофіки (живлення тканин) судинно-вегетативного, обмінного та аутогенного (самовільного) характеру. В інших випадках, незалежно від рухового режиму, виникають відхилення в судинно-вегетативних і трофічних реакціях, які проявляються різними комбінаціями обмінних аутоімунних реакцій; непосилені навантаження спричинюють зміни опорно-рухового апарату [7].

Механізм виникнення травм опороно-рухового апарату в спортсменів має специфічні особливості, а іноді являє собою складний біомеханічний процес [3]:

– місце прикладання травмувальної сили (прямої, непрямої, комбінований механізм);

– сила травмувального впливу (яка перевищує й не перевищує анатомічну щільність тканини);

– частота повторень травмувального впливу (одномоментні, гострі, повторні та хронічні травми).

Типові спортивні травми (ендогенні й екзогенні) виникають у відповідних видах спорту під час виконання відповідних рухів, використання специфічних спортивних знарядь та іншого спортивного інвентарю, а також унаслідок впливу кліматичних факторів.

Причиною ендогенних пошкоджень є невідповідність між індивідуальною здатністю тканин рухового апарату до перенесення навантаження та фактичним наватаженням під час тренувань або змагань [6].

Наростаюча частота наслідків неправильного навантаження висуває на перший план проблему індивідульних особливостей перенесення спортивного навантаження. Загальний висновок полягає в тому, що межі спортивної працездатності людини визначаються не серцево-респіраторним і метаболічними (обміном речовин) факторами, а здатністю тканин опорно-рухового апарату до перенесення навантаження.

Питання профілактики спортивних травм доцільно розглядати одночасно з аналізом їх причин.

До основних причин спортивних травм слід віднести такі:

– недостатня підготовка спортсмена й наслідок цього – недостатня м'язова координація;

– перевантаження або перевтома;

– недотримання потерпілим чи його противником спортивних правил.

Профілактика спортивних травм полягає, передусім, у тому, щоб допомогти виявити причини травм, а потім усунути їх. Тому тут потрібна тісна співпраця спортивного лікаря й тренера, оскільки вдосконалення спортивної техніки, дотримання спортивних правил і підготовка до тренування й змагань на вдосконалених знаряддях та обладнанні належить до їхньої компетенції. Особливе значення має досвід лікаря, щоб своєчасно усунути вже відомі причини повторних мікротравм в інших спортсменів.

Активна робота лікаря в організації навчально–тренувального процесу ставить додаткове завдання – визначення спеціальної тренованості спортсменів для запобігання спортивним травмам. Вивчення спеціальної тренованості не обмежується виявленням розвитку функціональних можливостей організму, що достатньо для визначення загальної тренованості. Для спеціальної тренованості потрібно визначити ступінь адаптації організму до максимальних м'язових зусиль для конкретного виду спорту, специфічні вимоги яких визначаються домінуючим характером фізичних зусиль у тому або іншому виді спорту, а також факторами зовнішнього середовища для проведення занять.

Вивчення спеціальної тренованості охоплює важливий компонент визначення рівня розвитку фізичних якостей спортсмена в тому або іншому виді спорту [4].

Визначення спеціальної тренованості під час лікарсько-педагогічних спостережень проводиться на основі вивчення безпосереднього впливу занять у відповідному виді спорту на організм обстежуваного, а також дослідження у відновний період. Крім цього, рівень розвитку спеціальної тренованості виявляється в дослідженнях у процесі повторних специфічних навантажень. Визначення спеціальної тренованості значно розширить нашу уяву про результативність тренувального процесу й відкриває перспективи для спортивного прогнозу. Проте слід пам'ятати, що загальне та спеціальне тренування взаємопов'язані, що має важливе практичне значення і для педагогічної, і для лікарської практики.

Висновки й перспективи подальших досліджень. Аналіз результатів дослідження та особисті спостереження засвідчують, що наслідки неправильного навантаження в спорті можуть бути зумовлені недостатнім рівнем теоретичної й практичної підготовки тренера (кваліфікація тренера);

неправильно складеним графіком тренувань і змагань; недотриманням правил тренувань і змагань; недостатньої підготовки спортсмена та, як наслідок цього, – недостатньою м'язовою координацією; не залученням спортивних лікарів для вивчення організації й проведення навчально-тренувального процесу з метою визначення спеціальної тренованості спортсмена відповідно до виду спорту.

Список використаної літератури

1. Башкиров В. Ф. Профилактика травм у спортсменов / В. Ф. Башкиров. – М. : Физкультура и спорт, 1987. – 176 с.
2. Валецький Ю. Причини виникнення та профілактика травм опорно- рухового апарату в спортсменів / Ю. Валецький, Р. Валецька, О. Петрик // 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). – 79–84.
3. Громов А. П. Биомеханика травмы (Повреждения головы, позвоночника и грудной клетки) / А. П. Громов. – М. : Медицина, 1979. – 271 с.
4. Гужаловский А. А. Темпы роста физических способностей как критерий отбора юных спортсменов культуры / А. А. Гужаловский // Теория и практика физической культуры. – 1979. – № 9. – С. 28–31.
5. Петрик О. І. Деякі морфологічні зміни організму в процесі тренування та перетренування спортсменів / О. І. Петрик // Концепція підготовки спеціалістів фізичної культури в Україні : матеріали 2-ї всеукраїнської наук.- практ. конф. – Київ ; Луцьк : РВВ «Вежа» Волин. держ. ун-ту ім. Лесі Українки, 1996. – С. 468–469.
6. Попов С. Н. Травмы и заболевания у спортсменов : метод. указ. / С. Н. Попов. – М. : Физкультура и спорт, 1974. – С. 8–16.
7. Франке К. Спортивная травматология / К. Франке. – М. : Медицина. 1981. – 352 с.
8. Шойлев Д. Спортивная травматология / Д. Шойлев. – София : Медицина и физкультура, 1986. – 192 с.

Анотації

У статті проаналізовано та досліджено причини й наслідки неправильного навантаження в спорті, висвітлено засоби та методи профілактики. Аналіз результатів дослідження й особисті спостереження засвідчують, що наслідки неправильного навантаження в спорті можуть бути зумовлені недостатнім рівнем теоретичної та практичної підготовки тренера (кваліфікація тренера); неправильно складеним графіком тренувань і змагань; недотриманням правил тренувань та змагань; недостатньою підготовкою спортсмена і, як наслідок цього, – недостатньою м'язовою координацією; не залученням спортивних лікарів до вивчення організації та проведення навчально-тренувального процесу з метою визначення спеціальної тренованості спортсмена відповідно до виду спорту.

Ключові слова: *неправильне навантаження, навчально-тренувальний процес, спеціальна тренованість.*

Юрий Валецкий. Травмы и последствия неправильной нагрузки в спорте. *В статье проанализированы и исследованы причины и последствия неправильной нагрузки в спорте, отображены способы и методы профилактики. Анализ результатов исследования и личные наблюдения свидетельствуют, что последствия неправильной нагрузки в спорте могут быть вызваны недостаточным уровнем теоретической и практической подготовки тренера (квалификация тренера); неправильно составленным графиком тренировок и соревнований; несоблюдением правил тренировок и соревнований; недостаточней подготовкой спортсмена и, как следствие этого, – недостаточной мышечной координацией; не привлечением спортивных врачей для изучения организации и проведения учебно-тренировочного процесса с целью определения специальной тренированности спортсмена соответсвенного вида спорта.*

Ключевые слова: *неправильная нагрузка, учебно-тренировочный процесс, специальная тренированность.*

Yuriy Valetskiy. Traumas and After-Effects of Irregular Loads in Sport. *In the article we have analyzed and studied reasons and after-effect of irregular loads in sport, there also reflected ways and methods of prophylaxis. The analysis of the research results and personal observations have shown that after-effect of irregular loads in sport may be evoked by low level of theoretical and practical preparation of a qualified trainer; incorrectly composed time-table of trainings and competitions; failure to comply with rules of trainings and competitions; low level of preparation of a sportsmen and as a result low level of muscle coordination; not engagement of sports doctors to studying of organization and conducting of educational and training process for estimation of special preparation of a sportsman according to the kind of sport.*

Key words: *irregular loads, educational and training process, special preparation.*

УДК: 616.248 - 003.12 : 612.216.2

Ігор Григус

Відновлення функції зовнішнього дихання у хворих на бронхіальну астму на етапі медичної реабілітації

Міжнародний економіко-гуманітарний університет імені академіка Степана Дем'янчука (м. Рівне)

Постановка наукової проблеми та її значення. Аналіз останніх досліджень. Захворювання органів дихання займають значне місце в патології внутрішніх органів і мають тенденцію до зростання. Особливе місце серед них належить бронхіальній астмі (БА). За останнє століття зросла кількість хворих на бронхіальну астму від 0,1–1 % до 4–15 % від загальної чисельності населення. Астма погіршує якість життя 95 % хворих на цю патологію, наявність загострень не залежить від тяжкості захворювання – навіть пацієнти з легкою астмою мають значний ризик. Вона поширена в 300 разів більше, ніж ішемічна хвороба серця; у 33 рази більше, ніж рак легенів; у 20 разів більше, ніж рак молочної залози; у 15 разів більше, ніж інсульт; у 5 разів більше, ніж ВІЛ-інфекція. Очікується, що глобальні економічні втрати від астми перевищать такі від туберкульозу та ВІЛ/СНІДу, разом узятих [1; 5; 9].

В Україні спостерігається невпинне зростання захворюваності на бронхіальну астму (БА), що мотивовано забрудненням довкілля, збільшенням алергізації населення, погіршенням генофонду нації. Значна кількість хворих на БА є важливою соціально-медичною проблемою держави й вимагає вдосконалення діагностики, розробки та упровадження комплексних програм профілактики, лікування й реабілітації таких хворих [2–4]. Зміни функції зовнішнього дихання (ФЗД) при БА варіюють від нормальних значень при повному контролі захворювання до значних порушень при загостренні. Тому в період загострення захворювання має принципове значення відновлення ФЗД, яке повинне мати довгостроковий термін, а не лише під час лікування в стаціонарі. Для відновлення й підтримки нормального функціонування органів дихання застосовують засоби медичної реабілітації (МР). МР є багатогранним поняттям і передбачає здійснення різноспрямованих заходів щодо відновлення порушених функцій організму та працездатності хворих й інвалідів, у т. ч. при БА [6].

Завдання дослідження – оцінити ефективність впливу запропонованої програми медичної реабілітації для відновлення та підтримки ФЗД на етапі МР.

Виклад основного матеріалу й обґрунтування отриманих результатів дослідження. Проведено обстеження 320 хворих на БА: чоловіків – 166 (51,88 %), жінок – 154 (49,12 %) осіб. Вік хворих – 18–54 роки, середній вік хворих – 35,41±1,05 років. Хворих з інтермітуючою БА (БА-І) було 70 (21,87 %), персистуючою легкого ступеня (БА-П1) – 112 (35,00 %) і персистуючою середнього ступеня тяжкості (БА-П2) – 138 (43,13 %) осіб. Усі хворі поступили в стаціонар у фазі загострення різного ступеня вираженості. Термін спостереження за кожним пацієнтом в умовах стаціонару був не менше 20 днів.

Усім хворим проведено комплексне обстеження в передбаченому для таких випадків об'ємі. ФЗД оцінювали за даними спірографії, виконаної за допомогою спіроаналізатора «Spirosift 3000» фірми «Fucuda Denshi», виробництва Японії. Спірографічні показники реєстрували з дотриманням необхідних вимог. Для аналізу відібрано три базові функціональні показники:

– об'єм форсованого видиху за 1 с ($ОФВ_1$);

– життєва ємність легенів (ЖЄЛ);

– пікова об'ємна швидкість видиху (ПОШВ).

За допомогою спірометрії виконували тест зворотності бронхіальної обструкції (ЗБО). Для тесту використовували сальбутамол у дозі 200 мкг у дозуючому інгаляторі зі спейсером. Виміряли $ОФВ_1$ до ($ОФВ_{1до}$) та через 15 хв після ($ОФВ_{1після}$) вдихання сальбутамолу. ЗБО визначали за формулою:

$$ЗБО = \{(ОФВ_{1до} - ОФВ_{1після}) / ОФВ_{1до}\} \text{ x } 100\ \%.$$

Тест вважався позитивним при приростi $ОФВ_1$ більше 15 %, порівняно з початковим значенням показника.

Методом пікфлоуметрії вимірювали максимальну (пікову) швидкість повітря під час форсованого видиху (ПШВ), після повного вдиху. ПШВ вимірювали вранці, відразу ж після сну, та ввечері, перед сном. Якщо у хворого був приступ ядухи – то відразу ж після нього. Важливою діагностичною ознакою є різниця між ранковими й вечірніми значеннями ПШВ, що позначається як

© Григус І., 2013

добове коливання цього показника (ПШВдк). При адекватно проведеному лікуванні та реабілітації ранкові й вечірні значення майже однакові, при погано контрольованій астмі ці показники сильно відрізняються. Нормальний графік ПШВ повинен бути майже прямим. Як нормальне значення брали усереднений, найкращий показник, отриманий у період ремісії чи в період найкращого стабільного стану хворого. Показник ПШВ реєструється шкалою пікфлоуметра (л/хв, ум. од).

Для розрахунку ПШВдк брали найкращі ранкові ($ПШВ_{ран}$) та вечірні ($ПШВ_{веч}$) й обчислювали за формулою:

$$ПШВдк = \{(ПШВ_{веч} – ПШВ_{ран}) / 1/2 \text{ x } (ПШВ_{веч} + ПШВ_{ран})\} \text{ x } 100\ \%.$$

Чим більше значення ПШВдк, тим нижчий контроль за станом пацієнта, тим важче в нього перебігало захворювання.

Функціональні можливості органів дихання оцінювали за допомогою функціональних проб: проби Штанге, проби Генча та індексу Скібінскі. Проба Штанге – тривалість затримки дихання після максимального вдиху, проба Генча – тривалість затримки дихання після максимального видиху. Індекс Скібінскі використовується для опосередкованого визначення стану забезпечення організму киснем. Проведення тесту: у досліджуваного визначають ЖЄЛ, потім, після відпочинку 1–2 хв, – частоту серцевих скорочень (ЧСС) у положенні сидячи. Далі робиться три глибоких вдихи-видихи, потім максимально глибокий вдих і затримується дихання на максимально можливий час. Фіксується час інспіраторної затримки (сек). Після цього досліджуваний виконує пробу із затримкою дихання на вдиху. Визначення індексу проводиться за такою формулою:

$$СкібІ = \frac{ЖЄЛ,\ мл : 100 * ЗД,\ с}{ЧСС,\ уд * хв^{-1}},$$

де *СкібІ* – індекс Скібінскі; *ЗД* – затримка дихання.

Оцінка функціонального стану: < 5 – дуже погано, 5–10 – незадовільно, 10–30 – задовільно, 30–60 – добре й > 60 – дуже добре.

Групи хворих формувалися в рамках кожного ступеня тяжкості за складом лікування та застосованих реабілітаційних заходів. Загалом методом рандомізації сформовано дев'ять груп хворих, які були порівняні за статтю та віком.

Медикаментозне лікування всіх хворих проводили згідно з наказами МОЗ України № 499 від 28.10.2003 р. і № 128 від 19.03.2007 р. [7, 8]. Усім хворим на БА рекомендовано базове лікування з обов'язковим прийомом інгаляційних глюкокортикостероїдів і бета$_2$-агоністів пролонгованої дії.

Додатково до базового лікування хворим контрольних груп із традиційними методами ЛФК та всіх основних груп призначали методи фізіотерапії. Для загальнобіологічного впливу й із метою підвищення захисних властивостей організму в реабілітаційний комплекс включали ультрафіолетове опромінювання (УФО) на грудну клітку, для специфічної дії на органи дихання – галоаерозольтерапію.

Методика виконання УФО. Опромінення грудної клітки проводили за 5-ти полями. Перше й друге поля – половина задньої поверхні грудної клітки (права чи ліва), третє та четверте – бокові поверхні грудної клітки, п'яте поле – передня поверхня грудної клітки справа. В один день опромінювали тільки одне поле. Кожне поле опромінювали три рази (на курс – 15 процедур). Курсова доза опромінювання при інтермітуючій БА складала чотири біодози, при легкому ступені персистуючої БА – три біодози й при середньому ступені персистуючої БА – дві біодози. Процедури виконували щодня. УФО здійснювали апаратом ОРК-21.

Методика галоаерозольтерапії. Сеанси галоаерозольтерапії проводили в спеціально облаштованому приміщенні – камері штучного мікроклімату (УСА-1). Штучна камера розміщена в підземному приміщенні на глибині 4 м й обладнана апаратом для перетворення хлориду натрію на дисперсний аерозоль із подальшою подачею його безпосередньо до камери, де перебувають хворі. Камера призначена для групового лікування одночасно 4–10 хворих. Стіна та підлога вкриті хлоридом натрію. Повітря до камери надходить через галогенератор, у блоці якого потік повітря проходить через скляний стакан із хлоридом натрію, створюючи киплячий шар – хаотичний рух кристалів у повітряному потоці, яким дихають хворі. Діючим фактором галотерапії був сухий високодисперсний аерозоль хлориду натрію, 80% частин якого мають розміри менше 5 мкм. Концентрація його складає 5–15 мг/м^3. Температура в штучній камері відповідала 22–24°С.

Курс галоаерозольтерапії передбачав:

– підготовчий період – 1–2 дні, протягом якого хворі проходили інструктаж із техніки безпеки та методики проведення процедури;

– період адаптації до лікувального галоаерозолю й мікроклімату камери – 2–3 дні, упродовж яких щоденно відбувалося поступове наростання тривалості процедур від 15 до 60 хвилин (15, 30, 45 та 60 хв);

– основний лікувальний період, який передбачав щоденні, крім неділі, сеанси галоаерозольтерапії, сумарною тривалістю 60 хв.

У другій половині лікування сеанси проводили двічі на день. Загалом курс лікування складався з 20–22 сеансів.

Лікувальна фізична культура. Додатково до базового лікарського лікування хворим контрольних груп, що включали методи ЛФК, призначали лікувальний масаж та ЛГ за класичними методиками.

Хворим основних груп у програми МР включали ранкову гігієнічну гімнастику й оригінальні методики ЛФК – модифікований лікувальний комбінований масаж, модифіковану ЛГ, дозовану ходьбу по сходах, дозовану ходьбу по прямій місцевості) і спеціальні маніпуляційні фізичні втручання з урахуванням клінічного стану при кожному ступені тяжкості БА.

Для статистичного опису вибірок використано стандартні методи оцінки варіаційних рядів. Тип розподілу параметрів у варіаційному ряді встановлювали за критерієм Шапіро-Уїлка. Значущість відмінностей між вибірками оцінювали за допомогою параметричних (t-критерій Стьюдента) і непараметричних (Т-критерій Вілкоксона, U-критерій Манна-Уїтні) методів для залежних та незалежних вибірок. Відмінності між відносними частотами встановлювали за t-критерієм Стьюдента. Критерієм достовірності оцінок служив рівень значущості з указівкою вірогідності помилкової оцінки (p). Оцінка різниці середніх уважалася значущою при $p<0,05$. При виконанні обчислень використано програмний продукт STATISTICA 5.5 (фірма StatSoft, США).

У хворих на інтермітуючу БА (70 пацієнтів, чоловіків – 40 (57,14 %) і жінок – 30 (42,86%) осіб, середній вік хворих – 25,85±0,87 років) під час лікування в стаціонарі – виявлено такі зміни показників ФЗД. В основній групі (застосування програми МР) $ОФВ_1$ зріс із 76,13±3,33 до 89,83±3,21 % ($p<0,01$), ЖЄЛ – із 79,52±3,23 до 93,83±3,05 % ($p<0,01$) і ПОШВ – із 77,27±3,41 до 91,1±3,32 % ($p<0,01$). Статистично значущих змін цих показників у хворих двох контрольних груп при порівняних вихідних значеннях не сталося. Суттєві зміни відбулися з показниками реактивності бронхів, які статистично значно зменшилися після реалізації програми МР: ЗБО – із 16,58±2,15 до 9,21±2,22 % ($p<0,05$), ПШВдк – із 19,36±2,06 до 9,00±2,11 % ($p<0,01$). Цього не сталось у контрольних групах: у контролі ЛФК ЗБО зменшилась із 16,12±2,88 до 11,26±2,52 %, ПШВдк – із 18,88±3,11 до 10,70±3,32 %, у контролі МЛ – ЗБО зменшилась із 16,84±2,95 до 15,31±2,34%, ПШВдк – із 19,95±2,98 до 13,3±2,62 %.

Застосування програми МР привело до нарощування функціональних можливостей хворих, що виразилося збільшенням функціональних проб (проби Штанге з 36,46±1,16 до 54,69±1,05 с ($p<0,001$) і проби Генча – із 18,62±1,25 до 27,00±1,11 с ($p<0,001$) та індексу Скібінскі – із 22,46±1,35 до 39,31±1,25 ум. од. ($p<0,001$). Подібні зміни сталися й у хворих контрольної групи із застосуванням традиційних методів ЛФК, у яких зареєстровано збільшення проби Штанге з 35,86±1,64 до 46, 62±1,42 с ($p<0,001$), проби Генча – із 18,12±1,83 до 23,19±1,26 с ($p<0,05$) й індексу Скібінскі – із 20,95±1,72 до 32,47±1,77 ум. од. ($p<0,001$). Лікування лише лікарськими препаратами також призвело до деяких позитивних змін цих показників: індекс Скібінскі зріс із 21,34±1,93 до 28,81±1,58 ум. од. ($p<0,01$), проба Штанге – із 36,81±1,76 до 41,96±1,63 с ($p<0,05$).

У цілому можна відзначити, що у всіх хворих лікування привело до нормалізації показників ФЗД. За індексом Скібінскі, який опосередковано визначає стан забезпечення організму киснем, виходить, що у хворих із застосуванням програми МР і традиційних методів ЛФК стан забезпечення організму киснем є добрим, а при застосуванні лише лікарських препаратів – задовільним.

Наслідки лікування й застосування МР у хворих на персистуючу БА легкого ступеня тяжкості продемонстровано в табл. 3 (112 пацієнтів, чоловіків – 58 (51,79 %) і жінок – 54 (48,21 %) осіб, середній вік хворих – 33,41±0,95 років). При застосування програми МР в основній групі $ОФВ_1$ зріс із 69,22±3,45 до 88,60±3,22 % ($p<0,001$), ЖЄЛ – із 74,36±3,61 до 95,18±3,46 % ($p<0,001$) і ПОШВ – із 69,35±4,33 до 88,77±4,12 % ($p<0,01$). Подібні зміни сталися й у хворих у контролі ЛФК, у яких $ОФВ_1$ зріс із 71,45±3,36 до 82,17±3,23 % ($p<0,05$) і ЖЄЛ – із 75,36±3,72 до 86,66±3,44 % ($p<0,001$). Статистично значущих змін цих показників у хворих контрольної групи МЛ не відбулося. Суттєві зміни помітні й із показниками реактивності бронхів, які статистично значно зменшилися після реалізації програми МР: ЗБО зменшилася з 22,31±1,46 до 9,70±1,41 % ($p<0,001$), ПШВдк – із

29,47±1,62 до 9,30±1,73 % (p<0,001). Таке ж сталося в контрольних групах: у контролі ЛФК ЗБО зменшилась із 21,52±1,84 до 12,23±1,93 % (p<0,01) і ПШВдк – із 28,38±1,73 до 11,35±1,71 % (p<0,001), у контролі МЛ ЗБО зменшилась із 23,49±2,62 до 15,66±2,43% (p<0,05), ПШВдк – із 30,43±2,74 до 14,49±2,85 % (p<0,001).

Застосування програми МР привело до нарощування функціональних можливостей хворих, що виразилося збільшенням функціональних проб (проби Штанге – із 33,59±1,57 до 48,71±1,50 с (p<0,001) і проби Генча – із 17,25±1,36 до 25,88±1,32 с (p<0,001) та індексу Скібінскі – із 13,63±1,82 до 36,12±1,62 ум. од. (p<0,001). Подібні зміни стались і у хворих контрольної групи із застосуванням традиційних методів ЛФК, у яких зареєстровано збільшення проби Штанге з 34,63±1,45 до 43,29±1,54 с (p<0,001) та індексу Скібінскі – із 14,24±1,67 до 30,62±1,56 ум. од. (p<0,001). Лікування лише лікарськими препаратами також привело до деяких позитивних змін цих показників: індекс Скібінскі зріс із 12,28±2,45 до 20,02±2,40 ум. од. (p<0,05), проба Штанге – із 32,42±2,13 до 38,90±2,06 с (p<0,05).

У цілому можна відзначити, що у хворих основної групи та групи контролю ЛФК лікування привело до нормалізації показників ФЗД. За індексом Скібінскі стан забезпечення організму киснем у хворих після застосування програми МР став «добрим», а при застосуванні традиційної ЛФК і лише лікарських препаратів – «задовільним».

У хворих із середнім ступенем тяжкості БА (138 пацієнтів, чоловіків – 66 (47,83 %) і жінок – 72 (52,17 %), середній вік хворих – 34,28±1,12 років) здійснення програми МР привело до значних позитивних змін показників ФЗД. Так, в основній групі $ОФВ_1$ зріс із 53,13±3,65 до 82,35±3,52% (p<0,001), ЖЄЛ – із 69,33±3,62 до 90,13±3,46 % (p<0,001) і ПОШВ – із 53,64±3,18 до 83,14±3,24 % (p<0,001). Подібні зміни простежуємо й у хворих у контролі ЛФК, у яких $ОФВ_1$ зріс із 52,67±4,14 до 74,79±4,26% (p<0,05) і ПОШВ – із 52,88±4,12 до 75,09±4,04 % (p<0,001) та у хворих у контролі МЛ: $ОФВ_1$ зріс із 54,23±4,75 до 70,5±4,43 % (p<0,05) і ПОШВ – із 54,22±4,67 до 70,49±4,56 % (p<0,05).

Суттєві зміни відбулися й із показниками реактивності бронхів, які статистично значно зменшилися після реалізації програми МР: ЗБО – із 27,57±2,36 до 10,21±2,26 % (p<0,001), ПШВдк – із 35,43±1,58 до 9,76±1,45 % (p<0,001). Подібне спостерігаємо в контрольних групах: у контролі ЛФК ЗБО зменшилася з 26,63±2,66 до 13,32±2,73 % (p<0,01), ПШВдк – із 34,92±2,32 до 12,79±2,25 % (p<0,001), у контролі МЛ – ЗБО зменшилася з 28,05±2,96 до 16,50±2,6 % (p<0,01) і ПШВдк – із 36,26±2,87 до 16,48±2,71% (p<0,001).

Застосування програми МР привело до нарощування функціональних можливостей хворих, що виразилося збільшенням функціональних проб (проби Штанге – із 27,81±1,17 до 41,72±1,20 с (p<0,001) і проби Генча – із 14,73±1,26 до 22,10±1,22 с (p<0,001) та індексу Скібінскі – із 7,52±1,42 до 30,83±1,23 ум. од. (p<0,001). Подібні зміни відбулися й у хворих контрольної групи із застосуванням традиційних методів ЛФК, у яких зареєстровано збільшення проби Штанге з 27,11±1,56 до 36,60±1,48 с (p<0,001), проби Генча – із 14,16±1,46 до 19,12±1,43 с (p<0,05), індексу Скібінскі – із 7,14±2,12 до 22,49±2,05 ум. од. (p<0,001). Лікування лише лікарськими препаратами також привело до деяких позитивних змін цих показників: індекс Скібінскі зріс із 8,13±2,56 до 15,69±2,62 ум. од. (p<0,05) і проба Штанге – із 28,31±1,68 до 33,97±1,53 с (p<0,05).

Аналіз показників ФЗД показує, що лише у хворих основної групи вдалося досягти їхніх нормальних величин (нижньої межі). За індексом Скібінскі стан забезпечення організму киснем у всіх хворих був лише «задовільним».

Ефективність впливу лікування та розробленої програми МР на хворих вивчена методом аналізу досягнутих зсувів показників ФЗД (табл. 1). Із наведених результатів очевидно, що програма МР була більш ефективною у відновленні стану ФЗД при всіх ступенях тяжкості БА. Її застосування у хворих з інтермітуючою БА привело до зростання $ОФВ_1$ на 13,70±3,13 % (контроль із ЛФК – на 7,83±3,62 %, контроль із МЛ – на 3,89±3,21 %, p<0,05), ЖЄЛ – на 14,31±3,24 % (контроль із ЛФК – на 7,84±3,45 %, контроль МЛ – на 4,04±3,54 %, p<0,05), ПОШВ – на 13,91±3,64 % (контроль із ЛФК – на 7,65±3,67 %, контроль МЛ – на 3,91±1,74 %, p<0,05). Також при застосуванні програми МР більш значимо зменшилася реактивність бронхів, що засвідчило зниження ЗБО на 7,37±2,46 % (контроль ЛФК – на 4,86±2,51%, контроль МЛ – на 1,53±1,11%, p<0,05) та ПШВдк – на 10,36±2,57 % (контроль ЛФК – на 8,18±2,15 %, контроль МЛ – на 6,65±2,46 %). Указані зсуви показників при виконанні програми МР, порівняно з контролем МЛ, були статистично значимі.

Таблиця 1

Досягнуті ефекти показників ФЗД (різниця між значеннями після й до лікування) у хворих на БА під час лікування в стаціонарі (M±m)

Ступінь тяжкості БА	Групи хворих		
показники	контроль МЛ	контроль ЛФК	основна
Інтермітуючий перебіг			
$ОФВ_1$, %	3,89±3,21	7,83±3,62	13,70±3,13 #
ЖЄЛ, %	4,04±3,54	7,84±3,45	14,31±3,24 #
ПОШВ, %	3,91±1.74	7,65±3,67	13,91±3,64 #
ЗБО, %	-1,53±1,11	-4,86±2,51	-7,37±2,46 #
ПШВдк, %	-6,65±2,46	-8,18±2,15	-10,36±2,57
Персистуючий перебіг легкого ступеня тяжкості			
$ОФВ_1$, %	6,84±3,42	10,72±3,53	19,38±4,14 #
ЖЄЛ, %	7,32±3,12	11,30±3,36	20,82±4,05 ##
ПОШВ, %	6,76±2,53	10,60±3,47	19,42±3,26 ##
ЗБО, %	-7,83±2,45	-9,29±2,32	-12,61±2,33
ПШВдк, %	-15,94±3,18	-17,03 ±3,15	-20,17±3,24
Персистуючий перебіг середнього ступеня тяжкості			
$ОФВ_1$, %	16,27±3,61	22,12±3,46	29,22±3,02 ##
ЖЄЛ, %	5,61±3,53	11,68±3,38	20,8±3,17 ##
ПОШВ, %	16,27±3,46	22,21±3,11	29,5±2,44 ##
ЗБО, %	-11,55±2,83	-13,31±2,12	-17,36±1,75
ПШВдк, %	-19,78±3,23	-22,13±3,06	-25,67±2,45

Примітка. # – статистично значимі відмінності, порівняно з групою контролю МЛ (# – $p<0,05$, ## – $p<0,01$).

Застосування програми МР у хворих із персистуючою БА легкого ступеня тяжкості привело до зростання $ОФВ_1$ на 19,38±4,14 % (контроль із ЛФК – на 10,72±3,53 %, контроль із МЛ – на 6,84±3,42 %, $p<0,05$), ЖЄЛ – на 20,82±4,05 % (контроль ЛФК – на 11,30±3,36 %, контроль МЛ – на 7,32±3,12 %, $p<0,01$), ПОШВ – на 19,42±3,26 % (контроль із ЛФК – на 10,60±3,47 %, контроль МЛ – на 6,76±2,53 %, $p<0,01$). При проведенні програми МР більш значимо зменшилася реактивність бронхів, що засвідчило зниження ЗБО на 12,61±2,33 % (контроль ЛФК – на 9,29±2,32 %, контроль МЛ – на 7,83±2,45 %, $p<0,01$) та ПШВдк – на 20,17±3,24 % (контроль ЛФК – на 17,03±3,15 %, контроль МЛ – на 15,94±3,18 %). Указані зсуви показників ЖЄЛ і ПОШВ при виконанні програми МР, порівняно з контролем МЛ, були статистично значимі.

Таким же чином застосування програми МР при персистуючій БА середнього ступеня тяжкості було більш ефективним у відновленні ФЗД. У цих хворих $ОФВ_1$ зріс на 29,22±3,02 % (контроль із ЛФК – на 22,12±3,46 %, контроль з МЛ – на 16,27±3,61 %, $p<0,01$), ЖЄЛ – на 20,80±3,17 % (контроль ЛФК – на 11,68±3,38 %, контроль МЛ – на 5,61±3,53 %, $p<0,01$), ПОШВ – на 29,50±2,44 % (контроль із ЛФК – на 22,.21±3,11 %, контроль МЛ – на 16,27±3,46 %, $p<0,01$). Указані зсуви показників при виконанні програми МР, порівняно з контролем МЛ, були статистично значимі. Також при застосуванні програми МР більш значимо зменшилася реактивність бронхів, що засвідчило зниження ЗБО на 17,36±1,75 % (контроль ЛФК – на 13,31±2,12 %, контроль МЛ – на 11,55±2,83 %) та ПШВдк – на 25,67±2,45 % (контроль ЛФК – на 22,13±3,06 %, контроль МЛ – на 19,78±3,23 %).

Висновки. Застосування спеціальної програми МР з урахуванням ступеня тяжкості БА, що включає модифіковані методи ЛФК, фізіотерапевтичні засоби (УФО грудної клітки, галоаерозольтерапію), дає змогу суттєво покращити ФЗД та зменшити реактивність бронхів. При інтермітуючій БА застосування такої програми приводить до збільшення $ОФВ_1$ на 13,70±3,13 % (контроль МЛ – на 3,89±3,21 %, контроль ЛФК – на 7,83±3,62 %) і зменшення ПШВдк на 10,36±2,57 % (контроль МЛ – на 6,65±2,46 %, контроль ЛФК – на 8,18±2,15 %), при персистуючій БА легкого ступеня тяжкості – до збільшення $ОФВ_1$ на 19,38±4,14 % (контроль МЛ – на 6,84±3,42 %, контроль ЛФК – на 10,72±3,53 %) і зменшення ПШВдк на 20,17±3,24 % (контроль МЛ – на 15,94±3,18 %, контроль ЛФК – на 17,03±3,15 %) та при персистуючій БА середнього ступеня тяжкості – до збільшення $ОФВ_1$ на 29,22±3,02 % (контроль МЛ – на 16,27±3,61 %, контроль ЛФК – на 22,12±3,46 %) і зменшення ПШВдк на 25,67±2,45 % (контроль МЛ – на 19,78±3,23 %, контроль ЛФК – на 22,13±3,06±2,15 %).

Перспективи подальших досліджень убачаємо у визначенні покращення фізичної працездатності пацієнтів у процесі реабілітації.

Список використаної літератури

1. Григус І. М. Застосування медичної реабілітації при бронхіальній астмі / І. М. Григус, Ю. М. Сусловець // Експериментальна та клінічна фізіологія і біохімія. – 2011. – № 1 (53). – С. 89–96.
2. Григус І. М. Покращання функції зовнішнього дихання у хворих на інтермітуючу бронхіальну астму / І. М. Григус // Досягнення біології та медицини. – 2011. – № 1 (17). – С. 18–21.
3. Григус І. М. толерантність до фізичного навантаження у хворих на легку персистуючу бронхіальну астму у процесі фізичної реабілітації / І. М. Григус // Спортивна медицина. – 2011. – № 1–2. – С. 115–119.
4. Григус І. М. Фізична реабілітація при захворюваннях дихальної системи : навч. посіб. (Гриф Міністерства освіти і науки, молоді та спорту України № 1/11-8114 від 29.08.11 р.) / І. М. Григус. – Рівне : [б. в.], 2011. – 186 с.
5. Клінічна пульмонологія / [ред. І. І. Сахарчук]. – К. : Кн. плюс, 2003. – 368 с.
6. Малявин А. Г. Респираторная медицинская реабилитация [практическое руководство для врачей] / А. Г. Малявин. – М. : Практ. медицина, 2006. – 416 с.
7. Наказ Міністерства охорони здоров'я України «Про затвердження клінічних протоколів надання медичної допомоги за спеціальністю "Пульмонологія"» № 128 від 19.03.2007 р.
8. Наказ Міністерства охорони здоров'я України «Про затвердження інструкції щодо діагностики, клінічної класифікації та лікування бронхіальної астми» № 499 від 28.10. 2003 р.
9. Фещенко Ю. И. Достижение контроля – современная стратегия ведения бронхиальной астмы / Ю. И. Фещенко, Л. А. Яшина // Астма та алергія. – 2007. – № 1–2. – С. 5–9.

Анотації

За останнє століття зросла кількість хворих на бронхіальну астму від 0,1–1 % до 4–15 % від загальної чисельності населення. Астма погіршує якість життя 95 % хворих на цю патологію, наявність загострень не залежить від тяжкості захворювання – навіть пацієнти з легкою астмою мають значний ризик. Завдання дослідження – оцінити ефективність впливу запропонованої програми медичної реабілітації для відновлення й підтримки функції зовнішнього дихання на етапі медичної реабілітації. Для лікування загострення та реабілітації хворих на бронхіальну астму в стаціонарі запропоновано спеціальну програму медичної реабілітації, що включає модифіковані методи лікувальної фізичної культури, фізіотерапевтичні засоби – ультрафіолетове опромінювання грудної клітки, галоаерозольтерапію. Застосування цієї програми приводило до суттєвого покращення функції зовнішнього дихання, що виражалося в зростанні об'єму форсованого видиху за 1 с, життєвої ємності легенів, пікової об'ємної швидкості видиху та зниження тесту зворотності бронхіальної обструкції, добових коливань пікової швидкості видиху.

Ключові слова: *бронхіальна астма, загострення, функція зовнішнього дихання, медична реабілітація.*

Игорь Григус. Восстановление функции внешнего дыхания у больных бронхиальной астмой на этапе медицинской реабилитации. *За последнее столетие увеличилось количество больных бронхиальной астмой от 0,1–1 % до 4–15 % от общей численности населения. Астма ухудшает качество жизни 95 % больных данной патологией, наличие обострений не зависит от тяжести заболевания – даже пациенты с лёгкой астмой имеют значительный риск. Задача исследования – оценить эффективность влияния предложенной программы медицинской реабилитации для восстановления и поддержания функции внешнего дыхания на этапе медицинской реабилитации. Для лечения обострения и реабилитации больных бронхиальной астмой в стационаре предложена специальная программа медицинской реабилитации, которая включает модифицированные методы лечебной физической культуры, физиотерапевтические средства – ультрафиолетовое облучение грудной клетки, галоаэрозольтерапию. Применение этой программы приводило к существенному улучшению функции внешнего дыхания, что выражалось в росте объёма форсированного выдоха за 1 с, жизненной ёмкости лёгких, пиковой объёмной скорости выдоха и в снижении теста обратной бронхиальной обструкции, суточных колебаний пиковой скорости выдоха.*

Ключевые слова*: бронхиальная астма, обострение, функция внешнего дыхания, медицинская реабилитация.*

Igor Grigus. Restoration of External Respiration Function Among the ill with Bronchial Asthma on the Stage of Medical Rehabilitation. *For the last century number of the ill with bronchial asthma increased from 0,1–1 % to 4–15 % from the total number of population. Asthma worsens life quality of 95 % of the ill, presence of exacerbations doesn't depend on illness severity – even patients with light asthma have a great risk. The task of the research – to estimate the effectiveness of the presented medical rehabilitation program influence for restoration and support of external respiration function on the stage of medical rehabilitation. For treatment of exacerbations and rehabilitation of the ill with bronchial asthma at a hospital we have presented a special program of medical rehabilitation that includes modified methods of physical therapy, physiotherapeutic procedures – ultraviolet irradiation of a chest, gala aerosoltherapy. Applying of this program caused improvement of external respiration function this was seen in increasing of forced exhalation volume for a second, vital capacity of lungs, peak expiratory rate and in lowering of test of return bronchial obstruction, daily fluctuation of peak expiratory rate.*

Key words: *bronchial asthma, exacerbation, external respiration function, medical rehabilitation.*

УДК: 612.753-02:612.766.1]-053-092.9

Н. Давибіда

Динаміка структурно-метаболічних змін плечових кісток щурів із вираженими старечими змінами при динамічних інтенсивних фізичних навантаженнях

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

Постановка наукової проблеми та її значення. Кістка не завжди була цікавим об'єктом дослідження й лише в останні десятиріччя активно почала вивчатися.

Але до сьогодні дослідження кісток скелета не втратило своєї актуальності. Змінюються умови життя людини, навколишнього середовища, харчування, з'являються нові види спорту, про вплив яких на організм нічого невідомо. Однак умови та спосіб життя впливають на ріст і розвиток кісток. Кісткова система є складною та водночас лабільною у функціональному й морфологічному відношеннях. Вона реагує на різні внутрішні та зовнішні фактори. Її поліфункціональність визначає первинну складність у вивченні функціональної морфології опорно-рухового апарату. Учені-остеологи вивчали механізм росту, синтезу й резорбції органічного матрикса, осифікації, декальцинації та біомеханічні характеристики кістки. Незважаючи на те, що в сучасній літературі є достатньо даних, присвячених впливу фізичних навантажень динамічного характеру на ріст і розвиток довгих кісток, це питання потребує дослідження.

Аналіз останніх досліджень і публікацій із цієї проблеми. Не викликає сумніву той факт, що важливим фактором формування скелета є його механічна завантаженість. Однак було б спрощенням однозначно представляти зв'язки між ступенем механічного навантаження й активністю кісткоутворення та резорбції. Оскільки міцність кістки тісно корелює з її масою й правильним співвідношенням у кістці мінерального та органічного компонента, особи з низькою кістковою масою формують групу ризику з більшою ймовірністю виникнення переломів, розвитку остеопеній і також остеопорозу. Вивчення закономірностей пристосування організму до дії різних режимів рухової активності має не тільки теоретичне, а й практичне значення для медицини, фізичної культури та спорту [1; 6; 8].

Завдання дослідження – в умовах експерименту виявити закономірності змін росту, формоутворення та хімічного складу довгих кісток тварин старечих вікових груп за дії на організм динамічних фізичних навантажень різної інтенсивності.

Матеріали та методи дослідження. Для розв'язання поставлених завдань проведено експеримент на білих безпородних лабораторних щурах-самцях. Усі тварини були поділені на три вікові групи – (молоді щурі) 60 днів, (зрілі щурі) 140 днів, і (тварини з вираженими старечими змінами) 560 днів. Моделлю фізичного навантаження служив біг тварин у третбані. У дослідах ми розділили динамічні фізичні навантаження на помірні та інтенсивні. Залежно від індивідуальних швидкісних якостей щурів комплектували в групи по шість тварин. Після певного періоду тренування протягом 20, 40, 60 днів тварин виводили з експерименту через декапітацію під ефірним знечуленням. Матеріалом для подальших досліджень служили плечові кістки, де вивчали проксимальний та дистальний епіфізарний хрящі та середина діафізу. В експерименті використовували методи мацерації, скелетування, морфометричні, гістологічні, кількісного хімічного аналізу. Одержаний у результаті експерименту цифровий матеріал був статистично оброблений із використанням критерію Стьюдента на персональному комп'ютері за допомогою ліцензійної програми Microsoft Excel.

Виклад основного матеріалу й обґрунтування отриманих результатів дослідження. Проведена остеометрія плечових кісток тварин із вираженими старечими змінами та статистична обробка цифрових даних не виявила помітних відхилень у розмірах кісток між контрольною групою та експериментальними тваринами, яких піддавали регулярним тренуванням з інтенсивними динамічними навантаженнями. За 60 експериментальних днів максимальна довжина кістки, ширина проксимального та дистального епіфізів, розміри середини діафізів залишилися в межах похибки контрольних тварин. Однак мікроскопічна картина структурних складових указує на їх активну перебудову. При гістологічному вивченні епіфізарних хрящів виявлено порушення їх типової структури. Звертає на себе увагу зменшення клітинних елементів у зоні індиферентного хряща та редукція зони первинного остеогенезу в ростковій хрящовій пластинці плечової кістки. Хрящова метаепіфізарна пластинка звужена, активність клітин зони розмноження різко пригнічена. Спостерігається фокальне збільшення

© Давибіда Н., 2013

об'єму проміжної речовини поміж окремими колонками хондроцитів, що порушує повздовжнє розміщення хондроцитів і формування колонкоподібної структури. У таких місцях кінці колонок закругляються або переривається інтерстицієм і клітини утворюють острівцевоподібні зони. Самі ж клітини зон переважно перебувають у стані функціонального ступору.

Продовження експерименту інтенсивних динамічних навантажень над тваринами старечого віку веде до посилення деструктивних змін у хрящовій тканині пластинки росту. Продовжується збільшення площі проміжної речовини, що особливо помітно в зоні індиферентного хряща. Вона витісняє клітини хряща в зоні спокою та вклинюється в зону розмноження. Активно розширюється зона деструктивних клітин, захоплюючи зони росту та проліферації.

Також спостерігаються зміни зі сторони ядра – зменшення його розмірів аж до повного зникнення в окремих клітинах. Клітини зони деструкції великі, гіпохромні, часто без'ядерні. У губчастій частині діафіза спостерігаються ознаки активних руйнівних змін: кісткові балки стоншені, комірки великі, остеобласти поодинокі в полі зору. Процес руйнування активно просувається в сторону епіфізарного хряща, що особливо помітно в останні строки експерименту. На препаратах трапляються ділянки із повністю втраченими типовими зонами росткової пластинки. Морфометричні дані епіфізарного хряща не є настільки ж показові, як гістологічна картина, що, очевидно, пов'язано з мінімальною ростовою та метаболічною активністю цих структур у старечому віці. Остання представлена дрібними хондроцитами з невеликими ядрами, ознаками анізоцитозу та відсутністю мітотичної активності. Клітини зібрані в нахилені стовпчики, котрі орієнтовані вздовж кістки.

Однак високі обмінні процеси, що відбуваються в губчастій частині плечової кістки, та їх відображення в морфометричних показниках дають змогу з більшою інформативністю прослідкувати зміни між контрольними й експериментальними групами тварин. Об'єм загальної спонгіози у тварин, які отримували інтенсивні фізичні навантаження протягом 20 днів, зменшився на 5,20 %, а об'єм первинної спонгіози – на 4,90 %. 40 і 60 днів інтенсивних тренувань зумовили зменшення об'єму загальної спонгіози на 4,72 % та 6,58 %, відповідно; різниця об'єму первинної спонгіози між контролем та експериментом за відповідні періоди становила 20,31 і 21,17 %. Активні резорбтивні процеси відобразилися на показниках глибини проникнення хрящової тканини в кістково-мозковий канал у старечих тварин, які отримували протягом 20 днів інтенсивні динамічні навантаження. На 20-й, 40-й та 60-й день експерименту дефіцит величини, порівняно з контролем становив 10,51 %, 35,59 % і 35,02 %, відповідно. Значні зміни відзначають при підрахунку остеобластів на трабекулах губчастої речовини кістки. За час експерименту їх кількість прогресивно зменшувалася й становила відносно контролю – 18,34 % на 20-й день, – 24,78 % – на 40-й день та – 41,22 % – на 60-й день експерименту. Гістологічно в компактній речовині діафіза спостерігають нечіткі межі її зон й численні судинні канали як поздовжнього, так і поперечного напряму. Діаметри каналів остеонів збільшені, у них містяться лакуни, що спричинені резорбцією остеобластами. Досить часто лакуни є порожніми. Деякі порожнини резорбції займають площу в 1–2 остеони. Тривалість експерименту з інтенсивними фізичними навантаженнями посилює негативні зрушення в кістках. Просвіт гаверсового каналу більшості остеонів складає понад одну четверту їх діаметра, що свідчить про переважання процесів резорбції над кісткоутворенням і призводить до значної порозності компактної речовини кістки. Лінії цементації набули надзвичайної виразності, розкидані по всій площі компактної речовини, часто відділяють новоутворену кісткову тканину. Остеоїд домінує по всій площі діафіза. Його насиченість мінеральними солями, а точніше – ненасиченість, визначає хроматофільність утвореної ним ділянки. Діафіз став строкатим. Вища форма організації кісткової тканини – пластинчаста кістка – набула примітивного сітчастого та грубоволокнистого вигляду. Структуризація діафіза на шари є досить умовною. Морфометричні дослідження свідчать про зменшення розмірів більшості структур компактної речовини кістки.

При тренуванні щурів інтенсивними фізичними динамічними навантаженнями різко погіршується водно-сольовий баланс плечових кісток. За час експерименту дегідратація кісток зменшилася – на 33,67 %, демінералізація – 29,04 %. Експеримент інтенсивних динамічних тренувань на старих щурах негативно позначився на вмісті в кістках усіх досліджуваних нами мінеральних елементах. Уміст макроелементів стабільно прогресивно знижувався протягом усього експерименту та вже через 20 експериментальних днів концентрація в кістках кальцію, фосфору, натрію й калію була меншою за контроль, відповідно, на 9,41 %, 14,87 %, 13,08 % і 2,13 %. У кінці експериментального періоду дефіцит макроелементів у плечових кістках був таким: кальцію – 30,41 %, фосфору – 35,29 %, натрію – 36,19 % та калію –28,31 %. Динаміка втрат остеотропних мікроелементів була ще стрімкішою. Якщо в перший період досліджень (20 днів експерименту) магнію було менше за контрольні показники на 14,18 %, марганцю – на 19,62 %, міді – на 13,39 %, цинку – на 25,67 %, заліза – на 10,32 %, то за 60 днів експе-

риментального періоду дефіцит магнію сягнув 27,99 %, марганцю – 30,07 %, міді – 49,10 %, цинку – 51,30 %, заліза – 53,44 %. Виведення свинцю з кісткової тканини було не таким активним і протягом усього експерименту різниця між контрольними та експериментальними показниками була в межах 4,57–23,75 %.

Висновки. Підсумовуючи вищезазначене, можна зробити висновок, що при динамічних навантаженнях усі критерії мають позитивні тенденції та зміни. 60 експериментальних днів із примусовими інтенсивними динамічними навантаженнями тварин старечого віку призводять до порушення гомеостазу на всіх рівнях організації кісткової тканини плечової кістки й суттєво погіршують її морфометричні та хімічні показники.

Список використаної літератури

1. Федонюк Я. И. Адаптационно-реадаптационные преобразования в костях скелета при различных режимах двигательной активности / Я. И. Федонюк, Е. М. Довгань, Я. Т. Велещук // Актуальні питання діагностики та профілактики захворювань людини : 1-ша міжнар. комп'ют. конф. : тези доп. – Тернопіль, 1994. – С. 31.
2. Аксенова Н. Повышение уровня двигательной активности и дозировка физической загрузки на физкультурных занятиях / Н. Аксенова // Дошкольное воспитание. – 2000. – № 6. – С. 37–48.
3. Боймиструк І. І. Вплив помірних статичних фізичних навантажень на хімічний склад довгих кісток пацюків – мезотоніків / І. І. Боймиструк, Я. І. Федонюк // Вісник морфології. – 2003. – № 2. – С. 307–308.
4. Кладченко Л. Я. Возрастные изменения компонентов органического матрикса губчатой и компактной костной ткани / Л. Я. Кладченко, Г. В. Иванов, Ю. Ю. Селина // Таврический медико-биологический вестник. – 2004. – Т. 7. – № 4. – С. 234–236.
5. Ковешников В. Г. Костные ткани / В. Г. Ковешников. – Луганск : [б. и.], 2002. – 134 с.
6. Меліков О. Я. Рухова активність як необхідна умова здорового способу життя. Реалізація здорового способу життя – сучасні підходи : монографія / О. Я. Меліков, Л. В. Лукаш ; [за заг. ред. М. Лук'янченка, А. Матвєєва, А. Подольски, Ю. Шкребтія]. – Дрогобич : Коло, 2007. – С. 221–222.
7. Сикора В. З. Морфологические показатели эпифизарного хряща большеберцовой кости крыс в возрастном аспекте / В. З. Сикора, Л. И. Киптенко, В. И. Каваре // Вісник морфології. – 2003. – № 9 (2). – С. 236–238.

Анотації

Застосування єдиного методичного підходу й комплексу адекватних методів дослідження на великому однорідному експериментальному матеріалі дало змогу виявити закономірності морфофункціональних перетворень структури довгих кісток тварин, що відбуваються в умовах різних режимів рухової активності в різних вікових групах. Інтенсивні фізичні навантаження викликають сповільнення росту та остеокластичну резорбцію плечових кісток і їхніх структурних елементів у тварин молодого та зрілого віку. У тварин із вираженими старечими змінами спостерігаються значні деструктивні зрушення в усіх відділах плечових кісток. Морфометричні методи дослідження дають підставу стверджувати про максимальні рушійні зміни кісток у групі старих тварин і мінімальні – у тварин зрілого віку.

Ключові слова: *плечова кістка, вік, інтенсивні, динамічні фізичні навантаження, епіфізарний хрящ, діафіз.*

Н. Давыбида. Динамика структурно-метаболических изменений лечевых костей крыс с выраженной старческих изменений при динамических интенсивних физических нагрусках. *Применение единого методического подхода и комплекса адекватных методов исследования на большом однородном экспериментальном материале позволило выяснить закономерности морфофункциональных преобразований структуры длинных костей животных, происходящих в условиях различных режимов двигательной активности в различных возрастных группах. Интенсивные физические нагрузки вызывают замедление роста и остеокластической резорбции плечевых костей и их структурных элементов у животных молодого и зрелого возраста. У животных с выраженными старческими изменениями наблюдаются значительные деструктивные сдвиги во всех отделах плечевых костей. Морфометрические методы исследования позволяют утверждать о максимальных движущих изменениях костей в группе старых животных и минимальных – у животных зрелого возраста.*

Ключевые слова: *плечевая кость, возраст, интенсивные динамические физические нагрузки, эпифизарный хрящ, диафиз.*

N. Davybida. Dynamics of Structure-Metabolic Changes of Humeral Bone Among Rats with Evident Gerontal Changes in Case of Dynamic Intensive Physical Loads. *Applying of one methodological approach and complex of adequate methods of research on big homogeneous experimental material let us find out regularity of morphofunctional changes of structure of animals long bones that occur under conditions of different regimes of motor activity in different age groups. Intensive physical loads provoke growth impairment and osteoclastic resorption of humeral bones and their structural elements among animal of young and senior age. It was noticed that animals with evident gerontal changes have severe destructive changes in all parts of humeral bones. Morphometric methods of research let us state about maximal motor changes of bones in the group with old animal, minimal changes among animals of mature age.*

Key words: *humeral bone, age, intensive dynamic physical loads, epiphyseal cartilage, diaphysis.*

УДК 618.2.-083.+615.851.83

Інна Кириченко,
Олена Присяжнюк,
Олег Кириченко,
Лілія Кириченко,
Анастасія Горпіняк

Оцінка ефективності комплексу фізичної реабілітації у вагітних жінок у II–III триместрах на подальший перебіг вагітності й пологів

Запорізький національний технічний університет (м. Запоріжжя)

Постановка наукової проблеми та її значення. Аналіз останніх досліджень. Вагітність і пологи завжди були надзвичайно серйозним випробуванням для жінки, як фізичним, так і психологічним [1]. Вагітність викликає великі зміни і в зовнішньому вигляді жінки, і в її емоційному статусі. Відомо, що в процесі вагітності змінюється становище різних ланок тіла, центру ваги, збільшується поперековий лордоз, слабшають і розтягуються м'язи черевного преса та тазового дна. Із додатковим навантаженням працюють функції кровообігу й дихання, обміну речовин, виникають застійні явища у венах нижніх кінцівок і таза, ущільнюються поздовжнє та поперечне склепіння стоп [2] тощо. Фізичні вправи допоможуть майбутній матері виробити спокійне й позитивне ставлення протягом дев'яти місяців вагітності [4], даючи змогу підтримувати контроль над своїм тілом, перенести найкритичніші моменти вагітності й пологів. За допомогою фізичної культури молода мати після пологів може повернути собі ту фізичну форму, яка була в неї до вагітності.

Завдання дослідження – розробити комплексну програму фізичної реабілітації вагітних жінок у II–III триместрах, що й стало метою нашого дослідження.

Виклад основного матеріалу й обґрунтування отриманих результатів дослідження. Досліджувалися дві групи вагітних жінок II та III триместрів вагітності. У кожній – по 20 вагітних. У першій – основній – досліджуваній групі (ДГ) проводили реабілітацію у вигляді комплексного способу оздоровлення їхнього організму, що включає психологічну підготовку до пологів через попередню індивідуальну співбесіду з тестуванням вагітних жінок для виявлення їхньої тривожності. Інформують про протікання вагітності й пологів у жінок і вплив цих факторів на організм. Співбесіда спрямована на формування мотивації на виконання дихальної, лікувальної гімнастики, підготовки до пологів та гімнастики після народження дитини.

Заняття проводять чотирма циклами по чотири дні.

У перший день виконують лікувальну гімнастику, на другий – лікувальну гімнастику та фітбол.

На третій день повторюють психологічну підготовку до пологів через проведення групових занять для навчання прийомів розслаблення, навчають дихальної гімнастики в різні періоди пологів і прийомів знеболювання в процесі пологів, виконують вправи «репетиція пологів», які включають навчання напруги й розслаблення окремих груп м'язів, пов'язаних із родовою діяльністю, навчання рухових навичок у положенні тіла при пологах, навчання вправ, виконуваних між переймами. На четвертий день виконують гімнастику, яку жінка робитиме після пологів.

У другій групі (контрольнальна група) проводили самомасаж [3] і лікувальну гімнастику.

Клінічне обстеження вагітних включало анкетування (комплекс соціально-гігієнічних та медико-біологічних характеристик), антропометричні дослідження з подальшим обчисленням ІМТ за формулою Кетле; збір анамнезу з урахуванням даних про соматичне здоров'я жінок, менструальну, репродуктивну функцію, вивчення особливостей перебігу попередніх вагітностей, характеру перебігу цієї вагітності, результат пологів, післяпологового періоду.

Методами психологічного дослідження була оцінки рівня тривожності за шкалою Дж. Тейлора.

Стан новонароджених оцінювали неонатологи за стандартною методикою на момент народження з оцінкою за шкалою Apgar й інтерпретацією результату за шкалою Шабалова Н. П. (2004).

Фізичний розвиток оцінювали при народженні за центильними таблицями та індексом масоростових співвідношень (Ponderal Index). Основна клінічна патологія, виявлена в новонароджених, розподілялася за основними класами захворювань (МКБ-10).

Статистичну обробку результатів дослідження виконано з використанням програм «Statistica 6.0 for Windows». Для кожного вивчали кількісний параметр (модуль «Basic Statistic / Tables»), його

© Кириченко І., Присяжнюк О., Кириченко О., Кириченко Л., Горпіняк А., 2013

розраховували так: середня арифметична (M), помилка середньої арифметичної (m), середнє квадратичне відхилення (s).

При дослідженні медичних карт вагітних виявилося, що вік пацієнток основної групи перебував у межах від 19 до 42 років і становив у середньому 29,7±4,3 років. Вік вагітних контрольної групи – від 18 до 37 років і становив у середньому 27,1±2,4 років. У цілому вік вагітних в обох групах достовірно не відрізнявся. Менструальний цикл у більшості пацієнток сформованих груп був регулярний та унормований в ОГ – 80 і 90 % у КГ.

Найбільш поширені гінекологічні захворювання – ектопія шийки матки в ОГ 40 %, у КГ – 30 % і кандидозний кольпіт (20 та 10, відповідно).

При ретроспективному аналізі виявилося, що в I триместрі цієї вагітності у всіх пацієнток найбільш поширеними ускладненнями були ранній токсикоз – 40 % в основній групі та 30 % у групі контролю – й загроза переривання вагітності – 20 %, 30 %, відповідно.

У II триместрі достовірно частіше в контрольній групі жінок, порівняно з основною, розвивалися такі ускладнення, як загроза переривання вагітності 20 %, фетоплацентарна недостатність у 10 % і гестоз у 20 % пацієнток. В основній групі показники цих патологій були 20 %, 10 % та 10 %, відповідно.

У III триместрі, найбільш поширеним ускладненням вагітності став гестоз. У контрольній групі він розвивався в 40 жінок, що майже в чотири рази перевищувало показники в основній групі (10 %). Загроза передчасних пологів діагностувалася майже в кожної 3-ї жінки групи контролю. Інфекції нижніх (гострий цистит, безсимптомна бактеріурія) і верхніх відділів сечовивідних шляхів (пієлонефрит) достовірно частіше ускладнювали перебіг вагітності в жінок КГ 30 % проти 10 % випадків в ОГ. Фетоплацентарна недостатність зареєстрована в кожної 3-ї пацієнтки контрольної групі й лише в однієї пацієнтки в основний групі.

Результати дослідження психологічного стану жінок під час вагітності (табл. 1) свідчать про готовність до материнства більшості жінок основної групи після реабілітаційних заходів та зниження майже вдвічі числа жінок із тривожно-амбівалентним ставленням до вагітності при практично незмінній кількості жінок з ігноруючим типом відносин. У підконтрольній групі суттєво збільшилася кількість жінок із тривожно-амбівалентним ставленням до подій і різко зменшилася кількість обстежених з ігноруючим типом ставлення.

Таблиця 1

Ставлення обстежених жінок до вагітності

Ставлення до вагітності	Групи обстежених жінок			
	ОГ		КГ	
	при первинному обстеженні	при повторному обстеженні	при первинному обстеженні	при повторному обстеженні
Готовність до материнства	20,5	56,8	31,5	31,5
Тривожно-амбівалентне	71,6	36,8	7,9	59,6
Ігноруюче	7,9	6,4	60,6	8,9

Таким чином, результати дослідження дають підставу зробити висновок, що специфічний стан і поведінка жінок під час вагітності вимагає проведення своєчасної діагностики та реабілітаційних заходів щодо їх корекції. Особливо це стосується високого й середнього рівнів реактивної та особистісної тривожності. Проведення спрямованої реабілітації сприятиме нормалізації психологічного стану жінок не тільки під час вагітності, а й у пологах, перешкоджаючи розвитку стресу та сприяючи збереженню й зміцненню здоров'я матері та потомства, а тим самим і здоров'я сім'ї.

Пологи в строк відбулись у 100 % пацієнток основної групи, у 95 % жінок контрольної групи. Переношування вагітності простежили в однієї пацієнтки КГ. За допомогою операції «кесарів розтин» приймали пологи в однієї жінки з основної групи (повторний кесарів розтин) і 20 % жінок із контрольної групи.

Тривалість пологів у групі контролю була від восьми до 12 годин і в середньому склала 10,4±1,6 год. У ДГ у середньому час пологів займав 19,3 % і коливався від шести до 10 годин. Слід відзначити той факт, що в родостимуляції в ДГ потребувало 20 % жінок, тоді як у КГ таких пацієнток було 35 %, у 10 % породіль виконано кесарів розтин.

При оцінці за шкалою Апгар показники були вищими в немовлят, народжених від жінок ДГ, у середньому – 7,6 бала на першій хвилині й 8,45 – на п'ятів хвилині. Ці показники у КГ були 6,95 бала і 8,2 бала (двоє дітей народжені за допомогою кесаревого розтину і їхні показники на першій хвилині склали 6 і 8 балів – на п'ятій)

Вага новонароджених контрольної групи склала в середньому 3,26±1,6 кг, а в основній групі – 3,44±1,4 кг, і недостовірним є розходженням.

Різниця в рості новонароджених в обох групах так само було недостовірною й у середньому в контрольній групі склала 52,2±1,8 см, в експериментальній – 53,3±см.

Висновки й перспективи подальших досліджень. Отже, ми довели, що використання комплексу реабілітаційних заходів позитивно впливає не тільки на покращення проходження пологів, але й на фізіологічний стан новонароджених

Під час дослідження виявлено, що в жінок, із якими проводили комплексні реабілітаційні заходи, формувалася домінанта пологів, для них характерна адекватна поведінку у всіх періодах пологів, довірчий контакт із медперсоналом, використання немедикаментозних способів знеболювання, легше переносили перейми, емоційно були більш стійкі.

У післяпологовому періоді відзначено активне грудне вигодовування, ускладнень у післяпологовому періоді не спостерігали.

Запропоновану методику можна активно використовувати для роботи в жіночих консультаціях із вагітними жінками в II–III триместрах вагітності або самостійно під наглядом спеціаліста.

Список використаної літератури

1. Луценко Н. С. Беременность и роды у женщин / Н. С. Луценко. – Киев : Здоровья, 1986. – 228 с.
2. Николаева Л. Б. Особенности течения беременности и исходы родов у первородящих женщин / Л. Б. Николаева, Г. А. Ушакова // Вопросы гинекологии, акушерства и перинатологии. – 2010. – Т. 9. – № 5. – С. 14–19.
3. Губергриц А. Я. Массаж при беременности / А. Я. Губергриц, Ю. В. Линевский. – Киев : Медицина, 1993. – 222 с.
4. Батуева А. Г. родительские установки беременных женщин в зависимости от возрастных, личностных и социально-демографических характеристик / А. Г. Батуева // XXIII Мерлинские чтения: «активность-индивидуальность-субъект» : материалы Всерос. науч. конф. с междунар. участием, посвященной 110-летию со дня рожд. В. С. Мерлина, 2–4 октября 2008, г. Пермь / науч. ред. Б. А. Вяткин. – Пермь : Перм. гос. пед. ун-т, 2008. – С. 137–139.

Анотації

У статті доведено ефективність застосування комплексної фізичної реабілітації, яка включає індивідуальну співбесіду, спрямовану на формування мотивації при виконанні дихальної, лікувальної гімнастики, фітболу у вагітних в II–III триместрах на подальший перебіг вагітності й пологів. Результати дослідження дають підставу зробити висновок, що специфічний стан і поведінка жінок під час вагітності вимагають проведення своєчасної діагностики та реабілітаційних заходів щодо корекції високого й середнього рівнів реактивної та особистісної тривожності, зниження відсотка використання медикаментозної стимуляції в пологах, більш легкого перенесення родових переймів. Проведення спрямованої реабілітації сприяє нормалізації психологічного стану жінок під час вагітності, формуванню родової домінанти, перешкоджає розвитку стресу та сприяє збереженню й зміцненню здоров'я матері та потомства, а тим самим і здоров'я сім'ї.

Ключові слова: *фізична реабілітація, вагітність, новонароджені*

Инна Кириченко, Елена Присяжнюк, Олег Кириченко, Лилия Кириченко, Анастасия Горпиняк. Оценка эффективности комплекса физической реабилитации у беременных женщин у II–III триместрах на дальнейшее протекание беременности и родов. *В статье доказана эффективность применения комплексной физической реабилитации, которая включает индивидуальное собеседование, направленное на формирование мотивации при выполнении дыхательной гимнастики, лечебной гимнастики, фитбола у беременных во II–III триместрах на дальнейшее течение беременности и родов. Результаты исследования позволяют сделать вывод, что специфическое состояние и поведение женщин во время беременности требуют проведения своевременной диагностики и реабилитационных мероприятий по коррекции высокого и среднего уровней реактивной и личностной тревожности, снижению процента использования медикаментозной стимуляции в родах, более лёгкой переносимости родовых схваток. Проведение направленной реабилитации способствует нормализации психологического состояния женщин во время беременности, формированию родовой доминанты, препятствует развитию стресса и способствует сохранению и укреплению здоровья матери и потомства, а тем самым и здоровье семьи.*

Ключевые слова: *физическая реабилитация, беременность, новорожденные.*

Inna Kirichenko, Yelena Prisyazhniuk, Oleg Kirichenko, Liliya Kirichenko, Anastasiya Gorpinyak. Estimation of the Effectiveness of Physical Rehabilitation Complex Among Pregnant Women in II-III Trimester on Further Pregnancy Flow and Childbirth. *In the article we have proved the effectiveness of applying of complex physical rehabilitation that includes personal interview aimed at formation of motivation while doing respiratory gymnastics, therapeutic exercises, exercises on an exercise ball among pregnant women in II–III trimester on further pregnancy flow and childbirth. The results of the research let us come to a conclusion that specific condition and behavior of women while pregnancy needs conducting of timely disgnostics and conducting of rehabilitation measurements aimed at correction of high and medium level of reactive and personal anxiety, lowering of percentage of usage of stimulation of labor, easier tolerance of labor pains. Conducting of directed rehabilitation promotes normalization of psychological condition of women during pregnanacy, formation of parturient dominant, prevents stress development and promotes saving and strengthening of mother's and child's health, and faimily's health.*

Key words: *physical rehabilitation, pregnancy, newborn.*

796:616.728.3+681.518.54

Татьяна Коломиец

Эффективность применения компьютерного механического комплекса REV-9000 при реабилитации пациентов с травмой передней крестообразной связки

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

Постановка научной проблемы и её значение. В последние годы в спортивной медицине значительное внимание уделяют реабилитации после восстановительных и реконструктивных оперативных вмешательств, особенно на крупных суставах широко применяется аппаратная реабилитация с использованием механотерапии. Упражнения на специальных аппаратах дают возможность увеличить эластичность мышц и связок, улучшить, кроме силы мышц, микроциркуляцию и лимфоток, что обеспечивает надёжность функций и деятельности суставов [3].

Для этого использовались аппараты «Анна–85» и «Анна–86» для нижней конечности, в частности коленного сустава «Макс–5» и «Макс–83». Принцип действия указанных аппаратов базируется на биомеханических особенностях движений в суставах, в частности коленного [1, 2].

С нашей точки зрения, наиболее соответствует задачам, относящимся к реабилитации коленного сустава после артроскопического восстановления поврежденной ПКС (передней крестообразной связки), компьютерный механический комплекс REV-9000 (производство – Италия) [1; 4; 5].

Проведенные исследования по данной теме выполнены согласно «Сводному плану НИР в сфере физической культуры и спорта на 2010–2014 гг.» Министерства образования и науки, семьи, молодёжи и спорта Украины, разработанного и утверждённого на кафедре физической реабилитации Национального университета физического воспитания и спорта Украины.

Анализ последних исследований и публикаций по этой проблеме. Изучение результатов исследований и анализ работ зарубежных авторов показал, что с помощью системы REV-9000 можно диагностировать функции системы в норме, регистрировать отклонения мышечной системы, оценивать состояние суставов, в частности коленного, а также, что очень важно, использовать его при реабилитации после оперативных вмешательств [1; 4; 5].

Установлено, что система REV-9000 даёт возможность в короткие сроки восстановить физиологические движения в поврежденном суставе, причём с оценкой и хранением информации о каждом пациенте в отдельности [1; 4; 5].

Следует заметить, что система REV-9000 даёт возможность разрабатывать движения на сгибание и разгибание, а также блокировать систему при возникновении боли в самом суставе [1; 4; 5].

Преимуществом комплекса REV-9000 является возможность его применения как на ранних, так и на поздних стадиях реабилитационного периода [1; 4; 5].

Задачи исследования. Исходя из всего вышеизложенного, **целью** наших исследований стало проведение оценки восстановительной терапии с помощью комплекса REV-9000 у спортсменов после артроскопического вмешательства в связи с нестабильностью коленного сустава при повреждении ПКС.

© Коломиец Т., 2013

Изложение основного материала и обоснование полученных результатов исследования. В Центре спортивной травматологии Национального университета физического воспитания и спорта Украины нами осуществлён анализ лечения 45 спортсменов после повреждения ПКС, в результате чего у них развилась переднемедиальная нестабильность коленного сустава. У 37 спортсменов клинически определено повреждение ПКС, а у восьми человек – сочетание повреждения ПКС с повреждением медиального мениска.

Согласно спортивной квалификации спортсмены, принявшие участие в обследовании, распределялись следующим образом: МСМК – один спортсмен; МС – 21; I разряд – 18 и пять начинающих (II–III разряды) спортсменов. По видам спорта: 28 – футболисты, 11 – гандболисты, 3 – горнолыжники, 2 – волейболисты и 1 – борец. У двоих футболистов, трёх горнолыжников, двух гандболистов и в одного борца имели место сочетанное повреждение ПКС и медиального мениска.

Для оценки эффективности восстановительного лечения объём движений определяли таким образом: до оперативного вмешательства, через 2–3 дня после и далее – через 1–3 – шесть месяцев. Боль оценивали по шкале ВАШ.

В аппарате REV-9000 существует программа, которая способна выполнять пассивные и активные движения у спортсменов и оценивать следующие виды сокращений мышц: долговременные пассивные движения, изотонические (движения с постоянным сопротивлением и переменной скоростью), изометрические (генерация силы без движений в суставах) и изокинетические (движения с постоянной скоростью и переменным сопротивлением). Изотонический режим используется в случаях, когда спортсмен не может генерировать достаточную силу для получения надёжной оценки. Преимуществом этого режима является возможность устанавливать нагрузку самостоятельно, в связи с чем нагрузка менее интенсивна, чем при изокинетическом режиме, что позволяет проводить более естественные движения в суставе.

Изокинетический режим используется в случаях болевого ощущения при движениях в суставе. Изометрические нагрузки могут проводиться под любым углом движений в суставе, избегая участка, где возникает боль или неприятные ощущения.

Анализ инструментальных, в частности УЗ и МРТ исследований, показал, что в возрасте 26 лет и старше течение послетравматического состояния при повреждении ПКС осложняется наличием признаков остеоартроза (ОА). Как свидетельствуют данные сонограифического исследования, среди 19 спортсменов старше 25–26 лет у троих пациентов отметили признаки II стадии ОА, которые проявлялись в небольшом уменьшении высоты суставного хряща – до 2,7 мм, костным разрастанием размером 3–4 мм и наличием синовита.

У шести спортсменов (пять мастеров спорта и один перворазрядник) отмечена I стадия ОА с незначительным синовитом, краевыми остеофитами размером 2–3 мм и уменьшением высоты суставного хряща медального отростка бедра до 2,9 мм.

Десять спортсменов (все мастера спорта), в основном футболисты, имели признаки в стадии предартроза, что выражалось в незначительном уменьшении размеров (1–2 мм) костных остеофитов.

Все признаки свидетельствуют о слишком высоких, иногда – запредельных нагрузках, используемых в реабилитационном цикле методов профилактики ОА. С целью профилактики ОА этим спортсменам с третьей недели внутрисуставно вводили высокоэффективный препарат гиалуроновой кислоты SYNOCROM ® – Синокром – в дозе 20 мг в виде 2 мл. Препарат вводится с промежутком в 4–5 суток – всего три инъекции.

Данные наблюдений за оперированными спортсменами показали, что после артроскопического вмешательства по восстановлению ПКС первые 1–2 дня спортсмены страдали от болевых ощущений в суставе, наблюдался умеренный отёк. По шкале ВАШ в первые сутки после операции боль оценивали как $45,4 \pm 1,3$, а на третьи – как $11,2 \pm 0,6$ ($p < 0,05$).

Отёк исчезал на 3–4 сутки, в связи с чем движение на аппарате – комплексе REV-9000 – до начала движений составляли 5–7°. Первые 2–3 суток разработка движений выполнялась один раз в день в течении 10–15 минут. На 4–8 сутки – два раза в течении 15–20 минут и 9–15 сутки – два раза в течении 20–25 минут за сеанс. До истечения срока 2–х недель объём движений составил 130–120°.

После проведения операции ПКС, через три недели, средний показатель сгибания в колене обследуемых спортсменов был равен 72°, а разгибания – 176°. После проведения двухнедельной реабилитации показатели сгибания составили 120°, а разгибания – 180°.

Среди троих футболистов в начале реабилитации сгибали коленный сустав на 90°, а разгибали сразу до 0°. После четырнадцати дней реабилитации футболистов показатели движения в колене составили: сгибание – 45°, а разгибание – 180°.

У пяти обследованных спортсменов коленный сустав сгибался на 135°, а разгибался – в пределах от 177 до 180°. Через две недели спортсмены достигли градусной отметки в сгибании 40°, а на разгибании – 180°.

На примере футболистов мы наблюдали процесс быстрого восстановления после травмы ПКС с помощью метода механотерапии REV-9000. Следует отметить, что сравнение показателей сгибания и разгибания в коленном суставе после выполнения только лечебной физкультуры показывает значительное преимущество в объёме движений коленного сустава при использовании REV-9000.

С помощью механотерапии футболисты выполняли не только пассивные, но и активные движения в коленном суставе, что значительно улучшило состояние мышц бедра.

Активные движения начинали с третьего дня реабилитации на REV-9000. Спортсмены выполняли активные упражнения в течение 120 секунд, с перерывом 10 секунд. Общее время выполнения активных упражнений составляло 15 минут два раза в день с помощью механотерапии.

Выводы и перспективы дальнейших исследований. В последние годы наиболее оправданным при восстановлении целостности ПКС является артроскопическое вмешательство, которое, кроме малоинвазивности, имеет ряд других преимуществ. Вместе с тем, следует отметить, что многие вопросы артроскопического восстановления ПКС к своему времени остаются окончательно нерешёнными.

Учитывая, что только у футболистов повреждения ПКС составляют около 20 % всех травм, неполноценная реабилитация без специфических упражнений и методов, а также неверное восприятие принципа постепенного повышения нагрузок и поэтапного введения спортсмена к его повседневной нагрузке сводит на нет попытки ортопедов, помочь самим спортсменам.

Нельзя не заметить, что иногда ортопеды вообще не обращают внимание на чрезвычайную важность назначения реабилитации с использованием современных технологий.

Все это свидетельствует об актуальности и важности проведения полноценной, направленной, с использованием современных методик реабилитации.

Как показывают исследования, сроки восстановления подвижности в коленном суставе с помощью ЛФК составляют 2–3 месяца. Однако установлено, что сроки восстановления движений в коленном суставе после артроскопии ПКС при помощи механотерапии на комплексе REV-9000 составляют 2–3 недели, что, естественно, в 2–3 раза быстрее, чем применение ЛФК.

Представленные результаты нашей работы являются попыткой разработки комплекса реабилитационных мероприятий при исследуемой патологии коленного сустава в спортсменов различных специализаций, что позволит сократить сроки восстановления, уменьшить возникновение послеоперационных осложнений и поэтапно адаптировать спортсмена к возвращению в спорт с максимальным сохранением двигательных качеств и профессиональных навыков.

Список использованной литературы

1. Левенец В. Н. Актуальные проблемы спортивного травматизма / В. Н. Левенец. – Киев : Спорт. медицина, 2004. – № 1–2. – С. 84–89.
2. Спортивная медицина / В. Л. Карпман. – М. : Физкультура и спорт, 2007. – 248 с.
3. Спортивные травмы. Основные принципы профилактики и лечения / П. А. Ф. Х. Ренстрёма. – Киев : Олимп. лит., 2002 – 377 с.
4. Astrand P.–O. Influences of Biological Age and Selection / P. O. Astrand // Endurance in Sport. – Oxford : Blackwell Scientific Publ., 1992. – P. 135–147; 280–289.
5. Vaughan J. The physiology of bone / J. Vaughan. – Oxford : Claredon Pres, 2005. – 126 p.

Аннотации

Статья посвящена актуальным вопросам исследования применения современных методов механотерапии, в частности компьютеризированного комплекса REV-9000, при реабилитации спортсменов с травмой передней крестообразной связки. Анализ результатов исследования показал, что применение данного комплекса возможно уже на ранних этапах реабилитации, при этом восстановление объёма движений и степени мышечного тонуса коленного сустава происходит значительно быстрее и эффективнее, чем при использовании ЛФК. Полученные результаты исследований являются обоснованием необходимости разработки комплекса физической реабилитации для пациентов с травмой ПКС с включением новых методов и аппаратов механотерапии.

Ключевые слова: *спортсмен, реабилитация, восстановление, коленный сустав, передняя крестообразная связка, артроскопия, REV-9000.*

Тетяна Коломієць. Ефективність застосування комп'ютерного механічного комплексу REV-9000 при реабілітації пацієнтів із травмою передньої хрестоподібної зв'язки. *Стаття присвячена актуальним питанням дослідження застосування сучасних методів механотерапії, зокрема комп'ютеризованого комплексу REV-9000, при реабілітації спортсменів із травмою передньої хрестоподібної зв'язки. Аналіз результатів дослідження показав, що застосування цього комплексу можливе вже на ранніх етапах реабілітації, при цьому відновлення обсягу рухів і ступеня м'язового тонусу колінного суглоба відбувається значно швидше й ефективніше, ніж при використанні ЛФК. Отримані результати досліджень є обґрунтуванням необхідності розробки комплексу фізичної реабілітації для пацієнтів із травмою ПКЗ з уключенням нових методів та апаратів механотерапії.*

Ключові слова: *спортсмен, реабілітація, відновлення, колінний суглоб, передня хрестоподібна зв'язка, артроскопія, REV-9000.*

Tetyana Kolomiyets. Effectiveness of Apllying of Computerized Mechanic Complex Rev-9000 During Rehabilitation of Patients with Trauma of a Front Cruciformed Ligament. *The article brings up topical questions of usage of modern methods of mechanotherapy, especially computerized complex REV–9000 during rehabilitation of sportsmen with traumas of a front cruciformed ligament. Analysis of the research results have shown that applying of this complex is possible already at the initial stages of rehabilitation. In this case renovation of moves amount and level of muscle tone of a knee joint happen quicher and more effective than while using remedial gymnastics. The results of our research are grounding of need to develop complex of physical rehabilitation for patients with a trauma of a front cruciformed ligament using new methods and means of mechanotherapy.*

Key words: *sportsman, rehabilitation, renewal, knee joint, front cruciformed ligament, arthroendoscopy, REV-9000.*

УДК 796.035 + 615.82

Марія Левон

Профілактика вторинного остеоартрозу в спортсменів

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

Постановка наукової проблеми та її значення. Аналіз останніх досліджень. В Україні кількість хворих з ураженнями кістково-м'язової системи та сполучної тканини досягає близько 3 млн осіб і продовжує зростати [6]. Найбільш поширеним захворюванням є остеоартроз. Ця хвороба складає важливу медико-біологічну та соціально-економічну проблему, призводить до хронічного перебігу й нерідко – до ранньої інвалідизації хворих [3].

В основі патогенезу остеоартрозу лежить порушення рівноваги між анаболічними та катаболічними процесами, насамперед у гіаліновому хрящі та субхондральній кістці, що індукується та підтримується різними чинниками [18]. При цьому слід особливо підкреслити, що патологічний процес при остеоартрозі охоплює всі тканини суглоба, зокрема синовіальну оболонку, суглобову капсулу, внутрішньосуглобові зв'язки та навколосуглобові м'язи [9]. Спостерігається певна залежність механічної травми, наявність хронічного болю [15], клітинної смерті та ферментної деградації в розвитку остеоартрозу в людей різних вікових груп [21].

Мікротравматизація хряща, його фрагментація супроводжуються підвищенням активності лізосомальних ферментів [19]. У суглобовому хрящі виявляють підвищений уміст урокінази та плазміну, матриксних протеїназ – колагеназ, стромелізинів, желатиназ, матриксної протеїнази-13 [20].

Завдання статті – дослідити особливості уражень опорно-рухового апарату в спортсменів та зміни, які відбуваються при цьому, і розглянути основні методи немедикаментозного лікування вторинного остеоартрозу та його профілактику.

Методи дослідження. Для розв'язання завдань ми використали методи отримання ретроспективної інформації, теоретичний аналіз та узагальнення даних науково-методичної літератури.

Виклад основного матеріалу й обґрунтування отриманих результатів дослідження. Відомо, що постійне статичне навантаження спричинює в суглобовому хрящі розвиток дистрофічних та некротичних процесів із початковими морфологічними проявами остеоартрозу. Водночас подальше динамічне навантаження, яке в нормальному суглобовому хрящі забезпечує його живлення, у скомпрометованому спричиняє прогресування дегенеративно-дистрофічних процесів. Статичні навантаження

© Левон М., 2013

на опорно-руховий апарат є основним біомеханічним чинником, який обумовлює не тільки виникнення, але й прогресування дегенеративно-дистрофічного процесу в суглобі [4]. За даними літератури, певні навантаження викликають розвиток вторинного остеоартрозу в різних суглобах.

Найбільш часто вторинний остеоартроз розвивається в спортсменів унаслідок різноманітних травм.

Професіоналізм та комерціалізація сучасного спорту приводять до збільшення тренувальних навантажень. Відсутність належного кваліфікованого медичного контролю за збільшенням фізичного навантаження для спортсменів не сприяє їхньому здоров'ю, тому заняття спортом, як правило, супроводжуються гострим і хронічним перенапруженням систем організму з переважним ушкодженням однієї або декількох функціональних систем [11].

З усіх систем організму під впливом регулярних занять спортом найбільшого навантаження зазнає опорно-руховий апарат, який є біологічною системою зі складною будовою кісткових структур, що внаслідок вагового навантаження (маси тіла), тонусу й роботи м'язів постійно підлягають механічній напрузі [2].

За даними багатьох дослідників, ушкодження й захворювання від перенапруження органів опору й руху займають провідне місце й становлять 75–80 % у структурі загальної захворюваності серед спортсменів [8].

Співвідношення причин спортивного травматизму, їх значимість і питома вага залежать від виду спорту, характеру підготовки й кваліфікації спортсменів [13]. За результатами досліджень, опублікованих у науковій літературі, очевидно, що за кількістю травм лідирують спортсмени, котрі не мають спортивного розряду (36 %), 2–3 місця займають спортсмени, що мають III–II розряди (31 і 21,5 %, відповідно), на червертому місці – першорозрядники (7,8 %) і на п'ятому місці – майстри спорту й заслужені майстри спорту (3,7 %) [7].

За локалізацією травм у спортсменів здебільшого спостерігаються травми кінцівок (близько 80 %), особливо суглобів (переважно колінного й гомілковостопного). У спортивній гімнастиці трапляється переважно травми верхніх кінцівок (70 %) [14].

Основним завданням травматології спорту є необхідність забезпечити в найкоротший термін відновлення специфічних рухових функцій спортсменів у тому ж обсязі, що й до травми, а також у здатності до подальшого професійного росту [5].

Усі методи лікування остеоартрозу можна поділити на декілька груп: загальнорежимні заходи, медикаментозна терапія (загальна й місцева), немедикаментозна терапія (загальна та місцева), хірургічне лікування [10].

Останнім часом важливе значення надається соціальній підтримці та навчанню хворих на остеоартроз, що дає змогу покращити якість життя таких пацієнтів за рахунок ефективного зниження болю, правильного використання підручних засобів (носіння супінаторів, наколінників). Певну роль у лікуванні та профілактиці захворювання має зміна рухових стереотипів пацієнтів, корекція маси тіла, а також фізична терапія, яка передбачає рухові й силові вправи для відповідних груп м'язів, теплові процедури, використання фонофорезу, магнітолазеротерапії, синусоїдальних модульованих струмів [9].

Немедикаментозні методи лікування остеоартрозу традиційно включають фізіотерапевтичне лікування, лікувальну фізкультуру, масаж, голкорефлексотерапію [1]. Усі ці методи направлені, передусім, на купування больового синдрому та запалення в суглобі. Найбільш ефективні при цьому захворюванні магніто- та лазеротерапія, при вираженому синовіті може використовуватися фонофорез із гідрокортизоном, а при значному больовому синдромі – кріотерапія, синусоїдально-модульовані струми. Ефективною також є бальнеотерапія. Позитивним ефектом володіє поєднання спатерапії та лікарських препаратів [17].

Найважливіша ціль фізіотерапії – це створення системи лікувально-профілактичних заходів, що сприяють ранньому виявленню несприятливих впливів фізичних навантажень на опорно-руховий апарат, своєчасному стимулюванню регенеративних і компенсаторних можливостей організму спортсмена й поверненню його до попереднього функціонального рівня й повноцінної навчально-тренувальної й змагальної діяльності [16].

При проведенні лікування травм опорно-рухового апарату виділяють такі основні періоди: іммобілізаційний – від моменту одержання травми до консолідації перелому й загоєння рани; постіммобілізаційний (ранній післяопераційний період у випадку операції); відновний – до повного або часткового відновлення працездатності цієї системи організму [16].

Досягнення основної мети після травми – відновлення працездатності спортсмена для виконання напруженої тренувальної й змагальної діяльності – вимагає застосування сучасних реабілітаційних заходів [12].

Розвиток спорту постійно вимагає розв'язання низки принципових проблем його медико-біологічного забезпечення. Найважливішими з них є профілактика, раціональне лікування й реабілітація спортсменів при змінах, що виникають у їхньому організмі при екстремальних фізичних і психоемоційних навантаженнях, нераціонально спланованому тренувальному процесі, а також при одержанні травм і виникненні захворювань. Однак питання про розробку високоефективних способів профілактики травматизму серед осіб, котрі займаються фізичною культурою й спортом, залишається ще недостатньо вивченим.

Висновки й перспективи подальших досліджень. Під впливом регулярних занять спортом найбільшому навантаженню піддається опорно-руховий апарат із поступовим розвитком вторинного остеоартрозу.

Причини виникнення спортивного травматизму перебувають у прямій залежності від виду спорту, характеру підготовки та кваліфікації спортсмена.

Профілактичні заходи сприяють ранньому виявленню несприятливих впливів фізичних навантажень на опорно-руховий апарат, своєчасному стимулюванню регенеративних і компенсаторних можливостей організму спортсмена й поверненню його до попереднього функціонального рівня.

Список використаної літератури

1. Баскаков А. К. Дифференцированный поход к физиотерапии артроза коленного сустава / А. К. Баскаков, Б. С. Яцишин // Физиотерапия, бальнеология и реабилитация. – 2007. – № 1. – С. 41–44.
2. Бруско А. Т. Механизм трофического влияния физических нагрузок на структурно-функциональную организацию костей / А. Т. Бруско, В. П. Омельчук, О. Г. Гайко // Проблемы остеопенії. – 1998. – Т. 1. – № 1. – С. 11–18.
3. Гайко Г. В. Остеоартроз – медико-соціальна проблема та її вирішення / Г. В. Гайко // Вісник ортопедії, травматології та протезування. – 2003. – № 4. – С. 5–8.
4. Гайко Г. В. Остеоартроз – новий підхід до його профілактики / Г. В. Гайко, А. Т. Бруско, Є. В. Лимар // Вісник ортопедії, травматології та протезування. – 2005. – № 2. – С. 5–11.
5. Гуменюк В. В. Рефлексотерапія променем лазера при патології нижніх кінцівок у спортивній травматології / В. В. Гуменюк, І. Б. Галібей, Ю. Я. Серафин // Травма. – 2006. – Т. 7. – № 6. – С. 639–643.
6. Коваленко В. Н. Ревматология как одна из важнейших проблем медицины / В. Н. Коваленко, А. Г. Каминський // Укр. ревматол. журн. – 2000. – № 3. – С. 3–8.
7. Левенец В. Н. Спортивный травматизм – проблемы и пути решения / В. Н. Левенец // Ортопедия, травматология и протезирование. – 2004. –№ 3. – С. 77–83.
8. Левенец В. Н. Спортивный травматизм – диагностика, клиника и лечение / В. Н. Левенец // Матеріали І Всеукраїнського з'їзду фахівців із спортивної медицини і ЛФК з міжнародною участю. – 2002. – С. 32–35.
9. Лила А. М. Современные аспекты диагностики и лечения остеоартроза / А. М. Лила // Новые Санкт-Петербургские врачебные ведомости. – 2006. – № 2. – С. 66–68.
10. Маколкин В. И. Остеоартроз коленного сустава: современный поход к проблеме лечения / В. И. Маколкин, И. В. Меньшикова // Терапевтический архив. – 2005. – № 5. – С. 83–86.
11. Медик В. А. Состояние здоровья, условия и образ жизни современных спортсменов / В. А. Медик, В. К. Юрьев. – М. : Медицина, 2001. – 143 с.
12. Миронова З. С. Профилактика и лечение спортивных травм / З. С. Миронова, Л. З. Хейфейц. – М. : [б. и.], 1965.
13. Платонов В. Н. Травматизм в спорте: проблемиы и перспективы их решения / В. Н. Платонов // Спортивная медицина. – 2006. – № 1. – С. 54–77.
14. Техніка безпеки під час занять з фізичного виховання і спорту : навч.-метод. посіб. ... з напряму «Фіз. виховання і спорт» для студ. та викл. аграр. ВНЗ / С. І. Присяжнюк, В. П. Краснов, С. М. Канішевський, О. М. Лакіза ; Нац. ун-т біоресурсів і природокористування України, ВСП НУБіП України «Ніжин. агротехн. ін-т», каф. фіз. виховання. – К., 2009. – 118 с.
15. Чичасова Н. В. Проблема боли при остеоартрозе / Н. В. Чичасова // Лечащий врач. – 2007. – № 2 : пер. с англ. – С. 50–56.
16. Шель Я. Экстракорпоральная ударно-волновая терапия при травмах и заболеваниях опорно-двигательного аппарата спортсменов / Я. Шель, С. Арентц, Г. Лорер // Спортивна медицина. – Киев, 2010. – № 1/2. – С. 37–46.
17. Cimbiz A. The effect of combined therapy (spa and physical therapy) on pain in various chronic diseases / A. Cimbiz, V. Bayazit, H. Hallaceli [et al.] // Complement. Ther. Med. – 2005. – Vol. 13 (4). – P. 244–250.

18. Fan Z. Activation of interleukin-1 signaling cascades in normal and osteoarthritic articular cartilage / Z. Fan, S. Soder, S. Oehler [et al.] // Am. J. Pathol. – 2007. – Vol. 171 (3). – P. 938–946.
19. Goldring M. B. Osteoarthritis / M. B. Goldring, S. R. Goldring // J. Cell. Physiol. – 2007. – Vol. 213 (3). – P. 626–634.
20. Murphy G. What are the roles of metalloproteinases in cartilage and bone damage? / G. Murphy, M. H. Lee // Ann. Rheum. Dis. – 2005. – Vol. 64 (4). – P. 44–47.
21. Temple M. M. Age- and site-associated biomechanical weakening of human articular cartilage of the femoral condyle / M. M. Temple, W. C. Bae, M. Q. Chen // Osteoarthritis Cartilage. – 2007. – Vol. 15 (9). – P. 1042–1052.

Анотації

Однією з найсерйозніших проблем у спорті є спортивний травматизм, який у зв'язку зі збільшенням кількості стартів, надлишковими тренувальними й змагальними навантаженнями з кожним роком зростає. З усіх систем організму під впливом регулярних занять спортом найбільшого навантаження зазнає опорно-руховий апарат, і з часом розвивається вторинний остеоартроз. Мікротравматизація хряща, його фрагментація супроводжуються підвищенням активності лізосомальних ферментів. У суглобовому хрящі виявляють підвищений уміст урокінази, плазміну та матриксних протеїназ. Тому метою нашої роботи було дослідити особливості уражень опорно-рухового апарату в спортсменів та зміни, які відбуваються при цьому, і розглянути основні методи немедикаментозного лікування вторинного остеоартрозу та його профілактику. Для розв'язання завдань ми використали методи отримання ретроспективної інформації, теоретичний аналіз та узагальнення даних науково-методичної літератури. Співвідношення причин спортивного травматизму, їх значимість і питома вага залежать від виду спорту, характеру підготовки й кваліфікації спортсменів. Установлено, що основним завданням травматології спорту є необхідність забезпечити в найкоротший термін відновлення специфічних рухових функцій спортсменів у тому ж обсязі, що й до травми, а також у здатності до подальшого професійного росту. Немедикаментозні методи лікування остеоартрозу традиційно включають фізіотерапевтичне лікування, лікувальну фізкультуру, масаж, голкорефлексотерапію. Усі ці методи направлені, передусім, на купування больового синдрому та запалення в суглобі.

Ключові слова: *остеоартроз, спорт, травма, профілактика.*

Мария Левон. Профилактика вторичного остеоартроза у спортсменов. *Одной из самых серьёзных проблем в спорте есть спортивный травматизм, который в связи с увеличением количества стартов, избыточными тренировочными и соревновательными нагрузками с каждым годом растёт. Из всех систем организма под влиянием регулярных занятий спортом наибольшей нагрузки испытывает опорно-двигательный аппарат, и со временем развивается вторичный остеоартроз. Микротравматизация хряща, его фрагментация сопровождаются повышением активности лизосомальных ферментов. Поэтому целью нашей работы было исследовать особенности поражений опорно-двигательного аппарата у спортсменов и изменения, происходящие при этом, и рассмотреть основные методы немедикаментозного лечения вторичного остеоартроза и его профилактику. Для решения задач мы использовали методы получения ретроспективной информации, теоретический анализ и обобщение данных научно-методической литературы. Соотношение причин спортивного травматизма, их значимость и удельный вес зависят от вида спорта, характера подготовки и квалификации спортсменов. Установлено, что основной задачей травматологии спорта является необходимость обеспечить в кратчайшие сроки восстановление специфических двигательных функций спортсменов в том же объёме, что и до травмы, а также в способности к дальнейшему профессиональному росту. Немедикаментозные методы лечения остеоартроза традиционно включают физиотерапевтическое лечение, лечебную физкультуру, массаж, иглорефлексотерапию.*

Ключевые слова: *остеоартроз, спорт, травма, профилактика.*

Mariya Levon. Prophylaxis of Secondary Osteoarthritis. *One of the most serious problems in sport is sports traumatism that raises each year together with increasing of amount of contests, supernumerary trainings and contest traumas. Under influence of regular exercises the highest level of loads is given to locomotor apparatus, and withing some time secondary osteoarthritis is developed. Micro traumatizing of a cartilage and its fragmentation are accompanied by increasing of activity of lysosomal enzymes. The task of our research was to study peculiarities of lesion of locomotor apparatus among sportsmen and changes that are caused, and we have also studied main methods of non-pharmacological treatment and its prophylaxis. In our research we used methods of receiving of retrospective information, theoretical analysis and generalization of data of scientific and methodological literature. Ration of reasons of sports traumatizing. Their meaning and unit weight depend on kind of sport, character of preparation and sportsmen's preparation. It was found out that the task of traumatology of sport is the necessity to provide specific motor functions of sportsmen on the same volume as before trauma and ability to further professional growth. Non-pharmacological methods of treatment of osteoarthritis include physical therapy, exercise therapy, massage, acupuncture.*

Key words: *osteoarthritis, sport, trauma, prophylaxis.*

УДК 616-036.82/.85

Ольга Нагорна,
Наталія Михайлова

Особливості проведення гідротерапії дітям з аутизмом

Рівненський обласний інститут післядипломної педагогічної освіти (м. Рівне);
Міжнародний економіко-гуманітарний університет
імені академіка Степана Дем'янчука (м. Рівне)

Постановка наукової проблеми та її значення. Аутизм як аномалія розвитку у сферу наукових досліджень вітчизняної психології та дефектології включений в останні півтора десятиліття. Ідеться про дітей з особливою, недостатньо зрозумілою патологією нервової системи генетичного (шизофренія, хромосомні вади, вроджені порушення обміну) або екзогенного (внутрішньоутробні й постнатальні ураження головного мозку) походження, при якій утруднене формування емоційних контактів дитини із зовнішнім світом і, насамперед, – із людиною [2; 5; 10]. Висока частота раннього дитячого аутизму (12–15 на 10 000 дітей) указує на соціальну значимість цієї проблеми. Але, незважаючи на те, що з часу першого опису аутичних симптомів минуло майже півстоліття (L. Kanner, 1943), проблеми цієї аномалії розвитку й надалі є предметом вивчення, дослідження, аналізу [8].

Аналіз останніх досліджень і публікацій із цієї проблеми. Розв'язанню проблем аутичних дітей науковці присвятили свої дослідження [6; 7; 9], результатом яких було виділення критеріїв максимально ранньої, на 1–2 році життя діагностики раннього дитячого артизму; розмежовування його клініко-психологічних варіантів; визначення критеріїв ранньої диференціації з іншими аномаліями розвитку, що мають подібну симптоматику; виділення патогенетичних механізмів, що мають значення для побудови системи корекції; розроблення системи клініко-психолого-педагогічної корекції РДА, обґрунтування методів психологічної корекції, які направлені на подолання негативізму й установлення контакту з аутичними дітьми, подолання в них сенсорного та емоційного дискомфорту, тривоги, занепокоєння, страхів, а також негативних афективних форм поведінки, проявів агресії. Лікувально-педагогічна робота з дітьми з порушеннями спілкування носить комплексний характер і включає медикаментозну, психологічну й педагогічну корекцію [1; 3].

Результати досліджень [4; 8; 9] виявили як особливості клініко-психологічної структури ранніх проявів РДА, специфічних саме для перших двох років життя аутичної дитини [7], так і низка проявів, подібних за симптоматикою у віці 4–6 років – періоду найбільшої вираженості цієї аномалії.

Отже, хоча проблемі лікувально-корекційних заходів присвячені фундаментальні праці багатьох учених, практикуючих фахівців, проте цей вектор корекції більше заснований на засадах педагогіки, психології, дефектології. Водночас недостатньо приділено уваги засобам фізичної реабілітації для корекції загальної, дрібної моторики, розвитку комунікативних функцій для дітей цієї категорії.

Дослідження проводили на базі Рівненського навчально-реабілітаційного центру «Особлива дитина». Під спостереженням перебувало дев'ять дітей дошкільного та молодшого шкільного віку від чотирьох до 11 років із діагнозом «дитячий аутизм».

Завдання дослідження – вивчити стан загальної, дрібної моторики та здатність до комунікації дітей з аутизмом; дослідити ефективність впливу засобів фізичної реабілітації (гідротерапії) на фізичний стан дітей з аутизмом; довести необхідність проведення занять гідротерапії для покращення розвитку аутичних дітей.

Методи дослідження – аналіз та узагальнення даних науково-методичної літератури із теми; аналіз даних карт обстежень дітей з аутизмом; педагогічне спостереження.

Виклад основного матеріалу й обґрунтування отриманих результатів дослідження. Обстеження рухової сфери дітей дало змогу засвідчити, що фізичний розвиток аутичної дитини відповідає віковим нормам, проте ритуальність поведінки, нав'язливість рухів призводить до застосування постійно одних і тих самих груп м'язів та, відповідно, до обмеження загального фізичного розвитку. Функціональні можливості загальної та дрібної моторики не відповідають віковим нормам розвитку, спостерігається неадекватне, вибіркове застосування рачкування, стрибання, недостатність навичок самообслуговування. Унаслідок стереотипного ходіння на пальцях порушується мобільність гомілково-востопного суглоба, що може призвести до виникнення його тугорухливості, формується деформація

© Нагорна О., Михайлова Н., 2013

стопи. Відхилення, які спостерігаються в психічному розвитку, характеризуються емоційними, поведінковими розладами та формують у дітей порушення фізичних якостей – рівноваги, координації, зорово-моторних розладів тощо.

Перед проведенням занять із гідротерапії лікарем-неврологом, дефектологом, реабілітологом, психологом проводилось оцінювання рівня розвитку загальної та дрібної моторики, комунікативних функцій, гіперчутливості дітей до зовнішніх сенсорних подразників, можливість виконувати вказівки дорослого (учителя).

Зважаючи на специфіку захворювання, організація заняття з аутичною дитиною була побудована за допомогою чіткого розпорядку дня: гідротерапію проводили щодня, в один і той самий час для кожної дитини з урахуванням підвищеної сенсорної гіперчутливості.

Форма заняття – індивідуальна, згодом – малогрупова; тривалість – від 15 до 40 хв. Дозування: час, кількість вправ поступово збільшувалися, підтримка у воді від заняття до заняття послаблювалася з метою звичайного супроводу дитини та самостійного перебування у воді.

Завданнями корекційної роботи засобами гідротерапії передбачалося:

– установлення контакту з дитиною, подолання в неї емоційного й сенсорного дискомфорту;

– гальмування поведінкових розладів, проявів агресії, формування цілеспрямованої діяльності, словесна регуляція поведінки;

– корекція рухових розладів;

– виховання навичок самообслуговування;

– розвиток зорово-моторної координації.

Підхід до реабілітаційних занять аутичних дітей ґрунтувався на принципі стимуляції та розвитку переважаючих інтересів дитини, установлення контакту з дитиною в рамках активності самої дитини, формування потреби в спілкуванні, розвиток взаємодії із зовнішнім світом.

Уся корекційна робота проводилася поетапно. На початковому етапі розв'язувалися завдання адаптації: заняття з гідротерапії розпочиналися з ознайомлення дітей із приміщенням басейну, із візуальним сприйняттям, із шумом, тактильним відчуттям води; по можливості – самостійне роздягання (надалі – одягання), що сприяє покращенню навичок самообслуговування.

Наступний – другий – етап передбачав вхід у воду. Він здійснювався поступово, за допомогою реабілітолога (одного з батьків), який перебував у воді, щоб власним прикладом показати безпечність та приємність процедури. Способи входу у воду різні: із положення сидячи з бортика, по драбинці тощо. Важливим було забезпечення контролю за поведінкою й безпекою дитини у воді.

Під час занять із плавання дотримувалися принципів, що є обов'язковими при роботі з дитиною:

– поступовість у зростанні навантажень, у збільшенні тривалості заняття, кількості вправ, у зниженні температури води;

– послідовність у застосуванні різних вправ;

– дотримання вимог до температури, чистоти води, ванни;

– негайне припинення заняття в разі виникнення негативних емоцій у дитини;

– проведення постійного контролю стану здоров'я дитини та ефективності реабілітаційного впливу гідротерапії в лікаря-невропатолога;

ведення щоденника занять із гідротерапії, куди записувалася температура води, тривалість проведення заняття, вправи, які проводились, а також кількість їх повторень, емоційний стан (поведінку, настрій, бажання займатися) дитини до, під час заняття та після.

Протягом заняття вносилися відповідні корективи (залежності від індивідуальних особливостей і самопочуття дитини), подовжувалася тривалість зниження температури води у ванні.

Під час проведення занять не приділялася увага розвитку такої навички, як пірнання, оскільки потрапляння води на обличчя дитини могло викликати в неї негативну реакцію.

Основні вправи у воді – сидіння на бортику із вільно спущеними ногами; лежання на животі, обіпершись руками на бортик та активно працюючи ногами; лежання на животі із прямими руками за допомогою реабілітолога та самостійно; лежання на спині за допомогою реабілітолога й самостійно; стояння самостійно та за допомогою; ходьба самостійно й за допомогою; ігри з плаваючими іграшками за пропозицією реабілітолога; довільна гра за пропозицією дитини; вихід із води.

Під час занять звертали увагу на занурення дитини, по можливості, повністю, за винятком обличчя, щоб вона відчувала дію води всією поверхнею тіла. У положенні на спині підтримували голову так, щоб потилиця, шия, спина перебували майже в одній площині.

Під час занять використовували велику кількість плаваючих іграшок, які були добре знайомі та пріоритетні для дитини: ігри гальмували страх, використовувались як активний відпочинок. Під час другого етапу поступово розпочиналися проведення малогрупових занять (по дві дитини). Це впливало на розвиток як вербального, так і невербального міжособистісного спілкування.

На третьому етапі до традиційних занять додавався й загартувальний чинник. Оздоровчий вплив підсилювався зниженням температури впродовж усього курсу – із 37,0°С, через кожні 20 занять – на 0,5°С. Поступово температура води встановлювалася 35,5°С.

Програма фізичної реабілітації, зокрема гідрокінезотерапії, передбачає орієнтацію на виховання особистості, здатної до активного спілкування з оточуючими, уміння висловлювати свої бажання, формувати власні цілі та способи їх досягнення; підхід до вибору засобів реабілітації для розвитку необхідних рухових функцій, фізичних якостей, навичок самообслуговування в природний для дитини спосіб; дитина виступає як суб'єкт, партнер у реабілітаційному процесі; підхід до корекції з урахуванням пріоритету особистості дитини, її інтересів, що дає простір для розкриття можливостей, реалізації потреб дитини; вихід на індивідуальну життєву траєкторію розвитку, створення системи супроводу дитини та її родини.

Для визначення рівня ефективності гідротерапії проводили опитування, тестування батьків дітей, діагностування дитини дефектологом, психологом протягом усього курсу реабілітаційних занять, аналізували дані якісних змін поведінки, які заносили в карту обстеження. Контроль ефективності реабілітаційного втручання проводився поточний, заключний, визначались об'єктивні та суб'єктивні причини недостатньої результативності.

Висновки й перспективи подальших досліджень. Такий корекційний супровід дав змогу встановити, що в дітей з аутизмом наприкінці дослідження покращилися комунікативні властивості, які проявлялись у формуванні зорового контакту як із батьками, так і з корекційними фахівцями; значною мірою сформовано мотивацію та потребу в заняттях гідротерапії, що виявлялось у стійкій позитивній реакції на реабілітолога, самостійному підході до нього; знизилася різко негативна реакція на зовнішні сенсорні подразники; діти позитивно сприймали заняття у воді; покращилися функціональні можливості дрібної моторики, що прослідковувалось у покращенні навичок самообслуговування – застібання ґудзиків, пінцетного захоплення дрібних предметів, правильного тримання ручки та олівця; батьки акцентували увагу на тому, що покращились емоційний стан, апетит, сон дітей; стабільність психоемоційної сфери дала змогу активізувати комунікаційні функції дітей.

Спостереження показало, що діти дошкільного віку швидше звикали до щоденних занять, у них значно швидше спостерігалися позитивні зміни в комунікативній сфері та моториці, ніж у дітей молодшого шкільного віку.

Наші дослідження будуть спрямовані на оптимізацію програми фізичної реабілітації дітей з аутизмом.

Список використаної літератури

1. Аутичні діти. Корекція комунікативних навиків [Електронний ресурс]. – Режим доступу : osvita.ua/vnz/reports/psychology/9698/
2. Аршатская О. С. Психологическая помощь ребенку раннего возраста при формирующемся детском аутизме / О. С. Аршатская. – 2005. – № 2. – С. 46–56.
3. Аутизм : метод. рек. по психолого-педагогической коррекции. Сб. метод. работ / под ред. А. С. Морозова. – М. : Сигнал, 2001. – 187 с.
4. Гилберт К. Аутизм: медицинское и педагогическое воздействие : кн. для педагогов-дефектологов / К. Гилберт, Т. Питерс ; пер. с англ. О. В. Деряевой. – М. : ВЛАДОС, 2003. – 144 с. – (Коррекционная педагогика).
5. Детский аутизм: хрестоматия : учеб. пособие для студ. высш. и сред. учеб. заведений / [сост. Л. М. Шипицына]. – 2-е изд., перераб. и доп. – СПб. : Дидактика плюс, 2001. – 367 с.
6. Ковалец И. В. Азбука эмоций: Практическое пособие для работы с детьми, имеющими отклонения в психофизическом развитии и эмоциональной сфере : метод. пособие / И. В. Ковалец. – М. : ВЛАДОС, 2004. – 133 с.
7. Лебединская К. С. Дети с нарушениями ранний детский аутизм / К. С. Лебединская, О. С. Никольская, Е. Р. Баенская. – М. : Просвещение, 1989. – 95 с.
8. Лебединская К. С. Диагностика раннего детского аутизма. Начальные проявления / К. С. Лебединская, О. С. Никольская. – М. : Просвещение, 1991. – 96 с.
9. Никольская О. С. Аутичный ребенок: пути помощи / О. С. Никольская, Е. Р. Баенская, М. М. Либлинг. – 2-е изд., стер. – М. : Теревинф, 2000. – 333 с.
10. Питерс Т. Аутизм: от теоретического понимания к педагогическому воздействию : кн. для педагогов-дефектологов / Т. Питерс. – М. : ВЛАДОС, 2002. – 238 с.

Анотації

В осіб з аутизмом спостерігається безліч форм повторюваної або обмеженої поведінки: стереотипи, імпульсивна поведінка, потреба в одноманітності, опір змінам; ритуальна поведінка, обмежена поведінка, аутоагресія. Дослідження цієї проблеми упродовж декількох десятиліть дало змогу визначити характерні закономірності клініко-діагностичної картини цього захворювання. Із клінічного погляду, ранній дитячий аутизм є одним із найбільш важких порушень розвитку. Основне завдання статті – дослідити ефективність впливу засобів фізичної реабілітації (гідротерапії) на фізичний стан дітей з аутизмом. Методи дослідження – аналіз та узагальнення даних науково-методичної літератури з теми; аналіз карт обстежень дітей із аутизмом; педагогічне спостереження. Дослідження довело, що одним з ефективних засобів корекції розвитку дітей з аутизмом є проведення систематичних занять із гідрокінезотерапії, яка повинна проводиться з урахуванням характерних особливостей захворювання та індивідуальностей дитини. Застосування гідрокінезотерапії дітей з аутизмом покращує комунікативні функції дитини, загальну та дрібну моторику, формує мотивацію до занять.

Ключові слова: *аутизм, корекція, гідротерапія, загальна, дрібна моторика, комунікативна функція.*

Ольга Нагорная, Наталья Михайлова. Особенности проведения гидротерапии детям с аутизмом. *У лиц с аутизмом наблюдается множество форм повторяющегося или ограниченного поведения: стереотипы, импульсивное поведение, потребность в однообразии, сопротивление переменам; ритуальное поведение, ограниченое поведение, аутоагрессия. Исследование данной проблемы в течении нескольких десятилетий позволили определить характерные закономерности клинико-диагностической картины данного заболевания. С клинической точки зрения, ранний детский аутизм является одним из наиболее тяжелых нарушений развития. Основная задача исследования – исследовать эффективность влияния средств физической реабилитации (гидротерапии) на физическое состояние детей с аутизмом. Методы исследования – анализ и обобщение данных научно-методической литературы по теме, анализ карт обследований детей с аутизмом; педагогическое наблюдение. Исследование показало, что одним из эффективных средств коррекции развития детей с аутизмом является проведение систематических занятий по гидрокинезотерапии, которая должна проводиться с учётом характерных особенностей заболевания и индивидуальностей ребёнка. Применение гидрокинезотерапии у детей с аутизмом улучшило коммуникативные функции ребёнка, общую и мелкую моторику, сформировала у них мотивацию к занятиям.*

Ключевые слова: *аутизм, гидротерапия, общая, мелкая моторика, коммуникативная функция.*

Olga Nagorna, Natalya Mikhailova. Peculiarities of Conducting of Hydropathy for Children with Autism. *Persons with autism have many forms of repeated or limited behavior: stereotypes, impulsive behavior, need in monotony, changes resistance, ritual behavior, limited behavior, autoaggression. Studies of the problem duing latest decades let us define main characteristics of clinicodiagnostic picture of this illness. Early child's autism is the most severe development disorder. Main task of the research is to study the effectiveness of influence of means of physical rehabilitation on physical condition of children with autism. Methods of the research: analysis and generalization of data of scientific and methodological literature on the topic, analysis of medical cards of children with autism, pedagogical observations. The research has shown that one of the most effective means of correction of development of children with autism is conducting of systematic exercises in hydrokinesitherapy that must be conducted taking into account of peculiarities of the illness and child's individuality. Applying of hydrokinesitherapy to children with sutism improved communicative functions of a child, general and fine motoricity, formed motivation to exercising.*

Key words: *autism, hydrotherapy, general and fine motoricity, communicative function.*

УДК: 616.72-002.77

Анжела Ногас

Ревматоїдний артрит – сучасний стан проблеми

Міжнародний економіко-гуманітарний університет імені академіка Степана Дем'янчука (м. Рівне)

Постановка наукової проблеми та її значення. В останні роки спостерігається підвищена увага науковців усього світу до проблеми ревматичних захворювань. На сьогодні ревматичні хвороби залишаються найбільш поширеною патологією в усьому світі, і в Україні зокрема. На першому місці серед них виступає ревматоїдний артрит – найпоширеніша форма запального захворювання суглобів, що уражує близько 1 % населення (в Україні – 0,4 %, у Європі й Північній Америці – 1–2 %) [6].

© Ногас А., 2013

Ревматоїдний артрит реєструють в усіх регіонах світу без вираженого географічного або кліматичного впливу. Із віком поширеність ревматоїдного артриту зростає. Щорічна захворюваність становить близько двох випадків на 10 тис. населення (0,02 %), хоча в різних регіонах вона коливається від одного до 40. Віковий пік хвороби припадає на п'яте десятиліття (для жінок – у середньому близько 41 року, для чоловіків – близько 45 років). Жінки хворіють на ревматоїдний артрит (РА) у 2–4 рази частіше, у середньому співвідношення жінок і чоловіків становить 3:1. В Україні загальна кількість хворих на РА – близько 125 тис. [7].

За відсутності належного лікування протягом перших 5–6 років після встановлення діагнозу майже половина хворих стає інвалідами, недуга призводить до погіршення загального стану здоров'я та якості життя пацієнтів, зниження їхньої працездатності [6].

Саме тому питання лікування та реабілітації ревматоїдного артриту є одним із найважливіших, адже зміни в суглобах, які відбуваються при цьому, призводять до обмеження функцій опорно-рухового апарату й подальшої інвалідизації, частих госпіталізацій пацієнтів, що обертаються значними фінансовими витратами для національних економік багатьох країн.

Роботу виконано відповідно до Зведеного плану НДР у галузі фізичної культури й спорту на 2011–2015 рр. за темою 4.4 «Вдосконалення організаційних і методичних засад програмування процесу фізичної реабілітації при дисфункціональних порушеннях у різних системах організму людини» (№ державної реєстрації – 0111U001737).

Аналіз останніх досліджень із цієї проблеми. За сучасними уявленнями, поряд із медикаментозною терапією в системі відновлення здоров'я хворих на ревматоїдний артрит важлива роль належить фізичній реабілітації. Ретельно підібрані фізичні вправи, фізіотерапевтичні процедури та інші засоби реабілітації сприяють призупиненню подальшого прогресування захворювання, відновленню функцій уражених суглобів, покращенню фізичного й психічного станів хворого [4].

Провідні фахівці рекомендують використовувати фізичні вправи, що збільшують амплітуду рухів, м'язову силу, а також вправи аеробної спрямованості, ураховуючи індивідуальні можливості кожного хворого та забезпечуючи адекватний відпочинок [1].

Доцільність виконання вправ, які підвищують м'язову силу, обумовлена тим, що слабкість м'язів спостерігається приблизно у 80 % хворих, котрі страждають ревматоїдним артритом. Іншою причиною може бути даже обмежений рівень рухової активності. У разі повної іммобілізації, наприклад при призначенні постільного режиму, рівень м'язової сили може знижуватися з інтенсивністю близько 3 % у день у перший тиждень.

Результати численних досліджень показали позитивний вплив фізичних вправ на стан здоров'я більшості хворих, які страждають РА, без посилювання больових відчуттів. Регулярні заняття знижують ступінь тяжкості захворювання, викликаючи ослаблення больових відчуттів, зменшуючи кількість хворобливих суглобів [1; 3].

Незважаючи на прогрес у вивченні питань етіології, патогенезу, ранньої діагностики та ефективних сучасних підходів до лікування хворих на РА, застосування засобів фізичної реабілітації в процесі відновного лікування в спеціалізованих закладах України перебуває на низькому рівні та є недосконало вивченим, що вказує на необхідність і важливість розробки й упровадження концепції фізичної реабілітації в лікувальний процес хворих на ревматоїдний артрит.

Завдання дослідження:

– вивчити та проаналізувати сучасні літературні джерела з проблеми фізичної реабілітації при ревматоїдному артриті;

– визначити основні причини розвитку й перебіг ревматоїдного артриту;

– охарактеризувати завдання, засоби та методики лікувальної фізичної культури при ревматоїдному артриті й розкрити механізми їхньої лікувальної дії.

Методи дослідження – теоретичний аналіз науково-методичної та спеціальної літератури, методи аналізу, синтезу, узагальнення.

Виклад основного матеріалу й обґрунтування отриманих результатів дослідження. Ревматоїдний артрит – це хронічне системне захворювання сполучної тканини аутоімунної природи, при якому уражаються переважно дрібні суглоби – розвиваються артрити, що призводять до стійкої деформації суглобів і порушення їхньої функції.

Назва походить від (ін.-грец. ῥεῦμα), що означає «перебіг», суфікс – оїдний означає «подібний», ἄρθρον перекладається як «суглоб» і суфікс – ит (грец. – itis) означає «стан запалення».

Причини ревматоїдного артриту до цього часу не встановлені. Відомо, що в основі патологічних змін лежить аутоіммунне пошкодження сполучної тканини оболонки суглобів. Але те, що запускає імунну реакцію, поки залишається не відомим. Розвиток захворювання зумовлений багатьма патогенетичними механізмами, які взаємодіють у генетично схильному до виникнення ревматоїдного артриту організмі. Хвороба може виникати після травм, стресів, інфекційних захворювань, переохолодження, у період гормональної перебудови тощо, але це лише зовнішні чинники, що реалізують внутрішні глибинні механізми ревматоїдного артриту [5].

Найбільш характерним проявом є поліартрит, тобто запалення відразу декількох суглобів. Як правило, розвивається симетричне двостороннє ураження суглобів однієї або декількох груп – залучаються суглоби кистей, стоп, променево-зап'ясткові, колінні, міжхребетні суглоби шиї.

Відзначається болючість при пальпації, припухлість, малорухливість, підвищення температури шкіри над суглобом. Характерне відчуття скутості в суглобах, більш виражене вранці. Уранішня скутість більше однієї години майже завжди свідчить про артрит. Захворювання характеризується хвилеподібною течією з періодами загострення й ремісії. У міру прогресування хвороби розвиваються деформації суглобів, пов'язані з частковим руйнуванням суглобового хряща, розтягуванням сухожиль і капсули суглоба [4].

Виділяють три ступені активності ревматоїдного процесу: I-й –мінімальний, II-й – середній і III-й – високий.

Ступінь I – мінімальна активність. Спостерігаються незначні болі в суглобах, помірна скутість уранці та невеликі ексудативні явища в суглобах. Температура шкіри над суглобами – у межах норми, ШОЕ злегка прискорене (у межах 20 мм), кількість лейкоцитів – у нормі; показники С-реактивного білка й фібриногену, сіалової кислоти й Y-глобулінів дещо підвищені.

Ступінь II – середня активність. Відзначаються болі в суглобах не тільки при русі, але й у стані спокою. Спостерігаються стабільні ексудативні явища в суглобах (припухлість, випіт, бурсит). Виражене больове обмеження рухливості в суглобах. Ураження внутрішніх органів виражене нечітко. Наявна субфебрильна температура, ШОЕ – 30–40 мм / год, лейкоцитів – 8–10–109 /л; помітне збільшення вмісту С-реактивного білка, фібриногену та сіалової кислоти.

Ступінь III – висока активність. Спостерігаються виражена ранкова скутість, сильні болі в стані спокою, значні ексудативні явища в суглобах (припухлість, гіперемія й підвищення температури шкіри над суглобами). Помітне виражене обмеження рухливості та ознаки активного запального процесу у внутрішніх органах (плеврит, перикардит, міокардит). Відзначається висока температура тіла, значне прискорення ШОЕ (40–60 мм/год); лейкоцитоз – 15–20–109 /л; збільшення показників С-реактивного білка, фібриногену й сіалової кислоти [7].

Функціональна здатність хворого визначається за такими критеріями:

I ступінь – професійна працездатність збережена;

II ступінь – професійна працездатність знижена;

III ступінь – утрачена здатність до самообслуговування [3].

Лікування цих хворих вимагає міждисциплінарного підходу, оскільки доводиться мати справу із різними проблемами пацієнтів – від їхньої участі в трудовому житті до психосоціальних питань.

Фізична реабілітація – невід'ємний складник успішного лікування ревматоїдного артриту. Одним із найважливіших компонентів відновного лікування хворих на ревматоїдний артрит є лікувальна фізична культура (ЛФК) [8].

ЛФК для хворих РА показана на всіх стадіях захворювання після купірування гострого процесу. Головним засобом ЛФК є фізичні вправи, які можуть використовуватись у вигляді трьох методів: індивідуального, групового й самостійного.

Обов'язковими умовами ЛФК є регулярність, систематичність і спадкоємність занять (стаціонар, поліклініка, санаторій, завдання вдома). Величина фізичного навантаження при заняттях ЛФК залежить від безлічі різноманітних чинників, але вона завжди повинна відповідати фізичним можливостям пацієнта, його віку, стану здоров'я та патологічного процесу.

ЛФК передбачає три головних завдання:

1) запобігання деформаціям у суглобах;

2) підтримування м'язової сили;

3) покращення амплітуди рухів у суглобах.

Початкове положення для хворих РА може бути таким: лежачи, сидячи, лежачи на боку, лежачи на животі.

Протипоказання до призначення ЛФК у хворих РА:

– висока (III ступінь) активність процесу, із вираженим больовим синдромом і великими ексудативними явищами в суглобах;

– при виражених ураженнях внутрішніх органів із достатністю їхніх функцій (плеврити, пневмонії, нефрит, васкуліти) й ін.;

– інфекції, лихоманка, гострі та підгострі захворювання внутрішніх органів, серцево-судинна недостатність II–III ступенів тощо [1; 2].

Низка вчених відзначає, що фізичні вправи при ревматоїдному артриті покращують загальне самопочуття, зменшують біль, підвищують рухливість, сприяють збереженню функціональної активності суглобів, позитивно впливають на роботу серця й загальний кровообіг. Окрім цього, вони допомагають контролювати нормальну вагу тіла [3].

У літературних джерелах ґрунтовно описано застосування фізичних вправ при РА таких видів: статичних, пасивних, активних із допомогою, активних з опором.

Статичні вправи застосовують у гострій стадії артриту, коли хворий лежить у ліжку, їх метою є попередження розвитку неактивної атрофії м'язів. Вони показані найчастіше для посилення сідничних м'язів та розгиблювачів (розгиначів) коліна. Ці вправи потрібно виконувати 6–12 разів на день.

Пасивні вправи призначають у гострій стадії захворювання. Їх мета – збереження об'єму рухів в ураженому суглобі. Ці вправи виконують за допомогою інструктора ЛФК або родичів хворого. Пасивні вправи потрібно виконувати до тих пір, поки не буде досягнута максимальна амплітуда руху за всіма осями руху суглобів – декілька разів на день.

Активні вправи з допомогою необхідні в тих випадках, коли хворий не може виконувати їх сам. Вони є переходом до виконання активних вправ без допомоги.

Активні вправи без зайвої допомоги призначають, коли амплітуда рухів у суглобах та м'язова сила достатні. Активні вправи за опором призначають, коли покращала амплітуда рухів [8].

Проведення ЛФК у хворих РА рекомендується після прийому анальгетиків і міорелаксантів, які зменшують уранішню скутість і больовий синдром.

Фізичні вправи звичайно виконуються без предметів і з предметами: палиці, скакалки, кеглі, м'ячі, кульки, конуси. Окрім цього, використовуються лавки й гімнастичні стінки.

Останнім часом використовуються спеціальні установки, де виконання вправ проводиться за допомогою підвісів, блоків і вантажів (УГУЛЬ – універсальний гімнастичний кабінет та РУП – реабілітаційна установка приліжкова). У нашу країну вони привезені з Польщі [2, 5].

Отже, ЛФК залишається одним із найбільш важливих методів фізичної реабілітації, який знаходить широке застосування при ревматоїдному артриті з багатьма вираженими клінічними синдромами.

Висновки. Порушення рухової активності й, відповідно, мобільності хворого на ревматоїдний артрит належать до основних факторів, що обмежують нормальну життєдіяльність. Захворювання призводить до тимчасової та стійкої втрати працездатності й зростання первинного виходу на інвалідність від цієї патології внаслідок ураження опорно-рухової системи, що супроводжується деформаціями та контрактурами.

У результаті аналізу науково-методичної та спеціальної літератури виявлено, що актуальність вивчення особливостей фізичної реабілітації хворих на ревматоїдний артрит зумовлена значним підвищенням рівня згаданої патології хворих останніми роками, зміщенням його початку на більш ранній вік, збільшенням кількості випадків тяжкого перебігу й швидкого розвитку інвалідизації.

На сучасному етапі в Україні відсутні комплексні дослідження та відповідні програми, присвячені фізичній реабілітації хворих на ревматоїдний артрит, немає чітких методичних указівок щодо реабілітаційного обстеження та підбору адекватних засобів і методів, які дадуть змогу стандартизувати обсяг призначуваних лікувально-реабілітаційних заходів при складанні довгострокових індивідуальних програм відновлення здоров'я в умовах стаціонару.

Перспективи подальших досліджень убачаємо в розробці й теоретичному обґрунтуванні концепції фізичної реабілітації хворих на ревматоїдний артрит в умовах стаціонарного лікування.

Список використаної літератури

1. Дорошенко Т. В. Лікувальна фізкультура в комплексній терапії хворих на ревматоїдний артрит / Т. В. Дорошенко, С. В. Ярцева, Е. Р. Линниченко // Український медичний альманах. – 2008. – Т. 11. – № 6 (додаток). – С. 28–29.
2. Лечебная физическая культура : справочник / под ред. проф. В. А. Епифанова. – М. : Медицина, 2004. – 592 с.

3. Мятыга Е. Н. Лечебная физическая культура при ревматоидном артрите на стационарном етапе / Е. Н. Мятыга, Д. С. Мятыга, Н. В. Гончарук // Слобожанський науково-спортивний вісник. – 2012. – № 2. – С. 128–131.
4. Клинические рекомендации. Ревматология / под ред. Е. Л. Насонова. – М. : ГЭОТАР-Медиа, 2008. – 288 с.
5. Клиническая ревматология (руководство для врачей) / (ред.) чл.-корр. РАМН проф. В. И. Мазуров. – 2-е изд., перераб. и доп. – СПб. : ООО «Издательство ФОЛИАНТ», 2005. – 520 с.
6. Коваленко В. М. Ревматоїдний артрит. Діагностика та лікування / В. М. Коваленко, М. М. Шуба, Л. Б. Шолохова ; за ред. В. М. Коваленко. – К. : Моріон, 2001. – 272 с.
7. Ревматоїдний артрит: сучасний погляд на проблему / Є. М. Нейко, Р. І. Яцишин, О. В. Штефюк // Український ревматологічний журнал. – 2009. – № 2 (36). – С. 35–39.
8. Полулях М. В. Програма фізичної реабілітації хворих на ревматоїдний артрит при ендопротезуванні колінного суглоба / М. В. Полулях, С. І. Герасименко, І. В. Рой, Т. В. Заморський, І. А. Лазарев, В. П. Черняк // Ортопедія травматологія протезування. – 2007. – № 3. – С. 106–110.

Анотації

За даними аналізу літературних джерел висвітлено основні ланки патогенезу ревматоїдного артриту, показано, що гормональний фон має важливе значення в його перебігу. Описано основні клінічні симптоми, ступені активності ревматоїдного процесу та критерії визначення функціональної здатності хворого. Відзначено, що лікування хворих на ревматоїдний артрит вимагає міждисциплінарного підходу. У статті узагальнено й представлено сучасні погляди та тенденції щодо проведення фізичної реабілітації хворих на ревматоїдний артрит. Розглянуто основні підходи до призначення засобів лікувальної фізичної культури в системі фізичної реабілітації хворих на ревматоїдний артрит на стаціонарному етапі лікування. Ґрунтовно описано застосування фізичних вправ при ревматоїдному артриті таких видів: статичних, пасивних, активних із допомогою, активних з опором.

Ключові слова: *ревматоїдний артрит, фізична реабілітація, лікувальна фізична культура, фізичні вправи.*

Анжела Ногас. Ревматоидный артрит – современное состояние проблемы. *По данным анализа литературных источников освещены основные звенья патогенеза ревматоидного артрита, показано, что гормональный фон имеет важное значение в его течении. Описаны основные клинические симптомы, степени активности ревматоидного процесса и критерии определения функциональной способности больного. Отмечено, что лечение больных ревматоидным артритом требует междисциплинарного подхода. В статье обобщены и представлены современные взгляды и тенденции относительно проведения физической реабилитации больных ревматоидным артритом. Рассмотрены основные подходы к назначению средств лечебной физической культуры в системе физической реабилитации больных ревматоидным артритом на стационарном этапе лечения. Обстоятельно описано применение физических упражнений при ревматоидном артрите следующих видов: статических, пассивных, активных с помощью, активных с сопротивлением.*

Ключевые слова: *ревматоидный артрит, физическая реабилитация, лечебная физическая культура, физические упражнения.*

Andzhela Nogas. Rheumatoid Arthritis – Modern Condition of the Problem. *According to the analysis of literary resources we have highlighted the main sections of pathogenesis of rheumatoid arthritis. It was shown that hormone background has an important meaning in its flow. We have described main clinic sympthoms, stages of activity of rheumatoid process and criteria of defining of functional abilities of an ill person. Treatment of an ill person with rheumatoid arthritis needs interdisciplinary approach. In the article we have generalized and presented modern views and tendencies concerning conducting of physical rehabilitation of the ill with rheumatoid arthritis. We have also studied approaches to prescription of means of exercise therapy in the system of physical rehabilitation of the ill with rheumatoid arthritis on stationary stage of treatment. We have also described applying of physical exercises in case of rheumatoid arthritis of the following types: statistical, passive, active with support, active with resistance.*

Key words: *rheumatoid arthritis, physical rehabilitation, exercise therapy, physical exercises.*

УДК 616.831-005.1

Микола Романишин

Використання науково-доказової практики у фізичній реабілітації в неврології

Міжнародний економіко-гуманітарний університет імені академіка Степана Дем'янчука (м. Рівне)

Постановка наукової проблеми та її значення. Аналіз останніх досліджень. На сьогодні існує велика кількість досліджень, які стосуються фізичної реабілітації в неврології. Велика кількість не

© Романишин М., 2013

завжди відповідає їхній якості. На щастя, існує спеціальне товариство, яке відбирає найбільш якісні дослідження, що стосуються фізичної реабілітації в неврології, та на їх основі видає клінічні рекомендації щодо реабілітаційного втручання.

Що таке науково-доказова практика? Потік наукової реабілітаційної інформації протягом останніх десятиліть збільшився в десятки разів, щорічно публікуються тисячі статей на різноманітну тематику. Розібрати цей потік реабілітологу надто важко.

Аналіз останніх публікацій. Термін «доказова медицина» запропонований ученими університету Мак-Мастера м. Торонто (Канада) в 1990 р. Доказова медицина – це технологія збору, узагальнення та аналізу медичної інформації, яка дає змогу формулювати науково обґрунтовані рішення в медицині. Тобто доказова медицина – це послідовне й свідоме застосування у веденні конкретних пацієнтів тільки тих утручань, ефективність яких доведена в якісних дослідженнях.

Медична громадськість довго не бажала визнавати цих досягнень, тому що статистика применшувала значення клінічного мислення. Подібний підхід ставив під сумнів компетентність лікарів, котрі спираються на постулати неповторності кожного хворого, й, отже, неповторності обраної терапії. Виходячи з цього принципу, при одному й тому самому медичному діагнозі двох різних пацієнтів могли лікувати по-різному.

«Статистика, передусім, відходить від конкретної людини й розглядає її як одиницю спостереження. Вона позбавляє її всякої індивідуальності, для того щоб виключити випадковість впливу цієї індивідуальності на досліджуваний процес або явище. У медицині такий підхід неприйнятний». Це – висновок лікарів Французької академії наук 1835 р. [1].

Відповідно, достовірні й недостовірні медичні дослідження можна (і потрібно!) відрізняти один від одного.

Постає питання: що означає термін «достовірне дослідження?»

У такому дослідженні зведено до мінімуму систематичні й випадкові помилки.

Що являють собою ці помилки?

Систематична помилка – одержання перекручених результатів, які систематично відрізняються від справжніх величин. Виникає при неправильному вимірюванні та при неправильному доборі матеріалу.

Випадкова помилка – відхилення результату окремого спостереження або вимірювання від його дійсного значення, обумовлене виключно випадковістю.

Як уникають помилок?

Щоб уникнути систематичних помилок, застосовують спеціальні методи відбору матеріалу (найкраще – проводити рандомізацію).

Щоб уникнути випадкових помилок, потрібно правильно застосовувати методи біометрики й використовувати контрольні групи випробовуваних.

Науково-доказова практика дала змогу скласти ієрархію доказовості різних типів досліджень. Ступінь доказовості різних типів клінічних досліджень (у порядку спадання):

– рандомізовані контрольовані дослідження (клінічні випробування);

– когортні дослідження;

– одномоментні дослідження;

– дослідження випадок-контроль;

– опис серії випадків;

– описи окремих випадків.

Чому так важливо дотримуватися принципів науково-доказової практики?

Методично недосконалі дослідження спотворюють результат:

– у випробуваннях, де метод сліпого контролю був неадекватний, ефект лікування на 41 % більший (KF Schulz із співавт. JAMA 1995; 273:408–12) [5];

– випробування низької якості завищують ефект лікування на 34 % (D. Moher зі співавт. Lancet 1998; 352:751–56) [4];

– відсутність рандомізації або її неправильне проведення призводить до переоцінки ефекту до 150 %, або до його недооцінки на 90 % (R. Kunz, A. Oxman. BMJ 1998; 317:1185–90) [3].

Завдання дослідження – проаналізувати передовий світовий досвід науково-доказової практики фізичної реабілітації в неврології.

Виклад основного матеріалу й обґрунтування отриманих результатів дослідження. Оцінка методологічної якості досліджень, які відбирає Кокрановська інсультна група. Ті ж автори, що вибирають дослідження, що повинні бути включені або виключені із систематичного огляду, незалежно

оцінюють ризик необ'єктивності дослідження. Кокрановська інсультна група вимагає, щоб усі нові огляди відбувалися відповідно до вказівок розділу 8.5 Кокрановського посібника для систематичних оглядів утручань (довідник 2011 року) [2] та завершили «Ризик необ'єктивності» таблиць у RevMan (Review Manager – програмне забезпечення, що використовується для підготовки й підтримки Кокрановських оглядів). Рекомендується, щоб наступні конкретні деталі для кожного включеного дослідження бути зафіксовані в тексті огляду:

– метод, який використовувався для створення рандомізації послідовності;

– метод, який застосовують, щоб приховати рандомізацію послідовності від особи, яка стає пацієнтом та бере участь у дослідженні (прихований розподіл);

– хто був засліплений і наскільки успішне це засліплення;

– чи наміри лікувального втручання уможливлюють аналіз на всіх пацієнтах з опублікованих даних (тобто, чи є які-небудь виключення з дослідження після проведеної рандомізації, або перехресне лікування груп);

– кількість пацієнтів, які були втрачені для спостереження.

Розробникам рекомендується описати для кожного включеного дослідження можливості, які впливають на ступінь необ'єктивності, як зазначено вище, а також відмінності у вихідних прогностичних змінних, що можуть призвести до анулювання результатів. Один або більше з цих змінних можуть бути використані для проведення аналізу чутливості. Це дає підставу судити про надійність висновків огляду, що буде перевірятись у різних умовах.

Будь-які розбіжності вирішуються через обговорення між авторами. Редакція доступна для надання допомоги там, де потрібно, для оцінки методологічної якості.

Вибір досліджень, що мають бути включені в систематичний огляд, буде залежати від результатів документованої стратегії пошуку. Це політика Кокрановської інсультної групи, що, принаймні, два розробники незалежно повинні визначити, які дослідження мають бути включені або виключені із систематичного огляду.

Кокрановська інсультна група рекомендує, щоб критерії включення були попередньо визначені й чітко сформульовані та щоб вони містили більше показників для включення, якщо немає явних причин на користь обмеження.

Відповідно до Кокрановського посібника для систематичних оглядів утручань (Cochrane Handbook for Systematic Reviews of Interventions, 2011) [2], Кокрановська інсультна група розподіляє критерії включення в чотири підкатегорії.

1. Тип досліджень: дослідження повинне бути змішане, тобто лікування А має бути порівняне з відсутністю лікування або лікування А плюс лікування Б має бути порівняне з лікуванням Б (якщо огляд є спеціальним для порівняння двох активних методів лікування). Перехресне дослідження, як правило, загалом, не відповідної конструкції, за винятком, можливо, скорочення довгострокових симптомів у реабілітації, через кілька років після інсульту.

2. Типи учасників.

3. Види втручання.

4. Типи результату. Там повинні міститися тільки один або два первинних результати, які включають смерть (наприклад комбінований кластер випадку «повторного інсульту або смерті», чи вимір функціонального прогнозу «смерть або збільшення залежності»). Інші результати мають бути класифіковані як вторинні. Побічні ефекти лікування обговорюються, якщо це можливо (тобто, забезпечення огляду включення результатів вимірювання як позитивного ефекту, так і негативного). Час оцінки результатів (наприклад через один місяць, через рік тощо) повинен бути вказаний.

Розробники також згадуються в 7-й главі Кокрановського посібника для систематичних оглядів утручань (2011 року) для більш докладної інформації про вибір дослідження. Будь-які розбіжності будуть вирішуватися шляхом обговорення між розробниками. Це політика Кокрановської інсультної групи, розробники надають конкретну інформацію про типи дослідження (рандомізовані клінічні випробування або контрольовані клінічні випробування), які включені в кожний огляд. Редакція також буде надавати консультації з приводу використання даних спостережень у відповідних випадках у конкретних систематичних оглядів.

Огляд науково-доказової практики:

– відповідає на чітко сформульоване клінічне питання;

– заснований на результатах пошуку всіх джерел інформації на різних мовах;

– аналізує достовірність досліджень, оцінюючи надійність збору та обробки клінічної інформації;

– узагальнює тільки доброякісні дані;
– регулярно оновлюється у міру отримання нових результатів випробувань.

Систематичний огляд науково-доказової практики дає підставу зробити висновок про те, що:
– утручання, безсумнівно, ефективне і його потрібно застосовувати;
– утручання неефективне та його не слід застосовувати;
– утручання завдає шкоди і його слід заборонити.
– користь чи шкода не доведені й потрібні подальші дослідження.

Найчастіше рішення щодо стратегії ведення пацієнта фізичним реабілітологом приймається, виходячи з позицій:
– нещодавно був подібний випадок;
– так написано в підручнику;
– так усі роблять;
– я чув що…;
– так вимагає керівництво.

Рішення прийняті, виходячи з цих позицій, є **помилковими**.

Однак, на щастя, існують спеціалізовані систематичні огляди, які фільтрують весь потік інформації й надають реабілітологу відомості про ефективність певних методик на конкретному етапі.

Висновки й перспективи подальших досліджень. Фізичний реабілітолог, використовуючи клінічні огляди з науково-доказової практики, використовує у своїй роботі лише ті методики, ефективність яких доведена. Він не розпиляється витрачаючи час та сили пацієнта на непотрібні фізичні вправи, які не принесуть бажаного ефекту.

У світі медицини найбільшим авторитетом користується Кокрановська бібліотека. Багато авторитетних статей щодо реабілітаційного втручання представлено на ресурсі The National Center for Biotechnology Information. Фізична реабілітація представлена окремим Інтернет-ресурсом Physiotherapy Evidence Database.

Список використаної літератури

1. Доказательная или сомнительная? Медицинская наука Кузбасса: статистические аспекты [Электронный ресурс]. – Режим доступа : http://www.biometrica.tomsk.ru/kuzbass2.htm
2. Cochrane Handbook for Systematic Reviews of Interventions [Elektronik resourse]. – Mode of access : http://www.cochrane.org/training/cochrane-handbook
3. Kunz R The unpredictability paradox: review of empirical comparisons of randomised and non-randomised clinical trials / R. Kunz, AD. Oxman [Elektronik resourse]. – Mode of access : http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/9794851
4. Moher D. Does quality of reports of randomised trials affect estimates of intervention efficacy reported in meta-analyses? / D. Moher, B. Pham, A. Jones, DJ. Cook, AR. Jadad, M. Moher, P. Tugwell, TP. Klassen [Elektronik resourse]. – Mode of access : http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/9746022
5. Schulz KF Empirical evidence of bias. Dimensions of methodological quality associated with estimates of treatment effects in controlled trials / KF Schulz, I Chalmers, RJ Hayes, DG. Altman [Elektronik resourse]. – Mode of access : http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/7823387

Анотації

На сьогодні існує велика кількість досліджень, які стосуються фізичної реабілітації в неврології. Багато із них є якісними. Завдання роботи – проаналізувати передовий світовий досвід науково-доказової практики фізичної реабілітації в неврології. Методологія проведення роботи полягає в аналізі іншомовних джерел інформації щодо науково-доказової практики з фізичної реабілітації в неврології. Аналіз іншомовних джерел інформації щодо науково-доказової практики з фізичної реабілітації в неврології дав підставу виділити критерії, які висуваються перед якісним дослідженням для включення його в клінічні рекомендації Кокрановської інсультної групи. Фізичний реабілітолог, використовуючи клінічні огляди з науково-доказової практики, використовує у своїй роботі лише ті методики, ефективність яких доведена. Він не витрачає час та сили пацієнта на непотрібні фізичні вправи, які не принесуть бажаного ефекту.

Ключові слова: *фізична реабілітація, неврологія, науково-доказова практика.*

Николай Романишин, Использование научно-доказательной практики в физической реабилитации в неврологии. *На сегодня существует большое количество исследований, касающихся физической реабилитации в неврологии. Большое их количество не всегда соответствует их качеству. Задачи работы – проанализировать передовой мировой опыт научно-доказательной практики физической реабилитации в неврологии. Методология проведения работы заключается в анализе иноязычных источников информации относительно научно-доказательной практики по физической реабилитации в неврологии. Анализ иноязычных источников*

информации научно-доказательной практики по физической реабилитации в неврологии дал возможность выделить критерии, которые выдвигаются перед качественными исследованиями для включения его в клинические рекомендации Кокрановской инсультной группы. Физический реабилитолог, используя клинические обзоры научно-доказательной практики, использует в своей работе только те методики, эффективность которых доказана. Он не тратит время и силы пациента на ненужные физические упражнения, которые не принесут желаемого эффекта.

Ключевые слова: *физическая реабилитация, неврология, научно-доказательная практика.*

Nikolay Romanishin. Usage of Scientific-Demonstrative Practice in Physical Rehabilitation of Neurology. *There were conducted many studies concerning physical rehabilitation in neurology. Tasks of the research: to analyze world experience of scientific-demonstrative practice of physical rehabilitation in neurology. Methodology of the research lies in the analysis of foreign resources of information concerning scientific-demonstrative practice in physical rehabilitation in neurology. The analysis of foreign resources of information concerning scientific-demonstrative practice in physical rehabilitation in neurology let us single out single out criteria that are vrought forward before researches for including it into clinic recommendations of Kokranovsk stroke group. Physical rehabilitation specialist using clinical observations of scientific practice in his work is using only those methods effectiveness of which is proved. He isn't paying attention to unnecessary exercises that won't bring desirable result.*

Key words: *physical rehabilitation, neurology, scientific-demonstrative practice.*

УДК 616.7:613.954

Любов Середа,
Юрій Лянной

Порушення функцій опорно-рухового апарату в дітей дошкільного віку як сучасна проблема

Сумський державний педагогічний університет імені А. С. Макаренка;
Інститут фізичної культури (м. Суми)

Постановка наукової проблеми та її значення. За статистичними даними МОЗ України, захворювання опорно-рухового апарату (ОРА) посідають третє місце після серцево-судинних й онкологічних захворювань [1].

Питання фізичної реабілітації в дітей із порушеннями опорно-рухового апарату (ОРА) детально описані в працях вітчизняних і закордонних учених. Проте ця проблема залишається актуальною й на сьогодні. Її розв'язання можливе за участі різних фахівців, і насамперед спеціалістів у галузі фізичного виховання й фізичної реабілітації. Це підтверджує багаторічний досвід роботи з дітьми, які мають порушення функцій ОРА, тому що засоби фізичного виховання є одним із головних та найбільш дієвих методів їх реабілітації.

Постава має велике значення, особливо в період росту й формування скелета дітей, а неправильні звичні положення тіла призводять до деформації хребта, грудної клітки, поперекового відділу, нижніх кінцівок, стопи, що сприяє прояву сколіотичної хвороби й плоскостопості [5].

Р. Б. Стєркіна (1996) відзначає, що, за даними Інституту гігієни і профілактики захворювань дітей, останніми роками стан здоров'я дошкільників значно погіршився: знизилася кількість абсолютно здорових серед них і збільшилася кількість дітей, які мають різноманітні відхилення в стані здоров'я, а також хронічні захворювання.

Спостереження М. О. Фрідлянда [8] виявили, що в більшості населення Росії наявна деформація нижніх кінцівок, а особливо це стосується дітей дошкільного віку.

Статистичні дослідження України свідчать, що з кожним роком кількість дітей із різними формами порушень постави й сколіозом значно зростає. Так, у дошкільному віці порушення постави виявлено у 2,1 % дітей, у чотири роки – у 15–17 % дітей, у сім років – уже в 33 % (кожна третя дитина). У дітей старшого шкільного віку цей показник складає 67–72 % [2].

Не залишається непомітним і той факт, що в дітей 4–6 років хвороби кістково-м'язової системи займають перше місце (порушення постави, сколіози, плоскостопість). Це приводить до занепокоєння як фахівців, які займаються цією проблемою, так і батьків підростаючого покоління.

© Середа Л., Лянной Ю., 2013

Уважаємо, що розв'язання проблеми порушень ОРА саме в дітей 4–6 років є нагальним. У цьому віці відбувається перше скелетне витяжіння. У цей період дуже важливо не дати розвинутися порушенням, які далі можуть призвести до захворювань та ускладнень у стані здоров'я. Важливими є розробка й упровадження в навчально-виховних закладах методики фізичної реабілітації, яка буде спрямована на профілактику порушень ОРА.

Аналіз останніх досліджень із цієї проблеми. Проблему корекції різних порушень функцій ОРА в дітей досліджували Д. К. Рісер, І. І. Кон, Є. С. Вільчковський, Р. Н. Бунятов, О. Ф. Каптелін, І. С. Красикова, Н. Т. Лебедєва, М. Єфіменко та ін. Обґрунтовано ефекти дії природних та преформованих фізичних чинників і доведено їх позитивний вплив на перебіг диспластичної й дегенеративно-дистрофічної патології хребта в роботах А. В. Арсеньева, К. Д. Бабова зі співавт., Т. Ф. Голубової, В. В Єжового, В. І. Маколінцева, С. Д. Шевченка, В. Я. Фіщенка зі співавт., І. З. Самосюка, Л. Я. Тондія й ін.

Аналіз науково-методичних джерел підтвердив, що цій проблемі приділяли увагу багато фахівців і на сьогодні розроблено чимало лікувально-реабілітаційних комплексів. Однак потрібно впроваджувати в навчально-виховні заклади нові засоби й методики, які б позитивно сприймалися дітьми та спонукали виконувати запропоновані комплекси лікувальної гімнастики. Саме таким критеріям відповідає методика Ю. М. Коржа – корекційно-оздоровча гімнастика «Богатир» на основі використання гумово-поролонових тренажерів.

Завдання дослідження:

1) проаналізувати науково-методичну та спеціальну літературу з проблеми профілактики й корекції порушень функцій ОРА в дітей дошкільного віку;

2) упровадити корекційно-оздоровчу гімнастику «Богатир» Ю. М. Коржа для дітей старшого дошкільного віку з порушеннями функцій ОРА.

Виклад основного матеріалу й обґрунтування отриманих результатів дослідження. Правильна постава – звичне положення тіла під час стояння, сидіння, ходьби та іншої діяльності. При правильній поставі фізіологічні вигини хребта добре виявлені й мають рівномірно хвилеподібний вигляд, тулуб і голова тримаються вертикально, контури клітки виступають уперед при вертикально розташованій лінії живота, ноги випрямлені [6; 9].

Постава та форма стопи не є природженим здобуттям, а формується в процесі росту, розвитку й виховання дитини. У різні періоди життя дітей під впливом умов побуту, навчання постава може змінюватися. Постава формується в дітей у процесі розвитку їхньою організму в тісному зв'язку із формуванням рухових функцій.

Постава має нестійкий характер у період посиленого росту тіла дитини, що припадає на старший дошкільний вік. Це пов'язано з неодночасним розвитком кісткового, суглобово-зв'язкового апаратів і м'язової системи дитини. Кістки та м'язи збільшуються в довжині, а рефлекси статики ще не пристосувалися до цих змін [9].

Порушення постави не є захворюванням, це стан, що при вчасно розпочатих оздоровчих заходах не прогресує. Проте порушення постави поступово може призвести до зниження рухливості грудної клітки, діафрагми, погіршення ресорної функції хребта. Неправильне положення тіла порушує легеневу вентиляцію, зменшує надходження кисню до мозку, утруднює приплив крові до нього. Порушення постави може навіть спричиняти розвиток захворювань ССС (інсульт, інфаркт, гіпертонічна хвороба) та дихальної системи (бронхіт, бронхіальна астма, запалення легень). Через неправильну поставу порушується робота нервової системи, оскільки в міжхребцевих отворах проходять численні нерви, що регулюють роботу окремих органів та організму в цілому. Організм стає супутником багатьох хронічних захворювань унаслідок прояву загальної функціональної слабкості дитини [2; 8]. При порушенні постави можуть виникнути короткозорість, остеохондроз хребта та інші захворювання. Правильне ж положення тулуба залежить від рівномірного натягнення м'язів його задньої, передньої й бокових поверхонь.

Формування правильної постави дитини залежить насамперед від раціонального режиму; умілого чергування праці та відпочинку, сну, розумного розпорядку дня, повноцінного харчування, виконання фізичних вправ і загартовування організму. У регламентованому режимі передбачають також заняття коригувальними вправами [9]. За відсутності профілактичних і корекційних заходів, деформація постави ускладнюється й може перейти в сколіотичну хворобу [6].

Використання профілактичних заходів при порушеннях функцій ОРА та визначення змісту засобів корекції її вад вимагають знань про причини порушень правильного звичного положення тіла для їх усунення.

Є низка внутрішніх і зовнішніх причин порушень функцій ОРА у дітей старшого дошкільного віку. До внутрішніх (ендогенних) причин відносять генетичну спадковість; вроджені вади фізичного розвитку; період першого скелетного витяжіння у 5–7 років; фізіологічно обумовлений недостатній розвиток м'язової системи, ослаблений м'язовий тонус основних м'язових груп тулуба й кінцівок (м'язів спини, черевного преса та верхнього плечового пояса); функціональна недостатність зв'язково-суглобового апарату, що призводить до деформацій кісток унаслідок неправильних поз тощо.

Зовнішніми (екзогенними) причинами є нераціональний руховий режим, що призводить до слабкості м'язово-суглобового апарату; незбалансований режим харчування; забрудненість зовнішнього середовища; недостатній рівень теоретично-методичної підготовленості батьків і вихователів для ефективного проведення корекційно-профілактичної роботи як у школі, так і в домашніх умовах.

Для підтримки правильної постави велике значення має сила м'язів спини (особливо розгиначів хребта), сідничних м'язів і м'язів черевного преса. Міцні м'язи верхньої частини спини та шиї утримують у правильному положенні верхню частину тулуба, що запобігає деформації грудної клітки. Формуванню фізіологічних вигинів хребта сприяє гарний тонус глибоких м'язів спини. Ураховуючи значення сили м'язів для профілактики й корекції функціональних порушень ОРА, а також для розширення спектра використання методик і засобів фізичної реабілітації дітей, розроблено новітню методику розвитку сили й силової витривалості м'язової системи, яку ми використали [3; 4].

Якщо донедавна сколіоз починав свій розвиток у школі, а випадки цього захворювання були поодинокими, то сьогодні така хвороба та інші дефекти постави значно «помолодшали». Наукові дослідження, проведені на Україні в дитячих садочках міст Рівного, Києва, Обухова, Українки, засвідчують, що лише 5–6 дітей із кожних 30 досліджуваних не мають порушень постави. Тому особливого значення набуває ще одна група причин: а) гігієнічні (м'яка постіль, одяг); б) екологічні; в) харчування; г) гіпокінезія [7].

Основні положення загальної методики оздоровчо-корекційної гімнастики «Богатир» Ю. М. Коржа

Для покращання розвитку рухових якостей, корекції порушених функцій ОРА, активізації рухового режиму й стимуляції мотивації дітей до занять фізичними вправами розроблено й запатентовано серію компактних, простих для використання та цікавих для дитини поролонових тренажерів («Педаль», «Клин», «Гармошка», «Силач») і гумово-поролонових еспандерів (серії «Лук»). Виконуючи вправи на цих тренажерах, діти розвивають силу й силову витривалість як за рахунок вправ із подоланням опору гумово-поролонових тренажерів (ізотонічний режим), так і за рахунок короткотривалого (2–5 с) статичного напруження м'язів у кінці динамічної фази вправи (ізометричний режим).

Тренажери розроблені з урахуванням необхідності гармонійного розвитку м'язів (синергістів та антагоністів) для різних сегментів тулуба й кінцівок. Гумово-поролонові пристосування дають змогу виконувати вправи з точно дозованим опором як для окремих м'язових груп, так і на весь організм у цілому.

Кожен рух повинен приносить дитині радість, тому для активації в дітей мотивації виконувати спеціальні вправи оздоровчо-корекційної гімнастики «Богатир» розроблено комплекс ігрових вправ «Гімнастика тигрят» для розвитку координації, рівноваги, гнучкості, та комплекс коригувальних вправ для активного формування стереотипу правильної постави «Подружись із черепашкою». Для більшого зацікавлення дітей у виконанні комплексу спеціальних коригувальних вправ розроблено й виготовлено казково-ігровий інвентар: поролонові «тигрячі лапи», що одягаються на руки, і «черепашка», яку вкладали на голову для утримання правильного положення тулуба й голови.

Отже, авторська корекційно-оздоровча гімнастики «Богатир» Ю. М. Коржа спрямована на оздоровлення дитячого організму та корекцію деформацій ОРА із застосуванням ЛФК із поролоновими тренажерами. Ці засоби розроблені з урахуванням необхідності гармонійного розвитку м'язів для різних сегментів тулуба й кінцівок. Вони дають змогу виконувати вправи з точно дозованим опором як для окремих м'язових груп, так і на весь організм у цілому.

Застосування тренажерів і казково-ігрового інвентарю сприяє покращанню психоемоційного стану дітей та мотивує бажання виконувати фізичні вправи оздоровчо-корекційної гімнастики, що не спостерігається під час виконання звичайних вправ лікувальної гімнастики.

Загальні методичні рекомендації до проведення оздоровчо-корекційної гімнастики «Богатир».

Фізичні вправи дають позитивний результат під час проведення оздоровчо-реабілітаційних заходів лише в тому випадку, якщо вони, по-перше, адекватні до можливостей дитини, по-друге, виконують тренувальну дію на її організм.

Загальна методика оздоровчо-корекційної гімнастики «Богатир» уключає комплексний підхід до фізичної й функціональної підготовки дитини завдяки використанню низки різноманітних видів вправ: комплексу ігрових коригувальних вправ із поролоновими лапами «Гімнастика тигрят»; спеціальних коригувальних силових вправ для м'язів-розгиначів і відвідних м'язів кінцівок із використанням гумово-поролонових еспандерів серії «Лук», «Силач» та м'язів-згиначів і привідних м'язів кінцівок із подоланням опору поролонових тренажерів «Гармошка», «Клин», «Педаль»; комплексу вправ для формування стереотипу правильної постави «Подружись із черепашкою», під час якого використовують вправи біля стіни, із м'ячем, що дає змогу стимулювати мотивацію дитини виконувати цей вид коригувальних вправ.

Для ефективної корекції на основі цих видів вправ автор методики рекомендує застосовувати комплекси коригувальних силових вправ для дітей з окремими видами порушень ОРА: із різними формами порушень постави: плоска, кругла, кругло-ввігнута та плоско-ввігнута спина, сколіотична постава.

У процесі проведення оздоровчо-корекційної гімнастики «Богатир» слід дотримуватись основних фізіологічно обумовлених педагогічних принципів: індивідуального підходу; свідомого виконання вправ; поступового збільшення фізичного навантаження; систематичності занять; новизни й різноманітності засобів; поєднання загального та спеціального впливу на весь організм дитини й на ослаблені м'язові групи, ураховуючи клінічні особливості кожної ортопедичної патології. Розроблена методика ураховує кожен із цих принципів [3; 4].

Цю методику можна застосовувати й для дітей молодшого шкільного віку, тільки змінюючи навантаження за рахунок збільшення кількості повторень і тривалості виконання вправи.

Висновки й перспективи подальших досліджень. Проаналізувавши спеціальну та науково-методичну літературу, ми визначили, що проблема порушень функцій ОРА дітей старшого дошкільного віку стає все гострішою на сьогодні й зазнає тенденції на зростання. Практичний досвід фахівців показує, що профілактику та корекцію функціональних порушень ОРА потрібно проводити якомога раніше. Саме в старшому дошкільному віці діти вже можуть свідомо виконувати реабілітаційні комплекси гімнастики. Вважаємо, що однією з найкращих сучасних методик для корекції й профілактики порушень ОРА дітей дошкільного віку є корекційно-оздоровча гімнастика «Богатир» Ю. М. Коржа із застосуванням гумово-поролонових тренажерів.

Список використаної літератури

1. Жилка Н. Я. Здоров'я дітей в Україні / Н. Я. Жилка // Матеріали Всеукраїнського форуму «Здоров'я дітей – майбутнє України». – К. : Основи здоров'я та фізична культура, 2007. – С. 4-22.
2. Звіряка О. М. Практикум з теорії і методики лікувальної фізичної культури / О. М. Звіряка, Ю. М. Корж. – Суми : СумДПУ ім. А. С. Макаренка, 2007.–184 с.
3. Корж Ю. М. Експериментальна авторська методика оздоровчо-корекційної гімнастики «Богатир» для дітей старшого дошкільного віку з порушеннями функцій опорно-рухового апарату : навч. посіб. / Ю. М. Корж. – Суми : СумДПУ ім. А. С. Макаренка, 2010. – 76 с.
4. Корж Ю. М. Методика розвитку сили та силової витривалості основних м'язових груп у дітей старшого дошкільного віку з порушеннями функцій опорно-рухового апарату // Вісник ЧДПУ ім. Т. Г. Шевченка. – [Вип. 55]. – Чернігів, 2008. – С. 232–234.
5. Славік М. Постава як фактор відображення здоров'я людини / М. Славік // Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві : зб. наук. пр. Волин. нац. ун-ту ім. Лесі Українки (Т. 3) – Луцьк, 2008. – С. 138–141.
6. Мороз Л. В. Профілактика порушень постави та зору учнів в умовах загальноосвітніх навчально-виховних закладів : метод. рек. / уклад. Л. В. Мороз. – Суми : СумДПУ ім. А. С. Макаренка, 2003. – 40 с.
7. Нарскин Г. И. Профилактика и коррекция отклонений в опорно-двигательном аппарате детей дошкольного и школьного возраста / Нарскин Г. И. // Физическая культура, воспитание, образование, тренировка. – 2002. – № 4. – С. 60–61.
8. Фридлянд М. О. Ортопедия / М. О. Фридлянд. – М. : Медицина, 2004. –507 с.
9. Хребет – основа здоров'я : метод. рек. для самостійної роботи студ. пед. вузів / уклад. Т. В. Кохановська. – Суми : СумДПУ ім. А. С. Макаренка, 2002. – 25 с.

Анотації

У статті розглянуто проблему порушень функцій ОРА дітей старшого дошкільного віку, яка на сьогодні є гострою й зазнає тенденції на зростання. Статистичні дані про розповсюдження порушень функцій ОРА та негативного їх впливу на організм дітей підтверджують актуальність роботи. Наявність науково-методичної та спеціальної літератури з проблеми профілактики й корекції порушень функцій ОРА повністю не

розв'язує зазначену проблему. Упровадження та систематичне використання корекційно-оздоровчої гімнастики «Богатир» Ю. М. Коржа для дітей старшого дошкільного віку з порушеннями функцій ОРА в умовах навчально-виховного закладу значно покращує корекційно-реабілітаційний процес. Спільна робота дітей та їхніх батьків у домашніх умовах дає змогу сформувати правильний стереотип постави та запобігти розвитку плоскостопості в дітей 4–6 років.

Ключові слова: *порушення функцій; опорно-руховий апарат; дошкільний вік.*

Любовь Середа, Юрий Лянной. Нарушение функций опорно-двигательного аппарата у детей дошкольного возраста как современная проблема. *В статье рассматривается проблема нарушений функций ОДА детей старшего дошкольного возраста, которая на сегодня является острой и испытывает тенденции на возростание. Статистические данные о распространении нарушений функций ОДА и отрицательного их влияния на организм детей подтверждают актуальность данной работы. Наличие научно-методической и специальной литературы по проблеме профилактики и коррекции нарушений функций ОДА в полной мере не решает указанную проблему. Внедрение и систематическое использование коррекционно-оздоровительной гимнастики «Богатырь» Коржа Ю. Н. для детей старшего дошкольного возраста с нарушениями функций ОДА в условиях учебно-воспитательного заведения значительно улучшает коррекционно-реабилитационный процесс. Совместная работа детей и их родителей в домашних условиях, позволяет сформировать правильный стереотип осанки и предотвратить развитие плоскостопия у детей 4–6 лет.*

Ключевые слова: *нарушения функций; опорно-двигательный аппарат; дошкольный возраст.*

Liubov Sereda, Yuriy Lyannoy. Dysfunction of Locomotor Apparatus Among Children of Preschool Age as a Modern Problem. *The article describes a problem of dysfunction of locomotor apparatus among children of senior preschool age that for today is very important. Statistic data on spreading of dysfunction of locomotor apparatus and their negative on childrens' organisms prove topicality of this scientific work. Availability of scientific-methodological and special literature on the topic of prophylaxis and correction of dysfunction of locomotor apparatus doesn't change this problem. Implementation and systematic usage of remedial health-improving gymnastics «Bogatyr» of Korzh Yu. N. for children of senior preschool age with dysfunctions of locomotor apparatus under conditions of educational institution promoted correction-rehabilitational process. Mutual work of children and their parents in home conditions lets form the right stereotype of posture and prevent development of flat-footedness among children aged 4–6.*

Key words: *dysfunction, locomotor apparatus, preschool age.*

УДК 612.13+[612.17+576.311.347]

Андрій Хмара,
Олег Покотило

Вплив лляної олії на вміст продуктів ПОЛ у тканинах щурів різного віку за умов адаптації до тривалих фізичних навантажень плаванням

Кременецький обласний гуманітарно-педагогічний інститут імені Тараса Шевченка (м. Кременець);
Тернопільський національний технічний університет імені Івана Пулюя (м. Тернопіль)

Постановка наукової проблеми та її значення. Аналіз останніх досліджень. На сьогодні в дієтотерапії та профілактиці різних захворювань, особливо серцево-судинної системи, широко використовуються поліненасичені жирні кислоти (ПНЖК) родини ω-3. У численних клінічних та експериментальних дослідженнях установлено позитивний ефект застосування цих жирних кислот, який зумовлений їх впливом на ліпідний обмін, імунологічну реактивність і механізми згортання крові. Більшість таких досліджень [3, 4] присвячено вивченню ефективності ПНЖК родини ω-3, які входять до складу риб'ячого жиру. Рослинним жирам у цьому плані приділено менше уваги, хоча традиційною в Україні сировиною для отримання олії, багатої альфа-ліноленової кислотою (родина ПНЖК ω-3), є насіння льону.

За умов підвищеного фізичного навантаження відбувається інтенсифікація обміну речовин, у тому числі процесів перекисного окиснення ліпідів (ПОЛ). Це пояснюється тим, що збільшення вдихуваного кисню призводить до десятикратного збільшення кількості перекисів у печінці [13], еритроцити ж здійснюють транспорт кисню й містять потужний каталізатор ПОЛ-гемоглобін [7]. Між тим більшість тканин у нормі містить незначну кількість ліпідних перекисів [13]. Насамперед процесам ПОЛ піддаються ПНЖК, які, маючи подвійні зв'язки, є високореактивними при взаємодії з

© Хмара А., Покотило О., 2013

активними радикалами. При цьому в організмі міняється жирнокислотний спектр ліпідних мембран клітин і їхніх структур, з одного боку, а з другого – порушується синтез протизапальних ейкозаноїдів, попередником яких є ω-3 ПНЖК, у тому числі альфа-ліноленова кислота.

Завдання статті – дослідити зміни вмісту продуктів перекисного окиснення ліпідів у низці тканин 6- та 18-місячних білих щурів за умов тривалого фізичного навантаження плаванням та при згодовуванні лляної олії як джерела альфа-ліноленової кислоти (родина ПНЖК ω-).

Матеріали та методи дослідження. Досліди проведено на безпородних 6- та 18-місячних самцях білих щурів, яких методом рандомізації розділили на чотири групи кожного вікового періоду по шість тварин у кожній групі: 1-ша – контрольні тварини; 2-га – тварини з тривалим фізичним навантаженням плаванням; 3-тя – тварини, яким уводили лляну олію внутрішньошлунково за допомогою зонда з розрахунку 0,5 мл/кг маси тіла один раз на добу впродовж 14 днів; 4-та – тварини з тривалим фізичним навантаженням плаванням, яким уводили лляну олію внутрішньошлунково за допомогою зонда з розрахунку 0,5 мл/кг маси тіла один раз на добу впродовж 14 днів. Тварини 3- та 4-ї груп піддавалися фізичному навантаженню плаванням із навантаженням 10 % від маси тіла до повного виснаження одноразово на добу впродовж 14 діб [10].

Після закінчення експерименту тварин витримували 12 годин без корму, потім наркотизованих тіопенталом натрію в дозі 6 мг на 100 г ваги, після чого розкривали черевну порожнину, пунктировали черевну аорту й збирали кров у пробірки з гепарином, центрифугували 15 хв при 2000 об / хв. Готові гемолізати еритроцитів (розведення 1:1) і плазму потім заморожували та зберігали при –18–20°С до дослідження. Потім перфузували печінку in situ через сполучення порожнистої вени охолодженим фізіологічним розчином. Далі витягували печінку, промивали охолодженим фізіологічним розчином і готували гомогенат. Печінку гомогенізували в скляному гомогенізаторі Поттера-Ельвейма з тефлоновим товкачиком (зазор 0,18-0,2 мм) протягом 90 с при 1200 об./хв.

Уміст дієнових кон'югатів (ДК) в еритроцитах визначали класичним методом у модифікації В. Б. Гаврилова [9], у плазмі крові й печінці – за методом Ю. А. Владимирова та співавт. [7]. Визначення вмісту ТБК-АП в еритроцитах проводили за методом Ernster et al [2] у модифікації для еритроцитів, у плазмі крові та печінки за основу взято класичний метод Mihara et al. [5].

Усі досліди на щурах проводили згідно з Правилами використання лабораторних експериментальних тварин [11]. Одержані експериментальні дані опрацьовували статистично із застосуванням коефіцієнта Стьюдента за стандартною методикою [12].

Виклад основного матеріалу й обґрунтування отриманих результатів дослідження. У наведених у таблиці 1 даних показано, що при дослідженні продуктів ПОЛ виявлено достовірне збільшення концентрації ДК у плазмі, еритроцитах і печінці у тварин різного віку, які піддавалися тривалим фізичним навантаженням через плавання.

Таблиця 1

Уміст ДК у тканинах білих щурів різного віку при навантаженні плаванням і згодовуванні лляної олії (M±m, n=6)

Вік тварин	Група тварин	Показник		
		ДК плазми, *нмоль/мл*	ДК еритроцит, *нмоль/мл*	ДК печінки, *нмоль/г*
6-місячні	I контрольна	3,03±0,16	11,24±0,27	23,45±0,42
	II дослідна	3,61±0,20*	16,52±0,61*	29,28±0,84*
	III дослідна	2,83±0,11#	10,65±0,48#	22,32±0,65#
	IV дослідна	3,14±0,14#	13,05±0,32#	26,78±0,52#
18-місячні	I контрольна	3,31±0,15	13,43±0,28	26,23±0,41
	II дослідна	4,12±0,26*	18,52±0,62*	32,81±0,62*
	III дослідна	3,18±0,21#	12,62±0,48#	27,85±0,54#
	IV дослідна	3,60±0,18#	14,95±0,32#	29,65±0,61#

Примітка: * - p <0,05 відносно дослідної групи 1-ї контрольної групи
- P <0,05 відносно 2-ї дослідної групи

Так, уміст ДК у плазмі, еритроцитах і печінці 6-місячних білих щурів 2-ї групи був, відповідно, у 1,19; 1,47 та 1,25 раза більшим, порівняно із тваринами 1-ї контрольної групи. При цьому вміст ДК у плазмі, еритроцитах і печінці 18-місячних білих щурів 2-ї групи відносно тварин 1-ї групи був більшим, відповідно, в 1,24; 1,38 та 1,25 раза. Це знову ж пояснюється тим, що при фізичному на-

вантаженні зростає об'єм вдихуваного кисню, що призводить до десятикратного збільшення кількості перекисів насамперед у печінці [13], і, як видно з результатів наших досліджень, у плазмі та еритроцитах.

Потрібно відзначити, у взятих для досліджень тканинах у нормі кількість ліпідних перекисів також має достовірні різниці, що показано і в інших дослідженнях [13]. Так, за даними Нейфаха й Кагана, у печінці, мозку, сальнику щурів виявляється від 15 до 80 нмоль перекисів на 1 г ліпідів або від 1 до 4,5 нмоль перекисів на 1 г тканини [13]. Отже, уміст ДК як первинних продуктів ПОЛ, зростає в ряді: плазма > еритроцити > печінка. Накопичення ДК у клітинах призводить до того, що в мембранах з'являються ділянки («пори»), через які назовні виходить уміст самих клітин та органел, а в еритроцитах зростає перекисний і осмотичний гемоліз.

Таблиця 2

Уміст ТБК-АК у тканинах білих щурів різного віку при навантаженні плаванням і згодовуванні лляної олії (M±m, n=6)

Вік тварин	Група тварин	Показник		
		ТБК-АК плазми, *нмоль/мл*	ТБК-АК еритроцит, *нмоль / мл*	ТБК-АК печінки, *нмоль/г*
6-місячні	I контрольна	6,14±0,24	17,58±0,52	26,17±0,14
	II дослідна	9,18±0,27*	21,33±0,67*	33,64±0,61*
	III дослідна	5,46±0,35#	16,49±0,39#	25,07±0,46#
	IV дослідна	6,96±0,32#	19,16±0,44#	28,14±0,37#
18-місячні	I контрольна	8,27±0,31	19,06±0,41	29,45±0,36
	II дослідна	11,72±0,41*	24,50±0,54*	38,25±0,57*
	III дослідна	8,02±0,28#	20,13±0,38#	28,16±0,42#
	IV дослідна	9,15±0,37#	21,62±0,40#	32,06±0,51#

ДК є нестійкими й перетворюються в ТБК-АП [9]. Так, із даних результатів проведених нами досліджень, які наведені в таблиці 2, видно, що вміст ТБК-АП у плазмі, еритроцитах і печінці 6-місячних білих щурів 2-ї групи був, відповідно, 1,50; 1,21 та в 1,29 раза більшим, порівняно із тваринами з 1-ї контрольної групи. Уміст ТБК-АП у плазмі, еритроцитах і печінці 18-місячних білих щурів 2-ї групи при цьому був, відповідно, в 1,42; 1,29 й 1,30 раза більшим, порівняно із тваринами 1-ї контрольної групи. Уведення білим щурам різного віку лляної олії приводило до достовірного зниження вмісту ДК і ТБК-АП у плазмі, еритроцитах і печінці на тлі тривалого фізичного навантаження через плавання (4-та група), порівняно із тваринами 2-ї групи. Такий позитивний ефект лляної олії обумовлений наявною в ній великою кількістю (50-65 %) альфа-ліноленової кислоти, яка, як відомо, володіє антиоксидантною дією. Цей ефект можна пояснити наявністю в цій кислоті подвійних зв'язків, які є пасткою для вільних радикалів. Таким чином, поступаючи в організм, альфа-ліноленова кислота деякою мірою віддає себе в жертву заради виживання клітини [1]. З іншого боку, альфа-ліноленова кислота при дії ферменту дельта-6-десатурази перетворюється в стеаридонову кислоту, а остання шляхом елонгації й десатурації – в ейкозапентаєнову і в подальшому – в докозагексаєнову кислоти, які є попередниками низки біологічно активних речовин – ейкозаноїдів, лейкотриєнів, тромбоксанів [6]. Останні сукупно чинять позитивний ефект на стабілізацію всіх процесів у клітині, у тому числі й опосередковано, зменшуючи інтенсивність процесів ПОЛ.

Водночас потрібно зазначити й вікові особливості змін умісту продуктів ПОЛ у плазмі, еритроцитах і печінці 6- та 18-місячних білих щурів у нормі, при тривалому фізичному навантаженні плаванням і при згодовуванні лляної олії. Так, у дорослих тварин (6-місячні) уміст ДК і ТБК-АП у плазмі, еритроцитах і печінці був достовірно менший, порівняно зі старими (18-місячними) тваринами. Тривале фізичне навантаження призводило до більшого зростання первинних і вторинних продуктів ПОЛ у плазмі, еритроцитах і печінці старих щурів, порівняно з дорослими. Внутрішньошлункове уведення лляної олії як джерела альфаліноленової кислоти білим щурам на тлі тривалого фізичного навантаження призводило до однакового позитивного ефекту– зниження вмісту продуктів ПОЛ у плазмі, еритроцитах і печінці як дорослих, так і старих щурів.

Висновки. В експериментальному дослідженні на 6- та 18-місячних білих щурах установлено вікові й тканинні особливості вмісту дієнових кон'югатів та ТБК-активних продуктів у їхній плазмі, еритроцитах і печінці в нормі, при тривалому фізичному навантаженні плаванням та згодовуванні лляної олії.

Установлено, що в дорослих (6-місяців) і старих (18-місячних) щурів уміст дієнових кон'югатів та ТБК-активних продуктів у нормі зростає в ряді плазма > еритроцити > печінка.

При тривалому фізичному навантаженні вміст дієнових кон'югатів у дорослих щурів зростає в ряді: плазма > печінка > еритроцити, а в старих – у ряді: печінка > еритроцити > плазма.

Внутрішньошлункове уведення лляної олії, як джерела альфа ліноленової кислоти, білим щурам на тлі тривалого фізичного навантаження плаванням призводило до зниження вмісту дієнових кон'югатів та ТБК-активних продуктів у плазмі, еритроцитах і печінці як дорослих, так і старих щурів.

Перспективи подальших досліджень – на основі експериментальних досліджень на лабораторних тваринах установити вікові особливості впливу різних джерел поліненасичених жирних кислот родини омега-3 на оксидантно-антиоксидантний статус організму за нормального стану й при фізичних навантаженнях.

Список використаної літератури

1. Aleynik S. I. Increased circulating products of lipid peroxidation in patients with alcoholic liver disease / Aleynik S. I., Leo M. A., Aleynik M. K., Lieber C. S. // Alcohol. Clin. Exp. Res. – 1998. – Feb, 22 (1). – P. 19–26.
2. Ernster L. Microsomal lipid peroxidation / L. Ernster, K. Nordenbrandt // Methods Enzymol. – 1967. – Vol. 10. – P. 575–576.
3. Fan Y. Y. Importance of Dietory γ-Linolenic Acid in Human Health and Nutrition / Y. Y. Fan, R. S. Chapkin // The Journal of Nutrition. – 1998. – Vol.128. – P. 1411–1414.
4. Frenoux JM. R. Polyunsaturated Fatty Acid How us Blood Pressure and Improves Antioxidant Status in Spontaneously Hypertensive Rats / JM. R. Frenoux, ED Prost, JL Belleville, JL Prost // The Journal of Nutrition – 2001. – Vol.131. – P.39–45.
5. Michara M. Thiobarbituric acid value on fresh homogenate of rat as a parameter of lipid peroxidation in aging, CCL4 intoxication, and vitamin E deficiency / M. Michara, M. Uchiyama, K. Fukuzava // Biochem. Med. 1980. – Vol. 23 (3). P. 302–311.
6. Nannicini F. Alpha-linolenic acid and cardiovascular diseases Omega-3 fatty acids beyond eicosapentaenoic acid and docosahexaenoic acid / F. Nannicini, F. Sofi, G. Avanzi et. al. // Minerva Cardioangiol. – 2006. – V. 4(4). – P. 431–442.
7. Владимиров Ю. А. Перекисне окислення ліпідів у біологічних мембранах / Ю. А. Владимиров, А. И. Арчаков. – М. : Наука, 1972. – С. 237–238.
8. Камишніков В. С. Довідник з клініко-біохімічної лабораторній діагностиці / В. С. Камишніков. – К. : Білорусь, 2000. – Т. 1–2.
9. Коцюруба А. В. Вікові особливості змін аргіназо-NO-синтазної системи в серці щурів в умовах адаптації до тривалих фізичних навантажень плаванням / А. В. Коцюруба, Ю. П. Корнач, С. О. Таланов, О. В. Базілюк // Фізіол. журн. – 2012. – Т. 58. – № 1. – С. 27–35.
10. Кожем'якін Ю. М. Науково-методичні рекомендації з утримання лабораторних тварин / Ю. М. Кожем'якін, О. С. Хромов, М. А. Філоненко, Г. А. Сайфетдінова. – К. : «Авіцена» .– 2002 – 156 с.
11. Ланкин Т. Ф. Биометрия / Т. Ф. Ланкин. – М. : Высш. шк. – 1990. – 352 с.
12. Нейфила Е. А. Біохімія / Е. А. Нейфила, Каган В. Е. – 1969. – С. 34–511.

Анотації

Інтенсивність перекисного окиснення ліпідів (ПОЛ) в організмі залежить від його фізіологічного стану, типу тканин, віку й екзогенного надходження чинників, які регулюють ці процеси. Велике значення в процесах ПОЛ належить поліненасиченим жирним кислотам, особливо родини омега-3. В експериментальному дослідженні на 6- та 18-місячних білих щурах установлені вікові й тканинні особливості вмісту дієнових кон'югатів та ТБК-активних продуктів у їхній плазмі, еритроцитах і печінці в нормі, при тривалому фізичному навантаженні плаванням із 10 % навантаженням від маси тіла впродовж 14 діб та при внутрішньошлунковому уведенні їм лляної олії в дозі 0,5 мл/кг маси тіла впродовж 14 діб. Установлено, що в дорослих (6-місяців) і старих (18-місячних) щурів уміст дієнових кон'югатів та ТБК-активних продуктів у нормі зростає в ряді плазма > еритроцити > печінка. При тривалому фізичному навантаженні вміст дієнових кон'югатів у дорослих щурів зростає в ряді плазма > печінка > еритроцити, а в старих – у ряді печінка > еритроцити > плазма.

Ключові слова: *щурі, перекисне окиснення ліпідів, вік, лляна олія, плавання.*

Андрей Хмара, Олег Покотило. Влияние льняного масла на содержание продуктов ПОЛ в тканях крыс разного возраста в условиях адаптации к длительным физическим нагрузкам плаваньем. *Интенсивность перекисного окисления липидов (ПОЛ) в организме зависит от его физиологического состояния, типа тканей, возраста и экзогенного поступления факторов, которые регулируют эти процессы. Большое значение в процессах ПОЛ принадлежит полиненасыщенным жирным кислотам, особенно из семейства омега-3. В экспериментальном исследовании на 6- и 18-месячных белых крысах установлено возрастные и тканевые особенности содержания диеновых конъюгатов и ТБК-активных продуктов в их плазме, эритроцитах и печени в норме, при*

длительной физической нагрузке плаваньем с 10 % нагрузкой от массы тела в течении 14 суток и при внутрижелудочном введении им льняного масла в дозе 0,5 мл/кг массы тела в течении 14 суток. Установлено, что у взрослых (6-месяцев) и старых (18-месячных) крыс содержание диеновых конъюгатов и ТБК-активных продуктов в норме растет в ряде: плазма > эритроциты > печень. При длительной физической нагрузке содержание диеновых конъюгатов у взрослых крыс возрастает в ряде плазма > печень > эритроциты, а в старых – в ряде печень > эритроциты > плазма.

Ключевые слова: *крысы, перекисное окисление липидов, возраст, льняное масло, плавание.*

Andrey Khmara, Oleg Pokotilo. Influence of Linseed Oil on Keeping Products of Lipid Peroxidation in Tissue of Rats of Different Age Under Conditions of Adaptation to Long Physical Loads by Swimming. *Intencity of lipid peroxidation in an organism depends on its physiological condition, tissues types, age and ecogenic factors that regulate these processes. Great importance in processes of lipid peroxidation is given to polyunsaturated fatty acids especially from the family Omega-3. In an experimental research on white rats aged 6 and 18 months it was established age and tissue peculiarities of keeping of diene conjugates in their plasma, red blood cells and liver in normal condition, after long-periof physical loads by swimming with 10% loads from body mass within 14 days and intragastric introduction of linseed oil in dose of 0,5 ml/kg of body mass during 14 days. It was found out that among mature (6 months) and old (18 months) rats keeping of diene conjugates in norm grow in a row: plasma > red bood cells > liver. In case of long-term physical loads keeping of diene conjugates among mature rats grows in a row: plasma > liver > red bood cells, and among old one: liver > red bood cells > plasma.*

Key words: *rats, lipid peroxidation, age, linseed oil, swimming.*

УДК 616:612/1-796.071.2:796.015

Вікторія Андреєва,
Наталія Ліцоєва,
Вікторія Григор'єва,
Світлана Чайкіна

Динаміка змін кислотної резистентності та морфології еритроцитів під впливом фізичних навантажень у крові спортсменів-борців

Східноукраїнський національний університет імені Володимира Даля (м. Луганськ)

Постановка наукової проблеми та її значення. Стан системи крові має надзвичайно важливе значення для спортсменів будь-якого профілю з урахуванням її транспортної функції та, зокрема, для доставки кисню до органів і тканин, у зв'язку з чим резерви кисневої місткості крові – один із суттєвих аспектів проблеми вивчення адаптації спортсменів до фізичних навантажень [3; 4]. Відомо, що показники еритрона змінюються залежно від кваліфікації спортсмена, а також динаміки тренувального процесу [2]. Показники еритрона, зі свого боку, пов'язані з деякими імунними й метаболічними процесами організму [9; 11].

Аналіз останніх досліджень із цієї проблеми. Для розв'язання означеної проблеми науковий інтерес мають праці С. М. Галія, К. В. Яковлевої, О. М. Шабельника, у яких визначено вплив фізичних навантажень на енергетичний потенціал еритроцитів [4]. Серед російських та українських науковців можна виділити таких, як І. І. Гітельзон та І. А. Тересков, які застосовували методи клінічного дослідження крові й складання еритрограм [5], Н. К. Казімірко, котра досліджувала еритроцити крові за допомогою скануючої електронної мікроскопії [7].

Водночас залишається недостатньо вивченим взаємозв'язок порушень структурно-функціонального стану червоних клітин крові та виникнення тимчасової анемії при інтенсивних фізичних навантаженнях [10]. Тому дослідження механізмів цих порушень і визначення методичних способів щодо їх корекції є актуальним завданням спортивної медицини, валеології та біологічної науки [6].

Завдання статті – дослідити динаміку змін кислотної резистентності та морфології еритроцитів під впливом фізичних навантажень у крові спортсменів-борців протягом тренувального макроциклу.

Виклад основного матеріалу й обґрунтування отриманих результатів дослідження. Дослідження дає підставу стверджувати, що різні за інтенсивністю фізичні навантаження, випробовувані спортсменами-борцями протягом тренувального макроциклу, викликають різний ступінь змін структури еритроцитів периферійної крові. Виразність структурних змін прямо залежить від інтенсивності фізичних навантажень, вона є найзначнішою в змагальному періоді, помірною – у підготовчому періоді та найменшою – у перехідному періоді тренувального макроциклу.

Обстежено 210 спортсменів-борців чоловічої статі у віці від 18 до 22 років. Усі борці впродовж року проходили 3–4 тренувальних макроцикли, кожен із яких уключав підготовчий період 2–2,5 місяця з частотою тренувань тричі на тиждень по дві години кожне; змагальний період – 3–5 днів із кількістю двобоїв 2–6 за весь час змагань; перехідний – 7–10 днів із полегшеними тренуваннями двічі на тиждень. Забір крові у борців проводили наприкінці кожного з періодів. Кров із пальця на загальний аналіз забирали вранці натщесерце. Вивчення морфології еритроцитів проводили методом скануючої електронної мікроскопії [1; 7]. Кислотну резистентність еритроцитів визначали спектрофотометричним методом при довжині хвилі 720 нм [5]. Контрольну групу склали 45 юнаків 18–22 років, які не займалися спортом систематично. Отримані цифрові результати піддавалися статистичному аналізу.

Під впливом фізичних навантажень у крові спортсменів, котрі займаються греко-римською боротьбою, мало місце збільшення питомої ваги передгемолітичних, дегенеративних форм еритроцитів,

© Андреєва В., Ліцоєва Н., Григор'єва В., Чайкіна С., 2013

зменшення кількості ретикулоцитів при коливаннях нормоцитів і загальної кількості еритроцитів (див. табл. 1), що достовірно не змінюються.

Таблиця 1

Вплив фізичних навантажень на морфологію еритроцитів у борців

Показник, %		Контрольна група	Період тренувального макроциклу		
			підготовчий	змагальний	перехідний
Загальна кількість еритроцитів, Т/л		4,5±0,11	4,85±0,14	5,07±0,13*	4,48±0,16
Ретикулоцити, *‰*		12,5±0,32	9,04±0,32**	8,08±0,27**	10,51±0,29**
Нормоцити		85,6±2,0	82,5±1,7	80,7±2,0	85,5±3,2
Дегенеративні	Мікроцити	0,51±0,02	0,54±0,02	0,59±0,02*	0,53±0,02
	з 1 паростком	5,7±0,19	6,25±0,24	7,11±0,29**	5,94±0,21
	багато-паросткові	0,7±0,04	0,81±0,03	0,93±0,04**	0,78±0,03
Передгемолітичні	куполоцити	4,2±0,16	4,73±0,18*	5,29±0,21**	4,55±0,2
	«футбольний м'яч»	1,5±0,06	3,45±0,11**	3,96±0,15***	1,66±0,07
	«спущений м'яч»	0,5±0,03	0,62±0,03*	0,78±0,04**	0,58±0,02*
	клітини-«тіні»	0,3±0,02	0,38±0,03*	0,52±0,02**	0,35±0,01*

Примітка. * – p < 0,05, ** - p < 0,01, *** – p < 0,001, порівняно з показниками контрольної групи.

Збільшення передгемолітичних форм еритроцитів (куполоцитів, сфероцитів («футбольний м'яч»), клітин «спущений м'яч», клітин-»тіней») у підготовчому періоді тренувального макроциклу склало 1,39 раза, у змагальному періоді – 1,56 раза, дегенеративних форм (мікроцити, одно- й багатопаросткові клітини) – 1,07 (p<0,05) і 1,22 раза, відповідно (p<0,05). За період змагань тренувального макроциклу мало місце збільшення абсолютної кількості еритроцитів крові (у 1,13 раза, p<0,05) при тенденції до збільшення в підготовчому періоді. Кількість ретикулоцитів у підготовчому та змагальному періодах зміншилася в 1,38 і в 1,55 раза, у перехідному – в 1,19 раза (p<0,05).

Установлено, що фізичні навантаження, випробовувані спортсменами, викликають зниження кислотної резистентності еритроцитів периферійної крові, а саме: у підготовчому періоді ступінь зменшення часу сферуляції еритроцитів склав 1,14 раза (p<0,05), часу появи максимуму гемолізу – 1,09 раза (p<0,01), тривалість гемолізу – 1,12 раза (p<0,05), тоді як ступінь збільшення висоти максимуму гемолізу – 1,14 раза (p<0,001) (див. табл. 2).

Таблиця 2

Вплив фізичних навантажень на кислотну резистентність еритроцитів у борців

Показник	Контрольна група	Період тренувального макроциклу		
		підготовчий	змагальний	перехідний
Час сферуляції, хвилини (до точки початку гемолізу)	3,02±0,09	2,66±0,1*	2,27±0,07**	2,78±0,1
Час появи максимуму, *хвилини*	4,33±0,1	3,98±0,09*	3,66±0,12**	4,06±0,14
Тривалість гемолізу, *хвилини*	3,6±0,11	3,21±0,08*	2,87±0,09**	3,36±0,14
Висота максимуму гемолізу, *%*	17,5±0,4	19,7±0,65***	21,7±0,83*	18,66±0,57
Число максимумів, у. о.	1±0,01	1,4±0,03*	1,52±0,05*	1,15±0,03*

*Примітка. * – p < 0,05, ** – p < 0,01, *** – p < 0,001, порівняно з показниками контрольної групи.*

У змагальному періоді зміни кислотної резистентності еритроцитів були найбільш вираженими. Час сферуляції скоротився проти показника в контрольній групі в 1,33 раза, час появи максимуму гемолізу – в 1,18 раза, тривалість гемолізу – в 1,25 раза, при збільшенні висоти максимуму гемолізу й числа максимумів – в 1,24 і в 1,52 раза, відповідно.

У перехідному періоді показники кислотної резистентності еритроцитів позитивно змінювалися й достовірно не відрізнялися від показників осіб контрольної групи, за винятком числа максимумів гемолізу еритроцитів.

Висновки й перспективи подальших досліджень. Проведені дослідження дають змогу стверджувати, що фізичні навантаження впливають на морфологію еритроцитів та знижують їхню кислотну резистентність, при цьому ступінь вираженості наявних змін залежить від періоду тренувального макроциклу. Отже, показники кислотної резистентності еритроцитів відображають загальну резистентність організму та є показниками тренованості спортсменів. Отримані дані слід ураховувати при розробці реабілітаційних заходів протягом тренувального процесу.

Список використаної літератури

1. Арцишевская Р. А. Функциональные и структурные изменения поверхности эритроцитов / Р. А. Арцишевская // Цитология. – 1983. – № 12. – С. 133–135.
2. Владимирова О. Скрининговое исследование изменений эритроцитов периферической крови спортсменов после тренировочной нагрузки / О. Владимирова // Молодая спортивная наука Украины. – Львов : ЛГИФК, 2002. – С. 275–278.
3. Галлий С. Н. Влияние комплекса реабилитационных мероприятий на энергетический потенциал эритроцитов периферической крови спортсменов, которые занимаются пауэрлифтингом / С. Н. Галий, Е. В. Яковлева // Актуальные проблемы патофизиологии. – Луганск, 2007. – С. 11.
4. Галій С. Влияние физических нагрузок на энергетический потенциал эритроцитов периферийной крови спортсменов, которые занимаются пауэрлифтингом и греко-римской борьбой / С. Галій, К. Яковлева, О. Шабельник // Молодёжь и продвижение биологии. – Львов : [б. и.], 2007. – С. 5.
5. Гительзон И. И. Эритрограммы как метод клинического исследования крови / И. И. Гительзон, И. А. Терсков. – Красноярск : [б. и.], 1959. – 249 с.
6. Гунін Л. М. Вплив ритмокору на витривалість спортсменів і структурно-функціональний стан мембран еритроцитів при інтенсивному фізичному навантаженні / Л. М. Гунін, С. А. Олійник, І. М. Башкін, Р. С. Гуменюк, Н. С. Парфенюк // Фізіол. журн. – 2006. – № 5. – С. 69–73.
7. Казимирко Н. К. Применение сканирующей электронной микроскопии эритроцитов периферической крови для контроля лечения глюкокортикоидами / Н. К. Казимирко // Актуальные проблемы патологии, клинической иммунологии и медицинской генетики. – Москва ; Луганск : [б. и.], 1990. – С. 19–20.
8. Казимирко Н. К. Изменения кислотной резистентности эритроцитов бегунов на средние дистанции при различных тренировочных режимах в микроцикле / Н. К. Казимирко, В. И. Дурнев, З. С. Андреева // Теория и практика физической культуры. – 1982. – № 3. – С. 28.
9. Ройтман Е. В. Изменение реологических свойств крови и осмотической резистентности эритроцитов при активации свободно-радикальных процессов / Е. В. Ройтман, И. И. Дементьева, О. А. Азизова // Тромбоз, гемостаз и реология. – 2000. – № 1. – С. 15–17.
10. Хмелева С. Н. Адаптация к физическим нагрузкам и её медико-биологические характеристики у спортсменов циклических видов спорта / С. Н. Хмелева, А. А. Буреева // Теория и практика физической культуры. – 1999. – № 1. – С. 31–33.
11. Яковлєва К. В. Вплив фізичних навантажень на енергетичний потенціал еритроцитів спортсменів, які займаються греко-римською боротьбою / К. В. Яковлева // Актуальні питання експертної та клінічної медицини. – Суми, 2007. – С. 44.

Анотації

Розглянуто зміни кислотної резистентності й морфології еритроцитів у крові спортсменів-борців залежно від періоду тренувального циклу. Під спостереженням перебували спортсмени чоловічої статі у віці від 18 до 22 років, які займалися греко-римською боротьбою. Усі борці впродовж року проходили 3–4 тренувальних макроцикли. Забір крові та її дослідження проводили наприкінці кожного з періодів макроциклу. Вивчення морфології еритроцитів проводили методом скануючої електронної мікроскопії, кислотну резистентність визначали спектрофотометричним методом. Установлено, що максимальні зміни відбуваються в змагальному періоді, помірні – у підготовчому, мінімальні – у перехідному.

Ключові слова: *спортсмени, греко-римська боротьба, еритроцити, морфологія, кислотна резистентність.*

Виктория Андреева, Наталия Лицоева, Виктория Григорьева, Светлана Чайкина. Динамика изменений кислотной резистентности и морфологии эритроцитов под влиянием физических нагрузок в крови спортсменов-борцов. *Рассмотрены изменения кислотной резистентности и морфологии эритроцитов в крови спортсменов-борцов в зависимости от периода тренировочного цикла. Под наблюдением находились спортсмены мужского пола в возрасте от 18 до 22 лет, которые занимались греко-римской борьбой. Все борцы в течении года проходили 3–4 тренировочных макроцикла. Забор крови и её исследование проводили в конце каждого из периодов макроцикла. Изучение морфологии эритроцитов проводили методом сканирующей электронной микроскопии, кислотную резистентность определяли спектрофотометрическим методом. Установлено, что максимальные изменения происходят в соревновательном периоде, умеренные – в подготовительном, минимальные – в переходном периоде.*

Ключевые слова: *спортсмены, греко-римская борьба, эритроциты, морфология, кислотная резистентность.*

Viktoriya Andeeva, Nataliya Litsoyeva, Viktoriya Grigoryeva, Svetlana Chaikina. Dynamics of Changes of Acid Resistance and Erythrocytes Morphology in Blood of Sportsmen- Wrestler Under the Influence of Physical Loads. *We have studied changes of acid resistance and erythrocytes morphology in blood of sportsmen-wrestlers depending on the period of training cycle. We were observing sportsmen aged 18–22 who are practicing Greco-roman wrestling. All wrestlers in the course of a year underwent 3–4 training macrocycles. Collecting blood and its researches were conducted at the end of every macrocycle. Studying of erythrocytes morphology were conducted by the method of scanning electron microscopy, acid resistance was indicated by a spectrophotometric method. We have found out that maximal changes happen during contest period, moderate changes – during preparatory period, minimal changes – in transfer period.*

Key words: *sportsmen, Greco-roman wrestling, erythrocytes, morphology, acid resistance.*

УДК 796.342.071.24 (477)

Ольга Борисова

Технология научных исследований по проблемам развития спорта в Украине в современных условиях

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

Постановка научной проблемы и её значение. Анализ последних исследований. Перестройка социально-политического устройства, формирование рыночных отношений в Украине, снижение показателей в спорте высших достижений, популярности спорта среди детей и подростков, изменение структуры подготовки спортивного резерва свидетельствуют о необходимости научного обоснования изменения организационной системы спорта и поиска новых эффективных методов управления. Оптимальными путями решения перечисленных проблем являются анализ функционирования исследуемой системы с позиции: прошлое, настоящее, будущее; сравнение состояния на разных исторических этапах; изучение иерархии составляющих системы спорта, объекта и предмета исследования в целом и по отдельным компонентам с акцентом на внутренние взаимосвязи, т. е. проблемы развития спорта в стране целесообразно рассматривать в историческом и организационном аспектах, что позволит определить перспективы развития спорта в Украине [1, 7–8].

Эффективное решение любой проблемы требует соответствующей теоретико-методологической базы. Важнейшим вопросом для научных разработок является определение направлений исследований, а также адекватность методов [2, 4–5, 9–10].

Связь работы с научными планами, темами. Работа выполнена в рамках темы 1.2. «Современный профессиональный спорт и пути его развития в Украине» «Сводного плана научно-исследовательской работы в сфере физической культуры и спорта на 2011–2015 гг.» Министерства Украины по делам семьи, молодёжи и спорта (номер государственной регистрации – 0111U001715).

Задача исследования – разработка технологии научных исследований для обоснования путей развития спорта в Украине в условиях коммерциализации и профессионализации (на материале тенниса).

Методы исследования – анализ, синтез и обобщение; сравнение, сопоставление и аналогия; абстрагирование, индукция, дедукция; моделирование; анализ научно-методической литературы и документальных источников; историко-логический, конкретно-исторический, сравнительно-исторический; системный подход и структурно-функциональный анализ; опрос и наблюдение; методы математической статистики.

Изложение основного материала и обоснование полученных результатов исследования. Методология нашего исследования рассматривает организацию деятельности путём формирования целостной системы с чётко определенными характеристиками, логической и временной (исторической) структурой, которую можно подразделить на три составляющих:

– методологию научной деятельности (научного исследования);

– методологию практической деятельности;

– методологию учебной деятельности.

© Борисова О., 2013

Логическая структура включает в себя следующие компоненты: субъект, объект, предмет, формы, средства, методы и результат деятельности. Внешними по отношению к этой структуре являются такие характеристики деятельности: особенности, принципы, условия, нормы. Исторически известны разные типы организации деятельности. В современной практике используется проектно-технологический тип, который заключается в том, что продуктивная деятельность человека (или организации) разбивается на отдельные завершенные циклы, называемые проектами. Таким образом, наше исследование проводилось по схеме, представленной на рис. 1 [5, 10]. Данный подход позволяет не только проанализировать и обобщить с единых позиций имеющиеся в литературе и мировом опыте подходы развития спорта, но и найти общую логику таких широко обсуждаемых в современной литературе вопросов, как формирование и совершенствование национальных систем спорта, проблем подготовки спортсменов высокого класса и т. д.

Рис. 1. *Схема проведения исследования по проблемам развития спорта [5, 10]*

Методологическую основу исследования составил диалектический подход, основанный на осознании универсальности взаимосвязей социальных процессов и явлений, адекватном отражении реальной действительности. В основу методологии исследования также положены знания и опыт, накопленные в сфере олимпийского и профессионального спорта, изложенные в трудах отечественных и зарубежных специалистов [6–8, 10].

Сфера физической культуры и спорта, как на национальном, региональном, так и на международном уровнях, представляет собой сложную динамическую социальную систему, которой свойственны все черты классической системы, а именно: функционирование и развитие всех компонентов, их взаимосвязи и взаимозависимость, обеспечивающие целостность системы для достижения главной цели [2; 5]. В нашем случае – это высокие показатели развития спорта в стране. Согласно ст. 7. Закона Украины «О физической культуре и спорте» к таким показателям относятся уровни [3]:

– физического здоровья различных групп населения, привлечение граждан к занятиям массовым спортом, привлечение инвалидов к занятиям физкультурно-спортивной реабилитацией, привлечение детей и молодёжи, в том числе и с инвалидностью, к занятиям в детско-юношеских школах;

– достижений спортсменов Украины на международных спортивных соревнованиях и, прежде всего, Олимпийских, Параолимпийских и Дефлимпийских играх, Глобальных играх спортсменов с нарушением интеллекта, Всемирных играх по неолимпийским видам спорта;

– обеспеченности кадрами сферы физической культуры и спорта;

– финансового и материально-технического обеспечения сферы физической культуры и спорта;

создания условий для доступа инвалидов к спортивным сооружениям.

Указанные показатели используются для мониторинга состояния развития физической культуры и спорта, разработки программ развития и других нормативно-правовых актов в сфере физической культуры и спорта. Сложность предмета исследования и необходимость эффективного решения проблемы обусловливают применение теоретического подхода, базирующегося на рассмотрении функционирования спорта с точки зрения взаимодействия систем различного уровня с учётом особенностей

исторических этапов, что и обеспечивает глубину научного анализа и высокую достоверность результатов исследований (рис. 2) [4, 9]. Каждая из представленных подсистем имеет достаточно сложную структуру, совокупность внутренних и внешних связей как «горизонтальных», так и «вертикальных».

Глобализация тенниса и формирование единой системы на международном уровне обусловливает интенсивное развитие вида спорта в экономически развитых странах, в которых хорошо развит рынок зрелищных услуг, предоставляемых организациями спорта высших достижений, и, как правило, рынок оздоровительных услуг. В этих странах функционируют международные теннисные академии, реализующие программы подготовки спортсменов высокого класса, детско-юношеского и массового спорта, проводится значительное количество международных турниров, представляющих интерес для спортсменов, зрителей, спонсоров и СМИ, сформирована национальная система соревнований, отвечающая общим тенденциям развития тенниса на международном уровне.

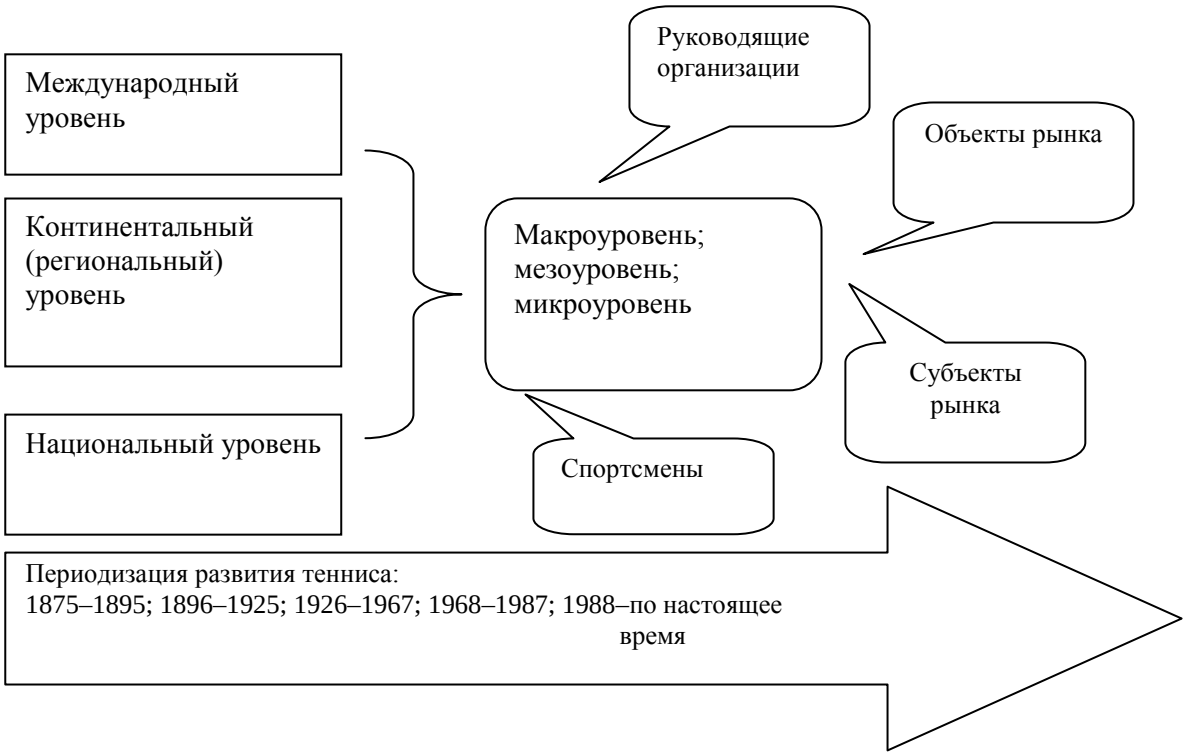


Рис. 2. *Уровни функционирования системы организации и управления спортом и динамика её развития (на примере тенниса) [1, 7]*

Страны с более низким социально-экономическим уровнем также вовлекаются в данную систему и представляют собой, с одной стороны, рынки сбыта «тенниса» как товара, а с другой – рынки талантливых спортсменов. «Вертикальные» связи подразумевают не только иерархическую структуру управления спортом на международном, континентальном, национальном уровнях, но и развитие каждого из них с учётом макро-, мезо- и микроуровня отношений в спортивной сфере. Изложенный подход призван не только обеспечить глубокий анализ процесса функционирования и развития спорта в стране, но и избежать ошибок, довольно часто возникающих при попытке решения отдельных методологических и прикладных проблем.

Важной характеристикой научного знания является его обоснование, доказательность, подтверждение или опровержение имеющихся фактов, формулировка гипотез, выявление закономерностей, принципов и др.

Спортивная наука включает в себя эмпирический и теоретический уровни и аспекты знаний и исследований, которые тесно взаимодействуют в границах большинства исследований, вбирающих в себя одновременно построение теоретических моделей, концептуализацию и операционализацию понятий и гипотез, первичный сбор и анализ данных. Основными отличиями фундаментальных и прикладных исследований в области профессионального спорта являются их целевая направленность, роль субъекта анализа, связь теории с практикой, фаза познавательного цикла, пространственно-временные характеристики [4–5]. Так, если для фундаментальных исследований характерна позна-

вательная направленность (познание механизмов и закономерностей), то для прикладных – преобразовательная (использование опознанных механизмов). Роль субъекта анализа: в первом случае – объективированная (отстраненно-нейтральная), а во втором – субъективированная (активно-заинтересованная). Для фундаментальных исследований характерна опосредованная связь с практикой, они включают в себя сбор, описание эмпирически-конкретных данных, разработку абстрактно-теоретических моделей и проводятся в не жестко лимитированном пространстве длительный период времени. Прикладные исследования подразумевают непосредственную связь с практикой, переход от абстрактно-теоретических моделей к конкретному синтезу их в практических технологиях, а также локализованность пространства и лимитированность времени. К прикладным отраслям спорта можно отнести концепции развития спорта в целом и отдельных видов как моделей функционирования спорта в стране, программ подготовки спортсменов, тогда как фундаментальные разделы спортивной науки можно связать с теорией спорта, компаративным исследованием физической культуры и спорта и т. д. Следует отметить, что прикладные исследования профессионального спорта являются междисциплинарными, поскольку наряду с моделями организационно-управленческой системы изучаются действия факторов внешней среды: экономических, психологических, социокультурных и прочих. В результате этого прикладное знание о спорте выступает не как соединение конкретно-эмпирических выводов различных дисциплин, а как синтез абстрактных моделей, что даёт возможность теоретической интерпретации конкретной ситуации и формирования в ней субъекта, сочетая таким способом результаты теоретического, эмпирического и практически ориентированного знания.

Методология спортивной науки представляет собой особую научную область, учение о применении различных методов и их комбинаций в познании спорта, связанное с правильной постановкой проблем и выбором адекватных подходов, трансформацией методологических принципов и требований в совокупность конкретных операций и процедур, использованием разных инструментов. Основные методы и методология исследований в спорте сложились постепенно в ходе более чем 100-летнего исторического развития не только спорта, но и смежных наук, на каждом этапе которого доминировали различные методологические подходы (или их комбинации) и методические приёмы [6, 10]. Среди основных методов, применяющихся в исследованиях спорта, в основе которых лежит степень общности анализа объекта или диапазона реальности, можно выделить три группы: общенаучные, социально-гуманитарные и специально-научные.

В соответствии с уровнями научного познания различают эмпирические и теоретические методы. К первым относят наблюдение, сравнение, измерение и эксперимент, ко вторым – идеализацию, формализацию, восхождение абстрактного к конкретному и другие. Необходимо отметить относительность такого деления, а именно: применение метода сравнения как в эмпирических, так и теоретических исследованиях, применение эксперимента преимущественно на эмпирическом уровне, однако экспериментирование возможно и мысленными моделями. Абстрагирование, анализ и синтез, индукция и дедукция, моделирование, исторический и логический методы авторы также рассматривают как приёмы, используемые на эмпирическом и теоретическом уровнях.

Выводы и перспективы дальнейших исследований. Применение методологического подхода позволило не только проанализировать и обобщить с единых позиций имеющиеся в литературе и мировом опыте основы функционирования и направления развития спорта, но и найти общую логику таких широко обсуждаемых в современной литературе вопросов, как формирование и совершенствование национальных систем спорта, проблем подготовки спортсменов высокого класса и т. д. Изучив зарубежный опыт, где профессиональный теннис уже имеет свою сложившуюся структуру, и адаптировав его к условиям в Украине, а также мнение ведущих отечественных и зарубежных специалистов в области спорта, мы можем спроектировать определённую модель и разработать концепцию развития тенниса в стране. Так, система тенниса должна представлять собой единую систему подготовки и вертикально-интегрированную систему соревнований, обеспечивающую взаимосвязь и взаимодействие олимпийского и профессионального тенниса, а её структурными составляющими являются массовый, резервный спорт и спорт высших достижений, деятельность которых направлена на укрепление здоровья различных слоёв населения, достижение максимально возможных результтов на национальном и международном уровнях, а также создание зрелища. Основными перспективами развития указанного направления тенниса в нашей стране являются создание соответствующих организационных, правовых, материально-технических, научно-методических и информационных основ функционирования данного института.

Список использованной литературы

1. Борисова О. В. Современный профессиональный спорт и пути его развития в Украине (на материале тенниса) [текст] : монография / Ольга Борисова – Киев : Центр учеб. лит., 2011. – 312 с.
2. Васильев Е. Н. К проблеме обоснования адекватности методов исследования и оценочных средств / Е. Н. Васильев // II Всероссийская научная конференция Сорокинские чтения – 2005. Будущее России: стратегии развития. 14–15 декабря 2005 г. [Электронный ресурс]. – Режим доступа : http://lib.socio.msu.ru/l/library.
3. Закон України «Про фізичну культуру і спорт» від 17.11.2009. – № 1724–VI: [Електронний ресурс]. – Режим доступу : http://zakon.rada.gov.ua.
4. Как провести социологическое исследование / под общ. ред. М. К. Горшкова, Ф. Э. Шеречи. – М. : Изд-во полит. лит., 1985. – 25 с.
5. Лодатко Е. А. Методологические основы моделирования социокультурных процессов / Е. А. Лодатко // RELGA : науч.-культуролог. сетевой журн. – 2007. – № 15 (160).
6. Матвеев Л. П. Общая теория спорта и ее прикладные аспекты : учеб. для вузов физ. культуры / Л. П. Матвеев. – М. : Сов. спорт, 2010. – 340 с.
7. Мічуда Ю. П. Сфера фізичної культури і спорту в умовах ринку. Закономірності функціонування та розвитку / Ю. П. Мічуда. – К. : Олімп. л-ра. 2007. – 216 с.
8. Платонов В. Професіоналізація олімпійського спорту / В. Платонов // Теорія і методика фіз. виховання. – 2005. – № 1. – С. 3–9.
9. Соколов Н. А. Методологические аспекты оценки эффективности в социальной сфере [Электронный ресурс] / Н. А. Соколов // Режим доступа : http://eprints.ksame.kharkov.ua/4295/1/230-234_Соколов.pdf.
10. Sociology of Sport: Theory and Practice / K. M. Armour, R. L. Jones. – L. : Longman, 2000. – P. 156–177.

Аннотации

В статье обоснован комплекс методов научного познания. Методология исследования рассматривает организацию деятельности путём формирования целостной системы с чётко определенными характеристиками, логической и временной (исторической) структурой, которую можно подразделить на три составляющих: методологию научной, практической и учебной деятельности. Применение такого подхода позволило не только проанализировать и обобщить с единых позиций имеющиеся в литературе и мировом опыте основы функционирования и направления развития спорта, но и найти общую логику таких широко обсуждаемых в современной литературе вопросов, как формирование и совершенствование национальных систем спорта, проблем подготовки спортсменов высокого класса и т. д.

Ключевые слова: *система организации и управления спортом, профессиональный теннис, модель, методология исследования, методы научного познания.*

Ольга Борисова. Технологія наукових досліджень із проблем розвитку спорту в Україні в сучасних умовах. *У статті обґрунтовано комплекс методів наукового пізнання. Методологія дослідження розглядає організацію діяльності через формування цілісної системи із чітко визначеними характеристиками, логічною та часовою (історичною) структурою, яку можна підрозділити на три складники: методологію наукової, практичної й навчальної діяльності. Застосування такого підходу дало змогу не тільки проаналізувати та узагальнити з єдиних позицій наявні в літературі й світовому досвіді основи функціонування й напрями розвитку спорту, але й знайти загальну логіку таких широко обговорюваних у сучасній літературі питань, як формування та вдосконалення національних систем спорту, проблем підготовки спортсменів високого класу тощо.*

Ключові слова: *система організації та управління спортом, професійний теніс, модель, методологія дослідження, методи наукового пізнання.*

Olha Borysova. Technology of Scientific Research on the Problem of Sport Development in Ukraine Under Modern Conditions. *In the article we have grounded complex of methods of scientific research. Methodology of research examines activities organization by means of formation of united system with strictly defined characteristics, logical and historical structure that may be into three parts: methodology of scientific, pratical and educational activity. Applying of this approach let us not only to analyze and generalize basics of functioning and sports development directions, but also find general logic of often discussed questions in literature as formation and mastering of national systems of sport, a problem of preparation of sportsmen of high class etc.*

Key words: *system of organization and sports management, professional tennis, model, methodology of the research, methods of scientific research.*

УДК 796.323

Марина Воробьёва

Развитие физических качеств юных баскетболистов с учётом типа темперамента

Харьковская государственная академия физической культуры (г. Харьков)

Постановка научной проблемы и её значение. Баскетбол является одним из популярных видов спорта. Высокая динамичность этой игры предъявляет большие требования к подготовке юных баскетболистов. [1; 7] Физическая подготовка занимает важное место в структуре учебно-тренировочного процесса юного спортсмена. Она направлена на укрепление здоровья, всестороннее и специальное развитие, а также помогает быстро овладевать техническими и тактическими элементами игры. Участие в тренировочном и соревновательном процессе оказывает большое влияние в формировании личности юного спортсмена, воспитывает в нём волевые качества, чувство коллективизма, помогает проявить свой характер и индивидуальность.

Маклаков А. Г., 2005 [3]; Воронова В. И., 2007 [2]; Мицкан Б. М., 2011 [4]; Козина Ж. Л., 2011 и др. отмечают, что в тренировочном процессе юных баскетболистов необходимо учитывать индивидуальные особенности темперамента, чтобы использовать психологический потенциал спортсмена для достижения высоких результатов в соревновательной деятельности.

В учебно-тренировочном процессе юных баскетболистов на этапе начальной подготовки учитываются их индивидуальные психологические особенности, и на сегодняшний день установлено наличие типологической модели их влияния на результат игроков. Исследования влияния темперамента на развитие физических качеств могут стать важным фактором на этапе начальной подготовки баскетболистов.

Анализ последних исследований по этой проблеме. Изучение психологических показателей человека, которые формируются в процессе деятельности, показало, что одним из главных является темперамент. [1; 2; 7] Особенности темперамента человека не только проявляются в его поведении, но и определяют своеобразие динамики познавательной деятельности и сферы чувств, отражаются в побуждениях и действиях человека, а также в характере индивидуальной деятельности и особенностях речи. [4; 5]

В. И. Воронова [2] в своих работах подчеркивает, что темперамент определяет наличие многих психических различий между людьми, в том числе по интенсивности и устойчивости эмоций, эмоциональной впечатлительности, темпу и энергичности действий, а также по целому ряду других динамических характеристик.

В. М. Платонов [7] указывает на зависимость успехов в спортивной деятельности спортсменов высокого класса от особенностей нервной системы и темперамента.

Б. М. Мицкан показал [4], что специальные способности в различных видах спорта зависят от многих особенностей нервной системы и темперамента. В разных видах спорта, кроме общих способностей, спортсмены должны отличаться высоким уровнем развития специальных способностей, большинство которых зависят от темперамента.

Интерес учёных к этой проблеме связан с существованием индивидуальных различий, которые обусловлены особенностями биологического и физиологического строения и развития организма, а также особенностями социального развития. До сих пор тему темперамента относят к разряду дискуссионных и до конца не решенных проблем современной психологии.

Связь работы с научными программами, планами, темами. «Научно-методические основы использования информационных технологий при подготовке специалистов отрасли физической культуры и спорта» (номер госрегистрации – 0111U003130).

Задачи исследования:

1) определить основные показатели физической подготовленности и тип темперамента юных баскетболистов;

2) установить взаимосвязь показателей физической подготовленности юных баскетболистов 10–12 лет с типом темперамента;

3) провести анализ факторной структуры физической подготовленности юных баскетболистов с учётом особенностей типа темперамента;

© Воробьева М., 2013

4) разработать практические рекомендации по развитию физических качеств юных баскетболистов с учётом их типологических особенностей темперамента.

Методы исследования – анализ и обобщение литературных источников по проблеме начальной подготовки в баскетболе, педагогические методы контроля физической подготовленности: бег 10 м, 20 м, челночный бег 4х10 м, прыжок в длину с места, психологическое тестирование с использованием компьютерной психодиагностической программы, основанной на методике Г. Айзенка, педагогическое наблюдение и эксперимент, методы математической статистики: описательная статистика, сравнительный анализ, корреляционный анализ, факторный анализ.

Изложение основного материала и обоснование полученных результатов исследования. В исследовании принимали участие 20 спортсменов 10–12 лет ДЮСШ № 7 г. Харькова и 20 спортсменов 10–12 лет ДЮСШ № 13 г. Харькова. Экспериментальную группу составили спортсмены ДЮСШ № 7, контрольную – спортсмены ДЮСШ № 13. В начале эксперимента у спортсменов определён уровень развития быстроты, скоростно-силовых качеств и ловкости по выбранным тестам (табл. 1).

Таблица 1

Сравнение основных показателей физической подготовленности юных баскетболистов 10–12 лет контрольной (n=20) и экспериментальной (n=20) групп в начале эксперимента

Показатели	Экспериментальная группа (n=20)		Контрольная группа (n=20)		t	p
	M±m	S	M±m	S		
Бег 10 м, *с*	2,46±0,05	0,21	2,38±0,04	0,19	0,26	>0,05
Бег 20 м, *с*	4,00±0,09	0,42	3,82±0,08	0,39	0,32	>0,05
Челночный бег 4х10, *с*	11,11±0,15	0,69	11,08±0,12	0,63	0,18	>0,05
Прыжок в длину, *см*	157,0±3,15	14,10	155,2±3,22	14,13	0,51	>0,05

Сравнение полученных результатов свидетельствует об отсутствии достоверных отличий между юными баскетболистами 10–12 лет экспериментальной и контрольной групп по уровню физической подготовленности в начале эксперимента.

Для определения степени и направленности влияния физических качеств на дальнейший тренировочный процесс проведён корреляционный анализ первичных показателей физической подготовленности (табл. 2).

Таблица 2

Корреляционный анализ показателей физической подготовленности юных баскетболистов 10–12 лет экспериментальной группы в начале обучения (n=20) (p>0,05).

	Бег 10 м	Бег 20 м	Челночный бег 4х10	Прыжок в длину
Бег на 10 м	1			
Бег на 20 м	0,90	1		
Челночный бег 4х10	0,65	0,52	1	
Прыжок в длину	-0,45	-0,59	-0,72	1

По результатам корреляционного анализа установлена высокая степень влияния беговых упражнений на уровень развития ловкости (p>0,01). Влияние скоростно-силовых упражнений на ловкость (p>0,01) и быстроту (p>0,05). Полученные результаты показывают, что для развития быстроты и ловкости у юных баскетболистов следует применять упражнения скоростно-силовой направленности.

Проведенный факторный анализ дисперсионного вклада каждого исследуемого показателя физиического развития и типологических особенностей темперамента позволяет утверждать о наличии 2-х групп факторов, среди которых наблюдается стабильность результата с достоверной вероятностью p>0,05; p>0,01. К первой группе факторов отнесены показатели типологических особенностей темперамента и развития ловкости. На их развитие при планировании тренировочного цикла следует отводить 33,9 % времени.

Ко второму фактору отнесены упражнения, связанные со скоростной и скоростно-силовой работой (общий вклад дисперсии составил 28,8 %).

Кроме этого, 22 % составляет влияние других, не исследуемых в данной работе факторов. К ним можно отнести антропометрические данные, морфофункциональные показатели, психофизиологические факторы и т. д. Графическое представление факторной структуры физической подготовленности юных баскетболистов в начале эксперимента показан на рисунке 1.

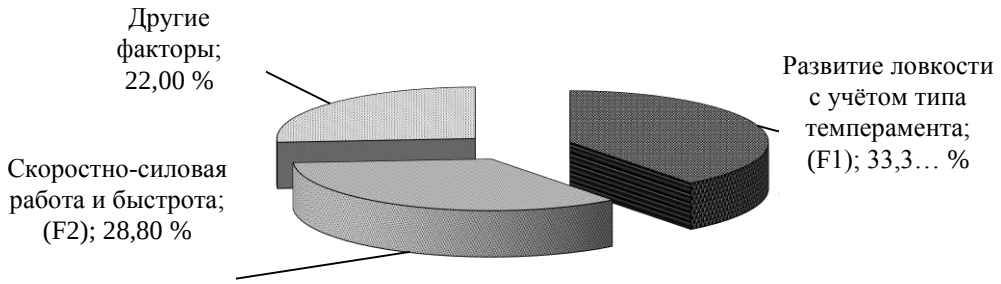


Рис. 1. *Вклад факторов физической подготовленности с учётом типологических особенностей личности в общую структуру подготовки юных баскетболистов*

Экспериментально-диагностическое тестирование типа темперамента спортсменов в начале эксперимента установило: 40 % – сангвиников; 30 % – холериков; 20 % флегматиков; 10 % – меланхоликов.

Доказано, что дети-сангвиники отличаются большей доброжелательностью к партнёрам по команде, хорошим настроем на тренировочный процесс и игру, лёгким вхождением в работу и быстрой приспособляемостью к переменчивым условиям игры. Их работоспособность была выше в начале работы, но снижается к концу тренировки из-за спада интереса.

Дети с холерическим типом темперамента имеют высокую работоспособность при выполнении быстрых динамических упражнений, но при медленном или статическом выполнении упражнения их работоспособность снижалась. Они не обладают достаточной выносливостью и одно и то же упражнение способны выполнять не более 3–5 раз. К концу тренировочного занятия качество выполнения упражнений значительно снижалось. Подготовку с такими детьми проводили так, чтобы научить их объективно оценивать свои силы и возможности, рационально использовать силу и скорость.

Спортсмены флегматичного темперамента отличаются хорошим выполнением работы, которая требует длительного и методического напряжения, проявляя при этом большую выносливость. Они показывали лучшую работоспособность при выполнении медленных и статических упражнений. По объёму нагрузки во время тренировочного занятия такие спортсмены характеризовались как работоспособные. Психологическую подготовку такого спортсмена проводили так, чтобы укрепить его уверенность в себе, нацелить на максимально рациональное использование силы и устойчивости.

У меланхоликов наблюдается повышенная чувствительность к стрессовым ситуациям. Слабый инертный тип обладает относительно низкой работоспособностью. Обычно эти дети ощущают сильную усталость к концу тренировочного занятия. Качество выполнения упражнений после 4–5-кратного повторения заметно снижалась. Тренировочные занятия на следующий день были крайне нерезультативны. Особое внимание уделяли психологической подготовке: помогали спортсмену преодолевать страх и неуверенность, создавали позитивный настрой.

Выводы и перспективы дальнейших исследований. Сравнение полученных результатов с контрольными нормативами свидетельствует о среднем уровне физической подготовленности юных спортсменов на этапе отбора.

Результат корреляционного анализа показал высокую степень влияния беговых упражнений на уровень развития ловкости ($p>0,01$).

Проведённый анализ факторной структуры физической подготовленности с учётом типологических особенностей темперамента спортсмена установил наличие 2-х групп факторов.

Анализ различных моделей типов темперамента показал, что баскетбол предпочтителен для детей с высокими показателями экстраверсии, повышенным уровнем нейротизма и возбудимости протекания нервных процессов, эмоционально стабильных.

Детям с холерическим типом темперамента применены упражнения с элементами игры: эстафеты (бег на 10, 20 м; прыжки с касанием пола руками 10 м; челночный бег 4х10 м приставным шагом; прыжки через гимнастическую лаву; бег 10, 20 м из различных исходных положений); броски мяча с дополнительными действиями (подбросить мяч высоко, успевая выполнить приседание, или выполнять броски сидя, успевая подняться на ноги до его получения); подвижные и спортивные игры (игра в «догонялки», волейбол, футбол) и т. д.

Детям-сангвиникам предложены упражнения в игровой форме: эстафеты (бег 10, 20 м, бег из различных исходных положений; прыжки на правой, левой ногах; бег спиной вперед 10 м; прыжки через гимнастическую лаву; прыжки через скакалку; катание мяча по полу в полуприседе 20 м); бросок мяча и ускорение за ним; подбрасывание мяча и ловля его в положении сидя; челночный бег 4х10 м приставным шагом; старты из различных исходных положений 10, 20 м; спортивные и подвижные игры и т.д.

Детям-флегматикам использованы следующие упражнения: бег по кругу со сменой направления после сигнала; бег на 10 м; бег на 20 м; прыжки на гимнастическую лаву; прыжки на правой левой ноге; бег 20 м со сменой темпа; бег 10 м спиной вперёд; подвижные и спортивные игры и т. д.

Детям-меланхоликам давали практически те же упражнения, что и флегматикам, но с меньшим количеством серий и повторений. С ними больше проводили психологическую работу, мотивацию на тренировку и игру.

Исследования показало, что психологическая подготовка является важным составляющим фактором общей подготовки юных баскетболистов.

Планируется исследовать влияние креативности и творческого потенциала юных баскетболистов на начальном этапе подготовки в баскетболе.

Список использованной литературы

11. Анализ уровня физической и тактической подготовленности юных баскетболисток 16–17 лет / И. В. Романчук. – 2007. – № 2. – С. 125–127. – Библиогр.: 8 назв. – укр.
12. Воронова В. И. Психология спорта : [монография] / В. И. Воронова. – Киев : Олимп. лит., 2007. – 298 с.
13. Маклаков А. Г. Общая психология / А. Г. Маклаков. – СПб. : Питер, 2005. – 583 с.
14. Мицкан Б. М. Физическое состояние учеников старших классов гимназии / Б. М. Мицкан, И. В. Поташнюк // Педагогика, психология и медико-биологические проблемы физического воспитания и спорта. – Харьков : ХОВНОКУ–ХДАДМ, 2011. – № 5. – С. 63–68.
15. Небылицын В. Д. Основные свойства нервной системы человека : [избр. психол. тр.] / В. Д. Небылицын ; под ред. Б. Ф. Ломова. – М. : Педагогика, 1990. – 328 с.
16. Артеменко Т. Г. Отбор баскетболистов а этапе начальной подготовки с учетом их личностных особенностей : дис.… канд. наук по физ. восп. и спорту : 24.00.01 / Т. Г. Артеменко. – Киев, 2010. – 20 с. – укр.
17. Платонов В. М. Система подготовки спортсменов в олимпийском виде спорта. Общая теория и ее практические приложения : учеб. тренера высш. категории / В. М. Платонов. – М. : Сов. спорт, 2005. – 820 с. : ил.
18. Филенко И. Ю. Информатизация исследования показателей технической и физической подготовленности юных баскетболистов использованием компьютерных обучающих программ / И. Ю. Филенко // Слобожанский научно-спортивный сборник. – Харьков : ХДАФК, 2010. – № 3. – С. 112–115.

Аннотации

Рассмотрен вопрос о влиянии темперамента на развитие физических качеств юных баскетболистов. В эксперименте принимали участие 40 баскетболистов 10–12 лет. Исследованы быстрота, скоростно-силовые качества и ловкость юных спортсменов 10–12 лет, определён уровень их физической подготовленности. Проведён корреляционный анализ первичных показателей физической подготовленности. Установлена высокая степень влияния беговых упражнений на уровень развития ловкости. Влияния скоростно-силовых упражнений на ловкость и быстроту. Проведенный факторный анализ дисперсионного вклада каждого исследуемого показателя физического развития и типологических особенностей темперамента определил наличие двух групп факторов, влияющих на развитие физических качеств юных баскетболистов с учетом типологических особенностей темперамента. Предложена индивидуальная структура развития физических качеств юных баскетболистов, обладающих различными типами темперамента. Разработана методика развития физических качеств юных спортсменов с учётом типологических особенностей их темперамента.

Ключевые слова: *баскетбол, подготовленность, развитие, дети, качества, темперамент.*

Марина Воробйова. Розвиток фізичних якостей юних баскетболістів з урахуванням типу темпераменту. *Розглянуто питання про вплив темпераменту на розвиток фізичних якостей юних баскетболістів. В експерименті брали участь 40 баскетболістів 10–12 років. Досліджено швидкість, швидкісно-силові якості й*

спритність юних спортсменів 10–12 років, виявлено рівень їхньої фізичної підготовленості. Проведено кореляційний аналіз первинних показників фізичної підготовленості. Установлено високий ступінь впливу бігових вправ на рівень розвитку спритності, вплив швидкісно-силових вправ на спритність і швидкість. Проведено факторний аналіз дисперсійного внеску кожного досліджуваного показника фізичного розвитку й типологічних особливостей темпераменту, виявлено наявність двох груп факторів, що впливають на розвиток фізичних якостей юних баскетболістів з урахуванням типологічних особливостей темпераменту. Запропоновано індивідуальну структуру розвитку фізичних якостей юних баскетболістів, які володіють різними типами темпераменту. Розроблено методику розвитку фізичних якостей юних спортсменів з урахуванням типологічних особливостей їхнього темпераменту.

***Ключові слова**: баскетбол, підготовленість, розвиток, діти, якості, темперамент.*

***Maryna Vorobyova. Development of Physical Qualities of Young Basletball Players Taking Into Account of Temperament Type.** We have studied the question of temperament influence on physical qualities development of young basketball players. 40 basketball players aged 10–12 took part in the experiment. We have studied speed, speed-power qualities and promptitude of young sportsmen aged 10–12 and defined level of their physical preparation. We have conducted correlational analysis of some indices of physical preparation. It was found out high level of influence of running exerciseson development level of promptitude. Influence of speed-power exercises on promptitude and speed. Conducted factor analysis of disperse deposit of each studied index of physical development and typological peculiarities of temperament have revealed two factor groups that influence the development of physical qualities of young basketball players taking into account typological characteristics of temperament. We have presented an individual structure of physical qualities development of young basketball players who own different types of temperament. We have also developed a methodology of physical qualities development of young sportsmen taking into account typological peculiarities of their temperament.*

***Key words:** basketball, preparation, development, children, qualities, temperament.*

УДК 797.220

Алексей Ганчар,
Иван Ганчар

Мониторинг результатов достижений выступления сильнейших команд пловцов-призёров на XXVI–XXX Олимпийских играх с 1996–2012 гг. (III этап)

Одесская национальная морская академия (г. Одесса)

Постановка научной проблемы и её значение. Корректная и достоверная информация о современном этапе развития спортивного плавания приобретает всё большую значимость для выявления различных возможностей реализации физических способностей в достижения лучших результатов представителями разного пола, возраста и квалификации при обучении и совершенствовании у них двигательных навыков плавания [1–10]. Поэтому выявление объективной информации по сходству и отличию достижений пловцов среди представителей разного пола, возраста и квалификации позволит обосновать, разработать и внедрить объективные критерии их подготовленности для полноценной реализации нормативно-оценочной функции в спорте.

Связь проблемы с научными и практическими задачами. Работа выполняется в соответствии с планом НИР ОНМА по теме «Технология интенсивного обучения и совершенствования навыков плавания в разных возрастных группах», согласно плана НИР МОН Украины на 2008–2012 гг., РК – № 0108U001487.

Анализ последних исследований и публикаций по этой проблеме. В существующих публикациях по теории и методике физического воспитания и спорта наличие сведений, касающихся параметров динамики отличий показателей у женщин и мужчин в спортивном плавании среди молодёжи и взрослых, практически отсутствуют.

Однако имеются отдельные публикации по особенностям тренировки в женском плавании, как отечественных авторов [1–9], так и в зарубежной печати [10]. Наибольший интерес для специалистов физического воспитания и спорта, а также любителей плавания представляют особенности отличий результатов женщин и мужчин на престижных соревнованиях, какими являются для них финальные старты Олимпийских игр, составная часть которых – спортивное плавание.

© Ганчар А., Ганчар И., 2013

З**адачи исследования –** выявление динамики показателей спортивных достижений у команд пловцов разного пола и возраста по данным практики на третьем этапе прошедших XXVI–XXX Олимпийских игр с 1996–2012 гг.; внедрение наиболее существенных результатов мониторинга достижений элитных пловцов в практику физического воспитания и спорта.

Основными **методами** исследования явились теоретический анализ литературы, обобщение документальных материалов, Интернета, математическая статистика.

Изложение основного материала и обоснование полученных результатов исследования. В данной статье мы рассмотрим участие сильнейших пловцов на стартах XXVI–XXX Олимпийских игр в составе сборных национальных команд, начиная с 1996 г. по 2012 г.

Сгруппировав полученные результаты в награждении пловцов золотыми, серебряными и бронзовыми медалями, нам представляется реальная возможность разместить их в ранжированном виде. Это может свидетельствовать как о количественном, так и о том или ином качественном преобладании золотых, серебряных или бронзовых наград наличия их в команде каждой отдельно взятой страны по степени их уменьшения в ранжированном виде (табл. 1).

Так, в первую десятку наиболее успешных плавательных стран, получивших большее количество призовых наград, вошли следующие команды: США – 149 медалей, Австралии – 75, Японии – 28, Китая – 24, Германии – 24, Нидерланд – 23, Франции – 20, России – 19, Венгрии – 15, Великобритании – 13 медалей. Во вторую десятку наиболее успешных команд-пловцов, получивших призовые награды, зачислены представители Италии – 12 медалей, ЮАР – 11, Бразилии – 8, Канады – 8, Украины – 7, Зимбабве – 7, Румынии – 6, Швеции – 5, Ирландии – 4, Южной Кореи – 4 медали.

В третьей десятке наиболее успешных команд-пловцов оказались следующие страны: Тунис – 3 медали, Польша – 3, Коста-Рика – 3, Австрия – 3, Испания – 3, Н. Зеландия – 2, Беларусь – 2, Словакия – 2, Куба – 2, Норвегия – 2 медали.

В четвертой десятке менее успешных команд-пловцов оказались следующие страны: Бельгия – 1 медаль, Литва – 1, Словения – 1, Сербия – 1, Хорватия – 1, Финляндия – 1, Дания – 1, Аргентина – 1, Тринидад и Тобаго – 1 медаль.

Между тем, среди мужчин безусловными лидерами в первой десятке оказались пловцы, представители США – 80 медалей, Австралии – 36, России – 15, Японии – 15, Франции – 11, Венгрии – 10, Нидерланд – 8, Италии – 8, Бразилии – 8, Германии – 8. Среди пловцов-женщин наиболее успешными лидерами стали представительницы: США – 69 медалей, Австралии – 39, Китая – 19, Германии – 16, Нидерланд – 15, Японии – 13, Франции – 9, Зимбабве – 7, Великобритании – 7, Украины – 5, Румынии – 5, Венгрии – 5 медалей.

Определенный профессиональный интерес вызывает рассмотрение оценки результатов пловцов, добившихся награждения золотыми, серебряными и бронзовыми медалями, обеспечивая выступление по таблице очков ФИНА (табл. 2).

Среднее отличие в очках у мужчин по дистанциям плавания наблюдается в диапазоне: максимум-951 и минимум-903=48 очков, а в женщин эти показатели находятся на уровне: максимум-938 и минимум-903=35 очков.

Победители рассматриваемых Олимпиад в плавании (1996–2012 гг.), получившие золотые медали как у мужчин (936 очков), так и в женщин (934 очка), в «очковом» эквиваленте практически не отличаются. Такая тенденция просматривается среди награжденных серебряными медалями – соответственно, 918 и 915 очков, и получивших бронзовые награды – соответственно – 906 и 902 очка.

Таблица 1

Результаты сильнейших команд пловцов мира на XXVI–XXX Олимпийских играх 1996, 2000, 2004, 2008, 2012 гг. по фактам получения золотых, серебряных и бронзовых медалей (III этап)

№	Страны мира	Золотые	Серебряные	Бронзовые	Всего	Итого
1	США	40м+27ж	24м+22ж	16м+20ж	80м+69ж	149
2	Австралия	8м+13ж	15м+15ж	13м+11ж	36м+39ж	75
3	Япония	4м+1ж	3м+3ж	8м+9ж	15м+13ж	28
4	Китай	2м+6ж	2м+7ж	1м+6ж	5м+19ж	24
5	Германия	2ж	2м+5ж	6м+9ж	8м+16ж	24

Окончание таблицы 1

6	Нидерланды	4м+7ж	2м+3ж	2м+5ж	8м+15ж	23
7	Франция	4м+2ж	3м+4ж	4м+3ж	11м+9ж	20
8	Россия	4м+1ж	5м+2ж	6м+1ж	15м+4ж	19
9	Венгрия	3м+3ж	5м	2м+2ж	10м+5ж	15
10	Великобритания	2ж	3м+1ж	3м+4ж	6м+7ж	13
11	Италия	3м+1ж	1м+2ж	4м+1ж	8м+4ж	12
12	ЮАР	3м+2ж	3м	1м+2ж	7м+4ж	11
13	Бразилия	1м	2м	5м	8м	8
14	Канада	-	1м+1ж	6м	7м+1ж	8
15	Украина	4ж	1м+1ж	1м	2м+5ж	7
16	Зимбабве	2ж	4ж	1ж	7ж	7
17	Румыния	3ж	1ж	1м+1ж	1м+5ж	6
18	Швеция	1м	1м+2ж	1ж	2м+3ж	5
19	Ирландия	3ж	-	1ж	4ж	4
20	Южная Корея	1м	3м	-	4м	4
21	Тунис	2м	-	1м	3м	3
22	Польша	1ж	2ж	-	3ж	3
23	Коста-Рика	1ж	-	2ж	3ж	3
24	Австрия	-	2м	1ж	2м+1ж	3
25	Испания	-	2ж	1ж	3ж	3
26	Н. Зеландия	2м	-	-	2м	2
27	Беларусь	-	2ж	-	2ж	2
28	Словакия	-	2ж	-	2ж	2
29	Куба	-	1м	1м	2м	2
30	Норвегия	-	1м	1ж	1м+1ж	2
31	Бельгия	1м	-	-	1м	1
32	Литва	1ж	-	-	1ж	1
33	Словения	-	1ж	-	1ж	1
34	Сербия	-	1м	-	1м	1
35	Хорватия	-	1м	-	1м	1
36	Финляндия	-	1м	-	1м	1
37	Дания	-	-	1ж	1ж	1
38	Аргентина	-	-	1ж	1ж	1
39	Тринидад и Тобаго	-	-	1м	1м	1
Получено медалей:1996–2012		83м+82ж	83+82ж	82м+84ж	248м+248ж	496
Всего разыграно медалей 1996		16м+16ж	16м+16ж	16м+16ж	48м+48ж	96
Всего разыграно медалей 2000		17м+16ж	15м+16ж	16м+17ж	48м+49ж	97
Всего разыграно медалей 2004		16м+16ж	16м+16ж	16м+17ж	48м+49ж-	97
Всего разыграно медалей 2008		17м+17ж	17м+17ж	19м+17ж	53м+51ж	104
Всего разыграно медалей 2012		17м+17ж	19м+17ж	15м+17ж	51м+51ж	102
Разыграно медалей 1996-2012		83м+82ж	83м+82ж	82м+84ж	248м+248ж	496
Примечание: количество медалей у мужчин – м, количество медалей у женщин – ж.						

Таблица 2

Соотношение средних результатов призёров ОИ-1996, 2000, 2004, 2008, 2012 гг. на дистанциях плавания по фактам получения золотых, серебряных и бронзовых медалей

Дистанции, медали	Медали в мужчин в очках			Среднее значение	Медали у женщин в очках			Среднее значение
	золото	серебро	бронза		золото	серебро	бронза	
50 вс	892	879	873	881	923	906	893	907
100 вс	934	927	913	925	914	899	891	901
200 вс	924	897	890	904	912	898	889	899
среднее	**917**	**901**	**892**	**903**	**916**	**901**	**891**	**903**
400 вс	965	948	928	947	934	927	921	927
1500/800 вс	967	953	949	956	964	946	936	949

Окончание таблицы 2

среднее	**966**	**950**	**938**	**951**	**949**	**936**	**928**	**938**
100 сп	925	896	887	903	919	906	892	906
200 сп	919	906	892	906	952	911	900	921
среднее	**922**	**901**	**890**	**904**	**936**	**909**	**896**	**914**
100 бр	945	932	913	930	915	890	869	891
200 бр	950	929	923	934	950	935	916	933
среднее	**948**	**930**	**918**	**932**	**932**	**912**	**892**	**912**
100 бат	907	900	887	898	941	914	907	921
200 бат	932	920	911	921	913	892	875	893
среднее	**920**	**910**	**899**	**910**	**927**	**903**	**891**	**907**
200 комп	930	903	888	907	907	893	873	891
400 комп	943	914	905	921	960	944	927	944
среднее	**936**	**908**	**897**	**914**	**934**	**918**	**900**	**917**
4х100 вс	942	932	913	929	945	930	920	932
4х200 вс	952	930	918	933	941	931	921	931
4х100 ком	940	915	901	919	946	923	898	922
среднее	**945**	**926**	**911**	**927**	**944**	**928**	**913**	**928**
Всего	6554:7	6426:7	6345:7	6441:7	6538:7	6407:7	6311:7	6419:7
среднее	**936**	**918**	**906**	**920**	**934**	**915**	**902**	**917**
отличие м/м	**49**	**49**	**46**	**48**	**33**	**35**	**37**	**35**
в %	33,9	33,3	32,8	100%	33,9	33,3	32,8	100 %

Примечание: результаты пловцов-призеров приведены в очках по таблице ФИНА и %; отличие максимума от минимума обозначено как м/м; марафонское плавание не рассматривалось.

Наиболее высокими у мужчин, получивших **золотые медали,** оказались результаты в стайерском плавании (966 очков), затем следуют показатели на дистанциях плавания брассом (948) и в эстафетном плавании (945), на дистанциях комплексного плавания (936), в плавании на спине (922), баттерфляем (920), а наименьший уровень очков отмечен в спринтерском плавании вольным стилем (917). При этом среднее значение всех зафиксированных показателей у мужчин-пловцов на уровне награждённых золотыми медалями составило 936 очков.

Среди женщин отмечаются различия, как и у мужчин, сохраняются: более высокий уровень отмечен также в стайерском плавании вольным стилем (949) и в эстафетном плавании (944), в плавании на спине (936), на дистанциях комплексного плавания (934), в плавании брассом (932), баттерфляем (927), а его наименьшее значение выявлено в спринтерском плавании вольным стилем (916). При этом среднее значение всех показанных результатов среди женщин-пловцов на уровне получения золотых наград составило 934 очка.

Среди пловцов-призеров, получивших **серебряные награды,** у мужчин-пловцов отмечается подобная тенденция, как и у чемпионов: наибольшее количество очков получили стайеры вольным стилем (950), затем – пловцы-брассисты (930), далее – пловцы эстафетного плавания (926) и плавающие баттерфляем (910), представители комплексного плавания (908), плывущие на спине (901) и спринтеры вольным стилем (901). Среднее значение всех зафиксированных показателей у мужчин-пловцов на уровне награжденных серебряными медалями составило 918 очков.

Среди пловчих-женщин подобная тенденция изменения результатов награждённых серебряными медалями также сохраняется: наибольшее значение выражено в стайерском плавании вольным стилем (936), эстафетном плавании (928), на дистанциях комплексного плавания (918), в брассе (912) и на спине оказались результаты (909), в плавании баттерфляем (903), а наименьшее значение отмечено в спринтерском плавании вольным стилем (901). Среднее значение всех зафиксированных показателей у женщин-пловцов на уровне награждённых серебряными медалями составило 915 очков.

У получивших **бронзовые награды** отмечается также несколько подобная тенденция изменения результатов, в первую очередь, среди пловцов-мужчин: наибольшие значения выявлены в стайерском плавании вольным стилем (938), в плавании брассом (918), в эстафетном плавании (911), баттерфляем (899), в комплексном плавании (897), в спринтерском плавании вольным стилем (892), а наименьшее значение выявлено в плавании на спине (890). Среднее значение всех зафиксированных показателей у мужчин-пловцов на уровне награжденных бронзовыми медалями составило 906 очков.

Хотя у пловцов-женщин отмеченная тенденция изменения параметров сохраняется, но на более сниженном уровне: наибольшее значение отмечено также в стайерском плавании (928), в эстафетном плавании (913), в комплексном плавании (900), в плавании на спине (912), в плавании брассом (892). При этом выявлены примерно одинаковые параметры изменения в плавании баттерфляем и в спринтерском плавании вольным стилем, где отмечены его наименьшие значения (891). Среднее значение всех зафиксированных показателей у женщин-пловцов на уровне награжденных бронзовыми медалями составило 902 очка.

Полученные данные отличаются современной научной и практической новизной, что позволяет сформулировать следующие **выводы и рекомендации**:

1) на III этапе первую десятку наиболее успешных плавательных стран, получивших наибольшее количество призовых наград, представляют команды США – 149 медалей, Австралии – 75, Японии – 28, Китая – 24, Германии – 24, Нидерланд – 23, Франции – 20, России – 19, Венгрии – 15, Великобритании – 13 медалей. Вторую десятку также успешных команд-пловцов, получивших призовые награды, представляют Италия – 12 медалей, ЮАР – 11, Бразилия – 8, Канада – 8, Украина – 7, Зимбабве – 7, Румыния – 6, Швеция – 5, Ирландия – 4, Ю. Корея – 4 медали;

2) практики, оценивания олимпийские достижения элитных команд пловцов, определили достаточно подобную тенденцию изменения параметров оценки уровня достигнутых показателей, как у пловцов-мужчин, так и у пловцов-женщин, согласно таблицы ФИНА в очках. На всех рассматриваемых дистанциях плавания по олимпийской программе у победителей и призёров отмечается преобладание уровня параметров (в очках) стайерского плавания вольным стилем над результатами спринтерского плавания, как у мужчин (951 очко), так и у женщин (938 очков). Далее, по мере уменьшения отличия, следует эстафетное плавание (соответственно, 927 у мужчин и 928 у женщин), затем – плавание брассом (соответственно, 932 и 912), комплексное плавание (914 и 917), плавание баттерфляем (910 и 907), плавание на спине (904 и 914), а наименьшее значение характерно представлено в спринтерском плавании вольным стилем (903 и 903 очка);

3) отмечена достаточно подобная тенденция изменения параметров достижений у мужчин и женщин в зависимости от уровня преодоления дистанций плавания с учётом получения золотых, серебряных и бронзовых медалей с 1996 по 2012 гг.: победители Олимпийских игр в плавании имеют достаточно сходный уровень оценивания достижений в очках по таблице ФИНА, как среди мужчин (936 очков), так и среди женщин (934 очков). Серебряные призеры имеют более низкий уровень оценивания их достижений (соответственно, 918 и 915), как и бронзовые призёры Олимпийских игр (соответственно, 906 и 902). Обобщённый показатель среднего значения достижений призёров-мужчин и призеров-женщин имеет почти одинаковый уровень (соответственно, 920 и 917 очков). Это может служить информативным критерием для объективного ранжирования учёта победителей и призёров Олимпийских игр для составления сводной таблицы призёров в зависимости от количества и качества полученных призовых наград;

4) существующая ныне практика учёта победителей и призёров Олимпийских игр при составлении сводных таблиц, на основе только качества получаемых наград, где в первую очередь подлежат оценке сначала только победители, затем – серебряные призёры и только потом – бронзовые, в настоящее время объективно нуждается в корректировке, так как не отражает количественной стороны развития плавания в наших странах и за рубежом. Ярким примером этого может быть официальная сводная таблица по плаванию на XXX Олимпийских играх 2012 г. в Лондоне: так команде Туниса с одной золотой и одной бронзовой медалями отведено восьмое место, а команде Литвы с одной золотой медалью в ранге занятых мест отведено девятое место. Хотя позади их на 10 месте оказалась Япония, имеющая в своем активе три серебряных и восемь бронзовых медалей (всего – 11). Очевидна явная диспропорция в оценивании достижений команды пловцов, которая учитывает практически только качественную сторону достижений, игнорируя количественные показатели. По нашим данным, критерий отличия (в очках) по качеству полученных медалей за 1996–2012 гг. составляет у мужчин 936, 918, 906 очков, соответственно, что составляет в среднем 920 очков, а в женщин эти параметры составляют, соответственно, 934, 915, 902 очка, что в среднем равно 917 очков. Поэтому в практике оценивания объективных достижений следует вводить, в первую очередь, количественные показатели, которые будут дополняться качеством достижений в зависимости от случаев полученных золотых, серебряных и бронзовых медалей на основе выявленного критерия отличия достижений с учётом ныне действующей таблицы ФИНА.

Перспективы дальнейших исследований. Дальнейшее исследование будет проходить в направлении осуществления мониторинга за получением пловцами-призерами олимпийских медалей с 1896 по 2012 гг., что позволит выявить обобщенную тенденцию развития плавания на предыдущих I–II–III этапах проведения I–XXX Олимпийских игр, что представляет и характеризует обобщенный рейтинг состояния развития олимпийского плавания в избранный период времени его изучения.

Список использованной литературы

1. Булгакова Н. Ж. Спортивное плавание : учебник для вузов физ. культуры / Н. Ж. Булгакова, В. З. Афанасьев, А. Р. Воронцов, Л. П. Макаренко, С. Н. Морозов, В. Р. Соломатин, Е. А. Ширковец. – М. : ФОН, 1996. – 430 с.
2. Вайцеховский С. М. Книга тренера / С. М. Вайцеховский. – М. : Физкультура и спорт, 1971. – 312 с. ; ил.
3. Ганчар О. І. Моніторинг навчальних досягнень курсантів морської академії у процесі занять плаванням : автореф. дис. на здобуття наукового ступеня канд. пед. наук : спец. 13.00.02 / О. І. Ганчар. – Чернігів, 2012. – 20 с.
4. Ганчар И. Л. Плавание: теория и методика преподавания спортивно-педа-гогического совершенствования. Ч. III : учеб. пособие для студ. вузов по спец. «Физическое воспитание и спорт» / И. Л. Ганчар. – Одесса : Друк, 2007. – 816 с.
5. Глазирін І. Д. Плавання : навч. посіб. / І. Д. Глазирін. – К. : Кондор, 2006. – 502 с.
6. Короп Ю. А. Женское плавание: особенности и перспективы / Ю. А. Короп, Ю. А. Кононенко. – Киев : Здоровья, 1983. – 112 с.
7. Олимпийский спорт: информация, статистика / под общей ред. В. Н. Платонова. – Т. III. – Киев : Олимп. лит., 2004. – С. 312–351.
8. Платонов В. Н. Плавание : учебник / В. Н. Платонов, Т. М. Абсалямов, М. М. Булатова, Н. Ж. Булгакова [и др.]. – Киев : Олимп. лит., 2000. – 495 с. ; ил.
9. Фирсов З. П. Плавание : справочник / З. П. Фирсов. – М. : Физкультура и спорт, 1976. – 383 с.
10. [Електронний ресурс]. – Режим доступу : http://www.sports-reference.com/olympics/sports/SWI/

Аннотации

Выявлены качественные и количественные показатели успешности выступления 39 команд пловцов-призеров на III этапе проведения Олимпийских игр с 1996 по 2012 гг., что обеспечивает их объективное ранжирование с учётом отличия качества и количества полученных наград, которые дополняются параметрами очков их достижений по таблице ФИННА, как у мужчин, так и у женщин. Среди мужчин лидерами оказались пловцы США – 80 медалей, Австралии – 36, России – 15, Японии – 15, Франции - 11, Венгрии – 10, Нидерланд – 8, Италии – 8, Бразилии – 8, Германии – 8 медалей. Среди женщин лидерами стали команды США – 69 медалей, Австралии – 39, Китая – 19, Германии – 16, Нидерланд – 15, Японии – 13, Франции – 9, Зимбабве – 7, Великобритании–7, Украины – 5, Румынии – 5, Венгрии – 5 медалей. На III этапе в первую десятку наиболее успешных плавательных стран, получивших наибольшее количество призовых наград, представляют команды США – 149 медалей, Австралии – 75, Японии – 28, Китая – 24, Германии – 24, Нидерланд – 23, Франции – 20, России – 19, Венгрии – 15, Великобритании – 13 медалей. Критерий отличия (в очках) по качеству полученных медалей за 1996–2012 гг. составляет у мужчин 936, 918, 906 очков, соответственно (среднее – 920), а у женщин эти параметры имеют 934, 915, 902 очка (среднее – 917), которые следует учитывать в объективном ранжировании успешности их выступления.

Ключевые слова: *мониторинг, результат, пловцы, мужчины, женщины, Олимпийские игры.*

Олексій Ганчар, Іван Ганчар. Моніторинг результатів досягнень виступу найсильніших команд плавців-призерів на XXVI–XXX Олімпійських іграх із 1996–2012 рр. (III етап). *Виявлені якісні й кількісні показники успішності виступу 39 команд плавців-призерів на III етапі проведення Олімпійських ігор із 1996 по 2012 рр., що забезпечує їхнє об'єктивне ранжування з урахуванням відмінності якості й кількості отриманих нагород, які доповнюються параметрами очок їхніх досягнень за таблицею ФІНА як у чоловіків, так в жінок. Серед чоловіків лідерами виявилися плавці США – 80 медалей, Австралії – 36, Росії – 15, Японії – 15, Франції – 11, Угорщини – 10, Нідерландів – 8, Італії – 8, Бразилії – 8, Німеччини – 8 медалей. Серед жінок лідерами стали команди США – 69 медалей, Австралії – 39, Китаю – 19, Німеччини – 16, Нідерландів – 15, Японії – 13, Франції – 9, Зімбабве – 7, Великобританії – 7, України – 5, Румунії – 5, Угорщини – 5 медалей. На III етапі в першу десятку найбільш успішних плавальних країн, що одержали найбільшу кількість призових нагород, увійшли команди США – 149 медалей, Австралії – 75, Японії – 28, Китаю – 24, Німеччини – 24, Нідерландів – 23, Франції – 20, Росії – 19, Угорщини – 15, Великобританії – 13 медалей. Критерій відмінності (в очках) за якістю отриманих медалей за 1996–2012 рр. становить у чоловіків 936, 918, 906 очок, відповідно (середнє – 920), а в жінок ці параметри такі: 934, 915, 902 очки (середнє – 917), які слід ураховувати в об'єктивному ранжуванні успішності їхнього виступу.*

Ключові слова: *моніторинг, результат, плавці, чоловіки, жінки, Олімпійські ігри.*

Oleksiy Hanchar, Ivan Hanchar. Monitoring of Achievements Results of Performance Results of the Strongest Teams of Swimmers Prize-swimmers at XXVI–XXX Olympic Games (1996–2012) (III Stage). *We have defined qualitative and quantitative indices of success of performance of 39 teams of swimmers prize-winners on the third stage of conducting of Olympic Games from 1996 till 2012 that ensures their objective ranking taking into account differences in quality and quantity of received awards that completed by adding scores to the table of achievements of both men and women. Among men the leaders became swimmers from USA – 80 medals, Australia – 36, Russia – 15, Japan – 15, France – 11, Hungary – 10, Netherlands – 8, Italy – 8, Brazil – 8, Germany – 8 medals. Among women the leaders became swimmers from USA – 69, Australia – 39, China – 19, Germany – 16, Netherlands – 15, Japan – 13, France – 9, Zimbabwe – 7, Great Britain – 7, Ukraine – 5, Romania – 5, Hungary – 5 medals. On the III stage top ten swimming countries that got the biggest number of awards became USA – 149, Australia – 75, Japan – 28, China – 24, Germany – 24, Netherlands – 23, France – 20, Russia – 19, Hungary – 15, Great Britain – 13 medals. Differences criterion (in scores) according to quality of achieved medals during 1996-2012 became men: 936, 918, 906 scores (average score 920), women – 934, 915, 902 scores (average score 917) that must be taken into account while objective ranking of successfulness of their performance.*

Key words: *monitoring, result, swimmers, men, women, Olympic Games.*

УДК 796.526

Юрий Котченко

Этапы развития и олимпийские перспективы спортивного лазания

Севастопольский национальный технический университет (г. Севастополь)

Постановка научной проблемы и её значение. Анализ последних исследований. Необходимость изучения истории и дальнейших перспектив развития спортивного лазания обусловлена его растущей популярностью и вероятным включением в программу Олимпийских игр. Анализ выступлений спортсменов на мировых чемпионатах позволит установить место Украины среди стран, развивающих этот вид спорта.

Как самостоятельный вид спорта, спортивное лазание вышло из скалолазания и в дальнейшем своем развитии с естественных скал ушло на искусственные стенды (скалодромы, тренажеры). Тем не менее, и в настоящее время все ведущие спортсмены мирового уровня продолжают активно тренироваться и проходить все более сложные маршруты на скалах. Основная отличительная особенность спортивного лазания состоит в том, что спортсмены тренируются и выступают на искусственных стендах. Дату рождения этого вида спорта определить достаточно сложно. Точкой отсчёта можно считать строительство первого искусственного стенда. Впервые такой стенд построен в альпинистском лагере «Накра» (Грузия) в 1949 г. Причём сама методика скалолазной подготовки с использованием искусственного стенда, предложенная автором конструкции П. Т. Собенко, была одобрена на научной конференции Украинского института физической культуры еще в 1940 г. [1]. Естественно, этот стенд предназначался, в первую очередь, для подготовки и тренировок альпинистов и не являлся средством развития спортивного лазания в качестве самостоятельного вида спорта. Тем не менее, в 1949 г. на нём были проведены первые соревнования на искусственном рельефе [1].

Задача исследвоания – выделить этапы развития и олимпийские перспективы спортивного лазания

Изложение основного материала и обоснование полученных результатов исследования. Основываясь на установленных фактах, можно утверждать, что первым человеком, спроектировавшим и построившим искусственный скалолазный стенд, является украинец П. Т. Собенко, а первой страной, где стенд был построен, – Грузия. Но есть и другие данные. Англичане считают, что сама концепция искусственного скалолазного стенда создана в Великобритании, а первый стенд построен в 1964 г. в университете города Лидс Доном Робинсом, лектором физвоспитания, вставившим куски камня в стену коридора [2]. На роль страны, где родилось спортивное лазание, претендуют итальянцы, которые провели первые соревнования в г. Бардонеки в 1985 году, а также французы, проведшие первые соревнования в закрытом помещении в 1986 году в г. Воль-ан-Велене (пригород Лиона). До

© Котченко Ю., 2013

1986 г. соревнования проводились на скалах, но во второй половине 80-х годов прошлого века в разных странах мира начинают строить искусственные скалодромы и проводить на них национальные чемпионаты.

Первые соревнования в закрытом помещении в Германии проведены в апреле 1989 г. Это был международный открытый немецкий чемпионат в г. Мюнхене. В 1992 г. первый зал с искусственным стендом открывается в Австралии, где сейчас работают около 80 залов под покровительством Австралийской ассоциации скалолазных залов (Australian Indoor Climbing Gyms Association Incorporated). В том же году скалолазание появилось в качестве демонстрационного вида спорта на зимней олимпиаде в Альбервилле. Первый национальный чемпионат Канады на искусственном стенде был проведен в 1988 г. на сцене театра в городе Banff. Стенд представлял слегка нависающую плоскость высотой около 10 метров [3].

В 80-х годах спортивное лазание получает законный статус в Америке. Некоторое время спустя появляются скалодромы, на которых ежедневно тренируются сотни спортсменов. Занятия в залах пользуются большой популярностью, поскольку позволяют тренироваться круглогодично. Лазание на искусственных стендах становится самостоятельным видом спорта. Первый коммерческий зал для скалолазания в Америке «VerticalClub» открылся в Сиэтле в 1987 г., и на сегодня их насчитывают сотни [4].

Скалолазание как вид спорта был признан МОК еще в составе UIAA (Международный союз альпинистских ассоциаций) в 1995 г., и в 2005 г. скалолазание было включено в программу Всемирных игр (Дуйсбург, Германия), где участвуют только признанные МОК виды спорта, но ещё не входящие в программу Олимпийских игр. В январе 2007 г. была создана независимая Международная федерация спортивного скалолазания (IFSC), которая получила временное признание МОК в декабре 2007 г. На Всемирных играх-2009, проводившихся на Тайване в городе Каошунг, скалолазы уже участвовали под эгидой IFSC [5]. В настоящее время спортивное лазание включено в шорт-лист видов спорта, претендующих на попадание в программу XXXII Олимпийских игр 2020 г.

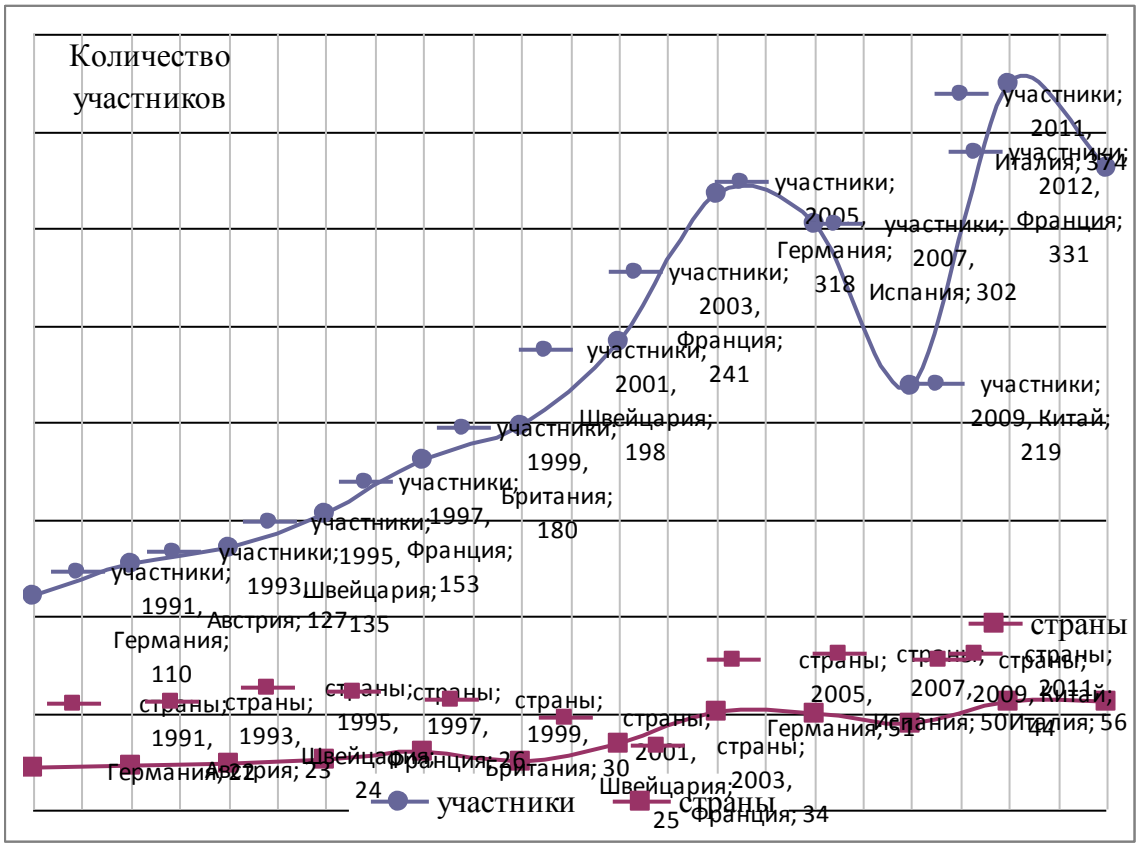


Рис. 1. *Динамика роста количества стран и участников на чемпионатах мира*

Начиная с 1991 г., регулярно проводят чемпионаты мира по спортивному лазанию. Первый чемпионат на искусственном стенде проведён в г. Франкфурт (Германия). С этого момента

количество стран и занимающихся во всем мире спортсменов неуклонно растёт. Анализ чемпионатов мира показывает, что если на первом чемпионате было 110 участников из 22 стран, то на последнем в Париже – уже 331 спортсмен из 56 стран.

Как видно из рис. 1, за последние 12 лет, количество стран-участниц выросло более чем вдвое: с 22 в 1991 г. до 56 в 2012-м. За это же время количество участников выросло втрое: со 110 до 331 участника на последнем чемпионате в Париже. В настоящее время спортивное лазание развито более чем в 75 странах и наблюдается устойчивая тенденция к его дальнейшему расширению.

Анализ высших достижений на чемпионатах мира показывает: в лазании на трудность доминируют спортсмены Франции, Австрии, Испании. Именно эти страны взяли 16 золотых медалей из 24 разыгранных на чемпионатах. В скоростном лазании лучшие показатели у России, Украины, Китая – 22 золотых медали из 26. И именно лазание на скорость из трёх существующих видов спортивного лазания, имеет наибольшие шансы на попадание в программу олимпиады. Чемпионаты по боулдерингу проводятся с 2001 г. В этом виде лидируют Россия, Франция, Австрия, Италия. В таблице 1 представлены результаты распределения золотых медалей по трём дисциплинам, за всё время проведения мировых чемпионатов, с 1991 г.

Таблица 1

Распределение золотых медалей на чемпионатах мира

	Страны	**Скорость**	**Трудность**	**Боулдеринг**	**Всего**
1	Россия	7	-	6	13
2	Франция	1	7	3	11
3	Украина	8	-	1	9
4	Австрия	-	6	2	8
5	Китай	7	-	-	7
6	Испания	1	3	-	4
7	Италия	-	1	2	3
8	Чехия	-	2	-	2
9	Швейцария	-	2	-	2
10	США	1	1	-	2
11	Бельгия	1	1	-	2
12	Словения	-	1	-	1

Соответственно, страны-лидеры и могут, с большой долей вероятности, рассчитывать на олимпийские медали в случае включения спортивного лазания в программу олимпиады. По общему количеству медалей высшей пробы, завоёванных на всех чемпионатах мира, Украина занимает третье место после России и Франции, и её перспективы на завоевание медалей выглядят достаточно высокими – 14,1 %. Лидерами в этом рейтинге (учитывающем результаты выступлений спортсменов в трёх видах лазания, начиная с 1991 г.), являются Россия – 20,3 % и Франция – 17,2 %. Хорошие перспективы также у Австрии – 12,5 % и Китая – 10,9 %. К странам-лидерам можно отнести Италию и Испанию.

Выводы и перспективы дальнейших исследований. Анализ специальной литературы и электронных источников показал, что первый искусственный стенд создан на территории Грузии в 1949 г., а активное развитие спортивного лазания как самостоятельного вида спорта началось в конце 80-х годов XX в. Спортивное лазание развито более чем в 75 странах и имеет реальные перспективы на включение в олимпийскую программу на играх 2020 г. Лидерами в спортивном лазании являются Россия, Франция, Украина, Австрия, Китай, Италия и Испания.

Предполагается продолжение исследований по изучению отдельных дисциплин спортивного лазания в случае их включения в олимпийскую программу.

Список использованной литературы

1. Езерский Е. М. Штурмовая стена лагеря «Накра» / Е. М. Езерский // Побежденные вершины. – Изд. 3. – М. : Географгиз, 1950. – С. 422–428.
2. [Электронный ресурс]. – Режим доступа : http://www.climbat.com/v_portal/informacion/informacionver.asp?cod=4625&te=436&idage=4901&vap=0
3. [Электронный ресурс]. – Режим доступа : http://www.alpineclubofcanada.ca /cec/index.html
4. [Электронный ресурс]. – Режим доступа : www.climbing.com/classified /gyms/
5. [Электронный ресурс]. – Режим доступа : http://www.mountain.ru/article / article_display1.php? article_id=4302

Аннотации

Необходимость изучения истории и дальнейших перспектив развития спортивного лазания обусловлена его растущей популярностью и вероятным включением в программу Олимпийских игр. На основе анализа литературных данных изучены основные этапы развития спортивного лазания, история которого начинается в 1949 г., когда в Грузии спроектирован и построен первый скалолазный стенд, на котором и были проведены первые соревнования на искусственном рельефе. Установлено, что активное развитие спортивного лазания начинается во второй половине 80-х годов XX в., когда в различных странах мира начинают строить искусственные скалодромы и проводить на них национальные чемпионаты. В настоящее время спортивное лазание внесено в список видов спорта, претендующих на включение в программу Олимпийских игр 2020 г. Регулярные чемпионаты мира проводятся с 1991 г. На последнем чемпионате в Париже представлено 56 стран. Спортивное лазание развито более чем в 75 странах мира. Анализ результатов высших достижений на мировых чемпионатах показывает, что лидерами в этом виде спорта являются Россия – 20,3 % золотых медалей, Франция – 17,2 %, Украина – 14,1 %, Австрия – 12,5 % и Китай – 10,9 %.

Ключевые слова: *спортивное лазание, скалолазание, искусственные стенды, чемпионаты мира по скалолазанию.*

Юрій Котченко. Етапи розвитку й олімпійські перспективи спортивного лазіння. *Необхідність вивчення історії та подальших перспектив розвитку спортивного лазіння обумовлена його популярністю й імовірним уключенням до програми Олімпійських ігор. На основі аналізу літературних даних вивчені основні етапи розвитку спортивного лазіння, історія якого почалась у 1949 р., коли в Грузії спроектовано та побудовано перший скелелазний стенд, на якому й були проведені перші змагання на штучному рельєфі. Установлено, що активний розвиток спортивного лазіння стали в другій половині 80-х років XX ст., коли в різних країнах світу почали будувати штучні скеледроми та проводити на них національні чемпіонати. Зараз спортивне лазіння внесено до списку видів спорту, що претендують на включення до програми Олімпійських ігор 2020 р. Регулярні чемпіонати світу проводяться з 1991 р. На останньому чемпіонаті в Парижі представлено 56 країн. Спортивне лазіння розвинене більш ніж у 75 країнах світу. Аналіз результатів вищих досягнень на світових чемпіонатах показав, що лідерами в цьому виді спорту є Росія – 20,3 % золотих медалей, Франція – 17,2 %, Україна – 14,1 %, Австрія – 12,5 % і Китай – 10,9 %.*

Ключові слова: *спортивне лазіння, скелелазіння, штучні стенди, чемпіонати світу зі скелелазіння.*

Yuriy Kotchenko. Stages of Development and Olympic Perspectives of Sports Climbing. *The necessity of studying history and further perspectives of sports climbing development is predetermined by its popularity and possible including to the Olympic Games program. At the basis of the analysis of literature data are studied main stages of development of sports climbing, its history started in 1949 when in Georgia it was projected and built the first climbing stand and here the first contest on artificial relief was held. It was found out that active development of sports climbing has started during the second part of the 80s of XX century when artificial climbing stands were built and there national championships were held. Now sports climbing was included to the list of kinds of sport that have a claim on being included to the 2020 Olympic Games program. Regular world championships are held since 1991. At the last championship in Paris there were participants fron 56 countries. Sports climbing is well developed in more than 75 countries of the world. Analysis of the results of the highest achievements at world championships have shown that leaders in this kind of sport are Russia – 20,3 % of golden medals, France – 17,2 %, Ukraine – 14,1 %, Austria – 12,5 %, China – 10,9 %.*

Key words: *sports climbing, rock climbing, artificial stands, world championships in rock climbing.*

УДК 796.034–056.26:061.235(477)

Тетяна Круцевич,
Ірина Когут

Передумови виникнення та розвитку адаптивного спорту

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

Постановка наукової проблеми та її значення. Аналіз останніх досліджень. Виникнення будь-якої нової галузі знань – процес не випадковий і не одномоментний. На початковому етапі відбувається поява окремих її елементів, потім – їх поступове формування та розвиток. І вже набагато пізніше закріплюється назва, у якій відображено зміст та об'єкти вивчення цієї наукової галузі.

В історії людства є винаходи, що існують у будь-яких історичних і соціальних умовах, проте їх розвиток залежить від того, наскільки зусилля, що на це спрямовані, адекватні їхній суспільній ролі.

© Круцевич Т., Когут І., 2013

До таких явищ належать спорт узагалі та адаптивний спорт, зокрема. Тому з'ясування передумов виникнення адаптивного спорту, розширення знань щодо його розвитку як суспільного явища дають підставу не тільки поглибити теорію спорту, а й допоможуть визначити актуальні проблеми, що характерні для сучасного етапу його розвитку.

Досліджуючи будь-яке суспільне явище, вважаємо, що одним із першочергових кроків його пізнання є вивчення історичних засад його виникнення, що дасть змогу не тільки дослідити зміну ставлення суспільства до певного явища, а й допоможе визначити перспективні напрями його розвитку на сучасному етапі.

Зв'язок роботи з науковими програмами, планами, темами. Робота виконана як складова частина досліджень Зведеного плану науково-дослідної роботи в сфері фізичної культури і спорту на 2011–2015 р. Міністерства освіти і науки, молоді та спорту України за темою 1.4 «Теоретико-методичні засади розвитку спорту інвалідів».

Мета дослідження – виявлення історичних передумов виникнення та розвитку адаптивного спорту як засобу соціальної інтеграції осіб з особливими потребами.

Завдання дослідження:

1) визначити зміну ставлення суспільства до осіб з особливими потребами в історичному аспекті;

2) узагальнити передумови виникнення та розвитку фізкультурно-спортивного руху осіб з особливими потребами.

Методи дослідження **–** аналіз спеціальної літератури, документальних джерел і матеріалів мережі Internet; історико-логічний, порівняльно-історичний; соціологічні; аналіз, синтез та узагальнення; порівняння й аналогії; методи математичної статистики.

Виклад основного матеріалу й обгрунтування отриманих результатів дослідження. Для з'ясування та розуміння сучасних підходів до інвалідності доцільно розглянути їх в історичному аспекті. Передісторія сприйняття інвалідності починається ще з доісторичних часів, коли ставлення до непрацездатних членів суспільства змінювалося залежно від соціально-історичного досвіду народів і своєрідності укладу їхнього повсякденного життя.

Для первісного родоплемінного укладу властиве вкрай негативне ставлення до людей, які втратили здатність працювати та, відповідно, воювати. Презирство до хворих і слабких уважалося законом життя, оскільки такі люди не могли запропонувати суспільству ні здоров'я, ні фізичної сили й ставали йому в тягарем. Природним «рішенням проблеми» непрацездатних людей ставав спосіб позбавлення від них за допомогою фізичного знищення.

Пізніше на зміну фізичному знищенню приходить інший спосіб – вигнання з громади, залишення напризволяще, позбавлення їжі й житла. Чим більш суворими були умови життя людей, тим менше можливостей залишалось у хворих, старих і калік для виживання. Проте причиною такого ставлення були не прояви особливої жорстокості первісних народів, віра в загробне життя. Вони вважали, що полегшують таким чином перехід в інший світ особам із вадами розвитку. Отже, культурні традиції стародавніх народів характеризуються неприйняттям будь-якого виду ущербності та покладанням піклування про таку людину або на Бога, або на долю.

У рабовласницьких державах Сходу часів Ассирії та Вавилону (IV–V ст. до н. е.) у початковій формі виникають притулки для калік і невиліковно хворих. Тобто посилюються початкові форми взаємодії раніше відсторонених людей із соціумом, а отже, якісно інше ставлення до хворих й убогих.

У Стародавньому Китаї складалася власна унікальна модель ставлення до людей з особливими потребами, коли державне піклування про осіб із фізичними вадами проявлялось у конкретних діях. Так, у висловлюваннях одного з представників конфуціанства Сюнь Цзи (III ст. до н. е.) міститься заклик до можновладців: «... людей, які страждають фізичними вадами, верхи повинні привертати до себе й утримувати, дати їм заняття відповідно до їхніх можливостей, використовувати їх на роботі, годувати й одягати; потрібно піклуватися про кожного з них без винятку».

Античний світ також залишив в історії свічення переважно негативного ставлення до осіб з інтелектуальними та фізичними недоліками. Фізичне знищення таких людей було звичайною практикою. Найбільш відомий приклад воєнізованої Спарти. У Стародавній Спарті дітей-інвалідів позбавляли життя, а воїни, які ставали інвалідами, забезпечувалися матеріальною підтримкою держави, незважаючи на негативне ставлення до слабкості в цілому. За часів Юлія Цезаря інвалідом уважався воїн, який утратив великого пальця правої руки й тим самим був обмежений у можливості користуватися зброєю. У Стародавньому Римі інваліди війни разом із сім'ями утримувалися за

рахунок Республіки. Римські легіонери, які отримали каліцтва, наділялися земельними ділянками, військовою здобиччю, грошима, вони звільнялися від податків, торгових мит [2; 3].

Із переходом до розвинутих рабовласницьких відносин виникає більш терпиме ставлення до осіб із вадами, котрі втратили працездатність, що можна охарактеризувати як пасивне ігнорування. При цьому зароджуються окремі найпростіші форми суспільної діяльності, що спрямовані на підтримку цієї категорії людей.

У середні віки в Європі отримали велике поширення військові богадільні, притулки для калік, що здебільшого організовувалися при монастирях як служби громадського піклування. Під інвалідами також, як і раніше, розумілися колишні воїни, які отримали травми на війні.

У кінці XVIII ст. у західних країнах за загальною думкою більшості дослідників відбулося виділення в самостійний вид соціальної діяльності дій із догляду за нездатними собі допомогти членами суспільства. Саме тоді догляд у спеціальних установах за особами із захворюваннями сенсорних органів, а згодом із фізичними вадами став представляти окремий вид громадського піклування.

Проте на багато століть раніше, із часів князя Володимира, церква та держава почали здійснювати підтримку й допомогу хворим і вбогим. У Київській Русі підтримку від церкви отримували всі діти, які мали фізичні вади, називались «убогими» або «каліками». Перші спроби надання допомоги особам із вадами розвитку відбувалися ще в X–XI ст., і в цьому велике значення мав Києво-Печерський монастир. Так, у 1014 р. в Києві єпископ Феодосій Печерський відкрив окремий будинок для дітей-сиріт (сліпих, глухих, калік). На утримання цього будинку преподобний виділяв десяту частину монастирських доходів. «Про дім цей йшла велика слава», – свідчать згадки в літописних записах.

Значно збільшилася кількість інвалідів, які виховувались у притулках у першій половині XVI ст. Священики засновували в себе притулки, лікарні, богадільні для сиріт, старців. У цих установах поряд із цілком здоровими виховувались «убогі» – сліпі, німі й глухі. Однак ця допомога найчастіше носила лише епізодичний характер, достатньо не фінансувалася та не була забезпечена достатньою кількістю освічених фахівців.

Уперше серйозною допомогою дітям-інвалідам зайнялися лише на початку XIX ст. До цього виявилося причетним благодійне товариство – Відомство установ імператриці Марії Федорівни. Турбота про долю глухонімого онука спонукала Марію Федорівну до створення в 1806 р. спеціального училища для глухих у Павловську, що пізніше було переведене до Петербурга. Однак правом на навчання в ньому користувалися лише діти дворян і чиновників. Надалі подібні установи створювались і в інших місцях Російської імперії. Рівень освіти в них був не високий, при різноманітних методах навчання відсутньою була єдина система викладання.

Отже, потрібно відзначити, що в Російській імперії, яка в силу свого географічного положення увібрала в себе і східноєвропейську, і азіатську культури, історично передавалася традиція особливо шанобливого ставлення до «убогої» людини, яка має видимі фізичні, психічні або розумові вади. Така особа розглядалася як особливо відзначена Богом («у-богій», «у-Бога»), і в традиції російської культури велике значення приділялося справам благодійності й милосердя щодо людей, які мають важкі недуги – убогих, калік, блаженних [2].

Саме поняття «інвалід» у Російській імперії з'явилося у XVIII ст., коли так називали колишніх військовослужбовців, які вже не могли за станом здоров'я себе обслуговувати і тим більше – служити. Пізніше, у XIX ст., межі застосування цього слова розширилися й до інвалідів стали відносити всіх осіб, які втратили можливість себе утримувати та обслуговувати у зв'язку з порушенням здоров'я. Отже, історично сформувалося значення терміна «інвалід», у якому смисловий акцент робили на нездатності індивідуума здійснювати трудову діяльність, у повному обсязі утримувати та обслуговувати себе.

Протягом більшої частини XX ст. в аграрних та індустріальних суспільствах інвалідність розглядали в контексті економічної й соціальної корисності людини – це економічна модель інвалідності, або модель функціональної обмеженості, яка описує нібито неповноцінність і нездатність особистості виконувати ті чи інші функції, приписані суспільством.

Економічна й функціональна моделі є логічним наслідком так званої медичної моделі інвалідності. У цьому випадку інвалідність сприймається як особиста патологія людини, а всі її проблеми – наслідок цієї патології. Інваліди мають пристосовуватися до світу «нормальних» людей і тоді завданням держави є їх адаптація в суспільство здорових людей, а основним її змістом – забезпечення соціального захисту, який розуміється досить обмежено. Відповідна соціальна політика призводить

до дискримінації людей з обмеженими фізичними, сенсорними та ментальними можливостями й ставлення до них суспільства як до неповноцінних.

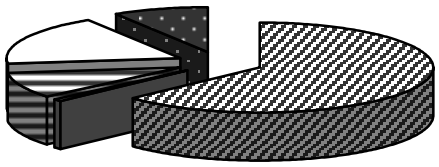
Моделі, що описані, тривалий час панували при формуванні та реалізації соціальної політики щодо осіб з особливими потребами. Тільки наприкінці 60-х років XX ст. світова громадська думка починає кардинально змінюватися стосовно проблем людей із вадами розвитку. Загальносвітові тенденції охоплювали усвідомлення необхідності надання особам із сенсорними, фізичними й розумовими вадами рівних можливостей і прав зі здоровими людьми, інтеграції їх у життя суспільства.

Із розвитком демократичних принципів у суспільних відносинах змінюється ставлення до людей з особливими потребами як до групи осіб, які потребують піклування, догляду та соціального забезпечення. Від богаділень і резервацій для інвалідів до державних науково обґрунтованих програм – шлях, який привів до створення нової соціальної моделі інвалідності, де проблема фізичних, сенсорних чи розумових вад людини розглядається насамперед як соціальна.

У цій моделі обмежені можливості розуміються як наслідок того, що соціальні та фізичні умови (культура суспільства, психологічний клімат, соціальні та політичні умови, «бар'єрна інфраструктура» тощо), у яких живе й працює людина з вадами розвитку, звужують можливості її самореалізації, тобто особи з особливими потребами розглядаються, скоріше, як пригноблена група, аніж як аномальна. Суть проблеми інвалідності полягає в нерівності можливостей при проголошенні рівності прав. Основним змістом діяльності стає соціальна інтеграція людей з обмеженими можливостями та допомога в усвідомленні й реалізації ними своїх невід'ємних людських прав [5].

На сьогодні слово «інвалід», яке в англійській мові має значення «недійсний», «безпідставний», в англомовних країнах практично виходить з ужитку стосовно людей із різними порушеннями життєдіяльності. Проте в англійській / міжнародній термінології існує три градації цього стану – impairment, dasability, handicap (умовно «порушення», «неповносправність», «інвалідність»), а в Україні не вистачає сталих термінів на ці три градації (українською термін інвалід – це офіційний канцеляризм, що вживається в документах).

Разом із тим уживання терміна «інвалід» у суспільній свідомості має негативний відтінок, є, по суті поняттям, що дискримінує права осіб з вадами розвитку й не заохочується до широкого використання. Такий же дискримінуючий характер мають терміни, у яких особистість людини підмінюється однією з її властивостей, наприклад «кульгавий», «глухий», «сліпий», «безрукий», «безногий» та ін. Прийнятною заміною стає вживання словосполучень, у яких будь-які порушення розглядаються як особливості особистості (людина з особливими потребами, особа з обмеженими можливостями, з ослабленим слухом й ін.). До найбільш широковикористовуваних нині термінів, що, по суті, заміняють слово «інвалід», за результатами опитування на сайті «Інклюзивна освіта для дітей з особливими потребами в Україні» (рис. 1) належать особи з особливими потребами, з обмеженими можливостями, із порушеннями (вадами) розвитку та ін.



особи з особливими потребами;
люди, які потребують корекції;
особи з порушеннями (вадами) розвитку;
особи з обмеженими можливостями;
інваліди

Рис. 1. *Найбільш поширені терміни, що характеризують інвалідність*

Кожне з наведених формулювань інвалідності має своє особливе змістове навантаження, але всі вони в цілому характеризують індивіда, який має своєрідну медико-соціальну проблему, з довгостроковою перспективою її розв'язання.

Отже, ставлення до осіб, котрі мали вродженні чи набуті хвороби, змінювалось у процесі розвитку суспільства. Різні типи культур сприяли формуванню різних форм ставлення до інвалідності – від негативного та байдужого до терпимого й активно-творчого. Подібні закономірності прослідковуються при вивченні історичних передумов виникнення й розвитку адаптивного спорту.

Аналіз літературних джерел [1; 2; 3; 4; 6 та ін.] свідчить про різноманітні підходи спеціалістів до визначення найважливіших ключових етапів формування фізкультурно-спортивного руху осіб з особливими потребами. Більшість закордонних і російських фахівців [1; 6 і ін.] виділяють три головних етапи його розвитку (рис. 2):

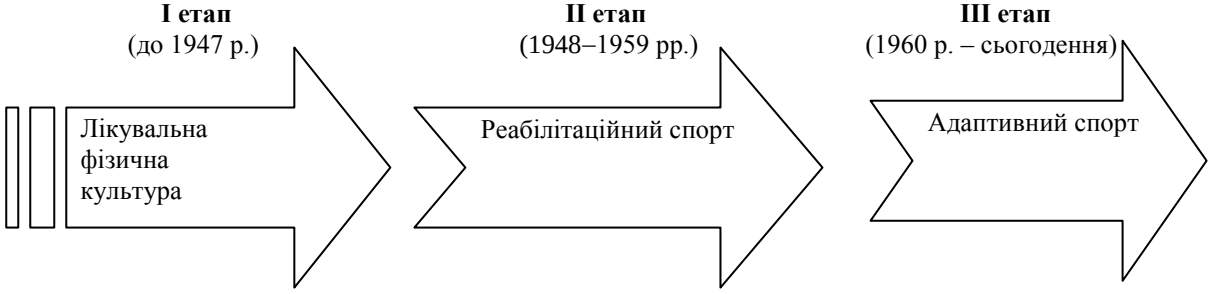


Рис. 2. *Еволюція фізкультурно-оздоровчого та спортивного руху осіб з особливими потребами*

Дату початку I періоду визначити надзвичайно складно, оскільки оздоровча дія фізичних вправ на організм людей відома впродовж багатьох тисячоліть. Так, про існування в Стародавньому Китаї лікарсько-гімнастичних шкіл, де навчали лікувальної гімнастики й масажу, та застосовували їх у процесі лікування, уперше згадується в книзі «Кунг-Фу», написаній більше 2500 років до н. е.

В античній Греції перші відомості про медичну гімнастику відносять до V ст. до н. е. і пов'язують їх із лікарем на ім'я Геродик, якого вважають засновником лікувальної гімнастики, уперше хворі стали звертатися по допомогу не в храми, а в гімназії – до установ, у яких викладали гімнастику.

Пізніше учень Геродика, Гіппократ, котрого справедливо називають батьком медицини (460–377 рр. до н. е.), привніс у грецьку гімнастику певні гігієнічні знання й розуміння «лікувальної дози» фізичних вправ для хворої людини.

Перший відомий спортивний лікар, анатом, фізіолог і філософ Клавдій Гален (129–201 р. н. е.) – послідовник і прихильник Гіппократа, на початку своєї лікарської кар'єри лікував гладіаторів у стародавньому Римі та пропагував оздоровчу гімнастику, засуджуючи бездумне захоплення спортом. Праці Галена були єдиним авторитетним джерелом медичних знань аж до епохи Відродження.

Клемент Тіссо (1747–1826 рр.) – військовий хірург в армії Наполеона – розробив нову для того часу реабілітаційну концепцію, яка включала гімнастику в ліжку, ранню активізацію важких хворих, дозування вправ. Тіссо є автором самого терміна «медична гімнастика». Його афоризм «Рух може замінити різні ліки, але жодні ліки не в змозі замінити рух» став девізом лікувальної фізкультури.

Початком II етапу розвитку фізкультурно-оздоровчого та спортивного руху осіб з особливими потребами (реабілітаційний спорт) уважається 1948 р., коли нейрохірург Людвіг Гуттманн започаткував проведення I Сток-Мандевільських ігор для візочників. Іграм передувала спроба використання спортивних змагань як одного із засобів реабілітації для хворих-військовослужбовців, котрі проходили лікування в Сток-Мандевільському шпиталі після отриманих у Другій світовій війні спинномозкових травм.

Подальший розвиток реабілітаційного спорту призводить до його переходу на новий якісний рівень – адаптивний спорт – основними завданнями якого, крім зміцнення здоров'я, гармонійного розвитку, професійної реабілітації, нормалізації соціального статусу тощо, є прагнення до досягнення професіоналізму та найвищих результатів в обраному виді спорту. Отже, III етап розвитку фізкультурно-оздоровчого та спортивного руху осіб з особливими потребами (адаптивний спорт) розпочинається проведенням I Паралімпійських ігор у Римі, де змагалися спортсмени з ушкодженнями хребта та спинного мозку.

Російські спеціалісти вважають, що в Радянському Союзі та в подальшому в незалежних державах, що були республіками СРСР, першим поштовхом до практичного впровадження ідеї залучення до занять фізичною культурою осіб з особливими потребами послужила Постанова ЦК КПРС і Ради Міністрів СРСР «Про подальший підйом масової фізичної культури та спорту», № 890 від 11.09.81 р.

У ній визначено конкретні завдання щодо розвитку фізкультурного руху в країні як потужного оздоровчого, лікувального, відновлюваного чинника.

Проте, якщо для здорових людей фізкультура й спорт були звичайною потребою, що реалізується в повсякденному житті, то для осіб із вадами розвитку вони стають необхідністю, тому що поряд із лікувальною фізичною культурою є дієвим методом відновлення, передусім, рухових можливостей.

23 листопада 1981 р. в СРСР відбулася І науково-практична конференція «Фізична культура і спорт інвалідів». Щорічно, починаючи з 1981 р., стали проводити літні та зимові спортивні ігри інвалідів із залученням спортсменів із різних союзних республік.

На жаль, у цей період не було інформації про стан і специфіку розвитку адаптивної фізичної культури й спорту за кордоном, тому практичні напрацювання відбувалися при повній відсутності теоретико-методичного підґрунтя для їх ефективного розвитку в СРСР. Проте з'явилася тверда впевненість, що розпочата в 1981 р. робота щодо організаційного, теоретичного та наукового обґрунтування розвитку адаптивної фізичної культури й спорту продовжуватиметься.

Із 1990 р. серед осіб з особливими потребами стали проводитися чемпіонати та першості СРСР з окремих видів спорту (легкої атлетики, плавання, волейболу сидячи, стрільби з лука, настільного тенісу, шашок, шахів). Змагання проводилися в різних союзних республіках, одночасно з ними організовувалися круглі столи, семінари, де вивчали передовий досвід.

Початком нового етапу розвитку фізкультурно-спортивного руху осіб з особливими потребами в Україні вважається 1989 р., коли починається активне створення фізкультурно-спортивних та оздоровчих клубів інвалідів. У подальшому ці громадські об'єднання стали основою для створення національних федерацій спорту інвалідів із різними видами уражень. Через об'єднання цих федерацій у 1992 р. утворився Національний комітет спорту інвалідів України, який представляє Україну в міжнародному паралімпійському та дефлімпійському русі та виконує функції Національного паралімпійського комітету й Національного дефлімпійського комітету.

Наступним кроком було створення в 1993 р. Українського центру фізичної культури та спорту інвалідів «Інваспорт» і його регіональних відділень, які разом упроваджують у життя державну політику з питань фізичної культури й спорту інвалідів та забезпечують успішність виступу паралімпійців і дефлімпійців України на міжнародних змаганнях.

Українські науковці (Ю. А. Бріскін, С. Ф. Матвєєв, Є. Н. Приступа й ін.), виділяють головні етапи розвитку адаптивного спорту за його основними напрямами. Так, Ю. А. Бріскін [3; 4] за аналогією з періодизацією ігор Олімпіад спочатку визначив періоди розвитку таких суспільних явищ, як паралімпійський, дефлімпійський спорт і рух спеціальних олімпіад. У подальшому він зробив спробу визначити загальну періодизацію ігор інвалідів у системі міжнародного олімпійського руху (табл. 1).

Таблиця 1

Періодизація ігор інвалідів у системі міжнародного олімпійського руху

Періоди	Характеристика
І період (1924–1948 рр.)	• розвиток спорту інвалідів характеризується проведення лише Дефлімпійських ігор, що проходили з 1924 р. під назвою «Міжнародні тихі ігри»; • у 1924 р. створено Міжнародний спортивний комітет глухих.
ІІ період (1952–1988 рр.)	• у 1952 р. відбулися І Міжнародні Сток-Мандевільські ігри, що в 1960 р. еволюціонують у Паралімпійські ігри; • створено основні організаційні структури паралімпійського спорту (у 1989 р. через об'єднання шести міжнародних спортивних організацій інвалідів створено Міжнародний паралімпійський комітет); • у 1968 р. проведено І Міжнародні ігри спеціальних олімпіад та створено добровільну організацію «Спеціальна олімпіада Інтернешнл»; • у 1988 р. відбулось офіційне визнання МОК Міжнародної організації «Спеціальна олімпіада».
ІІІ період (із 1992 р. до сьогодення)	• активізується інтеграція спорту інвалідів до системи міжнародного олімпійського руху; • відбувається остаточне оформлення Паралімпійських ігор, які проводяться під керівництвом Міжнародного паралімпійського комітету на олімпійських спортивних об'єктах; • ігри спеціальних олімпіад проводяться під назвою «Всесвітні ігри спеціальних олімпіад»; • Всесвітні ігри глухих змінюють свою назву на Дефлімпійські, а Міжнародний спортивний комітет глухих перетворюється на Дефлімпійський комітет.

Отже, наявні дослідження закордонних і вітчизняних фахівців щодо передумов становлення адаптивної фізичної культури, ґрунтуючись на різних показниках (нозологічних особливостях осіб із вадами розвитку, ролі та значення рухової активності в їх лікуванні, приналежності адаптивного спорту до міжнародного олімпійського руху тощо) не надають можливості повноцінно в історичному ракурсі оцінити особливості розвитку адаптивного спорту під впливом соціально-економічних, культурних, політичних та інших чинників і передбачають необхідність проведення подальших наукових розробок у зазначеному напрямі.

Висновки й перспективи подальших досліджень. У ставленні людей до інвалідності величезну роль відіграє соціокультурний аспект, обумовлений історичними формами й традиціями, що склалися в різних культурах, регіонах і соціальних системах. На всіх етапах свого розвитку людське суспільство не залишалося байдужим до тих, хто мав фізичні, сенсорні чи розумові порушення. Ці особи вимагали до себе особливої уваги. Якщо суспільство не надавало їм адекватної допомоги, якщо воно залишалося байдужим до їхніх проблем, то вони ставали важким тягарем, великою проблемою й джерелом соціальних непорозумінь. Історія розвитку проблеми інвалідності свідчить про те, що вона пройшла складний шлях, починаючи від фізичного знищення, невизнання, ізоляції «неповноцінних членів» до необхідності інтеграції осіб з особливими потребами в суспільство.

На основі аналізу досліджень закордонних і вітчизняних фахівців визначено різноманітні підходи до періодизації розвитку адаптивного спорту у світі. Еволюція фізкультурно-оздоровчого й спортивного руху осіб з особливими потребами розглядається різними спеціалістами з урахуванням:

– нозологічних особливостей людей із фізичними, сенсорними та розумовими вадами;

– специфіки становлення та розвитку різних напрямів (компонентів) адаптивної фізичної культури;

– ролі та значення рухової активності в лікуванні осіб з особливими потребами;

– важливості адаптивної фізичної культури для медичної та соціальної реабілітації людей, які мають вади розвитку;

– та ґрунтуючись на приналежності адаптивного спорту як соціального явища до міжнародного олімпійського руху й, зокрема, до паралімпійського, дефлімпійського спорту й руху спеціальних олімпіад.

Проте доцільним буде проаналізувати визначальні чинники розвитку адаптивної фізичної культури та спорту з урахуванням змін у ставленні суспільства до людей з особливими потребами в різні історичні періоди під впливом соціально-економічних, культурних, політичних та інших чинників, що сприятиме пошуку ефективних шляхів соціальної інтеграції зазначеної категорії осіб, на що й будуть спрямовані подальші дослідження.

Список використаної літератури

1. Башкирова М. М. Социальные и педагогические аспекты развития физической культуры и спорта инвалидов за рубежом : дис… . канд. пед. наук : 13.00.04 / М. М. Башкирова. – М. : РАФК. – 186 с.
2. Бобровников В. Г. Милосердная Россия: опыт общественной и частной благотворительности (XVIII – начало XX вв.) : монография / В. Г. Бобровников ; ВолгГТУ. – Волгоград : [б. и.], 2008. – 151 с.
3. Бріскін Ю. А. Спорт інвалідів : [підруч. для студ. ВНЗ фіз. вих. і спорту] / Ю. А. Бріскін. – К. : Олімп. л-ра, 2006. – 263 с.
4. Історичні, організаційні та соціальні аспекти розвитку спорту інвалідів : навч. посіб. для студ. вищ. навч. закл. фіз. вих. і спорту / [С. Ф. Матвєєв, Ю. А. Бріскін, І. О. Когут та ін.] – К. : Асконіт, 2011. – 250 с.
5. Психологія розумово відсталої дитини : підручник / В. М. Синьов, М. П. Матвєєва, О. П. Хохліна. – К. : Знання, 2008. – 359 с.
6. Теория и организация адаптивной физической культуры : учебник. Т. 1 : Введение в специальность. История организация и общая характеристика адаптивной физической культуры / под общ. ред. проф. С. П. Евсеева. – 2-е изд., испр. и доп. – М. : Сов. спорт, 2005. – 296 с.

Анотації

Виявлено історичні передумови виникнення та розвитку адаптивного спорту як засобу соціальної інтеграції осіб з особливими потребами. Визначено зміну ставлення суспільства до людей із фізичними, сенсорними та розумовими вадами в історичному аспекті: починаючи від фізичного знищення, невизнання, ізоляції «неповноцінних членів» до необхідності соціальної інтеграції осіб з особливими потребами. На основі аналізу досліджень закордонних і вітчизняних фахівців визначено різноманітні підходи до періодизації розвитку адаптивного спорту у світі.

Ключові слова: *адаптивний спорт, особи з особливими потребами, соціальна інтеграція.*

Татьяна Круцевич, Ирина Когут. Предпосылки возникновения и развития адаптивного спорта. *Определены исторические предпосылки возникновения и развития адаптивного спорта как средства*

социальной интеграции людей с особыми потребностями. Установлены изменения в отношении общества к людям с физическими, сенсорными и умственными недостатками в историческом аспекте: начиная от физического уничтожения, непризнания, изоляции «неполноценных членов» до необходимости социальной интеграции людей с особыми потребностями. На основе анализа исследований зарубежных и отечественных специалистов определены различные подходы к периодизации развития адаптивного спорта в мире.

Ключевые слова: *адаптивный спорт, лица с особыми потребностями, социальная интеграция.*

Tatyana Krutsevych, Irina Kogut. Preconditions of Establishment and Development of Adaptive Sport. *We have discovered historical preconditions of establishment and development of adaptive sport as means of social integration of people with special needs. We have defined changes in attitude of society to people with physical, sensor and mental disabilities in historical aspect: starting from physical destruction, non-recognition, isolation of «handicapped people» till the necessity of social integration of people with special needs.On the basis of the analysis of foreign and native specialists we have defined different approaches to periodization of development of adaptive sport in the world.*

Key words: *adaptive sport, people with special needs, social integration.*

УДК 796.1/.9-022.344.071.2:[612-055.1+612-055.2]-042.2 ***Євген Михалюк***

Гендерні відмінності та схожість деяких показників функціонального стану висококваліфікованих спортсменів циклічних видів спорту

Запорізький державний медичний університет (м. Запоріжжя)

Постановка наукової проблеми та її значення. Аналіз останніх досліджень. Бурхлива емансипація жіночого спорту привела до того, що практично не залишилося суто чоловічих видів. Жіночими стали сучасне п’ятиборство, тхеквондо, триатлон, важка атлетика, водне поло, бобслей, скелетон, вільна боротьба, бокс. Однак наукові й теоретичні розробки останнього десятиліття не встигають за розширенням меж жіночого спорту.

Т. С. Соболєва [14] вважає, що «сучасний рівень знань про специфічні особливості жіночого організму і його реакції на інтенсивні, часто екстремальні тренувальні та змагальні навантаження, характерні для окремих видів спорту, є досить скромним, швидше – гіпотетичним, ніж глибоко науковим».

Дослідженнями останніх років знайдено чітку закономірність зближення спортивного результату у висококваліфікованих спортсменів обох статей, що спеціалізуються в одному й тому самому виді спорту, у міру зближення їхніх морфологічних і функціональних показників, що обумовлює можливість досягнення високого спортивного результату. Особливо яскраво ця закономірність простежується в плаванні, бігові на довгі й марафонські дистанції. Показано, що ознаки, близькі за рівнем розвитку в спортсменів обох статей, сприяють зближенню функціональних можливостей і спортивних результатів спортсменів, а ознаки, які дуже різняться, є обмеженням у досягненні жінками результатів, близьких до чоловіків [2].

Багато дослідників звертають увагу на зменшення відмінностей у рівні спортивних результатів у міру зростання фактора витривалості, що свідчить про відносно великі функціональні можливості жіночого організму на фізичні навантаження з переважним проявом витривалості, ніж до швидкісних навантажень [15]. Тобто в них, у зв’язку з особливостями кількісних параметрів будови й функціонування, спостерігається дещо інша пристосовність організму, що дає змогу переносити великі навантаження, порівняно з чоловіками.

Однак є й інші пояснення. Різницю спортивних досягнень жінок і чоловіків у стаєрських видах спорту вчені пояснюють меншими в перших показниками функціональних можливостей, що визначають аеробну працездатність (максимальне споживання кисню (МСК), концентрація гемоглобіну в крові, її киснева ємність, об’єм циркулюючої крові, легенева вентиляція та ін.).

Дані Т. Ф. Абрамової зі співавт. [1], отримані під час вивчення показників морфології серця й механізмів адаптації кардіогемодинаміки, типів кровообігу (ТК) тощо, також підтверджують зниження

© Михалюк Є., 2013

статевих відмінностей у висококваліфікованих спортсменів у процесі багаторічного відбору в умовах спортивної діяльності.

У жінок більша частота серцебиття, менші величини об'єму серця, а також товщина стінок, об'єм порожнин, ударний викид, скорочувальна функція й продуктивність серця, що служить причиною меншої аеробної продуктивності [17]. Менші величини показників внутрішньосерцевої гемодинаміки виявлено в жінок, котрі займаються академічним веслуванням, порівняно з веслярами-чоловіками [17]. За даними А. З. Столпнер та В. Н. Чистякової [16], представницям академічного веслування властиві вірогідно більша максимальна швидкість скорочення задньої стінки лівого шлуночка, фракція вигнання й швидкість циркуляторного скорочення міокарда, а також суттєво менша тотальна тривалість діастоли та тривалість низки фаз її складників.

Провівши ЕхоКГ-дослідження в 433-х спортсменів у віці 16–22 років, Von H.-J. Zott та ін. [17] уважають, що морфологічні параметри серця в чоловіків вищі, ніж у жінок. Однак у показниках скоротливості, нагнітальної функції, за винятком ударного об'єму, автори статистично вірогідних відмінностей не встановили.

На ЕКГ спокою й після дозованого фізичного навантаження виявлено вірогідні відмінності в спортсменів і спортсменок, у тренувальному процесі яких розвиваються якості витривалості, сили та швидкості, швидкості й сили, а також спритності та сили. Тому деякі автори рекомендують установлювати нормативи показників ЕКГ окремо для чоловіків і жінок з урахуванням особливостей їх тренування [4].

Водночас за частотою наявності й структури шлуночкових порушень ритму, частоти порушень провідності, наявності синдромів передчасного збудження серця та синдрому подовженого інтервалу QT серед 47 чоловіків і 43 жінок, порівняно зі спортивною кваліфікацією, стажем занять і видом спорту, вірогідних статевих відмінностей не виявлено [6].

З'явилися дані, які свідчать про те, що розвиток стресорної кардіоміопатії не залежить від статі, тобто вона однаково часто трапляється як у чоловіків, так і в жінок [5].

Думки дослідників розходяться щодо переважання того або іншого типу кровообігу (ТК) у спортсменок. Одні автори вважають, що в жінок, які займаються спортом, частіше трапляється гіпокінетичний ТК [8], інші [10] – що еукінетичний. Разом із тим Ф. О. Іорданська [9] вважає, що ТК у кваліфікованих спортсменів більше залежить від спрямованості тренувального процесу на розвитку тих чи інших фізичних якостей, а також від періоду тренувального процесу, але не від статі.

У спортивно-медичній літературі давно існує думка про те, що в спортсменок на 15,0–30,0 % менша фізична працездатність, ніж у спортсменів-чоловіків [3 та ін.]. На великому статистичному матеріалі показано, що за умови формування строго однорідних груп порівняння, ураховуючи вік, спортивну кваліфікацію й конкретний вид спорту, відсоток відмінностей значно менший, а інколи відмінності відсутні, оскільки це залежить від частки аеробних механізмів забезпечення м'язової роботи [13]. На підтвердження цього Ф. О. Іорданська зі співавт. [10] наводить дані величини МСК у найсильніших російських плавців, що складають у жінок 65–70 мл /хв /кг, а в чоловіків – 70–76 мл /хв /кг (різниця – у середньому 8,1 %), тобто не набагато більше.

Нам трапились одиничні роботи, у яких вивчалися статеві відмінності вегетативної регуляції. Так, результати порівняльного дослідження 41 жінки і 58 чоловіків, котрі займаються силовими видами спорту (важка атлетика, гирьовий спорт, пауерліфтинг) від 1-го розряду до МСМК у віці від 18 до 27 років, серед показників варіабельності серцевого ритму та гемодинаміки нижніх кінцівок показали відсутність вірогідних відмінностей [7]. Водночас, незважаючи на тенденцію до зближення змісту, спрямованості, структури, обсягу та інтенсивності тренувальних занять, О. Н. Кудря [11] виявила зниження функціональної активності симпатичного відділу ВНС на всіх етапах річного циклу в спортсменок високого класу, котрі займаються шорт-треком, порівняно з юнаками.

Завдання дослідження – вивчити стан вегетативної нервової системи, центральної гемодинаміки та фізичної працездатності в спортсменів високого класу, представників циклічних видів спорту та здійснити порівняння за статтю інтегральних показників, що характеризують їхній функціональний стан.

Матеріали й методи. Обстежено 579 спортсменів кваліфікації від 1-го розряду до ЗМС, із них – 369 чоловіків і 210 жінок, представників 4-х видів спорту. Це – легкоатлети, бігуни на дистанції 100–400 метрів – 121 особа (74 чоловіки та 47 жінок), плавці на дистанції 50–100 метрів – 56 осіб (25 чоловіків і 31 жінка), плавці на дистанції 200–400 метрів – 72 особи (35 чоловіків і 37 жінок), представ-

ники академічного веслування – 219 осіб (159 чоловіків і 60 жінок) і триатлоністи – 111 осіб (76 чоловіків та 35 жінок) [12; 13].

Виклад основного матеріалу й обґрунтування отриманих результатів дослідження. Серед інтегральних показників варіабельності серцевого ритму – (LF/HF – симпато-вагальний індекс, ІН – індекс напруги) у спортсменів рівня МС (майстер спорту)–МСМК (майстер спорту міжнародного класу) були відсутні відмінності за статтю в плавців на дистанції 50–100 і 200–400 м, представників академічного веслування й триатлону.

У спортсменів кваліфікації 1 розряд–КМС (кандидат у майстри спорту) відсутні гендерні відмінності в бігунів на дистанції 100–400 м, плавців на дистанції 50–100 і 200–400 м, представників академічного веслування та триатлону.

Серед інтегральних показників центральної гемодинаміки ЧСС, УІ (ударний індекс), СІ (серцевий індекс) у спортсменів рівня МС-МСМК відсутні відмінності за статтю в бігунів на дистанції 100–400 м, плавців на дистанції 50–100 і 200–400 м, представників академічного веслування й триатлону.

У спортсменів кваліфікації 1 розряд–КМС відсутні гендерні відмінності в бігунів на дистанції 100–400 м, плавців на дистанції 50–100 і 200–400 метрів, представників академічного веслування та триатлону.

Слід зазначити, що тенденція на зближення досліджуваних показників поширюється й на типи кровообігу. Так, відсутні відмінності із ТК у чоловіків і жінок із переважанням гіпокінетичного типу кровообігу в бігунів на дистанції 100–400 м (МС-МСМК). При цьому в представників деяких видів спорту були відсутні спортсмени з гіперкінетичним ТК – це плавці на дистанції 50–100 і 200–400 м (МС–МСМК), а також триатлоністи (МС–МСМК).

Крім цього, відмінності за статтю були відсутні серед спортсменів рівня МС –МСМК за відносною величиною фізичної працездатності ($PWC_{170/кг}$). Це – бігуни на дистанції 100–400 м, плавці на дистанції 50–100 м і триатлоністи. Серед спортсменів кваліфікації 1 розряд–КМС – це бігуни на дистанції 100–400 м, а також плавці на дистанції 50–100 і 200–400 метрів.

Висновки й перспективи подальших досліджень. Аналіз механізмів адаптаційних перебудов у жіночому організмі під впливом занять спортом та діагностика функціонального стану є актуальною проблемою сучасного спорту.

Роботи багатьох дослідників свідчать про чітку закономірність зближення спортивного результату у висококваліфікованих спортсменів обох статей, що спеціалізуються в одному й тому ж виді спорту в міру зближення їхніх морфологічних і функціональних показників, а в тренувальному процесі використовувати строго індивідуальні адаптовані методики чоловіків-спортсменів з урахуванням їхнього функціонального стану.

Багаторічний тренувальний процес має на організм чоловіків і жінок однаковий вплив, що виражається в зниженні, а інколи й відсутності вірогідних відмінностей у спортсменів високого класу з боку ЕКГ, величин центральної гемодинаміки, типу кровообігу, інтегральних показників варіабельності серцевого ритму, розвитку стресорної кардіоміопатії, відносної величини фізичної працездатності (PWC_{170}/кг) та ін.

Список використаної літератури

1. Абрамова Т. Ф. Современные представления о научных основах спортивной тренировки женщин / Т. Ф. Абрамова, Н. Н. Озолин, В. А. Геселевич // Сборник научных трудов ВНИИФКа. – М. : [б. и.], 1993. – С. 183–194.
2. Абрамова Т. Ф. Направления научно-исследовательской работы лаборатории спортивной антропологии, морфологии и генетики ВНИИФКа / Т. Ф. Абрамова, Т. М. Никитина, Н. И. Кочеткова // Теория и практика физической культуры. – 2003. – №10. – С. 39–41.
3. Астранд П. О. Факторы, обусловливающие выносливость спортсмена / П. О. Астранд // Наука в олимпийском спорте. – 1994. – № 1. – С. 43–47.
4. Бутченко Л. А. Изменение ЭКГ спортсмена в зависимости от пола и направленности спортивной тренировки / Л. А. Бутченко, Е. И. Карева, Т. М. Федорова // Теория и практика физической культуры. – 1974. – № 8. – С. 22–25.
5. Василенко В. С. Влияние пола, спортивного мастерства и периода тренировочного цикла на развитие стрессорной кардиомиопатии у высококвалифицированных спортсменов / В. С. Василенко, С. А. Бондарев // Учёные записки СПбГМУ имени академика И. П. Павлова. – Т. XVIII. – № 2. – 2011. – С. 36–38.
6. Жикина Н. П. Гендерные особенности частоты встречаемости некоторых маркеров внезапной кардиальной смерти у молодых спортсменов / Н. П. Жикина, Н. А. Козиолова, Г. М. Щепина // V Между-

народная научная конференция по вопросам состояния и перспективам развития медицины в спорте высших достижений «СпортМед-2010». Итоговый сборник научных материалов. – М. : РАСМИРБИ, 2010. – С. 117–118.
7. Замчий Т. П. Морфологические, функциональные и психологические особенности спортсменов и спортсменок силовых видов спорта с позиции полового диморфизма / Т. П. Замчий, Ю. В. Корягина // Лечебная физкультура и спортивная медицина. – 2011. – №7 (91). – С. 18–26.
8. Земцовский Э. В. Типы кровообращения в оценке функционального состояния женщин-спортсменок / Э. В. Земцовский, Е. Л. Полухина, И. Я. Чистова // Медицинские аспекты адаптации в женском спорте. – Л. : ЛНИИФК. – 1988. – С. 19–27.
9. Иорданская Ф. А. Диагностика и сравнительная оценка функциональных возможностей женщин и мужчин в спорте / Ф. А. Иорданская, В. Н. Кузьмина, Л. Ф. Муравьева, В. А. Соловьев // Теория и практика физической культуры. – 1991. – № 5. – С. 2–8.
10. Калугина Г. Е. Особенности типов гемодинамики у женщин-спортсменок / Г. Е. Калугина, И. В. Сирота // Медицинские аспекты адаптации в женском спорте. – Л. : ЛНИИФК. – 1988. – С. 28–35.
11. Кудря О. Н. Влияние нагрузок скоростно-силовой направленности на функциональное состояние спортсменов разного пола (динамические исследования) / О. Н. Кудря // Лечебная физкультура и спортивная медицина. – 2011. – № 12 (96). – С. 17–23.
12. Михалюк Є. Л. Діагностика граничних та патологічних станів при крайніх фізичних навантаженнях в олімпійському та професіональному спорті : дис.. … д-ра мед. наук : 14.01.24 / Михалюк Євген Леонідович. – Дніпропетровськ : [б. в.], 2007. – 430 с.
13. Михалюк Є. Л. Вивчення фізичної працездатності у спортсменів / Є. Л. Михалюк, А. М. Бражніков, В. І. Лозовий та ін. // Медичні перспективи. – 2001. – Т. VI. – № 3. – Ч. 1. – С. 99–103.
14. Соболева Т. С. Крупный научно-практический вклад в решение проблем женского спорта / Т. С. Соболева // Теория и практика физической культуры. – 2003. – № 3. – С. 21–24.
15. Соха С. Половой диморфизм в теории и практике современного спорта / С. Соха, Т. Соха // Теория и практика физической культуры. – 1999. – № 6. – С. 4–7.
16. Столпнер А. З. Особенности морфологии и функции сердца у гребцов различного пола / А. З. Столпнер, В. Н. Чистякова // Тезисы III Всероссийского съезда по ЛФК и спортивной медицине. – Свердловск. – 1986. – С. 191.
17. Zott von H.-J. Normwertbereiche ausgewahlter echokardiographischer Parameter / Von H.-J. Zott, M. Engel, L. Pahl et al. // Med. u. Sport – 1986. – Vol. 8. – P. 244–248.

Анотації

Питання статевого диморфізму в спорті в останні роки стають дуже актуальними. Інтерес до цієї проблеми пов'язаний із роботами, у яких автори знаходять зближення спортивних результатів у висококваліфікованих спортсменів, які спеціалізуються в одному й тому ж виді спорту в міру зближення їхніх морфологічних і функціональних показників. Мета роботи – вивчити стан вегетативної нервової системи, центральної гемодинаміки та фізичної працездатності в спортсменів високого класу, представників циклічних видів спорту та здійснити порівняння за статтю інтегральних показників, що характеризують їхній функціональний стан. Результати роботи свідчать про те, що, за даними літератури, існують закономірності зближення деяких показників функціонального стану у висококваліфікованих спортсменів обох статей, які спеціалізуються в одному й тому самому виді спорту. Важливим висновком є висновок про те, що багаторічний тренувальний процес однаково впливає на організм чоловіків і жінок, що виражається в зниженні, а інколи й відсутності достовірних відмінностей у спортсменів високого класу з боку величин варіабельності серцевого ритму, центральної гемодинаміки та фізичної працездатності.

Ключові слова: *спортсмени високого класу, чоловіки, жінки, відмінності й схожість показників функціонального стану.*

Евгений Михалюк. Гендерные различия и сходства некоторых показателей функционального состояния высококвалифицированных спортсменов циклических видов спорта. *Вопросы полового диморфизма в спорте в последние годы становятся весьма актуальными. Интерес к этой проблеме связан работами, в которых авторы находят сближение спортивных результатов у высококвалифицированных спортсменов, специализирующихся в одном и том же виде спорта по мере сближения их морфологических и функциональных показателей. Цель работы – изучить состояние вегетативной нервной системы, центральной гемодинамики и физической работоспособности у спортсменов высокого класса, представителей циклических видов спорта и осуществить сравнение по полу интегральных показателей, характеризующих их функциональное состояние. Результаты работы свидетельствуют о том, что, по данным литературы, существуют закономерности сближения некоторых показателей функционального состояния у высококвалифицированных спортсменов обоего пола, специализирующихся в одном и том же виде спорта. Важным выводом является заключение о том, что многолетний тренировочный процесс оказывает на организм мужчин и женщин одинаковое влияние, выражающееся в снижении, а порой и отсутствии достоверных отличий у спортсменов высокого класса со*

стороны величин вариабельности сердечного ритма, центральной гемодинамики и физической работоспособности.

Ключевые слова: *спортсмены высокого класса, мужчины, женщины, различия и сходства показателей функционального состояния.*

Yevheniy Mikhaliuk. Gender Differences and Similarities of Some Indices of Functional State of Highly Qualified Sportsmen of Cyclic Kinds of Sport. *Questions of sex dimorphism in sport became topical during the last years. Interest to this problem is connected by problems where authors are finding approaching of sports results of highly qualified sportsmen who specialize in the same kind of sport as far as their approaching of morphological and functional indices. Aim of the work to study functional state of vegetative nervous system, central haemodynamics and physical workability of sportsmen of high class, representatives of cyclic kinds of sport and to compare semi-integral indeces that characterize their functional state. Results of work show that there are regulations of approaching of some indices of functional state of highly qualified sportsmen of both sexes who specialize in the same kind of sport. We came to a conclusion that many-years training process have the same influence on men and women's organisms that reflects in decreasing and sometimes absence of differences among sportsmen f high class from the side of indices of variability of heart ratem central haemodynamics and physical workability.*

Key words: *sportsmen of high class, men, women, differences and similarities of indices of functional state.*

УДК 796.03

Михайло Мороз,
Тетяна Суворова,
Надія Карабанова

Методика застосування стрибкових вправ у спеціальній підготовці бігунів на короткі дистанції

Східноєвропейський національний університет імені Лесі Українки (м. Луцьк)

Постановка наукової проблеми та її значення. Аналіз останніх досліджень. Досягнення високих результатів у бігу на короткі дистанції неможливе без відповідної різносторонньої й спеціальної фізичної підготовленості, особливо без високого рівня розвитку швидкості, сили та швидкісно-силових якостей, а також координаційних здібностей.

Щоб успішно виступати в спринті, спортсмен повинен володіти високим рівнем розвитку сили й швидкісно-силових якостей. Під час бігу посилено працюють розгиначі та згиначі стегна, а також м'язи тулуба й рук. По суті, у бігові на короткі дистанції дуже активну роль виконують усі м'язи тіла, тому кращі спринтери мають добре розвинену мускулатуру не тільки ніг, але й рук, плечей, тулуба.

У швидкісно-силовій підготовці спринтерів важливе значення надається розвитку вибухової сили, під якою розуміють розвиток напружень, близьких до максимальних у мінімально короткий час, які особливо проявляються в бігу з низького старту та в стартовому розгоні [2].

На думку провідних фахівців [4; 5], для розвитку вибухової сили в спеціальній підготовці спринтерів застосовуються різні методи швидкісно-силової направленості, одним із яких є ударний (пліометричний) метод. Суть цього методу полягає в стимуляції м'язів ударним їхнім розтяганням, що передує активному зусиллю в тренувальному русі. Для цього використовується кінетична енергія обтяження, що падає з визначеної висоти [1; 3; 5].

Основними засобами при використанні цього методу вважають стрибкові вправи, такі, наприклад, як стрибки в глибину з подальшим миттєвим виплигуванням угору, стрибки в глибину з подальшим відскоком уперед, стрибки в глибину з подальшим подоланням перешкод (бар'єра або набивного м'яча), стрибки в глибину з висоти в 30 см із подальшим настрибуванням на тумбу заввишки в 50–70 см та інші.

За останні роки фахівці й тренер бігунів на короткі дистанції упровадили в практику низку пропозицій, направлених на подальше вдосконалення спеціальної фізичної підготовки легкоатлетів-спринтерів. Проте обґрунтованих рекомендацій щодо застосування комплексів стрибкових вправ у спеціальній підготовці бігунів на короткі дистанції для підвищення силового, вибухового та швидкісного потенціалу в окремому тренувальному мікроциклі в науково-методичній літературі висвітлено недостатньо.

© Мороз М., Суворова Т., Карабанова Н., 2013

Ураховуючи це, ми вважали за необхідне вивчити це питання, чому й присвятили це дослідження.

Завдання статті – визначити рівень розвитку швидкісно-силових якостей бігунів на короткі дистанції; розробити та впровадити в навчально-тренувальний процес легкоатлетів-спринтерів блоки стрибкових вправ вибухової спрямованості на етапі спеціальної підготовки; виявити ефективність їх впливу на розвиток швидкісно-силових якостей бігунів на короткі дистанції.

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 швидкісно-силових якостей бігунів на короткі дистанції, методи математичної статистики.

Дослідження проводили на базі інституту фізичної культури та здоров'я СНУ імені Лесі Українки. У них взяли участь 14 студентів, віком 17 – 19 років, які займались у групі ПСМ спринтерським бігом. Експеримент був організований у підготовчому періоді, на спеціально-підготовчому етапі річного тренувального циклу. Спортсмени готувалися до зимових стартів.

На першому етапі (жовтень) проводили тестування рухових здібностей досліджуваних легкоатлетів. На підставі попередніх контрольних випробувань утворено дві групи (контрольну й експериментальну) по сім осіб у кожній. За рівнем фізичної підготовленості на початку дослідження експериментальні групи не мали істотних відмінностей у показниках, що вивчалися. Усі респонденти були фізично здорові.

На другому етапі, в природних умовах навчально-тренувального процесу проведено педагогічний експеримент, який тривав протягом двох місяців, де в тренування спринтерів експериментальної групи включали розроблені комплекси стрибкових вправ вибухової спрямованості, контрольна група займалася за загальноприйнятою програмою.

Нижче наведені приблизні комплекси стрибкових вправ вибухової спрямованості для спринтерів експериментальної групи.

Перший комплекс – стрибки в кроці 3х30 м; стрибки на одній нозі (правій, лівій) на відстані 3х30 м; 10 стрибків у глибину з висоти 50–60 см із приземленням на дві ноги, із подальшим доланням бар'єру висотою 76 см і приземленням у яму з піском; 10 настрибувань із місця на тумбу висотою 60–70 см, після чого робилося прискорення на відстань 30–40 м.

Другий комплекс – 10 стрибків у глибину з висоти 60–70 см із подальшим миттєвим виплигуванням угору; 10 стрибків у глибину з висоти в 60–70 см із подальшим настрибуванням на тумбу заввишки 50 см; стрибки на двох ногах угору з підтяганням колін до грудей. Три серії по 20 стрибків; стрибки вгору з розведенням прямих ніг у сторони, дістаючи пальцями рук носки ніг. Три серії по 20 стрибків. Відштовхування повинне бути пружним і швидким, відпочинок між серіями – активним. Кількість стрибків і серій у кожному подальшому тренувальному мікроциклі поступово збільшувався.

Після виконання стрибкових вправ легкоатлети виконували прискорення або перемінний біг 50 м швидко, 50 м повільно.

Комплекси вправ «вибухової» спрямованості для спринтерів експериментальної групи планувалися два рази на тиждень, через день: 1-й комплекс − у другому, а 2-й − у четвертому занятті тижневого тренувального мікроциклу. У кінці педагогічного експерименту здійснювали повторні тестування й порівняльний аналіз отриманих даних.

Виклад основного матеріалу й обґрунтування отриманих результатів дослідження. На думку провідних фахівців [1; 2; 8], для розвитку вибухової сили в спеціальній підготовці легкоатлетів-спринтерів ударний метод виконання вправ є одним із найефективніших методів швидкісно-силової спрямованості. Аналіз результатів, отриманих у процесі дослідження, засвідчив, що в спринтерів експериментальної групи за короткий проміжок часу відбулися достовірні зміни в більшості контрольних вправ (табл.1).

Як видно з таблиці, у випробуваних атлетів експериментальної групи відбулися достовірні зрушення у всіх контрольних вправах. Виконання стрибкових вправ вибухової спрямованості позитивно вплинуло на показники у швидкісних тестах.

Так, у бігу на 30 м із ходу, за яким визначається швидкість бігу по дистанції й виявляються швидкісні здібності, результати учасників експериментальної групи були істотно покращені, порівняно з початковими даними на достовірну величину ($P < 0,05$).

Таблиця 1

Динаміка показників швидкісного потенціалу бігунів на короткі дистанції під впливом стрибкових вправ вибухової спрямованості

№ з/п	Контрольні вправи	КГ (n=10)				ЕГ (n=10)			
		ДЕ (x ± m)	ПЕ (x ± m)	P	Приріст, %	ДЕ (x ± m)	ПЕ (x ± m)	P	Приріст, %
	Біг на 30 м з ходу, *с*	3,29±0,04	3,14±0,05	>0,05	4,8	3,33±0,05	2,91±0,04	<0,05	14,4
	Біг на 60 м з н/с, *с*	7,68±0,05	7,47±0,04	>0,05	2,8	7,70±0,04	7,10±0,05	>0,05	8,4
	Біг на 150 м, *с*	19,19±0,11	18,23±0,10	>0,05	5,0	19,01±0,12	17,81±0,11	>0,05	6,7
	Стрибок у довжину з місця, *см*	230,7±2,3	238,6±2,4	>0,05	3,4	232,3±1,9	248,8±2,1	<0,05	7,1
	Потрійний стрибок із місця, *см*	716,4±3,2	739,1±3,1	>0,05	3,2	715,6±2,8	775,5±2,9	<0,05	8,3
	Десятерний стрибок із місця, *см*	2472,3±7,2	2600,5±7,1	<0,05	4,9	2452,5±6,9	2615,6±7,1	<0,05	6,23
	Стрибок угору з місця, *см*	53,2±0,37	54.9±0,38	>0,05	3,2	53,2±0,36	58,6±0,39	<0,05	10,2

У тестовій вправі «Біг на 60 метрів із низького старту за командою» різниця між початковими даними та результатами після закінчення експерименту була істотною й статистично достовірною (P <0,05).

Приріст результату в тесті «Стрибок угору з місця» за досліджуваний період достовірно покращився на 10,2 %. Що стосується результатів у стрибках у довжину з місця, виконання потрійного та десятерного стрибків, то вони були значно нижчими за темпами приросту. Це свідчить про те, що ці контрольні вправи є складнокоординовані, де техніка виконання впливає на результат.

Потрібно відзначити, що в бігові на швидкісну витривалість, яка визначалася результатом бігу на 150 м, спостерігалося підвищення показників як у контрольній, так і в експериментальній групах, але вони були не такими істотними (P>0,05). Це свідчить про те, що в цей період підготовки бігунів не ставилося завдання розвитку швидкісної витривалості, а робився акцент на виховання швидкісних і швидкісно-силових якостей.

У контрольній групі також відбулися певні зрушення в показниках, що вивчалися, але вони неістотні й достовірно не помітні.

Висновки та перспективи подальших досліджень. Аналіз результатів, отриманих у процесі дослідження, показав, що використання ударного методу в тренуванні легкоатлетів-спринтерів на етапі спеціальної підготовки позитивно впливає на розвиток швидкісних і швидкісно-силових якостей спортсменів.

Перш ніж застосовувати стрибкові вправи для розвитку вибухової сили спортсменів, слід підготувати опорно-руховий апарат за допомогою інших силових вправ. Критерієм готовності можна вважати здатність спортсмена проявити у відповідній вправі силу, що удвічі більша за масу тіла. Наприклад, перш ніж застосовувати стрибки в глибину, потрібно бути готовим присідати зі штангою, маса якої більша за масу власного тіла.

Оптимальне дозування вправ в одному тренувальному занятті не повинно перевищувати чотири серії по 10 відштовхувань для добре підготовлених спортсменів і 2–3 серії по 6–8 разів – для менш підготовлених. Відпочинок між серіями слід заповнювати легким бігом і вправами на розслаблення протягом 6–8 хв. Слід ураховувати, що перевищення цього об'єму стрибкового навантаження призведе до зниження збудливості ЦНС і перевантаження опорно-рухового апарату [1; 5]. Стрибкові вправи для розвитку вибухової сили у вказаному об'ємі слід виконувати не більше двох разів на тиждень у

другій частині тренувального заняття. Потрібно також ураховувати, що стрибок у глибину вимагає спеціальної попередньої підготовки, що включає об'єм стрибкових вправ і роботу зі штангою.

Подальші дослідження передбачено провести в напрямі вивчення інших проблем підготовки легкоатлетів-спринтерів.

Список використаної літератури

1. Врублевский Е. П. Научно-методические основы индивидуализации тренировочного процесса спортсменок в скоростно-силовых видах легкой атлетики : монография / Е. П. Врублевский ; Смоленская гос. акад. физ. культуры, спорта и туризма. – Смоленск : [б. и.], 2008. – 340 с.
2. Верхошанский Ю. В. Теория и методология спортивной подготовки: блоковая система тренировки спортсменов высокого класса / Ю. В. Верхошанский // Теория и практика физической культуры. – № 4. – 2005. – С. 2–13.
3. Ильин М. А. Технология применения специально-подготовительных упражнений в спортивной тренировке юных бегунов на короткие дистанции : дис. ... канд. пед. наук : 13.00.04 / М. А. Ильин ; Всерос. науч.-исследоват. ин-т физ. культуры. – М., 2002. – 174 с.
4. Мехрикадзе В. В. Тренировка юного спринтера / В. В. Мехрикадзе. – М. : Физкультура, образование и наука, 2001. – 163 с.
5. Монастырев С. Н. Применение прыжковых упражнений взрывной направленности в скоростно-силовой подготовке спортсменов : материалы III Междунар. науч.-практ. конф. «Динаміка наукових досліджень 2004» / С. Н. Монастырев, Н. П. Грачев. – Днепропетровск : Наука и освита, 2004. – Т. 11. – С. 31–33.
6. Платонов В. Н. Общая теория подготовки спортсменов в олимпийском спорте / В. Н. Платонов. – Киев : Олимп. лит., 1997. – 583 с.

Анотації

Ця стаття присвячена питанням розвитку вибухової сили в спеціальній підготовці легкоатлетів-спринтерів. Розглянуто основні засоби для підвищення силового, вибухового й швидкісного потенціалу, які особливо проявляються в бігу з низького старту та стартовому розгоні в бігунів на короткі дистанції.

Ключові слова: *біг, стрибки, вибухова сила, фізичні вправи, методи тренування, легкоатлети-спринтери.*

Михаил Мороз, Татьяна Суворова, Надежда Карабанова. Методика применения прыжковых упражнений в специальной подготовке бегунов на короткие дистанции. *Эта статья посвящена вопросам развития взрывной силы в специальной подготовке легкоатлетов-спринтеров. Рассмотрены основные средства для повышения силового, взрывного и скоростного потенциалов, которые особенно проявляются в беге с низкого старта в стартовом разгоне у бегунов на короткие дистанции.*

Ключевые слова: *бег, прыжки, взрывная сила, физические упражнения, методы тренировки, легкоатлеты-спринтеры.*

Mikhail Moroz, Tatyana Suvorova, Nadezhda Karabanova. Methodology of Applying of Jumping Exercises in Special Preparation of Runners on Short Distances. *The article deals with the questions of development of blasting power in special preparation of athletes-springters. We have studied the main means for increasing of power, blasting and speed potential that show out in crouch running and start acceleration of runners on short distances.*

Key words: *running, jumps, blasting power, physical exercises, training methods, athlets-springters.*

796.3+796.015.83-055.25

Татьяна Павлова

Значение физического развития и проявления физических качеств девочек семи лет в системе их отбора для занятий спортивными играми

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

Постановка научной проблемы и её значение. Современная система отбора и ориентации детей в спорте, и в спортивных играх в частности, нуждается в постоянной коррекции относительно современных тенденций развития спортивного общества [1; 2].

© Павлова Т., 2013

Для более успешного определения спортивной специализации на начальных этапах занятий спортом необходимо научно обосновать и создать систему, которая бы включала возрастные границы отбора, соответствующие им батареи тестов и методики их проведения [1; 5].

При этом следует отметить, что основными показателями в системе отбора и ориентации детей является непосредственно уровень физического развития и проявления физических качеств ребёнком, необходимых для конкретного вида спорта, выбираемого непосредственно ребёнком [4].

Представленные в данной работе исследования выполнены соответственно Сводному плану научно-исследовательской работы в сфере физической культуры и спорта на 2010–2014 гг. Министерства образований и науки, семьи, молодёжи и спорта Украины по теме 2.3.1.: «Обоснование современной системы отбора и ориентации спортсменов в различных видах спорта» (номер государственной регистрации – 0106U010777).

Анализ последних исследований по этой проблеме. Теория спортивного отбора насчитывает большое количество измерительных процедур и тестов, рекомендованных для отбора в спортивных играх [2]. При этом возникает необходимость во всесторонней характеристике информационной значимости тех тестовых программ, которые могут быть применены на практике с целью выявления способностей при отборе для занятий игровыми видами спорта [5].

В процессе проведенного теоретического анализа научной литературы и программных документов установлено, что для более успешного отбора детей в группы начальной подготовки, необходимо учитывать не только антропометрические данные и уровень физической подготовленности, но и психофизиологические показатели, а также их функциональные возможности, начиная с установленной нижней возрастной границы – семи лет [2, 3].

С целью изучения общей спортивной одарённости девочек семи лет, при отборе для занятий игровыми видами спорта на этапе начальной спортивной подготовки нами сформулированы следующие **задачи** исследований:

– установить основные показатели общей спортивной одаренности девочек семи лет;

– провести тесты для определения данных показателей общей спортивной одаренности девочек семи лет;

– выполнить корреляционный анализ показателей, характеризующих структуру общей спортивной одарённости девочек в возрасте семи лет.

Изложение основного материала и обоснование полученных результатов исследования. Для решения поставленных задач использовались следующие методы исследований: теоретический анализ научно-методической литературы и обобщение опыта практики; педагогический эксперимент; педагогическое тестирование; методы математической статистики.

Исследования проводились на базе общеобразовательных школ № 33 г. Киева и № 7 г. Переяслав-Хмельницкого, а также Национального университета физического воспитания и спорта Украины. Контингент респондентов составили 25 девочек. Исследования проводились в естественных условиях учебно-педагогического процесса.

Нами предложены доступные для проведения в тренировочных условиях ДЮСШ и не требующие сложного специального оборудования тесты, которые включали в себя показатели физического развития и проявления физических качеств, характеризующих общую спортивную одарённость девочек семи лет. Данные показатели объединены в два блока:

Блок № 1. Физическое развитие: 1 – масса тела, *кг*; 2 – длина тела, *см*.

Блок № 2. Физические способности: 3 – кистевая динамометрия (максимальное значение правой и левой рукой), *кг*; 4 – бег 30 м с высокого старта, *с*; 5. – бег 2 × 15 *м, с;* 6 – выпрыгивание вверх с места, *см*; 7 – наклон из положения, стоя, *см*; 8 – прыжок в длину с места, *см*; 9 – ходьба без зрительного контроля, *см* (рис. 1).

Полученные результаты свидетельствуют о том, что у девочек семи лет показатели физического развития, которые входят в первый блок (масса и длина тела), имеют довольно низкую корреляцию ($r = 0,45$).

Результаты динамометрии имеют достаточно высокую степень корреляции с такими показателями: наклон из положения стоя (гибкость) – $r = – 0,57$. Можно предположить, что связь показателей динамометрии с наклоном из положения стоя находится на генетическом уровне.

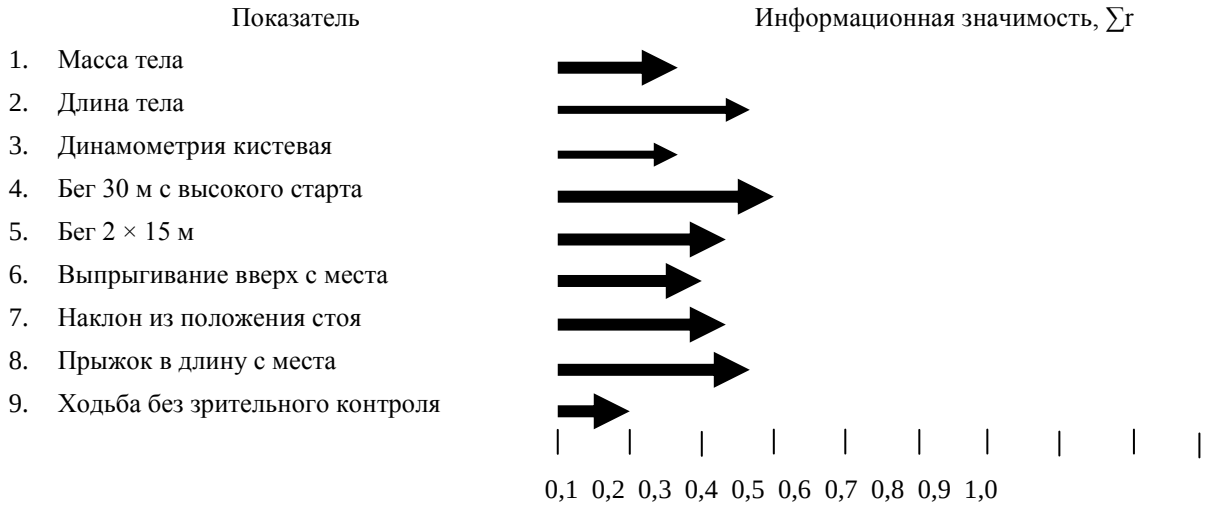


Рис. 1. *Информационная значимость показателей, определяющих компоненты структуры общей спортивной одарённости девочек (n=25) семи лет*

Показатели скоростных способностей (бег 30 м с высокого старта) находятся в корреляционной взаимосвязи с показателями бега 2 × 15 м (координационные способности) – r = 0,49, с выпрыгиванием вверх с места (скоростно-силовые способности) – r = – 0,49 и прыжком в длину с места (скоростно-силовые способности) – r = – 0,51. Это объясняется тем, что скоростные способности взаимосвязаны с проявлением взрывной силы. В блоке тестов по определению физических способностей бег 30 м с высокого старта является наиболее информационно значимым из семи показателей, входящих во второй блок, и занимает первое место.

Следует отметить, что у девочек семи лет тестирование пространственной ориентации (ходьба без зрительного контроля) не имеет достоверной взаимосвязи ни с одним из показателей и его информационная значимость в данном возрасте и для данного пола является очень низкой.

Анализируя показатели данного блока, можно отметить, что наиболее информационно значимыми являются скоростные и скоростно-силовые способности (бег 30 м с высокого старта, прыжок в длину с места). Оценка информационной значимости показателей во втором блоке относительно определения общей одаренности к занятиям спортивными играми невелика.

Выводы и перспективы дальнейших исследований. При изучении информационной значимости компонентов общей спортивной одаренности девочек семи лет необходимо отметить достоверно выраженную высокую взаимосвязь показателей тех значений, которые отражают уровень физического развития и проявления физических качеств.

Однако следует отметить, что для осуществления общей характеристики одаренности девочек в данном возрасте необходимо также изучить функциональные особенности их организма и свойства центральной нервной системы.

Относительно полученных результатов исследования, то здесь следует сказать, что в блоке физических способностей наибольшее значение ∑r наблюдаются среди показателей скоростных, скоростно-силовых способностей и ловкости.

Наши дальнейшие исследования будут направлены на изучение показателей общей и специальной спортивной одаренности не только девочек, но и мальчиков семи, восьми и девяти лет с целью составления модельных показателей и последующего их внедрения в систему отбора детей на этапе начальной спортивной подготовки в игровых видах спорта.

Список использованной литературы

1. Баранаев Ю. А. Комплексный подход к отбору спортивно одаренных детей на начальном этапе многолетней тренировки / Ю. А. Баранаев // Материалы междунар. науч.-практ. конф. «Проблемы повышения эффективности тренировочной и соревновательной деятельности в спорте». – Минск : [б. и.], 2008. – С. 104–107.
2. Волков Л. В. Структура общей спортивной одаренности мальчиков 7, 8 и 9-летнего возраста : [Первое сообщение] / Л. В. Волков, Т. В. Павлова // Матеріали ІІІ Всеукр. наук.-практ. конф. «Здоров'я і освіта – проблеми та перспективи». – Донецк : [б. в.], 2008. – С. 370–377.

3. Носова Н. Л. Контроль просторової організації тіла школярів у процесі фізичного виховання : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. наук з фіз. вих. і спорту : 24.00.02 / Н. Л. Носова ; НУФВСУ. – К., 2008. – 20 с.
4. Прогнозирование двигательных способностей и основа ранней ориентации в спорте : учеб. пособие для высш. учеб. заведений физ. культуры / [В. А. Быков, В. П. Губа, Р. Н. Дорохов и др.]. – М. : Олимпия Пресс, 2007. – 156 с.
5. Шиян Б. М. Теорія та методика наукових педагогічних досліджень у фізичному вихованні та спорті / Б. М. Шиян, О. М. Вацеба. – Тернопіль : Богдан, 2008. – 276 с.

Аннотации

Статья посвящена определению значимости и необходимости учёта уровня физического развития и проявления физических качеств девочек семи лет для определения их общей одарённости и обоснования отбора в игровые виды спорта на начальном этапе подготовки. Результаты исследований позволили установить тесную взаимосвязь между установленными показателями физического развития и физических способностей девочек семи лет, а также охарактеризовать блок тестов физических качеств, их соответствие и надёжность применения.

Ключевые слова: *девочки, спортивные игры, отбор, одаренность, физическое развитие, физические способности.*

Тетяна Павлова. Значення фізичного розвитку й прояв фізичних якостей дівчат семи років у системі їх відбору для занять спортивними іграми. *Стаття присвячена визначенню значущості та необхідності врахування рівня фізичного розвитку й прояву фізичних якостей дівчат семи років для визначення їх загальної обдарованості та обґрунтування відбору в ігрові види спорту на початковому етапі підготовки. Результати досліджень дали підставу виявити тісний взаємозв'язок між установленими показниками фізичного розвитку й фізичних здібностей дівчат семи років, а також охарактеризувати блок тестів фізичних якостей, їх відповідність і надійність застосування.*

Ключові слова: *дівчата, спортивні ігри, відбір, обдарованість, фізичний розвиток, фізичні здібності.*

Tetyana Pavlova. Meaning of Physical Development and Display of Physical Qualities of Girls in the System of Selection for Sports Games. *The article deals with the question of mecessity of taking into account of physical development level and display of physical qualities of girls aged 7 for defining of their general skillfulness and grounding of selection in playing kinds of sport at the initial stage of preparation. Research results let us uncover close relations between indices of physical development and physical abilities of girls aged seven and to characterize a block of tests of physical qualities, their correspondence and reliability of applying.*

Key words: *girls, sports games, selection, skillfulness, physical development, physical abilities.*

УДК 796.03

Мар'ян Пітин

Місце теоретичної підготовки в системі багаторічного вдосконалення спортсменів у настільному тенісі

Львівський державний університет фізичної культури (м. Львів)

Постановка наукової проблеми та її значення. Фундаментальні дослідження, проведені в напрямі узагальнення наукової думки в галузі фізичної культури й спорту, дали підставу констатувати існування відносно окремих та водночас тісно взаємопов'язаних сторін процесу підготовки спортсменів: фізичної, технічної тактичної, теоретичної, психологічної й інтегральної підготовки [4; 5; 8].

При цьому, відповідно до дидактичних закономірностей навчально-тренувального процесу в спорті, має місце послідовність утворення в спортсменів різних сторін підготовленості, при яких першочергово відбувається формування знань і в подальшому на їх основі − умінь та навичок [5; 8].

Аналіз останніх досліджень і публікацій із цієї проблеми. Відзначається [4; 7], що спорту притаманна постійна актуалізація окремих компонентів та системи підготовки в цілому.

Проте, незважаючи на окремі спроби наукового пошуку в напрямі теоретичної підготовки спортсменів [3, 9, 10], у масиві науково-методичної інформації в галузі фізичної культури й спорту відсутні фундаментальні дослідження щодо теоретичної підготовки в спорті в цілому з визначенням прита-

© *Пітин М., 2013*

манної їй цілісно орієнтованої системи методів і засобів передачі та формування специфічних знань між учасниками спортивно-педагогічного процесу.

Потреба визначення місця теоретичної підготовки на прикладі різних груп видів спорту обумовлена необхідністю створення ефективного підґрунтя процесу вдосконалення спортивної майстерності на різних етапах багаторічної підготовки та водночас сприяння гармонійному розвиткові особистості спортсмена [1; 2; 5; 8].

Зв'язок із науковими темами та планами. Робота виконується відповідно дотеми 2.8 «Удосконалення підготовки спортсменів в окремих групах видів спорту» Зведеного плану науково-дослідної роботи у сфері фізичної культури і спорту на 2011–2015 рр.

Завдання дослідження – визначити структуру та зміст теоретичної підготовки в системі багаторічного вдосконалення спортсменів у настільному тенісі.

Методи дослідження – теоретичний аналіз та узагальнення, порівняння, аналіз документальних матеріалів, методи математичної статистики.

Виклад основного матеріалу й обґрунтування отриманих результатів дослідження. Розгляд теоретичної підготовки в настільному тенісі побудований на основі документа, що стосується системи багаторічного вдосконалення спортсменів, − навчальної програми для дитячо-юнацьких спортивних шкіл, спеціалізованих дитячо-юнацьких спортивних шкіл олімпійського резерву та шкіл вищої спортивної майстерності [6].

У цілому засвідчено достатньо широке коло актуальних питань, що розглядаються. Заняття з цього розділу підготовки рекомендуються до проведення у формі самостійних та під час практичних занять. Однак, на відміну від інших сторін підготовленості, відсутнє зазначення основних засобів, за допомогою яких можливо проводити ефективний процес формування специфічних знань тенісистів.

У змісті різних сторін підготовки вказано, що в багаторічному процесі спортивного вдосконалення серед тем повинні бути такі категорії знань та блоки [6, 23–26].

Першочерговою визначається необхідність категорії знань зі стислих відомостей про розвиток настільного тенісу. Зокрема, для спортсменів пропонується в блоці «А» вивчати характеристику особливостей гри в настільному тенісі, її місце та роль у системі фізичного виховання. Доповненням до цього розділу є теми, пов'язані з історією розвитку настільного тенісу, основних етапів розвитку й еволюції в цілому, правил змагань, шляхи розвитку настільного тенісу в Україні та результати виступів українських спортсменів на міжнародній арені. Наступний блок інформації («Б») присвячується питанням міжнародних спортивних організацій і їхній діяльності. Окремими питаннями, що пропонуються, є виконання розрядів і нормативних вимог, сучасний стан розвитку настільного тенісу, змагання в Україні та юнацькі змагання. Останній інформаційний блок («В») цієї категорії присвячений питанням проведення чемпіонатів України, Європи й світу а також місця настільного тенісу як олімпійського виду спорту.

Цілком зрозуміло те, що наступна категорій пов'язана з правилами гри в настільний теніс. Основними аспектами, які пропонуються в цій категорії знань, виступають організація та проведення змагань. Блоки мають структуризований розгляд. Блок «А» звертає увагу на власне правила змагань, їх види, вік учасників і допуску до змагань. Необхідними, на думку автора, із якою ми погоджуємося, у цьому блоці є знання з прав та обов'язків учасників змагань, одяг учасників, права й обов'язки представника, тренера та капітана команди. Блок «Б» стосується правил гри, обладнання та інвентарю, термінології. Окремо виділено правило прискорення гри. Наступний блок «В» стосується особливостей суддівства міжнародних змагань, суддівської колегії, її прав та обов'язків, а також, доповнень до правил змагань. Розгляд підготовки й видів систем проведення змагань потрапили до блоку «Г». Окрім них, увага звертається на суддівську колегію (нарада представників, заявки, жеребкування, календар ігор, положення про змагання, рейтинг, офіційні документи, звіти, проведення та порядок їх подання, штрафи).

У третій категорії знань «Будова та функції організму» теоретичної підготовки укладач навчальної програми [6] пропонує розглянути кілька послідовних блоків. Першим з них (блок «А») є спеціальні знання з будови й функцій людського організму, де розглядаються класифікації кісток, м'язів, особливості м'язового скорочення та розслаблення, органи дихання, кровообігу, травлення, чуттів, нервова система й обмін речовин.

Цінним для сукупності знань спортсменів варто вважати блок «Б» цієї категорії, що повинен містити інформацію з основних аспектів впливу фізичних вправ на організм, власне збільшення м'язової маси, рухливості суглобів, функціонування органів і систем організму людини. Послідовним

убачаємо акценти та розташування в цій категорії й у блоці «В» системи знань про спортивне тренування. Указується, що тенісисти у своїй підготовці обов'язково повинні оволодівати знаннями щодо процесу вдосконалення функцій організму, оперуючи такими поняттями, як стомлення та перевтома, працездатність, дозування фізичного навантаження залежно від віку, статі й рівня фізичної підготовленості, поєднання праці та відпочинку, відновлення й регуляція енерговитрат, інтенсивність навантаження, функціональні можливості, тижневі тренувальні цикли та періодизація.

Четверта категорія в теоретичній підготовці спортсменів у настільному тенісі вміщує знання з гігієни, лікарського контролю й самоконтролю. Для оволодіння спортсменами пропонуються знання з блоку «А», власне поняття гігієни та санітарії (догляд за тілом, ротовою порожниною, гігієнічні вимоги до одягу й взуття, загальний режим дня, харчування, загартування організму, масаж і самомасаж й ін.). Звертається також увага (блок «Б») на можливі ушкодження, їхні причини та профілактику, надання першої допомоги при травмах різного характеру, техніку перев'язок і переміщення травмованих. При цьому не залишено поза увагою спіну роботу лікаря, тренера, спортсмена (блок «В»), де розглядаються особливості обстеження медико-біологічного, педагогічного характеру, профілактично-відновлювальні заходи.

Незважаючи на різностороннє представлення питань гігієни та лікарського контролю, увага в навчально-тренувальному процесі звертається також і на самоконтроль (блок «Г»). Серед тем, які запропоновані до розгляду в цьому блоці, зазначаються поняття про здоров'я та хворобу, урахування об'єктивних і суб'єктивних показників (вага, динамометрія, сон, апетит тощо), щоденник самоконтролю спортсмена.

Варто зазначити, що в плануванні й реалізації теоретичної підготовки спортсменів у настільному тенісі окремою, п'ятою, категорією представлено знання про загальну та спеціальну фізичну підготовку [6, 25]. Пропонується в навчально-тренувальному процесі охарактеризувати ці поняття, ознайомити спортсменів з основними засобами розвитку як загальних, так і спеціальних фізичних якостей. Особливу увагу приділено спеціальній розминці й імітації ударних рухів і пересувань спортсменів.

При цьому недоліком можна вважати відсутність акцентів у змісті знань із вивчення основ фізіологічних механізмів впливу різних вправ на рівень фізичної підготовленості.

Наступною, шостою, змістовно-послідовною категорією знань для спортсменів у цьому виді спорту виділено інформацію про засади техніки й тактики гри в настільний теніс. При цьому увагу укладача [6] звернуто на окремі блоки інформації, які мають визначену спрямованість. Блок «А» − поняття про техніку (аналіз техніки, способи навчання, підготовчі вправи та їх класифікація, помилки, їхні причини й усунення), блок «Б» − поняття про тактику (залежність тактичної підготовки від інших сторін підготовки, особливості тактики в одиночних і парних змаганнях, класифікація тактики, її планування та вдосконалення й ін.) та блок «В» − поняття про навчання й тренування (організація та проведення занять, стратегія й тактика, тенденції розвитку настільного тенісу, прогнозування щодо його техніки та тактики).

При цьому відзначимо, що окремі змістовні теми інформації повторюють попередні блоки й категорії.

Окрім цього, уважаємо частково некоректним формулювання назви наступної (сьомої) категорії «Настанови гравцям перед змаганнями та розгляд проведених ігор». Причиною цього є те, що спортсмени не мали б корегувати передстартовий стан своїх колег [3; 5; 8].

Водночас до цієї категорії входить низка блоків інформації. Блок «А» стосується завдань і призначення майбутніх змагань: вивчення умов, у яких відбуватимуться змагання, розробка індивідуальних планів для кожного зі спортсменів, характеристика суперників, особливості, вибір тактичного плану та ін. Блок «Б» цієї категорії акцентує необхідність питань власне розгляду ігор. Зокрема, пропонується в межах теоретичної підготовки визначати помилки техніки й тактики гри, у цілому проводити оцінку гри та виконання тренерських настанов, а також показників змагальної діяльності. Останній блок («В») зазначеної категорії пропонується присвятити вивченню досвіду висококваліфікованих спортсменів у настановах та проведенні змагальної діяльності, у тому числі через аналіз матеріалів із записом ігор [6, 25].

Цікавим є те, що укладачі навчальної програми з настільного тенісу [6] не залишили поза увагою планування спортивного тренування (восьма категорія знань). Основні акценти в цьому розділі теоретичної підготовки зроблено на сукупності знань, які включають значення та завдання планування, облік і педагогічний контроль, перспективне й індивідуальне планування, особливості поточного та оперативного контролю, періодизацію й планування підготовки в макро-, мезо- та мікроциклах, облік і щоденник тренування гравця [5; 8].

Дещо зайвим, на наш погляд, є надання знань спортсменам про журнал роботи тренера, оскільки вони безпосередньо не розв'язують основних та допоміжних завдань системи підготовки спортсменів у настільному тенісі [8].

Також потрібно відзначити зміщення акцентів у теоретичній підготовці спортсменів у цьому виді спорту за рахунок уключення дев'ятої категорії знань, що має трактування «Виховання морально-вольових якостей та психологічна підготовка гравців із настільного тенісу». Відзначимо, що із задекларованих у ній знань тільки стисла характеристика морально-вольових якостей, їхня роль у підготовці гравця заслуговують на розгляд у межах теоретичної підготовки. Інша частина запропонованих знань (виховання волі, активності, дотримання режиму, розвиток уваги, методи й засоби розвитку вольових якостей тощо) належить виключно до психологічної підготовки та має реалізовуватися власне з цієї сторони підготовки в системі багаторічного вдосконалення спортсменів [3; 4; 5; 8].

Відзначимо, що в навчальній програмі з настільного тенісу [6] інструкторська й суддівська практика не внесені до системи спеціальних знань і, відповідно, до теоретичної підготовки. Її виокремлено в самостійну частину програми. Разом із тим значна кількість фахівців та практиків спорту [5; 9] наполягають на тому, що суддівська практика є невід'ємним складником власне теоретичної підготовки.

Для визначення можливостей адекватного висвітлення всіх зазначених категорій та їхніх блоків у навчально-тренувальному процесі спортсменів у настільному тенісі проведено вивчення співвідношення обсягів теоретичної підготовки на різних етапах багаторічної підготовки спортсменів.

Відзначимо, що на теоретичну підготовку спортсменів із настільного тенісу груп початкової підготовки першого року навчання виділено вісім навчальних годин та в подальшому – 10 годин на рік. Додатково можна зараховувати до цього обсягу навантаження з теоретичної підготовки й інструкторську та суддівську практику, а це ще чотири години на першому році та 12,5 – у кожному наступному.

При цьому питома вага теоретичної підготовки в річному циклі складає 8 год, 2,56 % (3,8 % із врахуванням суддівської практики) на першому році навчання та 10 год, 2,4 % (5,4 % із врахуванням суддівської практики) на наступних роках початкової підготовки.

Парадоксальною із врахуванням того, що теоретична підготовка формує в гравців із настільного тенісу спеціальні знання, потрібні для успішної діяльності [6; 9; 10], виглядає ситуація, при якій в умовах спортивно-оздоровчого табору для спортсменів груп початкової підготовки в настільному тенісі обсяг годин для проведення теоретичної підготовки взагалі відсутній. Наявна виключно інструкторська та суддівська практика, яка складає 3,9 % від сумарного обсягу навантаження під час перебування в спортивно-оздоровчому таборі.

Варто зауважити, що при підготовці спортсменів на етапі початкової підготовки резерви для теоретичної підготовки є домінуючими з урахуванням необхідності збалансованої підготовки та уникнення форсування підготовки спортсменів [8].

Окрім цього, варто зазначити, що незбалансованим виглядає розподіл програмного матеріалу, де на вісім годин річного обсягу теоретичної підготовки припадають теми з усіх категорій знань у настільному тенісі.

Одним із базовим компонентів формування будь-якої зі сторін підготовленості спортсменів є контроль [3; 4; 5; 7; 8], критерії якого у випадку теоретичної підготовки є невизначеними.

Схожа ситуація спостерігається й на подальших етапах багаторічної підготовки. Так, для навчально-тренувальних груп (етапи попередньої базової підготовки та спеціалізованої базової підготовки) [6] обсяги теоретичної підготовки складають по 20 год на всіх роках навчально-тренувального процесу. Також до цього можна умовно долучити інструкторську й суддівську практику, яка на першому році займає 14 год і поступово зростає до 28 год (більше трьох років перебування в навчально-тренувальній групі). Таким чином, питома вага теоретичної підготовки в умовах роботи навчально-тренувальних груп із настільного тенісу складає на першому році 3,2 % (5,4 % із врахуванням інструкторської й суддівської практики), другому – 2,7 % (4,4 %), третьому – 2,1 % (4,9 %) та понад три роки – 1,9 % (4,6 %).

Нехтування теоретичною підготовкою кваліфікованих спортсменів знаходить своє відображення і в умовах спортивно-оздоровчого табору кваліфікованих спортсменів навчально-тренувальних груп (НТГ). Окрім цього, інструкторська та суддівська практика також суттєво занижені (до трьох годин упродовж табору) для кожного року, що складає від 2,0 % (один рік НТГ) до 1,4 % (більше трьох років НТГ).

При зазначених малих обсягах, виділених для теоретичної підготовки спортсменів у настільному тенісі в навчально-тренувальних групах, тематика за категоріями та блоками інформації є об'ємною.

Це дає підставу стверджувати про невідповідність планування розділу теоретичної підготовки для спортсменів навчально-тренувальних груп у настільному тенісі. Водночас така ситуація провокує актуальні дослідження для компромісною розв'язання завдань підготовки спортсменів у цьому виді спорту. З одного боку, потрібно здійснити якісну передачу інформаційного матеріалу зі значної кількості категорій і блоків знань та, з іншого, уникнути надмірного збільшення сумарних обсягів тренувальної роботи [5; 8].

Зазначені вище проблеми наявні й на більш високому рівні підготовленості й майстерності спортсменів у настільному тенісі, тобто групах спортивного вдосконалення. Так, підтверджено відсутність адекватних критеріїв контролю теоретичної підготовленості. Опосередкованим свідченням сформованості спеціальних знань із правил змагань може слугувати обов'язкова участь спортсменів у забезпеченні суддівства змагань різного (національного) рівня [6].

Відзначимо, що для групи спортивного вдосконалення (ГСУ) обсяг теоретичної підготовки також залишається малим, що унеможливлює розгляд усіх запланованих на цей період інформаційних тем, блоків і категорій знань. Використання елементарних математичних розрахунків указує, що для першого року груп спортивного вдосконалення питома вага теоретичної підготовки склала 20 год, 1,6 % (52 год, 4,1 % з урахуванням інструкторської й суддівської практики), другого року ГСУ – 24 год, 1,8 % (44 год, 3,2 %) та більше двох років ГСУ – 28 год, 1,9 % (64 год, 4,3 %), відповідно. При цьому визначається необхідність розгляду 13 інформаційних тем, що унеможливлює якісний процес передачі знань.

З огляду на програмний матеріал [6] системи підготовки спортсменів у настільному тенісі, відзначимо, що для груп вищої спортивної майстерності теоретична підготовка передбачає засвоєння гравцями потрібного комплексу знань, які сприяють досягненню високих спортивних результатів, творчому співробітництву з тренером, науковими працівниками, лікарями й самостійному активному підходу до занять спортом.

Висновки. Задекларований програмний матеріал із теоретичної підготовки в системі багаторічного вдосконалення спортсменів у настільному тенісі передбачає засвоєння гравцями потрібного комплексу знань, які сприяють досягненню високих спортивних результатів, творчому співробітництву з тренером, активному підходу до занять спортом та ін.

Питома вага теоретичної підготовки в річному циклі складає 2,6−2,4 % (3,8−5,4 % з урахуванням суддівської практики) для груп початкової підготовки, 3,2−1,9 % (5,4−4,6 % з урахуванням інструкторської й суддівської практики) у навчально-тренувальних групах та 1,6−1,9 % (4,1−4,3 % з врахуванням інструкторської й суддівської практики) у групах спортивного вдосконалення з тенденціями до збільшення кількості та ґрунтовності розгляду блоків інформації.

Перспективи подальших досліджень передбачають вивчення місця й значення теоретичної підготовки в різних видах спорту та їх порівняння.

Список використаної літератури

1. Бубка С. Н. Социально-экономические аспекты развития олимпийского спорта в XXI веке / С. Н. Бубка // Sportul Olimpic єі sportul pentru тоюі : material. Congres. Єt. Intern. / col. red.: V. Manolachi, S. Danail. – Ch. : USEFS, 2011. – Vol. 1. – 2011. – P. 37–41. ISBN 978-9975-4202-4-2.
2. Булатова М. М. Система олімпійської освіти в Україні / М. М. Булатова // Олімпійський спорт і спорт для всіх : тези доп. XIV Міжнар. наук. конгрес. – К. : Олімп. л-ра, 2010. – С. 6.
3. Горбунов Г. Д. Психопедагогика спорта / Г. Д. Горбунов. − М. : Физкультура и спорт, 1986. − 208 с.
4. Дрюков В. А. Подготовка спортсменов высокой квалификации в четырехлетних олимпийских циклах / В. А. Дрюков. – К. : Наук. світ, 2002. – 240 с.
5. Келлер В. С. Теоретико-методичні основи підготовки спортсменів : навч. посіб. / В. С. Келлер, В. М. Платонов. – Львів : Укр. спорт. асоц., 1992. – 269 с.
6. Настільний теніс : навч. прогр. для ДЮСШ, СДЮШОР, ШВСМ / Л. Г. Гришко. – К. : [б. в.], 2000. − 86 с.
7. Павленко Ю. О. Науково-методичне забезпечення підготовки спортсменів в олімпійському спорті / Ю. О. Павленко. – К. : Олімп. л-ра, 2011. – 312 с.
8. Платонов В. Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и её практические приложения : учеб. тренера высш. квалификации / В. Н. Платонов.– Киев : Олимп. лит., 2004 – 584 с. ISBN 966-7133-64-8.
9. Теоретическая подготовка юных спортсменов : пособие для тренеров ДЮСШ / Ю. Ф. Буйлин, З. И. Знаменская, Ю. Ф. Курамшин, Б. Ф. Романов, С. Б. Тихвинский, В. В. Трунин, Г. Д. Харабуга, А. В. Хордин. – М. : Физкультура и спорт, 1981. – 192 с.
10. Юламанова Г. М. Особенности теоретической подготовки квалифицированных фехтовальщиков с поражениями спинного мозга / Г. М. Юламанова // Адаптивная физическая культура. – 2012. – Т. 49. – № 1. – С. 40–41.

Анотації

Тренувальний процес у спорті передбачає послідовність утворення в спортсменів різних сторін підготовленості, при яких першочергово відбувається формування знань та в подальшому на їх основі − умінь і навичок. Завдання дослідження – визначити структуру та зміст теоретичної підготовки в системі багаторічного вдосконалення спортсменів у настільному тенісі. Використано методи теоретичного аналізу та узагальнення, порівняння, аналізу документальних матеріалів, методи математичної статистики. Установлено, що задекларований програмний матеріал із теоретичної підготовки в системі багаторічного вдосконалення спортсменів у настільному тенісі передбачає засвоєння гравцями потрібного комплексу знань, які сприяють досягненню високих спортивних результатів, творчому співробітництву з тренером, активному підходу до занять спортом тощо. Питома вага теоретичної підготовки в річному циклі складає 2,6−2,4 % (3,8−5,4 % з урахуванням суддівської практики) для груп початкової підготовки, 3,2−1,9 % (5,4−4,6 %) у навчально-тренувальних групах та 1,6−1,9 % (4,1−4,3 %) у групах спортивного вдосконалення з тенденціями до збільшення кількості та ґрунтовності розгляду блоків інформації.

Ключові слова: *місце, система підготовки, теоретична підготовка, настільний теніс.*

Марьян Питын. Место теоретической подготовки в системе многолетнего совершенствования спортсменов в настольном теннисе. *Тренировочный процесс в спорте предусматривает последовательность формирования у спортсменов различных сторон подготовленности, при которых первоочередно происходит формирование знаний и в дальнейшем на их основе − умений и навыков. Задача исследования – определить структуру и содержание теоретической подготовки в системе многолетнего совершенствования спортсменов в настольном теннисе. Использованы методы теоретического анализа и обобщения, сравнения, анализа документальных материалов, методы математической статистики. Установлено, что задекларированный программный материал с теоретической подготовки в системе многолетнего совершенствования спортсменов в настольном теннисе предполагает усвоение игроками нужного комплекса знаний, которые способствуют достижению высоких спортивных результатов, творческому сотрудничеству с тренерами, активному подходу к занятиям спортом и др. Удельный вес теоретической подготовки в годичном цикле составляет 2,6–2,4 % (3,8–5,4 % с учётом судейской практики), для групп начальной подготовки − 3,2–1,9 % (5,4–4,6 %), в учебно-тренировочных группах и 1,6–1,9 % (4,1–4,3 %) – в группах спортивного совершенствования с тенденциями к увеличению количества и глубины рассмотрения блоков информации.*

Ключевые слова: *место, система подготовки, теоретическая подготовка, настольный теннис.*

Maryan Pityn. Place of Theoretical Preparation in System of Many Year Mastering of Sportsmen in Table Tennis. *Trainian process in sport foresees succession of formation among sportsmen of different sides of preparation, in these conditions knowledge is formed, and on their basis abilities and skills are formed. Task of the research: to define the structure and content of theoretical preparation in the system of many years mastering of sportsmen in table tennis. Methods used in the research: theoretical analysis and generalization, comparison, analysis of documental materials, methods of mathematical statistics. It was found out that declared program material on theoretical preparation in the system of many years mastering of sportsmen in table tennis proposes mastering by players of needed complex of knowledge that promotes achieving of high sports results, creative cooperation with trainers, active approach to sports classes, etc. Share of theoretical preparation in circannian cycle equals 2,6–2,4 % (3,8–5,4 % taking into account judging practice), for groups of basic training – 3,2–1,9 % (5,4–4,6 %), in educational and training groups and 1,6–1,9 % (4,1–4,3 %) in groups of sports mastering with tendencies to increasing of quantity and depth of examination of information blocks.*

Key words: *place, preparation system, theoretical preparation, table tennis.*

796.1-055.2+796.015-053.7

Леонід Поплавський,
Олена Маслова

Визначення еволюційних етапів формування правил гри в баскетбол та їх порівняльна характеристика з історичними етапами розвитку баскетболу як виду спорту

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

Постановка наукової проблеми та її значення. Баскетбол є одним із найпопулярніших видів спорту, що має багато шанувальників за динамічність, азарт спортивної боротьби команд-суперників,

© Поплавський Л., Маслова О., 2013

легкість і невимушеність володіння гравцями м'ячем при виконанні прийомів гри в складних ігрових ситуаціях. Маючи давню історію й будучи олімпійським видом спорту, баскетбол завоював міцне місце на спортивній арені. На сьогодні Міжнародна федерація баскетболу об'єднує п'ять континентів, уключаючи до свого складу національні федерації 215 країн світу [3; 4].

Сама гра в баскетбол змінюється вкрай динамічно та швидко. Тому правила гри, що є головним гарантом її якості, повинні відповідати еволюції гри й удосконалюватися справедливими визначеннями та рішеннями, які приймають і якими керуються судді [1; 2].

Проведені дослідження виконано згідно зі Зведеним планом НДР у сфері фізичної культури і спорту на 2010–2014 рр. Міністерства освіти і науки, сім'ї, молоді та спорту України за темою 2.1.3: «Підвищення ефективності тренувального процесу та змагальної діяльності спортсменів високої кваліфікації в спортивних іграх» (номер державної реєстрації – 0106U010768).

Аналіз останніх досліджень із цієї проблеми. Результати вивчення спеціалізованої науково-методичної літератури показали, що баскетбол має понад вікову історію розвитку, характерні особливості становлення й формування. Сьогодні баскетбол являє собою цілком самостійний, незалежний, універсальний і потенційний вид спорту, що знайшов своє вираження в багатьох сферах фізичної активності як звичайного громадянина, так і висококваліфікованого спортсмена [3; 5].

Але сучасні дослідження мають незначні систематизовані матеріали з питань еволюції правил гри та розвитку суддівства в баскетболі. Окрім цього, майже не висвітлені теоретичні аспекти визначення етапів становлення правил і суддівства гри в баскетбол, а також можливостей підвищення їх ефективності [3].

Завдання дослідження – визначити головні етапи еволюції правил гри в баскетбол; провести порівняльну характеристику значущості подій етапів формування правил гри з етапами розвитку баскетболу як виду спорту.

Виклад основного матеріалу й обґрунтування отриманих результатів дослідження. Моніторинг інформаційних даних мережі Інтернет, а також результати теоретичного аналізу спеціалізованої науково-методичної літератури та опитування провідних спеціалістів у галузі теорії й методики баскетболу дали нам можливість визначити основні етапи еволюції правил гри в баскетбол від початку виникнення до сучасного стану.

I етап – 1891–1894 рр. – етап виникнення правил гри та початок їх становлення. Виникнення перших тринадцяти параграфів керівництва грою, їх розширення й проведення першого офіційного матчу з баскетболу.

II етап – 1894–1905 рр. – етап появи офіційних представників правил гри на майданчику – суддів. Зародження сучасної системи суддівства двох арбітрів – «механіка суддівства двох суддів». Поява асистентів суддів – секретаря та секундометриста.

III етап – 1906–1932 рр. – етап роздвоєння процесу розвитку правил гри й суддівства в баскетболі: формування гри у США та становлення її в Європі. Поява суттєвих розбіжностей у правилах гри й суддівстві баскетболу у двох різних концепціях його розвитку.

IV етап – 1932–1948 рр. – етап систематизації правил гри в єдине ціле внаслідок появи керівного органу – Міжнародної федерації баскетболу, уключення баскетболу до програми Олімпійських ігор у Берліні та здобуття повної незалежності європейського баскетболу від концепції його розвитку в США.

V етап – 1948–1976 рр. – етап бурхливих змін правил баскетболу й концепції його суддівства, спричинений появою нових технічних прийомів гри та тактичних взаємодій гравців як у нападі, так і в захисті. Вихід на міжнародну арену жіночого баскетболу.

VI етап – 1977–1990 рр. – етап тактичних змін правил у зв'язку зі збільшенням видовищності та швидкості гри, розвитку телебачення та появи елементів спортивного шоу. Ці зміни привели до появи нової стратегії суддівства в трьох – «механіка трьох суддів».

VII етап – 1990 рр. – до сьогодні – етап переходу від змін правил до їх доповнення, направлений лише на незначне коректування деяких статей. Упровадження комп'ютерних технологій і нових технічних досягнень для супроводження гри, ведення статистичного матеріалу та підвищення якості суддівства.

Визначення значущості кожного з вищеописаних етапів проводилося на основі порівняльної характеристики вивчених історичних етапів розвитку баскетболу та визначених етапів еволюції правил його суддівства.

Отримані результати свідчать про те, що головною відмінністю між вищезазначеними етапами є, передусім, сутність і значення подій, які їх формують.

Проведений нами аналіз кожного з етапів згідно з визначними подіями для розвитку баскетболу та еволюції його правил окремо дав змогу виявити найбільш вагомі з них. Кожен етап отримав визначену кількість балів залежно від подій, що відбулись у ньому, і їх важливості.

Аналізуючи історичні етапи розвитку баскетболу як виду спорту, треба відзначити, що серед п'яти вищеописаних етапів найбільш вагомим за кількістю важливих подій визначено III – 1932–1947 рр., оскільки хронологія розвитку баскетболу на цьому етапі склала більше ніж 50 % від загальної кількості важливих подій в історії становлення цього виду спорту (рис. 1).

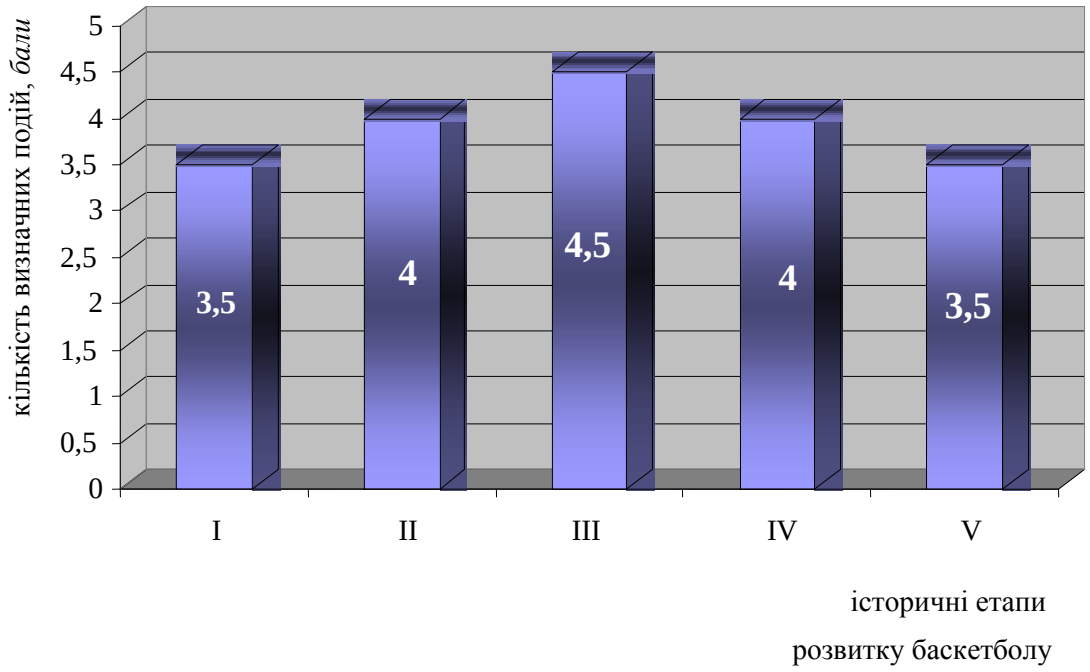


Рис. 1. *Співвідношення значимості історичних етапів розвитку баскетболу як виду спорту:*

I етап – 1891–1918 рр.;
II етап – 1919–1931 рр.;
III етап – 1932–1947 рр.;
IV етап – 1948–1965 рр.;
V етап – 1966–1990 рр.

Слід відзначити, що події, відображені в дослідженій хронологічній системі, у своїй більшості носили історично-соціальний характер. Меншою мірою вони залежали від світових політичних тенденцій.

Визначення етапів еволюції правил гри та суддівства в баскетболі дало можливість зазначити, що саме I – 1891–1894 рр., II – 1894–1905 рр., IV – 1932–1948 рр. та V – 1948–1976 рр. етапи складаються з найбільшої кількості подій, пов'язаних із процесом формування й розвитку правил контролю за грою. При цьому потрібно вказати, що загалом ці події мали виключно соціальний та внутрішньо-координаційний характер.

Також слід зауважити, що останній VII етап – 1990 рр. – до сьогодні, хоч і визначається досить невеликою кількістю подій у своєму складі, але їх поява та розвиток пов'язані, передусім, із новими технічними й інформаційними здобутками науки та людства (рис. 2).

I етап – 1891–1894 рр.; IV етап – 1932–1948 рр.;
II етап – 1894–1905 рр.; V етап – 1948–1976 рр.;
III етап – 1906–1932 рр.; VI етап – 1977–1990 рр.;
VII етап – 1990 рр. – до сьогодні.

Ця хронологічна система як і вищеописана попередня, має у своєму складі події, що носять переважно соціальний та внутрішньокоординаційний характер. Однак слід зазначити, що в першій системі соціально-координаційний характер є історичним відображенням, а в другій – визначається самим процесом її розвитку.

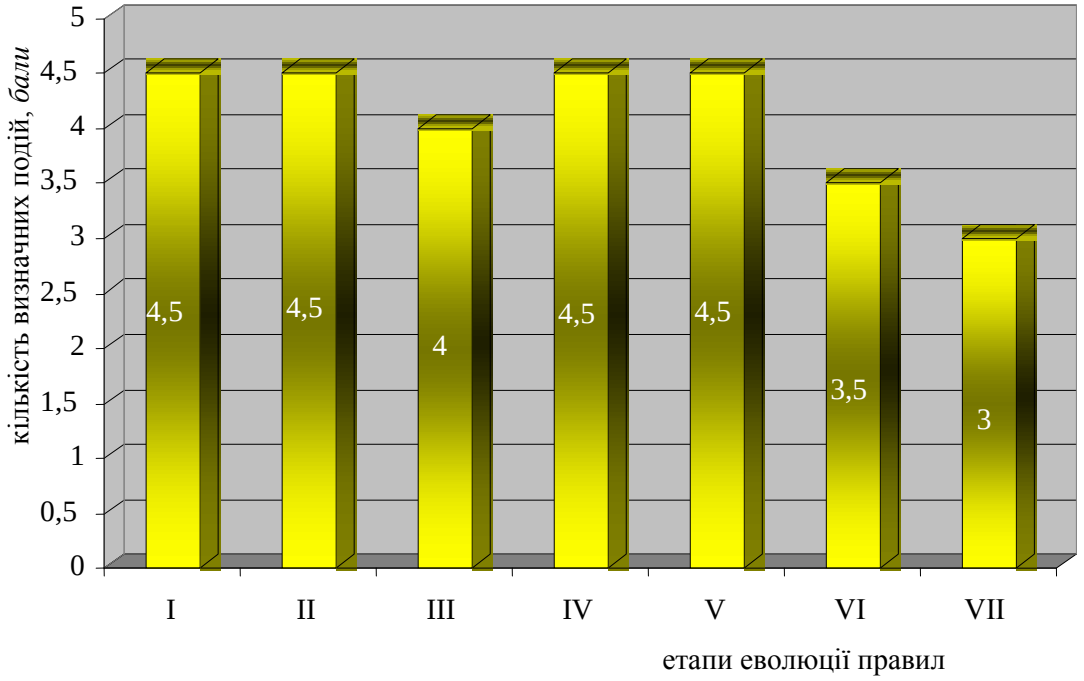


Рис. 2. *Співвідношення значимості етапів еволюції правил суддівства у баскетболі*

Висновки й перспективи подальших досліджень. Як свідчить теоретичний аналіз спеціалізованої науково-методичної літератури та опитування провідних спеціалістів у галузі теорії й методики баскетболу стосовно еволюції правил гри в баскетбол і розвитку суддівства, існування значної інформації щодо розвитку самого виду спорту та особливостей формування правил гри підтверджує давню історію баскетболу й дає можливість акцентувати увагу на тому, що вже із самого початку свого виникнення баскетбол мав чітко окреслені параграфи регулювання гри. Це дало змогу визначити баскетбол саме як спортивну гру, а не одну з ігор рухливої направленості.

Результати даних порівняльної характеристики історичних етапів розвитку баскетболу як виду спорту та еволюції його правил і суддівства засвідчили необхідність та можливість формулювання типів критеріїв основних подій двох досліджуваних систем, що є основою наших подальших досліджень. Слід відзначити, що визначення типів критеріїв, зі свого боку, дасть змогу сформулювати практичні рекомендації щодо підвищення ефективності суддівства в баскетболі, його об'єктивності, направленості та результативності.

Список використаної літератури

1. Вальтин А. И. Проблемы современного баскетбола / А. И. Вальтин. – Киев : [б. и.], 2003. – 150 с.
2. Говорят тренеры по баскетболу : сб. ст. ведучих тренеров мира / [Хромаев З. М., Л. Ю. Поплавский, Е. В. Мурзин, А. В. Обухов] ; под ред. Л. Ю. Поплавского. – Киев : [б. и.], 2005. – 160 с.
3. Поплавський Л. Ю. Баскетбол / Л. Ю. Поплавський. – К. : Олімп. л-ра, 2004. – 442 с.
4. Спортивні ігри : навч. посіб. для студ. ф-тів фіз. культури пед. вищ. навч. закл. : у 2 т / [Ж. Л. Козіна, Ю. М. Поярков, О. В. Церковна, В. О. Воробйова] ; під ред. Ж. Л. Козіної. – Т. 1 : Загальні основи теорії і методики спортивних ігор. — Х. : [б. в.], 2010. — 200 с.
5. Енциклопедія олімпійського спорту України / за ред. В. М. Платонова. — К. : Олімп. л-ра, 2005. – 464 с.

Анотації

У статті досліджено актуальні питання вивчення історичних аспектів формування та розвитку правил гри й суддівства в баскетболі. Дослідження дали змогу визначити етапи еволюції баскетбольних правил, а їхня порівняльна характеристика з історичними етапами розвитку баскетболу як виду спорту – визначити найбільш вагомі та значущі етапи в зазначених хронологічних системах. Отримані результати досліджень є обґрунтуванням для визначення типів критеріїв розвитку суддівства в баскетболі, можливостей підвищення його ефективності та надійності.

Ключові слова: *баскетбол, історія, правила гри, суддівство, порівняльна характеристика, еволюційні етапи, значущість.*

Леонид Поплавский, Елена Маслова. Определение эволюционных этапов формирования правил игры в баскетбол и их сравнительная характеристика с историческими этапами развития баскетбола как вида спорта. *В статье анализируются актуальные вопросы изучения исторических аспектов формирования и развития правил игры и судейства в баскетболе. Исследования позволили определить этапы эволюции баскетбольных правил, а их сравнительная характеристика с историческими этапами развития баскетбола как вида спорта – определить наиболее важные и значимые этапы в указанных хронологических системах. Результаты исследований являются обоснованием для определения типов критериев развития судейства в баскетболе, возможностей повышения его эффективности и надежности.*

Ключевые слова: *баскетбол, история, правила игры, судейство, сравнительная характеристика, эволюционные этапы, значимость.*

Leonid Poplavskiy, Yelena Maslova. Defining of Evolutional Stages of Formation of Game Rules in Basketball and their Comparative Characteristics with Historical Stages of Development of Basketball as a Kind of Sport. *The article deals with the topical questions of studying of historical aspects of formation and development of game rules and judging on basketball. Conducting of research let us define stages of evolution of basketball rules, and their comparative characteristics with historical stages of basketball development as a kind of sport let us define the most important and significant stages in mentioned chronological systems. Obtained results of research are grounding for defining of types of development criteria of judging on basketball, possibility of increasing of effectiveness and reliability.*

Key words: *basketball, history, game rules, judging, comparative characteristics, stages of evolution, significance.*

УДК 796.325

Владимир Прокопович,
Валентин Ляпин,
Олег Соловьев,
Татьяна Гузенко-Прокопович

Современные тенденции развития волейбола: агрессивная подача и контрагрессивный приём мяча

Восточноукраинский национальный университет имени Владимира Даля (г. Луганск)

Постановка научной проблемы и её значение. В последнее десятилетие статистика констатирует факты неудачных выступлений сборных команд Украины в различных отборочных соревнованиях чемпионатов Европы, мира и Олимпийских игр. Не радуют высокими результатами в европейских кубковых турнирах также наши волейбольные клубы. Неудачные выступления сборной Украины в финальном женском турнире чемпионата Европы в Сербии и Италии (октябрь, 2011) и отборочном Олимпийском турнире (ноябрь, 2011) окончательно подтвердили опасения, что мы безнадёжно начали отставать в подготовке высококлассных волейболистов. Отставание наблюдается в двух важных взаимосвязанных компонентах игры – приёме и современной агрессивной подаче мяча и в отсутствии готовности играть в информационно насыщенной, богатой интеллектуальными тактическими «легендами» игре. Причины этого отставания мы видим не только в резком ухудшении социальных условий (в том числе и финансовом обеспечении), а и в методических просчётах специалистов, касающихся организации самой игры. Одним из таких просчётов мы считаем недооценку ключевого, по нашему мнению, компонента игры – современной агрессивной подачи и, не менее значимого для положительного результата, контрагрессивного первого приёма и передачи мяча как элементов игры, во многом определяющих ход борьбы за каждое разыгрываемое очко. Наши наблюдения подтвердили, что те команды, которые слабо принимали и менее агрессивно подавали мячи, оказались неспособными восполнить этот пробел в дальнейшем розыгрыше очков и занимали места ниже своих потенциальных возможностей. При этом в некоторых странах (Россия, Италия, Испания и ряд др.) национальные чемпионаты являются сильнейшими в мире, и есть практическое поле для подготовки не одного-двух принимающих и агрессивно подающих игроков, а целой когорты игроков мирового уровня, специализирующихся на качественном приёме и первой передаче мяча и обладающих соответствующей агрессивной подачей.

Анализ последних исследований по этой проблеме. На основании анализа различных информационных источников [1–8] мы утверждаем, что в системе подготовки многих волейбольных команд

© Прокопович В., Ляпин В., Соловьев О., Гузенко-Прокопович Т., 2013

отсутствуют системный научный и последовательный подход и контроль в тренировке подачи и приёма мяча.

Задача исследования – определение направленности качественных и эффективных средств подготовки волейболистов, освоение методов современного анализа как одного из инструментов совершенствования двух изначально важных компонентов игры – современной агрессивной подачи и контрагрессивного первого приёма мяча, выявление функциональной роли агрессивной подачи и контрагрессивного приёма мяча в процессе формирования командных технико-тактических схем игры, направленных на сужение диапазона технико-тактических схем соперника.

Изложение основного материала и обоснование полученных результатов исследования. Нами осуществлены теоретический анализ литературных источников, топографо-статистический анализ видеоигр, визуальное наблюдение за действиями игроков и тренеров, компьютерное моделирование, основанное на статистическом анализе с помощью программы «Volley-Stat» Jim Colleman (USA). На основании этого мы попытались установить современные тенденции развития волейбола.

Элитный волейбол XXI в. демонстрирует большие изменения в качестве подготовки и физической подготовленности волейболистов: они становятся атлетичными, быстрыми, агрессивными и интеллектуальными, способными быстро и эффективно «читать игру» противника в условиях дефицита времени.

Тенденция к спортивной «агрессивности» в усилении подачи, разнообразие и сила атаки обязывают иметь в команде хорошо подготовленных защитников – «нейтрализаторов» замыслов и действий соперника («либеро») и минимум двух универсальных игроков в приёме мячей с подачи и нападающих ударов соперника, которые должны обладать высоким качеством и виртуозностью обработки мяча, незаурядными специальными физическими качествами и атлетизмом. В лучших командах мира практически все игроки стараются овладеть арсеналом атакующих агрессивных сложных подач, задавая при этом любую траекторию, большую скорость и силу полёта мяча. Наблюдается тенденция к тотальному нападению с подачи мяча при сочетании оправданного риска и стабильности, где тактическая планирующая подача применяется эпизодически или на уровне низших команд. Первый приём мяча является первым защитным приёмом, а современная подача становится не просто вводом мяча в игру, но и первым атакующим действием. Этим двум противодействующим техническим приёмам в исполнении игроков команд-соперниц следует уделять первостепенное внимание в учебно-тренировочном процессе. Не выполняя успешно небольшую часть своих игровых функций в приёме мяча и не обладая стабильной систематической агрессивностью подачи, сложно рассчитывать на конечный положительный результат игры. Агрессивная скоростно-силовая подача в прыжке разрушает тактическую схему атак соперника (к-1), и наоборот, качественный контрагрессивный приём первого мяча организовывает вариативную систему «легенд» ударного командного тактического нападения. Всё чаще от одной успешной агрессивной подачи и одного непринятого мяча зависит исход партии и, возможно, целого матча.

Ключевым игроком в реализации контрагрессивного приёма мяча является «либеро». Для «либеро» приём мяча становится практически главным техническим приёмом игры в волейбол. Не выполняя стабильно и качественно приём мяча, «либеро» становится бесполезен и утрачивает смысл своего присутствия на площадке. Почти в такой же ситуации находятся и универсалы- «доигровщики», на которые ложится выполнение и других технико-тактических игровых функций и задач. В современном волейболе лучшие команды мира имеют в основном 2–3, редко – четыре принимающих игрока. На этом строятся различные сочетания организации приема мяча с различной принимающей нагрузкой и обязанностями в игровом пространстве. Сочетания могут быть следующими:

– при двух принимающих: а) два «доигровщика»; б) один «доигровщик»+ «либеро»; в) 1 «доигровщик»+«диагональный»; г) «либеро»+«диагональный»;

– при трёх принимающих: а) в основном два «доигровщика»+«либеро»; б) редко два «доигровщика»+«диагональный»; в) один «доигровщик»+«либеро»+ «диагональный»;

– при четырёх принимающих: два «доигровщика»+«либеро»+ «диагональный».

Центральные блокирующие волейболисты (1 темп атаки) в современном волейболе освобождаются от приёма мяча, принимают только укороченные и нацеленные тактические планирующие подачи, а также искусственно укороченные тросом сетки мячи (зацепы).

Агрессивная подача отвечает высокой степени технической сложности, скорости и силы, с варьированием латеральной и горизонтальной траектории полёта мяча, направлена в слабейшего принимающего игрока или основного нападающего, или игрока первого темпа, или встык между

расположением волейболистов в так называемую «точку критического сомнения» (кто должен принимать?).

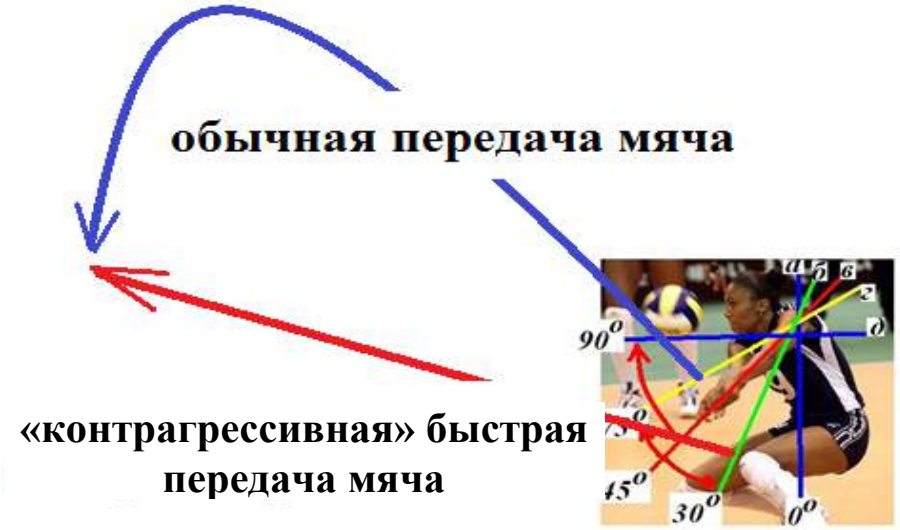


Рис. 1. *Схема различий способов первой передачи мяча*

Контрагрессивный приём и передача мяча должны быть исполнены высокотехнично, по траектории и скорости нацелены в наиболее удобную точку связующему игроку для дальнейшего развития комбинационных «легенд» атаки.

Технико-тактические требования к принимающим волейболистам, функциональные игровые задачи и обязанности в приёме мяча с подачи «либеро» и других принимающих игроков определены правилами и формируются установками тренера. Последний может определить и расширить функции основного принимающего и ограничить функции вспомогательных принимающих волейболистов. Основной задачей «либеро» является приём мяча с подачи, при этом он берет на себя около 70 % планирующих подач, в его функции входит защита от атакующих действий соперника в основном в зонах № 5 и № 6 (атака, скидка, блок); страховка своих нападающих в роли основного страхующего, при необходимости организация и выполнение второй передачи мяча из глубины всего игрового пространства, а также при необходимости выполнение второй передачи мяча двумя руками снизу в трехметровой зоне. У «доигровщиков» в основные задачи входит приём мяча с подачи, «агрессивная» подача, блокирование, нападающие действия с первой и второй линии, защита и страховка своей зоны.

На основании наблюдений и проб мы определили и выделили следующие факторы, определяющие фундаментальные требования в отборе и подготовке защитников:

1) мотивация к игре в защите;

2) высокий уровень зрительно-моторной реакции;

3) стабильность выполнения технических приёмов игры в защите;

4) способность концентрироваться во внимании с начала и до конца розыгрыша каждого мяча и каждого игрового эпизода;

5) надёжность в выполнении игровых действий (индивидуальная способность к точности сенсорно-моторных действий независимо от времени слежения за полётом и точкой контакта с мячом);

6) работоспособность и высокий уровень психофизиологических функциональных возможностей;

7) способность быстро восстанавливаться;

8) высокая подвижность нервной системы;

9) стабильность психики к физическим и психологическим нагрузкам игры и тренировки;

10) высокий уровень развития специальных чувств: чувство времени, чувство ритма, тактильная чувствительность, пространственная ориентация, интуиция и т. д.;

11) универсализм и атлетизм, способность разностороннего овладения технико-тактическими приёмами игры: в усложненном «информационном поле» осваивать, накапливать и анализировать слабые и сильные тактические «легенды» как своей команды, так и команды соперника; быстро отказываться от неэффективных стереотипов из-за отсутствия в них игровой агрессивности.

Принимающий игрок должен соответствовать таким функциональным технико-тактическим требованиям:

1) выполнять технически правильно приём подач и нападающих ударов;

2) уметь защищаться любой частью тела;

3) при необходимости выполнять вторые передачи из глубины площадки, организовывая эффективную контратаку;

4) брать на себя наиболее сложные участки защиты, страховки и приёма мяча, тем самым организовывая и укрепляя линию обороны, освобождая нападающих и связующего по мере возможности от защитных функций и вселяя уверенность команды в надёжной обороне;

5) уметь принимать мячи с различных типов и стилей подачи, применяя технику верхнего и нижнего приёма мяча, используемых в современном волейболе, отвечая контрагрессивной скоростной первой передачей;

6) при необходимости количественно и качественно, быстро и эффективно манипулировать и менять тактическую командную схему организации приёма мяча.

Составляющие качественного приёма и передачи мяча. Основным моментом приема мяча с подачи является правильный, своевременный выбор места и технического способа приёма мяча.

Следует учитывать современную тенденцию развития подачи, где все реже применяется планирующая подача (особенно в мужских командах), которая носит больше локальный тактический характер и всё чаще применяется мощная атакующая силовая подача в прыжке, при которой время на подготовку и приём мяча предельно лимитировано, что заставляет принимающего реагировать мгновенно. Такое «давление» на принимающего волейболиста призвано резко сократить количество вариантов тактических «легенд» в данном разрешении мяча, среди которых должны отсутствовать наиболее сильные варианты «легенды» защищающейся стороны в будущей атаке.

Опыт и состояние «боевой готовности» принимающего игрока формируется на базе трёх составляющих: а) высокой степени тренированности; б) позитивных установок и корректировок тренера; в) ранее приобретенного положительного игрового опыта и предварительного изучения стиля (степени сложности: скорость, сила, траектория, направление) и тактики подачи соперника. Считаем, что такой системный подход необходим в разборе каждого из технико-тактических компонентов игры в волейбол.

Наша задача – определение наиболее сложные для приёма мяча параметры подачи, когда принимающие игроки ошибаются чаще всего. Мы направили наши исследования на определение самых проблемных подач для приёма мяча; нахождение путей решения проблемы подготовки к эффективной нейтрализации «эйсовых» подач; понимание того, какие подачи по скорости, траектории и высоте наиболее разрушительны для первого приёма мяча и организации тактических «легенд» контрагрессивной атаки; выработку требований к интеллектуальной (психической), психофизиологической и физической тренированности волейболиста. Мы определили психофизические составляющие принимающего игрока каждой из фаз приёма мяча от момента свистка арбитра до момента контакта с мячом после выполнения подачи (см. табл. 1).

Определим теперь отличия качества первого приёма мяча у мужчин и женщин. Для этого разработаны схемы временной зрительно-моторной структуры ответного действия защитника на два основных стиля подачи мяча соперником.

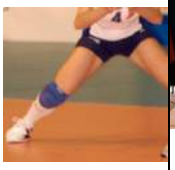
Мы выделили три технико-тактические ситуации, которые косвенно влияют на качество первого приёма и передачи мяча: ситуация А – наиболее благоприятная для приёма (поле обзора действий подающего полностью просматривается); Б – условно благоприятная (поле обзора действий подающего частично прикрыто игроками соперника); В – неблагоприятная (поле обзора действий подающего полностью закрыто организованным преднамеренным построением ряда игроков соперника).

Наши наблюдения показали, что на качество приёма мяча влияет изменение арсенала стиля и скорости подач (так называемый «рваный» стиль), который ведет порой к внезапному информационному (технико-тактическому) давлению на принимающих игроков, особенно слабых, с точки зрения зрительно-моторной реакции и памяти. Такая внезапность может спровоцировать дополнительные ошибки в приёме и передаче мяча, и в то же время упрощение подачи, вызванное частыми ошибками, может внезапно увеличить возможность контрагрессивного приёма мяча и в целом привести к реализации самых агрессивных тактических «легенд» контратаки соперника. Ни в коем случае нельзя сужать информационное давление подачей, иначе это может привести к успешной и эффективной контрагрессивной игре в атаке команды соперника.

Таблица 1

Психофизические составляющие принимающего игрока в различных фазах подготовки и приёма мяча

<table>
<tr><th>Фаза ожидания</th><th>Фаза
принятия решения</th><th>Фаза выполнения принятого решения
избранным техническим приемом</th></tr>
<tr><td>состояние повышенной «бдительности»</td><td colspan="2">состояние нарастания повышенной концентрации внимания</td></tr>
<tr><td>
Прослеживание и анализ действия подающего мяч

игрока команды соперника. Подготовка к началу выполнения двигательного действия. Средняя стойка.</td><td>Максимальный контроль ситуации. Контроль игроком момента удара по мячу.  Определение стиля подачи, направления, скорости и траектории полёта мяча. Принятие решения выбора точки контакта и технического способа приёма мяча. Перемещение.</td><td>Максимальный уровень концентрации внимания.

Амортизационное – точное движение, характерное для приёма и передачи мяча в режиме программно- автоматического управления.

Выбор удачного геометрического необходимого угла направления передачи мяча, в момент контакта с мячом. Задержка дыхания.
 </td></tr>
<tr><td>Зрительный анализ</td><td>Зрительная реакция</td><td>Сенсорно-моторная реакция на летящий мяч</td></tr>
</table>

Основным фактором, влияющим на эффективность первого приёма и передачи мяча, является время отслеживания, анализа и определения точки (момента) подачи; поддержание высокого уровня концентрации внимания и высокой степени тренированности зрительно-моторной реакции, то есть мгновенного принятия успешного решения во всей фазе продолжительности подачи. Определив стиль, направление, траекторию и скорость подачи мяча, принимающий игрок получает всю необходимую информацию, которую мгновенно должен переработать для эффективного приёма. Параллельно в этот момент определяется возможность развития версий контрагрессивной игры уже на этапе первого приёма мяча.

Результаты наших наблюдений и анализа позволили подтвердить тенденцию ведущих национальных и клубных команд к применению силовой подачи в прыжке.

Выводы и перспективы дальнейших исследований. Первая передача мяча должна быть направлена наиболее удобно по высоте, скорости, дистанции и траектории полёта связующему игроку. «Удобная» первая передача мяча, обеспечивает возможность быстрой угрозы сопернику атакой с первой передачи, а при выполнении второй передачи связующим должны быть созданы благоприятные условия атаки с любой зоны, в любом темпе, то есть должны быть реализованы тактические «легенды», наиболее приемлемые для атакующей команды и неприемлемые для защищающейся. С качественной первой передачи мяча связующий волейболист должен использовать весь арсенал тактических «легенд», завязывая самые сложные и невероятные комбинации, обнаруживая самые слабые места в защите, расчленяя блок-защиту первой и второй линии соперника.

Таким образом, основные выводы данного исследования таковы:

1. Качество (направление, высота и скорость) первого приёма мяча обеспечивает преимущество направленной подготовки развития эффективной атаки и даёт возможность связующему успешно использовать весь ранее подготовленный и возникающий в «автоматизированной» импровизации набор тактических схем («легенд») атаки и контратаки.

2. Наиболее прогрессивной формой современной тенденции «агрессивного волейбола» является тенденция «давления» скоростью со стороны подачи и в то же время со стороны первого приёма и передачи мяча в сочетании с информационным разнообразием различных форм технико-тактических «легенд» ведения игры.

3. Различные инструменты анализа дают возможность тренерам оперативно вносить технико-тактические стратегические изменения в тактику игры по организации первого приёма мяча с подачи соперника избирательно, исходя из реальных тактических моделей игры команд соперниц.

Поиск новых походов в трактовке и ориентации современных инструментов подготовки спортсменов высшей «элитной» квалификации будет продолжен.

Список использованной литературы

1. Gilles Petit, Eric Daniel, Michel Genson, Gerard Castan. Volley-ball / Petit Gilles, Daniel Eric, Genson Michel, Castan Gerard. – Paris, 1988.
2. William J. Neville. Coaching volleyball successfully. The USVBA Coaching Accreditation Program and American Coaching Effectiveness Program Leader Level Volleyball Book / J. William.– USA, New York, 1990.
3. Coaching volleyball the American Volleyball Coaches Assoiiation. GV1015.5C63C64, 1997.
4. Клещев Ю. Н. Волейбол. Подготовка команды к соревнованиям / Ю. Н. Клещев. – М. : СпортАкадемПресс, 2002.
5. Материалы семинара международных курсов тренеров FIVB. – М., 2004.
6. Curso de Treinadores de Voleibol – Nivel 3. – Lisboa, Portugal, 2006.
7. Técnica e ahalisis recipsion. Curso de trenadjres nivel 3. – Madrid, España 2007.
8. Data Volley. Software for the scouting and analysis of volleyball matches. – Bologna, Italy, 2007.

Аннотации

Проанализированы современные тенденции развития волейбола, а именно основные компоненты игры (агрессивная подача и контрагрессивный приём мяча; введены в терминологию новые понятия, характеризующие современную игру; осуществлён поиск качественных и эффективных средств подготовки волейболистов, способных освоить методы современного анализа техники и тактики в условиях предельной информационной насыщенности игры; определена функциональная роль агрессивной подачи и контрагрессивного приёма мяча в процессе формирования командных технико-тактических схем игры, направленных на ограничение диапазона «игровых легенд» соперника.

Ключевые слова: *контрагрессивный приём, агрессивная подача, первый мяч, систематизация, анализ.*

Володимир Прокопович, Валентин Ляпін, Олег Соловйов, Тетяна Гузенко-Прокопович. Сучасні тенденції розвитку волейболу: агресивна подача й контрагресивний прийом м'яча. *Проаналізовано сучасні тенденції розвитку волейболу, а саме основні компоненти гри (агресивна подача й контрагресивний прийом м'яча); уведено в термінологію нові поняття, що характеризують сучасну гру; здійснено пошук якісних та ефективних засобів підготовки волейболістів, здатних засвоїти методи сучасного аналізу техніки й тактики в умовах граничної інформаційної насиченості гри; визначено функціональну роль агресивної подачі та контрагресивного прийому м'яча в процесі формування командних техніко-тактичних схем гри, спрямованих на обмеження діапазону «ігрових легенд» суперника.*

Ключові слова: *контрагресивний прийом, агресивна подача, перший м'яч, систематизація, аналіз.*

Volodymyr Prokopovychm Valentyn Lyapin, Oleh Solovyov, Tetyana Huzenko-Prokopovych. Modern Tendencies of Volleyball Development: Aggressive Service and Counter-Aggressive Reception. *We have analyzed modern tendencies of volleyball development, especially main game components — aggressive service and counter-aggressive reception. We have introduced into terminology new notions that characterize modern game. We have conducted search of qualitative and effective means of volleyball players' preparation who are able to master methods of modern technics analysis and tactics under conditions informational game richness. We have defined functional role of aggressive service in the process of formation of team technico-tactic game schemes aimed at limitation of range «game legends» of contenders.*

Key words: *counter-aggressive reception, aggressive service, first ball, systematization, analysis.*

796.966-057.86+796.014

Марина Рачок

Особливості психологічної підготовки баскетбольних арбітрів

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

Постановка наукової проблеми та її значення. Психологічна підготовка – це процес, спрямований на створення в судді стану психологічної готовності до суддівства змагань різного рангу. Пси-

© Рачок М., 2013

хологічне напруження в суддів спостерігається або проявляється, коли відбуваэться обслуговування команд рівних за класом, коли проходить рівний рахунок гри. Психологічна готовність арбітра до змагань визначається практичною діяльністю судді на майданчику [2].

Для впевненого, надійного й принципового суддівства арбітрам у баскетболі потрібно виховувати в собі та постійно розвивати й удосконалювати сміливість, рішучість, витримку, наполегливість, самовладання та цілеспрямованість [1; 4].

Дослідження виконано згідно зі Зведеним планом НДР у сфері фізичної культури і спорту на 2010–2014 рр. Міністерства освіти і науки, сім'ї, молоді та спорту України, затвердженого на кафедрі фізичного виховання Київського національного економічного університету ім. Вадима Гетьмана.

Аналіз останніх досліджень із цієї проблеми. Вивчення результатів наукових робіт у галузі теорії й методики спортивних ігор дало змогу встановити, що сучасна підготовка арбітрів є виключно індивідуальним пріоритетом кожного судді окремо та ґрунтується виключно на системі одиничних семінарських занять теоретичної спрямованості [5].

Визначення рівня фізичної, теоретичної й техніко-тактичної підготовленості арбітрів у баскетболі здійснюється двічі на рік у процесі педагогічного тестування [3; 5].

Слід зазначити, що суддівський відділ Міжнародної асоціації баскетбольних федерацій (ФІБА) рекомендує та наголошує на необхідності визначати також і рівень психологічної готовності арбітрів. При цьому ні методики, ні спрямованості, ні засобів визначення рівня психологічної підготовленості суддів не встановлено [5].

Завдання дослідження – провести аналіз спеціальної науково-методичної літератури та досвіду провідних фахівців у сфері суддівства й підготовки арбітрів у баскетболі для вивчення необхідності, значущості та особливостей психологічної підготовки баскетбольних суддів; установити найбільш значущі психологічні властивості, що визначають професійну діяльність суддів у баскетболі; виявити найінформативніші, надійні й доступні тести для визначення встановлених психологічних властивостей баскетбольних арбітрів.

Виклад основного матеріалу й обґрунтування отриманих результатів дослідження. Дослідження проводили на базі кафедри фізичного виховання Київського національного економічного університету ім. Вадима Гетьмана (КНЕУ) і Федерації баскетболу України (ФБУ).

Для розв'язання поставлених завдань дослідження використовували такі методи досліджень: аналіз науково-методичної літератури та узагальнення результатів досліджень провідних фахівців галузі теорії й методики баскетболу, анкетування, психологічне тестування, методи математичної статистики.

Нами підготовлено та запропоновано для письмового анонімного опитування анкети, відповіді на які дали змогу розкрити такі проблемні питання:

– Чи існує поняття психологічної підготовки баскетбольних арбітрів?

– Чи є необхідність упровадження в систему підготовки баскетбольних суддів основ психологічної підготовки?

– Яке значення має психологічна підготовка в сукупному визначенні підготовки судді в баскетболі (при співвідношенні до теоретичної, технічної та фізичної підготовки)?

– Чи існують основні критерії оцінки діяльності баскетбольного арбітра?

– Які критерії оцінки діяльності баскетбольного арбітра можливо виділити відповідно до його психологічної підготовки?

В опитуванні взяли участь три категорії респондентів:

– перша – представники ФБУ, зокрема суддівського відділу в кількості 15 осіб;

– друга – арбітри ФБУ, що обслуговують найвищий за рангом чемпіонат України – чемпіонат серед чоловічих команд «Суперліга» – 30 осіб;

– третя – спортсмени й тренери команд, які беруть участь у змаганнях чемпіонату України серед чоловічих команд «Суперліга» – 30 осіб.

Отримані результати досліджень та аналіз проведеного анкетування показали, що існування поняття психологічної підготовки баскетбольних арбітрів визнають лише представники першої категорії опитуваних – співробітники ФБУ, представники суддівського відділу ФБУ, комісари міжнародної та національної категорій. Однак при цьому майже всі респонденти підтвердили необхідність упровадження основ психологічної підготовки в систему відбору, навчання й підготовку суддів у баскетболі (табл. 1).

Також установлено, що співвідношення видів підготовки баскетбольних арбітрів, а саме: теоретичної, технічної, фізичної та психологічної – серед представників трьох категорій істотно відрізнялося:

– перша категорія респондентів, незважаючи на повну підтримку необхідності впровадження основ психологічної підготовки до системи багаторічної підготовки баскетбольних арбітрів, надала перевагу теоретичній підготовці, виділивши від загальних 100 % значущості 35 %, потім – фізична підготовка – 30 %, технічна – 25 % і психологічна підготовки – 15 %;

Таблиця 1

Результати анкетування з визначення необхідності й значущості психологічної підготовки арбітрів у баскетболі

Відповіді категорій / **Питання**		**Перша категорія (n=15)**	**Друга категорія (n=30)**	**Третя категорія (n=30)**
Чи існує поняття психологічної підготовки баскетбольних арбітрів?	так	**80 % (12 осіб)**	37 % (11 осіб)	13 % (4 особи)
	ні	20 % (3 особи)	**63 % (19 осіб)**	**87 % (26 осіб)**
Чи існує необхідність упровадження в систему підготовки баскетбольних суддів основ психологічної підготовки?	так	**100 % (15 осіб)**	**87 % (26 осіб)**	**100 % (30 осіб)**
	ні	0 % (0 осіб)	13 % (4 особи)	0 % (0 осіб)
Яке значення взагалі має психологічна підготовка в сукупному визначенні підготовки судді в баскетболі (при співвідношенні до теоретичної, технічної й фізичної підготовки)?	більше 20 %	33 % (5 осіб)	**57 % (17 осіб)**	23 % (7 осіб)
	менше 20 %	**67 % (10 осіб)**	43 % (13 осіб)	**77 % (23 особи)**
Чи існують основні критерії оцінки діяльності баскетбольного арбітра?	так	**100 % (15 осіб)**	**100 % (30 осіб)**	**70 % (21 особа)**
	ні	0 % (0 осіб)	0 % (0 осіб)	30 % (9 осіб)

– друга категорія опитуваних при неповній підтримці необхідності психологічної підготовки розподілила загальний обсяг 100 % значення таким чином: фізична підготовка – 30 %, теоретична – 25 %, психологічна – 25 % і технічна – 20 %;

– третя категорія визначила співвідношення видів підготовки арбітрів у баскетболі таким чином: фізична підготовка – 35 %, теоретична – 35 %, технічна – 20 % і психологічна – 10 %.

Отже, слід зазначити, що, незважаючи на підтримку, визначення необхідності психологічної підготовки для баскетбольних арбітрів, співвідношення видів підготовки – не на користь основ психології суддівства.

У кінці анкетування запропоновано провести відбір найбільш значимих для кожної категорії опитуваних, підібраних нами після консультації зі спеціалістами в галузі спортивної психології, можливих критеріїв оцінки рівня психологічної підготовки суддів у баскетболі, а саме: типологічні особливості вищої нервової діяльності (тип темпераменту); риси характеру; система мотиваційних понять; прояв психофізіологічного стану.

Окремо розглядали професійно важливі психологічні властивості особистості: пластичність поведінки, рівень суб'єктивного контролю, швидкість розумових процесів, рівень тривожності, рівень прояву уваги, особливості пам'яті, можливість ситуативного передбачення (табл. 2).

Отримані результати дали змогу узагальнити та визначити основні критерії оцінки рівня психологічної підготовки арбітрів у баскетболі: типологічні особливості вищої нервової діяльності (тип темпераменту); пластичність поведінки; рівень суб'єктивного контролю; швидкість розумових процесів; рівень тривожності; рівень прояву уваги.

Таблиця 2

Визначення критеріїв оцінки психологічної підготовки та їх значущості для баскетбольних арбітрів

Перша категорія (n=15)	Друга категорія (n=30)	Третя категорія (n=30)
Типологічні особливості вищої нервової діяльності (тип темпераменту); пластичність поведінки; рівень суб'єктивного контрою; швидкість розумових процесів; рівень тривожності; рівень прояву уваги; особливості пам'яті; можливість ситуативного передбачення.	Типологічні особливості вищої нервової діяльності (тип темпераменту); прояв психофізіологічного стану; рівень прояву уваги; особливості пам'яті; можливість ситуативного передбачення.	Система мотиваційних понять; типологічні особливості вищої нервової діяльності (тип темпераменту); пластичність поведінки; рівень суб'єктивного контрою; швидкість розумових процесів; рівень тривожності; рівень прояву уваги.

Виявлення критеріїв оцінки рівня психологічної підготовки суддів у баскетболі дало змогу встановити тести, які були б не тільки простими й зручними в подальшій системі наших досліджень, але й мали високий ступінь значимості та надійності.

Для визначення типологічних особливостей вищої нервової діяльності прийнято методику визначення типу темпераменту за колом Айзенка; пластичність поведінки прийнято визначити за тестом Бренгельмана; рівень суб'єктивного контрою – за опитувачем Р. С. К.; швидкість розумових процесів – за субтестом методики Векслера «Шифровка»; рівень тривожності – за тестом Спілбергера-Ханіна; рівень прояву уваги – за методикою використання таблиць Шульте.

Висновки й перспективи подальших досліджень. Діяльність баскетбольного судді здійснюється на тлі високої відповідальності за прийняті рішення. Залежно від типологічних особливостей особистості судді на його дії впливають такі фактори: поведінка глядачів, спортсменів, тренерів й ін. Тому велике практичне значення має вивчення психологічних особливостей, що впливають на якість суддівства.

Проведені дослідження дали змогу не тільки виявити значущість психологічної підготовки баскетбольних арбітрів та необхідність її врахування в системі відбору й навчання, але й виявити критерії оцінки рівня психологічної підготовки та виконати підбір методик для їх визначення. Подальші дослідження будуть спрямовані на визначення модельних показників рівня психологічної підготовки арбітрів у баскетболі.

Список використаної літератури

1. Баскетбол. Подготовка судей : учеб. пособие для студ. вузов, обучающихся по спец. физ. культуры и спорта / [под ред. С. В. Чернова]. – М. : Физ. культура, 2009. – 251 с.
2. Медведь М. Н. Использование научно-обоснованных средств и методов психорегуляции в спортивной практике подготовки судей по волейболу / М. Н. Медведь, В. А. Цапенко // Физическое воспитание студентов творческих специальностей / М-во образования и науки Украины, Харьков. гос. акад. дизайна и искусств (Харьков. худож.-пром. ин-т). – Харьков, 2007. – № 1. – С. 63–69.
3. Поплавський Л. Ю. Баскетбол / Л. Ю. Поплавський. – К. : Олімп. л-ра, 2004. – 442 с.
4. Спортивні ігри : навч. посіб. для студ. ф-тів фіз. культури пед. вищ. навч. закл. : у 2 т. / [Ж. Л. Козіна, Ю. М. Поярков, О. В. Церковна, В. О. Воробйова] ; під ред. Ж. Л. Козіної. – Т. 1: Загальні основи теорії і методики спортивних ігор. – Х., 2010. – 200 с.
5. Сингина Н. Ф. Профессиональное образование спортивных судей как новое направление в системе высшего физкультурного образования / Н. Ф. Сингина // Теория и практика физ. культуры. – Киев : Олимп. лит. – 2004. – № 9. – С. 37–38.

Анотації

У статті досліджено вивчення необхідності врахування психологічної підготовки баскетбольних арбітрів у системі їх відбору, навчання та наступної підготовки. Виявлено критерії оцінки рівня психологічної підготовки суддів у баскетболі й підібрано відповідні методики їх визначення. Вони обґрунтовують можливість розробки модельних характеристик психологічної підготовки баскетбольних арбітрів.

Ключові слова: *баскетбол, арбітр, психологічна підготовка, критерії оцінки, модельні показники.*

Марина Рачок. Особенности психологической подготовки баскетбольных арбитров. *В статье исследуется изучения необходимости учёта психологической подготовки баскетбольных арбитров в системе их отбора, обучение и последующей подготовки. Определены критерии оценки уровня психологической подготовки судей в баскетболе и отобраны соответствующие методики их определения. Они обосновывают возможность разработки модельных характеристик психологической подготовки баскетбольных арбитров.*

Ключевые слова: *баскетбол, арбитр, психологическая подготовка, критерии оценки, модельные показатели.*

Marina Rachok. Peculiarities of Psychological Preparation of Basketball Judges. *In the article we have studied the topuc of necessity of taking into account of psychological preparation of basketball judges in the system of their selection, studying and further preparation. Criteria of estimation of psychological preparation level of judges in basketball and we have selected methodologies of their defining ground ability of development of modeling characteristics of psychological preparation of basketball judges.*

Key words: *basketball, judge, psychological preparation, estamition criteria, modeling indicators.*

УДК 796.966-057.86+796.015

Олег Серебряков

Определение значимости критериев оценки видов подготовки хоккеистов высокой квалификации

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

Постановка научной проблемы и её значение. В соревновательной деятельности квалифицированных хоккеистов объектом непосредственного управления является сам спортсмен, что объясняет необходимость создания моделей для оптимизации условий соревновательной деятельности, соответствующих состоянию хоккеиста, предопределяющему достижение высоких спортивных результатов [3; 5].

Модель представляет собой образную или материально реализованную систему, которая, отображая или воспроизводя объект исследования, способна замещать его так, что её изучение предоставляет новую информацию об этом объекте [4].

Возможность моделирования, т. е. переноса результатов, полученных в ходе построения и исследования моделей, на оригинал основана на том, что модель в определённом смысле отображает (воспроизводит, моделирует) его количественные черты. Поэтому для успешного моделирования необходимо наличие уже сложившихся теорий исследуемых явлений или хотя бы удовлетворительно обоснованных теорий и гипотез, указывающих на предельно допустимые при построении моделей упрощения [6].

Проведенные исследования выполнены согласно Сводному плану НИР в сфере физической культуры и спорта на 2010–2014 гг. Министерства образования и науки, семьи, молодёжи и спорта Украины по теме 2.1.3: «Повышение эффективности тренировочного процесса и соревновательной деятельности спортсменов высокой квалификации в спортивных играх» (номер государственной регистрации – 0106U010768).

Анализ последних исследований по данной прооблеме. Эффективное осуществление процесса моделирования требует комплексного управления различными типами моделей на основе оперативного, текущего и этапного контроля; уточнения сроков действия моделей, возможности их коррекции и усовершенствования, тщательного изучения структурных компонентов [1; 3].

В современном хоккее моделирование применяется для определения состава команды, игроков по амплуа, функциональной подготовленности игрока, пятерки и команды, процесса подготовки. Разработка реальных научных моделей является сложным процессом, который базируется на глубинном изучении ведущих команд, игроков и групп игроков на основе показателей их уровня подготовленности [1].

Разработка этапной и конечной форм модели спортивной деятельности и характеристик конкретных спортсменов включает в себя определение функциональной, психической и физической подготовленности по основным разделам тренировки, а именно определение критериев видов подготовки, согласно которым будет осуществятся процесс моделирования [2, 5, 6].

Задачи исследования – выявление основных критериев оценки видов подготовки хоккеистов высокой квалификации; изучение и установление наиболее значимых оценочных критериев подготовки хоккеистов высокой квалификации.

Изложение основного материала и обоснование полученных результатов исследования. Нами разработаны и представлены анкеты устного опроса, в которых мы предложили выбрать из отобранных нами или указать свои собственные варианты критериев оценки четырех основных видов

© Серебряков О., 2013

подготовки высококвалифицированных хоккеистов: физической, технической, тактической и психологической. Опрос проводился в трёх группах:

– первую составили ведущие специалисты в области теории и методики хоккея как вида спорта – восемь человек;

– во вторую вошли представители тренерского состава команд Профессиональной хоккейной лиги Украины – 14 человек;

– третью сформировали ведущие игроки команд высокого класса Украины и ближнего зарубежья – 20 человек.

Полученные результаты исследований свидетельствуют о том, что критерии оценки видов подготовки хоккеистов высокой квалификации, предложенные нами для проведения анкетирования и избирательной оценки, были отобраны и распределены среди представителей вышеуказанных групп следующим образом (табл. 1):

Таблица 1

Результаты анкетирования и избирательной оценки критериев видов подготовки высококвалифицированных хоккеистов

Виды подготовки / Группы опрошенных	**Физическая подготовка**	**Техническая подготовка**	**Тактическая подготовка**	**Психологическая подготовка**
Первая	Оценка скоростно-силовых качеств, взрывной силы, максимальной силы, скоростной выносливости, стартовой скорости и общей выносливости.	Общее количество выполненных бросков шайбы по воротам, общее количество выполненных передач за игру, количество выполненных точных передач за игру, количество отобранных шайб у соперника за игру; количество перехваченных шайб у соперника.	Оценка количества реализованных бросков шайбы по воротам, количества выполненных голевых передач за игру, количества реализованных групповых действий в нападении, количества реализованных групповых действий в защите, количества реализованных командных действий в нападении, количества реализованных командных действий в защите.	Оценка типологических особенностей высшей нервной деятельности (темперамент), черт характера, стабильности психических процессов, психофизиологического состояния и свойств нервной деятельности.
Вторая	Оценка скоростно-силовых качеств, координационных способностей и общей выносливости.	Общее количество выполненных бросков шайбы по воротам, общее количество выполненных передач за игру, количество выполненных точных передач за игру, количество отобранных шайб у соперника за игру; количество перехваченных шайб у соперника.	Оценка количества реалиизованных бросков шайбы по воротам, количества выполненных голевых передач за игру, количества реализованных командных действий в нападении, количества реалииизованных командных действий в защите.	Оценка стабильности психических процессов и системой мотивационных понятий

Окончание таблицы 1

Третья	Оценка скоростных способностей, силовых способностей, координационных способностей и скоростной выносливости.	Общее количество выполненных бросков шайбы по воротам, общее количество выполненных передач за игру, количество выполненных точных передач за игру, количество отобранных шайб у соперника за игру; количество перехваченных шайб у соперника.	Оценка количества реализованных бросков шайбы по воротам, количества выполненных голевых передач за игру, количества реализованных командных действий в нападении, количества реализованных командных действий в защите.	Личные особенности и протекание психических процессов, сила мотивации относительно тренировочного процесса и соревновательной деятельности.

Анализ проведенного нами анкетирования с последующей избирательной оценкой позволил определить и обобщить основные критерии оценки видов подготовки хоккеистов высокой квалификации:

– физическая подготовка – оценка скоростно-силовых качеств, взрывной силы, максимальной силы, скоростной выносливости, общей выносливости;

– техническая подготовка – общее количество выполненных бросков шайбы по воротам, общее количество выполненных передач за игру, количество выполненных точных передач за игру, количество отобранных шайб у соперника за игру, количество перехваченных шайб у соперника;

– тактическая подготовка – оценка количества реализованных бросков шайбы по воротам, количества выполненных голевых передач за игру, количества реализованных командных действий в нападении, количества реализованных командных действий в защите;

– психологическая подготовка – оценка типологических особенностей высшей нервной деятельности (темперамент), силы и направленности мотивации, стабильности психических процессов, психофизиологического состояния.

– Для решения поставленной цели исследования и определения значимости каждого из отобранных критериев оценки, представителями трёх групп проведено ранжирование каждого выделенного оценочного критерия в отдельности (табл. 2).

Таблица 2

Результаты ранжирования отобранных и обобщенных критериев оценки видов подготовки высококвалифицированных хоккеистов

Оценка групп / **Критерии оценки**	**Первая группа**	**Вторая группа**	**Третья группа**	**Общая оценка**
Физическая подготовка				
скоростно-силовые качества	1	1	1	**1**
взрывная сила	2	3	5	**3**
максимальная сила	3	2	2	**2**
скоростная выносливость	4	4	4	**4**
общая выносливость	5	5	3	**5**
Техническая подготовка				
общее количество выполненных бросков шайбы по воротам	4	4	5	**4**
общее количество выполненных передач за игру	5	5	4	**5**
количество выполненных точных передач за игру	3	3	3	**3**
количество отобранных шайб у соперника за игру	1	1	1	**1**
количество перехваченных шайб у соперника	2	2	2	**2**

Окончание таблицы 2

Тактическая подготовка				
количества реализованных бросков шайбы по воротам	4	4	1	**4**
количества выполненных голевых передач за игру	3	3	2	**3**
количества реализованных командных действий в нападении	2	2	3	**2**
количества реализованных командных действий в защите	1	1	4	**1**
Психологическая подготовка				
типологические особенности высшей нервной деятельности (темперамент)	1	3	3	**3**
сила и направленность мотивации	4	4	1	**4**
стабильность психических процессов	2	1	4	**3**
психофизиологическое состояние	3	2	2	**2**

Полученные результаты свидетельствуют о том, что наиболее значимым критерием оценки физической подготовки высококвалифицированных хоккеистов являются скоростно-силовые качества, а наименее значимым – показатель общей выносливости.

Для оценки технической подготовки самым весомым признан критерий оценки количества отобранных шайб у соперника за игру, а незначительным определён критерий общего количества выполненных передач за игру.

Выявление наиболее значимого критерия оценки тактической подготовки позволило установить, что количество реализованных командных действий в защите является основным критерием в отличие от наименее значимого критерия – количества реализованных бросков шайбы по воротам.

Оценка психологической подготовки высококвалифицированных хоккеистов будет более установленной с учётом основного критерия – психофизиологического состояния спортсмена. Однако следует отметить, что ранжирование не помогло определить наиболее и наименее значимые критерии оценки данного вида подготовки.

Выводы и перспективы дальнейших исследований. Наблюдаемая в настоящее время тенденция к постоянному увеличению объёма и интенсивности нагрузки при подготовке хоккеистов, как и в других видах спорта, обусловливает возрастающие требования к поиску новых методов управления тренировочным процессом и соревновательной деятельностью хоккеистов, которые позволят достичь запланированного уровня подготовленности, необходимого для максимальной реализации их потенциала в соревновательной деятельности. Определение критериев оценки видов подготовки высококвалифицированных хоккеистов, их систематизация и классификация является обоснованием их применения в процессе построения индивидуальных моделей хоккеистов высокого класса с учётом функций игрока площадки, что и является обоснованием направленности проведения наших исследований.

Список использованной литературы

1. Богуславский М. Б. Учимся играть в хоккей : учеб.-метод. пособие / М. Б. Богуславский, Е. В. Шестопалов. – Челябинск : Уральская акад., 2002. – 292 с.
2. Бондарчук А. П. Управление тренировочным процессом спортсменов высокого класса / А. П. Бондарчук. – М. : Олимпия Пресс, 2007. – 272 с.
3. Бринза В. В. Комплексная оценка действий хоккеистов / В. В. Бринза, Ю. И. Моисеев, В. И. Агеев // Хоккей : ежегодник. – М. : Физкультура и спорт, 1984. – С. 33–38.
4. Портнов Ю. М. Спортивные игры: техника, тактика, методика обучения / Ю. М. Портнов, В. П. Савин, А. В. Лексаков. – М.: Академия, 2002. – 520 с.
5. Твист П. Хоккей: теория и практика : [пер. с англ.] / П. Твист ; предисл. Павла Буре. – М. : АСТ, 2009. – 288 с.
6. Федотова Е. В. Соревновательная деятельность и подготовка спортсменов высокой квалификации в хоккее / Е. В. Федотова. – Казань : Лотос Центр, 2007. – 430 с.

Аннотации

В статье разкрыты вопросы определения критериев оценки видов подготовки хоккеистов высокой квалификации. Отобраны и обобщены критерии оценки физической, технической, тактической и психологической подготовки высококвалифицированных хоккеистов. Проведено ранжирование установленных критериев, в

результате чего выявлены наиболее и наименее значимые критерии оценки каждого вида подготовки в отдельности. Определение оценочных критериев является обоснованием последующего их применения в процессе разработки и формирования моделей технико-тактических действий хоккеистов высокой квалификации.

Ключевые слова: *хоккеисты, критерии оценки, виды подготовки, ранжирование, значимость.*

Олег Серебряков. Визначення значимості критеріїв оцінки видів підготовки хокеїстів високої кваліфікації. *У статті розкрито питання визначення критеріїв оцінки видів підготовки хокеїстів високої кваліфікації. Відібрано та узагальнено критерії оцінки фізичної, технічної, тактичної й психологічної підготовки висококваліфікованих хокеїстів. Проведено ранжування встановлених критеріїв, у результаті чого виявлено найбільш і найменш значущі критерії оцінки кожного виду підготовки окремо. Визначення оціночних критеріїв є обґрунтуванням подальшого їх застосування в процесі розробки та формування моделей техніко-тактичних дій хокеїстів високої кваліфікації.*

Ключові слова: *хокеїсти, критерії оцінки, види підготовки, ранжування, значимість.*

Oleh Serebryakov. Defining of Meaning of Estimation Criteria of Kinds of Preparation of Hockey Players of High Qualification. *The article deals with the questions of defining of estimation criteria of kinds of preparation of hockey players of high preparation. We have chosen and generalized criteria of estimation of physical, technical, tactical and psychological preparation of highly qualified hockey players. It was conducted ranking of defined criteria; as a result it was found the most and the least important estimation criteria of each kind of preparation. Defining of estimating criteria is grounding of further applying in the process of development and formation of models of technico-tactical actions of hockey players of high qualification.*

Key words: *hockey players, estimation criteria, kinds of preparation, ranking, importance.*

УДК:612.591.1+612.1+796.01

Людмила Тайболина

Адаптация сердечной мышцы спортсменки высого класса на этапе непосредственной подготовки к XXX играм Олимпиады

НИИ Национального университета физического воспитания и спорта Украины (г. Киев)

Постановка научной проблемы и её значение. Анализ последних исследований. Проблема адаптации к условиям окружающей среды в настоящее время приобретает все большее значение. Процесс адаптации как особая форма жизнедеятельности, наивысшее развитие получил у человека. Расскрывая перспективы дальнейшего изучения резервных возможностей организма человека, изучение адаптационных механизмов, регулирующих процессы приспособления к экстремальным физическим нагрузкам, вызывает особый интерес. Высокий уровень спортивных достижений предъявляет особые требования к качеству подготовки спортсменов. Одним из условий высокой эффективности системы подготовки спортсменов является строгий учёт возрастных и индивидуальных анатомо-физиологических особенностей. Влияние физических нагрузок на сердце изучается почти на протяжении 200 лет, однако очень много кардинальных вопросов спортивной кардиологии нельзя считать решенными [2; 3; 4; 6; 7; 8; 9; 10]. Признавая необходимость усредняющих и генерализующих тенденций, И. В. Давыдовский [5] указывает на важное значение в медицине фактора индивидуальности. Автор считает, что биологический аспект проблемы приспособления, оставаясь в принципе проблемой вида, не может быть отделён от проблемы индивидуальности, т. е. в медицинском плане приспособление вида осуществляется только через приспособление индивидуума. Индивидуальные особенности адаптации при напряженной мышечной деятельности определяются такими факторами, как физическая подготовленность, тренированность, возраст, спортивная специализация, типологические особенности человека и др. Одним из компонентов сложной приспособительной реакции целостного организма спортсмена, обеспечивающей его высокую работоспособность, является развитие гипертрофии сердечной мышцы. Особенно большое значение в повышении резервных возможностей сердца у спортсменов в циклических видах спорта придается гипертрофии миокарда [8]. Удлинение мышечных волокон сердца может сопровождаться его тоногенной дилатацией, которую, по мнению ряда авторов [4; 8], можно расценивать как главный

© Тайболина Л., 2013

кардиальный механизм повышения выносливости. Одним из наиболее стойких проявлений долговременной адаптации к большим физическим нагрузкам является развитие физиологической гипертрофии миокарда [3; 8]. Однако оценка увеличенного сердца остаётся спорной. Установлена зависимость между характером двигательной деятельности спортсменов и особенностями формирования гипертрофии миокарда. Среди спортсменов, тренирующихся на выносливость, процент лиц с диагностируемой гипертрофией миокарда наиболее высок. Особенно большое значение в повышении резервных возможностей сердца у спортсменов высокого класса придается гипертрофии миокарда вследствие удлинения мышечных волокон сердца, что сопровождается его тоногенной дилатацией. Последняя признается главным кардиальным механизмом выносливости, так как дилатированное сердце имеет в состоянии покоя большой резервный объём крови, который мобилизируется в процессе выполнения физической нагрузки. Этим и обеспечивается повышение его работоспособности. Рассматривая гипертрофию миокарда и тоногенную дилатацию полостей сердца как процесс динамический, необходимо учесть различные аспекты его изучения у спортсменов в зависимости от этапа подготовки. У спортсменов высокого класса исключительную важность приобретает изучение функциональных особенностей сердца в процессе годичного цикла подготовки. Это связано не только с возрастными особенностями организма, но и с характером подготовки спортсменов высокого класса в современных условиях, с акцентом на интенсификацию тренировочного процесса и конкретную направленность его соответственно этапу. Поэтому насущным требованием практики современного спорта является количественная оценка гипертрофии, диагностики той её формы и степени, когда достигается максимально-оптимальная растяжимость миокарда.

Связь с научными темами. Работа выполнена по теме 2.25: «Мониторинг процесса адаптации квалифицированных спортсменов с учётом их индивидуальных особенностей» согласно Сводного плана НИР в сфере ФКиС на 2011–2015 р. (номер госрегистрации – 0111U001732).

Задача исследования – изучение индивидуальных особенностей адаптации сердечной мышцы спортсменки высокого класса, специализирующейся в гребле на байдарке, к комплексу тренировочных воздействий на этапе непосредственной подготовки к главным соревнованиям в условиях среднегорья.

Организация и методы исследования. Обследование проводилось на новом аппаратно-програмном комплексе ДХNT–VCG (г. Харьков, Украина), который предназначен для исследования электрической активности сердца методом количественной пространственной векторкардиографии (желудочков) по ортогональной системе отведений Р. Венгера и К. Хупке с математическим методом анализа. Изучались и рассчитывались такие показатели электродвижущей силы сердца: величина моментних векторов каждой сотой секунды деполяризации желудочков, а также интегральные векторы: начальный (Н), главный (Г), конечный (К), максимальный вектор реполяризации (Т); углы Ех, Еу, Ez, характеризующие пространственную ориентацию каждого моментного вектора 0,01 с; углы между векторами, расположенными рядом, – каждой 0,01 с; площадь моментных треугольников; общая площадь желудочковой петли.

В исследованиях принимала участие спортсменка высокой квалификации, специализирующаяся в гребле на байдарке, в возрасте 29 лет, ЗМС. Регистрация векторкардиограмм проводилась ежедневно утром в состоянии относительного покоя на протяжении трёх микроциклов. Сбор проводился на спортивной базе «Бельмекен» (Болгария, высота над уровнем моря – 2000 м).

Изложение основного материала и обоснование полученных результатов исследования. Необходимо отметить, что первые три дня пребывания на сборе спортсменка адаптировалась к условиям среднегорья и выполняла тренировочные нагрузки малого объёма, исключая интенсивность. И только на четвертый день (начало первого микроцикла) спортсменка стала выполнять нагрузки согласно тренировочной программе. При мониторинге электрической активности сердца в первом микроцикле (25.06.–01.07.) наиболее значимые изменения наблюдались в величине моментних векторов 40,50 мс и главного вектора (Г) деполяризации желудочков. Такая же тенденция в динамике отмечалась и в повышении площади моментного треугольника 40–50 мс (рис.1).

Изменение этих показателей свидетельствует о повышении электрической активности в области свободной стенки левого желудочка. Увеличение электродвижущей силы сердца в этой области вызваны преобладанием в тренировочных занятиях нагрузок аэробной направленности. Повышение площади моментного треугольника 30–40 мс происходит не за счёт модулей моментних векторов 30, 40 мс, а за счет их ориентации в пространстве. К концу микроцикла возросла площадь моментного треугольника 20–30 мс. Эти изменения в области передне-боковой и боковой стенки правого желудочка, связаны с выполнением нагрузок анаэробного характера силовой направленности.

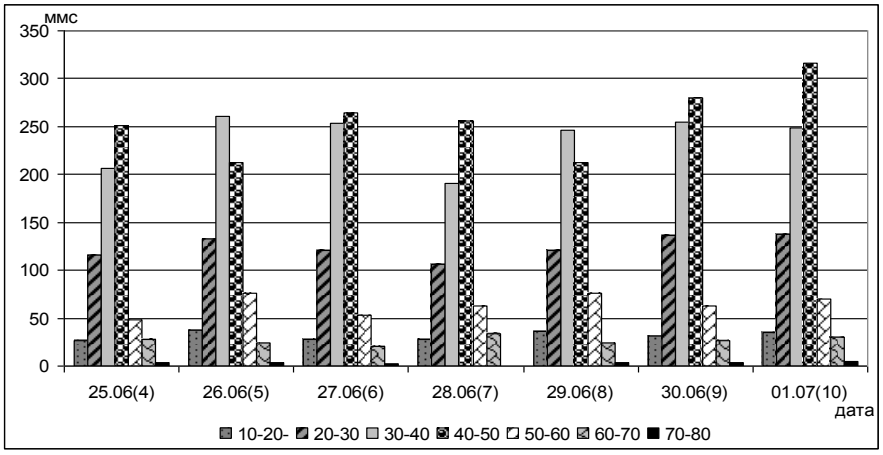


Рис. 1. *Мониторинг площади моментных треугольников желудочковой петли (QRS) в первом микроцикле*

Причём повышение электрического потенциала в этих отделах желудочков к концу микроцикла наиболее значимое. Полученные изменения привели к увеличению общей площади желудочковой петли. Существенных изменений величины моментних векторов второй половины петли и конечного вектора не регистрировалось. Это свидетельствует о том, что нагрузки, направленные на развитие скоростных качеств, были небольшого объёма и не вызвали каких-либо изменений. На пятый день первого микроцикла (восьмой день пребывания на сборе) отмечалось напряженное функционирование сердца. В дальнейшем степень выраженности гемодинамической перегрузки предсердий уменьшалась. Уровень метаболического обеспечения миокарда на протяжении всего микроцикла был достаточным.

Во втором микроцикле (02.07–08.07) динамика показателей электрической активности сердечной мышцы была похожа на изменения, полученные при анализе данных первого микроцикла. Повышение модулей векторов 40,50 мс, а также площади моментного треугольника 40–50 мс привело к повышению потенциала в области свободной стенки левого желудочка (рис. 2).

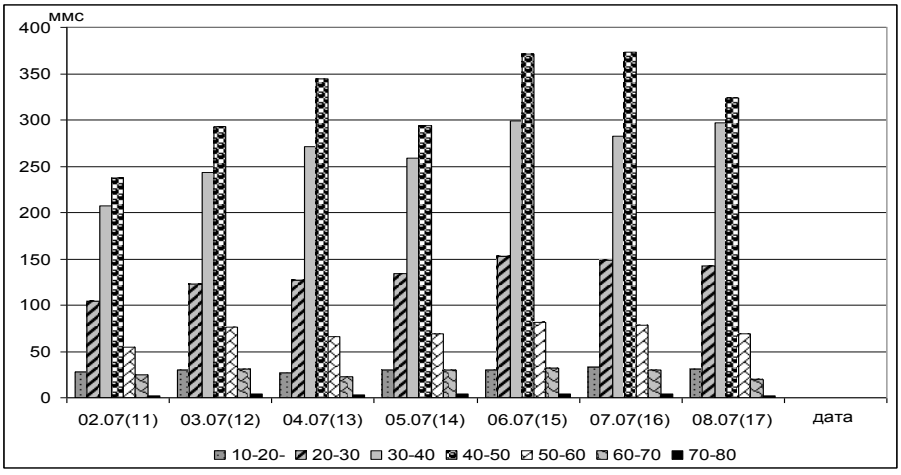


Рис. 2. *Мониторинг площади моментних треугольников желудочковой петли (QRS) во втором микроцикле*

Величина моментных векторов 60,70,80 мс и, соответственно, площадь их моментных треугольников имели тенденцию к увеличению. Обращает на себя внимание значительное повышение площади моментних треугольников 30–40 и 20–30 мс. Увеличение площади данных треугольников происходило не только за счёт ориентации данных векторов в пространстве, но и за счёт модулей соответственных векторов. Общая площадь желудочковой петли была увеличена, в основном, за счёт первой её половины (Н–Г). Самое большое повышение электрической активности предсердий регистрировалось вначале микроцикла. В дальнейшем перегрузка предсердий уменьшалась и сохранялась на одном уровне до конца микроцикла. На третий день выполнения нагрузок в этом микроцикле отмечалось снижение уровня метаболического обеспечения миокарда. Была вовремя сделана коррекция тренировочных занятий и применён комплекс восстановительных мероприятий и уже на

следующий день отмечалась тенденция к улучшению метаболического обеспечения. Достаточный уровень метаболического обеспечения миокарда сохранялся до конца микроцикла.

В третьем микроцикле (09.07.–15.07.) наблюдалось дальнейшее повышение общей площади желудочковой петли (QRS). Самое высокое её значение приходится на 19 день пребывания на сборе (второй день третьего микроцикла). Существенных изменений в состоянии объёмного электрического поля желудочков на протяжении всего микроцикла не отмечалось. Повышение общей площади петли (QRS) происходило в основном за счёт увеличения модулей моментных векторов 20,30,40,50 мс, а также площади моментных треугольников 20–30, 30–40,40–50 мс (рис.3).

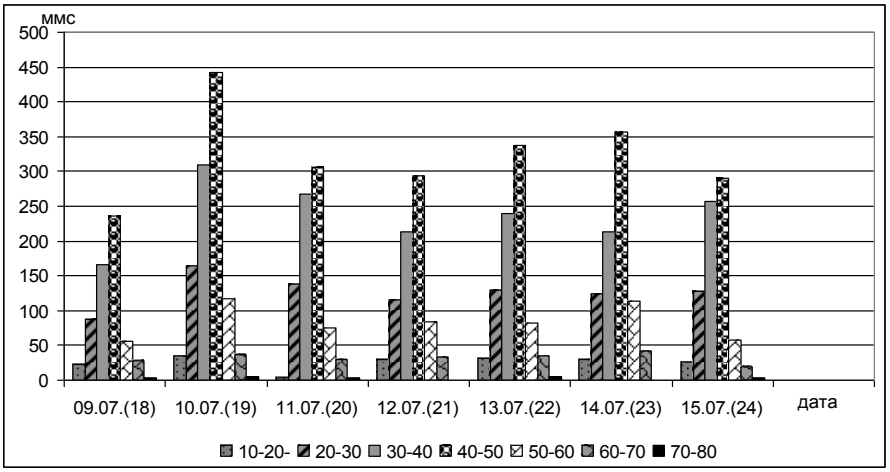


Рис. 3. *Мониторинг площади моментних треугольников желудочковой петли (QRS) в третьем микроцикле*

Величина векторов, характеризующих заднебазальный отдел сердца, значительных изменений не имели. Незначительно повысилась площадь моментных треугольников 60–70,70–80 мс.

Систематически повторяющиеся физические нагрузки достаточной продолжительности и интенсивности приводят к значительной функциональной перестройке сердечной мышцы. Для формирования реакций долговременной адаптации в организме нет готовых механизмов, а есть лишь генетически детерминированные предпосылки, которые обеспечивают постепенное формирование таких механизмов при многоразовом использовании механизмов срочной адаптации. Одним из показателей многогранной адаптации сердца есть неоднородность строения его отдельных камер на всех уровнях от макро- до ультраструктур [1]. Таким образом, несмотря на общие закономерности развития электрической активности сердца, каждый микроцикл имел свои особенности в адаптационных механизмах. Кумулятивный эффект тренировочных нагрузок трёх микроциклов способствовал повышению функциональных возможностей сердца. Увеличение потенциала определённых отделов сердца было вызвано построением тренировочных занятий в микроциклах. Повышение функциональных резервов сердца к выполнению работы аэробного и анаэробного (больше силовой направленности) характера связано с соревновательной деятельностью. Спортсменка выступала на играх XXX Олимпиады на двух дистанциях – 200 м и 500 м – и стала обладательницей двух бронзовых медалей.

Выводы. Физические нагрузки каждого микроцикла различные по объёму и интенсивности вызывали конкретные адаптивные реакции сердца. Наиболее существенные сдвиги в функционировании сердца отмечались во втором микроцикле. В зависимости от дозирования физических нагрузок в сочетании с восстановительными мероприятиями и постоянным контролем функционального состояния сердечной мышцы может быть достигнут положительный результат.

Список использованной литературы

1. Автондилов Г. Г. Стереометрическое исследование соотношений поверхностей кардиомиоцитов и стенок капилляров сердца в норме и при остром инфаркте миокарда / Г. Г. Автондинов, Т. А. Гевондян // Кардиология. – 1981. – Т. XXI. – № 1. – С. 41–45.
2. Агаджанян М. Г. «Спортивное сердце» с позиций оценки степени гипертрофии левого желудочка / М. Г. Агаджанян // Физиология человека. – 2001. – Т. 27. – № 3. – С.125–128.
3. Граевская Н. Д. Спорт и здоровье / Н. Д. Граевская // Теория и практика физической культуры. – 1996. – № 4. – С. 49–54.

4. Граевская Н. Д. К вопросу об организации и методике врачебных наблюдений за высококвалифицированными спортсменами // VII Международный научный конгресс «Современный олимпийский спорт и спорт для всех» : материалы конф. – М., 2003. – Т. II. – С. 39–40.
5. Давыдовский И. В. Компенсаторно-приспособительные процессы / И. В. Давыдовский // Клиническая медицина – М., 1962. – № 7. – С. 3–14.
6. Дембо А. Г. Спортивная кардиология / А. Г. Дембо. Э. В. Земцовский. // Медицина. – М., 1978. – 119 с.
7. Марушко Ю. В. Состояние сердечно-сосудистой системы у спортсменов («спортивное сердце») / Ю. В. Марушко, Т. В. Грищак. В. А. Козловский // Спортивная медицина. – 2008. – № 2. – С. 21–42.
8. Меерсон Ф. З. Основные закономерности индивидуальной адаптации / Ф. З. Меерсон // Физиология адаптационных процессов. – М. : Наука. 1986. – С. 10–76.
9. Хрущев С. В. Спортивное сердце / С. В. Хрущев // Физкультура в профилактике, лечении и реабилитации. – 2008. – № 2 (25). – С. 55–64.
10. Urhausen A. Echocardiography criteria of physiological left ventricular hypertrophy in combined strength- and endurance-trained athletes / A. Urhausen, T. Monz, W. Kindermann // International journal of cardiac imaging. – 1997. – 13(1) : 43–52.

Аннотации

Актуальность работы формирование функциональных особенностей сердца в современных условиях подготовки спортсменов высокой квалификации является актуальной проблемой спорта высших достижений. Цель – проявление индивидуальных особенностей адаптации сердечной мышцы спортсменки высокого класса к комплексу тренировочных воздействий на этапе непосредственной подготовки к главным соревнованиям в условиях среднегорья. Исследование проводилось на новом аппаратно-программном комплексе ДХNТ–VCG (г. Харьков, Украина). Рассмотрена адаптационная перестройка сердечной мышцы у спортсменки высокого класса на этапе непосредственной подготовки к играм XXX Олимпиады в условиях среднегорья. Объём, интенсивность и направленность нагрузок вызывали вполне определенные сдвиги в функционировании сердца. Кумулятивный эффект выполненных спортсменкой тренировочных нагрузок в комплексе с восстановительными мероприятиями привёл к повышению функциональных возможностей сердца и высокой работоспособности.

Ежедневный контроль функционального состояния сердца, комплекс восстановительных мероприятий, своевременная коррекция тренировочных нагрузок в микроциклах позволили подвести спортсменку к главным соревнованиям четырехлетия.

Ключевые слова: *адаптация, сердечная мышца, микроциклы, среднегорье.*

Людмила Тайболіна. Адаптація серцевого м'яза спортсменки високого класу на етапі безпосередньої підготовки до XXX ігр Олімпіади. *Актуальність – формування функціональних особливостей серця в сучасних умовах підготовки спортсменів високої кваліфікації є актуальною проблемою спорту вищих досягнень. Мета – прояв індивідуальних особливостей адаптації серцевого м'яза спортсменки високого класу до комплексу тренувальних впливів на етапі безпосередньої підготовки до головних змагань в умовах середньогір'я. Обстеження проводилося на новому апаратно-програмному комплексі ДХNТ – VCG (м. Харків, Україна). Розглянуто адаптаційну перебудову серцевого м'яза в спортсменки високого класу на етапі безпосередньої підготовки до ігор XXX Олімпіади в умовах середньогір'я. Обсяг, інтенсивність і спрямованість навантажень викликали цілком певні зрушення у функціонуванні серця. Кумулятивний ефект виконаних спортсменкою тренувальних навантажень у комплексі з відновними заходами привів до підвищення функціональних можливостей серця й високої працездатності.*

Щоденний контроль функціонального стану серця, комплекс відновлювальних заходів, своєчасна корекція тренувальних навантажень у мікроциклах дали змогу підвести спортсменку до головних змагань чотириріччя.

Ключові слова: *адаптація, серцевий м'яз, мікроцикли, середньогір'є.*

Liudmyla Taibolina. Adaptation of Heart Muscle of a Sportswoman of High Class on the Stage of Direct Preparation for the XXX Olympic Games. *Topicality: formation of functional pecualiarities of heart under modern conditions of preparation of sportsmen of high qualification is a topical problem sport of hig achievements. Aim: display of individual peculiarities of adaptation of heart muscle of a sportswoman of high class to complex of training influences on the stage of direct preparation for the main competitions under conditions of midlands. Investigations were conducted on a new hardware and software complex DXNT – VCG (Kharkiv, Ukraine). It was studied an adaptational rebuilding of heart muscle of sportswoman of high class on the stage of direct preparation for the XXX Olympic Games under conditions of midlands. Capacity, intencity, direction of loads caused changes in heart functioning. Cumulative effect of training loads in complex with renewed means caused increasing of functional abilities of heart and high workability. Every-day control of functional state of heart, complex of renewal measures, well-timed correction of traininf loads in microcycles let prepare the sportswoman for the main competitions of four-years period.*

Key words*: adaptation, heart muscle, microcycle, midland.*

УДК. 612.176:796

Олена Талатинник

Порівняльна характеристика функціональних змін серцевого м'яза висококваліфікованого спортсмена з кульової стрільби у двох олімпійських роках підготовки

Науково-дослідний інститут Національного університету фізичного виховання і спорту України (м. Київ)

Постановка наукової проблеми та її значення. Сучасний спорт характеризується жорсткими вимогами до фізичних і психічних можливостей спортсмена-стрілка, ущільненістю кількості змагань, що зумовлює важливість вивчення адаптації організму спортсмена до тренувальних та змагальних навантажень, які відбуваються в умовах статичних навантаженнях [1; 3; 4].

Проблеми сучасного спорту тісно взаємопов'язані з оцінкою функціонального стану організму спортсменів. Адаптація спортсменів до фізичного навантаження безпосередньо впливає на розвиток серцевого м'яза через формування деяких особливостей, пов'язаних зі специфікою тренувань у багаторічному циклі підготовки [2; 6; 7]. Апарат кровообігу займає особливе місце, оскільки є основною лімітуючою ланкою транспорту кисню. Крім того, серцево-судинна система служить тонким індикатором ціни довготривалої адаптації організму до різних факторів зовнішнього середовища й до фізичних навантажень. Вивчення динаміки функціонального стану серцевого м'яза в процесі спортивної підготовки має велике значення для забезпечення оптимального контролю за функціональним станом та підвищенням ефективності тренувального процесу в цілому [5; 8].

Головне місце в розв'язанні цієї проблеми посідає оптимальна побудова багаторічного циклу підготовки спортсменів та з'ясування закономірностей адаптаційних реакцій серцевого м'яза висококваліфікованих спортсменів до напружених статичних навантажень різної спрямованості, що є основою цілеспрямованого управління тренувальним процесом і дає змогу підвищити ефективність спортивної підготовки спортсменів.

Аналіз останніх досліджень із цієї проблеми. У результаті багаторічних досліджень установлено, що в процесі спортивного тренування розвиваються функціональні пристосувальні зміни в роботі серцево-судинної системи, які підкріплюються морфофункціональною перебудовою апарату кровообігу й деяких внутрішніх органів. Ця перебудова забезпечує високу працездатність серцево-судинної системи, що дає змогу спортсменові виконувати статичні навантаження [Н. Д. Граєвська, 2003; А. В. Смоленський, 2005].

За деякими дослідженнями отримано дані, що реакція серцево-судинної системи на статичне навантаження значною мірою визначається структурними особливостями серця: чим більша діастолічна ємність лівого шлуночка, тим більш ефективно адаптується серце до цього навантаження (О. А. Гаврилова, 2007; Ю. В. Марушко, 2008). До останнього часу ця закономірність ураховувалася, передусім, при виконанні динамічних навантажень.

На сьогодні існує багато наукових праць, у яких автори здійснювали дослідження психологічної підготовки в багаторічній системі (В. И. Моросанова, 1988; А. В. Пугачов, И. С. Володіна, 2000; С. А. Московкін, 2000; С. В. Кочеткова, 2000; М. В. Гіцаєнко, 2002).

В останні роки в спортивній і клінічній практиці для вивчення адаптаційних можливостей систем організму стали застосовувати функціональні проби, що ґрунтуються на використанні статичних навантажень (О. В. Воропаєва, 2002; З. Б. Бєлоцерковський, Б. Г. Любіна, 2005, 2009).

Водночас у проблемі дослідження діяльності серцево-судинної системи при статичних навантаженнях продовжують залишатися недостатньо вивченими багато питань. Це стосується як кількісної характеристики того чи іншого конкретного фізіологічного показника, так і особливостей адаптаційних процесів залежно від статі, віку, функціональної підготовленості (С. В. Хрущев, 2008). Така суперечлива оцінка результатів досліджень зі статичними навантаженнями, мабуть, визначається низкою причин і, зокрема, відсутністю уніфікованої методики проведення функціональної проби, недостатньою точністю прийнятих методів дослідження фізіологічних показників, що ускладнює зіставлення даних, отриманих різними авторами (І. В. Володіна, 2003; Є. В. Елісеєв, 2003). На жаль,

© Талатинник О., 2013

питання адаптації серцево-судинної системи й перебудов серцевого м'яза до статичних навантажень у спортсменів також поки що недостатньо вивчені.

Зв'язок із планом НДР. Роботу виконано згідно з темою 2.25: «Моніторинг процесу адаптації кваліфікованих спортсменів з урахуванням їх індивідуальних особливостей» відповідно до Зведеного плану НДР у галузі фізичної культури і спорту на 2011–2015 рр.

Завдання дослідження – провести порівняльний аналіз індивідуальних адаптаційних змін серцевого м'яза у висококваліфікованого спортсмена в різні періоди підготовки двох олімпійських років для підвищення спортивного результату та оптимізації тренувального процесу.

Методи та організація дослідження. Для вивчення функціонального стану серцево-судинної системи спортсменів застосовували метод кількісної просторової векторкардіографії передсердь і шлуночків за ортогональною системою відведень Венгера й Хупке з математичним методом аналізу. Реєстрацію векторкардіограми здійснювали на діагностичному комплексі DX-NT – VCG. Векторкардіограму передсердь і шлуночків реєстрували в трьох взаємно перпендикулярних площинах: фронтальній, сагітальній і горизонтальній. Визначали проекцію моментних векторів кожної 0,01 с, а також проекції початкового (Н), головного (Г) та кінцевого (К) векторів – шлуночкової петлі, а також проекції правого (Р1), лівого (Р3) й обох передсердь (Р2) – передсердної петлі. Ця інформація слугувала для розрахунку модулів моментних векторів кожні 0,01 с; кутів (Ех, Еу, Ez), що характеризують їх просторову орієнтацію та просторову площу петель QRS і Р.

Метод векторкардіогрфіі дає змогу оцінити наявність і ступінь вираженості гіпертрофії міокарда різних відділів серця, оцінити метаболічне забезпечення м'яза серця, виявити гемодинамічне перевантаження передсердь, тобто визначити шляхи адаптації серця до фізичних навантажень різної спрямованості. Векторкардіографічні обстеження інформативні при використанні в річному й багаторічному циклі підготовки. Оскільки періоди підготовки мають свої певні кількісні та якісні характеристики, стан об'ємного електричного поля серця теж зазнає відповідної зміни, що й дає змогу визначити метод векторкардіографії.

У дослідженнях брав участь висококваліфікований спортсмен (ЗМС) з кульової стрільби віком 39 років та спортивним стажем 20 років. Дослідження стану об'ємного електричного поля серця здійснювали на етапному комплексному обстеженні в підготовчому та змагальному періодах у багаторічному циклі підготовки.

Виклад основного матеріалу й обґрунтування отриманих результатів дослідження. Результати проведених досліджень засвідчили, що фізичні навантаження різної спрямованості сприяють розвитку гіпертрофії міокарда топографічно визначених відділів серця, а порівняння індивідуальних даних із модельними дають змогу оцінити стан резервних можливостей серця до фізичних навантажень певної спрямованості.

При обстеженні (спеціально-підготовчого періоду 2007 р.) спостерігалося збільшення об'ємного електричного поля шлуночків при кумулятивній дії статичних тренувальних навантажень. Збільшилися моментні вектори деполяризації QRS: початкові (10, 20, 30 мс), кінцеві (70, 80 мс) і головні (40, 50 мс). Це виражається в значному підвищенні загальної площі шлуночкової петлі (QRS) на 21% та загальної площі петлі Т на 12 %, порівняно з базовим мезоциклом підготовчого періоду. Збільшення загальної площі шлуночкової петлі свідчить про зростання функціональних резервів серця (рис. 1). Усі ці ознаки відображають гіпертрофію міокарда як лівого, так і правого шлуночків.

Аналізуючи стан об'ємного електричного поля передсердь у висококваліфікованого спортсмена, ми виявили, що в процесі адаптації до тренувальних навантажень виникає перенавантаження обох передсердь. Збільшення об'ємного електричного поля передсердь відбувалося переважно за рахунок підвищення сумарних і правопередсердних моментних трикутників. Так, потенціал моментного трикутника 30–40 мс становив 27,13 ± 4,12 ммс. Крім того, у спортсмена спостерігалося найбільше збільшення модуля сумарного вектора P_2 над інтегральним вектором лівого передсердя. Усі вказані зміни свідчать про розвиток у сучасних умовах тренування, сполучної гіперфункції та гіпертрофії міокарда передсердь, причому здебільшого правого передсердя.

Для спортсменів-стрілків характерний незначний ступінь вираженості гіпертрофії міокарда шлуночків. Це пояснюється специфікою виду спорту, де якість витривалості не є домінуючою, при цьому більшої значимості набуває оцінка функціонального стану передсердь і метаболічного забезпечення м'яза серця.

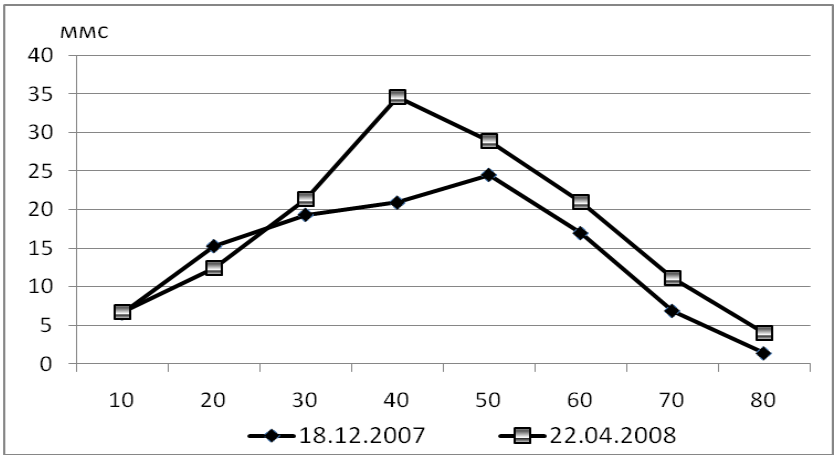


Рис. 1. *Динаміка модулів моментних векторів шлуночкової петлі у висококваліфікованого спортсмена в підготовчому та змагальному періодах*

При другому обстеженні (змагальний період – 2008 р.) спостерігалося незначне перевантаження лівого шлуночка. У спортсмена реєструється підвищений сумарний потенціал лівого шлуночка й ЕРС вільної стінки, при цьому головний вектор шлуночкової петлі зміщується вперед, вліво та вгору. Просторова площа шлуночкової петлі мала більш високе значення (1741 ммс) й була підвищена за рахунок майже всіх моментних векторів. Підвищилася загальна площа петлі (QRS) моментних векторів передньо-бічної стінки правого шлуночка (20–30 мс) збільшилися на 9 %, бічної стінки правого шлуночка (40 мс) – на 65 %, бічної стінки лівого шлуночка (60 мс) – на 23 %. Задньо-базальний відділ серця (70, 80 мс) збільшився на 54 %, а також моментних трикутників – 40–50, 50–60, 60–70 мс, тобто другої половини петлі QRS (Г–К). Загальна площа зросла на 38 %. При цьому моментні вектори 10 та 20 мс більш орієнтовані вперед та вправо, а кінцевих (70–90 мс) – уліво, униз і вперед. Збільшився головний вектор деполяризації шлуночків. Гемодинамічне перенавантаження передсердь не спостерігалось. Зберігається високий рівень метаболічного забезпечення міокарда.

Такі зміни в топографії об'ємного електричного поля шлуночків спостерігаються в спортсмена в період форсованої підготовки на фоні недостатнього рівня загальної витривалості, що призводить до швидкого розвитку гіпертрофії й дилатації серцевого м'яза. Указана спрямованість змін електричної активності серця свідчить про зниження скоротливої функції міокарда. Тому в підготовці спортсмена зроблено корекцію тренувального процесу (зменшено навантаження аеробного характеру та збільшено об'єм загальної витривалості), що в подальшому допомогло спортсмену завоювати золоту медаль на іграх XXIX Олімпіади в Пекіні.

Під час третього обстеження (спеціально-підготовчого періоду, 2011 р.) спостерігалося зниження об'ємного електричного поля шлуночків, порівняно з обстеженням у спеціально-підготовчому періоді 2007 р. Зменшилися моментні вектори деполяризації QRS: початкові (10, 20, 30 мс) і головні (40, 50 мс). Моментні вектори передньо-бічної стінки правого шлуночка (20–30 мс) зменшилися на 11 %, бічної стінки правого шлуночка (40 мс) – на 22 %, бічної стінки лівого шлуночка (60 мс) – збільшилися на 14 %. Задньо-базальний відділ серця (70, 80 мс) збільшився на 24 %. Загальна площа QRS зменшилася на 43 % (999 ммс проти 1741 ммс). Зниження загальної площі шлуночкової петлі свідчить про те, що зростання функціональних резервів серця не спостерігається (рис. 2.).

Топографія електричної активності шлуночків повністю залежить від побудови тренувальних занять на цьому етапі. Зниження об'ємного електричного поля шлуночків супроводить підвищенням електричної активності міокарда передсердь. Найбільші показники ЕРС передсердь мав спортсмен переважно за рахунок правого передсердя. Про це свідчить підвищення модулів сумарних P_2, 40 мс, 50 мс та правопередсердних P_1, 20 мс, 30 мс векторів, відхилення парціального вектора правого передсердя (P_1) ліворуч, уперед і вгору, зміщення вперед моментних векторів 10, 20 та 30 мс.

Від спеціально-підготовчого періоду до змагального періоду (2012 р.) в спортсмена відзначено зниження електричної активності міокарда шлуночків. Моментні вектори передньо-бічної стінки правого шлуночка (20–30 мс) зменшилися на 47 %, бічної стінки правого шлуночка (40, 50 мс) – на 62 %, бічної стінки лівого шлуночка (60 мс) – на 64 %. Задньо-базальний відділ серця (70, 80 мс) зменшився на 41,5 %, загальна площа QRS – на 60 %. Зменшилася площа моментних трикутників 20–30 мс, 30–40 мс,

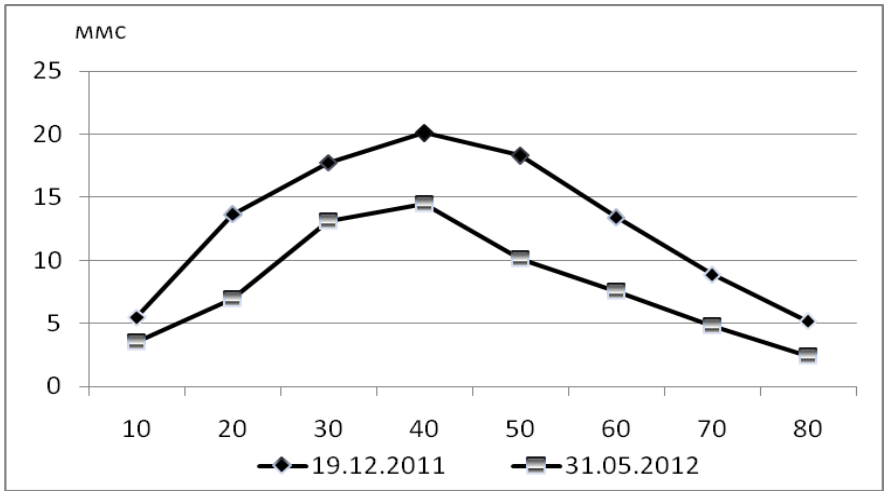


Рис. 2. *Динаміка модулів моментних векторів шлуночкової петлі у висококваліфікованого спортсмена в підготовчому та змагальному періодах*

40–50 мс у середньому на 18 %, а 50–60 мс, 60–70 мс – на 23 %. Найбільші зміни відбулися в ділянці бічної стінки правого жлуночка й бічної стінки лівого. Електрична активність міокарда передсердь була вищою за рахунок модулів усіх векторів і площі моментних трикутників. Одночасно відзначався більш низький рівень метаболічного забезпечення міокарда. Це підтверджується розміром інтегрального вектора петлі Т, що був вищим під час другого дослідження.

Змагальний період викликав напружене функціонування серцево-судинної системи й значне розкриття резервних можливостей серця. Такі зміни об'ємного електричного поля серця ми спостерігали після чемпіонату Європи, де спортсмен значно реалізував функціональні можливості серця на завоювання ліцензій, що в подальшому не дало змоги виконати надмірні статичні навантаження на іграх XXX Олімпіади в Лондоні. Спортсмен посів лише 10 місце на 50 м МВ-6, та 21 місце на 50 м МВ-9. Тому особливо важливою була побудова тренувального процесу в подальшому макроциклі після змагань з оптимальним чергуванням відновлювальних навантажень, де необхідний індивідуальний підхід, з урахуванням вікових та індивідуальних особливостей адаптації.

Отримані результати дають змогу об'єктивно оцінювати, а отже й контролювати адаптацію серцевого м'яза спортсменів, котрі займаються кульовою стрільбою, запобігаючи вираженому напруженню або зриву адаптації цієї системи, що негативно вплине на спортивний результат.

Висновки. Зроблено порівняльний аналіз адаптаційних змін серцевого м'яза у висококваліфікованого спортсмена у двох олімпійських роках підготовки.

У спортсмена спостерігаються індивідуальні особливості адаптації (підвищення електричної активності передсердь).

У змагальному періоді 2012 р. зареєстровано значну реалізацію резервних можливостей серцевого м'яза, що й виявилося в погіршенні спортивного результату.

При підготовці стрілка до змагань навантаження статичної витривалості можна знизити в кінці підготовчого періоду й лише підтримувати її на необхідному рівні, приділяючи в змагальному періоді більше уваги вдосконаленню техніки, тактики, волі спортсмена.

Динамічні спостереження за зміною об'ємного електричного поля серця дають змогу виявити особливості індивідуальної адаптації спортсмена до статичних навантажень різної спрямованості та своєчасно вносити корекцію в тренувальний процес.

Перспективи подальших досліджень спрямовуватимуться на детальне вивчення особливостей адаптаційних зрушень серцевого м'яза спортсменів-стрілків з урахуванням періоду підготовки, індивідуальних особливостей спортсменів при статичних навантаженнях. У такому разі можна розраховувати на створення ефективної системи управління й контролю функціональної підготовленості спортсменів.

Список використаної літератури

1. Белоцерковский З. Б. Сердечно-сосудистая система при статических физических нагрузках / З. Б. Белоцерковский, Б. Г. Любина, Ю. А. Борисова // Сборник трудов учёных РГАФК. – М., 1999. – С. 7–9.
2. Белоцерковский З. Б. Реакция сердца на изменение нагрузок / З. Б. Белоцерковский, Б. Г. Любина // Медицина и спорт. – 2005. – № 4. – С. 33–34.

3. Бордунова, М. В. Спортивная стрельба / М. В. Бордунова // Вече. – М., 2002. – 384 с.
4. Каменских, В. Н. Объем и интенсивность тренировочной нагрузки при стрельбе / В. Н. Каменских, Ю. Н. Вавилов, В. Н. Афанасьев // Теория и практика физ. культуры. – 2001. – № 11. – С. 33.
5. Платонов В. Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте / В. Н. Платонов. // Олимпийская литература. – Киев, 2004. – 808 с.
6. Тайболіна Л. О. Морфофункціональні показники серця при управлінні тренувальним процесом / Л. О. Тайболіна // Фізіол. журн. – К., 2006. – Т. 52. – № 2. – 210 с.
7. Ященко А. Г. Адаптация сердечно-сосудистой системы высококвалифицированных спортсменов к тренировочным нагрузкам различной направленности / Ященко А. Г. // Фізіол. журн. – К., 2002. – Т. 48. – № 2. – С. 184–185.
8. Fagart R. Athlete's Heart / R. Fagart // Heart. – 2003. – V. 89. – P. 1455.

Анотації

Вивчення закономірностей змін функціональних особливостей серця спортсменів у процесі багаторічної адаптації до статичних навантажень є однією з провідних проблем і має великий практичний і науковий інтерес. Мета роботи – провести порівняльний аналіз індивідуальних адаптаційних змін серцевого м'яза у висококваліфікованого спортсмена у двох олімпійських роках у спеціально-підготовчому та змагальному періодах. Для вивчення функціонального стану серцево-судинної системи спортсменів застосовували метод кількісної просторової векторкардіографії передсердь та шлуночків Результати проведених досліджень показали, що фізичні навантаження різної спрямованості сприяють розвитку гіпертрофії міокарда, а порівняння індивідуальних даних із модельними дають змогу оцінити стан резервних можливостей серця стосовно статичних навантажень. Динамічні спостереження за зміною об'ємного електричного поля серця дають змогу виявити особливості індивідуальної адаптації спортсмена до статичних навантажень різної спрямованості та своєчасно внести корекцію в тренувальний процес.

Ключові слова: *векторкардіографія, адаптація, об'ємне електричне поле, моментні вектора,передсердя, шлуночки.*

Елена Талатынник. Сравнительная характеристика функциональных изменений сердечной мышцы высококвалифицированного спортсмена по пулевой стрельбе в двух олимпийских годах подготовки. *Изучение закономерностей изменений функциональных особенностей сердца спортсменов в процессе многолетней адаптации к статическим нагрузкам является одной из ведущих проблем и имеет большой практический и научный интерес. Цель работы – провести сравнительный анализ индивидуальных адаптационных изменений сердечной мышцы у высококвалифицированного спортсмена в двух олимпийских годах в специально-подготовительном и соревновательном периодах. Для изучения функционального состояния сердечно-сосудистой системы спортсменов применялся метод количественной пространственной векторкардиография предсердий и желудочков Результаты проведённых исследований показали, что физические нагрузки разной направленности способствуют развитию гипертрофии миокарда, а сравнение индивидуальных данных с модельными позволяют оценить состояние резервных возможностей сердца к статическим нагрузкам. Динамические наблюдения за изменением объёмного электрического поля сердца позволяют выявить особенности индивидуальной адаптации спортсмена к статическим нагрузкам различной направленности и своевременно внести коррекцию в тренировочный процесс.*

Ключевые слова: *векторкардиография, адаптация, объемное электрическое поле, моментные вектора, предсердия, желудочки.*

Yelena Talatynnik. Comparative Characteristics of Functional Changes of Heart Muscle of a Highly Qualified Sportsman in Bullet Shooting During Two Years of Preparation. *Studying of regularities of changes of functional peculiarities of heart of sportsmen in the process of many years adaptation to static loads is one of the burning problems and has great practical and scientific interest. Aim: to conduct comparatice analysis of individual adaptational changes of heart muscle among highly qualified sportsmen during two Olympic years in special preparational and competitive periods. Method: for studying of functional condition of cardiovascular system of sportsmen we were using the method of quantitative spatial vectorcardiography of atriums and ventricles of a heart. Results of the research have shoen that physical loads of different orientation promote development of myocardium hypertrophy and comparison of individual results with the model oneslet us estimate condition of spare heart capacities for static loads. Dynamic observations of changes of bulk electrostatic field of heart let us discover peculiarities of individual adaptation of a sportsman to static loads of different orientation and to make corrections in training process in time.*

Key words: *vectorcardiography, adaptation, bulk electrostatic field, instantaneous vector, ventricle of heart.*

УДК 796.422.12.015.6

Михаил Ткаченко

Управление тренировочным процессом квалифицированных легкоатлетов-спринтеров на основе учёта адаптации к нагрузкам на быстроту и скоростную выносливость в годичном макроцикле

Государственный научно-исследовательский институт физической культуры и спорта (г. Киев)

Постановка научной проблемы и её значение. Анализ последних исследований. Практика подготовки квалифицированных легкоатлетов-спринтеров показывает, что в последние десятилетия наблюдается значительное увеличение как специфических, так и соревновательных нагрузок [2]. Достижения максимально высоких спортивных результатов связаны с повышением эффективности тренировочного процесса за счёт оптимизации суммарного объёма и интенсивности различных по направленности тренировочных воздействий в годичном цикле подготовки. Для квалифицированных легкоатлетов-спринтеров характерен высокий уровень специальной физической подготовленности организма и его адаптации к скоростным тренировкам [1, 4].

Эффективное управление подготовкой высококвалифицированного спринтера становится возможным при наличии объективной информации о различных сторонах подготовленности спортсмена [3, 4].

Задача исследования – повышение эффективности контроля за тренировочным процессом легкоатлетов-спринтеров с учётом функционального состояния организма.

Методы и организация исследования – анализ научно-методической литературы, спортивных дневников, педагогическое наблюдение, опрос, тестирование уровня специальной подготовленности, электрокардиография, тензометрия, учёт и анализ спортивных результатов, методы математической статистики.

В качестве информативного и доступного метода, позволяющего объективно судить о функционировании сердечно-сосудистой системы и уровня её приспособленности к нагрузкам на быстроту (бег в упоре 15 сек в максимальном темпе) и скоростную выносливость (бег в упоре 45 сек в темпе 200 шагов в минуту), использовалась вариационная пульсография по методике В. Г. Ткачука [6]. Исследования проводились в рамках работы комплексной научной группы по легкоатлетическому спринту. В исследованиях приняли участие 28 спортсменов (мастера спорта и кандидаты в мастера спорта).

Изложение основного материала и обоснование полученных результатов исследования. В ходе исследования установлено, что преимущественная направленность тренировочного процесса в годичном цикле подготовки легкоатлетов-спринтеров влияет на адаптационные изменения сердечно-сосудистой и нервно-мышечной систем, а также показатели, отражающие уровень специальной двигательной деятельности. Показатели динамики изменения специальной работоспособности, сердечно-сосудистой (ССС) и нервно-мышечной систем спортсменов в годичном цикле подготовки представлены в таблице. Результаты анализа показали, что частота шагов и скорость бега ко второй половине подготовительного периода, соответственно, улучшилась на 18 и 2 %, при преимущественной направленности занятий на общую и скоростную выносливость (77 %) и лишь 23 % – на быстроту.

Таблица 1

Модельные характеристики специальной физической подготовленности и функциональной приспособленности легкоатлетов-спринтеров к нагрузкам на быстроту и скоростную выносливость

Показатели	Период подготовки					
	начало подготовительного		вторая половина подготовительного		соревновательный	
Изучаемые показатели	**X**	**σ**	**X**	**σ**	**X**	**σ**
Бег на 60 м со старта, *с*	6,9	0,05	6,7	0,05	6,6	0,02
Бег на 100 м со старта, *с*					10,3	0,06
Высота прыжка вверх по сигналу, *см*	60	1,77	63	1,36	70	1,18

© Ткаченко М., 2013

Окончание таблицы 1

Время достижения силы, равной собственному весу в прыжке, *с*	0,07	0,01	0,06	0,01	0,05	0,005
Бег в упоре, количество движений за 15 сек	35	2,95	42	1,77	48	2,36
ЧСС после пробы на быстроту, % к исходному*	283	5,91	273	5,91	253	11,83
ЧСС через 2 мин отдыха, % к исходному	213	5,91	187	5,91	153	5,91
ЧСС через 5 мин отдыха, % к исходному	203	6,13	173	5,91	143	5,91
Коэффициент вариации 100 циклов R-R, *%*	5,34	0,56	6,45	0,74	7,23	0,31
Мо, *с*	0,4–0,44		0,4–0,44		0,4–0,48	
АМо, *%*	20–33		36–54		30–44	
Интервал Р-Т через 2 мин отдыха, с	0,43	0,01	0,46	0,01	0,47	0,01
Интервал Т-Р через 2 мин отдыха, с	0,07	0,01	0,011	0,02	0,018	0,02
Вклад в ДСЦ, % : Р-Т Т-Р	86 14		81 19		72 28	
ЧСС после пробы на скоростную выносливость, % к исходному	267	5,91	250	11,83	243	5,91
ЧСС через 2 мин после пробы, % к исходному	200	11,83	173	11,83	160	11,83
ЧСС через 5 мин после пробы, % к исходному	190	11,83	158	11,83	153	5,91
Коэффициент вариации 100 циклов, R-R, *%*	5,85	0,15	7,14	0,15	7,47	0,27
Мо, *с*	0,4–0,48		0,44–0,48		0,44–0,48	
АМо, *%*	19–29		33–45		27–40	
Интервал Р-Т через 2 мин отдыха, *с*	0,44	0,01	0,47	0,01	0,47	0,01
Интервал Т-Р через 2 мин отдыха, *с*	0,01	0,02	0,16	0,01	0,17	0,03
Вклад в ДСЦ, в %: Р-Т Т-Р	81–19		75 25		73 27	

Примечание: – Исходная ЧСС 60 уд. в мин*

Изменение в соотношении различных по направленности тренировочных нагрузок в соревновательном периоде (с доминированием нагрузок, направленных на развитие быстроты – 51 %) привело к приросту указанных показателей на 38 и 4 % по сравнению с исходным уровнем.

Показатели, отражающие функциональное состояние нервно-мышечной системы по периодам тренировки, изменялись неравномерно.

Специфические воздействия тренировочных нагрузок подготовительного периода способствовали улучшению времени достижения силы, равной собственному весу, характеризующего стартовую силу взрывного усилия на 17 %, высоты прыжка вверх по команде, отражающего способность мышц к максимально быстрой реализации скоростно-силовых возможностей спринтера, всего на 2 %.

Приспособляемость ССС к пробе на быстроту и скоростную выносливость происходила по исследуемым периодам неодинаково, что, по-видимому, и отражает специфическую адаптацию к изменениям в соотношении различных по направленности тренировочных занятий в годичном цикле подготовки спринтеров. (табл. 1)

Вышеизложенное позволяет констатировать, что специфика тренировочных нагрузок в годичном цикле предопределяет различные изменения показателей специальной физической подготовленности и функциональной приспособленности легкоатлетов-спринтеров к различным по характеру тренировочным воздействиям, а применяемые тесты отражали специфичность этих изменений.

Дальнейшие исследования показали, что на протяжении годичного цикла подготовки изменения исследуемых показателей различны как по спортивным результатам, так и по данным функционального состояния сердечно-сосудистой и нервно-мышечной систем. В результате анализа выявлено три типа изменений исследуемых показателей, на основе которых определено три группы легкоатлетов-спринтеров. К первой отнесены спортсмены, у которых на протяжении годичного цикла подготовки значительно улучшались все исследуемые показатели к соревновательному периоду: результаты в беге на 60 м с низкого старта улучшились на 5 % (6,6±0,2 сек), а результаты в беге на 100 м с низкого старта равнялись 10,3±0,06 сек. Показатели, отражающие скоростно-силовые возможности спринтеров, изменились к соревновательному периоду следующим образом: высота прыжка с места по сигналу улучшилась на 17 %, время достижения силы, равной собственному весу – на 37 %. В этой группе наблюдалась благоприятная реакция ССС в тестах на быстроту и скоростную выносливость на протяжении всех исследуемых периодов.

Первую группу можно рассматривать как модельную в плане развития тренированности как по интегральному показателю (бег на 60 и 100 м), так и по результатам функционирования ССС и нервно-мышечной систем.

Вторую группу составили спортсмены, у которых прирост результата в беге на 60 м с низкого старта в соревновательном периоде составил 1 % (по сравнению с 3 % в первой группе), а результат в беге на 100 м на 2,8 % был ниже, чем в модельной группе, и равнялся 10,6±0,06 сек.

Прирост показателей высоты прыжка вверх по сигналу и времени достижения силы, равной собственному весу, ко второму этапу подготовительного периода, как и в первой группе, составил, соответственно, 5 и 17 %. В соревновательном же периоде высота прыжка вверх по сигналу улучшилась на 5 % (в первой группе на 11%), а время достижения силы, равной собственному весу, осталось без изменений (в первой группе прирост равен 20 %). Реакция ССС на предлагаемые пробы на втором этапе подготовительного и в соревновательном периодов значительно превышала показатели первой группы, а восстановление ЧСС на 2-й и 5-й мин отдыха было значительно замедленно.

В третью группу вошли спортсмены, у которых прирост результатов в беге на 60 м с низкого старта в соревновательном периоде составил 1 %, а в некоторых даже ухудшился: результаты в беге на 100 м с низкого старта были наиболее вариабельны (по сравнению с первой и второй группами) и равнялись 10,6±0,08 сек, что на 2,8 % ниже показателей первой группы. Скоростно-силовые качества ко второй половине подготовительного периода улучшились одинаково как в первой, так и во второй группах. В дальнейшем же в соревновательном периоде прирост высоты прыжка составил 3% (в первой – 11%), время достижения силы, равной собственному весу, осталось без изменений. Реакция ССС на выполняемые пробы, начиная со второй половины подготовительного периода, выходила за нижние пределы реакции первой группы. Степень восстановления ЧСС на 2-й и 5-й мин отдыха в подготовительном периоде третьей группы значительно превышала идентичные данные первой и второй групп. Однако в соревновательном периоде уровень восстановления у них достоверно не изменился, при положительной тенденции. Как видно из приведенных данных, в первой группе, которая была принята за модельную, прирост специальной работоспособности к соревновательному периоду обуславливается как значительным повышением показателей выполняемых тестов, так и благоприятными изменениями в функционировании.

У второй группы, начиная со второй половины подготовительного периода, отклонения от нормы (по сравнению с первой) в показателях срочной реакции характеризуются замедлением восстановления, уменьшением коэффициента вариации 100 сердечных циклов R-R и ухудшением других параметров ЭКГ, что можно объяснить утомлением организма, которое является препятствием в улучшении их специальной работоспособности.

В третьей группе со второй половины подготовительного периода наблюдается снижение ответной реакции ССС на предлагаемые пробы, проявление аритмии после нагрузки, большая вариативность 100 сердечных циклов R-R, нарушение других параметров ЭКГ. Это можно расценивать как снижение резервных возможностей сердца, ухудшение возможности адекватно реагировать на выполняемые пробы, что связано с несоответствием применяемых физических нагрузок функциональным резервам организма, вследствие чего и проявлялся замедленный прирост в улучшении их специальной подготовленности на протяжении годичного цикла тренировки.

Полученные данные дают основание заключить, что приспособительные изменения организма спортсменов на протяжении годичного цикла подготовки в зависимости от индивидуальных адаптационных возможностей могут идти по нескольким направлениям и обуславливать уровень спе-

циальной физической и интегральной подготовленности. Конечной целью исследований являлась разработка методики педагогической экспресс-оценки специальной подготовленности легкоатлетов-спринтеров по периодам годичного цикла подготовки на основе функциональной приспособленности организма к различным по характеру тренировочным нагрузкам.

В методике вариационной пульсографии (6), основными показателями являются Мо (сек) и АМо (%). Если через 6–8 недель после начала подготовительного периода по показателям Мо (сек) и АМо (%) спортсмены попадают в зону II А, Б, Г после скоростной пробы и в зону II В, А, Г – после пробы на скоростную выносливость, то у них отмечается напряженная реакция сердца на предлагаемые нагрузки, снижается скорость восстановительных процессов, что, в свою очередь, приводит к снижению результатов в педагогических тестах, нестабильности спортивных результатов на соревнованиях. Если по указанным показателям спортсмены попадают в зону III Г после скоростной пробы и после пробы на скоростную выносливость, то у них наблюдаются отклонения от нормы в регуляции ССС, а результаты в тестах и на соревнованиях в большинстве случаев снижаются и нестабильны. И только если по данным Мо (сек) и АМо (%) спортсмены попадают в зону I А, Б после пробы на быстроту и I А – после пробы на скоростную выносливость, то они показывают стабильные и высокие результаты в педагогических тестах и на соревнованиях.

Выводы. Наивысший уровень тренированности легкоатлетов-спринтеров проявляется при оптимальных показателях, характеризующих функциональное состояние сердца и нервно-мышечной системы.

Отклонение от оптимальных величин показателей, характеризующих функциональное состояние ССС, свидетельствует о нерациональном построении различных циклов подготовки, что сказывается на работе сердца и специальной работоспособности спортсменов.

Кумулятивный эффект приспособленности ССС к пробе на быстроту и скоростную выносливость по показателям Мо (сек) и АМо (%) проявляется через 6–8 недельных микроциклов.

Разработанные этапные модельные характеристики специальной физической и функциональной подготовленности легкоатлетов-спринтеров отражают направленность процесса адаптации при выполнении нагрузок на быстроту и скоростную выносливость в годичном цикле подготовки и могут быть использованы в целях контроля за вышеизложенными параметрами.

Перспективы дальнейших исследований состоят в изучении влияния количественных показателей тренировочного процесса на индивидуальные адаптационные изменения спортсменов.

Список использованной литературы

1. Аракелян Е. Е. Анализ технических показателей бега на 100 м сильнейших спринтеров мира и России в условиях соревновательной деятельности / Е. Е. Аракелян, О. М. Мирзоев // Актуальне вопросы спортивной тренировки в легкой атлетике : сб. науч. тр. каф. легкой атлетики, сост. по итогам НИР за 1997 г. – М., 1998. – С. 40–50.
2. Вовк С. И. Рост и уплотнение нагрузок в современном спорте высших достижений как фактор обострения их воздействий на динамику состояния организма спортсмена / С. И. Вовк // Теория и практика прикладных и экстремальных видов спорта. – 2012. – № 2. – С. 55–57.
3. Гизатуллина Ч. А. Подготовка бегунов на короткие дистанции с учётом их функционального состояния спортсменов / Ч. А. Гизатуллина // Теория и практика прикладных и экстремальных видов спорта. – 2012. – № 2. – С. 72–75.
4. Грикалова И. Н. Кинематическая структура взаимодействия стопы с опорой у квалифицированных бегуний-спринтеров и студенток непрофильных вузов / И. Н. Грикалова // Учёные записки университета им. П. Ф. Лесгафта. – 2010. – № 10 (68). – С. 29–33.
5. Петровский, В. В. Организация спортивной тренировки / В. В. Петровский. – Киев : Здороья, 1978. – 96 с.
6. Ткачук В. Г. Критерии оценки уровня адаптации сердечно-сосудистой системы гандболисток высокой квалификации / В. Г. Ткачук, А. Р. Радзиевский, И. Е. Турчин [и др.] // Научно-методические основы подготовки спортсменов высокого класса : тезисы докл. науч.-метод. конф. / Ком. по физ. культуре и спорту при СМ УССР. – Киев, 1980. – С. 281–283.

Аннотации

Изучены особенности адаптации квалифицированных легкоатлетов-спринтеров к различным по направленности тренировочным нагрузкам. Разработаны модельные характеристики специальной подготовленности спринтеров по этапам подготовки. Результаты исследования позволили выделить зоны оптимальной адаптации ССС в подготовительном периоде: к нагрузкам на быстроту АМо находилась в диапазоне 35–55 %, Мо – 0,40–0,44 сек, к нагрузке на скоростную выносливость АМо в пределах 30–45 %, Мо – 0,40–0,48 сек. Когда показатель Мо после указанных нагрузок становился меньше выявленных величин, наблюдалось замедленное

восстановление, а при их увеличении – отклонение от нормы в регуляции ССС (аритмия), что, в свою очередь, приводило к понижению работоспособности спортсменов. Исследования, проведенные в соревновательном периоде, позволили выделить зоны оптимальной адаптации ССС легкоатлетов-спринтеров: к нагрузкам на быстроту АМо находилась в диапазоне 30–50 %, Мо – 0,44–0,48 сек, к нагрузкам на скоростную выносливость – АМо в пределах 35–55 %, Мо – 0,44–0,48 сек. Эти зоны соответствовали уровню высокой спортивной формы, готовности спортсмена показывать высокие стабильные результаты на соревнованиях.

Ключевые слова: *адаптация, нагрузки, функциональная подготовленность, физическая подготовленность, модельные характеристики.*

Михайло Ткаченко. Керування тренувальним процесом кваліфікованих легкоатлетів-спринтерів на основі обліку адаптації до навантажень на швидкість та швидкісну витривалість у річному макроциклі. *Вивчено особливості адаптації кваліфікованих легкоатлетів-спринтерів до різних за спрямованістю тренувальних навантажень. Розроблено модельні характеристики спеціальної фізичної й функціональної підготовленості спринтерів за етапами підготовки. Результати дослідження дали змогу виділити зони оптимальної адаптації ССС у підготовчому періоді: до навантажень на швидкість АМо – у діапазоні 35–55 %, Мо – 0,40–0,44 сек, до навантажень на швидкісну витривалість АМо – у межах 30–45 %, Мо – 0,40–0,48 сек. Коли показник Мо після вказаних навантажень ставав менше від виявлених величин, простежували уповільнене відновлення, а при збільшенні навантажень – відхилення від норми в регуляції ССС (аритмія), що, зі свого боку, призводило до пониження працездатності спортсменів. Дослідження, проведені в змагальному періоді, дало підставу виділити зони оптимальної адаптації ССС легкоатлетів-спринтерів: до навантажень на швидкість АМо – діапазоні 30–50 %, Мо – 0,44–0,48 сек, до навантажень на швидкісну витривалість АМо – у межах 35–55 %, Мо – 0,44–0,48 сек. Ці зони відповідали рівню високої спортивної форми, готовності спортсмена демонструвати високі стабільні результати на змаганнях.*

Ключові слова: *адаптація, навантаження, функціональна підготовленість, фізична підготовленість, модельні характеристики.*

Mykhailo Tkachenko. Managing of Training Process of Qualified Athletic Sprinters on the Basis of Calcultation of Adaptation of Loads on Speed and Speed Endurance in Yearly Microcycle. *We have studied peculiarities of adaptation of qualified athletic sprinters to different according to direction of training loads. We have developed modeling characteristics of special physical and functional preparation of sprinters according to stages of preparation. Results of research let us single out zones of optimal adaptation CCC in prearational period: from loads on speed AMo was in the range 35 % – 55 %, Mo – 0,40–0,44 seconds, till loads on speed endurance AMo - within 30–45 %, Mo – 0,40–0,48 seconds. When the index Mo after these loads became less than found indices we notices slow renewal, and while increasing loads — deviance from a norm in regulation CCC (arrhythmia), and this led to lowering of workability of sportsmen. Research conducted in competitive period let us single out zones of optimal adaptation CCC of athletic sprinters: till loads on speed AMo were within 30–50 %, Mo – 0,44–0,48 secinds, till loads on speed endurance AMo within 35–55 %, Mo – 0,44–0,48 seconds. These zones agreed with the level of high sports form, readiness of a sportsman to demonstrate high stable results at competitions.*

Key words: *adaptation, loads, functional preparation, modeling characteristics.*

УДК 796.03

Юлай Тупеев

Особенности техники броска поворотом с захватом руки и одноименной ноги изнутри борцов вольного стиля различной квалификации

Николаевский государственный университет имени В. А. Сухомлинского (г. Николаев)

Постановка научной проблемы и её значение. Анализ последних исследований. Современный уровень развития вольной борьбы требует решения основных проблем развития теории и методов управления тренировочным процессом, разработки эффективных средств и методов совершенствования всех сторон подготовки [7; 12].

Одно из приоритетных мест в общей системе спортивной подготовки, как отмечают некоторые специалисты [11], занимает техническое мастерство спортсменов. Оно представляется интегральным понятием теории и методики спортивной тренировки и базируется на таких понятиях, как спортивная техника и техническая подготовка [3].

© Тупеев Ю., 2013

Предметная реальность единоборства состоит в преобразовательном воздействии на противника, зависящем от действий нападения и обороны и последовательности их применения одним борцом по отношению к другому. Общее представление о характере двигательных действий, применяемых борцами в схватке, выражается в структурах выполнения техники [1; 4; 8].

Многие учёные в области спорта [6; 10; 11] считают, что основой высоких спортивных достижений борцов является техника двигательных действий, которая формируется на начальном этапе подготовки и совершенствуется на протяжении всей спортивной карьеры спортсмена.

Высокое качество техники и процесса технической подготовки, как правило, приводит к тому, что спортсмены приобретают такой высокий уровень технического мастерства, который обеспечивает им достаточно высокую вероятность достижения рекордных результатов [2].

Как считает В. Н. Платонов [10], обучение и совершенствование техники спортивных упражнений должно быть тесно связано с соревновательными особенностями конкретного вида спорта, ведущими характеристиками, определяющими достижение высокого спортивного результата, при этом техническую подготовленность нельзя рассматривать изолированно.

Научная работа выполнена согласно теме: «Индивидуализация тренировочного процесса квалифицированных единоборцев». Номер государственной регистрации – 0111U0001723.

Задача исследования – изучить кинематические особенности техники броска поворотом с захватом руки и одноименной ноги изнутри (мельница) борцов вольного стиля различной квалификации.

Методы исследования – анализ специальной научно-методической литературы, видеометрия; биомеханический видеокомпьютерный анализ, методы математической статистики.

Изложение основного материала и обоснование полученных результатов исследования. Биомеханический анализ длительности фаз при проведении броска поворотом с захватом руки и одноименной ноги изнутри (мельница), выполняемою спортсменами высокой квалификации в весовой категории 84–96 кг, показал, что длительность фазы захвата составила в среднем 0,73 с (S=0,09 с), а фаза броска – в среднем 0,91 с (S=0,04 с) (табл. 1).

Таблица 1

Длительность отдельных фаз приёма бросок поворотом с захватом руки и одноименной ноги изнутри (мельница) спортсменов различной квалификации в весовых категориях 84–96 кг (n=12) и 55–66 кг (n=18), *с*

Борцы		Название фазы	$\bar{x}$	S	Me (25 %; 75 %)
квалификация	весовая категория, *кг*				
МСМК, n=6	84–96	захват	0,73	0,09	0,76 (0,64; 0,80)
		бросок	0,91	0,04	0,92 (0,88; 0,92)
КМС, n=6		захват	0,82	0,12	0,84 (0,68; 0,92)
		бросок	0,92	0,07	0,94 (0,84; 0,96)
МС, n=6	55–66	захват	0,67	0,04	0,68 (0,56; 0,76)
		бросок	0,83	0,07	0,84 (0,80; 0,88)
КМС, n=6		захват	0,79	0,08	0,80 (0,68; 0,88)
		бросок	0,86	0,07	0,84 (0,80; 0,92)
I разряд, n=6		захват	0,87	0,08	0,84 (0,80; 0,90)
		бросок	0,93	0,07	0,90 (0,88; 0,96)

Необходимо отметить, что спортсмены, имеющиме спортивный разряд КМС этой же весовой категории, показали следующие результаты: фаза захвата составила в среднем 0,82 с (S=0,12 с), а броска – 0,92 с (S=0,07 с). Весьма существенным, на наш взгляд, является то, что статистически достоверных различий среди спортсменов исследуемых квалификаций по представленным характеристикам не установлено ($p>0,05$).

Как показал анализ экспериментальных данных в весовой категории 55–66 кг, при выполнении приёма среди спортсменов различной квалификации в большинстве случаев также не была статистически достоверной ($p>0,05$). Необходимо отметить, что продолжительность фазы захвата у борцов МС составила в среднем 0,67 с (S=0,04 с), а фаза броска – в среднем 0,83 с (S=0,07 с).

В свою очередь, у спортсменов КМС длительность фазы захвата составила 0,79 с (S = 0,08 с), а фазы броска – 0,86 с (S=0,07 с). Обращает на себя внимание тот факт, что статистически достоверные различия получены лишь при сравнении показателей у спортсменов I разряда и МС в фазе захвата

($p<0,05$). Необходимо отметить, что длительность фазы захвата, выполняемого спортсменами I разряда, составила в среднем 0,87 с (S = 0,08 с), что в среднем на 0,2 с продолжительнее, чем у спортсменов МС, у которых длительность фазы броска была в пределах 0,93 с (S=0,07 с).

При изучении пространственно-временной структуры техники исследуемого базового элемента техники борцов вольного стиля различной квалификации определялась результирующая скорость: ЦМ туловища, ЦМ плеча, ЦМ предплечья, а также ОЦМ тела спортсмена.

Прослеживается, что значения результирующей скорости ЦМ биозвеньев при выполнении приёма «бросок поворотом с захватом руки и одноименной ноги изнутри» (мельница) в фазе захвата у борцов КМС в весовой категории 84–96 кг составили: ЦМ туловища – 1,78 м·с$^{-1}$ (S=0,02 м·с$^{-1}$), плечо левое – 1,58 м·с$^{-1}$ (S=0,07 м·с$^{-1}$), предплечье левое – 1,61 м·с$^{-1}$ (S=0,05 м·с$^{-1}$), ОЦМ тела – 1,91 м·с$^{-1}$ (S=0,09 м·с$^{-1}$) (табл. 2).

Таблица 2

Показатели результирующей скорости ЦМ отдельных биозвеньев при проведении броска поворотом с захватом руки и одноименной ноги изнутри (мельница) в фазе захвата, выполняемого спортсменами МСМК и КМС весовой категории 84–96 кг

Исследуемые биозвенья	Результирующая скорость, *м·с$^{-1}$*					
	КМС, n=6			МСМК, n=6		
	$\bar{x}$	S	Me (25 %; 75 %)	$\bar{x}$	S	Me (25 %; 75 %)
Туловище	1,78	0,02	1,69 (1,71; 1,82)	1,84	0,08	1,80 (1,76; 1,91)
Плечо левое	1,58	0,07	1,69 (1,56; 1,63)	1,67	0,06	1,70 (1,66; 1,75)
Предплечье левое	1,61	0,05	1,64 (1,60; 1,68)	1,81	0,03	1,78 (1,63; 1,87)
ОЦМ тела	1,81	0,09	1,78 (1,65; 1,85)	1,89	0,05	1,86 (1,78; 1,95)

В этой же фазе результирующая скорость ЦМ у спортсменов МСМК составила: туловище – 1,84 м·с$^{-1}$ (S=0,08 м·с$^{-1}$), плечо левое – 1,67 м·с$^{-1}$ (S=0,06 м·с$^{-1}$), предплечье левое – 1,81 м·с$^{-1}$ (S=0,03 м·с$^{-1}$), ОЦМ тела – 1,89 м·с$^{-1}$ (S =0,05 м·с$^{-1}$).

Следует отметить, что показатели результирующей скорости ЦМ биозвеньев при выполнении исследуемого приёма в фазе броска у борцов КМС в весовой категории 84–96 кг были такие: ЦМ туловища – 0,72 м·с$^{-1}$ (S=0,02 м·с$^{-1}$), плеча левого – 0,72 м·с$^{-1}$ (S=0,07 м·с$^{-1}$), предплечья левого – 0,64 м·с$^{-1}$ (S=0,04 м·с$^{-1}$), ОЦМ тела – 0,72 м·с$^{-1}$ (S=0,03 м·с$^{-1}$) (табл. 3).

Таблица 3

Показатели результирующей скорости ЦМ отдельных биозвеньев при проведении броска поворотом с захватом руки и одноименной ноги изнутри (мельница), выполняемого спортсменами МСМК и КМС весовой категории 84–96 кг

Исследуемые биозвенья	Результирующая скорость, *м·с$^{-1}$*					
	КМС, n=6			МСМК, n=6		
	$\bar{x}$	S	Me (25 %; 75 %)	$\bar{x}$	S	Me (25 %; 75 %)
Туловище	0,72	0,02	0,67 (0,60; 0,81)	0,82	0,04	0,80 (0,75; 0,91)
Плечо левое	0,72	0,07	0,74 (0,69; 0,80)	0,83	0,06	0,79 (0,72; 0,92)
Предплечье левое	0,64	0,04	0,66 (0,60; 0,69)	0,78	0,02	0,78 (0,73; 0,80)
ОЦМ тела	0,72	0,03	0,71 (0,62; 0,81)	0,79	0,04	0,77 (0,71; 0,87)

Очевидно, что в этой же фазе результирующая скорость ЦМ у спортсменов МСМК составила в среднем: туловища – 0,82 м·с$^{-1}$ (S=0,04 м·с$^{-1}$), плеча левого – 0,83 м·с$^{-1}$ (S=0,06 м·с$^{-1}$), предплечья левого – 0,78 м·с$^{-1}$ (S=0,02 м·с$^{-1}$), ОЦМ тела – 0,79 м·с$^{-1}$ (S=0,04 м·с$^{-1}$).

При этом следует заметить, что у спортсменов-перворазрядников весовой категории 55–66 кг результирующая скорость ЦМ отдельных биозвеньев при проведении броска поворотом с захватом руки и одноименной ноги изнутри в фазе захвата была такова: туловище – 1,67 м·с$^{-1}$ (S=0,08 м·с$^{-1}$), плечо левое – 1,57 м·с$^{-1}$ (S=0,09 м·с$^{-1}$), предплечье левое – 1,74 м·с$^{-1}$ (S=0,05 м·с$^{-1}$), ОЦМ тела – 1,63 м·с$^{-1}$ (S=0,08 м·с$^{-1}$) (табл. 4).

Таблица 4

Показатели результирующей скорости ЦМ отдельных биозвеньев при проведении броска поворотом с захватом руки и одноименной ноги изнутри в фазе захвата, выполняемого спортсменами различной квалификации весовой категории 55–66 кг

Исследуемые биозвенья	Результирующая скорость, $м \cdot с^{-1}$								
	I разряд, n=6			КМС, n=6			МС, n=6		
	$\bar{x}$	S	Me (25 %; 75 %)	$\bar{x}$	S	Me (25 %; 75 %)	$\bar{x}$	S	Me (25 %; 75 %)
Туловище	1,67*	0,08	1,63 (1,60; 1,72)	1,73	0,07	1,76 (1,67; 1,79)	1,92*	0,08	1,89 (1,78; 1,95)
Плечо левое	1,57	0,09	1,52 (1,49; 1,67)	1,66	0,09	1,68 (1,59; 1,74)	1,72	0,05	1,76 (1,69; 1,81)
Предплечье левое	1,74	0,05	1,69 (1,60; 1,83)	1,78	0,06	1,75 (1,69; 1,85)	1,89	0,06	1,86 (1,79; 1,95)
ОЦМ тела	1,63*	0,08	1,61 (1,57; 1,71)	1,69	0,09	1,65 (1,58; 1,80)	1,93*	0,03	1,97 (1,87; 1,99)

Примечание. * *– $p<0,05$*

Необходимо также отметить, что значения результирующей скорости ЦМ в этой же фазе у КМС составляли: туловища – 1,73 $м \cdot с^{-1}$ (S=0,07 $м \cdot с^{-1}$), плеча левого – 1,66 $м \cdot с^{-1}$ (S=0,09 $м \cdot с^{-1}$), предплечья левого – 1,78 $м \cdot с^{-1}$ (S=0,06 $м \cdot с^{-1}$), ОЦМ тела – 1,69 $м \cdot с^{-1}$ (S=0,09 $м \cdot с^{-1}$).

Анализ представленных данных свидетельствует о том, что результирующая скорость ЦМ отдельных биозвеньев у спортсменов МС была такова: туловище – 1,92 $м \cdot с^{-1}$ (S=0,08 $м \cdot с^{-1}$), плечо левое – 1,72 $м \cdot с^{-1}$ (S=0,05 $м \cdot с^{-1}$), предплечье левое – 1,89 $м \cdot с^{-1}$ (S=0,06 $м \cdot с^{-1}$), ОЦМ тела – 1,93 $м \cdot с^{-1}$ (S=0,03 $м \cdot с^{-1}$).

По мнению А. Н. Лапутина [6], моделирование спортивной техники используется в тренировочном процессе для решения двух основных задач – исследования движений и обучения им.

В современной научной литературе существует большое количество определений термина «моделирования». В наиболее широком смысле они сводятся к тому, что моделирование – это исследование объектов познания, что предполагает построение и изучение моделей реально существующих предметов, процессов или явлений с целью получения объяснения этим явлениям, а также для предсказания явлений, интересующих исследователя [1; 2; 5; 9].

Использование метода моделирования позволяет при учёте основных законов физики, механики, математики, физиологии, биологии и других наук объяснить функциональную структуру изучаемого процесса, выявить его связи с внешними объектами, оценить количественные характеристики [2; 9].

Концепция разработки модели базируется на теории и количественной информации о моделируемом объекте или явлении (переменные величины, отдельные характеристики, взаимосвязи между ними и т. д.).

Полученные данные о кинематических характеристиках броска поворотом с захватом руки и одноименной ноги изнутри борцов различной квалификации в весовых категориях 84–96 кг и 55–66 кг могут быть использованы в качестве модельных показателей длительности фаз отдельных приёмов (табл. 5).

Таблица 5

Модельные показатели длительности фаз при проведении броска поворотом с захватом руки и одноименной ноги изнутри борцов различной квалификации в весовых категориях 84–96 кг и 55–66 кг, *с*

Приём	Борцы		Название фазы	Длительность фазы, *с*
	квалификация	весовая категория, *кг*		
Бросок поворотом с захватом руки и одноименной ноги изнутри (мельница)	МСМК	84–96	захват	0,66–0,80
			бросок	0,88–0,94
	КМС		захват	0,72–0,92
			бросок	0,86–0,98
	МС	55–66	захват	0,64–0,70
			бросок	0,77–0,89
	КМС		захват	0,73–0,85
			бросок	0,80–0,92
	I разряд		захват	0,81–0,93
			бросок	0,87–0,99

В табл. 6 представлены модельные показатели результирующей скорости ЦМ отдельных биозвеньев борцов различной квалификации в весовых категориях 84–96 кг и 55–66 кг при проведении приёмов: броска наклоном с захватом за ноги, броска поворотом с захватом руки и одноименной ноги изнутри (мельница), переворота с захватом двух рук сбоку.

Таблица 6

Модельные показатели результирующей скорости ЦМ биозвеньев борцов различной квалификации в весовых категориях 84–96 кг и 55–66 кг при проведении броска поворотом с захватом руки и одноименной ноги изнутри, *м·с*$^{-1}$

Приём	Борцы		название фазы	Результирующая скорость, *м·с*$^{-1}$			
	квалификация	весовая категория, кг		туловище	плечо левое	предплечье левое	ОЦМ тела
Бросок поворотом с захватом руки и одноименной ноги изнутри (мельница)	МСМК	84–96	захват	1,78–1,90	1,62–1,72	1,79–1,83	1,85–1,93
			бросок	0,79–0,85	0,78–0,88	0,76–0,80	0,76–0,82
	КМС		захват	1,76–1,80	1,52–1,64	1,57–1,65	1,74–1,88
			бросок	0,70–0,74	0,66–0,78	0,61–0,67	0,70–0,74
	МС	55–66	захват	1,86–1,98	1,68–1,76	1,84–1,94	1,91–1,95
			бросок	0,92–1,00	0,88–0,96	0,84–0,88	0,83–0,85
	КМС		захват	1,67–1,79	1,59–1,73	1,73–1,83	1,62–1,76
			бросок	0,65–0,71	0,61–0,67	0,74–0,78	0,69–0,73
	I разряд		захват	1,61–1,73	1,50–1,64	1,70–1,78	1,57–1,69
			бросок	0,58–0,66	0,70–0,76	0,64–0,74	0,58–0,70

Выводы и перспективы дальнейших исследований. Анализ литературных данных свидетельствует о том, что техническое мастерство является результатом разработки эффективной техники конкретного вида спорта и успешного проведения педагогического процесса – собственно технической подготовки. Техника является тем фундаментом, на котором в дальнейшем борец, овладевая тактическими действиями, строит своё технико-тактическое мастерство.

Результаты многочисленных исследований свидетельствуют о том, что физические упражнения как средство и методика их применения, а также как основное условие их реализации были и остаются краеугольным камнем системы спортивной подготовки, а как предмет исследования – актуальным направлением спортивной науки.

Для моделей техники каждого вида спорта характерны свои критерии подобия. Например, для моделей техники видов спорта со сложнокоординационной структурой движений в качестве таких критериев могут быть использованы различные биомеханические показатели, при этом наиболее достоверную информацию о спортивной технике можно получить, исследуя модели, построенные на использовании критериев подобия, основанных на принципах гомоморфизма и изоморфизма гравитационных взаимодействий моделей и оригиналов двигательных действий. Проведенные исследования позволили разработать модельные характеристики длительности фаз и результирующей скорости ЦМ биозвеньев тела борцов различной квалификации в весовых категориях 84–96 кг и 55–66 кг при выполнении броска поворотом с захватом руки и одноименной ноги изнутри.

Перспективы дальнейших исследований связаны с изучением кинематической структуры техники броска наклоном с захватом за ноги, переворота скручиванием с захватом двух рук сбоку борцов вольного стиля различной квалификации и разработкой их модельных характеристик.

Список использованной литературы

1. Алиханов И. И. Техника и тактика вольной борьбы / И. И. Алиханов. – [2-е изд. перераб., доп.]. – М. : Физкультура и спорт, 1986. – 304 с.
2. Воронов А. В. Имитационное биомеханическое моделирование как метод изучения двигательных действий человека / А. В. Воронов // Теория и практика физ. культуры. – 2004. – № 2. – С. 36–40.
3. Гавердовский Ю. К. Обучение спортивным упражнениям. Биомеханика. Методология. Дидактика / Ю. К. Гавердовский. – М. : Физкультура и Спорт, 2007. – 912 с.
4. Игуменов В. М. Спортивная борьба : учеб. пособие для пед. ин-в и училищ / В. М. Игуменов, Б. А. Подливаев. – М. : Просвещение, 1993. – 240 с.
5. Кашуба В. А. Современные оптико-электронные методы измерения и анализа двигательных действий спортсменов высокой квалификации / В. А. Кашуба, И. В. Хмельницкая // Наука в олимпийском спорте. – 2005. – № 2. – С. 137–146.

6. Лапутин А. Н. Современные проблемы совершенствования технического мастерства спортсменов в олимпийском и профессиональном спорте / А. Н. Лапутин // Наука в олимпийском спорте. – 2001. – № 2. – С. 38–46.
7. Малков О. Б. Теоретические аспекты техники и тактики спортивной борьбы / О. Б. Малков, О. Б. Гожин. – М. : Физкультура и спорт, 2005. – 168 с.
8. Миндиашвили Д. Г. Энциклопедия приемов вольной борьбы / Д. Г. Миндиашвили, А. И. Завьялов. – Красноярск : ИСЕ им. Ярыгина КГПУ, 1998. – 236 с.
9. Моделирование управления движениями человека / под ред. М. П. Шестакова и А. Н. Аверкина. – М. : СпортАкадемПресс, 2003. – 360 с.
10. Платонов В. Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте / В. Н. Платонов // Общая теория и ее практические приложения. – Киев : Олимп. лит. – 2004. – 808 с.
11. Ратов И. П. Биомеханические технологии подготовки спортсменов / И. П. Ратов, Г. И. Попов, А. А. Логинов, Б. В. Шмонин. – М. : Физкультура и спорт, 2007. – 120 с.
12. Тупеев Ю. В. Особенности кинематической структуры техники двигательных действий борцов вольного стиля различной квалификации / Ю. В. Тупеев // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту : зб. наук. пр. / за ред. С. С. Єрмакова. – Х. : ХХПІ, 2010. – № 1. – С. 106–108.

Аннотации

Изложены данные о кинематической структуре техники броска поворотом с захватом руки и одноименной ноги изнутри у борцов вольного стиля различной квалификации. На основании полученных данных разработаны модельные характеристики длительности фаз, результирующей скорости центров масс различных биозвеньев тела спортсменов в весовых категориях 55–66 кг и 84–96 кг при проведении броска поворотом с захватом руки и одноименной ноги изнутри. Установлено, что при построении моделей спортивной техники для обучения спортсменов на начальных этапах подготовки необходимо учитывать биокинематическую структуру техники двигательных действий. Определены перспективы дальнейших биомеханических исследований базовой техники двигательных действий борцов вольного стиля различной квалификации.

Ключевые слова: *техника, биомеханический анализ, моделирование.*

Юлай Тупєєв. Особливості техніки кидка поворотом із захватом руки й однойменної ноги зсередини борців вільного стилю різної кваліфікації. *Наведено дані про кінематичну структуру техніки кидка поворотом із захватом руки й однойменної ноги зсередини борців вільного стилю різної кваліфікації. На підставі отриманих результатів розроблено модельні характеристики тривалості фаз, результуючої швидкості центрів мас різних біоланок тіла спортсменів у вагових категоріях 55–66 кг і 84–96 кг при проведенні кидка поворотом із захватом руки та однойменної ноги зсередини. Установлено, що при побудові моделей спортивної техніки для навчання спортсменів на початкових етапах підготовки потрібно враховувати біокінематичну структуру техніки рухових дій. Визначено перспективи подальших біомеханічних досліджень базової техніки рухових дій борців вільного стилю різної кваліфікації.*

Ключові слова: *техніка, біомеханічний аналіз, моделювання.*

Yulay Tupeev. Peculiarities of Technics of Turnaround Shot with Arm Grip and Leg from Half-Court of Freestyle Wrestlers Of Different Qualifications. *In the article we have presents data on kinematic structure of turnaround shot with arm grip and leg from half-court of freestyle wrestlers of different qualifications. On the basis of received data we have developed modeling characteristics of phases duration, resulting speed of mass center of different biolinks of sportsmen's bodies in weight classes 55–66 kg i 84–96 kg while performing of turnaround shot with arm grip and leg from half-court. It was found out that while building of models of sports technics for education of education on initial stages of preparation it is necessary to take into account biokinematic research of basic technics of motor actions of freestyle wrestlers of different qualification.*

Key words: *technics, biomechanic analysis, modeling.*

УДК 796.322

Владислав Цыганок

Информационная модель соревновательной деятельности в гандболе высших достижений

Запорожский национальный технический университет (г. Запорожье)

Постановка научной проблемы и её значение. Необходимость поиска инновационных подходов для совершенствования технологии управления тренировочно-соревновательным процессом в гандболе высших достижений продиктована временем.

© Цыганок В., 2013

В сфере спорта высших достижений моделирование определяется как научно-практической метод – это одна из основных категорий познания, построения, изучения и использования моделей для определения и уточнения характеристик, оптимизации процесса спортивной подготовки и участия в сревнованиях (В. Н. Платонов, 1997). Модель трактуется как совокупность различных параметров, обуславливающих достижение определенного уровня спортивного мастерства и прогнозируемых результатов.

В гандболе до сего времени нет технологии формирования информационных моделей соревновательной деятельности (СД), которыми можно было бы руководствоваться на практике. В украинском гандболе отсутствует унифицированная методика регистрации, анализа и последующей оценки параметров СД.

Мониторинг матчей, диагностика и анализ СД команд с позиций системного подхода и информационного моделирования представляются перспективными для формирования и использования в многоуровневых моделях игроков (команд) с целью эффективного управления учебно-тренировочной и соревновательной деятельностью в гандболе высших достижений.

Анализ последних исследований по этой проблеме. Спорт высших достижений сегодня немыслим без современных компьютерных технологий, так как управление подготовкой спортсменов возможно только на основе получения объективной информации.

Методологической основой наших исследований являются общие положения теории спорта В. К. Бальсевича [2], Л. П. Матвеева [4], В. Н. Платонова [6].

Идеи Л. Р. Айрапетьянца [1], Аниса Гамауна [3], Ю. М. Порного [7], В. А.Темченко [8], В. И. Тхорева [9], Мизхер Хайдера [5], В. И. Цыганока [10] являются теоретической базой исследования соревновательной деятельности.

Как отмечает В. И. Тхорев, анализ СД позволяет получить модельные характеристики игровой деятельности команд на турнирах различного уровня. В свою очередь, модельные характеристики являются основой моделирования и коррекции учебно-тренировочного процесса, ориентируя его на наиболее значимые тенденции в соревновательной практике.

Информация характеризующая СД команды в нападении может содержать анализ не менее 300 параметров игровых действий [5].

Информационное обеспечение учебно-тренировочного и соревновательного процессов – актуальное требование в современном гандболе, позволяющие разрабатывать объективные модельные характеристики СД [9].

Для определения основных тенденций развития мужского гандбола и разработки информационной модели СД команды необходим мониторинг СД на соревнованиях высокого уровня. Старые технологии регистрации и анализа СД (стенографирования, кодирования для ручной регистрации и др.) трудоёмки и не позволяют получать корректные результаты. В настоящее время необходимо использовать специальные автоматизированные системы регистрации и анализа СД, позволяющие создавать модельные характеристики и информационной модели [3, 5, 9, 10].

Для повышения эффективности системы подготовки гандбольных команд всех уровней необходима ориентация на структуру соревновательной деятельности как критерий оптимизации компонентов тренировочного процесса.

Анализ литературных источников и статистических материалов чемпионатов мира, Европы и Еврокубков показывает, что проблема информационного моделирования СД в гандболе требует проведения дальнейших исследований.

По мнению специалистов, в содержании подготовки гандболистов различной квалификации отмечается определенное несоответствие построения тренировочного процесса тем запросам, которые предъявляет СД. Значительный комплекс нерешенных проблем в тренировочном процессе игроков (команды) служит естественной причиной нестабильных, а в ряде случаев и неудовлетворительных выступлений команд в соревнованиях.

Задачи исследования – разработка автоматизированной системы обработки информации для создания модели СД в гандболе высших достижений; разработка структуры и алгоритм программного обеспечения системы; экспериментально апробировать технологию регистрации и анализа СД игроков (команды) в суперлиге чемпионата Украины;

Изложение основного материала и обоснование полученных результатов исследования. В теории и практике спорта хорошо известно, что эффективность построения тренировочного процесса определяется полнотой и качеством знаний о соревновательной деятельности спортсменов. [6]. В

связи с этим актуальной является разработка специализированной системы автоматизированной обработки статистических данных параметров игровой и СД гандболистов, которая реализовала бы существующие научные разработки.

Основу системы информационного обеспечения (СИО) составляет программный комплекс «InfoHandball» v.1.3., разработанный специалистами для Союза гандболистов России.

Программный комплекс «InfoHandball» v.1.3., состоит из двух модулей:

– Handball-Office позволяет создавать и редактировать турниры, информацию о командах, принимающих участие в турнире, календар игр, назначения судей, а также получать и обрабатывать суммарную статистику по турниру или по команде

– Handball-Match создан для непосредственного фиксирования игровых событий во время матча. Содержит список турниров и календарь игр каждого турнира, сформированный в модуле Handball-Office.

Данная программа позволяет фиксировать статистические показатели во время матча, а после получить три вида отчёта по данному матчу – «Статистический отчёт», «Карта бросков», «Ход игры» – и файл формата *.hbm (HandballMatch), с помощью которых можно сформировать сводные и суммарные отчёты по всему турниру.

В наших исследованиях программный комплекс «InfoHandball» v.1.3., апробировался в контрольных матчах. Анализ и оценка СД команд осуществлялась аналитиком в ручном режиме.

Созданная нами автоматизированная система обработки информации представлена программмным комплексом «InfoHandball» v.1.3. и авторским модулем TsL-handball (аналитик – В. Цыганок, программист – К. Литавая).

Теоретической основой программы анализа СД, являются идеи В. А. Темченко [2007], В. И. Цыганок [2012] и др.

Анализ соревновательной деятельности гандболистов высокой квалификации позволил определить наиболее значимые параметры СД, влияющие на результативность матчей.

В результате анализа результатов СД получены объективные интегральные параметры СД:

– «Эффективность положительных СД игрока (команды) в матче, модуле, турнире и т. д.» – **К** %:

$$K = \frac{S}{F},$$

где: F – общее количество совершенных игровых действий в СД;

S – количество положительных действий игрока в СД.

– «Интегральный абсолютный показатель игровых действий в СД» – $\mathbf{G_a}$:

$$G_a = S + \frac{K_I - \overline{K}}{\overline{K}} \cdot F$$

– «Интегральный показатель СД «среднего» игрока» – $\mathbf{G_c}$:

$$G_C = \overline{G_a} = \frac{\sum_{i=1}^{n} G_{ai}}{n}.$$

– Относительный показатель СД «Эффективность СД игрока в мин.» – $\mathbf{G_t}$:

$$G_t = G_a \cdot t \text{, где}$$

t – игровое время (суммарное время участия игрока в матче, турнире).

– «Индекс соревновательной деятельности игрока» – $\mathbf{Q_{сд}}$:

$$Q_{cd} = \frac{S + \frac{K_I - \overline{K}}{\overline{K}} \cdot F}{S}.$$

СД спортсмена оценивалась относительно показателей «среднего» игрока в матче (по В. А. Темченко).

Интегральный абсолютный показатель СД (G_a) позволяет характеризовать всю игровую деятельность спортсмена (команды), т. е. положительные и отрицательные игровые действия, описывая их одним числовым выражением.

Анализ СД игрока (команды) определяет интегральный коэффициент полезных игровых действий в матче ($\mathbf{W_i}$), другими словами – КПД, т. е. отношение интегрального показателя спортсмена к интегрально-

му показателю «среднего» игрока. Показатель «среднего игрока» команды в матче равен «0». Показатели ниже «среднего игрока» выражены со знаком «-», выше – со знаком «+».

Входными данными разрабатываемой системы является файл статистических данных гандбольного матча *.hbm, создаваемых программным модулем Handball-Match комплекса для обработки статистики «InfoHandball» v.1.3. Файл содержит девять блоков данных: [Match], [Results], [Status], [TeamA], [TeamB], [Referees], [Events], [CommonStats], [Countries]. Данные, необходимые в разрабатываемом проекте, содержатся в блоках [Match], [Results], [TeamA], [TeamB] и [Events].

Блок [Match] содержит информацию о текущем матче: ID сезона, ID турнира, этап, ID матча в программе, № матча в турнире, дата и время проведения, ID команд соперниц, названия команд на русском и английском языках, город и страна команд-соперников, краткие названия на русском и английском языках. Также содержится информацию о спортивной арене, где проводится матч, количество зрителей, присутствие телевиденья и наличие прямой трансляции. В блоке [Results] содержатся данные о результате матча: общий счёт, счёт первого тайма, счёт второго тайма, количество основный таймов, количество дополнительный таймов и их счёт, счёт по семиметровым.

Блоки [TeamA] и [TeamB] идентичны по своей структуре и включают информацию о составе и показателях определённой команды. Информация, содержащаяся в этих блоках, будет использоваться для вычисления интегральных показателей, относительного и абсолютного коэффициентов полезности и т. п. Каждая строка такого блока – это данные по одному игроку, перечисленные через «;», отображают информацию об игроке, его амплуа, параметрах и статистические показатели соревновательной деятельности в данном матче. Для получения коэффициентов эффективности игрока в разрабатываемой программе необходимы лишь часть полей данных блоков, поэтому необходимо реализовать метод, который будет считывать строку из блоков [TeamA] и [TeamB], разбивать её на элементы и сохранять в определённой структуре необходимые поля.

Рис.1. *Блок-схема структуры программного модуля «TsL-handball»*

Программа написана в среде визуального программирования C++. Время работы программы зависит от конфигурации компьютера, на котором она выполняется. Алгоритм основной программы представляет собой стандартный алгоритм MDI приложения на базе представления Document / View.

Анализ статистики ведется по каждому игроку индивидуально. Для этого необходимо из структуры, в которой хранятся считанные с файла данные (из блоков [TeamA] или [TeamB]) выбрать данные, касающиеся i-го игрока. Поскольку анализ и оценка СД вратарей – отдельная тема исследования и на этом этапе не изучались, программа контролирует амплуа спортсмена (проверка производится по полю «Вратарь», которое имеет только два значения: 1 – вратарь, 0 – полевой игрок). Из информации в файле ввода необходимо исключить игроков, которые были заявлены на игру, но участия в игре не принимали – их игровое время будет равно 0. Результаты игроков, принявших участие в матче, анализируются автоматизированной системой.

Таблица 1

Фрагмент модельных характеристик СД информационной модели команды ZTR г. Запорожья в первом круге чемпионата Украины 2012 года

Показатели / Амплуа		T, *мин*	F, *количество*	S, *количество*	Qcd, *y. e.*	Ga, *y. e.*	Gt, *y. e./m*	Gch, *y. e./м*	K, %	W, %
ЛК	Σ	836	167	110	1	110	0,33	19,76	65,67	288
	$\bar{x}$	279	55,8	36,7	0,9	36,66	0,11	6,59	62,24	0
	±m	85,3	23,19	16,2	0,11	21,62	0,04	2,92	4,18	58,07
ПК	Σ	884	132,5	82	1	82	0,34	20,59	61,89	158
	$\bar{x}$	221	33,13	20,5	0,9	20,5	0,09	5,15	59,5	0
	±m	92,9	12,16	7,92	0,15	8,93	0,01	0,68	5,25	28,05
Л	Σ	908	233	143	1	143	0,55	33,25	61,37	342
	$\bar{x}$	227	58,25	35,8	0,88	35,75	0,14	8,31	58,12	0
	±m	97,2	28,04	18,6	0,12	18,86	0,04	2,12	3,98	64,41
I линия	Σ	2628	533	335	1	335	1,22	73,05	62,85	984
	$\bar{x}$	239	48,45	30,05	0,89	30,45	0,11	6,64	59,73	0
	±m	49,3	12,03	8,03	0,07	8,86	0,02	1,05	2,44	28,67
ЛП	Σ	869	414	229	1	229	0,73	43,84	55,31	487
	$\bar{x}$	290	138	76,3	0,97	76,33	0,24	14,61	55,13	0
	±m	98,2	54,5	29	0,13	30,13	0,05	3,12	4,48	80,9
ПП	Σ	557	175	78	1	78	0,66	39,39	44,57	41
	$\bar{x}$	186	58,33	26	1,11	26	0,21	13,12	46,9	0
	±m	159	46,92	20,7	0,07	20,1	0,05	3,11	1,68	36,41
Ц	Σ	899	190	103	1	103	0,37	22,49	54,21	155
	$\bar{x}$	300	63,3	34,3	0,91	34,33	0,12	7,5	52,1	0
	±m	161	27,57	16,6	0,11	20,07	0,02	1,35	3,15	49,75
II линия	Σ	2325	779	410	1	410	1,65	99,25	52,63	866
	$\bar{x}$	258,33	86,55	45,6	0,93	45,56	0,18	11,03	51,38	0
	±m	73,39	25,7	13,7	0,07	15,59	0,03	1,77	2,04	36,74
Всего I круг	Σ	4953	1312	745	1	745	2,86	171,39	56,78	1900
	$\bar{x}$	248	65,6	37,3	0,94	37,25	0,14	8,57	55,98	0
	±m	41,6	13,64	7,58	0,05	8,15	0,02	0,96	1,85	21,89

***ЛК** – левый крайний, **ПК** – правый крайний, **Л** – линейный, **ЛП –** левый полусредний, **ЛП** – правый полусредний, **Ц –** центральный игрок*

Вывод параметров анализа на печать выполнялся в цвете для наглядности, выше показателей среднего игрока – зеленый, ниже – красный цвет.

В таблице 1 представлены модельные характеристики СД игроков команды ZTR г. Запорожья по игровым амплуа и линиям нападения, являющиеся составной частью многовекторной информационной модели.

Автоматизированная система позволяет получить анализ СД персонально каждого игрока – участника матча, команды в целом в матче, турнире; составить рейтинг игроков по ряду необходимых показателей; представлять информацию о спортивном сооружении и количестве болельщиков и др. необходимую для целенаправленного управления деятельностью команды в учебно-тренировочном и соревновательном процессе.

Выводы. Исследование состояния научно-методической литературы и анализ статистических данных чемпионатов мира, Европы и европейских кубковых турниров в гандболе доказали необходимость в научных исследованиях СД на новом информационном уровне.

Определяющими векторами подготовки к соревновательной деятельности в гандболе высших достижений становятся технологии информационной составляющей за счёт реализации научного потенциала.

Диагностика параметров СД с помощью компьютерных технологий и аналитическая обработки данных значительно объективизируют параметры СД матча и позволяют получать экспресс-информацию широкого спектра и модельные характеристики соревновательного процесса, необходимые специалистам команд.

Исследованием установлено, что использованные в эксперименте интегральные параметры СД позволяют разрабатывать эффективные многоуровневые модели подготовки и соревновательной деятельности команд в гандболе высших достижений.

Перспективы дальнейших исследований заключаются в расширении возможностей автоматизированной системы анализа СД, расширении спектра диагностики наиболее значимых параметров СД в гандболе высших достижений с целью создания моделей соревновательной готовности игроков (команды).

Список использованной литературы

1. Айрапетьянц Л. Р. Педагогические основы планирования и контроля соревновательной и тренировочной деятельности в спортивных играх : автореф. дис… д-ра пед. наук / Л. Р. Айрапетьянц. – М., 1991. – 32 с.
2. Бальсевич В. К. Контуры новой стратегии подготовки спортсменов олимпийского класса / В. К. Бальсевич // Теория и практика физ. культуры. – М., 2001. – № 4. – С. 9–10.
3. Гамаун Анис. Эффективность атакующих действий в соревновательной деятельности гандболистов : автореф. дис. … канд. пед. наук / Анис Гамаун. – М., 2011. – 24 с.
4. Матвеев Л. П. Основы общей теории спорта и системы подготовки спортсменов / Л. П. Матвеев. – Киев : Олимп. лит., 1999. – 318 с.
5. Мизхер Хайдер Ш. Анализ соревновательной деятельности как условие повышения эффективности тренировочного процесса высококвалифицированных гандболистов : дис. … канд. пед. наук / Хайдер Ш. Мизхер. – М., 2011. – 161 с.
6. Платонов В. Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения / В. Н. Платонов. – Киев : Олимп. лит. – 2004. – 808 с.
7. Портнов Ю. М. Основы управления тренировочно соревновательным процессом в спортивных играх / Ю. М. Портнов. – М. : Физкультура, образование и наука, 1996. – 300 с.
8. Темченко В. А. Регистрация, обработка и анализ показателей соревновательной деятельности в спортивных играх / В. А. Темченко // Физическое воспитание студентов творческих специальностей : сб. науч. тр. / под ред. С. С. Ермакова. – Харьков, 2006. – № 2. – С. 37–48.
9. Тхорев В. И. Управление соревновательной и тренировочной деятельностью гандболистов высокой квалификации на основе моделирования : автореф. дис. д-ра пед. наук / В. И. Тхорев. – Краснодар, 1999. – 50 с.
10. Цыганок В. И. Основные показатели игровой деятельности мужской сборной команды Украины по гандболу на чемпионате Европы 2000 года : IY Междунар. науч. конгр. / В. И. Цыганок // Олімпійський спорт і спорт для всіх. – Киев, 2000. – С. 143.

Аннотации

В статье представлены технология диагностики, анализ и результаты соревновательной деятельности (СД) в гандболе с применением автоматизированной системы и модуля анализа статистической информации. Исследования осуществлялись в естественных условиях проведения чемпионата Украины в шести городах страны. Проведён анализ 55 матчей суперлиги мужских команд. Семь команд провели по 12 матчей. В матчах суперлиги приняли участие 143 спортсмена. Определялась эффективность применения в соревновательной деятельности игроков (команд) наиболее значимых показателей игровой деятельности с использованием автоматизированной системы диагностики и авторского программного модуля анализа статистических данных соревновательной деятельности. Исследованием установлено, что использованные в эксперименте интегральные параметры СД позволяет разрабатывать эффективные информационные модели игроков, команд и турниров. Диагностика параметров СД с помощью компьютерных технологий и аналитическая обработки данных, значительно объективизирует параметры СД матча и позволяют получать экспресс-информацию широкого спектра и модельные характеристики соревновательного процесса необходимые специалистам команд в гандболе высших достижений.

Ключевые слова: *автоматизированная информационная технология, гандбол, система, статистика, модель, диагностика.*

Владислав Циганок. Інформаційна модель змагальної діяльності в гандболі вищих досягнень. *У статті наведено технологію діагностики, аналізу та результати змагальної діяльності (ЗД) в гандболі із застосуванням автоматизованої системи та модуля аналізу статистичної інформації. Дослідження здійснювали в природних умовах проведення чемпіонату України в шести містах країни. Проаналізовано 55 матчів суперліги чоловічих команд. Сім команд провели по 12 матчів. У матчах суперліги взяли участь 143 спортсмени. Визначалась ефективність застосування в змагальній діяльності гравців (команд) найбільш значимих показників ігрової діяльності з використанням автоматизованої системи діагностики та авторського програмного модуля аналізу статистичних даних змагальної діяльності. Дослідженням установлено, що використані в експерименті інтегральні параметри ЗД дають змогу розробляти ефективні інформаційні моделі гравців, команд і турнірів. Діагностика параметрів ЗД за допомогою комп'ютерних технологій та аналітична обробка даних значно об'єктивізують параметри ЗД матчу і дають змогу отримувати експрес-інформацію широкого спектра й модельні характеристики змагального процесу, необхідні фахівцям команд у гандболі вищих досягнень.*

Ключові слова: *автоматизована інформаційна технологія, гандбол, система, статистика, модель, діагностика.*

Vladyslav Tsyhanok. Informational Model of Competition Activity in Handball of Higher Achievements. *In the article we have presented diagnostics technology, analysis and results of competition activity in handball using automated system and module of analysis of statistic information. Researh was conducted in natural conditions of Ukrainian championship in six cities of the country. It was conducted the analysis of 55 matches of super-league of man teams. Seven teams conducted 12 matches. 143 sportsmen took part in matches of super-league. It was defined the effectiveness of applying in competition activity of players (teams) of the most important indices of playing activity using automated system of diagnostics and author program module of analysis of statistic data of competitive activity. It was found out that used in an experiment integral parameters of competitive activity of a match and let receive express-information of wide spectrum and model characteristics of competitive process, necessary to team specialists in handball of the higher achievements.*

Key words: *automated informational technology, handball, system, statistics, model, diagnostics.*

НАШІ АВТОРИ

	Абрамов Карен Ваганович – викладач, Миколаївський національний університет імені В. О. Сухомлинського, м. Миколаїв. *Контактна інформація: 54030, м. Миколаїв, вул. Нікольська, 24, інститут фізичної культури та спорту.*
	Аксьонова Олена Петрівна – кандидат педагогічних наук, доцент, Запорізький обласний інститут післядипломної педагогічної освіти, завідувач кафедри фізичної культури і спорту. *Контактна інформація: 69035, м. Запоріжжя, вул 40 років Радянської України, 57-А, кафедра фізичної культури і спорту. E-mail: lenochka1960.60@mail.ru*
	Андреєва Вікторія Валентинівна – кандидат медичних наук, доцент, Східноукраїнський національний університет імені Володимира Даля, м. Луганськ. *Контактна інформація: 91034, м. Луганськ, Квартал Молодіжний, 20-а, СНУ ім. В. Даля, кафедра фізичного виховання. E-mail: fv@snu.edu.ua*
	Андрійчук Юліана Миколаївна – викладач, Луцький інститут розвитку людини Університету «Україна». *Контактна інформація: 43000, м. Луцьк, вул. Карбишева, 2, Луцький інститут розвитку людини Університету «Україна», кафедра здоров'я і фізичної культури. Сл. тел. (0332) 78-26-16. E-mail: ljubljumyzha@gmail.com*
	Бейгул Ігор Олегович – старший викладач, Дніпродзержинський державний технічний університет. *Контактна інформація: 51900, Дніпропетровська обл., м. Дніпродзержинськ, вул. Дніпробудівська, 2, Дніпродзержинський державний технічний університет, кафедра фізичного виховання. Сл. тел. (05692) 2-91-81, 6-14-60. E-mail: bej-igor@mail.ru*
	Боднар Іванна Романівна – докторант, доцент, Львівський державний університет фізичної культури. *Контактна інформація: 79000, м. Львів, вул. Костюшка, 11, ЛДУФК, кафедра теорії і методики фізичного виховання. E-mail: ivannabodnar@ukr.net*
	Божик Микола Володимирович – викладач, Кременецький обласний гуманітарно-педагогічний інститут імені Тараса Шевченка. *Контактна інформація: 47003, Тернопільська обл., м. Кременець, вул. Ліцейна, 1, Кременецький обласний гуманітарно-педагогічний інститут ім. Тараса Шевченка, кафедра теорії та методики фізичного виховання. E-mail: bojuk_m_v@inbox.ru*
	Бойко Оксана Орестівна – кандидат педагогічних наук, старший викладач, Чернігівський національний педагогічний університет імені Т. Г. Шевченка. *Контактна інформація: 14013, м Чернігів вул. Гетьмана Полуботка, 53, Чернігівський національний педагогічний університет ім. Т. Г. Шевченка, кафедра фізичного виховання. E-mail: ksenia220381@mail.ru*
	Борисова Ольга Володимирівна – доктор наук з фізичного виховання і спорту, професор кафедри професійного, неолімпійського та адаптивного спорту, Національний університет фізичного виховання і спорту України, м. Київ. *Контактна інформація: 03680, м Київ-150, вул. Фізкультури 1, Національний університет фізичного виховання і спорту України, кафедра професійного, неолімпійського та адаптивного спорту. E-mail: borisova-nupesu@rambler.ru*
	Браташ Сергій Володимирович – аспірант, викладач кафедри фізичного виховання, Чернігівський національний педагогічний університет імені Т. Г. Шевченка. *Контактна інформація: 14013, м Чернігів вул. Гетьмана Полуботка, 53, Чернігівський національний педагогічний університет ім. Т. Г. Шевченка, кафедра фізичного виховання. E-mail: Sebratash@yandex.ru*
	Бусол Василь Андрійович – кандидат педагогічних наук, доцент, завідувач кафедри фехтування, боксу та національних одноборств, Львівський державний університет фізичної культури. *Контактна інформація: 79000, м. Львів, вул. Костюшка, 11, кафедра фехтування, боксу та національних одноборств. E-mail: BusolV@rambler.ru*

Валецький Юрій Миколайович – доктор медичних наук, Східноєвропейський національний університет імені Лесі Українки, м. Луцьк. *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.*

Василюк Василь Миколайович – кандидат педагогічних наук, доцент, Рівненський державний гуманітарний університет. *Контактна інформація: 33028, м. Рівне, вул. С. Бандери, 12, кафедра теорії і методики фізичного виховання. E-mail: 77vasyl@ukr.net*

Васкан Іван Георгійович – викладач, Чернівецький національний університет імені Юрія Федьковича. *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.*

Винокурова Лідія Володимирівна – доцент, Міжнародний економіко-гуманітарний університет імені академіка Степана Дем'янчука, м. Рівне. *Контактна інформація: 33027, м. Рівне, вул. акад. С. Дем'янчука, 4, факультет здоров'я, фізичної культури і спорту, кафедра оздоровчих спортивно-педагогічних дисциплін.*

Войнаровський Анатолій Миколайович – докторант, Східноєвропейський національний університет імені Лесі Українки, м. Луцьк. *Контактна інформація: 43000, м. Луцьк, вул. Винниченка 30, інститут фізичної культури і здоров'я, кафедра теорії та методики фізичного виховання. Сл. тел. (0332) 24-21-78.*

Вольчинська Надія Олександрівна – методист, дошкільний навчальний заклад № 11, м. Луцьк *Контактна інформація: 43000, м. Луцьк, вул. Соборності, 8 а, дошкільний навчальний заклад № 11. Сл. тел. (0332) 71-54-23.*

Вольчинський Анатолій Ярославович – 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.*

Воробйова Марина Володимирівна – здобувач, Харківська державна академія фізичної культури, м. Харків. *Контактна інформація: 61022, Харківська державна академія фізичної культури, м. Харків, вул. Клочківська, 99. E-mail: 77vasyl@ukr.net*

Гаврилко Ірина Вікторівна – викладач, Київський національний лінгвістичний університет. *Контактна інформація: 03150, м. Київ, вул. Червоноармійська, 73, Київський національний лінгвістичний університет, кафедра фізичного виховання. E-mail: sport_igri@ukr.net*

Гаєвий Вадим Юрійович – викладач, Національний університет Державної податкової служби України, м. Київ. *Контактна інформація: 08201, Київська область, місто Ірпінь, вул. Карла Маркса, 31, Національний університет Державної податкової служби України, кафедра фізичного виховання і спорту. E-mail: gurik86@yandex.ru*

Гальчинська Людмила Олександрівна – старший викладач, Севастопольський національний технічний університет. *Контактна інформація: 99053, м. Севастополь, вул. Університетська, 33, Севастопольський національний технічний університет. E-mail: p_e_department@ukr.net*

	Ганчар Іван Лазарович – доктор педагогічних наук, професор, Одеська національна морська академія. *Контактна інформація: 65026, м. Одеса, вул. Дідріхсона-8, Одеська національна морська академія, кафедра фізичного виховання і спорту. E-mail: ganchar44@mail.ru*
	Ганчар Олексій Іванович – кандидат педагогічних наук, старший викладач, Одеська національна морська академія. *Контактна інформація: 65026, м. Одеса, вул. Дідріхсона-8, Одеська національна морська академія, кафедра фізичного виховання і спорту. E-mail: ganchar44@mail.ru*
	Гах Роман Васильович – кандидат педагогічних наук, викладач, Тернопільський національний економічний університет. *Контактна інформація: 46020, м. Тернопіль, вул. Львівська, 11, Тернопільський національний економічний університет, кафедра фізичної культури. E-mail: gr23@mail.ru*
	Гірак Анатолій Митрофанович – доцент, Міжнародний економіко-гуманітарний університет імені академіка Степана Дем'янчука, м. Рівне. *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*
	Гордійчук Віктор Іванович – старший викладач, Луцький інститут розвитку людини Університету «Україна». *Контактна інформація: 43023, м. Луцьк, вул. Карбишева, 2, кафедра фізичної реабілітації. E-mail: v.v.chizhik@gmail.com*
	Горпіняк Анастасія Вікторівна – Запорізький національний технічний університет. *Контактна інформація: 69063, м. Запоріжжя, вул. Жуковського, 64, Запорізький національний технічний університет. E-mail: arcdoc2912@yandex.ru*
	Гребік Олег Васильович – викладач, Луцький національний технічний університет, м. Луцьк. *Контактна інформація: 43000, м. Луцьк, вул. Львівська, 75, кафедра фізичного виховання. Сл. тел. (0332) 26-80-79.*
	Григор'єва Вікторія Олександрівна – старший викладач, Східноукраїнський національний університет імені Володимира Даля, м. Луганськ. *Контактна інформація: 91034, м. Луганськ, Квартал Молодіжний, 20-а, СНУ ім. В. Даля, кафедра фізичного виховання. E-mail: fv@snu.edu.ua*
	Григус Ігор Михайлович – доктор медичних наук, професор, проректор з навчально-методичної роботи, Міжнародний економіко-гуманітарний університет імені академіка Степана Дем'янчука, м. Рівне. *Контактна інформація: 33027, м. Рівне, вул. акад. С. Дем'янчука, 4, Міжнародний економіко-гуманітарний університет імені академіка Степана Дем'янчука, кафедра фізичної реабілітації. E-mail: grigus.igor@yandex.ua*
	Гузенко-Прокопович Тетяна Сергіївна – Східноукраїнський національний університет імені Володимира Даля, м. Луганськ. *Контактна інформація: 91034, м. Луганськ, кв-л. Молодіжний, б. 20-А, Східноукраїнський національний університет імені Володимира Даля. E-mail: fv@snu.edu.ua*
	Гурковський Олександр Миколайович – викладач, Кременецький обласний гуманітарно-педагогічний інститут імені Тараса Шевченка. *Контактна інформація: 47003, Тернопільська обл., м. Кременець, вул. Ліцейна, 1, Кременецький обласний гуманітарно-педагогічний інститут ім. Тараса Шевченка, кафедра медико-біологічних основ фізичного виховання. E-mail: gyrkovskiy@mail.ru*
	Давибіда Н. О. – кандидат біологічних наук, доцент, Тернопільський державний медичний університет імені І. Я. Горбачевського. *Контактна інформація: 46001, м. Тернопіль, майдан Волі, 1, Тернопільський державний медичний університет імені І. Я. Горбачевського, кафедра медичної реабілітації та спортивної медицини. E-mail: davubida@rambler.ru*

Демеха Світлана Олексіївна – викладач, Національний університет Державної податкової служби України, м. Київ. *Контактна інформація: 08201, Київська область, місто Ірпінь, вул. Карла Маркса, 31, Національний університет Державної податкової служби України, кафедра фізичного виховання і спорту. E-mail: demmes303@yandex.ru*

Дмитрів Роман Любомирович – старший лаборант кафедри фізичного виховання, Українська академія друкарства, м. Львів. *Контактна інформація: 79020, м. Львів, вул. Підголоско 19, Українська академія друкарства, кафедра фізичного виховання. E-mail: kafsportuad@rambler.ru*

Довгаль Василь Іванович – старший викладач, Кременецький обласний гуманітарно-педагогічний інститут імені Тараса Шевченка. *Контактна інформація: 47003, Тернопільська обл., м. Кременець, вул. Ліцейна, 1, Кременецький обласний гуманітарно-педагогічний інститут ім. Тараса Шевченка, кафедра теорії та методики фізичного виховання. E-mail: Dovgal07@ukr.net*

Додонова Олена Анатоліївна – старший викладач, Східноукраїнський національний університет імені Володимира Даля, м. Луганськ. *Контактна інформація: 91034, м. Луганськ, кв-л. Молодіжний, б. 20-А., Східноукраїнський національний університет імені Володимира Даля, кафедра фізичного виховання. E-mail: elizavetta@lds.net.ua*

Драгнєв Юрій Володимирович – кандидат педагогічних наук, доцент, Луганський національний університет імені Тараса Шевченка. *Контактна інформація: 91038, м. Луганськ, вул. Оборонна, 2, Луганський національний університет імені Тараса Шевченка, кафедра теорії і методики фізичного виховання. E-mail: armduv@mail.ru*

Дьоміна Олена В'ячеславівна – аспірант, Львівський державний університет фізичної культури. *Контактна інформація: 79000, м. Львів, вул. Костюшка, 11, Львівський державний університет фізичної культури. E-mail: lena-de-min@rambler.ru*

Єднак Валерій Дмитрович – кандидат педагогічних наук, доцент, завідувач кафедри теорії і методики олімпійського та професійного спорту, Тернопільський національний педагогічний університет ім. В. Гнатюка. *Контактна інформація: 46027, м. Тернопіль, вул. Максима Кривоноса, 2, кафедра теорії і методики олімпійського та професійного спорту. E-mail:* ednak@ukr.net

Єрусалимець Катерина Григорівна – викладач фізичного виховання вищої категорії, методист, Кременецький педагогічний коледж Кременецького обласного гуманітарно-педагогічного інституту імені Тараса Шевченка, відмінник освіти України, заслужений працівник освіти України. *Контактна інформація: 47003, Тернопільська область, м. Кременець, вул. Ліцейна, 1, Кременецький педагогічний коледж. E-mail: Ani4ka88@mail.ru*

Жуковський Євгеній Іванович – аспірант, Житомирський державний університет імені Івана Франка. *Контактна інформація: 10008, м. Житомир, вул. Велика Бердичівська, 40, Житомирський державний університет імені Івана Франка. E-mail: zhukov1272@mail.ru*

Забіяко Юрій Олегович – старший викладач, Дніпропетровський національний університет ім. Олеся Гончара. *Контактна інформація: 49010, м. Дніпропетровськ, проспект Гагаріна, 72, Дніпропетровський національний університет ім. Олеся Гончара, кафедра фізичного виховання та спорту. E-mail: soc_dnu@mail.ru*

Завацька Лідія Архипівна – кандидат педагогічних наук, професор, декан факультету здоров'я, фізичної культури і спорту, Міжнародний економіко-гуманітарний університет імені академіка Степана Дем'янчука, м. Рівне. *Контактна інформація: 33027, м. Рівне, вул. акад. С. Дем'янчука, 4, факультет здоров'я, фізичної культури і спорту. E-mail: mail@regi.rovno.ua*

Іваній Ігор Володимирович – кандидат педагогічних наук, старший викладач, Сумський державний педагогічни університет ім. А. С. Макаренка. *Контактна інформація: 40002, м. Суми, вул. Роменська, 87, інститут фізичної культури, кафедра теорії та методики фізичної культури. E-mail: ya@lenusichka.ru*

Ільків Оксана Степанівна – кандидат педагогічних наук, доцент, Львівський державний університет фізичної культури. *Контактна інформація: 79000, м. Львів, вул. Костюшка, 11, кафедра інформатики та кінезіології.*

Карабанова Надія Семенівна – кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент, Східноєвропейський національний університет імені Лесі Українки, м. Луцьк. *Контактна інформація: 43000, м. Луцьк, вул. Грушевського, 2 а, спорткомплекс СНУ ім. Лесі Українки, інститут фізичної культури і здоров'я, кафедра олімпійського і професійного спорту. Сл. тел. (0332) 24-22-93.*

Карпюк Ірина Юріївна – кандидат педагогічних, доцент, заступник декана медико-інженерного факультету, Національний технічний університет України «Київський політехнічний інститут». *Контактна інформація: 03056, м. Київ-56, проспект Перемоги, 37, Національний технічний університет України «Київський політехнічний інститут». E-mail:* irkarpiuk@gmail.com

Кириченко Інна Миколаївна – кандидат медичних наук, доцент, Запорізький національний технічний університет. *Контактна інформація: 69063, м. Запоріжжя, вул. Жуковського, 64, Запорізький національний технічний університет, кафедра фізичної реабілітації і рекреації. E-mail: arcdoc2912@yandex.ru*

Кириченко Олег Олександрович – лікар, клініка ВітаЦентр. *Контактна інформація: 69000, м. Запоріжжя, вул. Сєдова, 3, клініка ВітаЦентр. E-mail: arcdoc2912@yandex.ru*

Кириченко Лілія Василівна – лікар, Запорізька обласна дитяча лікарня. *Контактна інформація: 69063, м. Запоріжжя, просп. Леніна, 70, Запорізька обласна дитяча лікарня. E-mail: arcdoc2912@yandex.ru*

Кісельов Аркадій Федорович – кандидат медичних наук, професор, Миколаївський національний університет імені В. О. Сухомлинського, м. Миколаїв. *Контактна інформація: 54030, м. Миколаїв, вул. Нікольська, 24, інститут фізичної культури та спорту.*

Клапчук Василь Васильович – доктор медичних наук, професор, завідувач кафедри фізичної реабілітації і рекреації, Запорізький національний технічний університет. *Контактна інформація: 69063, м. Запоріжжя, вул. Жуковського, 64, Запорізький національний технічний університет, кафедра фізичної реабілітації і рекреації. E-mail: vasiliy.klapchuk@mail.ru*

Климчук Інна – аспірант, 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.*

Когут Ірина Олександрівна – кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент, докторант, Національний університет фізичного виховання і спорту України, м. Київ. *Контактна інформація: 03680, м Київ, вул. Фізкультури, 1, Національний університет фізичного виховання і спорту України, кафедра професійного, неолімпійського та адаптивного спорту. E-mail: kia_best73@mail.ru*

Козерук Юлія Володимирівна – кандидат педагогічних наук, старший викладач, Чернігівський національний педагогічний університет імені Т. Г. Шевченка. *Контактна інформація: 14013, м Чернігів вул. Гетьмана Полуботка, 53, Чернігівський національний педагогічний університет імені Т. Г. Шевченка, кафедра фізичного виховання. E-mail: kaktys33@mail.ru*

Коломієць Тетяна Василівна – аспірант, Національний університет фізичного виховання і спорту України, м. Київ. *Контактна інформація: 03680, м Київ, вул. Фізкультури, 1, Національний університет фізичного виховання і спорту України, кафедра спортивної медицини. E-mail: taty2405@yandex.ua*

Кондак Наталія Миколаївна – кандидат педагогічних наук, доцент, завідувач кафедри спортивних ігор, Національний університет фізичного виховання і спорту України, м. Київ. *Контактна інформація: 03680, м Київ, вул. Фізкультури 1, Національний університет фізичного виховання і спорту України, кафедра спортивних ігор. E-mail: sport_igri@ukr.net*

Котченко Юрій Васильович – кандидат технічних наук, доцент, завідувач кафедри фізичного виховання і спорту, Севастопольський національний технічний університет. *Контактна інформація: 99053, м. Севастополь, вул. Університетська, 33, кафедра фізичного виховання і спорту. E-mail:* skala7b@rambler.ru

Кравчук Ярослав Іванович – кандидат педагогічних наук, доцент, Кременецький обласний гуманітарно-педагогічний інститут імені Тараса Шевченка. *Контактна інформація: 47003, Тернопільська обл., м. Кременець, вул. Ліцейна, 1, Кременецький обласний гуманітарно-педагогічний інститут ім. Тараса Шевченка, кафедра теорії та методики фізичного виховання.*

Круцевич Тетяна Юріївна – доктор наук з фізичного виховання і спорту, професор, завідувач кафедри теорії та методики фізичного виховання та спорту, Національний університет фізичного виховання і спорту України, м. Київ. *Контактна інформація: 03680, м Київ, вул. Фізкультури, 1, Національний університет фізичного виховання і спорту України, кафедра теорії та методики фізичного виховання та спорту.*

Кузнєцова Олена Тимофіївна – кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент, Національний університет водного господарства та природокористування, м. Рівне. *Контактна інформація: 33028, м. Рівне, вул. Соборна, 11, кафедра фізичного виховання. E-mail: kuz_lena@ukr.net*

Кучер Тетяна Василівна – асистент, Кременецький обласний гуманітарно-педагогічний інститут імені Тараса Шевченка. *Контактна інформація: 47003, Тернопільська обл., м. Кременець, вул. Ліцейна, 1, Кременецький обласний гуманітарно-педагогічний інститут ім. Тараса Шевченка, кафедра теорії та методики фізичного виховання. E-mail: tatochkak@ukr.net*

Ладика Петро Ігорович – кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент, заступник декана факультету фізичного виховання з навчальної роботи, Тернопільський національний педагогічний університет ім. В. Гнатюка. *Контактна інформація: 46027, м. Тернопіль, вул. Максима Кривоноса, 2, кафедра теорії і методики олімпійського та професійного спорту. E-mail: ladyka@ukr.net*

Лапшина Галина Григорівна – кандидат педагогічних наук, доцент, завідувач кафедри фізичного виховання, Українська академія друкарства, м. Львів. *Контактна інформація: 79020, м. Львів, вул. Підголоско 19, Українська академія друкарства, кафедра фізичного виховання. E-mail: kafsportuad@rambler.ru*

Левандовська Любов Юріївна – викладач, Кременецький педагогічний коледж Кременецького обласного гуманітарно-педагогічного інституту імені Тараса Шевченка. *Контактна інформація: 47003, Тернопільська область, м. Кременець, вул. Ліцейна, 1, Кременецький педагогічний коледж. E-mail: levandovska_o@ukr.net*

Левон Марія Михайлівна – кандидат медичних наук, доцент, Національний університет фізичного виховання і спорту України, м. Київ. *Контактна інформація: 03680, м. Київ, вул. Фізкультури, 1, Національний університет фізичного виховання і спорту України, кафедра анатомії та фізіології. E-mail: masha_levon@mail.ru*

	Левченко Леонід Іванович – кандидат медичних наук, лікар футбольного клубу «Металург», м. Запоріжжя.
	Леськів-Бондарчук Ганна Володимирівна – викладач, Кременецький обласний гуманітарно-педагогічний інститут імені Тараса Шевченка. *Контактна інформація: 47003, Тернопільська обл., м. Кременець, вул. Ліцейна, 1, Кременецький обласний гуманітарно-педагогічний інститут ім. Тараса Шевченка. E-mail: Ani4ka88@mail.ru*
	Ліцоєва Наталія Володимирівна – старший викладач, Східноукраїнський національний університет імені Володимира Даля, м. Луганськ. *Контактна інформація: 91034, м. Луганськ, кв-л Молодіжний, 20-а, СНУ ім. В. Даля, кафедра фізичного виховання. E-mail: fv@snu.edu.ua*
	Лукавенко Андрій Вікторович – старший викладач, Кримський державний медичний університет імені С. І. Георгієвського, м. Сімферополь. *Контактна інформація: 95006, м. Сімферополь, бульвар Леніна, 5/7, кафедра лікувальної фізкультури і спортивної медицини, фізіотерапії з курсом фізичного виховання.*
	Лур'є Костянтин Ігорович – кандидат медичних наук, начальник шпиталю, м. Запоріжжя.
	Лянной Юрій Олегович – кандидат педагогічних наук, професор, директор Інституту фізичної культури, Сумський державний педагогічний університет імені А. С. Макаренка. *Контактна інформація: 40002, м. Суми, вул. Роменська, 87. Сл. тел. (0542) 65-27-12 E-mail: ifk@sspu.sumy.ua*
	Ляпін Валентин Петрович – доктор біологічних наук, професор, завідувач кафедри фізичного виховання, Східноукраїнський національний університет імені Володимира Даля, м. Луганськ. *Контактна інформація: 91034, м. Луганськ, кв-л. Молодіжний, б. 20-А, Східноукраїнський національний університет імені Володимира Даля, кафедра фізичного виховання. E-mail: fv@snu.edu.ua*
	Максименко Людмила Михайлівна – аспірант, Сумський державний педагогічний університет імені А. С. Макаренка. *Контактна інформація: 40002, м. Суми, вул. Роменська, 87. Сл. тел. (0542) 65-27-12 E-mail: lyshher@yandex.ru*
	Малахова Світлана Миколаївна – кандидат медичних наук, асистент, Запорізький державний медичний університет. *Контактна інформація: 69035, м. Запоріжжя, проспект Маяковського, 26. кафедра фізичної реабілітації, спортивної медицини, фізичного виховання і здоров'я. E-mail: malakhova_sn@ukr.net*
	Маслова Олена Володимирівна – кандидат наук з фізичного виховання і спорту, старший викладач, Національний університет фізичного виховання і спорту України, м. Київ. *Контактна інформація: 03680, м Київ, вул. Фізкультури, 1, Національний університет фізичного виховання і спорту України, кафедра спортивних ігор. E-mail: 0205@ukr.net*
	Мельник Ольга Степанівна – старший викладач, Українська академія друкарства, м. Львів. *Контактна інформація: 79020, м. Львів, вул. Підголоско, 19, Українська академія друкарства, кафедра фізичного виховання. E-mail: melnyk-helga@ukr.net*

Михайлова Наталія Євгенівна – кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент, завідувач кафедри теорії і методики фізичного виховання та адаптивної фізичної культури, Міжнародний економіко-гуманітарний університет імені академіка Степана Дем'янчука, м. Рівне. *Контактна інформація: 33027, м. Рівне, вул. акад. С. Дем'янчука, 4, кафедра теорії і методики фізичного виховання та адаптивної фізичної культури. E-mail: natali873@yandex.ru*

Михалюк Євген Леонідович – доктор медичних наук, професор, завідувач кафедри фізичної реабілітації, спортивної медицини, фізичного виховання і здоров'я, Запорізький державний медичний університет. *Контактна інформація: 69035, м. Запоріжжя, проспект Маяковського, 26. кафедра фізичної реабілітації, спортивної медицини, фізичного виховання і здоров'я.*

Мороз Геннадій Олександрович – доктор медичних наук, доцент, завідувач кафедри лікувальної фізкультури і спортивної медицини, фізіотерапії з курсом фізичного виховання, Кримський державний медичний університет імені С. І. Георгієвського, м. Сімферополь. *Контактна інформація: 95006, м. Сімферополь, бульвар Леніна, 5/7, кафедра лікувальної фізкультури і спортивної медицини, фізіотерапії з курсом фізичного виховання. E-mail: moroz062@yandex.ru*

Мороз Михайло Степанович – доцент, Східноєвропейський національний університет імені Лесі Українки, м. Луцьк. *Контактна інформація: 43000, м. Луцьк, вул. Грушевського, 2 а, спорткомплекс СНУ ім. Лесі Українки, інститут фізичної культури і здоров'я, кафедра олімпійського і професійного спорту. Сл. тел. (0332) 24-22-93.*

Нагорна Ольга Борисівна – кандидат наук з фізичного виховання та спорту, старший викладач кафедри корекційної освіти, Рівненський обласний інститут педагогічної післядипломної освіти, вчитель-реабілітолог навчально-реабілітаційного центру «Особлива дитина», м. Рівне. *Контактна інформація: 33028, м. Рівне, вул. Чорновола, 74, Рівненський обласний інститут педагогічної післядипломної освіти, кафедра корекційної освіти. E-mail: olganob@mail.ru*

Нападій Андрій Петрович – асистент, Кременецький обласний гуманітарно-педагогічний інститут імені Тараса Шевченка. *Контактна інформація: 47003, Тернопільська обл., м. Кременець, вул. Ліцейна, 1, Кременецький обласний гуманітарно-педагогічний інститут ім. Тараса Шевченка, кафедра теорії та методики фізичного виховання. E-mail: napadij@ukr.net*

Ніколайчук Ірина Юріївна – кандидат педагогічних наук, доцент, Східноукраїнський національний університет імені Володимира Даля, м. Луганськ. *Контактна інформація: 91034, м. Луганськ, кв-л. Молодіжний, б. 20-А, Східноукраїнський національний університет імені Володимира Даля, кафедра фізичного виховання. E-mail: fv@snu.edu.ua*

Ногас Анжела Олександрівна – кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент, Міжнародний економіко-гуманітарний університет імені академіка Степана Дем'янчука, м. Рівне. *Контактна інформація: 33027, м. Рівне, вул. акад. С. Дем'янчука, 4, кафедра фізичної реабілітації. E-mail: angelanogas@rambler.ru*

Носко Микола Олексійович – член-кореспондент НАПН України, доктор педагогічних наук, професор, ректор Чернігівського національного педагогічного університету імені Т. Г. Шевченка. *Контактна інформація: 14013, м Чернігів вул. Гетьмана Полуботка, 53, Чернігівський національний педагогічний університет ім. Т. Г. Шевченка. E-mail: rektor@chnpu.edu.ua*

Огнистий Андрій Володимирович – кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент, завідувач кафедри фізичного виховання, Тернопільський національний педагогічний університет імені Володимира Гнатюка. *Контактна інформація: 46027, м. Тернопіль, вул. Максима Кривоноса, 2, кафедра фізичного виховання. E-mail: ognystyy@mail.ru*

Олійник Ірина Олександрівна – викладач фізичного виховання вищої категорії, методист, Кременецький педагогічний коледж Кременецького обласного гуманітарно-педагогічного інституту імені Тараса Шевченка, відмінник освіти України. *Контактна інформація: 47003, Тернопільська область, м. Кременець, вул. Ліцейна, 1, Кременецький педагогічний коледж. E-mail: Ani4ka88@mail.ru*

Павлова Тетяна Віталіївна – кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент, Національний університет фізичного виховання і спорту України, м. Київ. *Контактна інформація: 03680, м Київ, вул. Фізкультури 1, кафедра теорії і методики фізичного виховання, оздоровчої фізичної культури і рекреації. E-mail: cnfnmb@ukr.net*

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*

Петрович Вікторія Володимирівна – кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент, Східноєвропейський національний університет імені Лесі Українки, м. Луцьк. *Контактна інформація: 43000, м. Луцьк, вул. Грушевського, 2 а, спорткомплекс СНУ ім. Лесі Українки, інститут фізичної культури і здоров'я, кафедра фізичної реабілітації. E-mail: petrovka1980@mail.ru*

Петрук Людмила Анатоліївна – старший викладач, Національний університет водного господарства та природокористування, м. Рівне. *Контактна інформація: 33028, м. Рівне, вул. Соборна, 11, кафедра фізичного виховання. E-mail: kaf_phycult@nuwm.rv.ua*

Підсадочна Ольга Миронівна – старший викладач, Українська академія друкарства, м. Львів. *Контактна інформація: 79020, м. Львів, вул. Підголоско 19, Українська академія друкарства, кафедра фізичного виховання.*

Пітин Мар'ян Петрович – кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент, Львівський державний університет фізичної культури. *Контактна інформація: 79000, м. Львів, вул. Костюшка, 11, кафедра теоретично-методичних основ спорту.*

Плиска Олександр Іванович – доктор медичних наук, професор, завідувач кафедри анатомії, фізіології та шкільної гігієни, Національний педагогічний університет імені М. П. Драгоманова. *Контактна інформація: 01601, м. Київ, вул. Пирогова, 9, НПУ ім. М. П. Драгоманова, кафедра анатомії, фізіології та шкільної гігієни E-mail: plys2005@mail.ru*

Покотило Олег Степанович – доктор біологічних наук, професор, Тернопільський національний технічний університет імені Івана Пулюя. *Контактна інформація: 46001, м. Тернопіль, вул. Руська, 56, Тернопільський національний технічний університет імені Івана Пулюя. E-mail: pokotylo_oleg@ukr.net*

Пономарьов Валентин Олександрович – кандидат педагогічних наук, старший викладач, Запорізький національний університет. *Контактна інформація: 69600, м. Запоріжжя, вул. Жуковського, 66, кафедра олімпійського та професійного спорту. E-mail: cach1977@mail.ru*

Поплавський Леонід Юзефович – кандидат педагогічних наук, доцент, Національний університет фізичного виховання і спорту України, м. Київ. *Контактна інформація: 03680, м Київ, вул. Фізкультури, 1, Національний університет фізичного виховання і спорту України, кафедра спортивних ігор. E-mail: sport_igri@ukr.net*

Потьомкіна Олена Іванівна – старший викладач, Севастопольський національний технічний університет. *Контактна інформація: 99053, м. Севастополь, вул. Університетська, 33, кафедра фізичного виховання і спорту. E-mail: nina.buren@rambler.ru*

Присяжнюк Олена Анатоліївна – кандидат хімічних наук, доцент, Запорізький національний технічний університет. *Контактна інформація: 69063, м.Запоріжжя, вул. Жуковського, 64, Запорізький національний технічний університет, кафедра фізичної реабілітації і рекреації. E-mail: arcdoc2912@yandex.ru*

Прокопович Володимир Михайлович – доцент, Східноукраїнський національний університет імені Володимира Даля, м. Луганськ. *Контактна інформація: 91034, м. Луганськ, кв-л. Молодіжний, б. 20-А, Східноукраїнський національний університет імені Володимира Даля, кафедра фізичного виховання. E-mail: fv@snu.edu.ua*

Рачок Марина Миколаївна – викладач, Київський національний економічний університет ім. В. Гетьмана. *Контактна інформація: 03068, м. Київ, просп. Перемоги, 54/1, кафедра фізичного виховання. E-mail: candy.girl@meta.ua*

Ребрина Анатолій Арсенович – кандидат педагогічних наук, доцент, Хмельницький нлаціональний університет. *Контактна інформація: 29016, м. Хмельницький, вул. Інститутська, 11, кафедра здоров'я людини та фізичного виховання. E-mail: a_rebryna@rambler.ru*

Романишин Микола Ярославович – кандидат педагогічних наук, доцент, Міжнародний економіко-гуманітарний університет імені академіка Степана Дем'янчука, м. Рівне. *Контактна інформація: 33027, м. Рівне, вул. акад. С. Дем'янчука, 4, кафедра фізичної реабілітації. E-mail: MMGG@ukr.net*

Романова Вікторія Іванівна – кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент, Міжнародний економіко-гуманітарний університет імені академіка Степана Дем'янчука, м. Рівне. *Контактна інформація: 33027, м. Рівне, вул. акад. С. Дем'янчука, 4, факультет здоров'я, фізичної культури і спорту, кафедра оздоровчих спортивно-педагогічних дисциплін.*

Рубіс Катерина Миколаївна – аспірант, Чернігівський національний педагогічний університет імені Т. Г. Шевченка. *Контактна інформація: 14013, м Чернігів вул. Гетьмана Полуботка, 53, Чернігівський національний педагогічний університет ім. Т. Г. Шевченка, кафедра фізичного виховання. E-mail: katya.rubis@mail.ru*

Сапрун Станіслав Теодозійович – аспірант, Тернопільський національний педагогічний університет ім. В. Гнатюка. *Контактна інформація: 46027, м. Тернопіль, вул. Максима Кривоноса, 2, Тернопільський національний педагогічний університет ім. В. Гнатюка. E-mail: stas-sa@mail.ru*

Сватьєв Андрій В'ячеславович – кандидат педагогічних наук, доцент, завідувач кафедри олімпійського та професійного спорту, Запорізький національний університет. *Контактна інформація: 69600, м. Запоріжжя, вул. Жуковського, 66, кафедра олімпійського та професійного спорту. E-mail: 29011973@ukr.net*

Семенів Богдан Степанович – асистент, Львівський національний університет ветеринарної медицини ім. С. З. Гжицького. *Контактна інформація: 79010, вул. Пекарська, 50, м. Львів, кафедра фізичного виховання, спорту та здоров'я. E-mail: Bodsemen@gmail.com*

Серебряков Олег Юрійович – викладач, Національний університет фізичного виховання і спорту України, м. Київ. *Контактна інформація: 03680, м Київ, вул. Фізкультури, 1, Національний університет фізичного виховання і спорту України, кафедра спортивних ігор. E-mail: avatar@ukr.net*

Середа Ірина Олександрівна – кандидат педагогічних наук, асистент, Тернопільський національний педагогічний університет ім. В. Гнатюка. *Контактна інформація: 46027, м. Тернопіль, вул. Максима Кривоноса 2, Тернопільський національний педагогічний університет ім. В. Гнатюка. E-mail: seredaira85@mail.ru*

Середа Любов Володимирівна – аспірант, Сумський державний педагогічний університет імені А. С. Макаренка. *Контактна інформація: 40002, м. Суми, вул. Роменська, 87. E-mail: sereda_liubov@mail.ru*

Сиротюк Сергій Миколайович – асистент, Кременецький обласний гуманітарно-педагогічний інститут імені Тараса Шевченка. *Контактна інформація: 47003, Тернопільська обл., м. Кременець, вул. Ліцейна, 1, Кременецький обласний гуманітарно-педагогічний інститут ім. Тараса Шевченка, кафедра теорії та методики фізичного виховання.*

Сіроткіна Тетяна Валеріївна – аспірант, інститут спеціальної педагогіки НАПН України, м. Київ. *Контактна інформація: 04060, м. Київ-60, вул. М. Берлинського, 9, інститут спеціальної педагогіки НАПН України, лабораторія тифлопедагогіки. E-mail: sirotkina.tatiana@gmail.com*

Скабицький Микола Васильович – старший викладач, Дніпродзержинський державний технічний університет. *Контактна інформація: 51900, Дніпропетровська обл., м. Дніпродзерджинськ, вул. Дніпробудівська, 2, Дніпродзержинський державний технічний університет, кафедра фізичного виховання. Сл. тел. (05692) 2-91-81, 6-14-60.*

Славітяк Олег Станіславович – викладач, Миколаївський національний університет імені В. О. Сухомлинського, м. Миколаїв. *Контактна інформація: 54030, м. Миколаїв, вул. Нікольська, 24, інститут фізичної культури та спорту.*

Слюсарчук Віктор Васильович – кандидат наук з фізичного виховання і спорту, старший викладач, Кременецький обласний гуманітарно-педагогічний інститут імені Тараса Шевченка. *Контактна інформація: 47003, Тернопільська обл., м. Кременець, вул. Ліцейна, 1, Кременецький обласний гуманітарно-педагогічний інститут ім. Тараса Шевченка, кафедра медико-біологічних основ фізичного виховання. E-mail: Slysar4yky@ukr.net*

Смаль Ярослав Анатолійович – аспірант, 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.*

Сокирко Олексій Сергійович – кандидат педагогічних наук, доцент, Запорізький національний університет. *Контактна інформація: 69600, м. Запоріжжя, вул. Жуковського, 66, кафедра спортивних ігор. E-mail: sokirko75@mail.ru*

Соколова Наталія Дмитрівна – кандидат історичних наук, доцент, Національний університет фізичного виховання і спорту України, м. Київ. *Контактна інформація: 03680, м. Київ, вул. Фізкультури, 1, Національний університет фізичного виховання і спорту України, кафедра філософії, історії та соціології. E-mail: sokolik_n@ukr.net*

Соловйов Олег Володимирович – доктор психологічних наук, професор кафедри фізичного виховання, Східноукраїнський національний університет імені Володимира Даля, м. Луганськ. *Контактна інформація: 91034, м. Луганськ, кв-л. Молодіжний, б. 20-А., Східноукраїнський національний університет імені Володимира Даля, кафедра фізичного виховання. E-mail: fv@snu.edu.ua*

Сотник Олег Володимирович – старший викладач, Національний університет водного господарства та природокористування, м. Рівне. *Контактна інформація: 33028, м. Рівне, вул. Соборна, 11, кафедра фізичного виховання. E-mail: olegsotnik@mail.ru*

Сотник Жанна Григорівна – кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент, заступник декана з навчальної роботи факультету здоров'я, фізичної культури і спорту, Міжнародний економіко-гуманітарний університет імені академіка Степана Дем'янчука, м. Рівне. *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: janna308@mail.ru*

Стадніков Геннадій Володимирович – старший викладач, завідувач кафедри фізичного виховання, Національний університет «Острозька академія», м. Острог. *Контактна інформація: 35800, Рівненська область, м. Острог, вул. Семінарська 2, кафедра фізичного виховання. E-mail: Stad.7@ukr.net*

Суворова Тетяна Іванівна – кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент, Східноєвропейський національний університет імені Лесі Українки, м. Луцьк. *Контактна інформація: 43000, м. Луцьк, вул. Грушевського, 2 а, спорткомплекс СНУ ім. Лесі Українки, інститут фізичної культури і здоров'я, кафедра олімпійського і професійного спорту. Сл. тел. (0332) 24-22-93.*

Тайболіна Людмила Олександрівна – старший науковий співробітник, Науково-дослідний інститут Національного університету фізичного виховання і спорту України, м. Київ. *Контактна інформація: 03680, м. Київ, вул. Фізкультури, 1, лабораторія теорії та методики спортивної підготовки та резервних можливостей спортсменів. E-mail: l.tajbolina@yandex.ua*

Талатинник Олена Анатоліївна – науковий співробітник, Науково-дослідний інститут Національного університету фізичного виховання і спорту України, м. Київ. *Контактна інформація: 03680, м. Київ, вул. Фізкультури, 1, лабораторія теорії та методики спортивної підготовки та резервних можливостей спортсменів. E-mail: elenata@ukr.net*

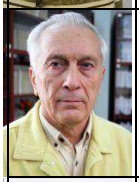
Твеліна Аліса Олександрівна – кандидат педагогічних наук, старший викладач, Миколаївський національний університет імені В. О. Сухомлинського. *Контактна інформація: 54030, м. Миколаїв, вул. Нікольська, 24, інститут фізичної культури та спорту, кафедра спортивних ігор та гімнастики. E-mail: alytv@inbox.ru*

Ткаченко Михайло Леонідович – старший науковий співробітник, доцент, Науково-дослідний інститут Національного університету фізичного виховання і спорту України, м. Київ. *Контактна інформація: 03680, м. Київ, вул. Фізкультури, 1. E-mail: natasha-1966@yandex.ru*

Тонконог Віктор Миколайович – старший викладач, Дніпродзержинський державний технічний університет. *Контактна інформація: 51900, Дніпропетровська обл., м. Дніпродзерджинськ, вул. Дніпробудівська, 2, Дніпродзержинський державний технічний університет, кафедра фізичного виховання. Сл. тел. (05692) 2-91-81, 6-14-60.*

Тупеєв Юлай Вильєвич – кандидат наукх з фізичного виховання і спорту, доцент, Миколаївський національний університет імені В. О. Сухомлинського. *Контактна інформація: 54030, м. Миколаїв, вул. Нікольська, 24, інститут фізичної культури та спорту E-mail: rfvbkrf@gmail.com*

Хмара Андрій Володимирович – асистент, Кременецький обласний гуманітарно-педагогічний інститут імені Тараса Шевченка. *Контактна інформація: 47003, Тернопільська обл., м. Кременець, вул. Ліцейна, 1, Кременецький обласний гуманітарно-педагогічний інститут ім. Тараса Шевченка, кафедра медико-біологічних основ фізичного виховання. E-mail: andrijxp@mail.ru*

	Циганок Владислав Іванович – доцент, заслужений тренер України, Запорізький національний технічний університет. *Контактна інформація: 69063, м. Запоріжжя, вул. Жуковського, 64, Запорізький національний технічний університет. E-mail: coach2408@mail.ru*
	Чайкіна Світлана Вікторівна – викладач, Східноукраїнський національний університет імені Володимира Даля, м. Луганськ. *Контактна інформація: 91034, м. Луганськ, кв-л Молодіжний, 20-а, СНУ ім. В. Даля, кафедра фізичного виховання. E-mail: chaikina_1983@mail.ru*
	Чернозуб Андрій Анатолійович – кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент, Миколаївський національний університет імені В. О. Сухомлинського, м. Миколаїв. *Контактна інформація: 54030, м. Миколаїв, вул. Нікольська, 24, інститут фізичної культури та спорту.*
	Чижик Віктор Васильович – кандидат біологічних наук, доцент, професор кафедри фізичної реабілітації, Луцький інститут розвитку людини Університету «Україна». *Контактна інформація: 43023, м. Луцьк, вул. Карбишева 2, кафедра фізичної реабілітації. E-mail: v.v.chizhik@gmail.com*
	Шандригось Віктор Іванович – асистент, Тернопільський національний педагогічний університет ім. В. Гнатюка. *Контактна інформація: 46027, м. Тернопіль, вул. Максима Кривоноса, 2, Тернопільський національний педагогічний університет ім. В. Гнатюка, кафедра фізичного виховання. E-mail: shandrygos_v@mail.ru*
	Шандригось Галина Анатоліївна – кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент, Тернопільський національний педагогічний університет ім. В. Гнатюка. *Контактна інформація: 46027, м. Тернопіль, вул. Максима Кривоноса, 2, Тернопільський національний педагогічний університет ім. В. Гнатюка, кафедра гімнастики і спортивних ігор. E-mail: shandrygos_v@mail.ru*
	Шишкіна Олена Миколаївна – асистент, Дніпродзержинський державний технічний університет. *Контактна інформація: 51900, Дніпропетровська обл., м. Дніпродзерджинськ, вул. Дніпробудівська, 2, Дніпродзержинський державний технічний університет, кафедра фізичного виховання. Сл. тел. (05692) 2-91-81, 6-14-60.*
	***Шуберт Василь Степанович*** – Львівський державний університет фізичної культури. *Контактна інформація: 79000, м. Львів, вул. Костюшка, 11, Львівський державний університет фізичної культури.*
	Ястремський Олександр Орестович – асистент, Кременецький обласний гуманітарно-педагогічний інститут імені Тараса Шевченка. *Контактна інформація: 47003, Тернопільська обл., м. Кременець, вул. Ліцейна, 1, Кременецький обласний гуманітарно-педагогічний інститут ім. Тараса Шевченка, кафедра медико-біологічних основ фізичного виховання.*
	Ячнюк Ірина Омелянвна – доцент, Чернівецький національний університет імені Юрія Федьковича. *Контактна інформація: 58012, м. Чернівці, вул. Коцюбинського, 2, кафедра теоретичних основ і методики фізичного виховання. E-mail: cibulia50@gmail.com*
	Ячнюк Юрій Борисович – старший викладач, Чернівецький національний університет імені Юрія Федьковича. *Контактна інформація: 58012, м. Чернівці, вул. Коцюбинського 2, кафедра теоретичних основ і методики фізичного виховання. E-mail: cibulia50@gmail.com*

ІНФОРМАЦІЯ ДЛЯ АВТОРІВ

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

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

Матеріали для публікації українською, російською, англійською, польською мовами (за вибором) у роздрукованому вигляді та на дискові чи дискеті (3.5 шрифт 14 pt у форматі WORD) слід надсилати до редакційної колегії. Також редакційна колегія просить вислати фотографію (цифрову) автора для публікації у 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 і знизу – 2 см.

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

1. Постановка наукової проблеми та її зв'язок із важливими науковими чи практичними завданнями.
2. Аналіз останніх досліджень із цієї проблеми, в яких започатковано вивчення теми та на які спирається автор; виділення не розв'язаних раніше частин загальної проблеми, які розкриває означена стаття.
3. Формулювання мети та завдань дослідження.
4. Виклад основного матеріалу й обґрунтування отриманих результатів дослідження.
5. Висновки та перспективи подальших досліджень у цьому напрямі.

Матеріали для публікації у збірнику слід надсилати на електронну адресу Kozibrotskyy@mail.ru

Телефони: 0332-78-21-85 (домашній); 0965855901 (мобільний); 0332-24-21-78 (кафедра теорії та методики фізичного виховання); 0332-24-20-68 (деканат інституту фізичної культури та здоров'я).

Для своєчасної інформації просимо Вас надсилати разом із матеріалами один конверт (А4) із марками й адресою на ваше прізвище та авторську довідку.

Авторська довідка

Назва статті _____
Прізвище, ім'я, по батькові, учений ступінь та вчене звання, посада автора (-ів) _____
Місце роботи, навчання _____
Поштова адреса, індекс _____
Телефон _____
e-mail _____

Вимоги до анотацій

Викладаючи основні факти в анотаціях потрібно дотримуватися хронології статті й використовувати її підзаголовки:

- 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 погляду 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.

3MICT

, ,

>hdmf_glZgehvjgfZlb\gZ [ZaZ d_j•\gbpl\Z jha\bldhjlkm^_glkvdh]h ki
\ KJKJ –1970 j 3

,
Ijhp_k klZgh\ejhaglyldm [hch\bo fbkl_pl\ yd \b.f.h.]Z...k.m.q.Z.k.g.h.k6l•

,
L_ogheh]•y mijZ\e•ggy n•admevlmjgbfb dZ^kZjfybf\Zjj]hZkl•a.Z.p9•yo n•lg

, ,
Jha\blhd kihjlb\gh]h n_dJZmeZggyh.\.....j.....13

, ,
1klhjbqg• Zki_dlb \blhd•\ • jha\bldm \•ljbevg.h.j.h...k.i.h.j.l.m...F.b.d8heZ€\sb

,
1kJbqg• Zki_dlb jha\bldm n•abqgh]h \boh\Z–ggZy i\hMZdlZm6gO.O.\.k.2gp• O1C

GhjfZlb–igZ\h\Z j_]eZf_glZp•y a^hjh\h]h kihkh[m `blly \ `•ghqbo k_j
aZdeZ^Zo Jhk•ckvdmhjZ•fi_bjgZ1O•ijhqZlhO .k.l.....24

1klhjbqg_j•_^mfh\b klZgh\e_ggy ijhn_k•cgh€ hk\•lb \qbl_ey n•abqgh€ d

Ijhn_k•cigbhdeZ^gZ n•abqgZ i•^]hlh\dZ yd _n_dlbhdZ\gmfkl\•Z nhjfm\Zgg
fZc[mlgvqbl_ei_\^f_lgbd•\ ^h ijhn_k•cgh€ ^•yevghkl•.....32

:gZe•a j_amevlZl•\ _dki_jbf_glZevgh€ jh[hlb a mijh\Z^`_ggy i_^Z]h
ijhn_k•cgh]h jha\bldm fZc[mlgvh]h \qbl_ey n•abqgh€ dmevlmjb
\ mfh\Zo •gnhjfZkl•dgjm ijhkl.h.j.m.....36

Nhjfm\Zggy]hlh\ghkl• fZc[mlg•o mqbl_e•\ n•abqgh€ dmevlmjb
^h hj]Zg•aZp•€ kZfhkl•cgha^hjadmevl^myevghkl•.rdhevj•\.....40

Dhfi_l_glg•kgbc i•^o•^ ^h ijhn_k•cgh€ i•^]hlh\dh\qbl_ey n•abqgh€

1ggh\Zp•cgZ ^•yevg•klv yd hkgh\Z ijhn_k•cgh€ ^•yevghkl•.....48

N•abqgZ j_Z[•e•lZp•y yd gZmdh\Z ki_p•Zevg•klv y•nZo m ijZdlbp• h

:^ZilZp•y klm^_gl•\ i_jrh]h dmjkm nZdmevl_lmZ\nq•Zabqgyh]h \boh\Zggy
\ mg•_jkbl•.....54

l•^]hlh\dZ fZc[mlg•o anZ•oabqgh€ dmevlmjb c
^h n•admevlm^jgjh\qh€ jh[hlb a ex^vfbaj•ehj\•dm.....58

<•^[•j gZ nZdmevl_l n•abq–gihjhhkghZgyd•kghdb i•^]hlh
\qbl_ey n•abqgh€ dmevlmjb.....61

:gZe•a klZgm knhjfh\Zgh–kl•^Zjhn]•kgyhdhfi_l_glghkl• lj_g_j•\ a Zle_
]•fgZkl.....65

Ijh_dlm\Zggy i•^\bs_ggy d\Ze•n•dZp•€ \bdeZ^Zq•\ yd•c a^•ckgxxlv
lj_g_j•\bdeZ^Zq•\.....69

Djbl_j•€ knhjfh\Zghkl• ki_p•Zevgbo jmoh\bqhd m fZc[mlg•o n•abqgh€ dmevlmjb 75

F•kp_ h]e_yf^hh\bqggbo aZgylv m ijhn_k•cg•c i•^]hlh\p• fZc[mlgvh]h \ dmevlmjb 79

>bgZf•qg• iZmab yd aZk•[n•abqgh€ j_Z[•e•lZp•€ ^•l_c 84

H[‰jmglm\Zggy _dki_jbf_glZevgh€ f_lh^bdhe_kc[dhe•mcgbo aZgylv kijyfh\Zgbo€ hilbf•aZp•x n•abqgh]h k.l.Z.g.m r.d.h.e.y.j.\ 89

L_hj_lbqg• Zki_dlb \ieb\m fhlb\Zp•cgbo kdeZ^h\bo gZ ia^\bs_ggy _n•abqgh€ dmevlmjb 94

GZmdh_ h[‰jmglm\Zggy _dki_jbf_glZevgh€ f_lh^bdhe aZgylv ^ey rd•a aZljbfdhx ikbo•qgh]h j.h.a.\.b.l.d.m 98

I_^Z]h]•qg• l_ogheh]•€ gZ\qZggy n•abqgh€ dmevlmjb 103

1g^b\•^mZe•aZp•y gZ\qZevgh]h ijhp_km a n•abqgh]h \boh\Zggy klm f_^bqgbo 106

F_lh^bdZ ^bn_\Zgbo]hchi•^oh^m ^h gZ\qZggy m•qgb•qgh€ dmevlmjb ihqZldh\h€ r.d.h.e.b 110

I_^Z]h]•qg• hkgh\b aZkjhh\bmaZ[gjgy`ma^Zhevgbo lgZo\gh\Zeehvgbo fm ijhp_k• gZ mjhdZo n•abqgh€ dZmevglmjb\•lg•o r.d.h.e.Z.o 116

Ih[m^h\Z gZ\qZevgh]h ijhp_km a kihjlb\gh€ [hjhlv[b ^ey klm^_glhd n•abqgh]h \b.o.h.\.Z.g.g.y 119

GZ\qZggy iyZevZgbo ^•l_c ^hrd•evgh]h \•dm 123

Ih}^gZggy j•agbo \b^g\Zhqevkgmgm\Zevghfm ijhp_k• a• klm^_glkvdhx f.h.e.h.^.^.x 127

=Zg^[he yd aZk•[nhjfm\Zggy jmoh\bo gZ\bqhd m klm^_gl•\ 131

KlZ\e_ggy\ kmgjg•^gvh]h rd•evgh]h \•dm ^h mjhd•\ n•abqgh€ dmevlmjb 134

Dhgp_ilmZevg• aZkZ^b n•abqgh]h \boh\Zggy klm^_glkvdh€ fheh^•m <GA Jhk•ckvdh€ N^jZp•€ 140

<ieb\ ]jb gZ i•^\bs_ggZydjbmghkh€ ^hrd•evgbd•\ 144

Bkke_^h\Zgb_ iml_c nhjfbjh\Zgby khj_\gh\Zl_evghc mklZgh\db m kl aZgbfZxsboky ih kbkl_f_ ijhnjbkkZ^gZevghabq_kdh.c.i.h.^.l.h.d.b 148

:le_lbqgZ]•fgZklbdZ \ kbkl_f• gmyabkdgh^_hdlhdhf\Zl•\ ^jm]h]h jhdm gZ\qZggy 153

LjZ\fhijhn•eZdlbqg• aZoh^b gZ aZgyllyo a• kihjlb\g.h€].•.f.g.Z.6klbdb k_
KlZ\e_ggy [Zlvd-•\ dheqZgk•\\ ^h \ijh\Z^`_ggy he•fi•ckvdh€ hk\•lb
\gZqZev•ghoh\gbc ijhp_k r.d.h.e.y.j.•\.....159
Kijyfh\Zg•klv n•abqgh]h \boh\Zggy mqg•\ k_j_^g.v.h.].h..r.d.•.e.6g]h \•d
<bagZq_ggy ihdZagbd•\ jmoh\h€ i•^]hlh\e-lg_hokl•qmhq_gbZp\vqZjehvg_bko•cg
aZdeZ.^.•\.....166
<bagZq_ggy hkh[eb\hkl_c ijhy\m ikbohn•a•heh]•qgh]h klZgm klm^_g
\•^[hjm ^h aZgylv \.h.e_c[.h.e.h.f.....171
Af•gb j•\gy n•abqgh]h a^hjh\¶y klm^_gl•\ aZe_`gh \•^ i_j_\Z`Zggy l
kbkl_.f.b.....174
Hkgh\b lZ djbl_j•€ hilbfZevgh]h ghjfm\Zggy jmoh\h€ Zdl.b.\8hkl• rdh
>bgZf•dZ _fhp•cgbo ijhp_k•\ m ^•\qZl j•agbo khfZlhlbi•\ gZ _lZiZo
\bshfm gZ\qZevdgeZf^m•.a.Z.....185
Qbggbdb nhjfm\Zggy a^hjh\¶y aZkh[Zfb n•albqZ6-hjhbdo•h\Zggy ^•l_c
f•kvdh€•evkvdh€ f•.k.p_.\.h.k.l•.....191
<bdhjbklZggy aZkh[•\ Zle_lbqgh€]•figZkebZ^g•\cijm•ia_bkhgdhp•
klm^_gl•\ nZdmevl_lm dhfi¶xl_jgh€ ih.e•.j.Z.n•.q.g.h.€ .•.g_.`.g_.j.•.195
?D=dhgljhev yd _dki_jlbaZ i_jrh€ e•g•€ jZil•a\h€ abfqgh]hgZ.b.2.Z.gZ.lgyo
F_oZg•af ikb-ohe.Z.jh.bqgh]h klbfmex\Zggy klm^_gl•\ ^h aZ.g.y.3v n•abq
Nhjfm\Zggy dmevlmjb ^ha\•eey k.l.m.^_.g.l.k.v.d.h.€ .f.h.e.h.^.•.....207
N•lg_k yd aZk•[a^fh•jghg\yZgZgh.d.....212
Hkh[eb\hkl• hj]Zg•a•Zap•h€ aabZqgyhl]vh \bkoh_\Z•gZgevvg•c
f_^bqg•c]jmi• mg.•_.j.k.b.l_.l.m.....216
<bagZq_ggy nmgdp•hgZevgh]h jk•aZgdm nk•ah^q_ghf\gZ\Z.g.l.Z_`_.g.Z.3y.f
Nbabheh]bqgZy bgl_gkb\ghklv mijZ`g_gbc \he_c[heZ ijbf_gy_fuo g
h[mq_gby klm^_glh\ \ l_ogbq_kdhf \ukr_.f.m.q_.[.g.h.f_.a.Z._.^_.g.2.5b
Nhjfm\Zggy klm^_gl•\d_lheh]•\ ihablb\gh]h klZ\e_gkiyfh\Zjhn_k•cgh
n•abqgh]h \b.o.h.\.Z.g.g.y.....229
AZ[_ai_q_ggy l_jf•gh\h]h _n_dlm i•^\bs_ggy ijZp_a^Zlghkl• klm^_gl
@OZjqh\• l_ogh.e.h.]•€.....233
<ieb\ aZkh[•\ n•abqgh]h \boh\Zggy gZ nhjfm\Zggy ijhn_k•cgbo ydhk
klm^_gl_h]jZ.n.•\.....237
Hkh[eb\hkl• nmgdp•hgZevgbo ihdZagbd•\ ^•l_c j•agbo khfZlhlbi•\
m i_j•h^ f•` • .....j.h.d.Z.f.b.....242
Hilbf•aZp•y n•abqgh]h klZgm ^•\qZl klZjrh]hjbkf•evgh€]h•fgZ.2.k.lgZbhkg

>h ijh[e_fb \bdeZ^Zggy n•abqgh]h \boh\Zggy m...\bsbo...gZ\qZevgbo a

:dlb\•aZp•y gZi\•qZgeZ\gZhevgh€ ^•yevghkl• klm^_gl•\ gZ aZgyllyo
•a n•abqgh]h \boh\Zggy m \bshfm...gZ\qZevghfm...aZdeZ^•.....256

:^ZilZp•cg• fh`eb\hkl• mqg•\ k•evkvdbo lZ f•kvdbo aZ]Zevghhk\•lg•
\Zj•Z[_evghkl• k_jp...\h]h jblfm.....261

J•_gv ihdZagbd•\ n•abqgh]h kJZdm medipp\• lZ gZ ihqZhdm...267Z\qZevgl

KlZg n•abqgh€ i•^]hlh\e_ghkl• i•^e•ld•\.....269

LjZ\fbZgZke•^db g_ijZ\bevgh]h gZ\ZglZ`...ggy...\ kihjl•.....273

<•^gh\e_ggy nmgdp•€ ah\g•rgvh]h ^boZggy m o\hjbo gZ [jhgo•Zevg
j_Z[•e•lZp•€.....276

>bgZf•dZ kljmfdlmZ[gle•qgbo af•g ie_qh\b•a dbkZhdgsmhj•\
klZj_qbfb af•gZfb ijb ^bgZf•qgbo •glgZg\Zbg\gZb`o...gmyadqgbo.....282

Hp•gdZ _n_dlb\ghkl• dhfie_dkm n•abqgh€ j_Z[•e•lZjbo•fZdmj\Z]•lgbo `
gZh^Zevrbc i_j_[•] \Zjhlghkl•c.....285

Wnn_dlb\ghklv ijbf_g_gby dhfivxl_jgh]h f_oZgbq_kdjh]h dhfie_dkZ U
j_Z[beblZpbb iZpb_glh\ k ljZ\fhc i_j_^g_c...dj...klhh[jZaghc...288yadb

Ijhn•eZdlbdZ \lhjbgghjamkl\hjhZfljgh•\.....291

Hkh[eb\hkl• ijh_^_ggy]•^jhl_jZi•€...^•lyf...aZmlbafhf.....295

J_\fZlh€^gbc±Zkjmjq\Zkgbc klZg...ijh.[e...fb.....298

<bdhjbklZggy-gZmdZahh€ ijZdlbdb m n•abqg•c j_Z[•e•lZp•€...301\ g_\jhe

Ihjmr_ggy nmgdp-jcmbhhjgh Zi\Z^j•Zl_m ^hrd•evgh]h \•dm
yd kmqZkgZ ijh.[e...fZ.....306

<ieb\ eeygh€ he•€ gZ \f•kl ijh^mdl•\ ihe m ldZgbgZo smj•\ j•agh]h
ljb\Zebo n•abqgbo gZ\ZglZ`...gv...ieZ\Zggyf.....310

>bgZf•dZ af•g dbkehlgh€ j_abkl_glghkl• lZ fhjnheh]•€ _jbljhpbl•\ i•
gZ\ZglgZv m djh\• kihjhkp...g•\.....315

L_ohgeh]by gZmqguo bkke_^h\Zgbc ih ijh[eMdjZfbjgZ_a\bkhy\jkfhjdgZu\o
mkeh\b.y.o.....318

JZa\blb_ nbabZqkkdhoxguo [Zkd_l[hzehfklhb\Zk lmfqi_jZf...glZ.....323

Fhgblhjbg] j_ame vlZlh\ ^ukkkmbi`e_ggbcy \kbevg_crbo\pdhhjfZag^jhe\h
gZ ;;9XXX Hebfibckdbo b]jZ–o k]] 111...w.lZi.....327

WlZiu jZa\blby b hebfibckdb_ i_jki_dlb\u...k.i.h.j.l.b.\.g.h.]h...e.Z.a.Z.3.3.1.b.y

l_j_^mfh\b \bgbdg_ggy lZ jhgah\phdkmhZ\mZilb.....336

=_g^_jg• \•^f•gghkl• lZ koh`•klv ^_ydbo ihdZagbd•\ nmgdp•hgZevgh
\bkhdhd\Ze•n•dh\Zgbo kihjlkf_g•\ pb.d.e.•.q.g.b.o...\.b.^.•.\...k.i.h.j.l.m...343

, ,

CONTENT

Historical, Philosophical, Legal and Organizational Problems of Physical Training

Anatoliy Voinarovskyi
Documentary Regulatory Base of Student Sport Development Management in the USSR (1950 ±1970) 3

Anatoliy Girak, Lidiya Zavatskaya
The Process of Establishment and Development of Martial Arts as Requirement Of the Present 6

Svetlana Demekha, Vadim Gayevoy
Technology of Management of Physical Culture Personnel in Organizations of Fitness Orientation 9

Olena Dyomina, Vasyl Busol, Vasyl Shubert
Development of Sports Fencing in Ukraine Untill 1941 13

Arkadiy Kiseliov, Andrey Chernozub, Oleg Slavityak, Karen Abramov
Historical Aspects of Sources and Development of Sailing Sport in Nikolayev 18

Galina Lapshyna, Roman Dmytriv
Historical Aspects of the Development of Physical Education in Ukraine at the end of the 19 th Century 22

Nataliya Sokolova
Normative Legal Regulati R Q R I + H D O W K \ / L I H V W \ O H L Q : R P D Q ¶ V 6 H F R Q G D U
of the Russian Empire (the 2 nd Part of the 19 th Century ± the Beginning of the 20 th Century) 24

Irina Yachniuk
Historical Preconditions of Making up of Professional Education of Physical Culture Teachers in Bukovina 28

Professional Training Of Physical Education And Sport Specialists

Mykola Bozhyk
Professionally Applied Physical Training as an Effective Condition of Formation of Future Teachers to Professional Activity 32

Yuriy Dragnyev
Analysis of the Results Of Experimental Work on Implementation of Pedagogical System of Professional Progress of Future Physical Culture Teacher Under Conditions of Informational and Educational Domain ... 36

Yevgen Zhukovskyi
Formation of Readiness of Future Physical Culture Teachers for Organization of Independent Physical Culture Health-Improving Activity of Schoolchildren 40

Ihor Ivaniy
Competence Approach to Professional Preparation of Physical Culture Teacher 43

Oksana Ilkiv
Innovation Activity as Basis of Professional Activity 48

Vasyl Klapchuk
Physical Rehabilitation as Scientific Specialty in the Practice of Health Services 51

Petro Ladyka
Adaptation of Students of the First Year of Studying of the Physical Education Department to Studying at the University 54

Hanna Leskiv-Bondarchuk
Preparation of Future Specialists in Physical Culture and Sport to Physical Culture and Health-Improving Work With People of Mature Age 58

Andriy Ohnistyi
Selection for a Physical Education Department as a Fundamental Principle of Quality Preparation of a Physical Culture Teacher 61

Valentyn Ponomaryov
Condition Analysis of Formation of Professional Pedagogical Competence of Gymnastics Trainers 65

Andriy Svatyev
Projecting of Professional Development of Professors Who Train Future Trainers-Teachers 69

Alisa Tvelina
Criteria of Formation of Special Motor Skills Among Future Physical Culture Teachers 75

Victor Shandrygos, Halyna Shandrygos
Place of Observation-Methodological Classes In Professional Preparation of a Future Physical Culture Teacher 79

Pedagogical Technologies Of Education In Physical Training

Olena Aksyonova, Tetyana Sirotkina
Dynamic Pauses as Means of Physical Rehabilitation....84

Yulianna Andriychuk
Basis of an Experimental Methodology of Sectional Clasees in Volleyball that is Aimed
DW 2SWLPL]DWLRQ RI 3XSLOV¶ +HDOWK &RQGLWLRQ....89

Oksana Boiko
Theoretical Aspects of Influence of Motivational Component on Increasing of Effectiveness of Physical Culture Lessons....94

Vasyl Dovgal
Scientific Basis of an Experimental Methodology for Teenage Pupils With Mental Retardation....98

Yuriy Zabiyako
Pedagogical Technologies of Physical Culture Teaching....103

Irina Karpiuk
Indiviualisation of Process of study in Physical Education of The Students of Special Medical Group....106

Yaroslav Kravchuk
Methodology of Differentiated Approach to Physical Training Process for Primary School Pupils....110

Nikolay Nosko, Sergey Bratash
Pedagogical Basics of Implementation of Health-Saving Technologies in Educational Process at the Lessons of Physical Educaton at General Schools....116

Nikolay Nosko, Ekaterina Rubis
Formation of Educational Process for Female Students of Physical Educational Department....119

Aleksey Sokirko
Teaching Swimming of the Deaf Children of Preschool Age....123

Yelena Shishkina, Igor Beygul, Viktor Tonkonog, Nikolay Skabitskiy
Uniting of Different Types of Fitness Into Educational-Training Process With Student Youth....127

Yuriy Yachniuk
Handball as Means of Motor Skills Formation Among Students....131

Physical Education of Different Groups

Ivana Bondar
Attitude of Middle School-Age Pupils to Physical Culture Lesson....134

Vasyl Vasyluk
Conceptual Basics of Physical Education of Student Youth in Higher Educational Establishments of the Russian Federation....140

Anatoliy Volchinskiy, Nadezhda Volchinskaya, Yaroslav Smal
Influence of a Game On Increasing of Motor Activity of Preschoolers....144

Liudmyla Halchynska
Research of Ways of Formation of Competing Set Among Students who Practice According to the Program of Professionally Applied Physical Preparation....148

Roman Hakh
Artistic Gymnastics in The System of Physical Education of Students-Economists of the Second Year of Studying....153

Oleg Grebik
Travmoprofilakticheskie of Measure on Employments on a Sporting Gymnastics Among Students....156

Valeriy Yednak, Stanislav Saprun
Attitude of Pupils of the Fourth Class to Introduction of Olympic Education in Educational Process....159

Inna Klimchuk, Vasiliy Pantik
Physical Education Orientation of Pupils of Middle School Age....163

Yulia Kozeruk
Defining of Motor Preparation Indices of School-Girls of Vocational Schools....166

Nataliya Kondak, Iryna Havrylko
Defining of Peculiarities of Psychophysiological State Manifestation of Students for Grounding of Selection for Taking up Volleyball....171

Tatyana Kucher
Changes of Physical Health Level Among Students Depending on Their Type of Autonomic Nervous System.....174
Liubov Levandovskaya
Basics and Criteria of Optimal Motor Activity Normalization Among Senior Pupils 181
Andrey Lukavenko, Gennadiy Moroz
Dynamics of Emotional Processes Among Girls of Different Somatotypes on the Stage of the First Year of Studies In Higher Educational Establishemt 185
Liudmila Maksimenko
Formation Factors of Children Aged 5-6 From Urban and Rural Areas 191
Olga Melnik, Olga Pidsadochna
Usage of Means of Competitive Gymnastics in Professionally-Applied Physical Preparation of Students of the Department of Computer Printing Engineering.....195
Yevgeniy Mikhaliuk, Svetlana Malakhova, Konstantin Lurye, Leonid Levchenko
Electrocardiogram-Control as an Examination of the First Line of Sudden Death During Physical Education Lessons.....199
Irina Nikolaychuk, Yelena Dodonova, Viktoriya Grigoryeva
Mechanism of Psychodidactic Stimulation of Students to Physical Culture Classes 203
Irina Oliynyk, Yekaterina Yerusalimets
Formation of Leisure Culture Among Student Youth.....207
Viktoriya Petrovych
Fitness as Means of Weight Reduction Among Women 212
Liudmila Petruk, Yelena Kuznetsova
Peculiarities of Physical Education Lessons Organization in Special Medical Group of the University 216
Oleksandr Plyska
Determination of the Functional State of Students With Different Physical Activity 222
Olena Potyomkina
3K\VLRORJLFDO ,QWHQVLW\ RI 9RROH\EDOO ([HUFLVHV WKDW I
Studying in Technical Higher Educational Establishment.....225
Anatoliy Rebryna
Formation Among Students-Marketing Specialists of Positive Attitude to Professionally-Oriented Physical Education.....229
Bogdan Semeniv
Providing of Urgent Effect Of Increasing of Workability Among Students of Specialty ⓕood Technologies ª.....233
Irina Sereda
Influence of Physical Education Means on Formation of Professional Qualities Among Students-Geographers 237
Viktor Sliusarchuk, Aleksandr Gurkovskiy
Functional Status of Children Aged 8-10 and its Connection With a Somatotype.....242
Zhanna Sotnyk, Viktoriya Romanova, Lidiya Vinokurova
Optimization of Physical Condition of Girls of Senior School Age on the Basis of Rhythmic Gymnastics.....247
Oleg Sotnyk
The Problem of Teaching Physical Education in Higher Education Institutions.....251
Gennadiy Stadnikov
Activization of Educational Activity of Students at the Lessons of Physical Education at a Higher Educational Establishment.....256
Viktor Chizhyk, Viktor Gordeichuk
Adaptive Abilities of Pupils of Rural and Urban General Schools According to the Analysis of Heart Rate Variability.....261
Aleksandr Yastremskiy, Andrey Napadiy, Sergey Syrotiuk
Level of Indices of Physical Condition of Children Aged 12-13 at the end and at the Beginning of an Academic Year.....267
Ivan Vaskan
The Condition of Physical Preparedness of Adolescents.....269

Yuriy Valetskiy
Traumas and After-Effects of Irregular Loads in Sport 273

Igor Grigus
Restoration of External Respiration Function Among the ill with Bronchial Asthma on the Stage of Medical Rehabilitation 276

N. Davybida
Dynamics of Structure-Metabolic Changes of Humeral Bone Among Rats With Evident Gerontal Changes in Case of Dynamic Intensive Physical Loads 282

Inna Kirichenko, Yelena Prisyazhniuk, Oleg Kirichenko, Liliya Kirichenko, Anastasiya Gorpinyak
Estimation of the Effectiveness of Physical Rehabilitation Complex Among Pregnant Women in 1–11 1 1 Trimester on Further Pregnancy Flow and Childbirth 285

Tetyana Kolomiyets
Effectiveness of Apllying of Computerized Mechanic Complex Rev-9000 During Rehabilitation of Patients with Trauma of a Front Cruciformed Ligament 288

Mariya Levon
Prophylaxis of Secondary Osteoarthritis 291

Olga Nagorna, Natalya Mikhailova
Peculiarities of Conducting of Hydropathy for Children With Autism 295

Andzhela Nogas
Rheumatoid Arthritis – Modern Condition of the Problem 298

Nikolay Romanishin
Usage of Scientific-Demonstrative Practice in Physical Rehabilitation of Neurology 302

Liubov Sereda, Yuriy Lyannoy
Dysfunction of Locomotor Apparatus Among Children of Preschool Age as a Modern Problem 306

Andrey Khmara, Oleg Pokotilo
Influence of Linseed oil on Keeping Products of Lipid Peroxidation in Tissue of Rats of Different Age under Conditions of Adaptation to Long Physical Loads by Swimming 310

Olympic and Professional Sport

Viktoriya Andeeva, Nataliya Litsoyeva, Viktoriya Grigoryeva, Svetlana Chaikina
Dynamics of Changes of Acid Resistance and Erythrocytes Morphology in Blood of Sportsmen-Wrestler Under the Influence of Physical Loads 315

Olha Borysova
Technology of Scientific Research on the Problem of Sport Development in Ukraine Under Modern Conditions 318

Maryna Vorobyova
Development of Physical Qualities of Young Basletball Players Taking Into Account of Temperament Type 323

Oleksiy Hanchar, Ivan Hanchar
Monitoring of Achievements Results of Performance Results of the Strongest Teams of Swimmers Prize-Swimmers at XXVI – XXX Olympic Games (1996 – 2012) (III Stage) 327

Yuriy Kotchenko
Stages of Development and Olympic Perspectives of Sports Climbing 333

Tatyana Krutsevych, Irina Kogut
Preconditions of Establishment and Development of Adaptive Sport 336

Yevheniy Mikhaliuk
Gender Differences and Similarities of Some Indices of Functional State of Highly Qualified Sportsmen of Cyclic Kinds of Sport 343

Mikhail Moroz, Tatyana Suvorova, Nadezhda Karabanova
Methodology of Applying of Jumping Exercises in Special Preparation of Runners on Short Distances 347

Tetyana Pavlova
Meaning of Physical Development and Display of Physical Qualities of Girls in the System of Selection for Sports Games 350

Maryan Pityn
Place of Theoretical Preparation in System of Many Year Mastering of Sportsmen in Table Tennis....353
Leonid Poplavskiy, Yelena Maslova
Defining of Evolutional Stages of Formation of Game Rules in Basketball and their Comparative Characteristics with Historical Stages of Development of Basketball as a Kind of Sport....358
Volodymyr Prokopovychm, Valentyn Lyapin, Oleh Solovyov, Tetyana Huzenko-Prokopovych
Modern Tendencies of Volleyball Development: Aggressive Service and Counter-Aggressive Reception..362
Marina Rachok
Peculiarities of Psychological Preparation of Basketball Judges....367
Oleh Serebryakov
Defining of Meaning of Estimation Criteria of Kinds of Preparation of Hockey Players of High Qualification....371
Liudmyla Taibolina
Adaptation of Heart Muscle of a Sportswoman of High Class on the Stage of Direct Preparation for the XXX Olympic Games....375
Yelena Talatynnik
Comparative Characteristics of Functional Changes of Heart Muscle of a Highly Qualified Sportsman in Bullet Shooting During two Years of Preparation....380
Mykhailo Tkachenko
Managing of Training Process of Qualified Athletic Sprinters on the Basis of Calcultation of Adaptation of Loads on Speed and Speed Endurance in Yearly Microcycle....385
Yulay Tupeev
Peculiarities of Technics of Turnaround Shot with arm Grip and Leg From Half-Court of Freestyle Wrestlers of Different Qualifications....389
Vladyslav Tsyhanok
Informational Model of Competition Activity in Handball of Higher Achievements....394

Our Authors....401
Information is for Authors....414

Наукове видання

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

Збірник наукових праць

Східноєвропейського національного університету імені Лесі Українки

№ 1 (21)

Редактор і коректор: *Г. О. Дробот*
Верстка *Л. М. Козлюк*

Свідоцтво про державну реєстрацію КВ № 19773-9573ПР від 15.03.2013 р.
Сайт збірника наукових праць: www.physicaledu-journal.org.ua
Засновник і видавець − Східноєвропейський національний університет імені Лесі Українки.
Формат 60×84$^{1}/_{8}$. Папір офсетний. Гарн. Таймс. Друк цифровий.
Обсяг 34,29 ум. друк. арк., 34,13 обл.-вид. арк. Наклад 300 пр. Зам. 240.
Виготовлювач – Східноєвропейський національний університет імені Лесі Українки (43025, Луцьк, просп. Волі, 13). Свідоцтво Держ. комітету телебачення та радіомовлення України ДК № 4513 від 28.03.2013 р.