



ISSN 2220-7481

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

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

№3 (19)



Міністерство освіти і науки, молоді та спорту України
Волинський національний університет імені Лесі Українки

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

Збірник наукових праць

Волинського національного університету імені Лесі Українки

№ 3 (19)

Луцьк
Волинський національний університет
імені Лесі Українки
2012

УДК 796(Д82)

ББК 75Я 43

Ф 50

*Рекомендовано до друку вченою радою Волинського національного університету імені Лесі Українки
(протокол № 1 від 30 серпня 2012 р.)*

Редакційна колегія

- Цьось А. В.** – доктор наук з фізичного виховання і спорту, професор (Волинський національний університет імені Лесі Українки) (головний редактор);
- Коцан І. Я.** – доктор біологічних наук, професор (Волинський національний університет імені Лесі Українки);
- Вільчковський Е. С.** – доктор педагогічних наук, професор, член-кореспондент АПН України (Волинський національний університет імені Лесі Українки);
- Гусак П. М.** – доктор педагогічних наук, професор (Волинський національний університет імені Лесі Українки);
- Смолюк І. О.** – доктор педагогічних наук, професор (Волинський національний університет імені Лесі Українки);
- Бергер Ю.** – доктор габілітовани, надзвичайний професор, проректор з розвитку, Державна вища школа ім. Папи Римського Івана Павла II в м. Бялій-Подлясці (Польща);
- Ягенський А. В.** – доктор медичних наук, доцент (Волинський обласний центр кардіоваскулярної патології та тромболізу);
- Валецький Ю. М.** – доктор медичних наук, доцент (Волинське обласне територіальне медичне протитуберкульозне об'єднання);
- 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);
- Ходінов В. М.** – доктор наук із фізичної культури, ад'юнкт кафедри фізичної культури і здоров'я Радомської політехніки (Польща);
- Пятков В. Т.** – доктор наук з фізичного виховання і спорту, професор (Львівський державний університет фізичної культури);
- Козіброцький С. П.** – кандидат наук з фізичного виховання і спорту (Волинський національний університет імені Лесі Українки) (відповідальний секретар).

Ф 50 **Фізичне** виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві : зб. наук. пр. Волин. нац. ун-ту ім. Лесі Українки / уклад. А. В. Цьось, С. П. Козіброцький. – Луцьк : Волин. нац. ун-т ім. Лесі Українки, 2012. – № 3 (19). – 420 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 напрямом "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), 2012
© Гончарова В. О. (обкладинка), 2012
© Волинський національний університет імені Лесі Українки, 2012

Історичні, філософські, правові й організаційні проблеми фізичної культури

УДК 796.01

Надія Ашиток

Фізичне виховання дітей у контексті гуманістичної парадигми

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

Постановка наукової проблеми та її значення. Аналіз останніх досліджень. В Україні за часи незалежності відбулися кардинальні перетворення в політичній, правовій, організаційній та економічній сферах. Результатом визнання державою того факту, що ці зміни в суспільстві зумовлюють реформування освіти й необхідність визначення сучасних освітніх принципів, стало прийняття Закону України “Про освіту” [6], “Національної доктрини розвитку освіти” (2002 р.) та державної національної програми “Освіта” (“Україна XXI століття”) [4]. В основі концептуальних положень реформування українського освітнього простору лежать ідеї гуманістичної освітньої парадигми, які близькі й зрозумілі кожному громадянину, та, завдяки своїй людяності й доступності, заволоділи суспільством.

Важливим складником гуманістичної освітньої парадигми є піклування про здоров’я дітей. Актуальність такого піклування незаперечна, адже, за даними соціологічних досліджень, близько 90 % школярів мають відхилення в здоров’ї, понад 50 % – незадовільну фізичну підготовку, майже 60 % – низький рівень фізичного розвитку. Щороку лави Збройних сил України за станом здоров’я не поповнює кожен четвертий юнак призовного віку [3]. Про збереження й зміцнення здоров’я українського народу йдеться і в згаданих документах, і в Конституції України, Концепції національного виховання, цільовій комплексній програмі “Фізичне виховання – здоров’я нації”, Національній програмі “Діти України” [9].

Роль фізичного виховання у всесторонньому розвитку дітей була предметом вивчення в працях М. Віленського, В. Черняєва, Т. Денисовець, Н. Довгич, В. Оржеховської, Л. Сминовської та ін. [1; 2; 3; 5; 7]. Інтерес науковців до проблем фізичного виховання свідчить про її актуальність. Наша стаття присвячена аналізу саме цих проблем.

Завдання дослідження – здійснити аналіз розвитку фізичного виховання дітей у контексті гуманістичної освітньої парадигми.

Виклад основного матеріалу й обґрунтування отриманих результатів дослідження. Серед прибічників гуманістичної парадигми немає єдиної думки щодо її змісту. Ця парадигма представлена різноманітними моделями освіти й виховання. Єдине, що об’єднує представників вищезначеної парадигми, – це гуманістичне ставлення до дитини як суб’єкта життя, вільної та духовної особистості з її індивідуальними потребами в саморозвитку, визнання її права на особливий особистісний розвиток (інтелектуальний, моральний, фізичний, естетичний) [8]. У гуманістичній парадигмі особистість розглядається як особа із властивими лише їй здібностями й можливостями – інтелектуальними та фізичними, зі суб’єктивним досвідом (досвідом життєдіяльності, надбаного дитиною у навчально-виховних закладах і поза ними, у родині, соціокультурному оточенні, у процесі сприйняття та розуміння нею світу людей і речей).

Відзначимо деякі особливості фізичного виховання в контексті цієї парадигми.

Фізичне виховання як складник цієї парадигми спрямоване на формування у свідомості вихованця знань про корисність цього виховного напрямку для нього особисто, прищеплення здорового спо-

собу життя в його інтересах. Варто відзначити, що йдеться не про абсолютно новий зміст фізичного виховання, а лише про зміщення акцентів у його реалізації. Фізичний розвиток людини, стан її здоров'я, який має безпосередній зв'язок із цим розвитком завжди усвідомлювалися як цінність для суспільства в конкретного індивіда. Фізичне виховання виникло як феномен соціального життя. Практики та дослідники фізичного виховання визначали його мету й завдання на різних етапах розвитку суспільства, способи, методи та форми організації фізкультурної, оздоровчої, спортивної практики в контексті суспільної дійсності. Джерелом ідеї фізичного виховання послугувала антична традиція пайдейї – цілісного, усебічного виховання особистості, її “душі й тіла”, переконаність у тому, що педагогічний ідеал досягається лише в гармонійному поєднанні інтелектуального, морального та фізичного розвитку людини. Згодом про фізичні вправи, їхнє значення для розвитку та зміцнення людського організму писали італійські мислителі й педагоги Відродження – Е. Пікколоміні, Л. Альберті, П. Верджеріо, М. Пальмієрі та ін., а природознавці й лікарі зробили спробу підвести під їхні ідеї власне обґрунтування. Ідея виховання “душі й тіла” стала одним із найважливіших пріоритетів європейської гуманістичної педагогіки, розвиток якої припадає на епоху Відродження, перехідну від Середньовіччя до Нового часу. Слід відзначити два моменти в підходах гуманістів до фізичного виховання. По-перше, Еразм Роттердамський та інші педагоги того часу наголошували на помірності навантажень на дітей, урахуванні їхніх вікових й індивідуальних особливостей. “Адже ми не атлета формуємо”, – писав Еразм у трактаті “Про виховання дітей” (1529 рік). “Для людини достатньо мати міцне здоров'я, навіть якщо вона не володіє тілесною силою, міцністю Мілона (напів-легендарного давньогрецького атлета, який міг підняти дорослого бика)” [10, 246–296]. По-друге, фізичне виховання розглядалося вже тоді не як самоціль, а в органічному взаємозв'язку з іншими напрямками гармонійного виховання особистості – розумовим, моральним, соціально-етичним, естетичним, трудовим. Протягом багатовікової історії людства на різних етапах розвитку суспільства вивченню проблем здоров'я завжди приділялася велика увага. Представники різних наук та фахів робили спроби проникнути в таємниці феномену здоров'я, визначити його сутність і знаходити засоби для збереження. Завдання гуманістичної педагогіки – підготувати активну, соціально зорієнтовану людину, здатну до діяльності в різних сферах суспільного життя. У контексті цієї педагогіки у фізичній культурі обізнаність особистості в засобах власного фізичного становлення й збереження здоров'я потрібно розглядати як інтегративний результат освітнього процесу, який спрямований на формування самовизначення людини у фізичній культурі, перетворення процесу виховання в самовиховання, освіти – у самоосвіту, удосконалення – у самовдосконалення [2, 2–6].

Усвідомлення необхідності підтримувати фізичну форму та життєвий тонус кожною особистістю актуалізує потребу у фізичних вправах, загартуванні, що сприятиме профілактиці хвороб, адже протягом 10-річного періоду поширеність хвороб серед населення України зросла. Якщо в 1991 р. її рівень становив 120,4 тис. осіб на 100 тис. населення, то у 2000 р. він досягнув 148,1 тис. Збільшення поширеності хвороб в окремих вікових групах населення має суттєві відмінності. Найбільшими темпами зросла поширеність хвороб серед підлітків (на 73,7 %), найменшими – серед дітей (на 13,1 %) [11].

Чимало робиться для покращення становища, що склалося. Із початку 80-х років ХХ ст. орієнтиром для вдосконалення політики в галузі охорони здоров'я члени Європейського регіонального бюро Всесвітньої організації охорони здоров'я (ЄРБ ВООЗ) упровадили загальноєвропейську політику “Здоров'я для всіх”. Україна одна з перших серед нових держав пострадянського простору заявила про наміри дотримуватися цієї політики. Для розв'язання проблеми збереження й підвищення рівня здоров'я та працездатності людини, продовження її життя в масштабах держави створено систему охорони здоров'я, яка включає такі підсистеми: санітарно-профілактичну, лікувально-профілактичну, фізкультурно-оздоровчу, санітарно-курортну, аптечну, науково-медичну, санітарно-епідеміологічну [11]. У державі розроблено та втілено в життя низку державних програм: “Діти України”, “Комплексні заходи боротьби з туберкульозом” тощо.

Звісно, якщо в країні обмежуватимуться лише медичними заходами, профілактика хвороб не буде успішною. Лише реалізація спільних для освітян і медиків програм, у яких громадяни, озброєні відповідними знаннями, беруть активну та усвідомлену участь, дасть змогу суттєво покращити здоров'я народу загалом і кожного громадянина зокрема.

Отже, зміщення акцентів у здійсненні фізичного виховання в наш час репрезентується тим, що освітня парадигма у сфері фізичного виховання дітей набуває ознак гуманістичності й передбачає переорієнтацію з формування гармонійно розвинутої людини як повноцінного представника суспільства зі стандартними параметрами фізичного розвитку на особистість, яка власними зусиллями

досягає гармонійного розвитку фізичних, психічних та духовних якостей на основі лише її притаманних здібностей і можливостей. Звісно, викладене не означає, що соціальна інтеграція в суспільство виключається. Навпаки, фізичне виховання в контексті гуманістичної освітньої парадигми покликане сприяти інтеграції у суспільство кожної людини незалежно від її фізичного потенціалу.

Розв'язання завдань цієї парадигми зумовлює необхідність пошуку нових напрямів роботи викладачів фізичної культури в навчальних закладах; упровадження роботи в секціях і оздоровчих групах, зміст якої повинен визначатися не іззовні, а залежно від потреб вихованців; зменшення наповнюваності в класах і студентських групах; зміни авторитарної ролі викладачів фізичної культури, які працюють фронтально з групою вихованців із різними фізичними можливостями й станом здоров'я, на роль наставника, котрий працює з дітьми з однаковими потребами у фізичному розвитку, психолога, реабілітолога.

Спрямованість фізичного виховання на індивідуальний інтелектуальний розвиток для отримання вихованцями потрібних знань про засоби власного фізичного вдосконалення та збереження здоров'я повинна доповнюватися спрямованістю на формування у свідомості дітей морально-етичних цінностей.

У системі чеснот, які поцінуються будь-якою цивілізованою нацією, особливе місце відводиться здоров'ю людей і здоровому способу їхнього життя. Для успішного розв'язання питань, що стосуються стану здоров'я в сучасному суспільстві, важливе значення має усвідомлення кожною людиною загальних закономірностей формування здоров'я, динаміки його основних показників, самоцінності здоров'я. У працях дослідників визначено чинники, що впливають на стан здоров'я, а саме: спосіб життя – до 50 %, вплив навколишнього середовища – до 20 %, спадковість – до 20 %, доступність і якість медичної допомоги – до 10 % [11]. Як бачимо, усвідомлення в період дитинства та юнацтва необхідності здорового способу життя може суттєво покращити стан здоров'я кожного громадянина й суспільства загалом, адже стан здоров'я залежить не лише від етіологічних, тобто причинних факторів, які безпосередньо обумовлюють розвиток і вираження патологічного процесу (хвороби), а й від факторів ризику, які не є причиною захворювання, але сприяють, посилюють дію етіологічних факторів. Наприклад, збудники інфекційних хвороб, токсичні речовини, вібрація є причиною певних захворювань – грипу, туберкульозу, отруєння ртуттю, вібраційної хвороби, – а зайва маса тіла, паління, малорухливий спосіб життя можуть збільшити ймовірність захворювань (гіпертонію, ішемічну хворобу серця тощо), тобто впливати на частоту захворювань серцево-судинної системи й негативно посилювати їхній перебіг. Алкоголь також може служити фактором ризику, який інтенсифікує несприятливу дію хімічних речовин, що діють на нервову систему, а паління – на речовини, які вражають переважно легені та дихальні шляхи. Варто відзначити, що для України характерна поширеність наркологічних хвороб – хронічного алкоголізму та алкогольних психозів. Нині в країні нараховується 672 тис. хворих на цю недугу. Високими темпами зростає захворюваність населення на наркоманію, набуваючи соціального значення. Так, у 2000 р. частота появи наркотичної залежності склала 22,6 випадків на 100 тис. осіб [11]. Незадовільний спосіб життя частини громадян України можна розглядати не лише з погляду морально-етичного, а й демографічного, адже, як стверджують науковці, якщо не відбудуться зміни в способі життя українців на краще, ймовірність померти, не доживши до 60 років, для сьогоднішніх 16-річних юнаків та дівчат у 2026 р. становитиме 16–21 % [11].

Основне завдання фізичного виховання – сприяти вихованню гармонійно розвиненої особистості, не лише фізично розвиненої й здорової, а й доброзичливої, товариської, здатної прийти іншій людині на допомогу. Ідея гуманізації сучасного фізичного виховання в межах освітньої парадигми передбачає зміни не лише в процесі його організації, а й у суспільстві. Зокрема, реалії нашого життя вимагають трансформування суспільного ідеалу людини. Таким ідеалом повинна стати людина, котра піклується про власне здоров'я та здоров'я інших людей, фізично розвинена в міру своїх можливостей, здатна до інтелектуальної роботи відповідно до своїх здібностей, комунікабельна, милосердна, чуйна особа, яка поділяє загальнолюдські цінності. Роль викладачів із фізкультурного виховання в цьому контексті полягає в їхній здатності пропагувати цей ідеал, виконувати для своїх вихованців функцію “сенсеїв” (у японській мові слово дослівно означає “народжений раніше, старший” і використовується як увічливе звертання до старшої за віком людини, котра навчає “школи життя”), які вважають, що головне не допомогти учням опанувати певні прийоми, стати сильним і вмілим, а досягнути гуманістичну мету життя, для здійснення якої потрібно бути і сильним, і вмілим.

На завершення варто відзначити, що впровадження гуманістичної освітньої парадигми передбачає не лише відповідне законодавчо-правове забезпечення (на сьогодні таких документів напрацьовано чимало) і науково-методичне обґрунтування, а й фінансову підтримку з боку держави. Проте, слід зауважити, що за витратами на охорону здоров'я серед 45 країн Європи Україна на 41-му місці. Цей показник в Україні порівняно з найбільш благополучною країною – Німеччиною, – нижчий більш ніж у три рази! [11].

Висновки й перспективи подальших досліджень. Звісно, аналізована нами парадигма освіти є парадигмою майбутнього, хоча вже зараз є можливість утілити деякі з її ідей, згідно з якими передбачено не замовлене суспільством формування всебічно розвинутої особистості, а створення для неї умов, у яких вона завдяки власним зусиллям зможе досягти гармонійного розвитку фізичних, психічних та духовних якостей на основі лише для неї властивих здібностей і можливостей із метою подальшої самореалізації й самоствердження в суспільстві.

Список використаної літератури

1. Виленский М. Я. Физическая культура в гуманитарном образовательном пространстве вуза / М. Я. Виленский // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 1996. – № 1. – С. 27–32.
2. Виленский М. Я. Оценка гуманитарной ценности содержания образования по физической культуре в вузе / М. Я. Виленский, В. В. Черняев // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 2004. – № 3. – С. 2–6.
3. Денисовець Т. Розвиток фізичного виховання молоді у контексті гуманістичних принципів епохи відродження / Т. Денисовець [Електронний ресурс]. – Режим доступу : <http://www.google.com.ua/url>
4. Державна національна програма “Освіта”. Україна ХХІ століття. – К. : Либідь, 1994.
5. Довгич Н. Гуманистическое содержание физической культуры и спорта / Н. Довгич, Л. Сминовская // Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві : зб. наук. пр. – Луцьк, 2002. – Т. 1. – С. 16–18.
6. Закон України “Про освіту” № 1801 – IV (1801 – 15) від 17.06.2004. – Режим доступу : <http://zakon.rada.gov.ua/cgi-bin/laws/main.cgi?nreg=1060-12>
7. Оржеховська В. М. Педагогіка здорового способу життя / В. М. Оржеховська // Проблеми освіти : наук.-метод. зб. – К.: Ін-т інноваційних технологій і змісту освіти, 2006. – Вип. 48. – С. 3–7.
8. Особистісно орієнтоване виховання у площині парадигми гуманізації. Режим доступу : <http://izmix.org.ua/stat.php?id=5>.
9. Про Національну програму “Діти України” : Указ Президента України № 63/96 від 18.01.1996 р. [Електронний ресурс] – Режим доступу : <http://zakon.rada.gov.ua/cgi-bin/laws/main.cgi?page=2&nreg=63%2F96>
10. Роттердамский Э. О воспитании детей / Эразм Роттердамский // Образ человека в зеркале гуманизма: мыслители и педагоги эпохи Возрождения о формировании личности (XIV–XVII вв.). – М. : Изд-во УРАО, 1999. – С. 246–296.
11. Стан здоров'я населення України [Електронний ресурс] – Режим доступу : http://5ka.at.ua/load/bezpeka_zhittedijalnosti/stan_zdorov_39_ja_naselenija_ukrajini_referat/

Анотації

У статті розглянуто теоретичні питання, пов'язані з фізичною культурою особистості в контексті гуманістичної парадигми освіти. Проблема здоров'я та здорового способу життя завжди була й буде пріоритетною в розвитку будь-якого суспільства. Для формування повноцінного, базатогранного розвитку особистості неодмінною складовою частиною виступає здоров'я людини. Аспекти здоров'я людини – духовний, соціальний, психологічний, інтелектуальний, емоційний, фізичний й особистісний – однаково важливі та взаємопов'язані.

Ключові слова: здоров'я, здоровий спосіб життя, фізична культура, розвиток, гуманізм, особистість.

Надежда Ашиток. Физическое воспитание детей сквозь призму гуманистической парадигмы образования. *В статье рассматриваются теоретические вопросы, связанные с физической культурой личности сквозь призму гуманистической парадигмы образования. Проблема здоровья и здорового образа жизни всегда была и будет приоритетной в развитии любого общества. Для формирования полноценного разностороннего развития личности неперемной составляющей выступает здоровье человека. Аспекты здоровья человека – духовный, социальный, психологический, интеллектуальный, эмоциональный, физический и личностный – одинаково важны и взаимосвязаны.*

Ключевые слова: здоровье, здоровый образ жизни, физическая культура, развитие, гуманизм, личность.

Nadiya Ashytok. Physical Ducation of Children Through the Prism of Humanistic Paradigm of Education. *A problem of health and healthy lifestyle always was and will be priority in development of any society. For forming an adequate, diversified personality specila attention is given to human's health. Aspects of human health are equally important and interrelated. These aspects are spiritual, social, psychological, intellectual, emotional, physical and personal.*

Key words: health, healthy lifestyle, physical culture, development, humanism, personality.

Развитие программ игр олимпиад и зимних Олимпийских игр при различных президентах МОК

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

Постановка научной проблемы и её значение. Программа Олимпийских игр представляет собой перечень видов спорта, спортивных дисциплин и видов соревнований, утверждаемый Международным олимпийским комитетом для каждой игр олимпиад и зимних Олимпийских игр, и является одним из наиболее важных компонентов олимпийского спорта. От того, какой является программа игр, в значительной степени зависит, насколько они привлекательны как для национальных олимпийских комитетов и международных спортивных федераций, так и для средств массовой информации, бизнес-структур и т. д. При этом правом на включение того или иного вида спорта в программу Олимпийских игр и на исключение того или иного вида из программ игр обладает только МОК – на своих сессиях, а правом на включение и исключение спортивной дисциплины или вида соревнований – исполком международного Олимпийского комитета.

Изложение основного материала и обоснование полученных результатов исследования. Следует отметить, что на всех этапах развития олимпийского спорта при определении программы Олимпийских игр на эти процессы воздействовали как внешние факторы (интересы представителей различных сфер, в том числе политика стран, использующих спорт для демонстрации своих достижений; экономические факторы, в том числе интересы бизнес-структур относительно олимпийского спорта; интересы СМИ и, конечно же, общемировые тенденции), так и внутренние факторы, отражающие интересы самой сферы олимпийского спорта (политика МОК; позиции того или иного президента Международного олимпийского комитета; деятельность национальных олимпийских комитетов и международных спортивных федераций) [6].

Начавшееся на учредительном I Олимпийском конгрессе, проходившем в 1894 г. в Париже, формирование программы Олимпийских игр побудило инициатора их возрождения в современных условиях, Пьера де Кубертена и его сторонников, налаживать взаимопонимание с различными спортивными федерациями, уже существовавшими к тому времени и определявшими правила проведения соревнований в соответствующих видах спорта. В связи с этим именно спортивным федерациям была предоставлена возможность решающего влияния при составлении программы игр I Олимпиады, которые должны были пройти в 1896 г. в Афинах.

Учредительный Олимпийский конгресс 1894 г. поддержал предложение Пьера де Кубертена о том, что в программу Олимпийских игр должны входить только современные виды спорта; причем не те, которые распространены лишь в отдельных странах, а пользующиеся популярностью в гораздо более широких масштабах [4, 18, 20].

А поскольку Кубертен выступал за то, чтобы не допускать женщин к Олимпийским играм, в программе игр I Олимпиады 1896 г. в Афинах не было никаких соревнований среди женщин: участниками этих Игр были только мужчины (женщины дебютировали на олимпийской арене в 1900 г. на играх II Олимпиады в Париже – в соревнованиях по теннису).

В то же время участниками I Олимпийского конгресса не было поддержано предложение, с которым выступили грек Димитриос Викелас (избранный на этом форуме первым президентом Международного олимпийского комитета) и швед Виктор Бальк (включенный в первый состав МОК), – о том, чтобы в программу Олимпийских игр были включены соревнования для детей [5, 27].

Пьер де Кубертен в 1896 г. утверждал: “Хотя члены МОК имеют право выражать свое мнение о спорте и воспитании, само собой разумеется, что они не должны решать вопрос об относительной важности того или иного вида спорта. Задача Олимпийского комитета – не отбор видов спорта, а организация игр” [6, 19].

В программе игр I Олимпиады в Афинах (1896 г.) наиболее весомые доли занимали циклические (37,2 %) и сложнокоординационные (30,2 %) виды спорта.

В первый период своей деятельности Международный олимпийский комитет, возглавляемый сначала первым президентом МОК Димитриосом Викеласом (1894–1896 гг.), а затем вторым прези-

дентом МОК Пьером де Кубертенем (с 1896 г.), вообще не имел в своей системе такой структуры, которая контролировала бы Олимпийские игры и их программу, не существовало тогда и принципов её формирования [2, 9, 10].

Следствием всего этого стало возложение ответственности за формирование программы Олимпийских игр на организаторов тех или иных игр олимпиад, и именно их оргкомитеты в значительной мере определяли, какие виды спорта включались в программу Олимпийских игр, какие нет, а потому их программы не отличались стабильностью и во многом зависели от материально-технической базы, которой располагали города-организаторы игр, и от спортивных традиций тех стран, чьи города проводили Олимпийские игры [6, 14, 15].

В частности, в программе игр I Олимпиады (Афины, 1896 г.) спортивные единоборства были представлены всего лишь четырьмя видами соревнований – одним в греко-римской борьбе и тремя в фехтовании, а из спортивных игр был только один вид спорта – теннис (два вида соревнований).

В программе игр II Олимпиады (Париж, 1900 г.) 33,3 % приходилось на долю сложнокоординационных видов спорта и 31,0 % – на циклические виды спорта; таких видов спортивных единоборств, как борьба и бокс, в программе этих игр не было вовсе, зато в фехтовании были семь видов соревнований.

В программе игр III Олимпиады (Сент-Луис, 1904 г.) 35,8 % занимали циклические виды спорта, а сложнокоординационные – 20,0 %; впервые появились такие виды спортивных единоборств, как бокс (семь видов соревнований) и вольная борьба (семь видов соревнований), но вообще не было греко-римской борьбы.

На играх IV Олимпиады (Лондон, 1908 г.) в их программе на долю циклических видов спорта пришлось 28,5 %, а на сложнокоординационные виды спорта – 27,5 %. Среди спортивных единоборств были бокс (пять видов соревнований), вольная борьба (пять видов соревнований), греко-римская борьба (четыре вида соревнований) и фехтование (четыре вида соревнований).

А на играх V Олимпиады (Стокгольм, 1912 г.) в их программе 32,0 % приходилось на сложнокоординационные виды спорта, а 30,1 % – на циклические виды спорта; зато вообще не было ни бокса, ни вольной борьбы, а в таких видах спортивных единоборств, как греко-римская борьба и фехтование, было по пять видов соревнований.

Весьма резко колебалось в первый период истории современных Игр Олимпиад представительство такого сложнокоординационного вида спорта, как спортивная гимнастика: игры I Олимпиады (Афины, 1896 г.) – шесть видов соревнований; игры II Олимпиады (Париж, 1900 г.) – лишь один (личное первенство в многоборье); игры III Олимпиады (Сент-Луис, 1904 г.) – двенадцать видов соревнований; игры IV Олимпиады (Лондон, 1908 г.) – только два (личное первенство в многоборье и командное первенство); игры V Олимпиады (Стокгольм, 1912 г.) – четыре вида соревнований.

Аналогичная нестабильность наблюдалась в тот же период в программах Олимпийских игр и в таком циклическом виде спорта, как велоспорт: игры I Олимпиады (Афины, 1896 г.) – шесть видов соревнований; игры II Олимпиады (Париж, 1900 г.) – только один; игры III Олимпиады (Сент-Луис, 1904 г.) – семь видов соревнований; игры IV Олимпиады (Лондон, 1908 г.) – семь; игры V Олимпиады (Стокгольм, 1912 г.) – только два вида соревнований.

В то же время в программы игр II, III и IV Олимпиад (Париж, 1900 г., Сент-Луис, 1904 г., Лондон, 1908 г.) включались и такие малораспространенные виды спорта, как лякросс, поло, жё-де-пом, рэкети, роки, а также регби, гольф и др. [4, 14, 15].

Международный олимпийский комитет под руководством своего президента Пьера де Кубертена первую попытку решить в целом вопросы, связанные с программой Олимпийских игр, предпринял в 1907 г. на сессии МОК в Гааге, где утверждалась программа предстоящих игр IV Олимпиады 1908 г. в Лондоне. Затем Международный олимпийский комитет на своей сессии в 1909 г. рекомендовал организаторам будущих Олимпийских игр учитывать, что поскольку эти Игры представляют собой международное событие, они не могут основываться только на тех спортивных соревнованиях, которые типичны для страны, чей город является организатором Олимпийских игр [25].

По инициативе президента МОК Пьера де Кубертена в программу игр V Олимпиады был впервые включен такой вид спорта, как современное пятиборье (соревнования среди мужчин).

В 1912 г. на сессии МОК в Стокгольме было решение о том, что вид спорта может быть включён в программу игр Олимпиады только при условии, если он распространен не менее, чем в шести странах [6].

После 1920 г. программу Олимпийских игр стал формировать только МОК, который стремился обеспечить сбалансированность между разными видами спорта в олимпийской программе с учётом интересов международных спортивных федераций. Заметными изменениями в олимпийской программе стали исключение из олимпийской программы после игр VII Олимпиады (Антверпен, 1920 г.) стрельбы из лука, а после игр VIII Олимпиады (Париж, 1924 г.) – исключение из программы игр Олимпиад тенниса как вида спорта, ситуацию в которой МОК, возглавляемый Пьером де Кубертенем, признал не соответствующей тогдашним принципам любительства в спорте.

На сессии МОК, состоявшейся в 1925 г. в Праге, подтверждено, что только Международный олимпийский комитет имеет абсолютное право формировать программы обязательных соревнований игр Олимпиад и зимних Олимпийских игр.

В последующий период, когда во главе Международного олимпийского комитета встал третий президент МОК Анри де Байе-Латур, избранный на этот пост в 1925 г., критерии включения видов спорта в программу Олимпийских игр не изменились [7, 24]. В то же время на Олимпийских играх изменилось соотношение видов соревнований, относящихся к различным группам видов спорта. В частности, существенно увеличилось количество видов соревнований в циклических видах спорта, заметно более широким стало представительство спортивных единоборств в олимпийской программе, но зато сократились в ней (в процентах) доли игровых и сложнокоординационных видов спорта, а также были исключены различные малопопулярные виды спорта [6].

В тот же период, когда Международным олимпийским комитетом руководил Анри де Байе-Латур, в программу игр XI Олимпиады (Берлин, 1936 г.) были впервые включены баскетбол (соревнования мужских команд), гандбол (соревнования мужских команд в варианте 11x11) и гребля на байдарках и каноэ (соревнования только среди мужчин), а в программе IV зимних Олимпийских игр (Гармиш-Партенкирхен, 1936 г.) к проводившимся и ранее соревнованиям по бобслею, лыжным гонкам, лыжному двоеборью, прыжкам на лыжах с трамплина, скоростному бегу на коньках, фигурному катанию на коньках и хоккею на льду (с шайбой) впервые добавился горнолыжный спорт.

После Второй мировой войны – в 40-е года XX в. и в начале 50-х годов – Международный олимпийский комитет под руководством четвертого президента МОК Юханнеса Зигфрида Эдстрёма внёс существенные изменения в формирование программ Олимпийских игр [8, 12, 16]. Так, после резких изменений, происходивших в 20 – 30-е годы, количественно стабилизировалась олимпийская программа по парусному спорту (игры XIV Олимпиады 1948 г. в Лондоне – пять видов соревнований; игры XV Олимпиады 1952 г. в Хельсинки – также пять видов соревнований). На играх XV Олимпиады в 1952 г. вновь появилась стендовая стрельба, исключенная из олимпийской программы после игр VIII Олимпиады 1924 г. (Париж).

После Второй мировой войны программа игр Олимпиад расширилась, в то же время значительно возросла и озабоченность Международного олимпийского комитета в связи с увеличением количества видов соревнований в олимпийской программе – и эти вопросы рассматривались на ряде сессий МОК. А в 1951 г. была создана комиссия МОК по сокращению олимпийской программы. Однако, хотя некоторые предложения этой комиссии и были учтены, в целом её работа не привела к существенным изменениям в программе Олимпийских игр.

В 1957 г. Международный олимпийский комитет, который с 1952 г. возглавлял пятый президент МОК Эйвери Брэндедж, установил количественные ограничения для видов спорта в программе игр Олимпиад – минимум 15, максимум 18 видов спорта [1, 13, 17].

В период, когда Международным олимпийским комитетом руководил Эйвери Брэндедж, в программу игр олимпиад были впервые включены волейбол – среди мужских и среди женских команд (дебютировал на играх XVIII Олимпиады 1964 г. в Токио); дзюдо – среди мужчин (на тех же играх-1964), гандбол в варианте 7 x 7 (на играх XX Олимпиады 1972 г. в Мюнхене – среди мужских команд), гребной слалом (на тех же Играх-1972), а в программу зимних Олимпийских игр – биатлон (соревнования среди мужчин – в 1960 г. в Скво-Вэлли), соревнования среди женщин в скоростном беге на коньках (на тех же VIII зимних Олимпийских играх 1960 г.) и санный спорт (на IX зимних Олимпийских играх 1964 г. в Инсбруке – соревнования среди мужчин и среди женщин).

Международный олимпийский комитет, возглавляемый американцем Эйвери Брэндеджем, поддержал инициативы членов МОК для США и представителей этой страны в Международной федерации плавания – и весьма существенно увеличил количество видов олимпийских соревнований в этом виде спорта – с 18-ти на играх XVIII Олимпиады 1964 г. в Токио до 29-ти на играх XIX Олимпиады 1968 г. в Мехико. Это несомненно помогло американским пловцам (мужчинам и

женщинам) завоевать на Играх-1968 в Мехико в общей сложности 52 медали разного достоинства, в том числе 21 золотую, 15 серебряных и 16 бронзовых.

На 67-й сессии Международного олимпийского комитета в 1968 г. принято решение о создании постоянной комиссии по олимпийской программе. Проведенный в конце 60-х годов XX в. этой комиссией МОК анализ показал, что нарушилось равновесие между различными олимпийскими соревнованиями, необыкновенно увеличилось количество видов соревнований в индивидуальных видах спорта, отстает участие женщин в Олимпийских играх, а правила, регламентирующие олимпийскую программу, устарели и по сути нет принципов её формирования, которыми можно было бы руководствоваться, в связи с чем стремление уменьшить программу Олимпийских игр превратилось в цель саму по себе [6].

В период, когда Международным олимпийским комитетом руководил (с 1972 по 1980 гг.) шестой президент МОК Майкл Моррис Килланин, произошло дальнейшее, хотя и незначительное количественное расширение олимпийской программы: по Играм Олимпиад – со 195 видов соревнований в Мюнхене-1972 до 195 в Монриале-1976 и до 203 в Москве-1980, а по зимним Олимпийским играм – с 35 видов соревнований в Саппоро, 1972 до 37 в Инсбруке, 1976 и до 38 в Лейк-Плесида, 1980 [3, 23]. В частности, на играх XXI Олимпиады 1976 г. в Монриале в олимпийской программе впервые появились соревнования среди женских команд в баскетболе и в гандболе, а также соревнования среди женщин в академической гребле.

Седьмой президент МОК Хуан Антонио Самаранч, руководивший деятельностью Международного олимпийского комитета с 1980 по 2001 гг., был убеждён, что олимпийское движение и олимпийский спорт должны отражать существующие в мире тенденции, и поэтому выступал за модернизацию программы игр олимпиад и за расширение программы зимних Олимпийских игр [11, 15, 21]. Это, по вполне понятным причинам, учитывала в своей работе комиссия МОК по олимпийской программе. В 1981 г. Международным олимпийским комитетом были утверждены рекомендации этой комиссии: МОК учредил категории видов спорта, спортивных дисциплин и видов соревнований, тем самым сформировав простую и понятную систему их классификации в олимпийской программе. Также МОК были выработаны и критерии включения в программу Олимпийских игр новых видов спорта, спортивных дисциплин и видов соревнований. Среди 12 критериев, которым должны соответствовать виды спорта, претендующие на включение в олимпийскую программу, – распространённость вида спорта в мире, общедоступность, умеренность расходов на развитие вида спорта, большой объём физической деятельности, объективность судейства, хорошая сбалансированность программы вида спорта, отсутствие искусственного командного зачёта, а также неприемлемость видов спорта, спортивных дисциплин или видов соревнований, в которых результаты зависят главным образом от механической движущей силы [6, 26]. С учётом всего этого, в 80-х гг. XX в. МОК во главе со своим президентом Хуаном Антонио Самаранчем стремился формировать привлекательную программу и расширять ее за счет видов спорта, являющихся распространенными и общедоступными и в то же время позволяющими успешно реализовывать цели олимпийского движения.

За 21-летний период, в течение которого Международным олимпийским комитетом руководил Хуан Антонио Самаранч, в программах игр Олимпиад и зимних Олимпийских игр появился ряд новых видов спорта. В частности, на играх XXIII Олимпиады 1984 г. в Лос-Анджелесе дебютировали художественная гимнастика и синхронное плавание, на играх XXIV Олимпиады 1988 г. в Сеуле состоялся олимпийский дебют настольного тенниса, а также – после 64-летнего антракта – был возвращен в программу Олимпийских игр теннис. На играх XXV Олимпиады 1992 г. в Барселоне в олимпийской программе впервые появились соревнования по бадминтону и бейсболу; на играх XXVI Олимпиады 1996 г. в Атланте – соревнования по софтболу и пляжному волейболу; на играх XXVII Олимпиады 2000 г. в Сиднее – соревнования по прыжкам на батуте, триатлону и тхэквандо. А в программе зимних Олимпийских игр при седьмом президенте МОК Хуане Антонио Самаранче впервые появились такие виды спорта, как фристайл и шорт-трек (на XVI зимних Олимпийских играх 1992 г. в Альбервиле), кёрлинг и сноубординг (на XVIII зимних Олимпийских играх 1998 г. в Нагано).

Кроме того, надо отметить и то, что после 54-летнего перерыва в олимпийскую программу вернулся – на XIX зимних Олимпийских играх 2002 г. в Солт-Лейк-Сити – скелетон, по которому олимпийские соревнования до этого проводились только в 1928 г. и 1948 г. – оба раза в Санкт-Морице (хотя Х. А. Самаранч подал в отставку с поста президента МОК в 2001 г., но решение по программе XIX зимних Олимпийских игр 2002 г., в том числе по скелетону, принималось МОК еще при президентстве Самаранча).

В то же время следует отметить произошедший при президенте МОК Х. А. Самаранче огромный общий количественный рост программы игр Олимпиад – с 203 видов соревнований на играх XXII Олимпиады 1980 г. в Москве до 300 видов соревнований на играх XXVII Олимпиады в Сиднее (2000 г.), а также весьма заметный общий количественный рост программы зимних Олимпийских игр – с 38 видов соревнований в 1980 г. (на XIII зимних Олимпийских играх в Лейк-Плэсиде) до 68 видов соревнований в 1998 г. (на XVIII зимних Олимпийских играх в Нагано) и до 78 видов соревнований на XIX зимних Олимпийских играх 2002 г. в Солт-Лейк-Сити (хотя Хуан Антонио Самаранч ушел в отставку с поста президента МОК в 2001 г., но программа зимних Игр-2002 утверждалась ещё при его руководстве Международным олимпийским комитетом).

Восьмой президент МОК Жак Рогге, избранный на этот пост в 2001 г. и руководящий Международным олимпийским комитетом по настоящее время, неоднократно высказывал свою точку зрения на прекращение количественного роста программы Олимпийских игр – с тем, чтобы в ней было не больше 300 видов соревнований [5, 22]. Реализуя эту позицию своего президента, МОК смог практически почти стабилизировать количество видов соревнований на играх Олимпиад: если в 2000 г. на играх XXVII Олимпиады в Сиднее было 300 видов соревнований, то в 2004 г. на играх XXVIII Олимпиады в Афинах – 301, а в 2008 г. на играх XXIX Олимпиады в Пекине – 302.

Что же касается количества видов спорта в программе игр Олимпиад, то МОК под руководством Жака Рогге на своей 117-й сессии, проходившей в 2005 г. в Сингапуре, при определении программы игр XXX Олимпиады 2012 г. в Лондоне, включил в нее те виды спорта, которыми руководят 26 из 28 международных спортивных федераций, чьи виды спорта до этого были в олимпийской программе, тогда как два вида спорта – бейсбол и софтбол – не набрали на упомянутой сессии требуемого количества голосов членов МОК – и потому эти виды спорта не включены в программу игр XXX Олимпиады 2012 г. в Лондоне [5].

Ещё одним новшеством программы Игр XXX Олимпиады 2012 г. в Лондоне стало то, что там, помимо традиционно привычных соревнований по боксу среди мужчин, впервые будут проведены в этом виде спорта и соревнования среди женщин – в пяти весовых категориях [6].

А на 121-й сессии МОК, проходившей под руководством Жака Рогге в 2009 г., в программу игр XXXI Олимпиады, которая состоится в 2016 г. в Рио-де-Жанейро, кроме ранее включенных видов спорта, добавлены ещё два – гольф и регби-7.

А в том, что касается программы зимних Олимпийских игр, то в них количество видов спорта пока остаётся без изменений, а некоторое увеличение количества видов соревнований не стóит так остро, как относительно игр Олимпиад.

За годы, прошедшие с тех пор, как президентом МОК был избран Жак Рогге, Олимпийская хартия претерпела ряд изменений, в том числе по некоторым её позициям, касающимся программы Олимпийских игр. Так, в Олимпийской хартии в редакции 2004 г. были уже только четыре критерия для включения видов спорта в программу игр – распространенность вида спорта в мире; отсутствие искусственного командного зачёта; неприемлемость видов спорта, в которых результат зависит от механической движущей силы; соответствие олимпийской традиции; однако уже не было такого критерия (входившего в Олимпийскую хартию 1981 г.) как общедоступность вида спорта.

В той редакции Олимпийской хартии, которая была принята в 2007 г. на 119-й сессии МОК под руководством Жака Рогге, указано, что и отбор видов спорта для их включения в программу Олимпийских игр, и определение критериев и условий включения видов спорта в олимпийскую программу является прерогативой сессии Международного олимпийского комитета, а решение о включении в программу игр спортивной дисциплины или вида соревнований относится к компетенции исполкома МОК.

Список использованной литературы

1. Барні Р. / Р. Барні, М. Булатова // Президенти Міжнародного олімпійського комітету: Життя та діяльність. – К. : Олімпійська л-ра, 2000. – С. 111–158.
2. Георгіадіс К. Димітріос Вікелас / К.Георгіадіс // Президенти Міжнародного олімпійського комітету: Життя та діяльність. – К. : Олімпійська л-ра, 2000. – С. 7–20.
3. Гуськов С. Майкл Морріс Кілланін / С. Гуськов // Президенти Міжнародного олімпійського комітету: Життя та діяльність. – К. : Олімпійська л-ра, 2000. – С. 159–176.
4. Кубертен П. де. Олімпійские мемуары / Кубертен П. де – Киев : Олимпийская л-ра, 1997. – 180 с.

5. Олимпийский спорт : в 2 т. / В. Н. Платонов, М. М. Булатова, С. Н. Бубка [и др.]; под общ. ред. В. Н. Платонова. – Киев : Олимпийская л-ра, 2009. – Т. 1. – С. 256–359, 369–370, 395–399, 426–436, 510–519, 624–629.
6. Олимпийский спорт : в 2 т. / В. Н. Платонов, М. М. Булатова, С. Н. Бубка [и др.]; под общ. ред. В. Н. Платонова. – Киев : Олимпийская л-ра, 2009. – Т. 2. – С. 147, 172–175, 208–219, 390–437, 605–640, 641–652, 671–684.
7. Петровський В. В. / В. В. Петровський, Л. О. Драгунов // Президенти Міжнародного олімпійського комітету: Життя та діяльність. – К. : Олімпійська л-ра, 2000. – С. 85–110.
8. Петровський В. В. / В. В. Петровський, С. Ф. Матвеев // Президенти Міжнародного олімпійського комітету: Життя та діяльність. – К. : Олімпійська л-ра, 2000. – С. 85–110.
9. Платонов В. Н. Олимпийский спорт : в 2-х кн. /В. Н. Платонов, С. И. Гуськов. – Киев : Олимпийская лит., 1994 – 1997. – Кн. 1. – 494 с.; Кн. 2. – 384 с.
10. Платонов В. М. П'єр де Кубертен / В. М. Платонов // Президенти Міжнародного олімпійського комітету: Життя та діяльність. – К. : Олімпійська л-ра, 2000. – С. 21–56.
11. Платонов В. М. Хуан Антоніо Самаранч / В. М. Платонов // Президенти Міжнародного олімпійського комітету: Життя та діяльність. – К. : Олімпійська л-ра, 2000. – С. 176–213.
12. Ратнер А. Шесть президентов (к 100-летию МОК) / А. Ратнер // Олимпийская панорама. – 1990. – № 4. – С. 912.
13. Хавин Б. Н. Все об Олимпийских играх / Хавин Б. Н. – М. : Физкультура и спорт, 1979. – 608 с.
14. Энциклопедия олимпийского спорта : в 5 т. / под общ. ред. В. Н. Платонова. – Т. 1. – Киев : Олимпийская лит., 2002. – С. 383–491.
15. Энциклопедия олимпийского спорта : в 5 т. / под общ. ред. В. Н. Платонова. – Киев : Олимпийская лит., 2004. – Т. 2. – 583 с.
16. Bratt K. A. J. Sigfrid Edstrom en Levnadsteckning / K. A. J. Bratt. – Stockholm: P. A. Norstedt & Sonners Forlag, 1953. – 296 p.
17. Brichford M. J. Avery Brundage: Collection, 1908–1975 / M. J. Brichford. – Schorndorf K.Hofman, 1997. – 317 p.
18. Coubertin P. Notes sur l'education publique / P. Coubertin. – Avantpropos, 1901.
19. Coubertin P. L'education des Adolescents an XX siècle / P. Coubertin // III Education Morale: Le respect mutual. – Paris, 1915. – P. 14–15.
20. Coubertin P. Message aux participants aux jeux de la IX Olympiade á Amsterdam / P. Coubertin // OC Bulletin. – 1928. – № 1. – P. 5.
21. In Memory of Juan Antonio Samaranch. – Journal of Olympic History. – Volume 18 (July 2010). – Number 2. – P. 6011.
22. Jacques Rogge, in the name of sport and ethics // Olympic review. – 2001. – XXVII, 40. – August-September. – P. 35–38.
23. Killanin M. M. My Olympic years / M. M. Killanin. – London : Secher and Marsburg, 1983. – 283 p.
24. Lennarts K. Henri Baillet Latour (1925-1942) / K. Lennarts // The International Olympic Committee – One hundred years. – Vol. 1. – Lausanne : International Olympic Committee? 1994. – P. 211–319.
25. Lyberd W. The IOC and the media's / W. Lyberd // Olympic Congress of centenary. 1894–1994. – P. 21–24.
26. Miller D. Olympic revolution / Miller D. – London : Pavilion Book Ltd., 1992. – 226 p.
27. Young D. Demetrius Vikelas: First president of the I. O. C. / D. Young // Stadion: Intern. J. History of Sport. – Koln, 1988. – XIV, 1. – P. 85–102.

Аннотации

В статье освещаются и анализируются основные аспекты формирования программ игр олимпиад и зимних Олимпийских игр, их развитие и наиболее существенные изменения, происходившие в них при различных президентах Международного олимпийского комитета.

Ключевые слова: олимпийские игры, программа, Международный олимпийский комитет.

Сергій Бубка. Розвиток програм ігор олімпіад і зимових Олімпійських ігор при різних президентах МОК.

У статті висвітлено та проаналізовано основні аспекти формування програм олімпіад і зимових Олімпійських ігор, їх розвиток і найбільш суттєві зміни, які відбувалися в них при різних президентах Міжнародного олімпійського комітету.

Ключові слова: олімпійські ігри, програма, Міжнародний олімпійський комитет.

Serhiy Bubka. Development of Olympic Games and Winter Olympic Games under Different Presidents.

The article uncovers information about the main aspects of formation of Olympic programs and Winter Olympic Games, their development and the most significant changes that were happening under different Presidents of International Olympic Committee.

Key words: Olympic Games, program, International Olympic Committee.

Януш Корчак про фізичне виховання дітей та молоді

**Волинський національний університет ім. Лесі Українки,
Університет ім. Яна Кохановського, Польща*

Постановка наукової проблеми та її значення. Аналіз останніх досліджень. Серед видатних європейських педагогів минулого ХХ ст., які безкорисливою працею та своїм здоров'ям і життям довели суспільству безмежну любов до дітей, що залишилися без батьків, був польський лікар, письменник і вихователь дітей-сиріт Януш Корчак. У системі його виховної роботи у варшавських будинках сиріт, де він був директором, значну увагу приділяли фізичному вихованню. Однак педагогічний досвід і погляди на цей важливий аспект виховної роботи з дітьми та молоддю не був достатньо проаналізований і узагальнений науковцями різних країн світу, які, починаючи з 1945 р., ретельно вивчають його педагогічну та літературну спадщину.

Автори цієї публікації не претендують на глибоке й усебічне висвітлення всіх елементів системи фізичного виховання, яку впроваджено в корчаківських будинках сиріт. Переважно це спроба звернути увагу істориків педагогіки та фізичної культури на вивчення цих цікавих та актуальних аспектів фізичного виховання, що здійснив Януш Корчак у будинках сиріт, де він працював.

Завдання дослідження – охарактеризувати погляди видатного польського педагога Януша Корчака на фізичне виховання дітей та молоді, з якими він працював у варшавських будинках сиріт понад четверть століття.

Виклад основного матеріалу й обґрунтування отриманих результатів дослідження. Януш Корчак увійшов в історію педагогіки як реформатор-практик у галузі суспільного виховання, як видатний педагог-новатор, а також як талановитий письменник. У серпні 2012 р. виповнилося 70 років від дня загибелі Я. Корчака в газовій камері фашистського табору-смерті Трєблінка разом із 200 вихованцями будинку сиріт (для дітей єврейської національності) і дев'ятьма співробітниками цього закладу в період ліквідації варшавського гетто. На цьому місці тепер стоїть камінь із лаконічним написом – “Януш Корчак і діти”.

Слід також нагадати, що не тільки Я. Корчак, а також інші польські педагоги та лікарі не залишили своїх вихованців у ці жахливі часи й учинили так само. Нагадаю прізвища деяких із них: доктор Р. Мінцова із дитячого туберкульозного санаторію, Анна Геллер – директор дитячої лікарні, Регіна Ковальська – директор дитячого будинку та ін.

Народився Я. Корчак у родині відомого варшавського адвоката Юзефа Гольдшміта 22 липня 1878 або 1879 р. Розбіжність у даті народження виникла у зв'язку з тим, що батьки своєчасно не оформили дитині метрику про народження. Родина його була єврейського походження, однак уже давно асимілювала й сприйняла польську культуру.

Після закінчення медичного факультету Варшавського університету Я. Корчак розпочав працю як лікар-педіатр. Перед Першою світовою війною він удосконалював свою кваліфікацію в клініках Берліна, Парижа й Лондона. На початку ХІХ ст., у важкий період політичних катаклізмів у Європі та активізації боротьби поляків за незалежність своєї країни, виникли дуже складні соціальні проблеми: масове безробіття, голод та сирітство дітей, особливо в промислових центрах Польщі.

Януш Корчак як людина гуманістичного світогляду, дитячий лікар та патріот не міг залишатися стороннім спостерігачем цього тяжкого для польського суспільства явища. Тому в 1912 р. він заснував у Варшаві “Будинок сиріт” (для дітей єврейської національності), а пізніше, після закінчення Першої світової війни – “Наш дім” (для сиріт польського походження), у яких він виконував обов'язки директора 30 років до періоду закриття їх гітлерівськими окупантами. Протягом усього цього часу його педагогічна діяльність була спрямована на виховання дітей, які не мали батьків, на покращення їхньої тяжкої сирітської долі, на те, щоб виростити з них справжніх громадян своєї вітчизни.

Близько трьох років (1915–1918 рр.) як військовий лікар Я. Корчак служив у Києві, а кілька останніх місяців перед відїздом до Варшави працював консультантом у трьох будинках сиріт для укра-

їнських та польських дітей. Свій найвідоміший твір "Як любити дітей" він також написав у Києві. У 1922 р. в перекладі на російську мову ця книга була видана в Москві, вступ до неї написала Н. Крупська. Разом із позитивною оцінкою цієї публікації вона критикувала Я. Корчака за соціальну обмеженість його виховної концепції, у якій мало уваги приділялося колективному вихованню дітей.

Починаючи з 1896 р., Я. Корчак опублікував понад 20 книжок та близько 1000 статей приблизно в 100 польських і закордонних журналах. Його праці, які були написані на стику популярної літератури й педагогіки, призначалися дітям, молоді та дорослим (педагогам і батькам). Можна вважати, що в Польщі він був засновником оригінальної моделі популярної дидактично-виховної літератури.

Свої педагогічні ідеї Януш Корчак також широко розповсюджував через інші джерела мас-медіа, зокрема регулярні виступи з лекціями для дорослих та популярні передачі на різноманітну тематику для дітей і молоді на польському радіо. Він був також засновником масової газети для дітей. Більшість статей, які писали для цієї газети діти, були ним відредаговані.

В. Сухомлинський добре знав педагогічний досвід Я. Корчака й високо цінував його як педагога-новатора та гуманіста. У книзі "Серце віддаю дітям" він писав: "Життя Януша Корчака, його подвиг дивовижної моральної сили й чистота стали для мене натхненням. Я зрозумів: щоб стати справжнім вихователем дітей, треба віддати їм своє серце" [6, 14].

Януш Корчак як педагог-практик, який щоденно працював у будинку сиріт, мав можливість систематично спостережати за психофізичним розвитком своїх вихованців. Вимірювання та реєстрація цих даних протягом багатьох років давала йому великий статистичний матеріал для узагальнення й порівняння, визначення висновків і педагогічних рекомендацій, які стосувалися підвищення ефективності виховного процесу.

Він надавав великого значення антропометричним обстеженням дітей для об'єктивної оцінки їхнього фізичного розвитку. Майже кожного дня Я. Корчак занотовував результати вимірювань маси та довжини тіла вихованців, на основі яких креслив діаграми, які були предметом систематичного обговорення на нарадах вихователів будинку сиріт. Основна увага при цьому зосереджувалася на з'ясуванні причин різних відхилень у фізичному розвитку, які, на його думку, залежали від стану здоров'я дитини, а також від її стосунків із ровесниками, вихователями, учителями та від успіхів у навчанні й особистому житті.

Я. Корчак як лікар-педіатр і педагог намагався поставити об'єктивний діагноз психофізичного розвитку дитини, дізнатися про неї якнайбільше, уважаючи це найважливішою метою і медицини, і педагогіки. На превеликий жаль, під час Другої світової війни ця документація була знищена й залишилися лише окремі її фрагменти, які він використав як приклади у своїх публікаціях.

У педагогічній системі Я. Корчака фізичне виховання було одним зі складників загальної системи всебічного виховання дітей та молоді. Характерною рисою цієї системи була відсутність примусу до вихованців, їх опертя на свободу й т. засади, які діти самі свідомо сприймали. У сучасній педагогіці, яка обов'язково враховує досягнення психології розвитку дитини, шлях взаєморозуміння з нею, що реалізував у своїй практиці Я. Корчак, знаходить широке визнання як важливий елемент виховного процесу.

Аналізуючи педагогічну спадщину Я. Корчака, на нашу думку, можна визначити такі основні завдання організації фізкультурно-оздоровчої діяльності й профілактики захворювань у вихованців будинків сиріт, якими він керував:

- забезпечення профілактики вад у дітей, які пов'язані з їхнім фізичним та психічним здоров'ям;
- вироблення у вихованців турботливого ставлення до гігієни особистої та суспільної;
- формування у вихованців умінь та навичок збереження й зміцнення власного здоров'я;
- обов'язкові систематичні медичні обстеження дітей;
- медично-педагогічні спостереження за фізичним і психічним станом вихованців;
- вимогливе ставлення до раціону харчування дітей;
- свідоме визначення вихованцями потреби в здоровому способі життя (відмовлення від тютюнопаління та вживання алкогольних напоїв);
- щорічний активний літній відпочинок дітей.

Розглядаючи у своїх публікаціях питання виховання здорового молодого підрастаючого покоління, Я. Корчак особливу увагу надавав турботі про народження здорових малюків. Він був переконаний, що батьки не лише дають життя дитині, а й відповідають за її народження, розвиток, виховання та майбутнє. Я. Корчак як лікар добре знав і розумів вплив спадковості на здоров'я молодого покоління. Тому протягом усієї своєї педагогічної діяльності намагався запобігати страшному горю

батьків – народженню невиліковно хворих дітей. Зважаючи, що сам є сином душевно хворого батька, він свідомо відмовився від створення власної сім'ї [5, 235].

Працюючи в дитячих будинках, Я. Корчак спонукав своїх вихованців самих піклуватися про своє здоров'я, формував у них розуміння того, що воно є найважливішим багатством людини й був переконаним, що дітям хочеться бути здоровими та сильними, тільки вони не завжди знають, що для цього треба робити.

Глибокі знання з медицини, фізіології та гігієни давали змогу Я. Корчаку добре орієнтуватись у питаннях, пов'язаних зі станом здоров'я й фізичним розвитком своїх вихованців. Він розумів, що в період інтенсивного розвитку дітей і підлітків потрібно широко використовувати різноманітні засоби фізичної культури у виховному процесі будинків сиріт, якими він керував.

Одним із популярних засобів та організаційних форм фізичного виховання в будинках сиріт були рухливі й спортивні ігри. Я. Корчак у своїй виховній системі вмів реалізувати принцип індивідуального підходу до вихованців і вважав, що в іграх дитина не тільки вдосконалює свою моторику, а й навчається спілкуватися зі своїми однолітками, засвоює позитивні норми поведінки в колективі. Тому різноманітні ігри, на його думку, сприяють усебічному розвитку дітей і готують їх до майбутнього дорослого життя. “Не те важливе, в яких іграх бере дитина участь, а що при цьому вона відчуває і про що думає” [2, 4].

Я. Корчак розумів необхідність широкого застосування різноманітних засобів фізичної культури (фізичні вправи, рухливі та спортивні ігри, ранкова гімнастика, туристичні походи й ін.) для всебічного розвитку дітей і молоді. У публікації “Занедбаний спорт”, яка була видана ще в 1900 р. на підставі власних спостережень, він писав про велике значення для загартування дітей і зміцнення їхнього здоров'я піших прогулянок на свіжому повітрі. Щороку його вихованці виїжджали до літнього табору. Це давало їм можливість активно відпочивати, брати участь у туристських походах, навчатися плаванню, щоденно грати в рухливі та спортивні ігри.

Функціонування дітей у промисловому середовищі, в оточенні матеріальних обмежень, на думку Я. Корчака, негативно впливало на їхній стан здоров'я й фізичний розвиток. Тому він бачив потребу у створенні освітніх закладів (шкіл, будинків сиріт) у сільських місцевостях, що давало можливість не обмежувати дітей у довільних рухах, постійно дихати свіжим повітрям і більше спілкуватись із природою. “Я впевнений, що дитині потрібно певне місце для реалізації дитячої енергії та ініціативи” [1, 8].

Постійно перебуваючи на позиції захисту інтересів та прав дітей, урахувавши їхні потреби й бажання, Я. Корчак підкреслював, що дорослі (батьки та педагоги) не завжди розуміють важливість фізичного виховання для підростаючих поколінь. “Велика вина є у занедбанні фізичного виховання. Прогулянки та ігри на свіжому повітрі, гімнастика, холодна вода, тверда постіль, достатній сон – це є головним у вихованні” [3, 16].

Олександр Левін, польський педагог та дослідник спадщини Я. Корчака, пише: “Діяльність та творчість Януша Корчака дає конкретну відповідь на питання: як належить розуміти широке поняття опіки над дітьми і що потрібно для цього робити щоб забезпечити їхні фізичні й психічні потреби, а також їхнє здоров'я і добре самопочуття” [4, 12].

Педагогічна діяльність та героїчна смерть Януша Корчака стали символом таких життєвих цінностей, як добро, любов, повага до особистості дитини, надія й віра в її світле майбутнє. Популярність його як видатного педагога давно перейшла кордони Польщі. У різних країнах світу: США, Німеччина, Франція, Австрія та ін., – створені так звані Корчаківські товариства, які проводять активну пропаганду його педагогічних ідей серед учителів, батьків і громадськості.

Висновки й перспективи подальших досліджень. Слід констатувати, що виховна система, яку створив Я. Корчак і реалізував у багаторічній практиці в будинках сиріт, була спрямована на всебічний розвиток його вихованців і в ній належне місце займали різноманітні засоби фізичної культури. На превеликий жаль, дослідники, які вивчали педагогічну спадщину й літературу Януша Корчака, не приділили належної уваги аналізу та узагальненню системи фізичного виховання в будинках сиріт, якими він керував. Уважаємо, що ця тематика в перспективі знайде своїх дослідників, яким ми бажемо творчих успіхів.

Список використаної літератури

1. Korczak J. O szkole na wsi / Korczak J. // Szkoła i życie. – Warszawa, 1926.
2. Korczak J. Prawidła życia / Korczak J. – Warszawa, 1958.
3. Korczak J. Pesymizm dzieci. Pisma wybrane (red. A. Lewin) / Korczak J. – Т. 3. – Warszawa, 1978.

4. Lewin A. Myśl pedagogiczna / Lewin A. // Tryptyk pedagogiczny. – Warszawa, 1986.
5. Schlenzakowa A. J. Korczak / Schlenzakowa A. – Warszawa, 1978.
6. Сухомлинський В. Серце віддаю дітям / Сухомлинський В // Вибрані твори ; у 5 т. – Т. 3. – К. : Рад. шк., 1977.

Анотації

У публікації розкрито аспекти системи фізичного виховання, яка була застосована польським педагогом Янушем Корчаком у варшавських дитячих будинках. Показано, яку роль відводив Я. Корчак засобам фізичної культури у своїй оригінальній виховній системі з дітьми-сиротами. У педагогічній системі Я. Корчака фізичне виховання було однією з складових частин загальної системи всебічного виховання дітей та молоді. Характерною рисою цієї системи була відсутність примусу до вихованців. Одним із популярних засобів й організаційних форм фізичного виховання в будинках сиріт були рухливі та спортивні ігри. Слід констатувати, що виховна система, яку створив Я. Корчак і реалізував у багаторічній практиці в будинках сиріт, була спрямована на всебічний розвиток його вихованців і в ній належне місце займали різноманітні засоби фізичної культури.

Ключові слова: фізичне виховання, діти-сироти, рухова активність, засоби фізичної культури.

Едвард Вильчковский, Анастасия Вильчковская, Владимир Пасичник. Януш Корчак о физическом воспитании детей и молодежи. В публикации раскрыты аспекты системы физического воспитания, которая была использована польским педагогом Янушем Корчаком в варшавских детских домах. Показано, какую роль уделял Я. Корчак средствам физической культуры в своей оригинальной воспитательной системе с детьми сиротами. В педагогической системе Я. Корчака физическое воспитание было одной из составляющих общей системы всестороннего воспитания детей и молодежи. Характерной особенностью этой системы было отсутствие принуждения воспитанников. Одним из популярных средств и организационных форм физического воспитания в домах сирот были подвижные и спортивные игры. Следует констатировать, что воспитательная система которую создал Я. Корчак и реализовал в многолетней практике в домах сирот, была направлена на всестороннее развитие его воспитанников и в ней подобающее место занимали разнообразные средства физической культуры.

Ключевые слова: физическое воспитание, дети-сироты, двигательная активность, средства физической культуры.

Edward Vilchkovskiy, Anastasia Vilchkovska, Volodymyr Pasichnyk. Janush Korchak About Physical Training of Children and Youth. The article is giving description of the aspects of physical training system that was created by Polish teacher Janusz Korchak in Warsaw orphanages. It is shown what role Janush Korchak is giving to means of physical culture in his educational system among orphans. In J. Korchak's educational system physical education was one of the constituent component of the overall system of comprehensive education of children and young people. Characteristic feature of this system was absence of compulsion of students. One of the most popular tools and organizational forms of physical education in orphanages were outdoor activities and sports games. It should be stated that educational system created by J. Korchak and implemented in the years of practice in orphanages was aimed at full development of its students and its rightful place was occupied by variety of means of physical culture.

Key words: physical training, orphan children, outdoor activities, sports games, means of physical culture.

УДК 796.01

Анатолій Войнаровський

Розвиток футболу на Волині у 1920–1939 рр.

Волинський національний університет імені Лесі Українки (м. Луцьк)

Постановка наукової проблеми та її значення. Аналіз останніх досліджень. Актуальність теми полягає в тому, що оскільки межі Волинської обл. (Волинське воєводство) часто змінювалися, а до 1920 р. їх узагалі не існувало, то розвиток спорту був мало вивчений і висвітлений у періодичній пресі.

Ми аналізували історико-спортивні заходи Волинського воєводства, а саме футбол та його вплив на загальний розвиток спорту в цьому регіоні. У спортивній науці були вивчені лише окремі види спорту на Волині, у цей же час цілий пласт, а саме футбол, не має окремого детального дослідження.

Географічні рамки обмежуються територією Волинської обл. (Волинське воєводство) за сучасним адміністративно-територіальним поділом України та межами Волинського воєводства (Польща) 1920–1939 рр.

Джерельна база дослідження – це архівні документи Державного архіву Волинської області (ДАВО), Державного архіву Рівенської області (ДАРО) та періодична преса періоду 1920–1939 рр.

Методологічно-теоретичною базою нашого дослідження є праці А. В. Цюся, Є. М. Приступи, М. С. Мороза, А. М. Войнаровського [1], М. Гона [2], О. Прищепи [3], В. Данілічової [4].

У роботі використано такі методи досліджень, як історичний опис, аналіз і статистика цього напрямку.

Завдання дослідження – проаналізувати розвиток футболу на Волині в 1920–1939 рр.

Виклад основного матеріалу й обґрунтування отриманих результатів дослідження. Практично перші кроки “пілки ножно́ї” (футболу) почали розвиватися тільки після того, як Західна Волинь відійшла згідно з Ризьким договором 1921 р. до складу східних земель Польщі (Речі Посполитої). На Волині утворено 10 повітів із центром Волинського воєводства в м. Луцьку.

Потрібно відзначити, що Волинь останньою із західних областей розпочала культивувати футбол (пілку ножно́ю). І коли в Галичині, Буковині та Закарпатті вже повним ходом відбувалися офіційні чемпіонати регіонів, а окремі клуби брали участь у першостях вищих дивізіонів Польщі, Румунії, Чехії, Австрії то на Волині, виконуючи Указ Генерального комісара Сейму Всьогоднього від 25 вересня 1919 р. “Про діяльність та реєстрацію спортивних клубів та товариств”, тільки розпочали роботу із систематизації та об’єднання чи, краще сказати, приєднання до діючого Польського союзу пілки ножно́ї (ПЗПН). Пізніше затверджено Устав цієї організації (від 02.05.1931 р. № 981).

Саму реєстрацію, а точніше контроль за спортивними клубами, покладено на повітові відділи поліції, які одночасно займалися реєстрацією й тримали під контролем молодіжні об’єднання українців та євреїв, яких у цьому регіоні було значно більше, ніж поляків : 70,1 % – українці, 13,2 % – євреї, 6,1 % – поляки, 5,8 % – німці.

У містах процентний показник осідлості показував зовсім інші результати. Так, у містах Луцьку, Рівному, Дубні, Кременці кількісний склад єврейського населення сягав 50 %. А українці та поляки більше населяли сільську місцину. Більшість спортивних товариств, які були офіційно зареєстровані, мали подібні назви у всіх регіонах Волині. Це польські клуби “Сокіл”, “Стрілець”, “ВКС” (військовий клуб спортивний), “ПКС” (Поліцейський клуб спортивний), “Погонь” й ін. Українські клуби: “Сокіл”, “Пласт”, єврейські: “Гасмонея”, “Такоах”, “Макабі”, “Казіма”, одну з найбільш розвинутих сіток функціону клубів якраз і мали єврейські спортивні організації, які існували в Луцьку, Рівному, Дубні, Ковелі, Радивиліві, Колках, Рожищах [5]. Було багато невеликих спортивних клубів у містечках та селах Волині, які культивували тільки один чи декілька окремих видів спорту [6]. Найбільшої популярності набув футбол у зв’язку з його простотою в організації та доступністю площадок та інвентарю.

Перші кроки футболу ми сміливо можемо рахувати з утворенням єврейського спортивного клубу “Макабі” в 1918 р. на чолі з відомими футболістами того часу М. Горнштейном і С. Гімбергом.

У 1921 р. всі ці розрізнені клуби Волинського регіону рішенням ПЗПН були допущені до змагань у Люблінському окрузі. Тоді розігрувалися так названі “мистецтва”, а не чемпіонати воєводств.

Першою футбольною командою з Волині, яка достойно представила цей регіон у класі “А”, став ВКС (військовий клуб спортивний) із Рівного. Чому саме ВКС? Тому, що піхотні у кавалерійські полки були розквартировані в містах Луцьку, Ковелі, Володимирі, Рівному, Кременці і їхнє командування заохочувало своїх солдатів до загальної військової підготовки.

Період, який ми вивчали, умовно можна розділити на дві частини: 1920–1928 та 1928–1939 рр. І в перший період усі футбольні змагання проходили в складі Люблінської федерації, яка проводила свої “мистецтва” в трьох групах : “А”, “В”, “С”, волиняни достойно виступали в усіх трьох групах. Так, футбольний клуб ВКС “Рівне” в 1922 р. зайняв II місце в першості воєводства, поступившись ВКС “Люблін” тільки за різницею забитих і пропущених матчів.

У 1923 р. команді ВКС “Рівне” за порушення регламенту анульовано їхні перемоги з Любліном (2:1), Брестом (3:2) та переведено її з пониженням у клас “В”. Але одночасно друге місце в класі “В” зайняла команда ВКС–17 п. п. із Ковеля, яка виборола це право в упертій боротьбі з одноклубниками з Луцька, Рівного, Володимира, Замостя, Любліна.

У 1924 р. на Волині утворюється дивізіон “Волинь-Полісся” [7], переможець якого отримував право грати в класі “А” Люблінського ОЗПН. У цьому ж році путівку в клас “А” виборов ВКС (Рівне), який був справді найсильнішою командою регіону.

У 1925 р. переможцем дивізіону “Волинь-Полісся” стає команда “Сокіл” (Рівне), а в 1926 р. це право виборов єврейський спортивний клуб “Гасмонея” (Рівне). Переможцями та призерами пізніше

ставали ВКС “Галлерчик” (Рівне), “Сокил” (Рівне), “ВКС” (Ковель). У 1928 р. футбольний клуб “Гасмонея” ще й виграв уперше проведений кубок газети “Ехо Волинське”.

У цьому ж 1928 р. представники 14-ти Волинських футбольних клубів – “ВКС” Рівне, “Погонь” Рівне, “Стрілець” Янова Долина, ЖСК “Гасмонея” Рівне, ВКС “Стрілець” Луцьк, ЄКС “Гасмонея” Луцьк, КСК “Кременець” Кременець, “Огниско” Здолбунів, ВТГС “Аматори” Володимир, К.С. “Стрілець” Ковель, К.С. “Стрілець” Дубно, “Горинь” Рівне, К.С. “Спарта” Рівне, “Сокил” Рівне, “Случ” Сарни на своєму зібранні в Рівному утворили ВОЗПН (Волинський окружний союз пілки ножної), який розпочав проводити свої турніри із футболу в класах “А”, “В”, “С” (табл. 1)

Таблиця 1

Переможці турніру із футболу на Волині 1928–1939 рр.

Сезон	Чемпіон	2 місце	3 місце
1928	ВКС “Галлерчик” (Рівне)	“Сокил” (Рівне)	ВКС (Ковель)
1929	“Гасмонея” (Рівне)	ВКС (Ковель)	ВКС “Галлерчик” (Рівне)
1930	“Сокил” (Рівне)	“Гасмонея” (Рівне)	ВКС (Дубно)
1931	ВКС (Рівне)	“Сокил” (Рівне)	“Гасмонея” (Рівне)
1932	“Гасмонея” (Рівне)	ПКС (Луцьк)	ВКС (Рівне)
1933	“Гасмонея” (Рівне)	ВКС (Луцьк)	ВКС (Рівне)
1934	ПКС (Луцьк)	“Гасмонея” (Рівне)	“Гасмонея” (Луцьк)
1935	ПКС (Луцьк)	ВКС (Рівне)	“Стрілець” (Янова Долина)
1936	ВКС (Рівне)	ВКС–КС “Стрілець” (Луцьк)	<i>не розігрувалося</i>
1936–37	“Стрілець” (Янова Долина)	ККС (Кременець)	“Гасмонея” (Рівне)
1937–38	ПКС (Луцьк)	“Погонь” (Рівне)	ВКС (Луцьк)
1938–39	ПКС (Луцьк)	“Погонь” (Рівне)	“Гасмонея” (Рівне)

Також футбольні клуби не тільки грали у футбол, а й займалися розбудовою спортивної інфраструктури краю. Так, в 1932 р. в Рівному єврейський спортивний клуб “Гасмонея” побудував футбольний стадіон, який і утримували за свої кошти. Потрібно відзначити, що футбольна команда ЄСК “Гасмонея” була найбільш титулованою командою Волинського воєводства, постійно потрапляли до трійки призерів.

У 1934 році з товариським візитом до Рівного приїхав знаменитий Віденський футбольний клуб “Хакоах”, який був чемпіоном австрійської футбольної ліги. І на очах двадцяти тисяч вболівальників рівненська “Гасмонея” взяла верх над австрійцями 4:3.

У 1936 р. розіграші почали проводити за системою (осінь–весна). Також із початку тридцятих років волинські переможці брали участь у перехідних турнірах за право завоювати єдину путівку для участі в екстралізі (державній) першості Польщі.

Найкращий результат тут показав Луцький поліцейський клуб (під керівництвом комісарів поліції Яноам Берендомата, Яноам Плотницького), який у сезоні 1937–1938 рр. виграв перший перехідний турнір у команд “ВКС” Гродно (2:3; 6:2), “Погонь” Брест (3:1; 7:2), “Макабі” Вільно (5:0, 1:0) і вибороли право грати у фінальному турнірі за право виходу в екстралігу, де, на жаль, поступилися сильним командам із міст Лодзя, Кракова, Станіслава.

Постійно команда Волинського воєводства брала участь у розіграшах кубка на честь президента Польщі (1926–1929 рр.) Ігнація Мосціського.

У 1936 – “Волинь” – “Полісся” – 5:0, “Волинь” – збірна класу “Б” – 3:6.

1937 – “Волинь” – “Люблін” – 2:1, “Волинь” – “Вільно” – 0:1.

1938 – “Волинь” – “Станіслав” – 2:3.

1939 – “Волинь” – “Варшава” – 1:5.

Після приходу у вересні 1939 р. на Волинь Червоної армії, усі спортивні організації та клуби були ліквідовані, на їхнє місце насаджувалися спортивні товариства, які існували на той час у СРСР на зразок “Динамо”, “Спартак”, “Локомотив” й ін. [9].

Висновки й перспективи подальших досліджень. Розвиток цього виду спорту проходив під постійним контролем поліції регіону. Футбольні клуби утворено за національним принципом (руські, українські, польські, єврейські). Усі клуби існували за рахунок приватних внесків (90 %). Розвиток цього виду спорту слугував “культурним” кроком уперед. Молодь використовували футбол як частину опору польській інтервенції на Волині. Розвиток спортивних клубів змусив чинну владу Волині вкладати певні кошти в розбудову спортивної інфраструктури Волинського краю. Розвиток єврейських спортивних клубів був обумовлений можливістю створення загонів самооборони.

Список використаної літератури

1. Войнаровський А. М. Футбол у фізичному вихованні студентів / Войнаровський А. М. – Луцьк : [б. в.], 2012. – С. 10–15.
2. Гон М. Голокост на Рівненщині / Гон М. – Дніпропетровськ : [б. в.], 2004.
3. Прищеп О. Вулицями Рівного-погляд у минуле / Прищеп О. – Рівне: [б. в.], 2006.
4. Данілічева В. Національні меншини Волині – історія і сучасність / Данілічева В. – Рівне: [б. в.], 2007.
5. ДАВО, ф.46. оп. 9. спр. 1848. С. 7.
6. ДАВО, ф.49. оп. 9. спр. 1948. – 5ар. – С. 16.
7. Газета “Ze sportu i zycie Wolyna”. – 1924 р. – 27 лип. – № 26. – С. 10.
8. Бермон Х “Памяти Хасмонея / Бермон Х // Еврейський обозреватель. – 2002 р. – 27 апреля. – С. 1.
9. Войнаровський А. М. Розвиток фізичної культури та спорту на Волині в 1930–1950-х роках / А. М. Войнаровський // Слобожанський науково-спортивний вісник. – Х., 2011. – № 4. – С. 249–255.

Анотації

У статті показано історичний розвиток футболу в 1920–1939 рр. на Волині. Актуальність теми полягає в тому, що Волинська обл. (Волинське воєводство Польщі) дуже мало висвітлювалось у пресі, а розвиток цього виду спорту (футбол) практично не вивчений із багатьох причин. Футбольні клуби утворено за національним принципом (руські, українські, польські, єврейські). Усі спортивні клуби існували за рахунок приватних внесків (90 %). Розвиток цього виду спорту слугував “культурним” кроком уперед. Молодь використовували футбол як частину опору польській інтервенції на Волині. Розвиток спортивних клубів змусив чинну владу Волині вкладати певні кошти в розбудову спортивної інфраструктури Волинського краю. Розвиток єврейських спортивних клубів був обумовлений можливістю створення загонів самооборони.

Ключові слова: футбол, спортивні клуби, змагання, молодь.

Анатолій Войнаровський. Развитие футбола на Волини 1920–1999 гг. В статье показано исторический развитие футбола в 1920–1939 г. на Волини. Актуальность темы состоит в том, что Волинская обл. (Волинское воеводство Польши) очень мало освещалась в прессе, а развитие этого вида спорта (футбол) практически не было изучено по многим причинам. Футбольные клубы образованы по национальному принципу (русские, украинские, польские, еврейские). Все спортивные клубы существовали за счет частных вкладов (90 %). Развитие этого вида спорта служило “культурным” шагом вперед. Молодежь использовала футбол как часть сопротивления польской интервенции на Волини. Развитие спортивных клубов заставило действующую власть Волини вкладывать определенные средства в развитие спортивной инфраструктуры Волинского края. Развитие еврейских спортивных клубов было обусловлено возможностью создания отрядов самообороны.

Ключевые слова: футбол, спортивные клубы, соревнования, молодежь.

Anatoliy Voinarovskiy. Development of Football in Volyn in 1920–1999. The article shows historical development of football in the years 1920–1939 in Volyn. Relevancy of the topic is based on the fact that Volyn region. (Volyn province of Poland) was very little covered in the press and development of sport (football) wasn't well studied before for many reasons. Football clubs were established on the national principle (Russian, Ukrainian, Polish, Jewish). All sports clubs existed at the expense of private contributions (90 %). Development of this sport was a “cultural” a step forward. Youth used football as a part of resistance of Polish intervention in Volyn region. Development of sports clubs has forced current government of Volyn to invest some funds in development of sports infrastructure of Volyn region. Development of Jewish sports club was due to caution on possibility of creating self-defense units.

Key words: football, sports clubs, competitions, youth.

УДК 799.001.1

Аркадій Кісельов,
Анатолій Руденко,
Наталя Борецька,
Наталя Вичалковська,
Аліса Твеліна

Спеціалізована дитячо-юнацька школа олімпійського резерву
з художньої гімнастики

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

Постановка наукової проблеми та її значення. Аналіз останніх досліджень. В умовах соціально-економічного розвитку держави з ринковою формою економічних відносин виникає необхідність збереження основного генетичного фонду – дітей, залучення їх до фізичної культури спорту. На

кожному етапі розвитку України існувала закономірність утілення фізичної культури, її масовість. У часи розбудови та розвитку держави ця закономірність виступає як необхідність задоволення засобами фізичної культури певних видів соціально-культурних потреб особистості, групи людей, суспільства. Фізичне виховання виступає як соціально організований педагогічний процес, який послідовно націлюється на формування фізичного вигляду людей у бажаному для суспільства напрямку. Воно тісно пов'язане з іншими видами виховання, у процесі якого розв'язується низка загальних педагогічних завдань закономірного зв'язку між розумовим, моральним, естетичним і фізичним вихованням [3].

Проблема підготовки спортсменів високих досягнень є однією із найактуальніших завдань спортивних організацій. На думку вчених, головним резервом підготовки спортсменів високих досягнень повинні стати дитячо-юнацькі спортивні школи, спеціалізовані дитячо-юнацькі школи олімпійського резерву, училища фізичної культури, школи вищої спортивної майстерності [2; 3]. Державна програма освіти України на ХХІ ст. передбачає стратегічні завдання формування освіченого з творчими здібностями учня, становлення його фізичного й морального здоров'я. Відповідно до цієї програми в школах України здійснюється інтенсифікація навчального процесу, що вимагає підвищених вимог до фізичного та функціонального стану організму учнів.

Завдання дослідження – вивчити аспекти витоків, розвитку й досягнень спеціалізованих дитячо-юнацьких спортивних шкіл із художньої гімнастики та визначити стан професійного відбору дітей і підлітків у спеціалізовану дитячо-юнацьку школу олімпійського резерву (СДЮШОР) та кінцевий результат підготовки юних дарунів до високих спортивних досягнень.

У коло нашого аналізу потрапили архівні документи Державного архіву Миколаївської області, статистичні звіти СДЮШОР, училища фізичної культури й обласного управління з питань фізичної культури, спорту та туризму [1, 5].

Виклад основного матеріалу й обґрунтування отриманих результатів дослідження. Витоки фізичної культури на Миколаївщині відносяться до кінця ХІХ ст., коли в Миколаєві в 1887 р. був заснований яхт-клуб, який став базою створення спортивних товариств із різних видів спорту. У 1913 р. в Миколаєві відкрився учительський інститут, до складу якого входила кафедра фізичної культури. У 1922 р. створена Окружна рада фізичної культури, яка об'єднала всі фізкультурні гуртки й спортивні клуби. У 1935 р. в Миколаєві відкрита перша в Україні дитячо-юнацька спортивна школа. Зі створенням Миколаївської області у 1937 р. роботу з фізичної культури та спорту очолив обласний комітет з фізичної культури і спорту, який об'єднав усі спортивні товариства та створив умови для розвитку дитячо-юнацьких спортивних шкіл, училища фізичної культури, школи вищої спортивної майстерності [1].

Нині в області діють 61 ДЮСШ із різних видів спорту, із яких 19 спеціалізованих дитячо-юнацьких шкіл олімпійського резерву.

Для навчання в ДЮСШ із художньої гімнастики залучаються учні, які мають добрий рівень фізичного розвитку та схильність до занять фізичною культурою. Відбір учнів здійснюється в загальноосвітніх школах вчителями фізичної культури та тренерами ДЮСШ за методикою лікарсько-методичного кабінету обласного лікарсько-фізкультурного диспансеру.

В області функціонують чотири відділення з художньої гімнастики, у яких є 18 навчально-тренувальних груп початкової підготовки, 13 навчально-тренувальних, дві групи спортивного удосконалення й група вищої спортивної майстерності. Художньою гімнастикою займаються всього 388 дітей і підлітків жіночої статі, серед яких – 16 дітей-сиріт. У початковій групі навчається 246 осіб, у навчально-тренувальній – 111, у групі спортивного вдосконалення – дев'ять і в групі вищої спортивної майстерності – 17 осіб.

Методика навчання учнів ДЮСШ та СДЮШОР має за мету підвищення рівня загальної фізичної підготовки, розвиток витривалості з поступовим переходом до спеціалізації у вибраному виді спорту. Тренувальний процес складається із підготовчого, змагального й перехідного періодів. Мікроцикли занять уключають направленість та величину навантажень із застосуванням додаткових засобів, уключаючи природні фактори. Навчальний рік планується з таким розрахунком, щоб 50 % навчального часу відводилося загальній фізичній підготовці та виховній роботі, 25 % – виробленню загальної витривалості й 25 % – розвитку спеціалізації у вибраному виді спорту.

Навчально-виховний процес у СДЮШОР із художньої гімнастики здійснюється на підставі типового положення про ДЮСШ, статуту школи та програм якісної підготовки кваліфікованих спортсменів для резерву збірних команд для участі в змаганнях різних рівнів.

СДЮШОР із художньої гімнастики з 1988 р. має відповідну спортивну базу: спеціалізовані зали з хореографії та художньої гімнастики з комплексом санітарно-технічного обладнання. За період існування СДЮШОР із художньої гімнастики підготовлено 14 майстрів спорту, 76 кандидатів у майстри спорту. Підготовку спортсменів із художньої гімнастики ведуть дев'ять досвідчених спеціалістів із спеціальною вищою освітою. За матеріалами досвіду роботи директор СДЮШОР із художньої гімнастики В. С. Кузнецов захистив кандидатську дисертацію на тему “Деякі питання розвитку фізичних якостей у спортсменок, які займаються художньою гімнастикою” [5].

Висновки. Гімнастика на Миколаївщині виникла в 1887 р. на базі створеного яхт-клубу, який став центром розвитку фізичної культури й спорту. Із 1935 р. діє перша дитячо-юнацька спортивна школа.

У 1988 р. створена спеціалізована дитячо-юнацька школа олімпійського резерву з художньої гімнастики, яка стала на Миколаївщині кузницею підготовки спортсменів високих досягнень із художньої гімнастики.

Перспективи подальших досліджень. У перспективі планується вивчити анатомо-фізіологічні особливості гімнастів, термін і методику підготовки, та вік високих досягнень.

Список використаної літератури

1. Державний архів Миколаївської області: Фонд 229, оп. 1, скр. 339, арк. 1–4; скр. 332, арк. 1–4; скр. 300, арк. 4; скр. 715, арк. 1–6.
2. Запорожан В. А. Комплексна система оцінки перспективних можливостей юних спортсменів / В. А. Запорожан, А. І. Кузьмін // Наука в олімпійському спорті. – К., 1994. – № 1. – С. 30.
3. Основні показники розвитку фізичної культури та спорту в Україні за 1999–2006 рр. – К. : [б. в.], 2007. – С. 53.
4. Указ Президента України про затвердження Цільової комплексної програми “Фізичне виховання – здоров’я нації”. – К. : [б. в.], 1992.
5. Статистичні звіти обласного управління з питань фізичної культури, спорту та туризму за 1991–2010 рр. – Миколаїв : [б. в.], 2011.

Анотації

Соціально-економічні умови розвитку держави супроводжуються деформацією демографічного процесу зі зниженням народжуваності, що викликає необхідність збереження основного генотипу – дітей та підлітків, залучення їх до фізичної культури й спорту. У роботі вивчено витоки та розвиток спеціалізованої дитячо-юнацької школи олімпійського резерву з художньої гімнастики, її роль у підготовці спортсменів із художньої гімнастики. Спеціалізована дитячо-юнацька школа олімпійського резерву з художньої гімнастики має відповідну спортивну базу, підготовлених спеціалістів із вищою освітою, комплекс необхідного санітарно-технічного обладнання, що дає змогу залучати дітей та підлітків до навчально-тренувального процесу й отримання високих спортивних досягнень.

Ключові слова: *художня гімнастика, спеціалізована дитячо-юнацька школа олімпійського резерву, високі досягнення.*

Аркадій Киселев, Анатолий Руденко, Наталья Борейская, Наталья Вичалковская, Алиса Твелина. Специализированная детско-юношеская школа олимпийского резерва художественной гимнастики.

Социально-экономические условия развития государства сопровождаются деформацией демографического процесса со снижением рождаемости, что вызывает необходимость сохранения основного генотипа – детей и подростков, привлечения их к физической культуре и спорту. В работе изучены истоки и развитие специализированной детско-юношеской школы олимпийского резерва, ее роль в подготовке спортсменов по художественной гимнастике. Специализированная детско-юношеская школа олимпийского резерва по художественной гимнастике имеет соответствующую спортивную базу, подготовленных специалистов с высшим образованием, комплекс санитарно-технического оборудования, что позволяет привлечь детей и подростков к учебно-тренировочному процессу и получению высоких спортивных достижений.

Ключевые слова: *художественная гимнастика, специализированная детско-юношеская школа олимпийского резерва, высокие достижения.*

Arkadiy Kiselev, Anatoliy Rudenko, Natalia Boretskaya, Natalia Vichalkovskaya, Alisa Tvelina. Specialized Children-Youth Sports School of Olympic Reserve of Rhythmic Gymnastics.

Socio-economic conditions in the country are accompanied by deformation of demographic process of fertility decline, causing need to preserve the main gene pool, children and adolescents, their involvement in physical education and sport. Purpose of the study is to examine the origins and development of specialized children-youth sports schools in training athletes of rhythmic gymnastics, to evaluate training of sportsmen of high achievements. Specialized children-youth sports schools of rhythmic gymnastics have proper sport foundation, qualified specialists, medical and technical equipment which help to draw children's interest in the process of training and to make them ready forgetting high sports achievements.

Key words: *children-youth sports school, Olympic reserve.*

Етичні та морально-правові норми виховання студентів на заняттях спортивними єдиноборствами

Національний університет державної податкової служби України (м. Київ)

Постановка наукової проблеми та її значення. Аналіз останніх досліджень. За роки навчання у вищих навчальних закладах заняття спортом виступають формою самовираження й самоствердження студента, визначаючи його спосіб життя, соціально значимі та загальнокультурні пріоритети. На передній план у спорті виступає прагнення до успіху, заохочується прагнення особистості до реалізації своїх можливостей. Результатами спільної навчальної та спортивної діяльності студентів є формування в них соціально значущих цінностей – соціальної активності, самостійності, упевненості у своїх силах [6; 8].

На сучасному етапі виховна роль спорту обумовлена потребою досягнення таких цілей:

– розвитку якостей особистості громадянина, що відповідають національним і державними інтересам;

– підготовці професійного спортсмена, здатного самовіддано в непростих змагальних умовах відстоювати честь своєї Батьківщини [3].

Спорт цілеспрямовано відтворює конфліктну взаємодію індивідів. Він ставить спортсменів, які змагаються між собою, у ситуацію, у якій вони жорстко протистоять один одному і в якій повинні діяти суворо в межах узаконених правил. Фактично він постійно перебуває в ситуації, коли його дії виявляються реально спрямованими або на підтримку принципу “чесного суперництва”, або на заперечення цього принципу.

Спорт практично завжди передусім морально, а вже потім і поряд із цим – фізично, психологічно, інтелектуально тощо, випробує спортсмена. Спортсмену потрібна значна морально-психологічна стійкість, високі моральні кондиції для того, щоб зберегти орієнтацію на закон і порядок як на вищі цінності. Фактично він постійно перебуває в ситуації, коли його дії виявляються реально направленими або на підтримку принципу “чесного суперництва” або на заперечення цього принципу [4].

Ураховуючи той факт, що спорт є специфічною сферою людської діяльності, яка передбачає наявність таких властивостей особистості, як агресивність, безкомпромісність, честолюбство, поведінка спортсмена на низькому рівні його правової культури відрізняється конфліктністю, мстивістю, нетерпимістю, що призводить до правопорушень і навіть злочинів [6]. Як відзначає Н. Н. Візитей [4], спорт у цілому – це ситуація, у якій або формуються характери досить високої моральної проби, або, навпаки, виробляються зразки вкрай низькосортного людського матеріалу.

Правові аспекти у сфері спорту є однією з маловивчених проблем. Нормування спортивної діяльності людей умовно можна поділити на:

– внутрішні – це норми спортивної майстерності, правила проведення спортивних змагань, кваліфікаційні норми у видах спорту (затверджуються на рівні міністерства, державного комітету, спортивної федерації);

– зовнішні – це норми адміністративного й кримінального права, які розповсюджуються на сферу спорту (Закон України “Про фізичну культуру і спорт”, що затверджується Верховною Радою – вищим законодавчим органом країни) [2].

Прояви негативних властивостей особистості можна значно знизити, якщо супроводжувати навчально-тренувальний процес заходами для формування правової культури тих, хто займається спортом у вищих навчальних закладах.

Завдання дослідження – визначити зміст *спортивно-етичних та правових норм* виховання студентів-спортсменів у процесі занять спортивними єдиноборствами в Національному університеті ДПС України.

Методи дослідження – аналіз літературних джерел, педагогічне спостереження, аналіз.

Виклад основного матеріалу й обґрунтування отриманих результатів дослідження. Морально-правове виховання особистості студента-спортсмена здійснюється впродовж усього періоду його навчання у ВНЗ.

Моральне виховання – це цілеспрямоване формування в процесі навчання моральної свідомості, розвитку моральних якостей та вироблення звичок моральної поведінки. Моральна поведінка – це поведінка, обумовлена моральними нормами й принципами, що регулюють відносини людей. Важливою умовою виховання моральної поведінки студентів є формування в них моральної свідомості, моральних понять і моральних почуттів [1].

Правове виховання – це формування соціально зрілої, відповідальної поведінки юнаків та дівчат на основі знань, норм і принципів чинного законодавства України, поваги до прав та свобод інших людей, патріотизму, шанобливого ставлення до державних символів, гуманізму. Правова культура особистості невід’ємна від активної протидії особам, організаціям й установам, що порушують закони, зазіхають на територіальну цілісність і незалежність України, завдають збитків державі та її громадянам [7; 8].

Важливими складниками цього напрямку виховання є правова освіта та виховання, яка забезпечується викладанням правових дисциплін, пропагандою чинного законодавства викладачами університету, організацією зустрічей студентів і співробітників університету з працівниками правоохоронних органів, проведенням “круглих столів”, вечорів запитань та відповідей, виставок тематичної літератури.

У процесі регулярних занять спортивними єдиноборствами здійснюється різносторонній вплив на розвиток фізичних і психічних якостей студентів, а також на формування їхніх особистих якостей, уявлень та особливостей поведінки. Водночас прояви агресивності, які наявні в спорті, особливо в єдиноборствах, не повинні набувати антисуспільного характеру, а значною мірою обмежуватися за рахунок засвоєння етичних і морально-правових норм.

Провідна роль у формуванні морально-правової культури студентів, котрі займаються єдиноборствами, належить керівникам спортивних секцій – викладачам та тренерам, які є спеціалістами з відповідних видів спорту. Саме вони організовано та цілеспрямовано повинні здійснювати процес виховання, впливати на свідомість, почуття, волю своїх вихованців.

Викладачам, тренерам потрібно:

- чітко слідкувати за дотриманням правил загальної спортивної етики та етики конкретного виду спорту;
- систематично проводити роботу з профілактики травматизму на навчально-тренувальних заняттях і змаганнях;
- домагатися дисциплінованості студентів, точного виконання ними вказівок викладачів-тренерів;
- чітко контролювати студентів під час навчально-тренувальних занять, не допускаючи жодного випадку виконання вправ без дозволу викладача-тренера;
- негайно припиняти заняття при застосуванні заборонених або грубих прийомів. В усіх випадках подібних порушень на винних слід накладати покарання. При повторних порушеннях винних потрібно не допускати до занять;
- виховувати в студентів етичні й коректні відносини, взаємну повагу;
- під час проведення спортивних змагань постійно інформувати глядачів про хід зустрічі команд, про розвиток видів спорту. Підвищувати якість суддівства спортивних змагань, уживати дисциплінарні заходи до спортсменів, котрі провокують грубу поведінку, допускають приклади неспортивного поведіння, симуляцію травм та інші вчинки, що викликають негативну реакцію глядачів;
- проводити роботу щодо роз’яснення студентам правил поведінки у громадських місцях і при відвідуванні спортивних та інших видовищних заходів.

Аналіз літературних джерел дав нам підставу виділити головні напрями виховання спрямованого на формування морально-правової культури студентів-спортсменів, які займаються спортивними єдиноборствами:

- державно-патріотичне (формує патріотизм, вірність Батьківщині);
- моральне (формує почуття обов’язку, честь, совість, повагу, доброту);
- професійне (вольові, фізичні якості);
- соціально-патріотичне (виховує колективізм, повагу до спортсменів інших національностей);
- соціально-правове (виховує законслухняність);
- соціально-психологічне (формує позитивний морально-психологічний клімат у спортивному колективі) [3; 6].

Важливим засобом правового виховання на заняттях спортивними єдиноборствами в НУДПСУ є створення атмосфери вимогливості щодо сумлінного виконання студентами своїх функціональних обов'язків, додержання положень і правил внутрішнього розпорядку університету, наказів ректора, розпоряджень деканів.

Зміст морально-правового виховання в єдиноборствах являє собою систему виховного впливу на свідомість студентів, їхнє відчуття та волю для передачі значного обсягу знань щодо морально-правових норм, зміцнення позитивного ставлення до правових цінностей, формування впевненості в справедливості законів і формування законослухняної поведінки. Складовими частинами формування морально-правової культури студентів-спортсменів виступають: а) саморозвиток особистості; б) професійне самовизначення; в) гуманістичні орієнтації; г) правові знання; д) соціальний оптимізм [3; 6; 8].

Морально-етична підготовка як складова частина навчально-тренувального процесу в спортивних єдиноборствах за умови правильної організації може виступати не тільки потужним виховним фактором, й сприяти підвищенню масовості, слугувати надійним засобом профілактики травматизму, виступати ефективним засобом психологічної реабілітації [5].

Висновки й перспективи подальших досліджень. Заняття зі спортивних єдиноборств у ВНЗ обов'язково повинні супроводжуватися відповідною правовою підготовкою. Заходи з морально-правового виховання студентів повинні здійснювати й спеціалісти з фізичного виховання (тренери, викладачі), й адміністрація ВНЗ із залученням досвідчених юристів.

Одним з основних завдань морально-правового виховання в спортивних єдиноборствах є потреба навчити тих, хто займається, контролювати свою психіку, дотримуватися певних морально-етичних принципів розділяти цінності свого соціального оточення. Морально-правове виховання єдиноборців повинне відповідати нормам гуманістичної моралі, розвивати повагу до товаришів, суперників незалежно від їхньої національності та віросповідання.

Крім того, боксери, борці й інші єдиноборці повинні чітко усвідомлювати про кримінальну відповідальність за можливі наслідки під час конфліктів. Слід також пам'ятати й те, що незнання закону не звільняє від відповідальності.

Список використаної літератури

1. Ахметов С. М. Социально-педагогические аспекты физического и нравственного воспитания личности студента / С. М. Ахметов // Физическая культура, спорт – наука и практика : науч.-метод. журн. – Краснодар, – 2008. – № 1 – С. 2–5.
2. Богословец О. Проблеми нормування і правового регулювання в сфері спорту / О. Богословець // Молода спортивна наука України : зб. наук. пр. – Л., 2000. – Т. 2. – С. 8–13.
3. Борьба вольная : примерная программа спортивной подготовки для ДЮСШ, СДЮШОР и УОР. – М. : Сов. спорт, 2008. – С. 194–197.
4. Визитей Н. Н. Социология спорта : курс лекций / Визитей Н. Н. – Киев : Олимпийская лит. – С. 184–187.
5. Порогер Г. Е. Морально-этическое воспитание в боевых искусствах / Г. Е. Порогер, Ли Цзянь Вень, Ли Чжон Ги // Физическая культура, спорт – наука и практика : науч.-метод. журн. – Краснодар, 2009. – № 3. – С. 34–36.
6. Рекша Ю. М. Методические основы формирования правовой культуры спортсменов в процессе профессиональной подготовки : дис.... канд. пед. наук / Ю. М. Рекша. – М., 2009. – 143 с.
7. Теория и методика физического воспитания / под ред. Т. Ю. Круцевич. – Киев : Олимпийская лит., 2003. – Т. 1. – С. 64–68.
8. Фицула М. М. Педагогика вищої школи : навч. посіб. / Фицула М. М. – К. : Академіка, 2005. – С. 431–438.

Анотація

Розглянуто особливості виховання в студентів етичних та морально-правових норм на заняттях спортивними єдиноборствами, зміст спортивно-етичних та правових норм виховання студентів-спортсменів у процесі занять спортивними єдиноборствами в Національному університеті ДПС України. Визначено умови для формування морально-правової культури студентів, які займаються спортивними єдиноборствами. Установлено складові частини формування морально-правової культури студентів-спортсменів. Проведено аналіз літературних джерел, який дозволив виділити головні напрями виховання, спрямованого на формування морально-правової культури студентів-спортсменів, що займаються спортивними єдиноборствами.

Ключові слова: спорт, виховання, студенти-спортсмени, морально-правова культура, спортивні єдиноборства.

Николай Колос, Владимир Яременко. Спортивно-этические и правовые нормы воспитания студентов на занятиях спортивными единоборствами. Рассмотрены особенности воспитания студентов этических и

морально-правових норм на заняттях спортивними єдиноборствами, содержание спортивно-этических и правовых норм воспитания студентов-спортсменов в процессе занятий спортивными єдиноборствами в Национальном университете ГНС Украины. Определены условия для формирования нравственно-правовой культуры студентов, занимающихся спортивными єдиноборствами. Установлено составляющие формирования нравственно-правовой культуры студентов-спортсменов. Проведен анализ литературных источников, который позволил выделить главные направления воспитания направленного на формирование нравственно-правовой культуры студентов-спортсменов, занимающихся спортивными єдиноборствами.

Ключевые слова: спорт, воспитание, студенты-спортсмены, морально-правовая культура, спортивные єдиноборства.

Mykola Kolos, Volodymyr Yaremenko. Sports-Ethical and Legal Standards of Education of Students in Classes of Combat Sports. The features of educating students ethical, moral and legal norms in class combat sports, sports content, ethical and legal standards of education student-athletes in combat sports training at National University of STS of Ukraine. The conditions for the formation of moral and legal culture of students engaged in combat sports. Installed components of the formation of moral and legal culture of the student-athletes. The analysis of literature, which allowed to identify the main areas of education designed to shape moral and legal culture of the student-athletes involved in combat sports.

Key words: sports, education, student-athletes, moral and legal culture, sports contests.

УДК 796.011

Антон Литвинець,
Вадим Канащук,
Іванна Литвинець,
Олена Падовська

Спортивна діяльність Івана Піддубного

Львівський державний університет фізичної культури (м. Львів)

Постановка наукової проблеми та її значення. Аналіз останніх досліджень. Фізичну культуру східної та центральної України в другій половині XIX – на початку XX ст. слід розглядати в складі Російської імперії. У цей період українські спортсмени практично не виступали на міжнародній арені, проте були поодинокі випадки, коли спортсмени не просто виступали, й досягали вагомих здобутків. Ним став Іван Піддубний, перший чемпіон світу від Російської імперії [10].

Постать Івана Піддубного в силу своєї значущості й вагомості не могла не бути помітною в радянський період. Його досягненням присвячено більше двох десятків праць різного характеру. Проте найбільш вагомими залишаються роботи [3; 4; 8], які, на наш погляд, дещо застарілі та розглядають Піддубного як надбання Російської історії спорту. У той же час джерела останнього десятиліття [1; 5; 6; 9; 10] не достатньо описують його спортивну діяльність. Тому дослідження дасть змогу по-новому поглянути на постать Піддубного в історії українського спорту.

Завдання дослідження – вивчити спортивну діяльність Івана Піддубного.

Методи дослідження – аналіз та узагальнення літературних джерел, методи теоретичної інтерпретації, історичні методи.

Виклад основного матеріалу й обґрунтування отриманих результатів дослідження. Іван Максимович Піддубний народився на Полтавщині 9 жовтня (26 вересня) 1871 р. в селі Красенівці поблизу Золотоноші. Коли Іванові виповнився 21 рік, він виїхав у Крим, де знайомиться з двома спортсменами – Антоном Преображенським і Василем Васильєвим, які допомогли йому робити перші кроки в боротьбі [1; 4].

У Піддубного тренувальний день завжди включав ранкову гімнастику, холодний душ, масаж, годину теоретичного вивчення правил боротьби та прийомів. Згодом, проти нього виходили один за одним три борці-любители. З першим він боровся двадцять хвилин, із другим – тридцять, із третім – сорок. Потім 10–15 хвилин бігав із 20 кг гантелями в руках. У вільні від тренувань дні сидав на 25 хвилин у так званий “докторський ящик” – парову ванну з температурою до 50 градусів і прийшов в крижаний душ. Вечорами робив прогулянки із 33 кг металевою палицею в руках [10].

1897 р. вперше бере участь у змаганнях з боротьби на поясах. Згодом переїжджає до Києва й виступає в цирку братів Нікітіних. Через деякий час вступає до Петербурзького атлетичного товариства, від якого в 1903 р. поїхав на чемпіонат світу в Парижі. А вже в 1905–1909 рр. здобуває шість титулів чемпіона світу із французької боротьби (табл. 1) [5; 9; 10].

Таблиця 1

Досягнення І. Піддубного на чемпіонатах світу з боротьби

№ з/п	Країна	Місто	Рік	Вид боротьби	Місце	Ранг змагань
1	Франція	Париж	1903	Французька	III	Чемпіонат світу
2	Франція	Париж	1905	Французька	I	Чемпіонат світу
3	Франція	Париж	1906	Французька	I	Чемпіонат світу
4	Італія	Мілан	1906	Французька	I	Чемпіонат світу
5	Австрія	Відень	1907	Греко-римська	I	Чемпіонат світу
6	Франція	Париж	1908	Французька	I	Чемпіонат світу
7	Німеччина	Франкфурт	1909	Французька	I	Чемпіонат світу

Ім'я Івана Піддубного було в міжнародному спорті одним із найбільш відомих і почесних. Він протягом 25 років був у світі символом непереможної сили, блискучої майстерності й техніки. Уся спортивна преса в численних статтях, картинах та фейлетонах одностайно славилася богатири з Полтавщини, який за чотири роки, із 1905 по 1909-й, переміг “туше” кращих у світі борців, у тому числі трьох чемпіонів світу, кількох чемпіонів Європи та десятки чемпіонів окремих країн. Він здобув звання чемпіона Алжиру, Бельгії, Італії, Німеччини, Франції. Його називали “чемпіоном чемпіонів” – титулом, якого до нього ніхто не мав [7].

У 55 років Піддубного запросили виступити на відкритому чемпіонаті Сполучених Штатів Америки з професійної боротьби. Він перемагає в міжнародному чемпіонаті в Клівленді, Лос-Анджелесі, Нью-Йорку, Сан-Франциско, Чикаго, Філадельфії та інших містах, ставши чемпіоном Америки. Тут Піддубний виграє в найсильніших борців Канади, Італії, Німеччини, Греції, Ірландії та інших країн. У 57-річному віці його визнано найкрасивішим чоловіком на міжнародному конкурсі чоловічої краси в США [7].

Будучи в похилому віці, у 1947 р. виступає із програмою “50 років на арені цирку”, а через два роки в Тульському цирку відбувся прощальний виступ.

На запитання, хто був його найбільшим коханням, Піддубний відповідав: “Україна, звісно, а то як інакше?”. Свої перемоги в спорті він пояснював так: “Виходячи на сцену, я молився за Україну. Тому й перемагав!” [6].

Помер Іван Піддубний 8 серпня 1949 р. в м. Єйську (Кубань). Він залишив по собі легендарну славу атлета, ім'я якого стало символом незламної сили українського народу. За вагомі досягнення в спорті Іванові Максимовичу присвоєно звання заслуженого артиста РРФСР (1939) та заслуженого майстра спорту СРСР (1945), а також нагороджено орденами Почесного легіону (1911) й Трудового Червоного Прапора (1939) [3; 5; 8].

Одразу після смерті Піддубного в Радянському Союзі почали проводити змагання з боротьби на його честь. Перший меморіал пам'яті спортсмена відбувся в 1953 р., а вже в 1962 – турнір отримав статус міжнародного.

Слід сказати, що свою першу перемогу в дорослому турнірі в 1986 р. на 25 міжнародному меморіалі Піддубного одержав Олександр Карелін, який є п'ятиразовим володарем цього титулу. У майбутньому Карелін став найсильнішим борцем кінця ХХ ст. та одним із визначних в історії [2].

У 2011 р. “50-й Меморіал Івана Піддубного” з греко-римської боротьби отримує статус – міжнародний турнір серії “Гран-прі” (рис. 1). Щороку в змаганнях беруть участь понад 150 спортсменів із 30 країн, у тому числі Ізраїль, Іран, Казахстан, Камерун, Азербайджан, Білорусія, Болгарія, Естонія, Латвія, США, Польща, Туреччина, Узбекистан, Україна, Швеція тощо. Для збірної Росії ці змагання вважаються відбірними на ЧС, ЧЄ та Олімпійські ігри [2].

Крім Росії, постаті Піддубного присвячені змагання й в Україні, а саме в селі Красенівці, де він народився. На перших змаганнях, які почали проходити на початку 1950-х рр., судив рідний брат Піддубного – Митрофан [5].

До 1989 р. відбувалося щорічне борцівське свято на честь Івана Піддубного, яке мало статус місцевого рівня. Проте в 1990 р. змагання змінилися, отримавши назву I Всеукраїнське свято бога-

тирської сили на призи пам'яті Івана Піддубного. У 1994 р. рішенням Верховної Ради України Всеукраїнському святу богатирської сили надано статус державного [9].



Рис. 1. Емблема Гран-прі Піддубного

Починаючи з 2011 р., XX Всеукраїнське свято богатирської сили на призи пам'яті Івана Піддубного отримує статус міжнародного. Серед учасників представники України, Росії, Польщі, Прибалтики й ін. Програма свята передбачає такі заходи: байкер-пробіг, спортивні турніри, богатирське шоу, турнір із греко-римської боротьби та багато іншого [4; 8].

Висновки. Іван Піддубний став найвидатнішим українським спортсменом початку XX ст., який почав свій шлях із циркової боротьби, а в подальшому здобув шість титулів чемпіона світу та десятки перемог на змаганнях різного рівня.

Діяльність Івана Піддубного зробила вагомий внесок на розвиток спорту в тогочасній Росії, адже Піддубний одним із перших став чемпіоном світу від Російської імперії, а згодом “чемпіоном чемпіонів”.

За вагомий внесок у розвиток боротьби на честь Піддубного в Україні та Росії проводяться престижні богатирські й борцівські міжнародні турніри.

Перспективи подальших досліджень убачаємо в поглибленому аналізі спортивної діяльності сім'ї Піддубних, зокрема сестри Марії.

Список використаної літератури

1. Всеукраїнське свято богатирської сили пам'яті Івана Піддубного [Електронний ресурс]. – Режим доступу : <http://www.oda.ck.ua/index.php>.
2. Гран-прі Піддубного в Тюмені [Электронный ресурс]. – Режим доступа : <http://www.sport-tyumen.ru/index.php?pid=994>
3. Грюнвальд Я. Б. Русский богатырь Иван Поддубный : [Заслуж. мастер спорта, борец] / доп. Ф. А. Архангельской. – М. : ФиС, 1957. – 174 с.
4. Димов Я. М. Богатирі / Димов Я. М. – К. : Молодь, 1982. – 323 с.
5. Іван Піддубний – символ української сили [Електронний ресурс]. – Режим доступу : <http://www.personal-plus.net/405/7542.html>.
6. Іван Піддубний // Олімпійська арена. – К., 2010. – № 7. – С. 16.
7. Іван Піддубний – символ української сили та вправності [Електронний ресурс]. – Режим доступу : <http://www.personal-plus.net/405/7542.html>
8. Меркурьев В. И. Иван Поддубный. Биографический очерк / Меркурьев В. И. – Краснодар : Сов. Кубань, 1971. – 64 с.
9. Піддубний Іван Максимович [Електронний ресурс]. – Режим доступу : http://uk.wikipedia.org/wiki/Піддубний_Іван_Максимович.
10. Приліпко М. В. Іван Піддубний – сила України : істор.-док. дослідж / Приліпко М. В. – Черкаси : Брама-Україна, 2006. – 156 с.

Анотації

У статті розглянуто визначну постать українського спорту Івана Піддубного. Проблема є однією з провідних у науковій діяльності, адже вивченню спортсменів початку XX ст. надається велике значення. Дослідження присвячене аналізу спортивної діяльності Івана Піддубного. Проведено аналіз та узагальнення останніх досліджень із зазначеної проблематики, спортивних досягнень та нагород, отриманих ним протягом життя. Висвітлено престижні спортивні змагання, присвячені постаті спортсмена, які сьогодні проводяться в Україні та Росії. Отримані результати свідчать, що здобуті спортивні досягнення Піддубного й присвоєння йому унікального звання чемпіона чемпіонів, вплинуло на розвиток боротьби в майбутньому.

Ключові слова: спорт, боротьба, Піддубний.

Антон Лытвынец, Вадым Канащук, Іванна Лытвынец, Елена Падовская. Спортивная деятельность Ивана Поддубного. В статье рассматривается выдающаяся фигура украинского спорта Иван Поддубный. Проблема является одной из ведущих в научной деятельности, ведь изучению спортсменов начала XX в. придается большое значение. Исследование посвящено анализу спортивной деятельности Ивана Поддубного. Проведены анализ и обобщение последних исследований по данной проблематике. Описаны спортивные достижения и награды, полученные им в течение жизни. Освещены престижные спортивные соревнования, посвященные личности спортсмена, которые сегодня проводятся в Украине и России. Полученные результаты свидетельствуют, что спортивные достижения Поддубного и присвоение ему уникального звания "чемпион чемпионов" повлияло на развитие борьбы в будущем.

Ключевые слова: спорт, борьба, Поддубный.

Anton Lytvynets, Vadym Kanashchuk, Ivanna Lytvynets, Olena Padovska. Sports Activities of Ivan Piddubnyi. The article deals with a prominent figure of Ukrainian sportsman of Ivan Poddubnyi. The problem is one of the leading scientific activity, as the study of athletes early XX century is important. Devoted to the analysis of sports activity Ivan Piddubnyi. It has been analysis and synthesis of recent research on these issues. We describe the athletic achievements and awards received during his life. The contributions prestigious sports figures dedicated athlete, who now held in Ukraine and Russia. The results show that gained sporting achievements Piddubnyi and awarding him the unique title of "champion of champions" influenced the development of combat in the future.

Key words: sport, wrestling, Poddubny.

УДК (477.44) 1944/1954:796

Михайло Лозовик

Зародження фізкультурно-спортивного руху в селах Подністрів'я в повоєнні роки (1944–1954 рр.)

*Вінницький державний педагогічний університет
імені Михайла Коцюбинського (м. Вінниця)*

Постановка наукової проблеми та її значення. Аналіз останніх досліджень. Фізична культура й спорт, без сумніву, належать до найбільш визначних та специфічних явищ у нашому житті. Дослідження історичних шляхів і закономірностей їх розвитку дає змогу прослідкувати зв'язок минулого із сучасним, визначити характер і напрями розвитку фізкультурно-спортивного руху, сприяє кращому розумінню його тенденцій і прогресу. Наше дослідження присвячене становленню фізкультурно-спортивного руху в селах Подністрів'я на Вінниччині. Змагання в ті часи носили масовий характер та проходили на хвилі небувалого емоційного піднесення [6].

Тодішня влада була, безперечно зацікавлена в розвитку сільської фізкультури й спорту, це допомагало в розв'язанні економічних проблем, адже тільки фізично здорові, упевненні у своїх силах люди могли відбудувати зруйноване війною господарство. Крім того, організація сільських спортивних змагань була своєрідною формою соціального контролю. Підготовка до спортивних свят і радісні спогади про них зберігалися в пам'яті людей надовго. Після завершення змагань люди з новими силами поверталися до повсякденної праці. Кожне історичне дослідження починається з джерела. Основний масив документів, які ми використали, зберігається в Державному архіві Вінницької області. При написанні роботи опрацьовано матеріали досліджень М. Трейлера [7], Я. Кулика [5], Б. Турова [8], О. Мендуся [6], Б. Гвоздьева і М. Зарудного [2], М. Виноградова та ін. Окремі матеріали взяті з "Історії міст і сіл УРСР. Вінницька область" [4]. Значну допомогу для реального відтворення фактів надали очевидці подій того часу Є. Гордєєв, О. Іванова, М. Яворський.

Завдання дослідження – проаналізувати фізкультурно-спортивний рух у селах Подністрів'я в повоєнні роки (1944–1954 рр.)

Виклад основного матеріалу й обґрунтування отриманих результатів дослідження. Після звільнення території Могилів-Подільського, Ямпільського, Муровано-Куриловецького, Піщанського районів від окупантів більшість підприємств було зруйновано. Обладнання заводів і фабрик, пошти, електростанцій, друкарні, цінності краєзнавчого музею та інших закладів знищено або вивезено оку-

пантами, уздовж трьох кілометрів набережної Дністра зруйновано всі будівлі в Могилеві-Подільському. У місті залишилося лише 11 тисяч жителів [4]. На місці сільського стадіону с. Серебря румунський поміщик, який з'явився разом з окупаційними військами, збудував власний дім [8]. Перед населенням району стояло складне завдання – відбудувати зруйноване господарство. Жителям села доводилося долати величезні труднощі, не вистачало робочих рук, було обмаль сільськогосподарської техніки. Здавалося, пройдуть десятиріччя, перш ніж життя повернеться в нормальне русло й у населення району знову з'явиться зацікавленість до занять фізкультурою та спортом. Але вже в 1947 р. промисловість міста досягла довоєнного рівня випуску продукції. А наступного року стали до ладу нові підприємства: ватна фабрика, хлібозавод, потім – швейна фабрика. Міська та районна ради депутатів трудящих і робітничі колективи надавали велику допомогу колгоспам – по кілька тисяч чоловік виїжджали в села на збирання врожаю, завершилася радіофікація всіх сіл району, відбудовано в колгоспах 18 електростанцій [2]. У цей час в області особливу увагу звернуто на розвиток сільського фізкультурно-спортивного руху. Тим паче, що Могилівщина мала свою спортивну історію. Ще в 1916 р., за спогадами Всеволода Гумовського, на березі Дністра відкрився великий торговельний центр, де можна було взяти на прокат ковзани, чим молодь міста з радістю користувалася. У 1923 р. з'явилися перші футбольні команди, якими керували Грабський і Боксанський – майбутній голова окружної ради фізичної культури [7]. У 1926 р. в Могилеві-Подільському проводилася 1-а окружна спартакіада. У ній узяли участь секції та гуртки окружної ради профспілок, спілки будівельників, залізничної станції, електрошколи, заводу ім. Кірова, клубу молоді. Були показані непогані для того часу результати. Олександр Московський переміг у метанні диска з результатом 31 м 50 см та списа 40 м, В. Новицький штовхнув ядро на 9 м 21 см і стрибнув у довжину на 5 м 02 см. Починаючи з цього року, у Могилеві-Подільському щорічно проводились окружні, а потім районні спартакіади. У ті роки в міських гуртках нараховувалося більше 800 фізкультурників, а в 1928 р. в окружній спартакіаді взяли участь усі 14 районів Вінницької округи. Активне спортивне життя Могилів-Подільського, порівняно з іншими районами Вінниччини, можна було пояснити тим, що тут було більше кваліфікованих кадрів. Серед них – Сергій Калинчук, який пізніше, в 60–70 рр. минулого століття, керував кафедрою фізичного виховання Київського політехнічного інституту, Всеволод Гумовський, випускник Харківської школи тренерів, майстер спорту та призер чемпіонату СРСР Ян Шедько й ін. [5]. У 1930 р. в міському будинку армії відкрився спортивний зал, а в 1931 р. прикордонний загін розпочав будівництво стадіону. У 1936 р. при будинку піонерів відкривається спортивна школа з відділеннями гімнастики та футболу. Футбольна команда м. Могилів-Подільського була переможцем першості області з футболу [7].

Відроджуючи втрачене, майже в кожному повоєнному селі району створювалися фізкультурні гуртки. Для подальшого підйому фізкультурної роботи облвиконкомом прийнято дві постанови [2], комітети фізкультури організовували короткотермінові збори тренерів з різних видів спорту. Для покращення організаційної, навчально-спортивної та методичної роботи при районному комітеті фізичної культури і спорту створені навчально-методичні ради. Ними своєчасно розроблено календарі й приблизні плани підготовки та проведення спортивних заходів, положення й розклад змагань). Відповідно до наказу Весоюзного комітету в справах фізичної культури і спорту за номером 974 від 13.10.1948 р. обласним спорткомітетом розроблено низку конкретних заходів із розвитку фізичної культури і спорту на селі. Планувалося значно зміцнити спортивно-матеріальну базу, провести ряд змагань із різних видів спорту. Важливим етапом у розвитку сільського фізкультурно-спортивного руху стало рішення облвиконкому про проведення обласних спартакіад сільської молоді. У колгоспах на польових станах, сільських клубах з'явилися яскраві плакати, які розповідали про основні умови участі сільської молоді в спартакіаді. Кожен учасник спартакіади повинен був скласти нормативи комплексу ГПО. У колгоспі імені Т. Шевченка Чернівецького району першими їх склали брати Павло та Борис Бурлаки, їздовий колгоспу Степан Чумак. У вихідні дні вони проводили заняття. Павло Бурлака організував перший у колгоспі фізкультурний гурток. Руками молоді на березі річки Мурафа побудовано невеличкий стадіон із легкоатлетичними секторами, волейбольним й баскетбольним майданчиками. Колгоспні майстри виготовили в подарунок спортсменам бруси та гімнастичну стінку, установили перекладину. Заняття фізичною культурою стали регулярними. Павло Бурлака став громадським інструктором, а Степан Чумак – першим тренером із легкої атлетики. Уперше на порядку денному засідань правління колгоспу та зборів колгоспників були поставлені питання підготовки до районної й обласної спартакіад. Районні спартакіади сільської молоді розпочалися в серпні 1948 р. У них узяли участь близько 20 тис. спортсменів. До 1 вересня 1948 р. всі райони області відвідували

про проведення своїх спартакіад і підготовку команд до першої обласної спартакіади сільської молоді. Право на проведення спартакіади завоювали колгоспники Бершадського району. Три дні продовжувалися змагання сільських фізкультурників. Під час змагань було виявлено низку суттєвих недоліків, які стримували розвиток фізкультурно-спортивного руху на селі. Гостро відчувалася потреба в нових організаційних формах керівництва низовими фізкультурними колективами на селі. Виникла необхідність створення сільського спортивного товариства, яке б об'єднало сільських спортсменів, допомогло б їм постійно підвищувати свою спортивну майстерність. 30 листопада 1948 р. в газеті «Вінницька правда» з'явився лист колгоспників – Героїв соціалістичної праці з колгоспу ім. Будьонного села Березівки Чернівецького району Ісаака Цмокалюка, Марії Бучацької, Марії Кунділовської з пропозицією про створення першого в Україні добровільного спортивного товариства сільської молоді під назвою «Колгоспна нива». У кінці грудня 1948 р. позачергова сесія обласної ради трудящих схвалила пропозицію колгоспників Березівки та доручила обласному комітету у справах фізичної культури і спорту створити та затвердити на першій конференції статут і положення «Колгоспної ниви» [2]. У січні – лютому 1949 р. відбулися сесії районних рад депутатів трудящих, присвячені питанням фізичної культури й спорту. Вийшов із друку тимчасовий статут і положення товариства «Колгоспна нива». У квітні 1949 р. сільське спортивне товариство створено в с. Серебря. На загальних зборах фізкультурників села вибрана рада з чотирьох осіб – Миколи Куколя, Михайла Льєва, Павла Будяка і Григорія Бучацького [8]. Почин жителів с. Серебря став прикладом для селян усього колишнього Союзу, усієї України. У селах почали створюватися низові колективи та ради нового спортивного товариства. Улітку 1949 р. в 879 колгоспах області відбулися міжколгоспні спартакіади, у яких взяло участь 121 110 сільських фізкультурників. У районних спартакіадах узяло участь 62 740 спортсменів. Велике спортивне свято відбулося в Могилеві-Подільському влітку 1949 р. У змаганнях на берегах Дністра взяло участь близько 6 тис. плавців. Із них 4300 склали норми комплексу ГПО. Одними із лідерів цих змагань стали колгоспники с. Серебря [1]. У вересні 1949 р. на змаганнях другої обласної спартакіади сільської молоді, які проходили в Бершаді, відзначилися жителі с. Серебря – бігунка Любов Слободянок та Галина Бучацька, яка встановила рекорд області зі штовхання ядра. У змаганнях із плавання перемогла Ганна Паламарчук – ланкова колгоспу с. Бандишівка Могилів-Подільського району.

Метою поширення фізкультурно-спортивного руху на Вінниччині було охоплення заняттями фізичною культурою 500 тис. осіб, а вже на базі масовості досягти високої спортивної майстерності було цілком реально [5]. Виконуючи постанову Ради Міністрів УРСР від 19 серпня 1950 р. у Вінницькій області, сільське спортивне товариство «Колгоспна нива» реорганізовано в ДССТ «Колгоспник» [10, арк. 57]. Про ставлення керівників області та районів до питання розвитку фізичної культури яскраво свідчать матеріали газети «Вінницька правда» від 9 вересня 1951 р. про будівництво районного стадіону в м. Могилеві-Подільському. Споруджували його методом народної будови всього за чотири місяці. Тисячі могилівчан брали участь у його спорудженні вечорами та у вихідні дні. У кінці серпня будівництво завершили. На колишньому пустирі розкинувся стадіон із трибуною на тисячу глядачів, з гаревою доріжкою, секторами для стрибків і метань, футбольним полем. Улітку 1951 р. в Могилів-Подільському районі було проведено понад 30 масових змагань із різних видів спорту, у яких взяло участь близько 17 тис. осіб. Під час змагань установлено 11 районних і три обласних рекорди. До Могилева-Подільського на змагання приїздили футболісти та волейболісти із сіл Шпиків, Копайгород, Бершадського та ін. районів. Двадцять вісім кращих спортсменів артілі ім. Тимошенко с. Серебря повторили свій торішній марафонський заплив на дистанцію 10 км [5]. Лише в 1951 р. в районі підготовлено 1248 значкістів ГПО. 296 учнів старших класів шкіл району стали розрядниками. На спеціальних курсах у спортивній школі підготовлено 172 спеціалісти з фізичної культури [5]. Зокрема, працювати тренером у с. Серебря переїхав зі столиці України інструктор Республіканської ради спортивного товариства «Колгоспник» Ян Шедько. Він був неодноразовим чемпіоном і рекордсменом республіки. У 1940 р. він закінчив школу тренерів при Харківському інституті фізичної культури. Із початком Великої Вітчизняної війни і аж до 1946 р. служив у Збройних силах. Після демобілізації Ян Шедько тренував легкоатлетів, але брав участь у всесоюзних і республіканських змаганнях. А в 1950 р. зайняв третє місце із метання списа на всесоюзних легкоатлетичних змагання [8].

Зрозуміло, що Вінницька область – переважно сільськогосподарська й тому більше уваги приділялося розвитку фізичної культури на селі, та й найбільший тягар цієї роботи покладався на ДССТ «Колгоспник», яке очолювали в ті роки Ф. Дахновський, О. Загородній, О. Степаненков. Уже на

початку 50-х років в 1017 колективах сільського товариства нараховувалося близько 142 тис. фізкультурників [5].

На кінець 1951 р. в селах області відбудовано та побудовано 970 футбольних полів і спортивних майданчиків. Непоганий стан справи був у Могилів-Подільському, Теплицькому, Томашпільському, Віницькому, Чернівецькому та Козятинському районах [5]. Покращував свою роботу колектив с. Серебря. Хлібороби села захоплювалися легкою атлетикою, гімнастикою, велосипедним та водними видами спорту. У 1951 р. ланкова колгоспу с. Серебря Катерина Піскун стала чемпіонкою Республіканської ради ДССТ «Колгоспник» та третьою на всесоюзних змаганнях із велосипедного спорту. Збірна команда футболістів цього села в 1954 році виборола право брати участь у фінальних іграх на кубок України з футболу серед сільських футболістів [8].

Ураховуючи високі спортивні показники сільських фізкультурників Могилів-Подільщини, обласна рада ДССТ «Колгоспник» прийняла рішення про проведення в районі фінальних змагань четвертої обласної спартакіади сільської молоді. На спартакіаду прибули команди 44 районів області та двох міст – усього 3800 учасників. Від імені Всесоюзного комітету в справах фізкультури і спорту при Раді Міністрів СРСР учасників змагань привітав О. Вересков. Порівняно з попередньою спартакіадою, значно зросла спортивна майстерність учасників змагань. Покращилась організація проведення змагань.

Висновки. Отже, можна зробити висновок, що післявоєнні роки були надзвичайно значущими в спортивному житті Могилів-Подільського району. У ці роки покращено матеріально-спортивну базу, створено нові форми фізкультурно-масової роботи на селі.

Список використаної літератури

1. Велике спортивне свято в Могилів-Подільському районі // Вінницька правда. – 1949. – 14 серпня. – С. 4.
2. Гвоздєв Б. 500 000 фізкультурників в одній області / Б. Гвоздєв, Н. Зарудный, Б. Виноградов – М. : «ФИС», 1949. – 70 с.
3. Державний архів Вінницької області (далі ДАВіО), Ф. 61, Оп. 2, Спр. 27, Арк. 25.
4. Історія міст і сіл Української РСР. Вінницька область. – К. : Наук. думка, 1972. – 779 с.
5. Кулик Я. Вінниччина спортивна / Кулик Я. – Вінниця : «Логос», 1996. – 160 с.
6. Мендусь О. Успіхи засновані на традиціях О. Мендусь // Вінницькі відомості. – 2008. – 17 вересня.
7. Трейгер М. // Слово Придністров'я. – 2002. – 25 жовтн.
8. Туров Б. Фізкультурники Серебрии / Туров Б. – М. : «ФИС», 1955. – 62 с.
9. Шевчук Ф. Обласна спартакіада у Бершаді / Шевчук Ф. // Вінницька правда. – 1949. – 11 верес.
10. ДАВіО, ф. 4877, оп. 2, спр. 4, арк. 57.

Анотації

У статті на основі комплексного аналізу джерел і літератури показано розвиток фізкультурно-спортивного руху в селах Подністров'я на Вінниччині в 1944–1954 рр., виникнення нових форм фізкультурно-масової роботи, створення перших в Україні сільських спортивних товариств. Досліджуються питання організації спортивного життя в повоєнний період, його структура, ставлення до такого явища влади, причини, що спонукали селян займатися спортом. У цей період спостерігалось значне підвищення зацікавленості всього населення області в заняттях фізкультурою та спортом. Кількість людей, які активно займалися фізичною культурою в сільській місцевості області, збільшилася в багато разів. Завдяки використанню в статті архівних джерел зроблено спробу розкрити особливості того етапу вітчизняної історії фізичної культури й спорту.

Ключові слова: село, фізкультура, спорт, Подністров'я, Вінниччина.

Михаил Лозовик. Развитие физкультурно-спортивного движения в селах Поднестровья в послевоенные годы (1944–1954 гг.). В статье на основе комплексного анализа источников и литературы показано развитие физкультурно-спортивного движения в селах Поднестровья Винницкой обл. в 1944–1954 рр., возникновение новых форм физкультурно-массовой работы, создание первых в Украине сельских спортивных обществ. Исследуются вопросы организации спортивной жизни в послевоенный период, его структура, отношение к такому явлению власти, причины, которые побуждали селян заниматься спортом. В этот период наблюдалось значительное повышение заинтересованности всего населения области в занятиях физической культурой и спортом. Количество людей, которые активно занимались физической культурой в сельской местности области, увеличилось во много раз. Благодаря использованию в статье архивных источников сделана попытка раскрыть особенности того этапа отечественной истории физической культуры и спорта.

Ключевые слова: село, физкультура, спорт, Поднестровье, Винничина.

Mikhail Lozovik. Development of Sports Movement in Villages of Prydnistrovya in the Postwar Period (1944–1954).

Development of sports movement in villages of Prydnistrovya in Vinnychnyna region in 1944–1954, appearance of new forms of mass sports work and creation of the first Ukrainian rural sports societies are shown in the article based on complex analysis of sources and literature. The problem of sports life organization, its structure, the attitude of authorities to this phenomenon, the reasons which induced villagers to do sports in the postwar period are researched in the article. Considerable increase of interest of rural population in physical training and sport could be observed in this period. The amount of people doing sports in rural area of the region increased in several times. An attempt to reveal the peculiarities of physical training and sport history of the period was made in the article due to the use of archival sources.

Key words: village, physical training, sport, Transnistria, Vinnychnyna.

УДК 378:371.15

Світлана Мальона

Допінг-контроль та його організаційно-правові основи

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

Постановка наукової проблеми та її значення. Із моменту, коли спорт почав формуватися як професійний, було визнано “нормальним”, що за змаганням спортсменів стоять змагання тренерів, а за ними і змагання “спортивної науки”.

Не дивно, що частиною “спортивної науки” стала розробка методик використання досягнень фармакології для підвищення результатів спортсменів. Більше того, розробка нових препаратів з відповідними властивостями стала невід’ємною та цілком законною частиною “спортивної науки” [22; 55]. Однак тут виникає проблема межі “дозволеного” й “недозволеного”. Для усвідомлення цієї проблеми достатньо звернути увагу на суть правового значення рівних стартових умов, тобто змагатися повинні люди, організм яких перебуває в “нормальному”, з медичного погляду, стані. Постає питання правового характеру: що ж заборонено? Виникає необхідність у проведенні допінгового контролю.

Аналіз останніх досліджень і публікацій із цієї проблеми. Незважаючи на те, що офіційною ідеологією міжнародного спортивного руху є чесна, бездопінгова боротьба, “чистим” спорт не був ніколи. Практично немає олімпійських видів спорту, у яких не були б зареєстровані випадки вживання заборонених препаратів. Цій проблемі присвячені роботи багатьох зарубіжних і вітчизняних спеціалістів, серед яких потрібно назвати Хорста Хілперта, Сіко маса Роберта, В. В. Кузіна, В. П. Коржа, В. Н. Платонова, І. М. Башкіна [22; 44].

Завдання дослідження – розгляд організаційно-правових аспектів уживання заборонених речовин та методів, пропаганда боротьби з уживанням допінгу та збереження здоров'я спортсменів.

Методи дослідження: вивчення й аналіз джерел, електронних ресурсів із проблеми дослідження, узагальнення здобутих теоретичних даних.

Виклад основного матеріалу й обґрунтування отриманих результатів дослідження. Допінговий контроль являє собою взяття на дослідження біопроб спортсменів для виявлення наявності в їхньому організмі заборонених засобів чи встановлення використання ними заборонених методів підготовки до змагань [3].

Розповсюдження допінгу в сучасному спорті вищих досягнень перетворилось у гостру проблему, відсунувши на другий план усі інші протиріччя й складності спорту.

Свій початок боротьба з темною стороною спортивної медицини бере з 1960 р. До того МОК уважав за краще просто не зважати на проблему допінгу. Але коли на Олімпіаді в Римі просто на дистанції помер один із велосипедистів, спортивні урядовці стрепенулися. Підтвердження того, що смерть наступала в результаті зайвої пристрасті до допінгу, одержати не вдалося. Але проведене розслідування показало, що такий варіант найбільш вірогідний. З'ясували навіть, препарати якої групи приймав покійник – амфетаміни, що істотно підвищують витривалість за рахунок резервних сил організму. І вже на наступній Олімпіаді в Токіо спортсменів почали перевіряти на предмет

уживання ними допінгу. Правда, результатів це не дало, оскільки ще не були вироблені методики гарантованого виявлення в організмі людини тих або інших субстанцій.

Але вже в 1967 р. була створена медична комісія МОК. Тоді ж складено перший список заборонених препаратів і введено правило про обов'язковий допінг-контроль на міжнародних змаганнях. Дебют медичної комісії МОК відбувся в 1968 р. на зимових Іграх у Греноблі та літніх у Мехіко. Безглуздий, треба сказати, дебют. На зимовій Олімпіаді зловити взагалі нікого не змогли, а на літній довелося задовольнятися п'ятиборцем, який з'явився на змагання п'яним: разило від нього так, що жодний тест був не потрібен.

Із того часу антидопінгові структури МОК просунулися дуже далеко. Свого апогею робота медичної комісії МОК досягла до кінця минулого століття.

На початку 80-х років медична комісія МОК зіткнулася з проблемою застосування спортсменами бета-блокаторів і діуретичних засобів, які сприяли зниженню маси тіла й виведенню слідів допінгових препаратів. Після Олімпіади 1984 р. речовини, що належали до цих груп, були включені у склад заборонених препаратів.

Особливо складно контролювати кров'яний допінг (переливання донорської або власної крові), який поширився в 70–80-х рр. у видах спорту, пов'язаних із проявом витривалості до тривалої роботи. Експериментально доведено, застосування кров'яного допінгу дає змогу набагато підвищити зміст гемоглобіну, який, зі свого боку сприяє суттєвому підвищенню максимального використання кисню й витривалості до тривалої роботи.

Гостро стоїть питання про розповсюдження в спорті так званих пептигормонів. До них належать передусім гормони росту людини (соматотропін), гормони, що виділяються під час вагітності (гонадотропін хоріонічний), адренкортикотропний гормон (кортикотропін) та еритропоетин, який регулює число еритроцитів. Але їх виявлення дуже складне й заборона носить, скоріше, педагогічну мету – застерегти про можливі негативні наслідки.

Зараз медична комісія МОК у склад допінгових речовин включає більше 100 препаратів, поділених на п'ять груп:

- 1) стимулятори (амфетамін, кофеїн, кокаїн, ефедрин, метил-ефедрин, фентермін);
- 2) наркотичні засоби (кодеїн, героїн, морфін та ін);
- 3) анаболічні стероїди (тостостерон, ретаболіл (нандролон), метинолон та ін);
- 4) бета-блокатори (пропранолол, атенолол, метпролол й ін.);
- 5) діуретичні засоби (дихлотіазід, гідрохлотіазит, фуросемід та ін).

В останні роки в спеціальних лабораторіях різних країн світу проводиться дуже велика робота з виявлення випадків застосування допінгу в спорті. Найбільш широко використовуються стимулятори й анаболічні стероїди. Наприклад, у 1992 р. акредитовані МОК 23 лабораторії виявили 1251 випадок застосування заборонених препаратів. Проблема сьогодні зводиться до застосування вискоєфективних санкцій проти порушників та організації постійного антидопінгового контролю за спортсменами. При цьому цей контроль повинен відбуватися не тільки під час змагань, а й у тренувальний період.

Речовини різних груп мають виражену специфіку як щодо стимулювання ефективності тренувального процесу та змагальної діяльності, так і щодо негативного впливу на організм і можливостей контролю.

Важливим етапом у боротьбі з допінгом стало прийняття сумісного протоколу МОК і МСФ із літніх видів спорту. Відповідно до цього протоколу уведено комплексну програму боротьби з допінгом, в основі якої прийняття єдиного для всіх видів спорту переліку заборонених речовин (складається та щорічно поновлюється МОК), прийняття єдиних правил і процедур антидопінгового контролю, зведення воедино санкцій за застосування допінгу й забезпечення їх реалізації на національному рівні, розвиток співробітництва МОК, НОК і МСФ з урядовими організаціями для боротьби з торгівлею забороненими препаратами.

Основними документами, на яких будується боротьба з допінгом, є Медичний кодекс Міжнародного олімпійського комітету та Всесвітній антидопінговий кодекс.

На території України організація та здійснення антидопінгового контролю в спорті проводиться з дотриманням вимог антидопінгового Кодексу Олімпійського руху та покладається на Національний антидопінговий центр із лабораторією антидопінгового контролю в його складі, який створюється Кабінетом Міністрів України.

Програма діяльності щодо профілактики, попередження застосування й розповсюдження допінгу в спорті розробляється Національним антидопінговим центром і затверджується Кабінетом Міністрів України.

Тестування на допінг проводиться виключно лабораторією антидопінгового контролю Національного антидопінгового центру з дотриманням вимог антидопінгового Кодексу Олімпійського руху.

Тестуванню на допінг підлягають спортсмени України незалежно від віку, рівня майстерності та місця перебування.

Організатори змагань зобов'язані забезпечити умови для проведення тестування на допінг із дотриманням вимог антидопінгового Кодексу Олімпійського руху й компетентних органів відповідних спортивних організацій.

На території України реклама допінгових речовин або методів для їх використання в спорті заборонена.

Особи, які беруть участь в організації та здійсненні антидопінгового контролю, зобов'язані зберігати таємницю про результати тестування на допінг до прийняття остаточного рішення компетентними органами відповідних спортивних організацій.

У разі встановлення факту вживання спортсменом допінгу до нього згідно з вимогами антидопінгового Кодексу Олімпійського руху та компетентних органів відповідних спортивних організацій застосовуються такі санкції: попередження, визнання недійсними спортивних результатів, позбавлення спортивних медалей чи призів, виданих у натуральній або грошовій формі, тимчасова або довічна заборона брати участь у спортивних змаганнях.

Результат участі спортсменів у командних змаганнях, що розпочалися, анулюється в разі встановлення факту вживання допінгу одним із членів такої команди.

Незнання спортсменами природи, складу, наслідків вживання заборонених у спорті речовин чи методів не є підставою для звільнення від застосування санкцій.

Застосування допінгу (порушення антидопінгових правил) є найпоширенішим і найбільш переслідуваним правопорушенням у сфері спорту, яке лежить у площині декількох галузей права. За це правопорушення в спорті винні особи несуть відповідальність згідно із законом України, що передбачає декілька видів відповідальності – адміністративна, цивільна, дисциплінарна та, в особливих випадках, кримінальна.

Висновок. Як видно із вищевикладеного, антидопінгові норми на сьогодні “розкидані” по різних нормативних актах як міжнародного, так і національного рівня.

Перспективи подальших досліджень полягають в уніфікації норм антидопінгових правил міжнародних спортивних організацій, документів із цієї тематики, які приймаються всередині державної структури, а також національними федераціями різних країн.

Список використаної літератури

1. Антидопінгова конвенція від 16.11.1989 // www.rada.gov.ua
2. Бордюгова Н. В. Правопорушення в спорті: допінг, поняття і історія розповсюдження / Н. В. Бордюгова // Часопис Київського університету права. – № 1. – К., 2010. – С. 291–295.
3. Закон України “Про антидопінговий контроль у спорті” № 2353-III від 05.04.2001 // www.zakon2.rada.gov.ua
4. Корж В. П. Допінг вчера, сегодня и завтра / В. П. Корж, И. Н. Башкин. – Николаев : ИИП “Степ-инфо”, 2006. – С. 9–16.
5. Платонов В. Н. Олимпийский спорт / В. Н. Платонов. – К. : Олимпийская литература, 1994. – 496 с.

Анотації

У статті подано розгляд організаційно-правових аспектів використання допінгу, що є найпоширенішим правопорушенням у сфері спорту. Проблема допінгу – одна із центральних у міжнародному спортівному русі. Виникнення цієї проблеми призводить до комерціалізації спорту й відповідальності згідно із законом України. Розкрито правові та організаційні умови здійснення антидопінгового контролю в Україні, участі відповідних установ та організацій у профілактиці, попередженні застосування й розповсюдження допінгу в спорті. Норми допінгового контролю потребують на сьогодні уніфікації документів із цієї тематики, антидопінгових правил міжнародних спортивних організацій, які приймаються всередині державної структури, а також національними федераціями різних країн. Це дасть можливість людям у багатьох країнах світу познайомитися з ними для того, щоб органи державної влади й спортивний рух могли продовжувати свою діяльність із метою викоренення допінгу зі спорту.

Ключові слова: заборонені препарати, допінг-контроль, правове регулювання.

Светлана Малёна. Допинг-контроль и его организационно-правовые основы. В статье дается рассмотрение организационно-правовых аспектов использования допинга, который является самым распространенным правонарушением в области спорта. Проблема допинга – одна из центральных в международном спортивном движении. Возникновение этой проблемы приводит к коммерциализации спорта. Раскрыты правовые и организационные условия осуществления антидопингового контроля в Украине, участия соответствующих учреждений и организаций в профилактике предупреждении применение и распространение допинга в спорте. Нормы допингового контроля требуют на сегодняшний день унификации документов по данной тематике, антидопинговых правил международных спортивных организации, которые принимаются внутри государственной структуры, а также национальными федерациями разных стран. Это даст возможность людям во многих странах мира познакомиться с ними для того, чтобы органы государственной власти и спортивное движение могли продолжать свою деятельность с целью искоренения допинга в спорте.

Ключевые слова: запрещенные препараты, допинг-контроль, правовое регулирование.

Svetlana Malona. Doping-Control and it Organizational-Legal Fundamentals. This article is the overview of organizational and legal aspects of doping which is the most common offense of law in the sports world. The problem of doping is one of key problems in the international sports movement. Emergence of this problem leads to commercialization of sport. The article reveals legal and organizational conditions of doping control in Ukraine, participation of relevant institutions and organizations in the prevention, prevention of usage and distribution of doping in sport. The rules require unification of documents on this subject: anti-doping rules of international sports organizations, taken within state structures and national federations around the world. This will let people all around the world to study the documents so that authorities and sports movement could continue their work of eradicating doping from sport.

Key words: banned drugs, doping control, law regulation.

УДК 372.879.6

Сергій Мединський

Діяльність американського альянсу здоров'я, фізкультурної освіти, рекреації й танців крізь призму часу

Чернівецький національний університет імені Юрія Федьковича (м. Чернівці)

Постановка наукової проблеми та її значення. Актуальною проблемою сучасного суспільства є питання здорового способу життя та фізкультурно-спортивної освіти громадян. Проблема формування здорового способу життя давно усвідомлена на державному рівні, але, попри це, не спостерігається вагомого впливу суспільно-громадських організацій, які б визначили стратегію розвитку масової фізичної культури.

У сучасній системі освіти сьогодні відбуваються значні зміни, а на законодавчому рівні запропоновано нововведення, які мають змістити акценти в освіті на контроль за її якістю та надати всій системі прозорості й об'єктивності.

При цьому важливо створити нову законодавчу базу, яка повинна унеможливити директивне втручання в діяльність освітніх організацій і сформувати легітимний простір їх функціонування через систему відповідних норм і правил.

Аналіз останніх досліджень і публікацій із цієї проблеми. В Україні суспільні організації сфери фізичної культури й спорту відповідають так званому демократичному типу, що характеризується дуже активною роллю державної влади в регулюванні цієї сфери. Центральні органи виконавчої влади у сфері фізичної культури та спорту мають чітко визначені функції й повноваження щодо управління суспільними процесами. У державі розробляється, приймається та діє відповідне законодавство й нормативні документи, громадський та приватний сектори недостатньо впливають на здійснення державної політики у сфері фізичної культури й спорту [2, 107].

Зокрема, у Законі України “Про фізичну культуру і спорт” фізичну культуру визначено як “діяльність суб'єктів сфери фізичної культури і спорту, спрямовану на забезпечення рухової активності

людей з метою їх гармонійного, передусім фізичного, розвитку та ведення здорового способу життя” [1, 4.]

Крім того, у Законі визначено основні права громадян у сфері фізичної культури, що забезпечуються через доступність занять фізичною культурою, створення закладів фізичної культури й спорту, об'єднання громадян у громадські організації фізкультурно-спортивної спрямованості. Проте зазначені громадські організації не мають жодних форм контролю за якістю надаваних послуг громадянам, їхня діяльність обмежується лише формальними показниками.

На противагу Україні, у сфері надання фізкультурно-оздоровчих послуг населенню США вагомий вплив мають саме громадські організації, тому завданням нашого дослідження було вивчення передового досвіду громадських організацій США, зокрема Американського альянсу здоров'я, фізкультурної освіти, рекреації та танців (American Alliance for Health, Physical Education, Recreation and Dance), значення та форм контролю за якістю надаваних послуг.

Виклад основного матеріалу й обґрунтування отриманих результатів дослідження. Американський альянс охорони здоров'я, фізкультурної освіти, рекреації і танців (ААЗФОРТ) є єдиною добровільною професійною організацією у світі, яка об'єднує як учителів та управлінців, так і студентів та практикантів. Своєю членам вона надає можливість професійного розвитку й покращення навичок, а також заохочує здорову професійну практику [5].

ААЗФОРТ є союзом п'яти національних асоціацій, шести географічних районних асоціацій та дослідницького консорціуму. До районних асоціацій належать *центральна* (Колорадо, Айова, Канзас, Міннесота, Міссурі, Небраска, Північна Дакота, Південна Дакота, Вайомінг), *східна* (Коннектикут, Делавер, федеральний округ Колумбія, Мейн, Меріленд, Массачусетс, Нью-Гемпшир, Нью-Джерсі, Нью-Йорк, Пенсильванія, Пуерто-Ріко, Роуд-Айленд, Вермонт, Віргінські острови), *південно-західна* (Арізона, Каліфорнія, Гуам, Гаваї, Невада, Нью-Мехіко, Юта), *північно-західна* (Аляска, Айдахо, Монтана, Орегон, Вашингтон), *середній захід* (Іллінойс, Індіана, Мічіган, Огайо, Західна Вірджинія, Вісконсін) та *південна* (Алабама, Арканзас, Флорида, Джорджія, Кентукі, Луїзіана, Міссісіпі, Північна Кароліна, Оклахома, Південна Кароліна, Теннессі, Техас, Вірджинія). Кожний округ обирає своїх членів правління, уключаючи представника в національній раді директорів. Існує п'ятдесят три асоціації в різних штатах, уключаючи Пуерто-Ріко, Гуам та федеральний округ Колумбію [4].

Основні засади, принципи й напрями діяльності ААНPERD визначають 15 членів ради керівників. Сама ж рада складається із виконавчого комітету, який нараховує три члена (президент, віцепрезидент, голова виконавчого комітету), п'ять представників від національних організацій, шість представників від регіональних представників асоціацій та одного представника від структури досліджень. Голова виконавчого комітету за службовим становищем участі в голосуванні не бере.

П'ять національних асоціацій США фізкультурно-спортивної спрямованості об'єднали свою діяльність у рамках Американського альянсу здоров'я, фізкультурної освіти, рекреації і танцю (ААЗФОРТ). Кожна з них представляє свою сферу інтересів:

1) American Association for Health Education (Американська асоціація здоров'я в освіті) допомагає професіоналам у галузі охорони здоров'я просувати нововведення щодо здорового способу життя в освіту;

2) American Association for Physical activity and Recreation (Американська асоціація фізичної активності та рекреації) підтримує професійні практичні курси відновлення фізичного стану, педагогів і студентів через створення креативних методик та прийомів;

3) National Association for Girls and women in sport (Національна асоціація дівчат і жінок у спорті) – сприяє поширенню ідей гендерної рівності й участі жінок у спортивних змаганнях;

4) National Association for Sport and Physical Education (Національна асоціація спорту й фізкультурної освіти) – просуває професійні практичні курси в різних видах спорту і фізичної діяльності шляхом дослідження та поширення інформації;

5) National Dance Association (Національна асоціація танців) виступає за здорові професійні практичні курси в танцювальному освіту [2, 214].

Члени п'яти асоціацій ААЗФОРТ, які також зацікавлені в дослідженнях, можуть приєднатися до Дослідницького консорціуму, який забезпечує підтримку союзних досліджень.

Історія союзу тісно пов'язана із розвитком фізичної освіти як частини навчального плану для шкіл і коледжів у Сполучених Штатах Америки. У 1885 р. Вільям Гілберт Андерсен (William Gilbert Anderson), тренер фітнесу з Брукліна, Нью-Йорк, запросив групу тренерів із гімнастики зібратися та

обговорити їхню професію; ця група пізніше стала Американською Асоціацією просування фізкультурної освіти. У 1893 р. організація вперше налагодила контакт з Національною освітньою асоціацією (НОА), коли остання проспонсорувала Міжнародний з'їзд на тему освіти та включила фізкультурну освіту й гігієну як навчальну дисципліну.

У 1903 р. організація змінила свою назву на Американську асоціацію фізкультурної освіти. Комітет жіночої атлетики сформовано в 1917 р. Він започаткував цим одну із найбільш лобістських груп у межах асоціації. У 1937 р. асоціація стала відділом НОА, коли злилась із Відділом шкільного здоров'я та фізкультурної освіти НОА. Підрозділ відпочинку був створений у 1938 р. й повністю охоплював сферу компетенції. Національна асоціація танцю стала офіційною асоціацією ААЗФОРТ у 1974 р., і назву знову було змінено.

Більшість коштів, які має союз, надходять від видачі грантів на спеціальні дослідження, продажу професійних публікацій, членських внесків та невеликої частини, яку отримують від реклами й інших послуг.

Також альянс займається сучасними проблемами здоров'я, а особливо способами та методами, за допомогою яких учителі можуть ефективніше здійснювати вплив на такі негативні явища суспільства, як нещасні випадки, куріння, алкогольна й наркотична залежність, дієти та надмірна вага, а також хвороби, які передаються статевим шляхом. ААЗФОРТ спонукає учителів, батьків до відповідальності за виховання дітей і молоді в контексті загроз куріння, алкоголізму, наркотичної залежності, переїдання й інших нездорових видів діяльності.

ААЗФОРТ особливо зацікавлений у пропаганді хорошої фізичної форми та освіченості про здоров'я в початкових, середніх і вищих навчальних закладах Америки. Альянс підтримує намагання підвищити заробітні плати викладачів та спроби збільшити частину бюджетних коштів, спрямованих на потреби шкіл.

ААЗФОРТ також займається такими проблемами як розробка календарного планування із фізичної освіти, особливо в контексті навантаження академічних нормативів. Наступною сферою роботи альянсу є визначення віку, із якого можна прививати дітям суспільні цінності та встановлювати відповідальність навчальних закладів за сексуальну освіту.

Іншим важливим питанням, яким займається ААЗФОРТ, є формування межі, що визначатиме рід занять, які учні зможуть відвідувати в позаурочний час, і визначення ролі спорту в шкільних навчальних планах.

Програми для молодих людей ("Jump Rope for Hearts" та "Hoops for Hearts") є популярними освітніми заходами зі збору коштів, що спонсоруються частково ААЗФОРТ й Американською кардіологічною асоціацією та проводяться в тисячах американських початкових та середніх шкіл. Такі заходи допомагають наповнити фонди для освітніх програм, які спрямовані на доведення до учнів інформації про користь фізичної активності й медичних досліджень, і програм, які допомагають запобігти хворобам серця та інсультам.

Повертаючись до сьогодення, варто зазначити, що членом ААЗФОРТ можуть стати всі, хто професійно залучений у сферу здоров'я, шкільного догляду, освіти безпеки, фізичної освіти, атлетики й танцю. Студенти, які беруть участь у програмах професійної підготовки, також можуть стати членами та отримують права на спеціальні студентські розцінки. Інші люди, зацікавлені в підтримці діяльності союзу, можуть стати асоційованими членами.

Висновки й перспективи подальших досліджень. Основними напрямками діяльності громадських установ фізкультурно-спортивної спрямованості в США, зокрема Американського альянсу охорони здоров'я, фізкультурної освіти, відпочинку та танців, є покращення державної освіти й сприяння обміну інформацією, ідеями та досвідом між політиками й освітянами; охорона здоров'я всіх американців і надання гуманітарних послуг, популяризація фізкультурно-спортивних ідей та здорового способу життя серед молоді й дорослого населення, контроль за діяльністю фізкультурно-спортивних та оздоровчих установ.

Список використаної літератури

1. Закон України "Про внесення змін до Закону України "Про фізичну культуру і спорт" та інших законодавчих актів України від 1 січня 2011 р. / Верховна Рада України. – 63 с.
2. Мединський С. В. Громадська спрямованість та наукова діяльність Американського альянсу здоров'я, фізкультурної освіти, рекреації та танцю / С. В. Мединський. // Актуальні проблеми розвитку фізичного

- виховання та спорту у навчальних закладах України : зб. наук. праць VIII Всеукр. наук-практ. конф. – Чернівці : [б. в.], 2012. – С. 214–219.
3. Мединський С. В. Ретроспективний аналіз діяльності Національної академії з кінезіології в США / С. В. Мединський // Науковий вісник ЧНУ. Вип. 547. Педагогіка та психологія. – Чернівці : ЧНУ, 2011. – С. 107–111.
 4. American Alliance for Health, Physical Education, Recreation and Dance [Електронний ресурс] – Режим доступу до сайту: <http://www.answers.com/topic/american-alliance-for-health-physical-education-recreation-and-dance>
 5. What Does AANPERD Do? [Електронний ресурс] – Режим доступу до сайту: <http://www.aahperd.org/whatwedo/>

Анотації

У статті досліджено актуальне питання впливу громадських організацій розвинених країн (на прикладі Американського альянсу здоров'я, фізкультурної освіти, рекреації і танців у США) та проблеми впровадження передового досвіду в практику організації контролю за наданням фізкультурно-спортивних та оздоровчих послуг населенню України. Проведене дослідження засвідчило наявність у США великої кількості громадських організацій, які надають фізкультурно-спортивні послуги та контролюють їх якість, поширюють ідеї здорового способу життя в суспільстві, особливо серед молоді, упроваджують передові практичні програми у практику оздоровлення населення.

Ключові слова: громадська організація, фізкультурно-спортивні послуги, здоровий спосіб життя.

Сергей Мединский. Деятельность Американского альянса здравоохранения, физкультурного образования, отдыха и танцев сквозь призму времени. В статье исследуется актуальный вопрос влияния общественных организаций развитых стран (на примере Американского альянса здоровья, физкультурного образования, рекреации и танцев в США) и проблемы внедрения передового опыта в практику организации контроля за предоставлением физкультурно-спортивных и оздоровительных услуг населению Украины. Проведенное исследование показало наличие в США большого количества общественных организаций, которые оказывают физкультурно-спортивные услуги и контролируют их качество, распространяют идеи здорового образа жизни в обществе, особенно среди молодежи, внедряют передовые практические программы в практику оздоровления населения.

Ключевые слова: общественная организация, физкультурно-спортивные услуги, здоровый образ жизни.

Sergiy Medynskiy. Activity of the American Alliance of Health, Physical Education, Recreation and Dance Through the Prism of Time. The article examines impact of public organizations in developed countries (for example, American alliance of health, physical education, recreation and dance USA) and problems of excellence in practice of control over physical culture and sport and recreation services to population of Ukraine. The research showed presence in the U.S. a large number of public organizations that provide sports services and control their quality, spread the idea of a healthy lifestyle in society, especially among young people.

Key words: public organization, sports services, healthy lifestyle.

УДК 796.011.1

Олександр Онопрієнко

Ольга Онопрієнко

Система патріотичного виховання на засадах української етнопедагогіки

Черкаський національний університет імені Б. Хмельницького (м. Черкаси)

Постановка наукової проблеми та її значення. Необхідність упровадження засобів української етнопедагогіки у виховний процес викликана низкою об'єктивних причин. По-перше, Україні потрібні національно свідомі громадяни, патріоти, захисники своєї Вітчизни, які б відчували власну причетність до своєї землі, до свого народу, держави. По-друге, розповсюдженням національного нігілізму, антипатріотизму, які є наслідком багатовікового поневолення українського народу. По-третє, сучасний етап розвитку суспільства гостро ставить питання про громадянський мир та національну злагоду. Перед педагогами й учителями як державним інститутом стоїть завдання виховання свідо-

мих та активних членів суспільства, а для цього виховний процес повинен ґрунтуватися на українській етнопедагогіці, українській національній системі виховання.

Аналіз останніх досліджень і публікацій із цієї проблеми. У різні часи розвитку суспільства народні виховні традиції були близькими багатьом відомим педагогам. Г. Сковорода, Т. Шевченко, І. Франко, стверджуючи принцип природовідповідності, наголошували на тому, що людина найкраще розвивається тоді, коли навчається й виховується рідною мовою, дбає про збереження традицій і звичаїв [5, 6, 7]. За висновком М. Драгоманова, педагог повинен добре знати теорію народного елементу в педагогіці, народну мову, словесність, історію [2].

Ю. С. Красильник, досліджуючи особливості патріотичного виховання засобами етнопедагогіки, зауважує, що в основу педагогічного процесу як уніфікованої системи освітнього процесу має бути покладений синтез досягнень педагогіки [3].

О. Киричук серед основних принципів організації виховного процесу на перше місце поставив принцип народності, що передбачає такі види діяльності вихованців, зміст яких складають рідна мова, народні традиції та мистецтво, звичаї, обряди [4]. О. Воропай указує, що традиції, звичаї, обряди, рідна мова – це найміцніші елементи, що об'єднують людей у народ, націю [1]. Роботу виконано в рамках теми “Патріотичне виховання студентів вищих навчальних закладів у позааудиторній діяльності засобами народної фізичної культури”.

Теоретичний аналіз проблеми, вивчення стану патріотичного виховання дали підставу висунути гіпотезу, на основі якої розроблено систему патріотичного виховання на засадах української етнопедагогіки, що визначається як сукупність закономірно побудованих, динамічно пов'язаних компонентів – мети, завдань, змісту, засобів української етнопедагогіки, умов їх реалізації та взаємодії інтегрованих суб'єктів, – які формують патріотизм у душі природно-історичного розвитку української нації на кожному етапі цілеспрямованого, планомірного педагогічного процесу.

Завдання дослідження – проаналізувати систему патріотичного виховання на засадах української етнопедагогіки й вивчити її вплив на підвищення рівня морально-вольових якостей.

Виклад основного матеріалу й обґрунтування отриманих результатів дослідження. Мета патріотичного виховання – формування не абстрактної особистості, а представника рідного народу. У процесі реалізації патріотичного виховання засобами української етнопедагогіки формується система основних компонентів духовного світу особистості:

- національна психологія, яка обумовлена матеріальними чинниками, культурно-історичними обставинами, природними особливостями українців тощо;
- національний характер і темперамент;
- любов до рідної мови;
- національний спосіб мислення, який спрямований на оволодіння результатами розумової діяльності попередніх поколінь;
- народна мораль, етика (людяність, доброту, милосердя, співпереживання) як найвищі духовні надбання рідного й інших народів;
- народна естетика (естетичні погляди, смаки, гідна поведінка, доброзичливе ставлення до людей);
- національний світогляд (система поглядів, переконань, ідеалів особистості, ціннісних орієнтацій).

Мета патріотичного виховання конкретизується в його завданнях, основними з яких є розвиток природних задатків, здібностей і нахилів; виховання в душі пізнання, збереження і розвитку матеріальної і духовної культури рідного народу; формування інтелектуально розвиненої, духовно багаті, цілісної особистості; виховання національної свідомості й самосвідомості, історичної пам'яті, національного характеру, світогляду, гуманістичних ідеалів; створення умов для гармонії особистих та громадських, індивідуальних і загальнонаціональних, загальнодержавних потреб, інтересів, практичних дій, справ; виховувати в молоді готовність захищати Батьківщину, зберігати згуртованість та єдність нації, усього суспільства.

Педагогічна модель системи патріотичного виховання включає принципи – вихідні положення, що визначають основні вимоги до процесу виховання, його змісту, організації, форм, методів, прийомів. Це:

- народність, єдність загальнолюдського й національного, національна спрямованість виховання, оволодіння рідною мовою, формування національної свідомості, любові до рідної землі та свого народу; прищеплення шанобливого ставлення до культури, спадщини, народних традицій і звичаїв, національно-етнічної обрядовості всіх народів, що заселяють Україну;

– природовідповідність виховання – урахування багатогранної й цілісної природи людини, вікових, індивідуальних, анатомічних, фізіологічних, психологічних, національних і регіональних особливостей;

– культуровідповідність виховання – органічний зв'язок з історією народу, його мовою, культурними та побутовими традиціями, із народним мистецтвом, забезпечення духовної єдності й спадкоємності поколінь;

– гуманізація виховання – створення умов для формування кращих якостей та здібностей людини, джерел її життєвих сил; гуманізація взаємин між вихователями й вихованцями, повага до особистості, розуміння її запитів, інтересів, гідності, довір'я до неї; виховання гуманної особистості, щирої доброзичливої, милосердної;

– демократизація виховання – усунення авторитарного стилю виховання;

– співробітництво вихователів і вихованців, сприйняття особистості вихованця як вищої соціальної цінності, визначення його права на свободу і на розвиток здібностей і виявлення індивідуальності, формування глибокого усвідомлення взаємозв'язку між ідеями свободи, правами людини, її громадянською відповідальністю;

– безперервність виховання – досягнення цілісності й наступності у вихованні, перетворення його в процес, що триває протягом усього життя людини, нероздільність навчання та виховання, що полягає в їх органічному поєднанні;

– етнізація виховання – наповнення виховання національним змістом, спрямованим на формування самосвідомості особистості;

– диференціація та індивідуалізація виховання – урахування у виховній роботі рівня фізичного, психічного, соціального, духовного, інтелектуального розвитку вихованців, стимулювання активності, розкриття творчої індивідуальності кожного;

– послідовність, систематичність і варіантність форм та методів: свідомість, активність, самодіяльність і творча ініціатива вихованців, поєднання педагогічного керівництва з ініціативою й самодіяльністю вихованців; зв'язок виховання з життям;

– інтегративність – єдність педагогічних вимог усіх суб'єктів виховного процесу.

Одним із найважливіших складників виховання патріотизму особистості є фізичне виховання. В етнопедагогіці чітко визначена його мета – зміцнення здоров'я, підготовка людини до праці, оборони, формування сили, швидкості, витривалості, спритності.

Українська етнопедагогіка передбачає пошукову активність вихователів у напрямі корекції тих умов людської особистості, які мають умовно пасивний характер.

Найпоширенішими формами етнопедагогічного навчання й виховання є індивідуальні, групові (колективні) та масові. У народі поширені такі поняття, як громада, братерство, товариство, що свідчать про силу, авторитет колективних форм організації діяльності.

Арсенал методів патріотичного виховання в народній педагогіці широкий і різноманітний. Їх умовно можна поділити на такі групи: народно-педагогічні методи виховання словом рідної мови; методи виховання патріотичної поведінки (патріотичного досвіду); народно-педагогічні методи стимулювання, заохочення та спонукання. Окрема група методів – молитва, святі тайни, присяга. В основі цієї класифікації – закономірності процесу виховання й основні джерела набуття знань, досвіду патріотичної поведінки та діяльності.

До першої групи належать бесіда, роз'яснення, проповідь, репродукція й імпровізація усної народної творчості, повчання, порада, приклад, народний гумор тощо. До другої групи увійшли спосіб життя та діяльності, вправи, режим праці, виконання доручень й обов'язків, спілкування, народні звичаї та обряди. У практиці народного виховання виробилася розгалужена система методів стимулювання, заохочення й спонукання: вимога, громадська думка, очікувана радість, наказ, заборона, порада, навіювання, нагорода, кара, привчання тощо.

Отже, засоби української етнопедагогіки – національні культурно-історичні традиції, звичаї, обряди, рідна мова, історія, народне мистецтво, національні ідеали, народна мораль, етика, естетика, родовід, краєзнавство, природа, фольклор, народний календар, національна символіка, релігійні виховні традиції, форми й методи етнопедагогіки; критерії визначення рівня вихованості особистості – є невичерпним джерелом виховання патріотизму. Засоби етнопедагогіки виконують функцію єдності та взаємодії виховання й навчання зі стимулюванням самопрограмування індивіда із розвитком його духовно-творчих задатків за допомогою таких чинників, як сприймання, мотиваційна діяльність, усвідомлення через поєднання нового та старого в народних традиціях й обрядах, відтворення через

неодноразове повторення обрядової діяльності за взірцем, що сприяє актуалізації знань і досвіду, творчої діяльності через пошукову й рольову дію тощо. Поряд із функціями виховання в змісті, і в засобах етнопедагогіки реалізується функція самовиховання.

На засвоєння змісту патріотичного виховання, його реалізацію спрямовується діяльність інтегрованих суб'єктів виховної взаємодії – родини, педагогів, вихованців, педагогічні колективи, громадськість, яка виявляється у засобах етнопедагогічного виховання, які, зі свого боку, задіяні в організації життєдіяльності (норми поведінки, традиції, взаємини співробітництва, особисті взаємини) та діяльності вихованців.

Ефективність системи патріотичного виховання на засадах української етнопедагогіки визначається рівнем реалізації її мети й завдань – рівнем патріотичної вихованості особистості.

Система патріотичного виховання у своєму розвитку проходить низку етапів – становлення, відпрацювання своєї структури та змісту діяльності колективу, остаточне оформлення або перебудову. Для кожного етапу характерні специфічні завдання, види діяльності, організаційні форми, системотворчі зв'язки. Успішне функціонування системи патріотичного виховання визначається компетентним рівнем управління.

Ієрархічність, багаторівневість – властивості не лише побудови цієї системи, але і її поведінки. Цілісне функціонування системи патріотичного виховання є результатом взаємодії всіх її сторін і рівнів. Визначена система належить до найбільш складних її видів, оскільки її поведінка підпорядкована досягненню поставлених цілей виховання, освіти, розвитку й психологічної підготовки.

Висновки. Отже, патріотичне виховання є важливим компонентом системи виховної роботи. Створена система патріотичного виховання на засадах української етнопедагогіки за умови її ефективною реалізації спроможна позитивно вплинути на підвищення рівня патріотичних, морально-вольових якостей, покращення результатів гуманітарної підготовки, якості розв'язання навчально-виховних завдань.

Перспективи подальшого розвитку дослідження передбачається провести в більш досконалому напрямі вивчення проблеми з формування патріотизму в студентів на засадах української етнопедагогіки.

Список використаної літератури

1. Воропай О. Звичаї нашого народу. Етнографічний нарис / Воропай О.– К. : Оберіг, 1991. – Т. 2. – 96 с.
2. Драгоманов М. Чудацькі думки про українську національну справу. Вибране / Драгоманов М. – К. : [б. в.], 1996.
3. Красильник Ю. С. Патріотичне виховання військовослужбовців Збройних сил України засобами української етнопедагогіки [Текст] : дис. ... канд. пед. наук : 13.00.04 / Ю. С. Красильник ; Акад. пед. наук України, Ін-т вищої освіти. – К., 2002. – 254 с.
4. Киричук О. В. Концепція виховання підростаючих поколінь суверенної України / О. В. Киричук // Рад. школа. – 1991. – № 5. – С. 33–40.
5. Сковорода Г. С. Благодарный Еродий // Антология педагогической мысли Украинской ССР. – М. : Педагогика, 1988. – С. 143–151.
6. Франко І. Хома з серцем і Хома без серця / Твори. Т. 22. – [б. в.], 1973. – С. 15.
7. Шевченко Т. Г. / Кобзар / Т. І. Шевченко. – К. : Дніпро, 1974. – 624 с.

Анотація

Особливої актуальності набуває дослідження системи патріотичного виховання, ефективність якої забезпечується реалізацією в навчально-виховному процесі, що досить ефективною не тільки в межах професійної підготовки майбутніх фахівців освіти, а й у формуванні загальнолюдських і моральних цінностей та патріотичних переконань як особистісно значущих якостей. Основними завданнями роботи є виховання, збереження й розвиток матеріальної та духовної культури рідного народу; формування інтелектуально розвиненої, духовно багатой, цілісної особистості; виховання національної свідомості й самосвідомості. Методи дослідження -- народно-педагогічні методи виховання словом рідної мови, бесіда, роз'яснення, спілкування, методи стимулювання, заохочення та спонування. У статті проведено аналіз форм і засобів української етнопедагогіки, розроблено систему патріотичного виховання на засадах української етнопедагогіки. Створено систему патріотичного виховання на засадах української етнопедагогіки за умови її ефективною реалізації спроможна позитивно вплинути на підвищення рівня патріотичних, морально-вольових якостей, покращення результатів гуманітарної підготовки, якості розв'язання навчально-виховних завдань.

Ключові слова: формування, засоби, система патріотичного виховання, українська етнопедагогіка, свідомість, самосвідомість.

Александр Оноприенко, Ольга Оноприенко. Система патриотического воспитания на основах украинской этнопедагогике. *Особенной актуальности требует исследование системы патриотического воспи-*

танія, ефективність котрої забезпечується реалізацією в учебно-воспитательном процесі, котра достатньо ефективна не тільки в рамках професійної підготовки майбутніх спеціалістів освіти, але і в формуванні загальнолюдських, моральних цінностей і патріотических переконань, як особисто значимих якостей. Основними завданнями роботи є: виховання, збереження і розвиток матеріальної і духовної культури рідного народу; формування інтелектуально розвинутої, духовно багатой, цілостной особистості; виховання національного свідомості і самосвідомості. Методи дослідження: народно-педагогіческіе методи виховання словом рідного мови, пояснення, спілкування, методи стимулювання, зацікавленості. В статті проведено аналіз форм і способів української етнопедогогіки, розроблено систему патріотического виховання на основі української етнопедогогіки. Створена система патріотического виховання на основі української етнопедогогіки, ефективна реалізація котрої, спроможна впливати на підвищення рівня патріотических, морально-вольових якостей, покращення результатів гуманітарної підготовки, якості рішення учебно-воспитательних завдань.

Ключеві слова: формування, способи, система патріотического виховання, українська етнопедогогіка, свідомість, самосвідомість.

Oleksandr Onoprienko, Olha Onoprienko. System of Patriotic Upbringing on the Basis of Ukrainian Ethnopedagogics. Special topicality lies in the necessity of studying the system of patriotic upbringing, the effectiveness of which is proved by realization in educational process, which is rather effective not only in terms of professional development of future teachers, but also in the formation of human and moral values and patriotic ideas. Main tasks of the work are: upbringing, preserving and development of material and spiritual culture of native people, formation of intellectually developed, spiritually rich personality, upbringing of national consciousness and self-consciousness. Methods of investigation: folk-pedagogical methods of upbringing with the help of the native language, discussion, communication, methods of stimulation. Forms and means of Ukrainian ethnopedagogics are studied in the paper. The system of patriotic upbringing is formed in the article, which considers its effective realization, and positive influence on raising level of patriotic, moral features, shows the results of humanitarian development and solves educational tasks.

Key words: formation, means, system of patriotic upbringing, Ukrainian ethnopedagogics, consciousness, self-consciousness.

УДК 796.011.1:378.4(477.52)

Валентина Самодай

Особливості визначення проблем програми “Концепція загальнодержавної цільової соціальної програми розвитку фізичної культури і спорту на 2012–2016 роки”

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

Постановка наукової проблеми та її значення. На сучасному етапі розвитку національної економіки сферу фізичної культури й спорту слід віднести до недостатньо досліджених секторів бізнесу, що має динамічний потенціал для здобуття пріоритетного положення в сегментації українського ринку та формування іміджу держави на світовій арені. Ця специфічна форма діяльності зумовлена передусім досягненням бажаного психофізіологічного й емоційного стану індивіда за допомогою засобів фізичної культури та спорту, може приносити неабиякі прибутки за умови впровадження ефективної державної політики, що пов'язана з координацією всіх гілок влади (Верховної Ради України, Кабінету Міністрів України, центральних органів виконавчої влади, державної адміністрації й органів місцевого самоврядування). Особливу увагу слід приділити дієвості нормативно-правових документів, їх впливу на розв'язання актуальних проблем, що постають на сучасному етапі розвитку фізичної культури й спорту. Цей аспект потребує дослідження для динамічного усунення проблем на ринку індустрії спорту та фізичної культури підрастаючого покоління в дусі патріотизму й національної гідності на світовій арені.

Дослідження виконано згідно з планом НДР кафедри спортивно-гуманітарних дисциплін, економіки та туризму Сумського державного педагогічного університету імені А. С. Макаренка за темою “Філософсько-антропологічна і культурологічна парадигми фізичного виховання і спорту”, яка зареєстрована в УкрІНТЕІ за № 01090004946.

Аналіз останніх досліджень і публікацій із цієї проблеми. Науковці по-різному розглядають основні аспекти нормативно-правового забезпечення та організації фізичної культури й спорту як проблеми, що стала ключовою на сучасному етапі розвитку. Так, В. І. Сазонець [5] зазначає, що основною метою системи державного управління є досягнення керуючою системою такого рівня розвитку, який повною мірою дозволив би забезпечити задоволення потреб держави і громадян у сфері фізичної культури і спорту та сприяв підвищенню іміджу країни на міжнародній арені завдяки використанню спортивної діяльності.

В. Токовенко [8] зауважує, що під “системою державного управління” слід розуміти цілісну, організовану на єдиній правовій основі сукупність інститутів, функцій, відносин, процесів. Відомі науковці в галузі спортивного менеджменту [2; 4] у своїх працях під терміном “загальне управління” розуміють управлінську діяльність і процеси, що пов’язані з розробкою концепції й стратегії розвитку організації, постановки цілей, плануванням, організаційною та розподільчою діяльністю, координацією і контролем, а також коректуванням попередньо прийнятих рішень. Дослідженням нормативно-правового регулювання відносин у сфері фізичної культури займалися також інші науковці [6; 7; 10].

Отже, потрібно констатувати, що здоров’я нації в наш час розглядають як показник цивілізованості країни, який відображає соціально-економічне становище суспільства [9]. У зв’язку з цим здоров’я населення України стало питанням національної безпеки. Відповідно до твердження М. М. Булатової [1], однією з основних проблем сьогодні є проблема здоров’я і фізичного потенціалу населення країни, особливо тієї його частини, яка належить до працездатної.

Галузь фізичної культури й спорту можна класифікувати як організовану, відкриту ієрархічну соціально-економічну систему, що складається із численних взаємопов’язаних елементів [6]. Систему управління розвитком галузі з позиції дієвого підходу можна визначити як цілеспрямований, організований, координований процес, що контролює впливи на сферу фізичної культури і спорту [7]. Сучасна система управління фізичною культурою і спортом України продовжує функціонувати на принципах адміністративно-командної системи [10]. І тому існує низка проблем, які потребують невідкладного розв’язання для успішного функціонування галузі фізичної культури й спорту. Для усунення цих проблем доцільно з’ясувати причини, що спонукали до їх виникнення у зв’язку з кризовою ситуацією у зазначеній сфері.

Завдання дослідження – визначити природу виникнення причин та їх взаємозв’язок із проблемами в програмі “Концепція загальнодержавної цільової соціальної програми розвитку фізичної культури й спорту на 2012–2016 роки”.

Виклад основного матеріалу й обґрунтування отриманих результатів дослідження. Основні напрями впливу держави на економіку фізичної культури і спорту (підтримка олімпійського руху, діяльності всеукраїнських фізкультурно-спортивних товариств, національних спортивних федерацій, інших громадських організацій фізкультурно-спортивної спрямованості, утримування та підготовка членів збірних команд України до міжнародних змагань, фінансування державної програми розвитку фізичної культури й спорту за рахунок державного бюджету, бюджетів місцевого самоврядування, визначення нормативів мінімальної забезпеченості основними фізкультурно-оздоровчими та спортивними спорудами підприємств, установ й організацій різних форм власності та житлових районів, забезпечення підготовки й перепідготовки кадрів у сфері фізичної культури та спорту) визначені Законом України “Про фізичну культуру і спорт” (2011 р.). Виходячи з переліку питань, що потребують негайного розв’язання, до законодавчої роботи залучаються не лише науковці, але й практики, які в тандемі намагаються спроектувати сучасну модель спортивного права в нормативно-правовому аспекті.

Відповідно до розпорядження № 828-р Кабінету Міністрів України (від 31 серпня 2011 р.) була схвалена “Концепція загальнодержавної цільової соціальної програми розвитку фізичної культури і спорту на 2012–2016 роки” [3]. Метою програми стало завдання створення умов для залучення широких верств населення до масового спорту, популяризації здорового способу життя й фізичної реабілітації, а також реалізація здібностей обдарованої молоді в дитячо-юнацькому та резервному спорті, спорті вищих досягнень і виховання на ідеалах олімпізму. Передусім зазначається, що негативний стан сфери фізичної культури та спорту та способу життя населення створюють загрозу та є суттєвим викликом для Української держави на сучасному етапі її розвитку.

Надалі є необхідність визначення взаємозалежності проблем, на розв’язання яких спрямована програма, і причин, що спричинили до виникнення проблем у галузі фізичної культури й спорту (рис. 1).

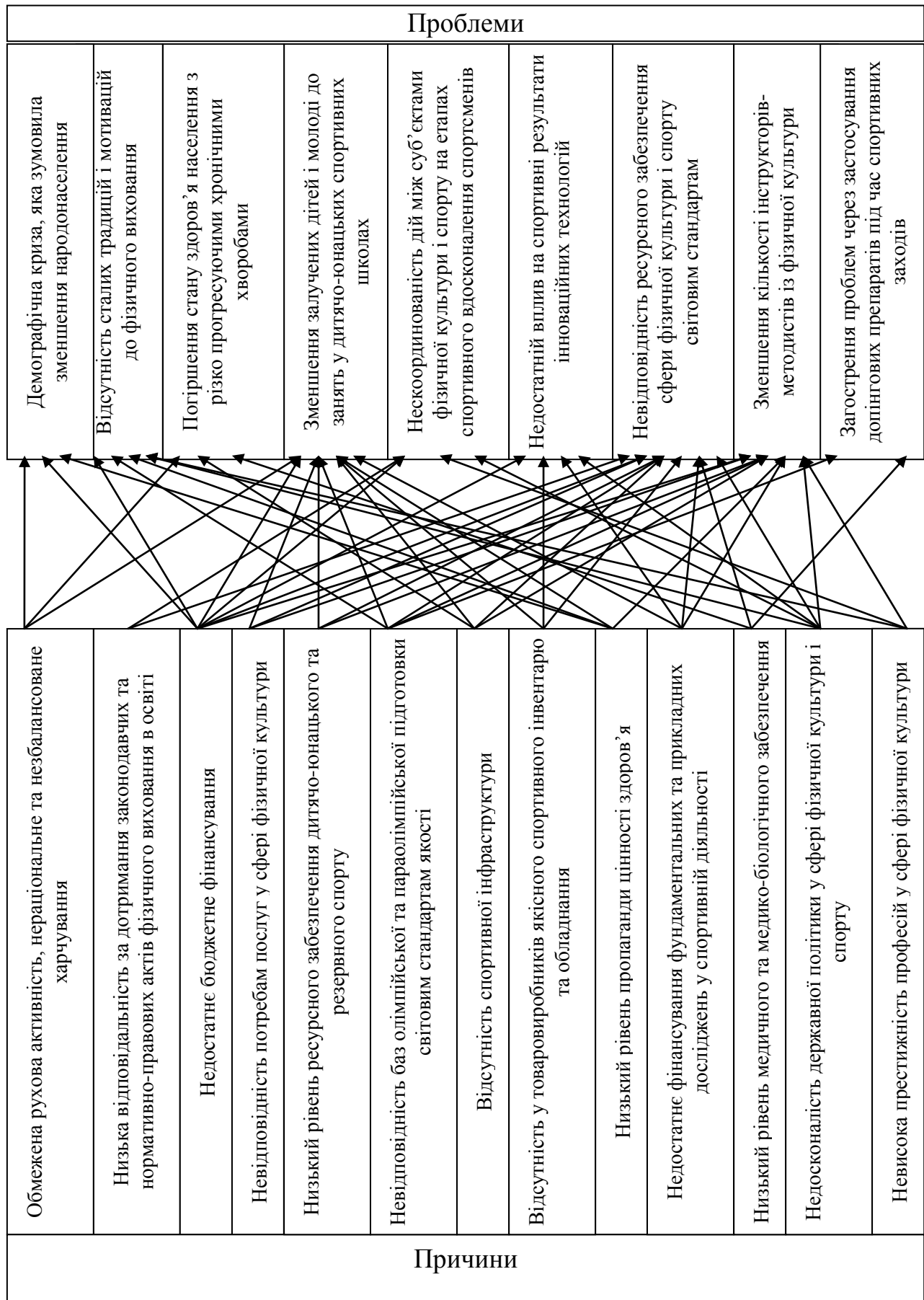


Рис. 1. Причини, що впливають на виникнення проблем у галузі фізичної культури і спорту

Дослідивши природу взаємозв'язку причин і проблем, що виникають у галузі фізичної культури й спорту, можна виявити такі тенденції: першочергового розв'язання потребує проблема, що пов'язана з невідповідністю вимогам сучасності та значним відставанням від світових стандартів організаційного, кадрового, науково-методичного, медико-біологічного, фінансового, матеріально-технічного ресурсного забезпечення цієї галузі.

Розв'язання зазначених проблем можливе за умови вивчення природи причин, що призвели до їх виникнення, а саме: відсутність у товаровиробників доступного й високоякісного спортивного обладнання, інвентарю, які можуть задовольнити попит населення та конкурувати з іноземними виробниками, що представлені на вітчизняному ринку; недосконалість організаційно-правового й економічного механізму державної політики у сфері фізичної культури та спорту, слабка міжвідомча координація й взаємодія органів державної влади, органів місцевого самоврядування; низький рівень медичного та медико-біологічного забезпечення осіб, які займаються фізичною культурою й спортом, недостатнє забезпечення підготовки спортсменів високого класу; недостатнє фінансування фундаментальних і прикладних досліджень, невідповідність системи впровадження результатів досліджень у практику фізкультурно-спортивної діяльності сучасним вимогам; відсутність спортивної інфраструктури, що може задовольнити потреби населення в щоденній руховій активності відповідно до фізіологічних потреб, у тому числі осіб з обмеженими фізичними можливостями; невідповідність баз олімпійської, параолімпійської підготовки європейським і світовим стандартам якості; низький рівень ресурсного забезпечення дитячо-юнацького й резервного спорту; невідповідність потребам населення послуг, що надаються засобами фізичної культури та спорту за місцем проживання, роботи громадян у місцях масового відпочинку населення, у тому числі в сільській місцевості, населення з інвалідністю; недостатнє бюджетне фінансування, неефективне залучення позабюджетних коштів; низька відповідальність за дотримання вимог законодавчих і нормативно-правових актів щодо організації фізичного виховання в системі освіти;

2) важливою проблемою слід уважати зменшення на 110 тис. осіб кількості залучених дітей і молоді до занять у дитячо-юнацьких спортивних школах у 2011 р. порівняно з 2007 р., що пов'язано зі збільшенням на 40 % кількості осіб, які віднесені за станом здоров'я до спеціальної медичної групи.

Таке значне відхилення пояснюється низкою причин: обмеженою руховою активністю, незбалансованим харчуванням, факторами асоціальної поведінки в суспільстві; недостатнім бюджетним фінансуванням і неефективним залученням позабюджетних коштів; невідповідністю потребам населення послуг, що надаються засобами фізичної культури й спорту за місцем проживання, роботи громадян у місцях масового відпочинку населення, у тому числі в сільській місцевості, населення з інвалідністю; низьким рівнем ресурсного забезпечення дитячо-юнацького та резервного спорту; невідповідністю баз олімпійської та параолімпійської підготовки європейським й світовим стандартам якості; відсутністю спортивної інфраструктури, що може задовольнити потреби населення в щоденній руховій активності відповідно до фізіологічних потреб, у тому числі осіб з обмеженими фізичними можливостями; відсутністю у товаровиробників доступного й високоякісного спортивного обладнання та інвентарю, які можуть задовольнити попит населення й конкурувати з іноземними виробниками, представленими на вітчизняному ринку; низьким рівнем пропаганди в засобах масової інформації, просвіти населення щодо усвідомлення цінності здоров'я, відповідального ставлення батьків до виховання своїх дітей, не сформовано ефективну систему стимулювання населення до збереження свого здоров'я; недостатнім фінансуванням фундаментальних і прикладних досліджень, невідповідності системи впровадження результатів досліджень у практику фізкультурно-спортивної діяльності сучасним вимогам;

3) нагального розв'язання потребує проблема зменшення кількості інструкторів-методистів із фізичної культури на 45 % у 2011 р., порівняно з 2007 р., особливо за місцем роботи громадян і в сільській місцевості. До такої тенденції призвели невисока престижність професій у сфері фізичної культури й спорту, низький рівень матеріального заохочення працівників бюджетного сектора цієї сфери; недосконалість організаційно-правового та економічного механізму державної політики у сфері фізичної культури й спорту, слабка міжвідомча координація та взаємодія органів державної влади, органів місцевого самоврядування; недостатнє фінансування фундаментальних і прикладних досліджень, невідповідність системи впровадження результатів досліджень у практику фізкультурно-спортивної діяльності сучасним вимогам; низький рівень пропаганди в засобах масової інформації, просвіти населення щодо усвідомлення цінності здоров'я, відповідального ставлення батьків до виховання своїх дітей, не сформована ефективна система стимулювання населення до збереження свого здо-

ров'я; відсутність спортивної інфраструктури, що може задовольнити потреби населення в щоденній руховій активності відповідно до фізіологічних потреб, у тому числі осіб з обмеженими фізичними можливостями; невідповідністю баз олімпійської, параолімпійської підготовки європейським та світовим стандартам якості; низький рівень ресурсного забезпечення дитячо-юнацького й резервного спорту; недостатнє бюджетне фінансування, неефективне залучення позабюджетних коштів; невідповідність потребам населення послуг, що надаються засобами фізичної культури та спорту за місцем проживання, роботи громадян у місцях масового відпочинку населення, у тому числі в сільській місцевості, населення з інвалідністю.

Проведення дослідження дає можливість з'ясувати причини виникнення виділених проблем у спортивній індустрії й визначити оптимальний варіант розв'язання зазначених проблем на підставі порівняльного аналізу можливих варіантів. Відповідно до першого варіанта функціонування фізичної культури та спорту можливе на основі збереження традиційної системи розвитку, спрямованої на збереження стабільно середньої ситуації, що включає епізодичні й розрізнені заходи щодо розв'язання нагальних і тимчасових проблем організації дозвілля населення й підготовки національних збірних команд. Такий напрям розвитку не дасть позитивного результату, а загострить сучасну кризову ситуацію у сфері національної фізичної культури та спорту. Оптимальність іншого варіанта передбачає ефективну реалізацію положень Закону України "Про фізичну культуру і спорт" через використання програмно-цільового методу, концентрації зусиль центральних, місцевих органів виконавчої влади, органів місцевого самоврядування, громадських організацій фізкультурно-спортивної спрямованості, інших суб'єктів сфери фізичної культури та спорту із залученням коштів бюджетів усіх рівнів, інших джерел фінансування на виконання пріоритетних завдань.

Висновки. За наявної законодавчої бази можливе досягнення економічного впливу на сферу фізичної культури та спорту, але в житті цього не відбувається через недостатність бюджетних коштів на фінансування отриманих повноважень. Результати порівняльного аналізу дають можливість з'ясувати причини виділених проблем у спортивній індустрії й обрати оптимальний варіант їх розв'язання. Виникає необхідність мобільності та коригування законодавчих, правових і нормативних основ системи фізичної культури й спорту в Україні залежно від динамічності процесів, що відбуваються в досліджуваній сфері. Слід зосереджувати увагу на тому, що саме вдосконалення законодавчої та нормативно-правової бази фізичної культури й спорту в країні сприятиме реалізації стратегії олімпійської підготовки спортсменів і підвищуватиме авторитетність української держави на світовому ринку фізкультурно-спортивних послуг.

Перспективи подальших досліджень убачаємо у вивченні питання оптимізації мережі вищих навчальних закладів, що здійснюють підготовку фахівців з фізичної культури й спорту відповідно до галузевих і регіональних потреб у кваліфікованих кадрах.

Список використаної літератури

1. Булатова М. М. Европейский опыт: уроки и приоритеты / М. М. Булатова // Спортивная медицина. – 2007. – № 1. – С. 3–10.
2. Виханский О. С. Стратегическое управление / О. С. Виханский. – 2-е изд., перераб. и доп. – М. : Гардарики, 2006. – 296 с.
3. Концепція Загальнодержавної цільової соціальної програми розвитку фізичної культури і спорту на 2012–2016 роки [Електронний ресурс]. – Режим доступу : <http://zakon1.rada.gov.ua/laws/show>.
4. Мічуда Ю. П. Функціонування та розвиток сфери фізичної культури і спорту в умовах ринку : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня доктора наук з фіз. виховання і спорту : спец. 24.00.02 / Ю. П. Мічуда ; "Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення". – К., 2008. – 39 с.
5. Сазонец В. И. Выявление сдерживающих факторов развития олимпийских видов спорта и направления совершенствования системы управления спортивной деятельностью / В. И. Сазонец // Физическое воспитание студентов. – 2012. – № 1. – С. 100–104.
6. Скрипник А. П. Фізичне виховання студентів – складова частина підготовки фахівців-юристів / А. П. Скрипник // Проблеми вищої юридичної освіти. – Х., 2002. – С. 195–196.
7. Сурмин Ю. П. Теория систем и системный анализ : учеб. пособие / Сурмин Ю.П. – К. : МАУП, 2003. – 368 с.
8. Токошенко В. Системний підхід у методології дослідження сутності державного управління в сучасному суспільстві / В. Токошенко // Вісник УАДУ. – 2005. – № 1. – С. 86–92.
9. Футорный С. М. К проблеме формирования основ здорового образа жизни студентов в процессе физического воспитания / С. М. Футорный, В. А. Кашуба // Физическое воспитание студентов. – 2011. – № 1. – С. 126–129.
10. Шкретий Ю. М. Правовое и нормативно-методическое обеспечение олимпийской подготовки / Ю. М. Шкретий // Наука в олимпийском спорте. – 2005. – № 1. – С. 135–139.

Анотації

Сьогодні існує низка проблем, які потребують невідкладного розв'язання для успішного функціонування галузі фізичної культури й спорту, що є невід'ємною частиною життя суспільства, важливим фактором соціальної стабілізації, джерелом здоров'я нації загалом. Завдання роботи полягало у визначенні причин виникнення та їх взаємозв'язку з проблемами в програмі "Концепція загальнодержавної цільової соціальної програми розвитку фізичної культури і спорту на 2012–2016 роки". Результати порівняльного аналізу дають можливість з'ясувати причини виділених проблем у спортивній індустрії та обрати оптимальний варіант їх розв'язання. Удосконалення законодавчої й нормативно-правової бази фізичної культури та спорту сприятиме реалізації стратегії олімпійської підготовки спортсменів і підвищуватиме авторитетність Української держави на світовому ринку фізкультурно-спортивних послуг.

Ключові слова: проблеми, фізична культура й спорт, державна програма, здоров'я, економіка.

Валентина Самодай. Особенности определения проблем программы "Концепция Общегосударственной целевой социальной программы развития физической культуры и спорта на 2012–2016 г." Сегодня существует ряд проблем, которые требуют безотлагательного решения для успешного функционирования отрасли физической культуры и спорта, которая является неотъемлемой частью жизни общества, важным фактором социальной стабилизации, источником здоровья нации в целом. Задание работы состоит в определении причин возникновения и их взаимосвязи с проблемами в программе "Концепция Общегосударственной целевой социальной программы развития физической культуры и спорта на 2012–2016 г.". Результаты сравнительного анализа позволяют выяснить причины указанных проблем в спортивной индустрии и выбрать оптимальный вариант для их решения. Совершенствование законодательной и нормативно-правовой базы физической культуры и спорта будет способствовать реализации стратегии олимпийской подготовки спортсменов и будет повышать авторитет Украинского государства на мировом рынке физкультурно-спортивных услуг.

Ключевые слова: проблемы, физическая культура и спорт, государственная программа, здоровье, экономика.

Valentyne Samoday. Peculiarities of Problem Defining of Program "Concept of National Target Social Development Program of Physical Culture and Sports in the Years of 2012–2016". Today, there is a whole number of problems that need urgent solutions for successful functioning of the industry of physical culture and sports, which is an integral part of society, an important factor in social stability and health of the nation on the whole. The main task of the research is to identify the causes and their relationship to problems in the program of "Concept of national target social development program of physical culture and sports in the years of 2012–2016". The results of comparative analysis gives us opportunity to determine the reasons of these problems in the sports industry and choose an optimal way for their solving. Improving of law and regulatory framework base of physical culture and sport will promote realization of the strategy of Olympic athletes, and will contribute to the credibility of Ukrainian in the world market of physical culture and sports services.

Key words: problems, physical culture and sport, government program, health, economy.

УДК 796.011.1 (477)

Юрій Тимошенко

Спортивне життя в радянській Україні в 1920-ті роки

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

Постановка наукової проблеми та її значення. Аналіз останніх досліджень. В умовах відносної свободи, характерної для періоду нової економічної політики, культурне життя в Україні нуртувалося боротьбою різноманітних течій, тенденцій, поглядів на право визначати форми й норми постреволюційної культури. Спорт і фізична культура загалом не залишалися осторонь цього процесу. Передусім, це проявилось в дискусії щодо змісту й методів фізкультурно-спортивної роботи в УСРР. Ініціатори фізкультурного руху виходили з того, що раз виникла держава, яка постулює нові принципи організації суспільства, то й підходи до фізкультурно-спортивної роботи мають бути відмінними не лише щодо попередніх років, але й щодо культивованих у європейських буржуазних країнах. У народі панував ентузіазм, очікування від майбутнього були величезні та найфантастичніші ідеї не видавалися такими. Тому й не дивно, що виникають кілька бачень щодо майбутнього фізичної культури в підрадянській Україні.

Найперше зауважимо, що впродовж 1920-х рр. дискутується саме питання щодо термінів “фізична культура” й “спорт”. Дехто вважав поняття “спорт” не сумісним із поняттям “фізична культура”, оскільки етимологія слова “спорт” початково походить від англійського “відволікатися”, “розважатися”, “веселитися”, тобто саме те, що роблять у спорті (in sport) та стосувалося саме аристократії. У вузькому розумінні в середньовічній шляхетській культурі воно означало “полювання на дичину” (game), яке потім було конотовано як “перегони”. У повсякденну мову слово спорт (desporte – іспанська, desporto – португальська, spor – турецька, спорт – українською тощо) увійшло в середині XIX ст. із поширенням у Європі багатьох нових ігор і розваг. Відтепер “спорт” став родовим поняттям для різних видів гри в м'яч (крикет, футбол, хокей), єдиноборств (бокс, фехтування), різноманітних модних видів дозвілля (веслування, верхова їзда, велоперегони й перегони на роликівих ковзанах), а також легкоатлетичних вправ (біг, стрибки, метання тощо). Оскільки заняття спортом уважалося справою аристократів (а початково так і було), то ідеологічно воно не могло вписуватися в нові пролетарські реалії тому домінуючим стало поняття “фізичної культури”, а “спорт” розглядався як один із її різновидів [1].

Характерно, що на основі нового погляду на людину в Європі у XIX ст. відроджується й розвивається вчення про “тілесні вправи”, формуються різноманітні гімнастичні школи. Поширені в Західній Європі гімнастичні рухи, такі як “сокольство”, хоча й проводили змагання під час своїх зльотів, але також відмовлялися мати щось спільне зі спортом, що мав негативну “шляхетську” репутацію. Цікаво, що “гімнастика” в ті роки складала змістову основу як терміна “фізична культура”, так і поняття “спорт”, хоча кожен із них уживався із соціально-класовим відтінком: “спорт” – це шляхетсько-вельможні заняття, а “фізична культура” – це для пролетарів та їм подібних за для підтримання їхньої працездатності. Уперше цей термін пролунав на з'їзді Всеобучу в 1919 р. У 1924 голова Червоного спортивного інтернаціоналу М. І. Подвойський зауважив, що термін “фізична культура” введений для того, щоб витіснити інший термін – “спортизація населення”. При цьому він підкреслював, що “фізична культура” – також невіддале визначення і правильніше було б називати – “фізичне оздоровлення”.

Відтак, **спортивна складова фізичної культури впродовж 1920-х рр. владою не заохочувалася**. У ці роки “чемпіонство”, “рекордсменство” – вульгарні слова тому, що прагнення до рекордів – це виділення із загальної маси, це акцентування на індивідуальному, а не на колективному, тому з ними, на переконання радянських керівників фізкультурної сфери, треба було боротися. Квінтесенцією цього стане постанова ВРФК, прийнята в 1924 р., в якій щодо відзначення переможців зазначено: “– отменяется всякое премирование ценными призами и жетонами за индивидуальные достижения в узко-специальных видах спорта, не дающих всестороннего физического развития. Денежное премирование, безусловно, воспрещается; – за лучшее достижения команд и индивидуумов в многоборьях производится премирование, соответствующее идее физкультуры (статуями, спортивными принадлежностями, обмундированием, литературой и т. д.); – премирование по спортивным играм производится не только за технический результат, но и за коректность и тактику игры. За лучшие достижения команд и коллективов премируются соответствующие ячейки физкультуры, к коим они принадлежат; участники соревнований получают лишь памятные листы” [2]. Із цього уривка бачимо, що фізична культура й спорт початково розглядалися радянською владою як засоби для виховання, найперше, колективізму; як засіб прищеплення негачії до будь-якого виділення з маси – звідси й таврування “чемпіонства”, і обережне ставлення до “узко-специальных видов спорта”, і заборона грошових нагород. Лише з часом більшовики зрозуміють як усе це поставити на службу владі.

Наведений документ цікавий іще й тим, що відтворює “дух епохи” – дає можливість відчувати радянське спортивне повсякдення пореволюційних років, його страхи й пріоритети. Аналіз радянських газет показує **пріоритети державної політики у фізичній культурі в цей період**, “корисні” й “некорисні” види спорту тощо. Так, в одній зі статей ВРФК нагадує (звертаючись до Волинської губернської РФК), що “...марафонский бег не соответствует духу пролетарской физкультуры (явный вред и полная ненужность его)...” [3], в іншій йдеться про те, що спорт дуже корисний для організму: він його загартовує, зміцнює, але лише доти, доки спорт має характер фізичних вправ. Зовсім інше, коли до спорту примішується елемент змагань, тоді спорт шкодить здоров'ю. Тому, – підсумовує автор статті, – спортом, який узагалі дуже корисний, треба користуватися дуже обережно [4]; не заперечуючи позитивних сторін більярду, який розвиває влучність рухів, точність, окомір – говориться в іншому дописі, – відзначають, що він дає незначне фізичне навантаження, а головне: “...игра обычно проводится в закрытых помещениях, отравленных табачным дымом и винными парами. В итоге билиард нельзя признать физкультурной игрой...” [5]. Звертаючи увагу на небезпечне захоп-

лення змаганнями, ще у 1924 р. ВРФК доводить до відома всіх організацій, що вона самостійно розроблятиме календарний план змагань з усіх видів спорту й розсилатиме його на місця.

Ця проблема артикулюється новим словосполученням, що буде “модним” упродовж кількох наступних років, а саме боротьбою з “однобокiстю”. Коли читаєш тодішню пресу, складається враження, що ця “однобокiсть” – головна проблема спорту. Як наслідок, уживаються всілякі заходи, аби її подолати в тих чи інших видах спорту. Так, для ковзанярів запроваджується обов’язкове лазіння по канату без допомоги ніг; для футболістів – іспити зі шестибор’я: біг на 100 і 1500 метрів, стрибки з розбігу в довжину та висоту, метання диска і ядра (обома руками). Для кожного з видів установлювалися необхідні для виконання нормативи [6]. Цілком звичним у цей час виглядає повідомлення про те, що в Одесі футбольний сезон розпочався з розіграшу “призу відкриття”, що складався з низки легкоатлетичних номерів і футбольного матчу, який зіграли дві кращі команди за результатами легкоатлетичних змагань. Одночасно в Харкові перед початком гандбольного сезону також розігрався “приз відкриття”, що складався з бігу, метання м’яча тощо, а велосипедна секція декларує, що в новому сезоні кількість змагань буде мінімальною, а основною роботою спортсменів будуть екскурсії й агітаційні поїздки [7]. Навіть біг на лижах, що завжди належить до “корисних” видів, не оминула нова мода: “...с целью предотвращения деформации организма от вынужденного постоянно согнутого положения, лыжникам рекомендуются занятия напряженным выгибанием и соответствующими корегуирующими упражнениями для шеи, плеч, спины” [8].

Зв’язок з науковими темами, планами. Робота виконана в межах планової теми НДР кафедри соціально-гуманітарних дисциплін “Парадигма здорового способу життя в дискурсах фізичного виховання і спорту” (номер державної реєстрації 0111U001716).

Завдання дослідження – з’ясувати стан, у якому перебувала спортивна сфера України в умовах відносної свободи, характерної для періоду нової економічної політики.

Хронологічні рамки дослідження охоплюють 1920-ті рр.

Методи дослідження. Робота ґрунтується на використанні історичного аналізу наукової літератури та джерел; системного й порівняльного аналізу.

Виклад основного матеріалу й обґрунтування отриманих результатів дослідження. Спортивна робота впродовж 1920-х рр. обертається переважно навколо ігрових видів – футболу, гандболу, меншою мірою – волейболу та баскетболу. Особливістю тих років є певна “синусоїдність” у культивуванні тих чи інших видів: в одні роки вони популярні, далі про них забувають для того, щоб за кілька років до них знову повернутися. Це пояснюється тим, що в УСРР ще переважно відсутні організаційні структури тих чи інших спортивних видів, розвиваються вони ініціативою зацікавлених людей, оскільки влада ще не присутня у спорті. Яскравим підтвердженням цього є гандбол у Харкові. У *середні 1920-х рр. він на рівних конкурує із футболем!* Із преси довідуємося про цікаву колізію, що виникла навколо нього в 1926 р.: “Досі в Україні були правила, що виробилися в процесі практичного досвіду протягом 12 років. Одночасно, тільки три роки тому москвичі у протилежність надмірному захопленню футболем, вирішили запровадити якусь нову гру – зупинилися на ручному м’ячі (гандболі), теоретично «винайшли» правила. Не зважаючи на те, що на Україні гандбол найбільш поширився, а у Москві і тим більше в інших містах СРСР зовсім не прищепився, Вища рада ФК РСФСР уперто не хотіла визнати доцільність і життєвість гри за українськими правилами, виявляючи до цього зовсім непотрібний містечковий патріотизм” [9], – жаліється кореспондент газети. У підсумку прийняли саме українські правила. У цій статті бачимо першу згадку про якийсь вид спорту (окрім футболу), що має відносно тривалу історію в Україні. Однак вже від 1929 рр. гандбол майже зникає зі спортивної мапи міста та й загалом по республіці культивується мало. Натомість, активно пропагується гра в городки, поширена в РСФСР.

Мав своїх прихильників і хокей (під яким тоді розуміли “російський хокей”), хоча преса й відзначала його труднощі: “Гра в хокей поки що мало поширена в СРСР (*підкреслено мною – Ю. Т.*), а тим більше на Україні, де й зими справжньої ось уже років 5–7 нема. У 1922 р. мали у Харкові тільки 1 команду, в 1923 р. – три, а 1926 р. маємо вже 17...” [10]. Упродовж кількох років хокей поширюється ще й у Миколаєві, Дніпропетровську, Артемівську. Загалом же хокей у ці роки ще не набув великої популярності.

Від 1926 р. в Україні уперше з’являється волейбол, що, на думку тодішньої преси, трохи нагадував теніс, але був значно дешевшим щодо культивування. Початково його розвивають у Харкові на всеукраїнських курсах фізичної культури, де й була сформована перша команда. Згодом створюють свої команди залізничники донецьких і південних залізниць, проводяться перші зустрічі.

Водне поло згадується як таке, що малопоширене в СРСР, а в Україні його розвивали лише в Одесі. Теніс “якого зовсім були забули” культивувався у Харкові, Києві, Одесі, Запоріжжі, на Донбасі. У 1926 р. у Харкові навіть пройшли перші всеукраїнські тенісні змагання.

Баскетбол тоді вважався зимовим видом і в Україні був поширений дуже мало, виняток становила Одеса, існували спортивні приміщення й ним активно займалися. Задля популяризації гри (на противагу футболу) взимку 1926–27 рр. уперше проводилася першість України з цього виду спорту, але великої популярності він ще не отримав й асоціювався, здебільшого, з навчальними закладами, де його намагалися прищепити молоді.

Популярними були всі види легкої атлетики. З одного боку, вона не вимагає великих коштів на інвентар, з іншого – вона найповніше пов'язана з підготовкою солдатів. У межах проведення I Всеукраїнської олімпіади, що проходила 10–18 вересня 1921 р. у Харкові, більшість змагальних видів були представлені саме легкою атлетикою (понад 100 учасників із Києва, Житомира, Чернігова, Катеринослава, Таганрога). Серед перших її переможців Романтовський, Желяшкевич, Мільфорт, Могула, Попов, Драйман, Поль, Гудима та ін. Незважаючи на всі недоліки (брак суддів, інвентарю й устаткування, погана підготовка місць для змагань) олімпіада, по суті, започаткувала легкоатлетичний спорт в Україні. На II Всеукраїнській олімпіаді, яка відбулася в серпні 1922 р., переважали військово-прикладні й командні види (пробіги, піші переходи, бігові дистанції з різними перешкодами), хоча відбулися й змагання з класичних видів легкої атлетики. За відсутності регулярних змагань ці олімпіади можемо вважати неофіційною першістю України.

За умов, коли слова “олімпіада”, “олімпізм” набувають політичного змісту, із 1923 р. їх заступають “спартакіади”, перша з яких пройшла у вересні в Харкові. Саме в ці дні відбувалося й I Всесоюзне свято фізкультури в Москві, у якому взяла участь також збірна команда України. Вона поділила 2–3 місця з командою Петрограда, поступившись господарям – москвичам. В особистому заліку кращі результати показали М. Підгаєцький, В. Калина, В. Єнько. Серед відомих легкотлетів 1920-х рр. варто ще згадати О. Безрукова, А. Спиридонову, В. Кожушка, Г. Ердмана, Т. Васіну, О. Вишневську, Л. Зубенко та ін.

Улітку й восени 1924 р. легкоатлети України провели перші міжнародні зустрічі з робітничими спортивними клубами Фінляндії й Німеччини. Цей та низка інших років був насиченим змаганнями – кожен легкоатлет стартував 5–7 разів, причому обов'язково в багатоборстві. Це не давало можливості зосередити увагу на якомусь одному виді. Загалом же тогочасний рівень розвитку легкої атлетики залишався низьким. Після спартакіад робота згорталася, особливо в регіонах. Про планомірні регулярні тренування навіть провідних спортсменів тоді ще й гадки не було [11].

Важка атлетика як популярний вид упродовж 1920-х рр. була поширена в гуртках фізкультури металістів, вантажників та залізничників Харкова, Сталіного, Одеси, Києва, Білої Церкви. У лютому 1922 р. група київських і харківських атлетів узяла участь у першості РСФСР у Москві. Переможцями стали І. Жуков та Д. Ехт, призові місця вибороли Я. Шепелянський, Ф. Кондратьєв, І. Ющенко, В. Поль, Л. Алекс, А. Орлеан, І. Підгурський.

Важка атлетика була представлена на II Всеукраїнській олімпіаді 1922 р. та I Всеукраїнській спартакіаді 1923 р. У грудні 1924 р. у приміщенні Київської філармонії проводився V особисто-командний чемпіонат СРСР, на якому український атлет Ф. Кондратьєв уперше став чемпіоном, а Д. Ехт переміг утретє. На цих змаганнях уперше запроваджено медичний контроль учасників [12]. Основною проблемою для поширення цього виду спорту був брак інвентарю.

Бокс і боротьба опиралися на циркові традиції й незмінно користувалися успіхом у глядачів. Перший чемпіонат СРСР із класичної боротьби проходив у Києві в 1924 р. Сорок борців розігрували призи (медалі тоді не давали) у п'яти вагових категоріях – найлегшій, легкій, середній, напівважкій та важкій. Переможцями стали кияни Д. Горін, П. Махніцький і М. Сажко (*обидва працювали вантажниками, що було характерною особливістю тих років для багатьох борців та важкоатлетів.*). У 1926 р. двоє останніх виграли й другу першість, а Д. Горін у 1928 р. в Норвегії став переможцем у важкій вазі на I Міжнародній робітничій спартакіаді [13].

У 1920-ті рр. професійний бокс був невід'ємною частиною “розгульного” життя “непмановського” десятиліття. І бокс, і боротьба в цирку сприймалися фізкультурними керівними як професійна робота й вони намагалися позбутися цього явища. У січні 1925 р. ВРФК разом із Наркомосом видали постанову (першу з низки наступних подібних), якою заборонили афішувати циркові виступи як фізкультурні. Оскільки й надалі в архівних джерелах трапляються подібні заборони, а змагання (союзні, міські, міжміські) й надалі проходили в цирках і театрах, можемо припустити, що допоки не розв'язалося питання зі спортивними залами, влада змушена була миритися зі старою традицією.

У міжвоєнний період робилися спроби запровадити в СРСР і, зокрема, в Україні, бейсбол. Його принесли американські комуністи, які масового приїжджали “будувати соціалізм” або ж змушені були емігрувати в СРСР. Перший матч зіграли в 1928 р., але через брак обладнання бейсбол не прижився, хоча ще й у наступному десятилітті був у спортивному календарі.

Згадує преса також велоспорт, шахи, лижі та ковзани (у зимовий період). Однак всі вони поступаються футболу – практично в кожному номері більшості газет є статті про нього. Незважаючи на повідомлення, заяви представників державних структур про розвиток фізичної культури в Україні, реально щодо 1920-х рр. є підстави говорити лише про футбол (і, в певні роки – гандбол у Харкові). Надзвичайно цікавою щодо обізнаності зі спортом, популярності його серед пересічних громадян, є замальовка в газеті “Молодой ленинец” – одному з центральних друкованих органів України. Вона містить два малюнки, які відбивають бачення автора (і газети, а значить і ЛКСМУ), як потрібно проводити вільний час. На верхньому – фізкультурники; дівчина щось кидає й підпис “Бег. У старта”. На нижньому – люди грають у баскетбол, чітко видно намальований щит із кошиком. Натомість підпис свідчить: “Гандбол. Гол!” [14]. Це реальне унаочнення, що провідні рубрики “Фізкультура и спорт у центральній газеті мало розумілися на спорті й не розрізняли дві настільки різні ігри. Але в цьому вся радянська дійсність: знання не важать нічого; головне – непохитна переконаність у реалізації політики партії, у цьому випадку – протиставленні будь-чого футболу.

Футбол у ці роки був “перекосом”, “однобокістю”, із якими намагалися боротися фізкультурні керівники. Радянська влада початково бачила в ньому лише хуліганську забавку, емоційну й неконтрольовану, а відтак – шкідливу для ідеологічного виховання мас. Тому всі 1920-ті рр. пройшли під знаком боротьби з футболом – спочатку відкритої протидії, а далі – мовчазного незаохочення. Найперше звернули увагу на дітей. У дитячій пресі друкують статті, де футбол показується з негативного боку, негативні персонажі грають у футбол тощо. Далі тактика змінюється й у статтях намагаються логічно обґрунтувати відмову від футболу. Зокрема, у статті “Почему спартаковцам нельзя играть в футбол” (“Спартак” – дитячо-юнацька організація комуністичного спрямування, що в Україні деякий час існувала з “Юними піонерами”, а далі була поглинута ними.) детально описується, що ця гра вимагає великої фізичної підготовки, що вона забирає дуже багато сил, які можна було б витратити на корисну роботу; що навіть прості удари по м’ячу дуже шкодять організмові дітей, не говорячи про те, що сама гра надзвичайно травматична та ін. [15]. За цим починається наступ на старших.

На II Всеукраїнській нараді із фізкультури, що проходила в березні 1926 р., голова ВРФК А. Буценко закликає до боротьби з футболоманією. Газети наповнюються статтями, де показують, як футбол заважає роботі (“Футболоманія приводить до багатьох негативних явищ. Є випадки, коли цілі цехи не працювали, бо робітники були на футбольному матчі”), як через футбол не розвиваються інші види спорту, та про його однобокість: “То, что футболисты в массе являются однобокими в физкультурном отношении, слабо развитыми, достаточно наглядно продемонстрировали результаты проведенного в Чернигове шестиборья. Не говоря уже о том, что 2/3 футболистов вовсе уклонились от сдачи норм, из явившихся только 18 % выполнили эти нормы...». У такий спосіб намагаються створити навколо футболу негативний імідж, відштовхнувши людей. Одночасно преса прагне популяризувати інші види спорту, часто прямо декларуючи цю мету: “Всеукраинское совещание по физкультуре постановило широко популяризовать среди учащихся школ Соцвоса разновидности лапты и партийных игр с мячом. Цель популяризации – ослабление увлечением футболом... В школах ФЗУ будут введены игры: лапта, городки, гандбол, баскетбол.” [16]. І все це відбувається в ситуації, коли більшість усіх спортивних повідомлень у пресі присвячена саме футболу – даються результати матчів, описуються ігри найсильніших команд, інформується про футбольне життя за кордоном. Інколи все це в одній і тій самій газеті. Власне, це й показує популярність футболу; із яким влада мусить миритися. Аби не випустити ситуацію з-під контролю, вона намагається інституалізувати футбол, спрямувавши його в певне русло, через запровадження структурованості змагань, необхідних правил і вимог щодо них, поєднуючи футбольні змагання з іншими, менш популярними, видами спорту й таким чином підпорядкувавши владі цю стихію. Саме з цим пов’язана регулярність повідомлень, статей, у яких висвітлюється та засуджується грубість гравців, уболівальників; намагання увести в систему визначення переможця ще й *позаспортивний чинник*: “В біжучому спортивному сезоні оприділення кращих футбольних і гандбольних команд проводитиметься не лише рахунком забитих голів, але й братиметься на увагу дисциплінованість, коректність і т. ін. команд” [17].

Висновки. Упродовж 1920-х рр. спортивне життя в УСРР розвивалося повільно. Для радянської влади спортивні практики асоціювалися з попереднім, антагоністичним їй режимом. Отже, деякі види спорту потрапили в ситуацію, якщо не заборони, то відкритого незаохочення з боку влади. Дискутуються самі терміни “спорт” і “фізична культура”, що наповнюються ідеологічним змістом та протиставляються. Натомість, у ці роки з’являється тенденція до підпорядкування фізичної культури (і спорту, як її складової частини) політичним цілям й інтересам більшовиків, що обмежувало їхні можливості як соціокультурного явища.

Перспективи подальших досліджень. У силу того, як все більше науковців звертатимуться до такої цікавої та багатогранної теми як історія спорту, обов'язково переглядатиметься низка колись, здавалося б, непорушних істин, створюючи об'єктивну картину радянського повсякдення й місця в ньому фізичної культури та спорту.

Список використаної літератури

1. Ибрагимов М. М. Онтология спорта и физического воспитания как феномен экзистенциалистской культуры / М. М. Ибрагимов // Теория і практика фізичного виховання. – Донецький національний університет, 2011. – № 3. – С. 57–58
2. Вечернее радио : Харьков, 1924. – 8 октября.
3. Вечернее радио : Харьков, 1924. – 22 октября.
4. Комсомолец Украины. – Харків, 1926. – 17 квіт.
5. Известия. 1926. – 27 ноября.
6. Вісті ВУЦВК. – Х., 1925. – 9 лип.
7. Молодой ленинец. – Х., 1925. – 27 марта; 5 апреля; 8 апреля.
8. Вечернее радио. – Х., 1924. – 12 ноября.
9. Комсомолец Украины. – Х., 1926. – 25 трав.
10. Комсомолец Украины – Х., 1926. – 2 лют.
11. Белих М. О. Легкоатлети України / М. О. Белих, П. Т. Богачик, З. П. Синицький. – К. : Здоров'я, 1971. – С. 11–19.
12. Драга В. В. Тяжелоатлеты Украины / В. В. Драга, П. Н. Кравцов – Киев : Здоровья, 1985. – С. 12
13. Дымов Я. М. От боли голос хрипнет / Дымов Я. М. – К. : Логос, 2006. – С. 27, 32.
14. Молодой ленинец. – Харьков, 1925. – 24 июля.
15. Юный Спартак. – Харьков, 1923. – 27 октября; 7 сентября.
16. Вечернее радио. – Харьков, 1925. – 13 февраля; “Молодой ленинец”. – Харьков, 1925. – 15 трав.
17. Вісті ВУЦВК. – Х., 1925. – 1 квіт., “Молодой ленинец”. – Харьков, 1925. – 4 июня; “Вечернее радио”. – Харьков, 1925. – 9 сентября.

Анотації

Мета статті – з'ясування стану, у якому перебувала спортивна сфера України в умовах відносної свободи, характерної для періоду нової економічної політики. Робота ґрунтується на використанні історичного аналізу наукової літератури та джерел; системного й порівняльного аналізу. У статті з'ясовано, що впродовж 1920-х рр. навколо терміна “спорт” розгорнулися політичні дискусії, що відбулося на розвитку різних його видів. У ці роки з'являється тенденція до підпорядкування фізичної культури (і спорту, як її складової частини) політичним цілям та інтересам влади. Розкрито ступінь популярності й поширення тих чи інших видів спорту по УСРР, особливості їх культивування. Увагу акцентовано на тому, що футбол (лише в окремі роки – гандбол) користувався найбільшою підтримкою серед людей і це викликало невдоволення з боку радянської влади. Вона намагалася протиставити цій популярності інші види, сприймаючи футбол лише як хуліганську забавку.

Ключові слова: спорт, фізична культура, змагання, футбол.

***Юрій Тymoшенко. Спортивная жизнь в советской Украине в 1920-е годы.** Целью статьи является выяснение состояния, в котором находилась спортивная сфера Украины в условиях относительной свободы, характерной для периода новой экономической политики. Работа основывается на использовании исторического анализа научной литературы и источников; системного и сравнительного анализа. В статье выяснено, что на протяжении 1920-х гг. вокруг термина “спорт” развернулись политические дискуссии, что отразилось на развитии разных его видов. В эти годы появляется тенденция к подчинению физической культуры (и спорта, как ее составляющей) политическим целям и интересам власти. Раскрыта степень популярности и распространения тех или других видов спорта по УСРР, особенности их культивации. Внимание акцентировано на том, что футбол (лишь в отдельные годы – гандбол) пользовался наибольшей поддержкой среди людей и это вызывало недовольство со стороны советской власти. Она пыталась противопоставить этой популярности другие виды, воспринимая футбол лишь как хулиганскую забаву.*

Ключевые слова: спорт, физическая культура, соревнования, футбол.

***Yuriy Tymoshenko. Sports Life in Soviet Ukraine in 1920th.** The purpose of the article is finding out information about the condition in which sports sphere of Ukraine was under circumstances of relative freedom, characteristic for the period of new economic policy. The work is based on the usage of historical analysis of scientific literature and sources; system and comparative analyses. It is found out in the article that during 1920th political discussions were held around a term “sport” that affected development of its different kinds. These years there is a tendency of submission of physical culture (and sport as its constituent) to political aims and interests of power. The degree of popularity and distribution of those or other types of sport is exposed in Soviet Ukraine, peculiarities of their cultivating. Attention is paid to the fact that football (only in separate years – handball) had the highest level of support among people and this caused dissatisfaction from the side of Soviet government. The government tried to contrast this popularity with other kinds of sport, perceiving football only as a hooligan game.*

Key words: sport, physical culture, competition, football.

Професійна підготовка фахівців фізичної культури та спорту

УДК 378:796

Леонід Гнітецький,
Олександр Швай,
Євген Козак

Розуміння сутності гуманістичних цінностей студентами-гандболістами

Волинський національний університет імені Лесі Українки (м. Луцьк)

Постановка наукової проблеми та її значення. Аналіз останніх досліджень. Оновлення освітньої системи, її демократизації на гуманістичних засадах вимагають від вітчизняної психолого-педагогічної науки пошуку нових шляхів удосконалення виховання майбутніх учителів фізичної культури. Тому великого значення набуває науково-педагогічне розв'язання проблеми формування гуманістичних цінностей для розвитку ціннісної системи людини.

Системний аналіз філософської, педагогічної, соціологічної й психологічної літератури доводить, що сьогодні триває новий етап у науковому дослідженні гуманістичних цінностей. На наш погляд, сучасні соціально-економічні та політичні зміни в Україні зумовлюють потреба перегляду багатьох ціннісних орієнтацій студентської молоді, зокрема й проблеми гуманістичних загальнолюдських цінностей.

Проблема цінностей і ціннісних орієнтацій у сучасній вітчизняній психолого-педагогічній науці є одним із найважливіших завдань навчально-виховного процесу у вищій школі – це формування гуманістичних цінностей у майбутніх педагогів.

Гуманістичні цінності втілюють довічну мрію людства про взаємопорозуміння, віру в справедливість, у повагу до людини, її почуттів, страждань, до тих найвитонченіших емоційних переживань, які складають сутність людського життя відповідно до уяви про добро, красу, істину, справедливість, свободу та ін.

Значний внесок у розробку проблем гуманістичних цінностей особистості зроблено у філософії (М. Бердяєв, М. Лоський П. Юркевич, П. Флоренський, В. Соловйов, С. Франко й ін.).

Педагогічні ідеї формування гуманізму як ціннісної установки особистості ґрунтуються на працях видатних педагогів минулого Я. Коменського, К. Ушинського, М. Драгоманова, В. Сухомлинського та ін.

Окремі аспекти формування гуманістичних цінностей особистості учнівської й студентської молоді розглянуто в дослідженнях І. Беґа, А. Алексюка, І. Зязюна, Є. Бондаревської, Н. Іщук, М. Боришевського, О. Вишневського, О. Сухомлинської, Р. Скульського, Г. Балла, О. Гданської, А. Маркової, В. Ципко, А. Капської, Д. Мацько.

Психологічні аспекти проблеми формування гуманістичних цінностей, вікових закономірностей розвитку ціннісних орієнтацій представлено в роботах відомих психологів К. Платонова, Г. Костюка, С. Рубінштейна, Л. Виготського, Б. Ананьєва та ін.

Наукові підходи до гуманістичного виховання особистості в сучасних умовах розроблені в дослідженнях І. Беґа, К. Чорної, Л. Хоруґа, І. Зязюна, Н. Іщук, Н. Ганнусенко, М. Кричфалушій.

Важливість виховання гуманістичних цінностей у майбутніх учителів розкрито в роботах О. Горожанкіна, М. Сови, О. Олексика, Н. Іщук, В. Кузнецової та ін.

Відаючи належне науковій і практичній значущості праць, у яких розглядаються різні аспекти зазначеної вище наукової проблеми, потрібно підкреслити відсутність у філософських, соціологічних, психологічних та педагогічних дослідженнях специфічно відмінного тлумачення понять “цінність”, “гуманність” та “гуманістичні цінності”.

Виникнення поняття “цінність” пов’язано з іменем стародавнього мислителя Сократа. Він зазначав, що найбільша цінність – це життя, але життя гідне. Започатковані ним ідеї, набули подальшого розвитку в працях Аристотеля, Платона й інших мислителів, які жили, працювали й створювали свої концепції в стародавньому суспільстві.

Вагомий внесок у наукове осмислення поняття цінності зробив І. Кант. Він уперше вжив термін “цінність” у вузькому розумінні, заклавши основи відповідної теорії.

У міжнародній енциклопедії соціальних наук повідомляється, що концепція цінності вперше згадується в теорії праці, розробленій англійськими економістами А. Смітом і Д. Рікардо, та лише в 1920-ті роки категорії й визначення з’являються в понятійному апараті суспільних наук.

У середині та наприкінці ХХ ст. основи ціннісної проблематики розробляли філософи (О. Дробницький, М. Каган, В. Тугарінов), психологи (І. Бех, Л. А. Здравомислов, Г. Костюк, Д. Леонтєв, С. Рубінштейн), педагоги (М. Боришевський, О. Вишневецький, О. Сухомлинська).

Вивченню ролі цінностей у самосвідомості та смислових структурах особистості присвятили свої праці І. Бех, Л. Виготський, Д. Леонтєв, В. Столін й ін.

За К. Платоновим, цінності – поняття, за допомогою яких виявляється соціально-історичне значення для суспільства та особистості, смисл для індивідів певних явищ дійсності”. Критерії оцінювання тих чи інших явищ як цінностей мають конкретно-історичний характер. Цінності виступають важливим фактором соціальної регуляції поведінки особистості й взаємовідносин людей [4].

У словниках, які вийшли в останні роки, поняття “цінності” тлумачиться з різними нюансами:

1) у філософському енциклопедичному словнику воно визначається як належне та бажане, на відміну від реального, дійсного. Зокрема, зазначено, що цінності належать до психічних об’єктів – їх джерелом є наші бажання, інтереси, почуття, ставлення [11];

2) у короткому психологічному словнику його значено як “цінність, прийняте в філософії, етиці, соціології поняття, за допомогою якого характеризується соціально-історичне значення для суспільства і особистісний смисл для індивідів певних явищ дійсності... Цінності служать важливим фактором соціальної регуляції поведінки особистості і взаємовідношень людей” [3];

3) у педагогічному словнику за редакцією М. Д. Ярмаченка дається таке тлумачення поняття “цінність – позитивна чи негативна значущість об’єктів довкілля для людини, класу, суспільства в цілому, що визначається не їхніми властивостями, а їх залученням у сферу людської життєдіяльності, інтересів і потреб, соціальних відносин” [7];

4) у психологічному тлумачному словнику В. Шапара зазначено: “Цінність – поняття, яке використовується у філософії і соціології для позначення об’єктів, явищ, їхніх властивостей, а також абстрактних ідей, що втілюють у собі суспільні ідеали і виступають завдяки цьому як еталон належного” [12];

Сутнісний аналіз гуманістичних цінностей дає підставу з’ясувати їхнє місце в системі сучасної освіти, культури, а також роль і значення в розвитку суспільства.

Слід зазначити, що учені-науковці у сфері гуманістичних цінностей особистості постійно робили спроби визначити сутність цього поняття.

Так, Д. Мацько під гуманістичними цінностями розуміє сукупність значущих ідей, норм, принципів та ідеалів суспільної й особистої діяльності, які, виступаючи зразками добра, людяності, милосердя, визначають поведінку людини та покликані формувати усвідомлене, співчуваюче й виключно позитивне ставлення особистості до навколишньої дійсності [6].

В. Кузнєцова розглядає гуманістичні цінності особистості як сукупність особистісно значущих морально-етичних якостей, властивостей, характеристик, предметів й об’єктів реальної та ідеальної дійсності, які відповідають морально-естетичним загальнолюдським ідеалам [5].

Під гуманістичними цінностями Н. Іщук має на увазі сукупність специфічних утворень – загальнолюдських аксіологічних норм в індивідуальній та суспільній свідомості, які є духовним орієнтирами особистості й суспільства та, формуючись у суб’єкт-суб’єктних і суб’єкт-об’єктних відносинах, характеризуються загальною значущістю, усеосяжністю, гармонійним поєднанням загальнолюдського, національного та особистісного смислів [2].

Слід підкреслити, що поняття “гуманістичні цінності” характеризується такими ознаками: а) суспільна й особистісна значущість; б) сповідування принципів добра людяності, моральності; в) стійке позитивне ставлення особистості до навколишньої дійсності.

Здійснений аналіз теоретичних підходів до визначення понять “цінності” та “гуманістичні цінності” свідчить про те, що існує багато різних спроб їх тлумачення.

Завдання дослідження – проаналізувати сутність та уточнити зміст поняття “гуманістичних цінностей” щодо студентів-гандболістів.

Виклад основного матеріалу й обґрунтування отриманих результатів дослідження. Константувальний експеримент проводився на базі інституту фізичної культури та здоров’я Волинського національного університету імені Лесі Українки. До нього було залучено 35 гандболістів.

Студентам-гандболістам запропоновано відповісти на такі запитання:

1. Як ви розумієте поняття “гуманістичні цінності”?
2. Які, на вашу думку, гуманістичні цінності, визначальні для гандболіста?

Таблиця 1

**Результати ранжування гуманістичних цінностей,
які гандболісти вважають визначальними для спортивної діяльності**

Цінності	Спортсмени-гандболісти	
	%	ранг
Доброзичливість	42,1	1
Любов до ближнього	5,1	6
Порядність	11,3	4
Справедливість	13,5	3
Чесність	19,0	2
Відповідальність	8,2	5
Чуйність	0,7	7

Як видно з табл. 1, що найважливішими гуманістичними цінностями у своєму житті, які відбивають сутність моральності, гандболісти поставили на перше місце таку якість, як “доброзичливість” (41,1 %); на друге місце – “чесність” (19,0 %); на третє – “справедливість” (13,5 %). Останнім чотирьом ранговим місцям відведено такі якості, як “порядність” (11,3 %); “відповідальність” (8,2 %); “любов до ближнього” (5,1 %); “чуйність” (0,7 %).

На запитання анкети “Як ви розумієте поняття «гуманістичні цінності»”? Лише 3,7 % гандболістів змогли розрити зміст пропонованого поняття; 23,8 % опитаних гандболістів не достатньо розуміють сутність гуманістичних цінностей, їх значення для формування особистості гандболіста; 29,9 % мають обмежені знання про сутність гуманістичних цінностей; у 42,5 % гандболістів відповіді були неправильними.

Зазначимо, що специфіка формування гуманістичних цінностей студентів-гандболістів полягає в тому, що саме тепер відбувається інтенсивне формування та становлення особистості гандболіста. Крім того, інтеграція гуманістичних цінностей здійснюється безпосередньо у свідомості та спортивній діяльності особистості й має індивідуальний характер.

Висновки й перспективи подальших досліджень. Одержані результати дослідження свідчать про те, що в більшості опитаних студентів-гандболістів знання про сутність гуманістичних цінностей різнобічні. Подальші дослідження, на нашу думку, полягають у вивченні теоретичних аспектів проблеми формування гуманістичних цінностей, з’ясування необхідності їхнього формування в студентів-гандболістів.

Список використаної літератури

1. Бех І. Д. Виховання особистості / І. Д. Бех : у 2 кн. Кн. 2 : Особистісно-орієнтований підхід: теоретико-психологічні засади. – К. : Либідь, 2003. – 344 с.
2. Іщук Н. М. Гуманістичні цінності майбутніх учителів фізичної культури / Н. М. Іщук // Фізичне виховання, спорт і культура здоров’я у сучасному суспільстві : зб. наук. пр. Волин. нац. ун-ту ім. Лесі Українки. – Луцьк : Волин. нац. ун-т ім. Лесі Українки, 2010. – № 2 (10). – С. 26–29.
3. Краткий психологический словарь. – М. : [б. и.], 1985. – С. 389–390.
4. Краткий психологический словарь-хрестоматия / под ред. К. К. Платонова. – М. : Просвещение, 1974. – 134 с.
5. Кузнецова О. Дослідження ціннісних орієнтацій студентів педагогічних вищих навчальних закладів / О. Кузнецова // Педагогіка і психологія. – 2003. – № 9. – С. 24
6. Мацько Д. С. Формування гуманістичних цінностей майбутніх учителів зарубіжної літератури в процесі фахової підготовки : автореф. дис.... канд. пед. наук / Д. С. Мацько. – Луганськ, 2008. – 16 с.
7. Педагогічний словник / за ред. М. Д. Ярмаченка. – К. : Пед. думка. – 2001. – 514 с.
8. Психологический словарь. – М. : Просвещение, 1983. – 400 с.

9. Психологічний словник. – К. : Вища шк., 1982. – 209 с.
10. Ципко В. В. Формування гуманістичних цінностей студентів культурно-мистецьких спеціальностей у процесі навчання суспільнознавчих дисциплін : автореф. дис. кан. пед. наук / В. В. Ципко. – К., 2007. – 17 с.
11. Філософський енциклопедичний словник / Шинкарук В. І. – К. : Абрис, 2002. – 744 с.
12. Шапара Б. Г. Психологічний тлумачний словник / Шапара Б. Г. – Х. : Прапор, 2004. – 597 с.

Анотації

Психологічні аспекти проблеми формування гуманістичних цінностей, вікових закономірностей розвитку ціннісних орієнтацій представлено в роботах відомих психологів К. Платонова, Г. Костюка, С. Рубінштейна, Л. Виготського, Б. Ананьєва та ін. Віддаючи належне науковій і практичній значущості праць, у яких розглядаються різні аспекти зазначеної вище наукової проблеми, слід підкреслити відсутність у філософських, соціологічних, психологічних та педагогічних дослідженнях специфічно відмінного тлумачення поняття “цінність”, “гуманність” та “гуманістичні цінності”. У статті подано результати констатувального експерименту гуманістичних цінностей у студентів-гандболістів інституту фізичної культури та здоров'я ВНУ імені Лесі Українки. Виявлено, що знання про сутність гуманістичних цінностей у студентів-гандболістів різнобічні.

Ключові слова: цінності, гуманістичні цінності, студенти-гандболісти, особистість.

Леонід Гнищецький, Александр Швай, Евгений Козак. Понимание сущности гуманистических ценностей студентами-гандболистами. Психологические аспекты проблемы формирования гуманистических ценностей, возрастных закономерностей развития ценностных ориентаций представлены в работах известных психологов К. Платонова, Г. Костюка, С. Рубинштейна, Л. Выготского, Б. Ананьева и др. Отдавая должное научной и практической значимости работ, в которых рассматриваются различные аспекты указанной выше научной проблемы, необходимо подчеркнуть отсутствие в философских, социологических, психологических и педагогических исследованиях специфически отличного толкования понятий “ценность”, “гуманность” и “гуманистические ценности”. В статье представлены результаты констатувального эксперимента гуманистических ценностей в студентов-гандболистов института физической культуры и здоровья ВНУ имени Леси Украинки. Определено, что знания о сущности гуманистических ценностей студентами-гандболистами разнообразны.

Ключевые слова: ценности, гуманистические ценности, студенты-гандболисты, личность.

Leonid Gnitetskiy, Oleksandr Shvai, Yevgen Kozak. Understanding of the Essence of Humanistic Values by Students-Handballers. Psychological aspects of the formation of humanistic values, age patterns of values represented in the works of famous psychologists K. Platonov, G. Kostiuk, S. Rubinstein, L. Vygotskiy, B. Ananyev etc. Paying tribute to the scientific and practical significance of works which address various aspects of the above research problem highlights lack of philosophical, sociological, psychological and educational research specifically different interpretation of the concept of “value”, “humanity” and “humanistic values”. The article presents results of the primary experiment of humanistic values of students-handballers of the Institute of Physical and Health Culture of Lesya Ukrainka Volyn National University. It was found out that knowledge about the nature of humanistic values by students-handballers is diverse.

Key words: values, humanistic values, students-handballers, personality.

УДК 796.071.4.001:374 (493) (045)

Євгенія Захаріна

Бельгійський досвід професійної підготовки майбутніх учителів фізичної культури до позакласної та позашкільної оздоровчо-виховної роботи

Класичний приватний університет (м. Запоріжжя)

Постановка наукової проблеми та її значення. Для створення, розширення, поширення знань та надання послуг спільноті в галузі фізичного виховання, спорту й відпочинку, які сприяють покращенню здоров'я та добробуту населення, сучасне суспільство всіх країн прагне зосередити зусилля на якісній професійній підготовці майбутніх учителів фізичної культури. Так, формування здорової молоді й фізично розвинутої особистості вирішується на державному рівні в Бельгії, Італії,

Люксембурзі, Португалії, Франції, на регіональному або місцевому – у Німеччині, Іспанії, Швейцарії. Одним з актуальних напрямів вивчення зарубіжного досвіду є теорія та практика підготовки майбутнього вчителя фізичної культури в Бельгії й Нідерландах із їхніми децентралізованими освітніми системами.

Аналіз останніх досліджень і публікацій із цієї проблеми. Перехід педагогічної освіти на інтенсивний шлях розвитку є пріоритетним напрямом у реформах розвинених країн світу. Це пояснюється тим, що успіх перетворень у суспільстві багато в чому залежить від рівня загальної освіченості й професійної компетентності майбутніх учителів фізичної культури.

Країни Західної Європи мають багатий історичний досвід у розв'язанні проблеми гуманістичного підходу до підготовки вчителів фізичної культури. Рух за підвищення якості освіти у вищих навчальних закладах набув загальнонаціонального характеру й активно підтримується урядами Бельгії та Нідерландів.

Сучасний рівень проблем педагогічної освіти на Заході й підготовки вчителів визначається низкою досліджень, присвячених різним аспектам: методи та організаційні форми навчання аналізуються в дослідженнях М. В. Кларіна; інтеграційним процесам розвитку освіти присвячено праці Б. Л. Вульфсона, Н. К. Чапаєва; шляхи розвитку професійної освіти й реформи педагогічної освіти за кордоном розглянуто в роботах Є. Б. Лисової, Г. В. Мухаметзянової.

Аналіз літератури дає можливість констатувати, що вітчизняні та зарубіжні дослідники накопичили значний досвід вивчення західноєвропейської теорії й практики підготовки вчителів. Водночас слід зазначити, що зміст педагогічної підготовки вчителів фізичної культури в системі вищої освіти Бельгії та Нідерландів практично не був спеціальним предметом вивчення.

Незважаючи на певні відмінності в історичному, соціальному й культурному аспекті Бельгії, Нідерландів та України, функціональна спільність національних педагогічних систем дає можливість творчого використання досвіду підготовки вчителів у Бельгії й Нідерландах, сприяє вдосконаленню та покращенню української педагогічної системи загалом.

Завдання дослідження – проаналізувати психолого-педагогічну літературу з фізичної культури та мережі Інтернет із досвіду професійної підготовки майбутніх учителів фізичної культури в Бельгії та Нідерландах.

Виклад основного матеріалу й обґрунтування отриманих результатів дослідження. Університетська освіта в Католицькому університеті Левена (Université catholique de Louvain) здійснюється на факультеті наукового руху. Основна увага приділяється двом напрямам для отримання ступеня бакалавра – фізичній культурі, фізіотерапії та реабілітації. Отримати ступінь бакалавра в галузі фізичного виховання студенти можуть за три роки навчання, магістра фізичної культури за два роки навчання, також можливо отримати ступінь доктора фізичного виховання.

Навчальний план бакалавра наук у галузі фізичного виховання складає 180 кредитів, стандартна програма протягом трьох років по 60 кредитів на рік.

Стандартна програма передбачає на першому році навчання практичну фізичну підготовку студентів. Це практичне навчання триває близько восьми годин на тиждень та пов'язане з теоретичними дослідженнями (2 год/тиж.). Ураховуючи специфіку навчання в галузі фізичного виховання, із самого початку посилюється практична підготовка, особливо в наступні два роки. Крім того, на другому році програми бакалавра студентів пропонується вибір дисциплін, щоб збагатити і професійну підготовку, та відводиться близько двадцяти годин на тиждень.

Методологічні й практичні заняття, які проводяться в Католицькому університеті Левена, характерні для фізичної культури: фізична активність, спорт, легка атлетика, танці та виразна діяльність; фітнес, спортивна гімнастика й спортивна акробатика, ігри та спорт, плавання, методологія спорту й фізичної активності.

Для отримання необхідних професійно орієнтованих знань, умінь і навичок при здійсненні оздоровчо-виховної позакласної та позашкільної роботи майбутні вчителі фізичної культури в Католицькому університеті Левена, на наш погляд, вивчають такі навчальні дисципліни, як:

– “спорт і фізична активність серед наук і людської практики” (Activités physiques et sportives parmi les sciences et les pratiques humaine) – [LEDPH1008],

– “різні точки зору з основних питань у спорті” (Regards croisés sur des grandes questions du sport) – [LEDPH1009],

– “додаткова практична фізична активність і спорт 2 (стажування)” (Pratique complémentaire d'une activité physique et sportive 2 (stage)) – [LEDPH9012],

– “теоретичні основи фізичної культури і спорту діяльності та рухове навчання” (Fondements théoriques de l'entraînement des activités physiques et sportives et apprentissage moteur) [LEDPH1030],
 – “додаткова практика фізичної активності і спорту 1” (Pratique complémentaire d'une activité physique et sportive 1) – [LEDPH9001],

– “технічний зв'язок, спостереження і самооцінка в галузі фізичного виховання” (Techniques de la communication, de l'observation et de l'auto-évaluation en éducation physique) – [LEDPH1029].

Для отримання ступеня магістра потрібні підготовчі програми другого циклу: підготовчий рік для магістра науки руху, фізичної культури (60 кредитів). Вища програма здійснюється протягом двох років та складає 120 кредитів. Якщо студент планує продовжити кар'єру вчителя фізичної культури в середній школі, він повинен отримувати знання та навички у викладанні та навчанні фізичної культури, розвитку особистих якостей і групового управління на практичних заняттях у школах. Також студент володіє знаннями про організаційну структуру шкіл і програму фізичної освіти в середніх школах.

У Вільному університеті в Брюсселі (Vrije Universiteit Brussel) на факультеті фізичного виховання і фізіотерапії (Faculteit van de Lichamelijke Opvoeding en Kinesitherapie) здійснюється підготовка бакалаврів та магістрів у фізичному вихованні та кінезіології (Opleiding Bachelor of Science in de Lichamelijke Opvoeding en Bewegingswetenschappen). Студенти навчаються три роки для отримання ступеня бакалавра й два роки – магістра. Так, в університеті під час навчання студентів застосовується міждисциплінарний підхід для засвоєння достатніх знань і розуміння біомедичних наук. Майбутні вчителі фізичної культури також повинні мати можливість конкретного вибору для подальшої спеціалізації на основі особистих інтересів, наукового розуміння, навичок і відносин.

Студенти на першому році навчання мають засвоїти 40 обов'язкових кредитів та 17 кредитів вибрати із запропонованих дисциплін. Наводимо навчальний план підготовки бакалаврів фізичного виховання й кінезіології (Opleiding Bachelor of Science in de Lichamelijke Opvoeding en Bewegingswetenschappen) (табл. 1).

Таблиця 1

Навчальний план підготовки бакалаврів фізичного виховання та кінезіології Вільного університету в Брюсселі (Vrije Universiteit Brussel)

Назва предметів	Кредити
1	2
<i>Перший рік навчання (обов'язкові дисципліни)</i>	
<u>Анатомія опорно-рухового апарату</u>	8
<u>Хімія</u>	5
<u>Комплексний відпочинок періоду роботи та спорту в реабілітації</u>	3
<u>Організація спортивних змагань</u>	3
<u>Загальна біологія та гістологія</u>	4
<u>Спортивний рух</u>	4
<u>Історія і філософія спорту</u>	3
<u>Введення в біомеханіку руху людини</u>	5
<u>Спорт соціології</u>	5
<i>Вибіркові дисципліни (17 кредитів)</i>	
<u>Освіта руху і методи</u>	8
<u>Індивідуальні рух методів навчання</u>	9
<u>Планування спортивної кар'єри</u>	17
<i>Другий рік навчання (обов'язкові дисципліни)</i>	
<u>Біохімія вправ</u>	7
<u>Імунології та фізіології стосовно до руху тканини та реабілітації</u>	4
<u>Психологія спорту</u>	5
<u>Анатомія в пробірці</u>	4
<u>Перша допомога та охорони здоров'я</u>	3
<u>Нейрофізіологія руху і біль</u>	3
<u>Методологія дослідження в кінезіології</u>	6
<u>Принципи спорту менеджменту та маркетингу</u>	5
<u>Дидактика руху освіти</u>	5
<i>Вибіркові дисципліни (18 кредитів)</i>	
<u>Рух освіти і методи II (у тому числі зимові види спорту)</u>	10

1	2
<u>Індивідуальне навчання руху та методології II</u>	8
<u>Планування спортивної кар'єри II</u>	18
<i>Третій рік навчання (обов'язкові дисципліни)</i>	
<u>Спортивна біомеханіка</u>	6
<u>Методи досліджень, статистика</u>	6
<u>Спорт у Фландрії</u>	3
<u>Біометрія, яка застосовується до фізичного виховання і спорту</u>	5
<u>Деякі проблеми професійного секторів в галузі фізичного виховання</u>	3
<u>Фізіологія людини</u>	5
<u>Двигун навчання і психомоторного розвитку</u>	5
<u>Навчання і підготовка кадрів фізіології вправ: Частина I</u>	5
<u>Стажування в навчальних закладах</u>	4
<i>Блок 1 (вибір з 16 кредитів)</i>	
<u>Рух освіти III та методології (у тому числі зимові види спорту)</u>	6
<u>Індивідуальні рух методів навчання і III (включаючи водні види спорту)</u>	10
<u>Планування спортивної кар'єри III</u>	16
<i>Блок 2 (вибір з 6 кредитів)</i>	
<u>Вступ до методів навчання та коучингу</u>	6
<u>Основи фізичної культури</u>	3
<u>Фітнес та санітарна освіта і просування</u>	3
<u>Навчання методології, включаючи передачу вправ фізичної культури</u>	3
<u>Дидактичні забезпечення кластеру та кінезіології</u>	3
<u>Події та управління проектами у спорті</u>	6
<u>Технологічне підприємництво</u>	6

При отриманні ступеня бакалавра фізичного виховання та кінезеології студент має можливість працевлаштуватися учителем фізичної культури й кінезеології.

Студенти також мають змогу продовжити навчання та отримати ступінь магістра фізичного виховання та кінезеології протягом одного року, із 2013 р. – два роки, кількість кредитів, які відводяться на навчання 60 (із 2013 р. – 120). Для студентів пропонуються академічні програми з теорії та практики, утілюється індивідуальний підхід роботою з невеликими групами студентів і застосуванням різних методів. Студенти залежні від своїх інтересів мають змогу обрати спеціалізацію в магістратурі: фітнес і здоров'я (“фітнес-експерт”); освіта (студент за умови проходження деяких додаткових курсів отримує кваліфікацію вчителя фізичної культури); менеджер спорту (студент має змогу почати власний бізнес у галузі спорту та здоров'я); тренер з виду спорту (залежно від виду спорту й своїх навичок студент готовий до роботи тренера у спортивній спеціалізації).

Також студенти проходять стажування, на яке відводиться від 180 до 350 годин стажування, залежно від обраного варіанта спеціалізації.

Розглянемо більш детально підготовку магістрів фізичної культури та кінезеології. Частина програми підготовки обов'язкова незалежно від обраної спеціалізації та охоплює такі дисципліни: навчання і підготовка кадрів в фізіології вправ (п'ять кредитів), основи спортивного права й спортивної етики (три кредити), фінансовий менеджмент й економічні аспекти спорту (три кредити), а також інтегровані спортивні періоди роботи взимку (три кредити). Крім цього, загального блоку потрібно за спеціалізацією вибрати дев'ять кредитів, щоб приступити для вивчення 35 кредитів обов'язкових спеціалізованих курсів. У завершальній частині навчання студент пише магістерську дисертацію з обраною спеціалізацією, на яку відводиться 16 кредитів (450 годин навчання).

У Вільному університеті в Брюсселі (Vrije Universiteit Brussel) значна увага приділяється підготовці майбутніх учителів фізичної культури до проведення й організації різноманітних заходів, які пропагують здоровий спосіб життя, залучають молодь до регулярних занять фізичною культурою та спортом.

Дисципліна “Події та керування проектами в галузі спорту” вивчається протягом шість кредитів, що складає 156 годин навчання (26 контактних годин лекцій, 13 контактних годин практичних семінарів, 52 контактних годин зовнішньої форми).

Студенти зможуть оволодіти структурою професійного заходу в плануванні й організації, визначити місію, бачення, ключові фактори успіху їхніх заходів. Студенти пропонують проведення спор-

тивного дня з урахуванням побажань замовника, з одного боку, і передбачуваного бюджету – з іншого. Також студенти створюють план вербування й штатний розклад, учаться працювати в групах, спілкуватися один з одним та зовнішніми партнерами при розв'язанні проблем.

Зміст дисципліни “Події та керування проектами в галузі спорту” стосується організації заходу (незалежними методами). Так, підготовка починається в жовтні й постійно доводиться до етапу реалізації, а саме організації заходу (березень-квітень). Під час лекцій та семінарів розглядаються типи подій, рівні, типи, маркетинг подій; дорожня карта: початкова фаза, етап планування, контролю, здійснення й оцінки подій; фінансовий менеджмент: складання бюджету залежно від події; плани роботи: гласність, схема спонсора, план заходів, планування, фінансове планування, план харчування, веб-сайт; оцінка подій з точки зору замовника та студентів.

На практичних заняттях студенти: оцінюють події, з погляду керівника; студент допомагає з керівництвом наявної події (один день): наприклад розробити подію вступу до університету, туру на велосипедах, Lipton Ice Tea, олімпійських трофесій, події “Втеча”; визначають місію, бачення, критичні фактори успіху часткового плану; аналізують, як функціонально самоорганізується подія; ця частина буде працювати, постійно коректуватися із самого початку з листопада, щоб удало провести подію в березні-квітні; беруть участь у виконанні подій, які проводять однокурсники (організаційний день); оцінюють подію в журналі та роблять об'єктивні й суб'єктивні звіти, які слугують основою для майбутніх поколінь студентів.

Незалежні або зовнішні методи вивчення дисципліни “Події та керування проектами в галузі спорту” включають самоорганізацію невеликого заходу, наприклад спортивних стимулів (у співпраці з Bloso і SVS) або допомога в наявній організації підготовки події, які запропонує студент. На цьому етапі студент вивчає теорію на практиці. Усі аспекти управління подіями на оперативному рівні повинні бути розглянуті у цьому розділі. Останнє має місце в другому півріччі та під час лекцій та практичних заняттях готуються протягом навчального року.

Висновки й перспективи подальших досліджень. Отже, у процесі свого розвитку професійно-педагогічної освіти Бельгії й Нідерландів уже розв'язано багато проблем, які стоять перед сучасною українською освітою: диференціація та індивідуалізація навчання майбутнього вчителя фізичної культури, застосування сучасних технологій, упровадження альтернативних програм педагогічної підготовки в практику вищої педагогічної школи. Досвід Бельгії та Нідерландів у підготовці майбутніх учителів фізичної культури може бути використаний в Україні. Перспективи подальших розвідок полягають у більш детальному вивченні досвіду країн Європи та впровадженні в освітній простір вищих навчальних закладів України.

Список використаної літератури

1. Université catholique de Louvain [Electronic resource]. – Mode of access : <http://www.uclouvain.be/334859.html>
2. Vrije Universiteit Brussel [Electronic resource]. – Mode of access : <http://www.vub.ac.be/english/index.php>

Анотації

У статті розглянуто особливості вищої освіти в університетах Бельгії й Нідерландів. Автор указує, що рух за підвищення якості освіти у вищих навчальних закладах набув загальнонаціонального характеру та активно підтримується урядами всіх країн. Завданням дослідження було вивчення особливостей професійної підготовки майбутніх учителів фізичної культури в Бельгії й Нідерландах. Зазначено, що термін навчання для отримання ступеня бакалавра в галузі фізичного виховання становить три роки, магістра – два роки в університетах Бельгії та Нідерландів. Подано навчальний план підготовки бакалаврів фізичного виховання й кінезіології Вільного університету в Брюсселі. Автор на прикладі дисципліни “Події та керування проектами в галузі спорту” Вільного університету в Брюсселі розглядає підготовку майбутніх учителів фізичної культури до проведення та організації різноманітних фізкультурно-оздоровчих заходів, які пропагують здоровий спосіб життя, залучають молодь до регулярних занять фізичною культурою та спортом.

Ключові слова: бакалавр, майбутні учителі фізичної культури, позакласна та позашкільна оздоровчо-виховна робота.

Евгения Захарина. Бельгийский опыт профессиональной подготовки будущих учителей физической культуры к внеклассной и внешкольной оздоровительно-воспитательной работы. В статье рассматриваются особенности высшего образования в университетах Бельгии и Нидерландов. Автор указывает, что движение за повышение качества образования в высших учебных заведениях приняло общенациональный характер и активно поддерживается правительствами всех стран. Задачей исследования было изучение особенностей профессиональной подготовки будущих учителей физической культуры в Бельгии и Нидерландах.

Отмечается, что срок обучения для получения степени бакалавра в области физического воспитания составляет три года, магистра – два года в университетах Бельгии и Нидерландов. Представлен учебный план подготовки бакалавров физического воспитания и кинезиологии Свободного университета в Брюсселе. Автор рассматривает на примере дисциплины “События и управление проектами в области спорта” Свободного университета в Брюсселе подготовку будущих учителей физической культуры к проведению и организации различных физкультурно-оздоровительных мероприятий, которые пропагандируют здоровый образ жизни, привлекают молодежь к регулярным занятиям физической культурой и спортом.

Ключевые слова: бакалавр, будущие учителя физической культуры, внеклассная и внешкольная оздоровительно-воспитательная работа.

Yevgeniya Zakharina. Belgian Experience of Training of Future Physical Education Teachers to Extra-Curricular Health and Educational Work. The article deals with the features of higher education at universities in Belgium and the Netherlands. The author points out that the movement for improving educational quality in higher educational establishments has national character and is actively supported by governments of all countries. The objective of the study was to study characteristics of training of future physical education teachers in Belgium and the Netherlands. It was noted that the training period for obtaining bachelor's degree in physical education is three years, Master degree – two years of studying at the universities of Belgium and the Netherlands. The curriculum for a bachelor of physical education and kinesiology at Free University of Brussels is presented. The author considers the example of discipline “Events and project management in Sports” at Free University of Brussels in preparation of future physical education teachers for organization of various sports and recreational activities that promotes healthy lifestyle, attracts young people to regular physical training and sports.

Key words: bachelor, future physical education teachers, extra-curricular health and education work.

УДК 378.011.3

*Лідія Ковальчук,
Інна Ткачівська,
Ганна Презлята,
Сергій Курилюк*

Складники професійного іміджу майбутнього вчителя фізичної культури

*ДВНЗ “Прикарпатський національний університет імені Василя Стефаника”
(м. Івано-Франківськ)*

Постановка наукової проблеми та її значення. Аналіз останніх досліджень. Учительська професія – одна з небагатьох, які можна назвати вічними. Ніхто й ніщо не зможе замінити вчителя – творчу особистість зі своїм неповторним учительським іміджем.

Сучасний словник іншомовних слів термін “імідж” тлумачить як певний образ відомої особи або речі, створюваний засобами масової інформації, літературою або самою собою [7].

За визначенням О. Ворожейкіної [1], імідж розглядається як своєрідний інструментарій, що допомагає вибудувати взаємини з навколишнім світом.

На основі вищесказаного вважаємо, що імідж кожного педагога індивідуальний, але водночас містить загальні риси, що властиві його професії. Сьогодні, як ніколи раніше, актуалізуються питання утвердження іміджу вчителя фізичної культури, перед яким держава ставить відповідальність за виховання в дітей бережливого ставлення до власного здоров'я та утвердження пріоритетів здорового способу життя. Аналіз наукової літератури [1; 4; 7] та власні спостереження за професійною діяльністю фахівців фізичної культури засвідчують, що це можливо забезпечити за умови тісної співпраці всього педагогічного колективу, школи й сім'ї. Очолити таку цілеспрямовану діяльність у напрямі підтримки з питання формування в школярів здоров'язберігальної поведінки під силу лише вчителю фізичної культури з високими професійними та особистісними якостями (вихованість, доброта, чуйність, спрямованість, чесність, відповідальність, повага до інших, демократичність, ентузіазм), тобто фахівцеві з високим професійним іміджем.

Процес формування професійного іміджу вчителя фізичної культури ускладнюється тим, що в сучасних умовах його становлення здійснюється в ситуації належних соціальних, економічних змін.

Модернізація соціальних структур системи основної й професійної освіти, трансформація суспільних ідеалів і цінностей задають нові параметри професійного становлення фахівця, ставлячи підвищені вимоги у формуванні нових моделей соціальної поведінки, конструюванні персональних цінностей та ідентифікаційних структур особистості [2].

Аналіз останніх досліджень і публікацій, у яких започатковано розв'язання цієї проблеми, дає підстави стверджувати, що, незважаючи на велику кількість наукових досліджень у галузі педагогіки та психології (Н. Гайдук (2010), Л. Ковальчук (2007), С. Маскалякова (2005), В. Ялович (2000) й ін.), в Україні бракує наукових праць, присвячених формуванню саме професійного іміджу вчителя фізичної культури. У науці малодосліджуваними є педагогічні аспекти визначення сукупності професійних, особистих й соціально-поведінкових якостей, які надають можливість створити позитивний образ вчителя фізичної культури, спрямований на взаємодію з учнями та виховання в них інтересу до предмету фізичної культури. На наш погляд, саме професійний імідж виступає показником культури педагогічної діяльності, яка забезпечує професійну ідентифікацію й саморозвиток особистості вчителя фізичної культури.

Дослідження виконується в межах науково-дослідної роботи “Формування професійної компетентності майбутніх учителів фізичної культури” кафедри теорії та методики фізичної культури і спорту Прикарпатського національного університету імені Василя Стефаника.

Завдання дослідження – виявити та прорангувати компоненти, які є основними складниками педагогічного іміджу майбутнього вчителя фізичної культури.

Виклад основного матеріалу й обґрунтування отриманих результатів дослідження. Дослідження науковців [9] підтверджують, що власне професійний імідж дає змогу проявитися діловим якостям людини, внести в повсякденне спілкування особливий психологічний комфорт, він володіє могутньою психотерапевтичною дією, наділяючи своїх володарів професійною впевненістю та комунікабельністю. У контексті сказаного зазначимо, що імідж не може замінити професіоналізм фахівця. На наш погляд, він виступає тим інструментарієм, за допомогою якого яскравіше висвітлюються професійні якості людини.

Професійний імідж взаємозв'язаний з особистісним [8]. Зазвичай, особиста чарівність виступає як складний компонент професійного іміджу вчителя [4; 5]. Але, оскільки на професійний імідж значною мірою впливають особливості конкретної професії, то професіоналу, котрий думає про свій імідж, мало бути просто привабливим. Йому слід пам'ятати про ту соціальну роль, яку він виконує у зв'язку з цією професією, та, виходячи з цього, будувати свою модель поведінки [2].

Щодо цього заслуговують на увагу дослідження О. М. Ворожейкіної (2011), яка визначальними складниками іміджу професіонала визначала:

- високу самооцінку та впевненість у собі;
- віру в доброзичливість Усесвіту й людського оточення;
- соціальну та особисту відповідальність “я – причина всього позитивного й негативного в моєму житті”);
- бажання змінюватися й удосконалюватися та вміння ризикувати заради позитивних змін.

Аналіз вищезазначених компонентів засвідчує, що автор [1] значну увагу приділяє соціально-поведінковому чиннику.

На основі аналізу літературних джерел нам удалося вибудувати схему професійного іміджу майбутнього вчителя фізичної культури (рис. 1).

Як бачимо з рисунка, професійний імідж майбутнього фахівця фізичного виховання – це імідж, який він формує й відшліфовує не тільки протягом своєї професійної діяльності, а й упродовж усього життя, опираючись при цьому на отриману спеціальну підготовку у вищому навчальному закладі та власний практичний досвід. Професійний імідж моделюється також під впливом зовнішнього оточення, зокрема конкретного професійного середовища, у якому перебуває фахівець, і віддзеркалює результати його систематичної роботи над собою в період становлення творчої особистості.

Для успішного виконання вчителем своїх основних завдань (навчати, розвивати та виховувати) потрібно, щоб він був авторитетом в очах своїх учнів. Отже, він повинен володіти основними компонентами педагогічного іміджу: професійним, особистим та соціально-поведінковим. Слід зазначити, що професійно-особистісні значущі властивості (якості) вчителя будуть по-різному представлені залежно від того, хто їх оцінює.

Імідж учителя фізичної культури

Чинники, що формують імідж учителя фізичної культури:

- Сам учитель, який має високу думку про достоїнство, значення своєї професії, захопленість нею, переконаність у її суспільній і особистій значимості, прагнення піднести її престиж;
- Іміджмейкери-професіонали, які займаються створенням іміджу педагога (адміністрація школи, працівники районних та міських відділів освіти, представники місцевої влади тощо);
- Засоби масової інформації – періодика, радіо, телебачення, Інтернет ресурси;
- Люди, які оточують педагога: члени педагогічного колективу, учні, батьки, друзі.

Основні компоненти іміджу вчителя фізичної культури

Предметно-професійний:

- процес володіння і використання знань з педагогіки та психології, методики виховної роботи; предметів медико-біологічного циклу; з теорії та методики фізичного виховання; з системи міжособистісних стосунків у колективі;
- передбачування близьких і далекоглядних перспектив вирішення педагогічних завдань;
- уміння працювати з учнями різного рівня фізичної підготовленості та.....

Особистісний:

- відповідальність, діловитість, самокритичність, зібраність;
- доброзичливість, терпливість, готовність прийти на допомогу іншим людям;
- комунікабельність, благородство, скромність;
- чесність, повага до дітей і їх дорослого оточення, справедливість;
- харизматичність;
- зовнішня охайність.

Соціально-поведінковий:

- утримування стійкої позиції педагога, який розуміє значущість своєї професії, може долати труднощі заради її соціальної цінності;
- уміння піднести престиж професії;
- удосконалювання своїх сильних сторін й усунування слабких, бути відкритим у пошуках новизни, створювати перспективу свого професійного розвитку;
- оптимістично підходити до людей, з впевненістю, що вони можуть бути кращими.

Рис. 1. Схеми професійного іміджу майбутнього вчителя фізичної культури

Отже, завдання нашого дослідження – було виявити, які професійні й особистісні якості вважають необхідними для авторитетного вчителя різні суб'єкти навчально-виховного процесу, а саме: студенти-випускники факультету фізичного виховання та вчителі фізичного виховання з досвідом роботи п'ять і більше років.

Для виявлення професійно-особистісних й соціально-поведінкових якостей учителя фізичної культури ми вибрали такі методи дослідження: **метод ранжування й тестування**.

Отже, використовуючи метод ранжування, виявили, що студенти-випускники факультету фізичного виховання віддають перевагу професійному компоненту. Найбільшим умінням учителя студенти-випускники вважають знання предмета й методик їх викладання (83 %); постійний аналіз своєї діяльності та самовдосконалення (65 %); знання потреб й інтересів учнів (52 %).

За результатами тестування виявлено, що для майбутніх учителів фізичної культури (41,5 %) учень – рівноправний партнер і вони схиляються до демократичного стилю взаємин між учителем та учнем (викладання). Вони залучатимуть учнів до прийняття рішень, прислухатимуться до їхньої думки, урахуватимуть не тільки успішність, а й особистісні якості учнів. Для майбутніх фахівців важливі такі методи впливу, як порада, прохання, спонукання до дії. Майбутні вчителі фізичної культури відкриті у спілкуванні з учнями та колегами, володіють добрим психоемоційним станом, який передаватиметься вихованцям, сприяючи ефективності навчання. Варто зазначити, що 33,4 % випускників є лідерами в колективі й повинні володіти репутацією “сильного педагога”. Учень для них – об'єкт впливу, а не рівноправний партнер. Вони самі приймають рішення, установлюють твердий контроль виконання запропонованих вимог. Наявність авторитарних тенденцій у стилі викладання не сприяє взаєморозумінню та творчій атмосфері на уроках.

Водночас, залишилися поза увагою в більшості майбутніх фахівців такі особистісні якості, як відповідальність (7,1 %); діловитість (1,7 %); самокритичність (0,7 %); доброзичливість і готовність прийти на допомогу іншим (8,4 %); скромність (4,2 %); харизматичність (1,2 %); зовнішня охайність (12,3 %). Лише незначна частка студентів серед важливих чинників іміджу педагога вказала на соціально-поведінковий компонент. Так, усвідомлюють значущість своєї майбутньої професії й зарди її престижу готові долати труднощі різного характеру – 5,2 % респондентів; удосконалювати свої сильні сторони й усувати недоліки – 8,4 %; створювати перспективу свого професійного розвитку через готовність до “самопрезентації” – 7,7 %.

Головними знаннями й умінями вчителя-практика працівники сфери фізичної культури та спорту вважають:

- у будь-якій ситуації пам'ятати, що школяр – це особа, берегти його гідність (73,4 %);
- уміння грамотно й правильно говорити, володіти багатим словниковим запасом (29,5 %);
- уміння відкрито спілкуватися, вести діалог (35,4 %);
- уміння тримати дистанцію, не виходити за рамки ролі вчителя (65,7 %);
- знання свого предмета та методик (95,3 %);
- варіативне розв'язання педагогічних завдань – 42,9 %.

Учителі фізичної культури вважають значущим і професійний, і особистісний компоненти педагогічного іміджу через специфіку своєї діяльності (навчання й виховання дітей).

Серед особистісних якостей провідними були комунікативність (75,3 %), повага до дітей і їхнього дорослого оточення (75,5 %); щирість (82 %); харизматичність (84,7 %), яку вчителі-практики розглядають як здатність впливати на учнів, вести їх за собою, спонукаючи до перетворення на краще.

Також варто зазначити, що пріоритетним стилем взаємин учителя й учня є демократичний (72 %), найбільш прийнятний для педагогічного авторитету. Але в деяких педагогів спостерігається комбінація авторитарного та демократичного стилів (26 %). Це прийнятно, коли вчитель застосовує гнучкі методи роботи з учнями й більш орієнтований на демократичний стиль.

Водночас не приділяють належної уваги фахівці, як і студенти соціально-поведінковому компоненту, про що засвідчують результати опитування: готові долати труднощі заради престижу власної професії 27,2 % опитаних учителів і 22,3 % майбутніх фахівців; упевнені, що їхня праця принесе позитивні зміни в процес фізичного виховання учнів – 26,3 % педагогів і 21,3 % студентів створювати перспективу для власного професійного розвитку готові 17,7 % респондентів (учителів – 10,1 %; студентів – 7,6 %).

Висновки й перспективи подальших досліджень. Отже, проведене дослідження переконливо доводить, що основними складниками, які істотно впливають на формування педагогічного іміджу

майбутнього вчителя фізичної культури, виступають професійний, особистий та соціально-поведінковий компоненти, які розкриваються такими пріоритетними якостями й уміннями, як знання базових дисциплін і методик їх викладання; систематичний аналіз своєї діяльності та самовдосконалення; знання потреб й інтересів учнів; володіння особистісними якостями, які викликають довіру учнів і їхнього дорослого оточення. Домінуючим стилем взаємин учителя та школяра респонденти вказали на демократичний, що є найбільш прийнятним для педагогічного іміджу. Проте залишилися поза увагою респондентів соціально-поведінкові якості, вихованню яких потрібно приділяти більше уваги і в процесі підготовки майбутніх фахівців, і в системі післядипломної освіти учителів фізичної культури

Список використаної літератури

1. Ворожейкіна О. М. 100 цікавих ідей для проведення уроку / Ворожейкіна О. М. – Х. : [б. в.] 2000.
2. Гайдук Н. О. Теоретичні передумови формування професійного іміджу майбутніх учителів фізичної культури / Н. О. Гайдук // Вісник ЛНУ імені Тараса Шевченка. – 2010. – № 17(204). – Ч. II. – С. 22–30.
3. Ковальчук Л. Формування іміджу майбутнього вчителя у процесі вивчення педагогічних дисциплін в класичному університеті / Л. Ковальчук // Вісник Львівського університету. – Серія педагогічна. – 2007. – Вип. 22. – С. 65–74.
4. Маскалянова С. А. Формирование профессионального имиджа будущего педагога : дис... канд. пед. наук / С. А. Маскалянова. – М. : РГБ, 2005. – С. 10–53.
5. Попова Л. И. Имидж современного педагога / Л. И. Попова // Народное образование. – 2003. – № 2. – С. 234–237.
6. Руссакая Е. Н. Имидж современного педагога / Е. Н. Руссакая // Мир образования. – 1995. – № 10. – С. 90–91.
7. Сучасний словник іншомовних слів / укладач Л. І. Нечволод. – Х. : Торсінг плюс, 2007. – 768 с.
8. Тарасенко Н. А. Формирование индивидуального имиджа будущего учителя : дис..., канд. пед. наук / Н. А. Тарасенко. – Оренбург, 2002. – 173 с.
9. Шепель В. М. Имидж / В. М. Шепель // Воспитание школьников. – 1997. – № 1. – С. 40–44.
10. Ялович В. Т. Психологічні основи підготовки майбутніх вчителів фізичної культури / Ялович В. Т. – Луцьк : Волинь, 2000.

Анотації

У статті розглянуто важливість професійних та особистісних якостей педагогічного іміджу вчителя фізичної культури. У процесі формування здорового способу життя та здоров'язберігальної поведінки чільне місце займає вчитель фізичної культури, від якого суспільство вимагає володіння не тільки професійними, а й особистісними якостями, тобто це повинен бути фахівець із високим професійним іміджем. Саме професійний імідж виступає показником культури педагогічної діяльності, яка забезпечує професійну ідентифікацію й саморозвиток особистості вчителя фізичної культури. Завдання роботи полягало у виявленні та ранжуванні студентами – випускниками факультету фізичного виховання та вчителями фізичного виховання основних складових частин педагогічного іміджу майбутнього вчителя фізичної культури. Установлено, що основними складниками, які впливають на формування педагогічного іміджу майбутнього вчителя фізичної культури, виступають професійний, особистий і соціально-поведінковий компоненти. Найбільш прийнятний для педагогічного іміджу демократичний стиль взаємин учителя та учня, на що вказали респонденти.

Ключові слова: професійний імідж, майбутній учитель, фізична культура.

Лидия Ковальчук, Ирина Ткачовска, Ганна Презлята, Сергей Курьлюк. Составляющие профессионального имиджа будущего учителя физической культуры. *В статье рассматривается важность профессиональных и личностных качеств педагогического имиджа учителя физической культуры. В процессе формирования здорового образа жизни и здоровьесохранного поведения главное место занимает учитель физической культуры, от которого общество требует обладания не только профессиональными, но и личностными качествами, то есть это должен быть специалист высокого профессионального имиджа. Именно профессиональный имидж выступает в качестве показателя культуры педагогической деятельности, которая обеспечивает профессиональную идентификацию и саморазвитие личности учителя физической культуры. Задание работы заключалось в выявлении и ранжировке студентами-выпускниками факультета физического воспитания и учителями физического воспитания основных составляющих педагогического имиджа будущего учителя физической культуры. Установлено, что основными составляющими, которые влияют на формирование педагогического имиджа будущего учителя физической культуры выступают профессиональный, личный и социально-поведенческий компоненты. Наиболее приемлемым для педагогического имиджа является демократический стиль взаимоотношений учителя и ученика, на что указали респонденты.*

Ключевые слова: профессиональный имидж, будущий учитель, физическая культура.

Lidiya Kovalchuk, Iryna Tkachivska, Hanna Prezliata, Sergiy Kuryliuk. Components of Professional Image of Future Physical Education Teachers. The importance of professional and personal qualities of physical education teacher's image are considered in the article. Professional image appears as an indicator of teaching activities standard which provides professional identity and self-development of a physical education teacher. The research task is to detect and rank by graduating students of physical education department and physical education teachers major components of the pedagogical image of future physical education teachers. It is established that the main components influencing pedagogical image of future physical education teachers formation are professional, personal, social and behavioral components. Most appropriate for pedagogical image is a democratic style of teacher-student relationship. However, respondents ignore social and behavioral qualities training which need to draw attention in both, as in the training of specialists-to-be, as in physical education teachers raising the level of one's skill.

Key words: professional image, future teacher, physical education.

УДК 378:796

Людмила Коновальська,
Світлана Писаренко □

Педагогічне оцінювання на основі комп'ютерного тестування формування методичної компетентності майбутніх учителів фізичної культури в процесі вивчення професійно орієнтованих дисциплін

Бердянський державний педагогічний університет (м. Бердянськ)

Постановка наукової проблеми та її значення. Різні аспекти професійної підготовки майбутніх учителів фізичної культури у вищих навчальних закладах розглядали вітчизняні науковці Л. П. Ареф'єва, Л. В. Безкоровайна, М. П. Данилко, Л. І. Іванова, В. І. Наумчук та ін. Питання методичної підготовки вчителів висвітлено вдоробку К. Б. Авраменко, Г. Б. Жигадло, М. Г. Шалунової й ін. Аналіз літературних джерел (Т. Н. Гушина, А. І. Кочетов, З. В. Кульневич, Л. М. Мітіна, та ін.) свідчить про те, що формування методичної компетентності майбутнього педагога, застосування отриманих знань в реальній життєвій ситуації, є однією з найбільш актуальних проблем сучасної вищої освіти.

О. А. Нагреллі вказує, що найбільш перспективним напрямом розвитку методичної компетентності вчителя є розвиток його методичного мислення й методичної культури, методичної творчості та методичної рефлексії [4, 12].

Аналіз останніх досліджень і публікацій із цієї проблеми. І. П. Подласий у підручнику "Педагогіка" зазначає, що поняття "формування" визначається як процес становлення людини як соціальної істоти під дією всіх факторів – соціальних, економічних, екологічних, ідеологічних, психічних й ін. [5, 28]. На думку автора, формування має на увазі якусь закінченість людської особистості, досягнення рівня зрілості, стійкості [5, 28].

У "Великій сучасній енциклопедії" зазначено, що поняття "компетентність" містить у собі, крім суто професійних знань, умінь і навичок, такі якості, як ініціатива, співробітництво, здатність працювати в групі, комунікативні здатності, уміння вчитися, оцінювати, логічно мислити, відбирати й використовувати інформацію [1, 237].

На думку В. О. Калініна, поняття "компетентність" є більш широким поняттям, яке характеризує та визначає рівень професіоналізму особистості, а її досягнення відбувається через здобуття ним необхідних компетенцій, що складають мету професійної підготовки фахівця" [2, 7].

На підставі аналізу психолого-педагогічної літератури, досліджень у галузі освітньої теорії й практики зазначимо, що єдиного погляду на визначення поняття й структури як професійно-педагогічної, так і методичної компетентності не існує, а саме поняття "методична компетентність", як уважає О. В. Лебедева, залишається недостатньо визначеним, незважаючи на найважливішу роль безпосередньо методичної підготовки вчителів у його практичній діяльності й вплив на ефективність організації навчального процесу [3, 4].

О. В. Лебедева **визначає** поняття "методична компетентність" як знання в галузі дидактики, методики навчання предмету, уміння логічно обґрунтовано конструювати навчальний процес для конкретної дидактичної ситуації з урахуванням психологічних механізмів засвоєння [3, 10].

Поняття “методична компетентність майбутніх учителів фізичної культури” ми тлумачимо як інтегративну якість особистості, досягнуту в навчально-виховному процесі вищого навчального закладу, яка характеризується сукупністю знань, умінь, навичок та особистісних якостей майбутніх учителів фізичної культури, необхідних для якісного викладання предмета “Фізична культура”, для надання методичної допомоги учням щодо їхніх самостійних занять фізичними вправами, батькам щодо виховання здорових нащадків, педагогічному колективу в проведенні фізкультурно-оздоровчих заходів у режимі навчального дня.

Формування методичної компетентності майбутніх учителів фізичної культури в процесі вивчення професійно орієнтованих дисциплін ми розглядаємо як процес фахової підготовки, завдяки якому студенти оволодівають сукупністю спеціальних компетенцій та професійно значущих особистісних якостей, потрібних для забезпечення подальшої методичної роботи в загальноосвітньому навчальному закладі з учнями, батьками й учителями для зміцнення та збереження здоров'я школярів.

Завдання дослідження – обґрунтувати алгоритм комп'ютерну програму “КСК: педагогічний моніторинг формування методичної компетентності майбутніх учителів фізичної культури в процесі вивчення професійно орієнтованих дисциплін”.

Виклад основного матеріалу й обґрунтування отриманих результатів дослідження. Для визначення ефективності формування методичної компетентності майбутніх учителів фізичної культури в процесі вивчення професійно орієнтованих дисциплін у комп'ютерну програму “КСК: педагогічний моніторинг формування методичної компетентності майбутніх учителів фізичної культури в процесі вивчення професійно орієнтованих дисциплін” було внесено тести “Методика діагностики самооцінки мотивації схвалення Д. Марлоу й Д. Крауна”, тестові завдання, діагностична карта методичної компетентності вчителя фізичної культури, тест на оцінку здатності студентів до саморозвитку та самоосвіти (за методикою В. І. Андрєєва) і тест “Комунікативна готовність до діалогу з дитиною” (за методикою І. І. Риданової).

Комп'ютерна програма призначена для оцінювання результату процесу, що здійснюється у вищих навчальних закладах для підготовки компетентного вчителя фізичної культури. За її допомогою визначали відповідні рівні сформованості методичної компетентності майбутніх учителів фізичної культури в процесі вивчення професійно орієнтованих дисциплін.

Для роботи з комп'ютерною програмою потрібно мати:

а) *технічне забезпечення*: процесор 1500MHz і більше; відеоадаптер обсягом від 16 Мб; 10 Мб вільного місця на вінчестері;

б) *програмне забезпечення*: операційну систему Windows 9x; XP; Windows Vista програму Microsoft Excel 97, 2000, 2003, 2007.

Для установки на комп'ютер слід запустити файл “Test.exe” з дискети, компакт-диска чи вінчестера. Після закінчення установки відкриється робоча папка програми.

Для початку роботи в програмі слід запустити файл “КСК.exe”.

Програма розрахована для тестування груп студентів до 100 осіб. Для роботи з програмою слід запустити файл “КСК.exe”, який міститься в робочій папці. Одразу після запуску відкривається вікно програми (рис. 1).



Рис. 1. Головне вікно програми

До початку тестування потрібно увести прізвище й ім'я студента та назву тесту (рис. 2).



Рис. 2. Прізвище та ім'я студента

Ліворуч знизу розміщене поле, що дає змогу обрати тести для комп'ютерного тестування (рис. 3).

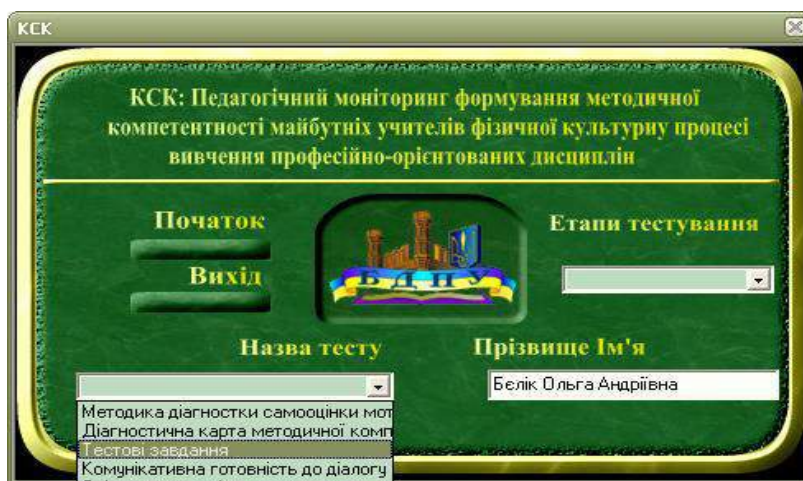


Рис. 3. Поле для вибору тестів

Наступним етапом є тестування. Перед безпосереднім тестуванням може з'явитися вікно, яке вказує про знаходження в книзі зв'язків з іншими книгами. Це залежить від ваших налаштувань офісу. Зв'язки необхідні для функціонування програми, тому їх треба оновити, натиснувши кнопку "Yes" або "Так". Через декілька секунд після попередження про зв'язки завантажеться таблиця з даними й відкривається вікно тестування.

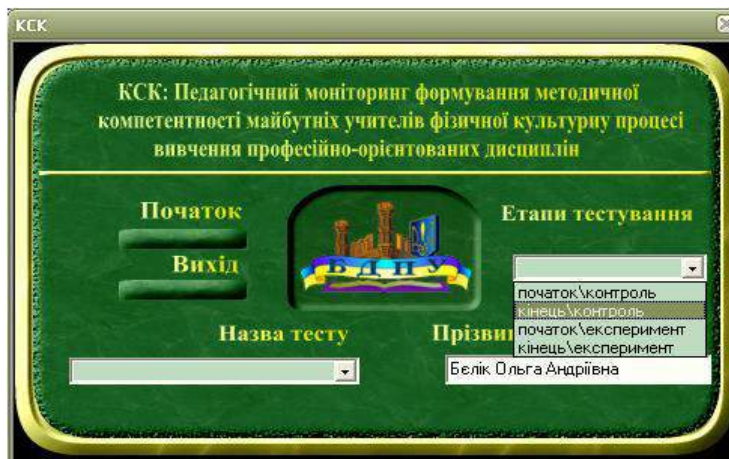


Рис. 4. Поле для вибору етапів тестування

Студентові потрібно заносити свої відповіді на запитання тесту. Після цього слід натиснути кнопку “Наступне”, щоб продовжити тестування.

Якщо не внести відповідь і натиснути кнопку “Наступне”, з’являється зауваження (рис. 5). Щоб його уникнути, потрібно внести відповідь (рис. 6).

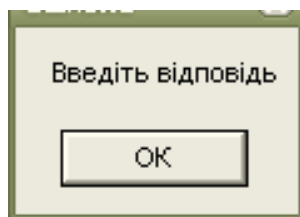


Рис. 5. Далі

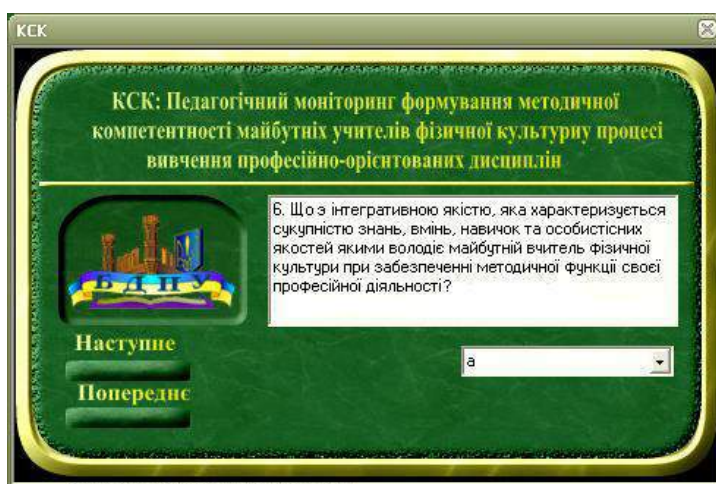


Рис. 6. Повернутися до попередніх запитань

Студенти мають відповісти на всі запитання тесту (рис. 7).

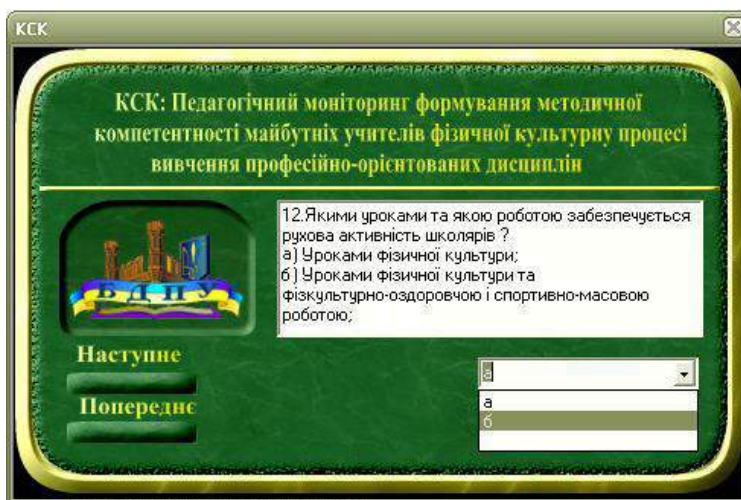


Рис. 7. Завершення тесту

Після завершення тестування знову з’являється вікно вибору тестів (рис. 8).

Результати автоматично заносяться у відповідну книгу тестів.

Висновки. Комп’ютерна програма “КСК” дає змогу здійснити моніторинг формування методичної компетентності майбутніх учителів фізичної культури в процесі вивчення професійно орієнтованих дисциплін та сприяти впровадженню інформаційно-комунікативних технологій у навчально-виховний процес у вищому навчальному закладі.



Рис. 8. Вікно вибору тестів

Перспективи подальших досліджень убачаємо у впровадженні інформаційно-комунікативних технологій у навчально-виховний процес майбутніх учителів фізичної культури в процесі вивчення професійно орієнтованих дисциплін.

Список використаної літератури

1. Большой энциклопедический словарь [Электронный ресурс]. – Режим доступа : <http://dic.academic.ru/dic.nsf>.
2. Калінін В. О. Формування професійної компетентності майбутніх вчителів іноземної мови засобами діалогу культур : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. пед. наук : спец. 13.00.04 “Теорія та методика професійної освіти” / В. О. Калінін – Житомир, 2005. – 22 с.
3. Лебедева О. В. Развитие методической компетентности учителя как средство повышения эффективности учебного процесса в общеобразовательной школе : автореф. дис. на соискание ученой степени канд. пед. наук : спец. 13.00.01 “Общая педагогика, история педагогики и образования” / О. В. Лебедева. – Нижний Новгород, 2007. – 24 с.
4. Нагрелли Е. А. Формирование методической компетентности учителей в системе повышения квалификации : автореф. дис. на соискание ученой степени канд. пед. наук : спец. 13.00.08 “Теория и методика профессионального образования” / Е. А. Нагрелли. – Новокузнецк, 2009. – 22 с.
5. Подласый И. В. Педагогика : учебник для студентов высших учебных заведений / Подласый И. В. – М. : Просвещение, 1996. – 432 с.

Анотації

У статті подано алгоритм комп'ютерної програми “КСК: педагогічний моніторинг формування методичної компетентності майбутніх учителів фізичної культури в процесі вивчення професійно орієнтованих дисциплін”, яка призначена для оцінювання результату процесу, що здійснюється у вищих навчальних закладах із метою підготовки компетентного вчителя фізичної культури. До комп'ютерної програми були внесені тести. Кожен тест виявляв рівень сформованості мотиваційного, когнітивного, діяльнісного та здоров'я-зберігального компонентів. Комп'ютерна програма “КСК: педагогічний моніторинг формування методичної компетентності майбутніх учителів фізичної культури в процесі вивчення професійно орієнтованих дисциплін” може бути використана в навчально-виховному процесі вищих навчальних закладів. Результати опитування студентів вищих навчальних закладів дали можливість визначити рівні (високий, середній, низький) сформованості методичної компетентності майбутніх учителів фізичної культури.

Ключові слова: педагогічне оцінювання, формування, компетентність, методична компетентність, методична компетентність учителя фізичної культури, формування методичної компетентності майбутніх учителів фізичної культури в процесі вивчення професійно орієнтованих дисциплін.

Людмила Коновальская, Светлана Писаренко. Педагогическое оценивание на основе компьютерного тестирования формирования методической компетентности будущих учителей физической культуры в процессе изучения профессионально ориентированных дисциплин. В статье излагается алгоритм компьютерной программы “КСК: педагогический мониторинг формирования методической компетентности будущих учителей физической культуры в процессе изучения профессионально ориентированных дисциплин”, которая была предназначена для оценивания результатов процесса, который осуществляется в высших учебных заведениях с целью подготовки компетентного учителя физической культуры. В компьютерную программу были внесены тесты. Каждый тест выявлял уровень сформованности мотивационного, когнитивного, деятельностного и здоровьесберегательного компонентов. Компьютерная программа “КСК: педагогический мониторинг формирования методической компетентности будущих учителей физической культуры в

процессе изучения профессионально ориентированных дисциплин” может быть использована в учебно-воспитательном процессе высших учебных заведений. Результаты опроса студентов высших учебных заведений позволили определить уровни (высокий, средний, низкий) сформированности методической компетентности будущих учителей физической культуры.

Ключевые слова: педагогическое оценивание, формирование, компетентность, методическая компетентность учителя физической культуры, формирование методической компетентности будущих учителей физической культуры в процессе изучения профессионально ориентированных дисциплин.

Ludmyla Konovalska, Svitlana Pysarenko. Pedagogical Evaluation Based on Computer Testing of Formation of Future Physical Educational Teachers' Competence in the Process of Studying of Professionally Oriented Disciplines. The article describes the algorithm of computer program “KCK: pedagogical monitoring of formation of future physical educational teachers' competence in the process of studying of professionally oriented disciplines” that was designed to evaluate results of the process carried out in universities for the preparation competent physical educational teachers. The computer program was filled in with tests. Each test showed the level of formation of motivational, cognitive, active and health-savings components. The computer program “KCK: pedagogical monitoring of formation of future physical educational teachers' competence in the process of studying of professionally oriented disciplines” can be used in educational process in higher educational establishments. The survey of university students helped to determine formation level (high, medium, low) of methodological competence of future teachers of physical culture.

Key words: educational assessment, formation, competence, methodological competence, formation of future physical educational teachers' competence in the process of studying of professionally oriented disciplines.

УДК 378:796

**Валентин Кузьмік,
Тетяна Краснобаєва,
Микола Галайдюк**

Модель підготовки майбутніх викладачів-філологів до використання здоров'язберігальних технологій у школі

*Вінницький державний педагогічний університет
імені Михайла Коцюбинського (м. Вінниця)*

Постановка наукової проблеми та її значення. У сучасних умовах реформування системи вищої освіти актуального характеру набувають питання підвищення рівня професійної підготовки педагогів-філологів як майбутніх викладачів і вихователів учнів у школі. Одним із найважливіших завдань якісної освіти педагогів-філологів є формування його готовності до використання здоров'язберігальних технологій. Це зумовлено, насамперед, нагальною потребою збереження й зміцнення здоров'я учнів у процесі навчання й виховання.

Аналіз останніх досліджень і публікацій із цієї проблеми. Актуальність формування готовності педагогів-філологів до використання здоров'язберігальних технологій значно підсилюється незадовільним станом здоров'я випускників загальноосвітньої школи. Так, за даними наукових джерел, майже 90 % цієї категорії молоді мають відхилення в здоров'ї, більше 50 % – незадовільну фізичну підготовку.

Проведений теоретичний аналіз психолого-педагогічної літератури (С. Артюх, С. Батишев, І. Васильєв, В. Зайчук, А. Кірсанов, О. Коваленко, Н. Кузьміна, М. Лазарєв, І. Лікарчук, Н. Ничкало, П. Осипов) щодо питань професійної підготовки педагогів-філологів надав можливість визначити готовність майбутніх педагогів-філологів до використання здоров'язберігальних технологій як важливий і необхідний чинник професійної готовності педагогів-філологів, що є інтегрованим, стійким утворенням особистості, який характеризує її теоретичну та практичну підготовленість до професійної роботи здійснення здоров'язбереження учнів.

Основними чинниками готовності майбутніх педагогів-філологів до використання здоров'язберігальних технологій у професійній діяльності є особистісно-мотиваційний (забезпечує професійну спрямованість педагога на використання здоров'язберігальних технологій); когнітивний (сукупність

загальних психолого-педагогічних і спеціальних знань про збереження й зміцнення здоров'я); процесуальний (сукупність умінь, якість оволодіння якими дозволяють в умовах ВНЗ належно виконувати дії, спрямовані на збереження здоров'я учнів під час навчання й виховання) [6].

Обґрунтування сутності та структури готовності майбутніх педагогів-філологів до використання здоров'язберігальних технологій у професійній діяльності свідчить про складність процесу підготовки педагогів до здійснення такої діяльності. Це вимагає створення теоретичної моделі підготовки майбутніх педагогів-філологів до використання здоров'язберігальних технологій.

Низка авторів після тривалих наукових пошуків (Г. Балл, В. Безпалько, В. Войтко, В. Володько, А. Дахін, Г. Дмитренко, А. Капська, А. Маркова, В. Мізінцев, В. Михєєв, В. Монахов, В. Семиченко, Г. Сухобська, Н. Щуркова, Є. Ямбург) [1–4, 7–11] засвідчили, що проблемі педагогічного моделювання присвячено значну кількість наукових праць вітчизняних і зарубіжних учених.

Зокрема, М. Кларін пропонує використовувати поняття моделі як схеми або плану дій, спрямованих на реалізацію певної мети. До додаткових характеристик моделі дослідник відносить зміст і послідовність етапів у часі; характер взаємодії суб'єктів процесу; характеристику очікуваних результатів; прогноз на майбутнє [3; 344].

Слід зазначити, що під час розгляду процесу моделювання діяльності фахівця науковці розрізняють два види моделі: модель фахівця (працюючого, функціонуючого) та модель підготовки фахівця. У побудові моделі фахівця виділяють такі варіанти: модель діяльності фахівця (опис видів професійної діяльності, її сфери, структури, ситуацій професійної діяльності та способів їх розв'язання, професійних завдань і функцій, професійних ускладнень, типових настанов тощо) і модель особистості фахівця – опис сукупності необхідних якостей та властивостей, що забезпечують успішне виконання завдань, а також самонавчання й саморозвиток працівника освіти. Отже, до кожного виду професійної діяльності бажано підбирати, обґрунтовувати особистісні якості.

Модель підготовки фахівця ґрунтується на моделі фахівця й уключає види навчально-пізнавальної роботи з оволодіння професійною діяльністю, навчальні плани, програми, виховні заходи тощо. З огляду на це потрібно вміти побудувати модель фахівця та трансформувати її в модель підготовки фахівця. З урахуванням вищезгаданих підходів до моделювання професійного розвитку особистості з опорою на загальнопедагогічні принципи (принципи гуманізації, індивідуалізації, науковості, цілісності, зв'язку з життям, активності в педагогічній діяльності та ін.) поняття “модель науково-методичного забезпечення формування готовності педагогів-філологів до використання здоров'язберігальних технологій у професійній діяльності” визначено як науково обґрунтовану впорядковану сукупність взаємопов'язаних та взаємозумовлених структурних і функціональних чинників, які становлять єдине ціле, поєднані спільними метою, мотивами, завданнями; характеризується послідовною реалізацією засобів, методів, форм, прийомів, дій, операцій, спрямованих на стійкий (повторюваний за аналогічних умов) результат з одночасним забезпеченням сприятливих умов для всіх учасників освітнього процесу.

Основними чинниками, які обумовлюють побудову моделі є такі: по-перше, модель дає уявлення про цілісний зміст, внутрішню структуру, взаємозв'язок і взаємозалежність елементів процесу підготовки педагогів-філологів; по-друге, розробка моделі дає змогу об'єднати інформацію про окремі сторони діяльності педагогів-філологів здоров'язбереження учнів і тим самим створює передумови для систематизації, виключення дублювання, виділення матеріалу, якого не вистачає.

Модель забезпечення готовності педагогів-філологів до використання здоров'язберігальних технологій, з одного боку, є втіленням певних ідей, задумів, а з іншого – вона є засобом реалізації мети. Основна мета реалізації моделі – формування готовності майбутніх педагогів-філологів до використання здоров'язберігальних технологій у професійній діяльності, кінцевий результат – сформованість такої готовності. Модель підготовки, що пропонується, може бути використана для визначення діяльності, спрямованої на підвищення професійного рівня майбутніх педагогів-філологів. Це обумовлено тим, що складники моделі (цілі, засоби, результат) слугують водночас і чинниками системи впливу, виховання, здійснення власних повноважень майбутнім педагогом.

Цілеспрямована діяльність майбутніх педагогів-філологів із самовдосконалення, побудована на основі цієї моделі, є раціональною (тобто підлягає дослідженню й опису як будь-яка нормативна поведінка людини), вона є засобом уключення людини в цілеспрямовану діяльність у межах здійснення професійно-педагогічної підготовки, перетворення внесених “зовні” цілей у “свої власні”, побудовані на цій основі системи особистісних завдань.

З огляду на вищезазначене підготовка майбутніх педагогів-філологів до використання здоров'язберігальних технологій у професійній діяльності має здійснюватися з використанням засобів, форм і методів, що наближують процес пізнання до реальної поведінки людини, де вона сама приймає рішення й емоційно переживає результат.

Зміст і послідовність етапів підготовки майбутніх педагогів-філологів, їхні цільові настанови мають відповідати сутності та структурі готовності педагогів-філологів до використання здоров'язберігальних технологій у професійній діяльності, а конкретні засоби, форми, методи, прийоми підготовки повинні спиратися на основні вимоги, що висувуються до процесу професійної освіти педагогів-філологів.

Завдання дослідження:

1) обґрунтувати модель підготовки майбутніх учителів-філологів до використання здоров'язберігальних технологій;

2) виділити та дати характеристику основним етапам підготовки майбутніх педагогів до використання здоров'язберігальних технологій.

Виклад основного матеріалу й обґрунтування отриманих результатів дослідження. Керуючись досвідом діяльності вчителів, ми виділили такі основні етапи підготовки майбутніх педагогів-філологів до використання здоров'язберігальних технологій:

– підготовчий (конструювання змісту навчання й виховання, який адекватний завданням підготовки майбутніх учителів-філологів до використання здоров'язберігальних технологій);

– ціннісно-орієнтаційний (стимулювання розвитку професійно-педагогічної спрямованості майбутніх педагогів-філологів на здійснення здоров'язбереження учнів);

– змістовно-діяльнісний етап (формування когнітивного й особистісно-процесуального складників готовності студентів до використання здоров'язберігальних технологій);

– ціннісно-коригувальний етап (аналіз та оцінка отриманих результатів для їх коригування).

Кожний етап складається з таких основних процедур: теоретичне обґрунтування мети конкретного етапу; розробка інструментарію (засобів, форм, методів реалізації задуму); визначення конкретних прогностично сформульованих очікуваних результатів, критеріїв і методів їх оцінювання.

Визначено, що педагогічними умовами успішності формування готовності педагогів-філологів до використання здоров'язберігальних технологій є забезпечення спрямованості навчально-виховного процесу на розвиток ціннісного ставлення до свого здоров'я та здоров'я інших людей; набуття студентами досвіду організації навчально-виховного процесу здоров'язберігального характеру.

Необхідною й найважливішою передумовою визначення ефективності формування готовності студентів до використання здоров'язберігальних технологій є з'ясування відповідних критеріїв і показників сформованості досліджуваної якості. Виходячи з теоретично обґрунтованої сутності та структури готовності студентів до використання здоров'язберігальних технологій, ми виділили такі основні критерії та показники: мотиваційно-аксіологічний (ставлення до здоров'я людини як цінності; інтерес до використання здоров'язберігаючих технологій); гносеологічний (сформованість знань про основи здоров'язбереження учнів); операційний (сформованість умінь – проектувальних, організаторських, комунікативних, рефлексивних – здійснення навчально-виховного процесу здоров'язберігального характеру).

Висновки. Обґрунтовано модель науково-методичного забезпечення формування готовності педагогів-філологів до використання здоров'язберігальних технологій у професійній діяльності як упорядковану сукупність взаємопов'язаних та взаємозумовлених структурних і функціональних чинників.

Основними складниками моделі є мета (формування готовності майбутніх педагогів-філологів до використання здоров'язберігаючих технологій у професійній діяльності), етапи формування готовності студентів, педагогічні умови успішності процесу підготовки (забезпечення спрямованості навчально-виховного процесу на актуалізацію питань застосування здоров'язберігальних технологій, набуття студентами досвіду організації навчально-виховного процесу здоров'язберігального характеру), критерії та показники ефективності формування готовності студентів.

Перспективою подальшого дослідження може бути експериментальна модель науково-методичного забезпечення формування готовності педагогів-філологів до використання здоров'язберігальних технологій у професійній діяльності.

Список використаної літератури

1. Войтко В. И. Категория модели и ее роль в педагогических исследованиях / В. И. Войтко, Г. А. Балл // Программированное обучение. – 1978. – Вып. 15. – С.3–10.
2. Володько В. М. Сучасна педагогічна система та її елементно-структурний опис / В. М. Володько // “Нові технології виховання” : зб. наук. пр. – К. : [б. в.], 1988. – С. 13–18.
3. Капська А. Й. Основні закономірності моделювання виховного процесу / А. Й. Капська // Нові технології виховання : зб. наук. пр. – К. : [б. в.], 1988. – С. 91–95.
4. Краснобаєва Т. М. Програмне забезпечення навчального процесу із фізичного виховання за кредитно-трансферною системою / Т. М. Краснобаєва, М. А. Галайдюк, В. Б. Кузьмік : зб. наук. праць – К. : [б. в.], 2011. – С. 130–134.
5. Кузьмік В. Б. Здоров'язберігаюча компетентність студента в соціально-педагогічному аспекті / В. Б. Кузьмік : зб. наук. пр. – К. : [б. в.] – 2012. – С. 125–130.
6. Лук'янова Ю. С. Вимоги до використання здоров'язберігаючих освітніх технологій / Ю. С. Лук'янова // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту : зб. наук. пр. – Х. : Харк. Держ. Акад. дизайну і мистецтв, 2009. – № 9. – С. 76–78.
7. Маркова А. К. Психологія професіоналізму : посібник / Маркова А. К. – М. : Междунар. гуманит. фонд «Знання», 1996. – 312 с.
8. Мизинцев В. П. Применение моделей и методов моделирования в дидактике / Мизинцев В. П. – М. : Знание, 1977. – 52 с.
9. Михеев В. И. Моделирование и методы теории измерений в педагогике / Михеев В. И. – М. : Прогресс, 1971. – 381 с.

Анотації

Одним із найважливіших завдань якісної освіти педагогів-філологів є формування їхньої готовності до використання здоров'язберігальних технологій. Це зумовлено, насамперед, нагальною потребою збереження й зміцнення здоров'я учнів у процесі навчання й виховання. Завдання дослідження: 1) обґрунтувати модель підготовки майбутніх учителів-філологів до використання здоров'язберігальних технологій; 2) виділити та дати характеристику основним етапам підготовки майбутніх учителів до використання здоров'язберігальних технологій. Модель підготовки, що пропонується, може бути використана для визначення діяльності, спрямованої на підвищення професійного рівня майбутніх педагогів-філологів. Це обумовлено тим, що складники моделі (цілі, засоби, результат) слугують водночас і чинниками системи впливу, виховання, здійснення власних повноважень майбутнім педагогом. Обґрунтовано модель науково-методичного забезпечення формування готовності педагогів-філологів до використання здоров'язберігальних технологій у професійній діяльності як упорядкованої сукупності взаємопов'язаних та взаємозумовлених структурних і функціональних чинників.

Ключові слова: модель підготовки, здоров'язберігальні технології, моделювання діяльності, сформованість уміння.

Валентин Кузьмік, Тетяна Краснобаєва, Николай Галайдюк. Модель підготовки майбутніх педагогів-філологів до використання здоров'язберігальних технологій в школі. Одной из важнейших задач качественного образования педагогов-филологов есть формирование их подготовки к использованию здоровьесберегающих технологий. Это обусловлено, прежде всего, необходимостью сохранения и укрепления здоровья учащихся в процессе учебы и воспитания. Задачи исследования: 1) охарактеризовать модель подготовки будущих учителей-филологов к использованию здоровьесберегающих технологий; 2) выделить и дать характеристику основным этапам подготовки будущих учителей-филологов к использованию здоровьесберегающих технологий. Модель подготовки, которая предлагается, может быть использована для определения деятельности, направленной на повышение профессионального уровня будущих учителей-филологов. Это обусловлено тем, что составляющие модели (цель, средства, результат) служат в то же время и составляющими системы влияния, воспитания, осуществления собственных полномочий будущим педагогом. Дана характеристика модели научно-методического обеспечения формирования подготовки педагогов-филологов к использованию здоровьесберегающих технологий в профессиональной деятельности как упорядоченная совокупность взаимосвязанных и взаимобусловленных структурных и функциональных факторов.

Ключевые слова: модель подготовки, здоровьесберегающие технологии, моделирование деятельности, сформированность умения.

Valentin Kuzmyk, Tetiana Krasnobayeva, Mykola Halaidiuk. Model of Preparation of Future Philology Teachers to Using Health-Preserving Technologies at School. One of the most important tasks of qualitative education of philology teachers is forming of their readiness to using of health-preserving technologies. First of all it is predetermined by the necessity to preserve and strengthen pupils' health in educational process. Aims of the research: 1. To characterize a model of preparation of future philology teachers to using health-preserving technologies. 2. To single out and characterize the main stages of preparation of future philology teachers to using health-preserving technologies. The suggested model of preparation can be used to define activity aimed at increasing of a professional

level of a future philology teachers. It is predetermined by the fact that the components of the model (objectives, means, result) are at the same time the factors of the system of influence, education and are fulfilling functions of future teacher. It was given a characteristics of a model of scientific-methodological guaranteeing of preparation formation of future philology teachers to using health-preserving technologies in their professional activity as a quantity of interconnected and interrelated structural and functional factors.

Key words: model preparation, health-preserving technologies, modeling activities, skill formation.

УДК 378:796

*Валентина Леонова,
Александр Куц,
Оксана Швец*

Подготовка студенток педагогического университета к спортивно-массовой работе по аэробике в школе

*Глуховский национальный педагогический университет
имени Александра Довженко (г. Глухов),
Винницкий государственный педагогический университет
имени Михаила Коцюбинского (г. Винница)*

Постановка научной проблемы и её значение. Анализ последних исследований. Личность учителя является одним из важнейших условий перестройки общества. При этом особое значение придается качественному улучшению народного образования, его гуманизации и демократизации.

Перестройка народного образования требует от педагогических высших учебных заведений повышения качества подготовки учительских кадров. В связи с этим к личности современного учителя предъявляются более высокие требования. Он должен быть широко образованным человеком, иметь глубокие знания, обладать творческим подходом к разработке методики обучения и приемам раскрытия индивидуальных особенностей учащихся. Учителю необходимо быть хорошим организатором учебно-воспитательного процесса во внеклассных и внешкольных формах работы, в том числе и средствами физической культуры и спорта.

Гуманитарная сущность учителя может быть сформирована также ориентированием и вовлечением студентов в процессе обучения дополнительной педагогической профессии.

Вопросам педагогического мастерства учителя посвящены работы Б. М. Шияна, 1997; М. Т. Данилко, 2000; А. А. Солтыка, 2003; Б. А. Максимчук, 2007; О. А. Пирус, 2012; О. А. Стасенко, 2010; О. В. Тимошенко, 2009 и др.

Несмотря на значительный процент специалистов по физической культуре, выпускаемых педагогическими вузами Украины, в 30% общеобразовательных школ не имеют специального высшего образования [5]. Для решения этой проблемы необходимо расширить профессиональную подготовку учительских кадров, привлекая лучших спортсменов, студентов различных факультетов в отделения спортивного совершенствования.

Отдельные особенности подготовки в педвузах общественно-физкультурных кадров в своих работах ряд авторов (Н. Зубанова, Б. Максимчук, Л. Дудорова, О. Стасенко и др.). Аэробика созвучна искусству танца и музыки. Она способствует гармоническому развитию студенток, формирует жизненно важные двигательные умения и навыки, вырабатывает красивую осанку и пластику движений. Аэробика включает в себя богатый по содержанию материал: упражнения без предметов и с предметами, хореографию, элементы национальных и современных танцев, исполняемых под музыкальное сопровождение.

Таким образом, эстетическое воздействие аэробики приобретает ценностное значение для воспитания и развития у занимающихся чувства красоты и выразительности движений, положительной эмоциональной их насыщенности в соответствии с характером и содержанием музыкальных произведений.

Целенаправленность на всестороннюю подготовку студенток будет способствовать раскрытию у них духовных, физических и нравственных ценностей.

Однако проблема использования аэробики в целях профессиональной подготовки учителя к ведению учебно-воспитательного процесса еще не стала предметом специальных исследований.

Цель – теоретическое и экспериментальное обоснование разнообразных форм и методов обучения студенток педагогических вузов для проведения учебно-воспитательной, внеклассной и внешкольной работы средствами аэробики.

В соответствии с целью исследования были поставлены **задачи**:

1) разработать содержание, формы и методы подготовки студенток к воспитательной работе в школе по аэробике; 2) обосновать методические приемы воздействия аэробики на физическое развитие, эстетическое воспитание и творческое мышление.

Для реализации поставленных задач использовались традиционные методы исследования: анализ литературных источников, педагогические наблюдения, педагогический эксперимент, педагогическое тестирование, анкетирование, методы математико-статистические методы.

Изложение основного материала и обоснование полученных результатов исследования.

Исследования проводились в Глуховском национальном педагогическом университете имени Александра Довженко с участием свыше 150 студенток вторых и третьих курсов разных факультетов в массовых исследованиях. Проведено также анкетирование 73 учителей физической культуры Сумской области по выявлению степени владения элементами аэробики у студенток, поступивших на первый курс, что позволило определить уровень преподавания этого вида в общеобразовательной школе. Из участников массовых исследований было сформировано две группы в количестве по 25 человек в каждой из них.

В контрольной группе (КГ) студентки занимались по действующей программе для вузов по физическому воспитанию и учебному кафедре. В экспериментальной группе занятия проводились по разработанной нами программе и учебному плану для подготовке инструкторов и тренеров групп начального обучения по аэробике.

В занятиях Экспериментальной группы (ЭГ) в отличие от КГ проводились разнообразные методические приемы, способствующие творческой поисковой работе будущего учителя – воспитателя в различных видах спортивной деятельности по аэробике и осуществляемые путем:

- тренировки двигательной памяти, развивающей целенаправленную наблюдательность и высокую координацию движений;
- развитие творческого воображения посредством поиска различных вариационных движений и пластической фиоритуры на заданную музыкальную тему;
- развитие композиционного образного мышления (сюжетно-танцевальные сценки, импровизационные задания с различной интерпретацией музыкальных произведений), сосредоточенности на поставленной задаче, вынашивания замысла двигательного пластического мотива;
- разработки основы композиции через свободу воображения, фантазию, интуицию, широту кругозора;

Проверка профессионально-педагогической подготовленности студенток осуществлялась в процессе: а) учебной практики по аэробике на факультете общественных профессий; б) педагогической практики в оздоровительных лагерях; в) педагогической практики в школах (одновременно с практикой по основному предмету).

На основе экспериментальной программы разработана методика подготовки студенток к работе в школе по аэробике, направленная на развитие их творческого педагогического мышления при подборе учебного материала и методов его воспитательного воздействия:

- воспитания устойчивого интереса к различным формам двигательной деятельности и через воспитание трудолюбия;
- воспитание эстетического восприятия и воспроизведения движений путем использования средств музыкальной выразительности;
- широкое применение методов воздействия на индивидуальные особенности и воспитание чувства красоты в движениях и поступках, любви к педагогической профессии и к детям.

Подготовка студенток к работе по аэробике с учащимися осуществлялась путем изучения программного материала с одновременным формированием профессиональных навыков при проведении общеразвивающих и специальных упражнений, танцев, частой уроках аэробики, а также при занятиях хореографией, акробатикой, изучении основ элементарной теории музыки, творческой работе по составлению танцевальных композиций и упражнений с предметами.

Умения и навыки, приобретенные на учебных занятиях по аэробике проверялись и закреплялись в процессе непрерывной педагогической практики, направленной на активное привлечение студенток к участию в учебно-воспитательном процессе школы в качестве помощников классных руководителей, руководителей секционной и кружковой работы, постановщиков и репетиторов спортивных праздников, судей школьных соревнований.

С этой целью выполнялись домашние задания, конспектирование учебного материала, написание контрольных работ, составление фрагментов аэробики, танцевальных композиций, комплексов утренней и ритмической гимнастики. Одновременно большое внимание уделялось композиционному построению упражнений и методам подбора к ним музыкального материала.

Перед педагогической практикой в оздоровительном лагере и в школе проводились обзорно-методические занятия и семинары, на которых демонстрировались комплексы упражнений утренней гимнастики, показательные упражнения с предметами, массовые танцы.

По большинству показателей общей физической подготовленности студенток выявлено отсутствие достоверных различий между ЭГ и КГ.

В тоже время установлены достоверные различия между исходными и конечными результатами как в ЭГ, так и в КГ в беге на 100 м и (%)) м, в сгибании и разгибании рук в упоре лежа ($P < 0,05$).

В конце первого года обучения результаты ЭГ и КГ в технике выполнения элементов аэробики оказались равнозначными, а в конце второго года обучения (табл. 1) показатели у студенток ЭГ по сравнению с КГ были более высокие ($P < 0,05$).

Таблица 1

Динамика показателей технической подготовленности студенток за период эксперимента

Виды упражнений	Группы	Статистически показатели ($M \pm Smx$)		P
		в конце 1-го года обучения	в конце 2-го года обучения	
Общеразвивающие упражнения	ЭГ	8,1 0,11	8,4 0,05	< 0,05
	КГ	7,9 0,09	8,0 0,05	> 0,05
Упражнения с предметами	ЭГ	8,0 0,07	8,5 0,05	< 0,05
	КГ	7,9 0,07	8,0 0,05	> 0,05
Танцевальные упражнения	ЭГ	8,0 0,07	8,5 0,05	< 0,05
	КГ	8,1 0,08	8,3 0,06	> 0,05
Сумма многоборья	ЭГ	24,1 0,02	25,4 0,15	< 0,05
	КГ	23,9 0,19	23,9 0,19	> 0,05

Проверка профессионально-значимых умений оценивалась при проведении студентами подготовительной части урока по аэробике.

Анализ полученных экспериментальных данных показал, что в умении подбора учебного материала к уроку, в объяснении и в показе упражнений ($P < 0,01$), в умении замечать и исправлять ошибки ($P < 0,05$), результаты студенток ЭГ были значительно выше по отношению к КГ, чему способствовало значение гимнастической терминологии, умение демонстрировать упражнения одновременно с объяснением и включать в уроки интересный, доступный для выполнения учащимся материал.

В умении подавать команды и распоряжения и согласовывать движения с музыкой статистически достоверных различий между экспериментальной и контрольной группами не обнаружено.

Подготовленность студенток к составлению и проведению упражнений аэробики определялась по технике показа, композиционному построению, творческому подходу к подбору элементов и музыкальных произведений. Критерием оценки творческой работы студенток являлось применение ими в упражнениях качественно новых движений с оригинальными оттенками технического и выразительного исполнения.

По всем исследуемым компонентам (табл. 2) выявлены статистически достоверные различия у ЭГ по отношению к КГ в составлении танцевальных связок, упражнений с предметами ($P < 0,05 \div 0,01$).

В технике показа упражнений с предметами и в композиционном построении упражнений с предметами различий между обеими группами не выявлено.

Показатели подготовленности студенток к проведению различных видов педагогической деятельности за период учебной практики

Виды педагогической деятельности	Группы	Экспертная оценка ($M \pm S_{m\bar{x}}$)			
		составление танцевальных связок	P	составление упражнений с предметами	
Техника показа	ЭГ	4,60 0,14	< 0,05	4,56 0,07	< 0,01
	КГ	4,00 0,14		3,94 0,14	
Композиционное построение	ЭГ	4,44 0,07	< 0,01	4,49 0,07	< 0,01
	КГ	3,87 0,14		3,78 0,14	
Элементы творчества	ЭГ	4,60 0,07	< 0,01	4,58 0,07	< 0,01
	КГ	4,06 0,14		4,06 0,14	
Подбор музыкального сопровождения	ЭГ	4,49 0,07	< 0,01	4,50 0,07	< 0,01
	КГ	3,78 0,14		3,75 0,14	

Следовательно, после окончания педагогической практики в школе испытуемые ЭГ оказались значительно лучше подготовленными по сравнению с КГ к проведению утренней гимнастики, секционной работы по аэробике и спортивного часа ($P < 0,01$).

Полученные данные свидетельствуют о возросшем уровне специальной и профессиональной подготовленности студенток ЭГ, что подтверждает эффективность предложенной нами методик подготовки студенток к проведению спортивно-массовой работы по аэробике в школе.

Выводы. В системе профессионально-прикладной физической подготовки студенток педагогических университетов к неурочным формам физического воспитания школьников средствами аэробики наиболее важными являются:

а) знания: по теоретическим основам аэробики и элементарной теории музыки; техники упражнений аэробики; методике составления танцевальных композиций и упражнений с предметами; принципам планирования; организации и проведения секционных занятий и соревнований;

б) умения и навыки: подача команд и распоряжений; подбор упражнений и музыкального материала; технически правильное демонстрирование упражнений, выявление и исправление ошибок; оценка их выполнения; составление комплексов упражнений с предметами, без предметов и танцевальных связок; организация и проведение в режиме учебного дня и во внеурочное время физкультурных занятий с использованием доступных для учащихся упражнений аэробики.

Список использованной литературы

1. Данилко М. Т. Формування готовності до професійної діяльності майбутніх учителів фізичної культури : автореф. дис. на здобуття ступеня канд. наук з фізич. вих. спорту : спец. 24.00.02 "Фізична культура фізичне виховання різних груп населення" / М. Т. Данилко. – Луцьк, 2000. – 19 с.
2. Максимчук Б. А. Підготовка майбутніх учителів початкових класів до організації спортивно-масової роботи з фізичного виховання : автореф. дис. на здобуття ступеня канд. пед. наук : спец. 13.00.04 "Теорія і методика професійної освіти" / Б. А. Максимчук. – Вінниця, 2007. – 21 с.
3. Пірус О. А. Формування професійної компетентності майбутніх фахівців сфери фізичної культури і спорту : автореф. дис. на здобуття ступеня канд. наук з фізич. вих. Спорту : спец. 24.00.02 "Фізична культура фізичне виховання різних груп населення" / О. А. Пірус. – Івано-Франківськ, 2012. – 20 с.
4. Стасенко О. А. Підготовка майбутніх учителів фізичної культури до позакласної роботи з учнями основної школи : автореф. дис. на здобуття ступеня канд. пед. Наук : спец. 13.00.04 "Теорія і методика професійної освіти" / О. А. Стасенко. – Кіровоград, 2010. – 21 с.
5. Тимошенко О. В. Теоретико-методичні засади оптимізації професійної підготовки вчителів фізичної культури у вищих навчальних закладах : автореф. дис. на здобуття ступеня д-ра пед. наук : спец. 13.00.04 „Теорія і методика професійної освіти” / О. В. Тимошенко. – К., 2009. – 38 с.
6. Шиян Б. М. Теоретико-методичні основи підготовки вчителів фізичного виховання в педагогічних закладах : автореф. дис. на здобуття ступеня д-ра. пед. наук: спец. 13.00.04 "Теорія і методика професійної освіти" / Б. М. Шиян. – К., 2009.

Анотація

У статті подано характеристику роботи, студенток підготовка студенток до різних форм спортивної роботи в школі засобами аеробіки, основні шляхи підвищення рівня підготовки студенток до роботи в школі з аеробіки та результати експериментальних дослідження.

Ключові слова: студентки, спортивно-масова робота, школа, аеробіка, форми, засоби, дослідження.

Валентина Леонова, Александр Куц, Оксана Швец. Подготовка студенток педагогического университета к спортивно-массовой работе по аэробике в школе. В статье подана характеристика работы, подготовка студенток к разным формам спортивной работы в школе средствами аэробики, основные пути повышения уровня подготовки студенток к работе в школе из аэробики и результаты экспериментальных исследований.

Ключевые слова: студентки, спортивно-массовая работа, школа, аэробика, формы, средства, исследования.

Valentyna Leonova, Olexandr Kuts, Oksana Shvets. Preparation of Students of Pedagogical University to Sports and Community Work in Aerobics at Schools. The description of work is given in the article, preparation of students to different forms of sports work at schools by facilities of aerobics, basic ways of increasing of level of preparation among students to work at school from aerobics and results of experimental researches.

Key words: students, sports and community work, school, aerobics, forms, facilities, researches.

УДК 37.091.12:796:159.928.22

Людмила Лисенко

Система дослідницької роботи майбутніх фахівців із фізичної культури як основа розвитку їхніх креативно-інноваційних здібностей

Чернігівський національний педагогічний університет імені Т. Г. Шевченка (м. Чернігів)

Постановка наукової проблеми та її значення. Пріоритетним напрям розвитку освіти є створення у вищому навчальному закладі необхідних умов для формування в студентів творчих здібностей, виховання особистості, здатної до саморозвитку як під час навчання у ВНЗ, так і в подальшій професійній діяльності [7]. Значний внесок у вирішенні означених завдань належить науково-дослідницькій роботі, яка є одним із засобів розвитку творчого потенціалу особистості студента в умовах сучасності [1; 2; 4; 5; 8].

З огляду на це актуальним у підготовці майбутніх фахівців із фізичної культури є підготовка висококваліфікованих спеціалістів, здатних до активної участі в інноваційних процесах, дослідницької роботи та взагалі креативно-інноваційної діяльності (раціональна, доцільна, зростаюча, спонукальна евристична й управлінська високоадаптивна поведінка фахівця в просторі педагогічної майстерності [10]).

Аналіз останніх досліджень і публікацій із цієї проблеми. Різні аспекти науково-дослідницької роботи студентів у процесі професійної підготовки розглядалися в роботах багатьох авторів – В. Андреева, 1981; О. Крушельницької, 2003; Ф. Галіулліної, 2003; Е. Казанцевої, 2006 та ін.

Аналіз наукових праць І. Карнаухової, 2000; В. Сластьоніна, 2004; А. Морозова, 2003; І. Овакімяна, 2005 та ін. свідчить, що на сьогодні нагромаджено значне теоретичне підґрунтя, яка дає змогу розробляти й упроваджувати різні технології розвитку творчого потенціалу майбутніх фахівців засобами дослідницької роботи.

Вагомий внесок у вивчення питань дослідницької підготовки майбутніх фахівців із фізичної культури здійснили такі науковці, як С. Філь, 1983; С. Куренівський, 2005; А. Найн, В. Анісімова, 2007; Т. Кравчук, 2007 та ін.

За даними І. Овакіпяна, активізація функціонування системи науково-дослідницької роботи студентів (НДРС) вищих навчальних закладів – це не самоціль, а об'єктивна потреба, оскільки, будучи невід'ємною частиною навчального процесу, НДРС забезпечує формування й розвиток студентів як творчих особистостей, здатних на міцній науковій основі обґрунтовано ефективно розв'язувати завдання, що постають перед ними, дає можливість суттєво підняти рівень професійної підготовки фахівця [8]. Саме тому НДРС слід розглядати як один із засобів розвитку творчих здібностей особистості студента в умовах сучасності, що загалом сприятиме якісній підготовці майбутнього вчителя фізичної культури.

На наш погляд, в умовах сьогодення існує нагальна потреба в цілісному уявленні про систему підготовки майбутніх фахівців із фізичної культури до креативно-інноваційної діяльності засобами дослідницької роботи та пошуку дієвих шляхів її вдосконалення.

Завдання дослідження – обґрунтувати систему підготовки майбутніх фахівців із фізичної культури до креативно-інноваційної діяльності засобами дослідницької роботи.

Виклад основного матеріалу й обґрунтування отриманих результатів дослідження. Дослідницька робота студентів факультету фізичного виховання є невід'ємною складовою частиною підготовки кваліфікованих фахівців, здатних самостійно розв'язувати професійні завдання. В Україні якісне проведення науково-дослідницької роботи студентів забезпечується нормативно-законодавчими документами, серед яких – “Національна доктрина розвитку освіти”, Державна національна програма “Освіта (Україна ХХІ століття)”, Закони України “Про наукову і науково-технічну діяльність” тощо.

Дослідницька робота сприяє формуванню готовності майбутніх фахівців до творчої реалізації здобутих у вищому навчальному закладі (ВНЗ) знань, умінь і навичок; допомагає оволодіти методологією наукового пошуку; набути дослідницького досвіду та здатності до креативно-інноваційної діяльності.

На думку В. Прошкіна, І. Прошкіної, НДРС є одним із найважливіших засобів ефективної підготовки фахівців через оволодіння основами професійної творчої діяльності, методів, прийомів і навичок виконання науково-дослідних робіт, розвитку креативності, самостійності.

Аналіз літературних джерел [1; 2; 6; 8] та особистий досвід викладача ВНЗ дає нам змогу визначити таку цілісну систему організації НДРС факультету фізичного виховання для ефективної підготовки фахівців у напрямі формування їхніх креативно-інноваційних здібностей (рис. 1).

Загальна мета цієї системи підготовки майбутніх фахівців із фізичної культури – формування їхньої здатності творчо й ефективно виконувати професійну діяльність учителя фізичної культури.

Концепція розвитку креативно-інноваційних здібностей майбутніх фахівців із фізичної культури полягає у формуванні дослідницьких умінь на основі креативно-інноваційної стратегії, основними напрямками якої є перехід від предметно-інформаційної освіти до професійно-діяльнісної, від констатувальної до випереджувальної й перспективної, від репродуктивної до креативної. Вона спирається на такі підходи: компетентнісний, акмеологічний, аксіологічний, управлінський, особистісно-орієнтований, евристичний, діяльнісний.

На думку О. Пометун, компетентність – це складна інтегрована характеристика особистості, під якою розуміють набір знань, умінь, навичок, що дають змогу ефективно діяти або виконувати певні функції, забезпечуючи розв'язання проблем у професії або виді діяльності. Фундаментом розвитку креативно-інноваційних здібностей майбутніх фахівців із фізичної культури є набуті інтегровані педагогічні компетенції, але на сьогодні актуальне, не лише накопичення необхідних компетенцій, але й уміле, доцільне та ефективне використання їх у практичній діяльності вчителя.

Компетентнісний підхід пов'язаний з іншими підходами до розвитку креативно-інноваційних здібностей майбутніх фахівців із фізичної культури та перебуває в тісному взаємозв'язку з ними.

Управлінський підхід. Безпосередньо процесом розвитку креативно-інноваційних здібностей керує викладач, однак активна роль належить студентові, при цьому основним положенням є те, що відносини в процесі здійснення різних видів дослідницької діяльності між ними відбуваються на рівні співробітництва і співтворчості.

Досконале компетентне управління викладачем процесом розвитку креативно-інноваційних здібностей студента засобами дослідницької діяльності досягається за допомогою організаційної, контролювальної та коректувальної функцій педагогічного управління. Спрямованість та співвідношення педагогічних управлінських впливів характеризується поступовим розширенням частки саморегуляції і звуження педагогічних управлінських впливів ззовні (непряме педагогічне управління; без жорсткої регламентувальної дії, із наданням права вибору особистих стратегій поведінки, рефлексії та співтворчої взаємодії в процесі індивідуальної й групової творчої діяльності).

Упровадження аксіологічного, акмеологічного підходів сприяє саморозвитку та самовдосконаленню креативних якостей особистості (акмеологічна орієнтація, яка забезпечує особистості установку на професійне самовдосконалення, саморозвиток, прагнення до постійного професійного зростання) відповідно до аксіологічних орієнтирів учителя майбутнього.

Варто зауважити, що система дослідницької діяльності майбутніх фахівців з фізичної культури повинна бути особистісно зорієнтованою. Розвиток креативно-інноваційних здібностей особистості студентів засобами дослідницької діяльності має відбуватися з максимально можливою індивідуалізацією, створенням умов для саморозвитку.

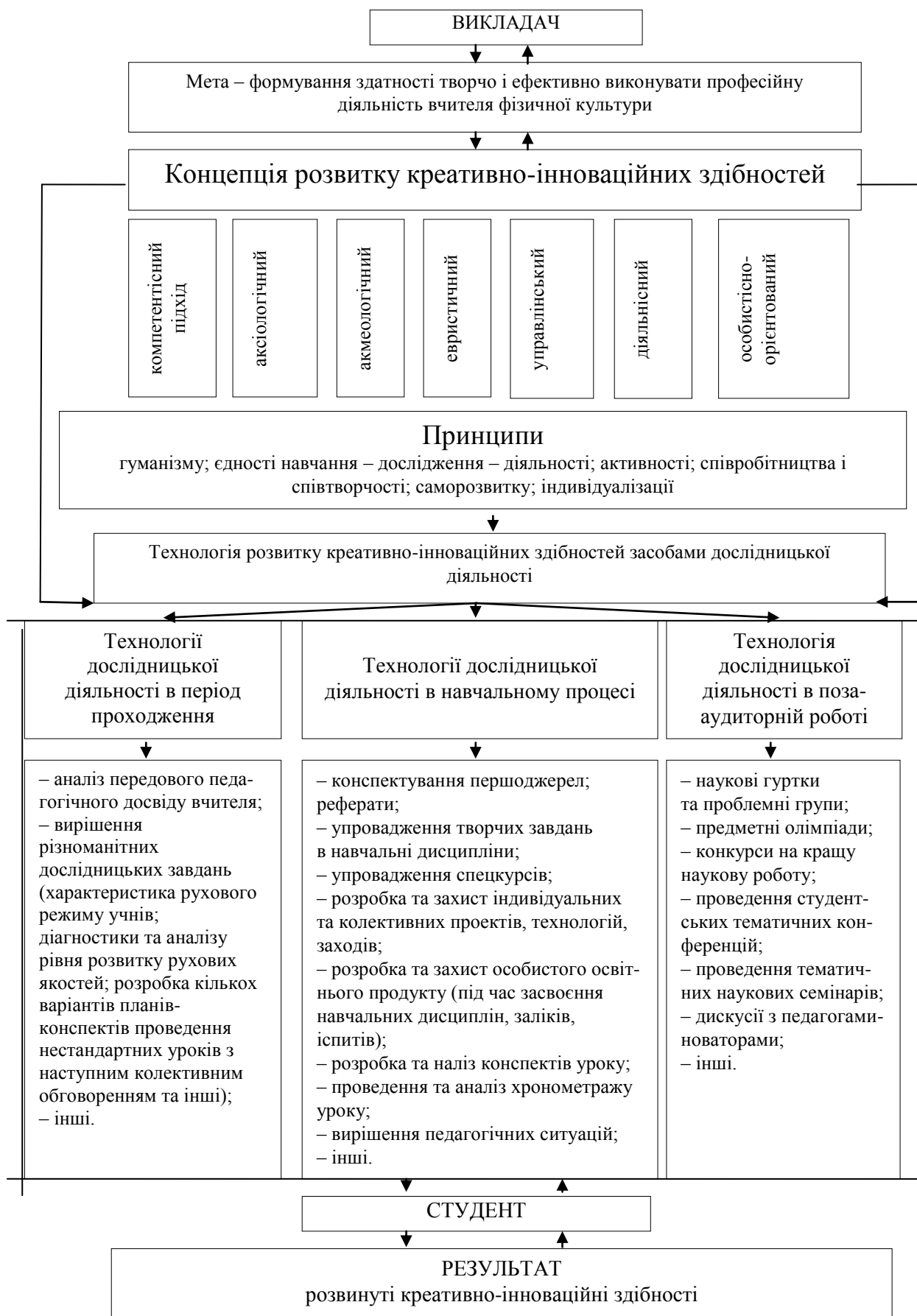


Рис. 1. Система розвитку креативно-інноваційних здібностей майбутніх фахівців з фізичної культури засобами дослідницької діяльності

Евристичний підхід передбачає розвинуті інтелектуальні здібності студентів до відкриття нового, зростання дослідницького пошуку, набуття наукового досвіду, проектування, винахідництва та ін.

Діяльнісний підхід передбачає переорієнтацію із процесу на результат освіти в діяльнісному вимірі; зміщення акценту з накопичування кількості знань, умінь і навичок на формування й розвиток у майбутніх фахівців з фізичної культури здатності практично діяти, творчо розв'язувати конкретні педагогічні ситуації та різноманітні задачі.

Керівними положеннями до реалізації цієї системи розвитку креативно-інноваційних здібностей майбутніх фахівців із фізичної культури засобами дослідницької діяльності є такі принципи: гуманізму; єдності навчання – дослідження – діяльності; активності; співробітництва і співтворчості; саморозвитку; індивідуалізації.

Технології розвитку креативно-інноваційних здібностей засобами дослідницької діяльності ми класифікували на такі три загальні групи: технології дослідницької діяльності в навчальному процесі, у період проходження педагогічної практики та в позааудиторній роботі.

Дослідники В. Сластьонін, Ф. Галіулліна, О. Казанцева відзначають, що саме навчально-дослідна робота є первинним етапом наукової діяльності, з якою студенти стикаються вже на молодших курсах за допомогою оволодіння технологією творчості, роботи з науковою літературою, знайомства з методикою проведення експерименту тощо. На думку В. Андрєєва, Т. Кравчук, застосування дослідницького підходу в навчанні спрямоване на становлення в студентів досвіду самостійного пошуку нових знань і використання їх в умовах творчості та на формування нових пізнавальних цінностей і розвитку дослідницьких умінь та здібностей.

Навчально-дослідницька робота виконується студентами згідно з навчальним планом та навчальними робочими програмами з різних фахових дисциплін у підготовці майбутніх фахівців із фізичної культури під керівництвом викладачів. Навчально-дослідна робота охоплює всі види навчальної діяльності студентів і здійснюється через гармонійне впровадження елементів наукових досліджень у навчальний процес на лекційних, семінарських і практичних заняттях, при підготовці курсових, дипломних, магістерських проектів та ін., форми цієї роботи різноманітні (рис. 1).

На наш погляд, творчий пошук студентів активізують такі форми роботи, як розробка й захист індивідуальних або колективних проектів; розробка та захист особистого освітнього продукту (як під час засвоєння навчальних дисциплін, так і під час складання заліків, іспитів); залучення студентів до виготовлення та створення дидактичного арсеналу засобів, технологій, проектів на основі концепції колективних творчих справ [9].

Ми вважаємо, що значним резервом щодо підготовки вчителя фізичної культури до креативно-інноваційної діяльності є впровадження різноманітних творчих та навчально-дослідних завдань не лише в цикл професійно-педагогічних дисциплін [4], але й спортивно-педагогічних (розробка і аналіз конспектів занять; аналіз хронометражу уроку; визначення рівня фізичної підготовленості студентів та їх аналіз тощо). Ці завдання сприятимуть не лише формуванню дослідницьких умінь, але й розвитку творчого мислення, професійно-педагогічної творчості, творчому саморозвитку, акмеологічної орієнтації та взагалі творчої індивідуальності майбутнього вчителя фізичної культури.

Для ефективної реалізації навчально-дослідної роботи викладачові важливо так побудувати навчальний процес, щоб студенти перебували в атмосфері творчості, могли й бажали творити нове, залежно від свого рівня підготовленості, бажань та здібностей.

Педагогічна практика – важливий етап формування професійних знань, умінь і навичок майбутнього фахівця з фізичної культури. Саме умови педагогічної практики створюють необхідність активізувати самостійну діяльність студента під час виконання різноманітних завдань.

Упровадження системи науково-дослідницьких завдань (вивчення передового педагогічного досвіду вчителя; контроль за рівнем розвитку фізичних якостей школярів; характеристика рухового режиму школярів; розробка кількох варіантів планів-конспектів проведення нестандартних уроків із наступним їх колективним обговоренням тощо) в процес педагогічної практики майбутніх фахівців з фізичної культури дає змогу підвищити їхню професійну компетентність, адже система цих завдань спрямована на пошукову діяльність, що виражається насамперед у самостійному творчому дослідженні; творчій активності, творчому мисленні, розвитку здібностей до інноваційної діяльності [3].

Організуючи розвиток креативно-інноваційних здібностей студентів, слід урахувати психолого-педагогічні положення про те, що здібності особистості виявляються й формуються в діяльності; розвиток особистості не відбувається за пасивного споглядання нею навчального процесу; основним стимулом розвитку здібностей особистості, зокрема творчих, є зацікавленість.

НДРС у позааудиторній роботі включає: роботу в наукових гуртках і проблемних групах, створених при кафедрах; виступи з доповідями й повідомленнями на науково-теоретичних і науково-практичних конференціях; участь в університетських, міжвузівських, регіональних і республіканських олімпіадах і конкурсах на кращу наукову роботу; підготовка публікацій за наслідками проведених досліджень та ін.

Отже, дослідницька робота – це невід’ємна частина підготовки майбутніх фахівців із фізичної культури до професійної творчої діяльності. За умови використання різноманітних підходів – компетентнісного, аксіологічного, акмеологічного – управлінського, особистісно орієнтованого, евристичного, діяльнісного, означений вид роботи озброює студента методами, прийомами й навичками індивідуальної та колективної роботи, сприяє розвитку креативно-інноваційних здібностей, самостійності, активізації навчально-пізнавальної діяльності, творчого мислення, дослідницьких навичок, розвиває наукову інтуїцію та сприяє формуванню педагогічної майстерності.

Висновки й перспективи подальших досліджень. Аналіз проблеми підготовки висококваліфікованих учителів фізичної культури, здатних до активної участі в інноваційних процесах, дослідницької та креативно-інноваційної діяльності дає підставу зробити висновок про актуальність і доцільність упровадження системи дослідницької діяльності для її розв’язання. Установлено, що активізація творчої діяльності студентів та розвиток їхніх креативно-інноваційних здібностей у процесі дослідницької роботи відбувається під час виконання різноманітних її технологій: у навчальному процесі, у період проходження педагогічної практики та в позааудиторній роботі.

Теоретично обґрунтована й розроблена нами цілісна система дослідницької діяльності майбутніх фахівців із фізичної культури (концепція, принципи та технології розвитку креативно-інноваційних здібностей) забезпечує ефективне формування їхньої здатності творчо й ефективно виконувати професійну діяльність.

Список використаної літератури

1. Андреев В. И. Эвристическое программирование учебно-исследовательской деятельности : метод. пособие / Андреев В. И. – М. : Высш. шк., 1981. – 240 с.
2. Галиуллина Ф. Ш. Формирование навыков научно-исследовательской деятельности у студентов педагогического вуза : дис. ... канд. пед. наук : 13.00.01 / Галиуллина Фариды Шамильевна. – Казань, 2003. – 171 с.
3. Лисенко Л. Л. Педагогічна практика в дошкільних закладах : навч.-метод. посіб. / Л. Л. Лисенко, О. В. Багінська. – Чернігів : ЧНПУ ім. Т. Г. Шевченка, 2011. – 48 с.
4. Лисенко Л. Л. Формування дослідницьких умінь майбутніх фахівців з фізичної культури в процесі викладання дисципліни “психологічні аспекти підготовки спортсменів” / Л. Л. Лисенко // Вісник Чернігівського національного педагогічного університету імені Т. Г. Шевченка. – Чернігів : ЧНПУ, 2011. – № 86. Т. 2. – С. 377–380.
5. Морозов А. В. Формирование креативности педагога в условиях непрерывного образования / Морозов А. В. – М. : Изд-во ИГУМО, 2003. – 192 с.
6. Найн А. Концептуальная модель процесса формирования умений исследовательской деятельности студентов вуза физической культуры / А. Найн, В. Анисимова // Теория и практика физической культуры. – 2007. – № 8. – С. 62–65.
7. Національна доктрина розвитку освіти // Освіта. – 2002. – № 26. – С. 2–4.
8. Овакімян І. С. Науково-дослідна робота як ресурс розвитку творчого потенціалу особистості студента : автореф. дис. ... канд. соціол. наук : 22.00.04 / О. С. Овакімян. – Харків, 2005. – 20 с.
9. Огієнко М. М. Фактори, які обумовлюють креативно-евристичне мислення і його розвиток у системі професійної підготовки фахівців в галузі фізичної культури і спорту / М. М. Огієнко, Л. Л. Лисенко, П. М. Огієнко // Вісник Чернігівського національного педагогічного університету імені Т. Г. Шевченка. – Чернігів : ЧНПУ, 2012. – № 98. – Т. 2. – С. 111–116.
10. Огієнко М. М. Формування науково-педагогічного світогляду особистості як основи професійної підготовки фахівців в галузі фізичної культури та спорту / М. М. Огієнко // Вісник Чернігівського національного педагогічного університету імені Т. Г. Шевченка. – Чернігів : ЧНПУ, 2011. – № 86. – Т. 2. – С. 398–403.

Анотації

Актуальність цієї роботи обумовлена сучасними вимогами до якості професійної готовності фахівців у галузі фізичної культури й спорту – підготовка висококваліфікованих спеціалістів, здатних до активної участі в інноваційних процесах, дослідницької та креативно-інноваційної діяльності. Мета роботи – обґрунтування системи підготовки майбутніх фахівців із фізичної культури до креативно-інноваційної діяльності засобами

дослідницької діяльності. Теоретично обґрунтована та розроблена цілісна система дослідницької діяльності майбутніх фахівців із фізичної культури (концепція, принципи та технології розвитку креативно-інноваційних здібностей), яка забезпечує ефективне формування їхньої здатності творчо й ефективно виконувати професійну діяльність.

Ключові слова: дослідницька діяльність, креативно-інноваційні здібності, майбутні фахівці з фізичної культури.

Людмила Лысенко. Система исследовательской работы будущих специалистов по физической культуре как основа развития креативно-инновационных способностей. Актуальность данной работы обусловлена современными требованиями к качеству профессиональной готовности специалистов в области физической культуры и спорта – подготовка высококвалифицированных специалистов, способных к активному участию в инновационных процессах, исследовательской и креативно-инновационной деятельности. Цель работы – обоснование системы подготовки будущих специалистов физической культуры к креативно-инновационной деятельности средствами исследовательской деятельности. Теоретически обоснована и разработана целостная система исследовательской деятельности будущих специалистов по физической культуре (концепция, принципы и технологии развития креативно-инновационных способностей), которая обеспечивает эффективное формирование их способности творчески и эффективно выполнять профессиональную деятельность.

Ключевые слова: исследовательская деятельность, креативно-инновационные способности, будущие специалисты по физической культуре.

Ludmila Lysenko. System of Research Work of Future Specialists of Physical Culture as a Base of Development of Their Creative-Innovative Abilities. The topicality of this work is caused by modern demands to the quality of professional readiness of specialists of physical culture and sport. It is a training of high-quality experts who can take an active part in innovation processes, researches and creative-innovation activities. Substantiation of the system of training of future specialists of physical culture for creative-innovation activities with means of researching activities, innovation abilities, future specialists of the physical culture were the purpose of the work. The whole system of research activities of future specialists of physical culture (concepts, principles and technologies of development of creative-innovation abilities) provides their effective formation for performing of their professional activities effectively and creatively.

Key words: research activity, creative-innovation abilities, future specialists of physical culture.

УДК 371.132 : 796.077.5

Тетяна Матвійчук

Формування педагогічної позиції в майбутніх спортивних педагогів

Львівський державний університет фізичної культури (м. Львів)

Постановка наукової проблеми та її значення. Модернізація професійної підготовки педагогів із фізичної культури на сучасному етапі є однією із загальних стратегій освітньої політики України, важливе завдання котрої досягнення високої якості освіти. Вищі навчальні заклади ставлять перед собою завдання підвищення ефективності підготовки спеціалістів з вищою освітою в галузі фізичної культури, котрі володіють високим рівнем професійної кваліфікації, здатних займати активну позицію у своїй професійній діяльності. Тільки в цьому випадку можна очікувати як повної самовіддачі й творчої активності, так і самореалізації усіх закладених природою здібностей і накопичених у ВНЗ знань, умінь та навичок.

Проблема формування педагогічної позиції й педагогічних умінь у майбутніх педагогів висвітлена в дослідженнях О. А. Абдулліної, Л. І. Рувінського, В. А. Кан-Калика, Н. В. Кузьміної, А. І. Піскунова, З. О. Шварцмана, Н. В. Бордовської, А. О. Реана.

Важливе місце в системі підготовки спеціаліста в галузі фізичної культури та спорту займають психолого-педагогічні дисципліни, які забезпечують професійно-педагогічну підготовку студентів. Особливої уваги потребує питання формування загальнопедагогічних умінь, від котрих залежить готовність випускників здійснювати майбутню професійну діяльність.

Разом із тим, як доводить аналіз психолого-педагогічної літератури з цієї проблеми, формування професійної готовності майбутнього спортивного педагога за допомогою методів активного навчання досі не стало предметом спеціального вивчення. Процес професійної підготовки студента ВНЗ фізкультурного профілю не повинен здійснюватися без виконання студентами практичних завдань із проектування дій на основі педагогічної теорії, самостійного розв'язання педагогічних задач та ситуацій. Виконання педагогічних завдань, аналіз педагогічних ситуацій та проведення ділових ігор описані в працях В. П. Безпалько, Л. С. Нечепоренко, Ф. М. Рахматулліної, В. Н. Фролова.

Концепції й теорії активних методів навчання апробовані педагогічним досвідом, а в освітній практиці підготовки педагогів із фізичної культури залишаються незатребуваними, а проблема формування педагогічної позиції та однієї з її складових частин – загальнопедагогічних умінь майбутнього спортивного педагога за допомогою інтерактивних методів навчання вивчена недостатньо. У зв'язку з цим існує низка протиріч між:

- значущими можливостями активних методів навчання та неадекватними підходами до їх використання в процесі професійної підготовки майбутнього спортивного педагога;

- необхідністю освітньої практики з використання активних методів навчання у фізкультурних ВНЗ та недостатньо розробленим методичним супроводом їхнього застосування як засобу професійної підготовки майбутніх спеціалістів у педагогічній науці.

Необхідність розв'язання вищевказаних суперечностей і усунення вказаних недоліків визначає актуальність проблеми дослідження.

Аналіз останніх досліджень і публікацій із цієї проблеми. Практична діяльність викладача щодня пов'язана з розв'язанням педагогічних завдань та розв'язанням ситуацій. Професійно-педагогічне завдання має містити в собі інформацію, яка наповнена педагогічним змістом. Низкою досліджень доведено, що педагогічна позиція формується ефективно лише за умови, коли зміст і проблема педагогічних ситуацій завдань доповнюються алгоритмами їхнього вирішення, а сам процес вирішення вимагає від студента інтелектуального напруження. Специфікою професійно-педагогічних завдань є їхня спрямованість на відображення педагогічної реальності, що може бути представлена в змісті завдання як проблемна ситуація, розв'язання якої створює умови для становлення професіоналізму й індивідуальності майбутнього фахівця [3].

Під педагогічною позицією ми розуміємо ставлення педагога до наступних складників: ставлення до сенсу, цінностей і цілей навчання, педагогічної науки; до викладання й змісту процесу навчання; до учня як суб'єкта його власного життя, як мети та цінності освіти; до себе як до творчої індивідуальності, здатної до діалогу в педагогічному колективі [2; 4]. Головними джерелами формування професійної позиції в психолого-педагогічній літературі є світогляд особистості, професійна мотивація, система життєвих цінностей, життєвий і професійний досвід, набуті знання, уміння й навички [1].

Формування професійно-педагогічної позиції – це процес, під час якого відбувається поступове накопичення та перебудова її змістовних характеристик. Характеристикою сформованої педагогічної позиції фахівця в галузі фізичного виховання та спорту, на наш погляд, буде поєднання соціокультурних форм спортивно-педагогічної діяльності й індивідуальних механізмів входження особистості в професію, що відображає взаємозв'язок індивідуально значущого із соціально значущим.

Низка дослідників у своїх роботах доводять, що студенти недостатньо підготовлені до розв'язання професійних завдань [1; 5]. Це виявляється в тому, що вони не уявляють свою майбутню педагогічну діяльність як безперервний процес виконання професійних завдань, здійснюють аналіз ситуацій у більшості випадків на емпіричному рівні, не вміють логічно обґрунтовано визначити педагогічне завдання та проводити вибір методів і засобів її розв'язання, що, зі свого боку, призводить до помилок.

Завдання статті – дослідити педагогічну спрямованість та визначити ефективність способів формування педагогічної позиції в студентів фізкультурних ВНЗ у процесі вивчення психолого-педагогічних дисциплін.

Виклад основного матеріалу й обґрунтування отриманих результатів дослідження. Для досягнення мети дослідження використано такі методи: теоретичний аналіз та узагальнення даних науково-методичної літератури й практичного досвіду; опитування (анкетування); методи математичної статистики. Дослідження проводилося на базі Львівського державного університету фізичної культури протягом 2009–2011 навчальних років. У ньому взяли участь 262 студенти II і III курсів факультету фізичного виховання та факультету спорту.

Важливою складовою частиною загальнопедагогічної підготовки студентів є виховання позитивного ставлення до майбутньої професійної діяльності, що обумовлює розвиток інтересу до оволодіння професійно спрямованими знаннями, уміннями й навиками, потрібними для успішної педагогічної діяльності; формування потреби в діяльності щодо оволодіння відповідними професійними знаннями, уміннями та особистісними якостями; формування мотивів і цілей діяльності, позитивних емоцій у період навчання у ВНЗ.

Складний і багатofакторний характер педагогічного процесу обумовлює достатньо високий рівень узагальненості теоретичних знань, що засвоюються майбутніми спортивними педагогами на заняттях із дисциплін психолого-педагогічного циклу. Унаслідок цього для багатьох студентів отримані ними уявлення й поняття є абстрактними положеннями, які мало співвідносяться з реальним навчально-виховним процесом.

Істотною перешкодою для досягнення високого рівня загальнопедагогічної підготовки є те, що більшість студентів сприймають педагогічний процес через призму особистої участі в ньому як "учня", а не як "викладача". Це ускладнює педагогічне осмислення навчально-виховного процесу, засвоєння мотиваційно-ціннісної сторони діяльності педагога.

Ці положення підтверджуються отриманими результатами дослідження педагогічної спрямованості студентів III курсу.

Аналіз результатів дослідження дає підставу стверджувати, що тільки для третини студентів (30,61 %) III курсу факультету фізичного виховання й факультету спорту характерна професійна спрямованість на оволодіння обраною майбутньою професією. Провідними видами діяльності для них стають професійно-навчальна й науково-дослідна, разом із різким зростом самостійності навчальної, економічної та інших видів діяльностей. Як правило, знання, уміння й навика, що набуваються, виступають для студента вже як засоби майбутньої професійної діяльності. Водночас, на III курсі загострюються питання професійної мотивації.

Усіх студентів ЛДУФК за ознакою ставлення до освіти й отриманню спеціальності можна розділити на три групи. До першої відносимо тих, які орієнтовані на освіту як цінність і орієнтовані на професію в процесі навчання у ВНЗ (53,05 %). Друга група – студенти, які орієнтовані на бізнес (20,15 %), вони не виявляють зацікавленості до наукових досліджень як основи отримання професії та бачать в освіті інструмент і засіб для створення в майбутньому власної справи. Третю групу складають студенти, котрих, з одного боку, можна назвати такими, які не визначилися або стурбовані проблемами особистого, побутового плану, для яких проблема професійного самовизначення ще не вирішена (26,8 %).

За характером ставлення до навчання ми виділяємо такі групи студентів: перша – які прагнуть оволодіти системою знань, методами самостійної роботи, професійними знаннями та вміннями. Навчальна діяльність для них – шлях до оволодіння обраною професією (24,04 %). До другої групи належать студенти, котрі прагнуть здобути хороші знання за всіма навчальними дисциплінами (16,03 %). Для них характерне захоплення багатьма видами діяльності, що може призводити до задоволеності поверховими знаннями. Третя група – студенти, котрі мають яскраво виражений професійний інтерес (40,07 %), переважно з факультету спорту, а саме ті, котрі мають власний досвід спортивної діяльності, й ті, які до вступу в ЛДУФК навчалися у спеціалізованих навчальних закладах спортивного профілю. Тому такі студенти цілеспрямовано та старанно здобувають знання, необхідні для майбутньої професійної діяльності. До четвертої групи належать студенти, котрі непогано вчать-ся, але до навчальної програми ставляться вибірково й відвідують лекції та семінари тільки цікавих, на їхню думку, навчальних дисциплін. Їхні професійні інтереси ще не укріпилися (14,12 %). До п'ятої групи відносимо ледарів. До навчання вони байдужі, учаться у ВНЗ або за наполяганням батьків, або для того, щоб не йти працювати чи не потрапити до армії (5,74 %).

Вивчення досвіду викладання педагогічних дисциплін у ВНЗ дає нам змогу виявити умови вдосконалення загальнопедагогічної підготовки майбутніх спортивних педагогів у напрямі їхнього поєднання з теоретичною й практичною складовими частинами, а саме: використання теоретичних знань для розв'язання практичних педагогічних завдань; виявлення взаємозв'язків між узагальненими теоретичними положеннями педагогіки й практичними конкретними фактами та явищами навчально-виховного процесу; досягнення поетапної конкретизації теоретичних положень до їх практичного втілення в умовах реального навчально-виховного процесу.

Як перспективний шлях підвищення якості фізкультурно-педагогічної освіти потрібно виділити диференціацію методів й організаційних форм загальнопедагогічної підготовки студентів, забезпе-

чення тісного взаємозв'язку в ній загального, особливого та індивідуального. Під загальним у змістовному плані розуміються загальнопедагогічні знання й уміння, а в процесуальному – групові та фронтальні методи й форми організації навчання. Особливим зі змістовного боку маються на увазі специфічні знання та вміння, що визначають спеціалізацію студента, а з процесуального боку – урахування майбутньої спеціальності студентів в організації процесу загальнопедагогічної підготовки. Під індивідуальним мається на увазі диференціація й індивідуалізація змісту та процесу навчання, що враховують потреби, інтереси й схильності окремих студентів. Організація навчального процесу у ВНЗ фізкультурного профілю не дає змоги повною мірою врахувати особливе та індивідуальне в загальнопедагогічній підготовці студентів. Такі навчальні заклади працюють за навчальним планом, у котрому враховано поєднання навчання професії спортивного педагога з активними заняттями спортом.

Висновки. Аналіз результатів дослідження показав, що тільки 30,61 % студентів III курсу факультету фізичного виховання й факультету спорту притаманна професійна спрямованість на оволодіння обраною професією.

За ознакою ціннісного ставлення до освіти та отримання спеціальності студенти поділяються на три групи. До першої відносимо тих, які орієнтовані на освіту як цінність (53,05 %). Друга група – студенти, які орієнтовані на бізнес (20,15 %). Третю групу складають студенти, котрі ще професійно не визначилися (26,8 %).

За характером ставлення до навчання виділено такі групи студентів: перша група (24,04 %) – студенти, які прагнуть оволодіти професійними знаннями та вміннями. Друга група (16,03 %) – котрі прагнуть навчальної успішності за всіма дисциплінами. Третя група (40,07 %) – студенти, які мають яскраво виражений професійний інтерес. Четверта група (14,12 %) – студенти, котрі непогано вчать-ся, але вибірково відвідують заняття. До п'ятої групи (5,74 %) належать студенти байдужі, які вчаться у ВНЗ або за наполяганням батьків, або для того, щоб не йти працювати чи не потрапити до армії.

Перспективи подальших досліджень. Подальші дослідження в цьому напрямі полягатимуть у розробці методичного супроводу навчально-педагогічних ситуацій на інтеграції педагогічної та спортивної складових частин змісту підготовки.

Список використаної літератури

1. Виленский М. Я. Формирование физической культуры личности учителя в процессе его профессиональной подготовки / Виленский М. Я. – М. : [б. и.], 1990.
2. Беседіна Л. М. Педагогічна майстерність, активні методи навчання та методична робота у навчальних закладах : метод. посіб. / Л. М. Беседіна, О. І. Сторубльов – К. : Логос, 2009. – 204 с.
3. Ємець О. Метод ситуації в підготовці вчителя фізичної культури / Ємець О. // Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві : зб. наук. пр. – Луцьк : Медіа, 1999. – С. 158–161.
4. Катрич Е. В. Педагогическая позиция преподавателя по физической культуре в учебных заведениях нового типа : автореф. дис... канд. пед. наук / Е. В. Катрич. – СПб., 1993. – 24 с.
5. Формирование профессиональной культуры учителя / под ред. В. А. Сластинина. – М. : [б. и.], 1993.

Анотації

У статті розглянуто проблему формування педагогічної позиції та педагогічних умінь у майбутніх спеціалістів галузі фізичної культури й спорту. Досліджено педагогічну спрямованість і визначено ефективні способи формування педагогічної позиції у студентів фізкультурних ВНЗ в процесі вивчення психолого-педагогічних дисциплін. У дослідженні взяли участь 262 студенти II і III курсів Львівського державного університету фізичної культури. Установлено, що 30,61 % студентів III курсу притаманна професійна спрямованість на оволодіння обраною професією. Виділено три групи студентів за ознакою ставлення до освіти й отримання спеціальності: орієнтовані на освіту – 53,05 %; орієнтовані на бізнес – 20,15 %; професійно не визначилися – 26,8 %. За характером ставлення до навчання виділено п'ять груп: прагнуть оволодіти знаннями – 24,04 %; прагнуть загальної успішності – 16,03 %; мають професійний інтерес – 40,07 %; вибірково ставляться до навчальних дисциплін – 14,12 %; ледарі – 5,74 %.

Ключові слова: педагогічна позиція, професійна спрямованість, формування, спортивний педагог.

Татьяна Матвийчук. Формирование педагогической позиции у будущих спортивных педагогов.

В статье рассматривается проблема формирования педагогической позиции и педагогических умений будущих специалистов в области физической культуры и спорта. Исследовалась педагогическая направленность и определялись эффективные пути формирования педагогической позиции у студентов физкультурных вузов в процессе изучения психолого-педагогических дисциплин. В исследовании приняли участие 262 студента II и III курсов Львовского государственного университета физической культуры. Установлено, что 30,61 % сту-

дентов III курса присуща профессиональная направленность на овладение избранной профессией. Выделены три группы студентов по признаку отношения к образованию и получению специальности: ориентированные на образование – 53,05 %; ориентированные на бизнес – 20,15 %; профессионально не определились – 26,8 %. По характеру отношения к обучению выделено пять групп: стремятся овладеть знаниями – 24,04 %; имеют высокую успеваемость – 16,03 %; имеют профессиональный интерес – 40,07 %; избирательно относятся к учебным дисциплинам – 14,12 %; лентяи – 5,74 %.

Ключевые слова: педагогическая позиция, профессиональная направленность, формирование, спортивный педагог.

Tetiana Matviichuk. Forming of Pedagogical Position for Future Sports Teachers (in the Example of Lviv State University of Physical Culture). In the article the problem of forming of pedagogical position and pedagogical abilities is examined for future specialists of physical culture and sport. A pedagogical orientation was probed and the effective ways of forming of pedagogical position were determined for students of higher education physical establishments in the process of study of psychology-pedagogical disciplines. 262 students took part in the research of II and III courses of Lviv state university of physical culture. It is set that 30,61 % students of III course a professional orientation is inherent on a capture a select profession. Three groups of students were selected on the base of attitude toward education and receipt of speciality: oriented to education – 53,05 %; oriented to business – 20,15 %; not determined professionally – 26,8 %. In grain attitudes toward teaching are selected five groups: aim to capture knowledge – 24,04 %; to have high progress – 16,03 %; have professional interest – 40,07 %; preferentially behave to educational disciplines – 14,12 %; lazy persons – 5,74 %.

Key words: pedagogical position, professional orientation, forming, sports teacher.

УДК 378:796

**Ірина Мінжоріна,
Вадим Василенко,
Світлана Переверзева,
Тарас Андріанов,
Ніна Сахно**

Компетентність особистості студентів при виборі майбутньої спеціальності

ДВНЗ Криворізький національний університет (м. Кривий Ріг)

Постановка наукової проблеми та її значення. Покращення якості підготовки майбутніх спеціалістів є пріоритетним напрямом розвитку суспільства, оскільки сьогодні підвищується потреба в спеціалістах широкого профілю, здатних мобільно використовувати знання різних наукових областей у видах діяльності, пов'язаних із професією. Питання професійної підготовки спеціалістів із фізичної культури й спорту розв'язується в таких напрямках: формування та розвиток спортивних мотивацій, виховання в спеціалістів із фізичної культури моральних якостей, суспільної активності, системної методичної підготовки в галузі фізичного виховання й спорту. Професійна підготовка вчителя – це культуротворчий освітній процес, у якому студент та викладач реалізують себе як суб'єкти культури, а зміст освіти будується відповідно до змісту педагогічної культури, що приміняються особистістю і використовується як критерії та оцінка рівня готовності вчителя до професійно-педагогічної діяльності [1; 3].

Завдання сучасного навчання потребують від спеціалістів фізичної культури високого рівня активності педагогічного мислення й володіння цілісною системою вмінь: моделювання, педагогічні діагностика та проектування. Розв'язання таких завдань можливе лише за умови розвинутої фізичної культури особистості як складової частини загальної культури: культури тіла, духовної культури, морально-етичної культури, як досвіду ціннісно-нормативної діяльності, а також професійної компетенції. Відповідний рівень професійної компетенції – це професійна майстерність, можливість саморегуляції, самонастрою на педагогічну діяльність, уміння мобілізувати свій професійний потенціал на розв'язання поставлених завдань [2].

Компетентність – це спеціальна здатність, необхідна для виконання конкретної дії в конкретній предметній сфері, яка містить вузькоспеціальні знання, а також розуміння відповідальності за свої дії. Питанням компетентності присвячено роботи педагогів Е. Н. Радіонової, А. В. Хуторського, І. Г. Агапова, Ю. І. Нечаєва, Ю. Г. Фокіна, у яких розглядаються можливості використання компетентнісного підходу до розробки стандартів для шкіл [4].

Аналіз останніх досліджень і публікацій із цієї проблеми. Сучасні науковці приділяють велику увагу вивченню мотивації студентів до професійної діяльності (Б. Ашмарін, Г. Бабушкін, Я. Бельський, В. Видрін, М. Віленський, В. Омеляненко, О. Плющ, С. Раєвський, С. Філь та ін). У дослідженнях А. П. Внукова, В. І. Жолдакова, М. Є. Кутєпова стверджується, що професійна підготовка. У сфері фізичної культури спрямована на формування й розвиток спортивних мотивацій. В. У. Агєєвєць, О. А. Аяшев, В. В. Белорусова, А. А. Васильєв, Н. А. Щоголев та ін. роблять акцент на виховання моральних якостей. У роботах А. П. Внукова, А. І. Волкова, А. А. Горєлова, П. В. Красавцева, Н. Г. Озоліна, В. А. Сергучєва та ін. Відображена система методичної підготовки майбутніх спеціалістів із фізичної культури та спорту [5].

Як зазначає М. Канішевська і Р. Раєвський, фізичне виховання, яке є цілою системою навчального процесу, зорієнтоване на виконання соціального завдання суспільства з підготовки здорового фахівця. Успішність професійної діяльності вчителя фізичної культури, насамперед, залежить від професійної підготовленості людини [3].

Загальнотеоретичні основи формування професійної майстерності вчителів фізичного виховання досліджували українські вчені Н. Козакова, 2005, Л. Кацова, 2005, М. Кравченко, 2006, російські Т. Михайлова, 2004, О. Матвєєва, 2004, М. Широкова, 2006, білоруськи О. Коптюг, 2008, Л. Шукєвич, 2008 та ін. Шляхи вдосконалення змісту й методики освіти та виховання майбутніх учителів, тренерів-викладачів та інших фахівців галузі фізичного виховання й спорту розкриті в роботах Е. Вільчковського, 2002, М. Линця, 1997, А. Цьося, 1994; процес формування професійної майстерності вчителів фізичної культури – Б. Шияна, 2005, В. Папуши, 2005; методи контролю ефективності, процесу професійної підготовки вчителів фізичної культури Л. Волкова, 2002, Т. Круцевич, 1999. Проблеми формування та вдосконалення професійної майстерності широко досліджені в працях О. Абдуліної, 1990, Ф. Гєноблїна, 1960, Р. Гурїна, 2004, Н. Зязюна, 1997, М. Євтуха, 2002, Н. Кузьміної, 2001, А. Щєрбакова, 1999 та ін.

Завдання дослідження – дослідити уяву студентів педагогічного ВНЗ про важливість особистої освіти майбутнього вчителя фізичного виховання.

Методи дослідження: вивчення літературних джерел, анкетування, методичні прийоми індивідуальної бесіди, аналіз і синтез, метод обробки даних.

Виклад основного матеріалу й обґрунтування отриманих результатів дослідження. Для вивчення особистої компетентності студентів при виборі майбутньої професії вчителя початкових класів та фізичного виховання були проведено анкетування серед студентів I–IV курсів цієї спеціальності психолого-педагогічного факультету. Опитування проводили в січні-лютому 2012 р. на базі Криворізького педагогічного інституту ДВНЗ “КНУ”. В опитуванні взяли участь 72 особи. Студентам було запропоновано такі варіанти суджень, які стосуються професії та характеризують ступінь уяви респондентів: любов до дітей, матеріальна стабільність, настанова батьків, престижність, власний вибір, порада друзів, любов до занять спортом і фізичних вправ, приклад учителя й тренера, самовдосконалення, навчання на бюджетній основі. Перед опитуваними стояло завдання – визначити, якою мірою кожне із суджень стосується вибраної ними професії, що давало нам змогу оцінити рівень відповідності судження студентів особистим уявленням про зроблений ними вибір.

Отриманий результат відповідей відобразив пріоритетність мотивів, особисту компетентність міркувань із цієї проблеми, дав змогу проаналізувати відношення уяви до ставлення респондентів. Відповідаючи на питання : “Що впливає на вибір спеціальності?” – студенти керувалися у своєму виборі лише трьома основними критеріями (із запропонованих їм десяти). Перший – власний вибір (50,8 %), другий – схильність до занять спортом та фізичними вправами (20,6 %), третій – можливість навчання на бюджетній основі (12,3 %). Мотиваційний вибір першого фактора вказує на такі особливості респондентів, як самостійність, ініціативність, ґрунтовність, прагнення до прийняття самостійних рішень. Пріоритетність “власного вибору” підтверджує обізнаність студентів у свідомому виборі спеціальності студентів.

Другим фактором виявилася “схильність до занять спортом і фізичними вправами”, що закономірно пояснює бажання опитаних студентів у майбутньому працювати вчителем фізичної культури, а

не початкових класів за можливості такого вибору (58 %–42 %). На наш погляд, наявність достовірної інформації, двосторонній зв'язок при її обміні, збагачення особистого досвіду – усе це сприяє розвитку компетентності питань щодо вибору професії. Так, серед опитаних нами студентів 72,4 % відвідують спортивні секції, а 10,8 % із них уже самі керують дитячими секціями – це показник того, що ці студенти мають добру фізичну підготовку, яка неодмінно потрібна майбутньому вчителю фізичного виховання та певний досвід. Окрім того, це є додатковим стимулом для усвідомленого позитивного ставлення до навчання й формує стійкий інтерес до нього. У цієї групи студентів використання набутих умінь, знань та навичок відбувається негайно.

Останнім визначальним фактором (третім) – є можливість навчання на бюджетній основі. На сучасному етапі можливість бюджетного навчання – неабиякий стимул для здобуття вищої освіти. Як виявилось, деякі студенти при цьому взагалі не звертали увагу на вибір спеціальності. Ми робимо припущення, що за цікавого навчання вони можуть змінити свою думку й стати гідними професіоналами. Як бачимо, не всі із запропанованих суджень були використані респондентами. Додати сутність навчання, мотивувати студентів до знаходження правильних рішень – завдання не тільки для викладачів-професіоналів, а й самих студентів. Ми спробували проаналізувати, наскільки обізнаними та компетентними виявилися наші студенти у вирішенні педагогічних завдань свого майбутнього. На наш погляд, цьому можуть сприяти безперервність навчання, його професійно-практична спрямованість, забезпеченість узгодження навчальних дисциплін, особистий досвід студента, динамічне спілкування всіх учасників освітнього процесу.

Висновки й перспективи подальших досліджень. Ця методика передбачає пошук засобів формування в майбутніх учителів фізичної культури початкових класів професійної компетентності, у змісті якої важливу роль відіграє особистість учителя як центральної фігури в навчально-виховному процесі в школі.

Отримані результати дають змогу говорити про те, що студенти, вибираючи майбутню спеціальність, покладаються на власну думку, свою любов до спорту й фізичних вправ та прагнуть навчатися за держзамовленням.

Комплексний підхід до виконання професійно-педагогічних проблем студентами психолого-педагогічного факультету спеціальності “Початкове навчання та фізичне виховання” дає змогу задіяти не лише розвиток фізичних якостей особистості, а також уключати творчі здібності, емоції, бачити сенс навчання, мати бажання щодо власних можливостей опанування їх знаннями і навичками, фізичним удосконаленням, оскільки за умови позитивного ставлення самого вчителя до фізичного виховання можливо сформувані стійкий інтерес до занять в учнів, а за потреби – й уміння переконувати та мотивувати молодших школярів до регулярних занять спортом.

Список використаної літератури

1. Божик Н. В. Професійно-прикладна фізична підготовка майбутніх вчителів-предметників / Н. В. Божик // Теорія і методика фізичного виховання – 2009. – № 9. – С. 17.
2. Жабаков В. Е. Исследования представлений студентов педагогического ВУЗа о профессиональной деятельности в сфере физической культуры / В. Е. Жабаков // Теория и практика физической культуры. – 2007. – № 10. – С. 23–25.
3. Канішевська С. М. Умови, стан і перспективи розвитку фізичного виховання у ВУЗах України / С. М. Канішевська, Р. Т. Раєвський // Теорія і практика фізичного виховання. – 2008. – № 1. – С. 139–145.
4. Степаненко А. Мотивація, як компонент готовності майбутніх учителів початкових класів до роботи з фізичного виховання школярів / А. Степаненко // Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві : зб. наук. пр. Волин. нац. універс. ім. Лесі Українки. – Луцьк : РВВ “Вежа” Волин. нац. ун-ту ім. Лесі Українки, 2008. – Т. 1. – 272 с.
5. Суворов О. А. Перспективи застосування інтерактивних методів у процесі підготовки майбутніх вчителів фізичної культури / О. А. Суворов, Т. С. Боднар // Теорія та методика фізичного виховання. – 2012. – № 1. – С. 17–18.
6. Яковлев Б. П. Психологическое содержание профессиональной ответственности личности будущего учителя физического воспитания / Б. П. Яковлев, В. В. Власов // Теория и практика физической культуры. – 2007. – № 12. – С. 2–5.

Анотації

У результаті проведеної роботи зі студентами I–IV курсів Криворізького педагогічного інституту із вивчення їхньої компетентності в питаннях вибору професії ми визначили, що якісна підготовка майбутніх спеціалістів залежить від їх розуміння відповідальності за свої дії, наявності спеціальних знань та деяких

інших факторів. Виявлено основне завдання роботи: дослідити уявлення студентів про важливість компетентності питання вибору майбутньої професії. У результаті доведено, що якісна спрямованість навчального процесу формує знаходження правильних шляхів вирішення даного завдання. Висновки: виявлено, що при виборі майбутньої спеціальності студенти керуються передусім власним вибором – головним показником їхньої компетентності.

Ключові слова: професійна підготовка, педагогічне мислення, компетентність, інтерактивні методи навчання, мотиваційний вибір.

Ирина Минжорина, Вадим Василенко, Светлана Переверзева, Тарас Андрианов, Нина Сахно. Компетентность личности студентов при выборе будущей специальности. В результате проведенной работы со студентами I–IV курсов Криворожского педагогического института по изучению их компетентности в вопросах выбора профессии нами определено, что качественная подготовка будущих специалистов зависит от их понимания ответственности за свои действия, наличия специальных знаний и ряда других факторов. Определено основное задание работы – исследовать представление студентов о важности, компетентности о важности компетентности в вопросе выбора будущей профессии. Доказано, что качественная направленность учебного процесса формирует нахождение правильных путей решения данного задания. Выведено, что при выборе будущей специальности студенты руководствуются, в первую очередь, собственным выбором – главным показателем их компетентности.

Ключевые слова: профессиональная подготовка, педагогическое мышление, компетентность, интерактивные методы обучения, мотивационный выбор.

Irina Minzhorina, Vadim Vasilenko, Svetlana Pereverzeva, Taras Andrianov, Nina Sakhno. Personal Competence of Students in Choosing Their Future Occupation. The study of proficiency of students of the first – fourth academic years of the Krivoy Rog State Pedagogical University in choosing future profession has been conducted. As result of our work it was determined that qualitative training of future specialists depends on understanding of responsibilities of their achievements, presence of particular knowledge and some other factors. The main task of the study was determined as understanding of students the importance of proficiency in choosing their future profession. As a result it has been proved that qualitative outlook of academic curriculum forms determination of the ways for solving the given assignment. Conclusion: it has been determined that students pay attention to their personal choices which are the primary indicators of the proficiency when they choose future profession.

Key words: vocational training, teacher thinking, competence, interactive teaching methods, motivational choice.

УДК796.071.4

Андрій Огнистий,
Катерина Огніста,
Едуард Маляр *

Дефініція “готовність” у контексті майбутньої професійної діяльності учителів-предметників у напрямі фізичного виховання учнів

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

*Тернопільський національний економічний університет (м. Тернопіль)

Постановка наукової проблеми та її значення. Аналіз останніх досліджень. Зниження інтересу школярів до занять фізичними вправами та, як наслідок, дефіцит рухової активності спричинили зростання захворюваності всіх систем організму й, насамперед, опорно-рухового апарату, наслідком яких стали трагічні випадки на уроках фізичної культури. Така невтішна ситуація вимагає концептуально нового методологічного підходу до розв’язання комплексної проблеми становлення та розвитку національної системи фізичного виховання учнівської молоді. Важливо не згаяти час і сконцентрувати всі педагогічні зусилля на формуванні фізіологічної основи майбутніх фізичних кондицій дорослої людини.

Одне з провідних місць у цьому процесі займає вчитель-предметник, який поряд із фахівцями фізичної культури й спорту безпосередньо бере участь у фізичному вихованні учнів загальноосвітніх навчальних закладів.

Дискутивним на сьогодні залишається трактування різних категорій наукових понять, у тому числі й дефініція “готовність”. У загальнопедагогічному аспекті вона досить глибоко проаналізована та висвітлена в науково-методичній літературі. Аналіз цього поняття під призмою професійної діяльності вчителя-предметника до роботи з фізичного виховання не так широко розкрито в спеціальній літературі, що й зумовило **актуальність** дослідження.

Науковці М. Т. Данилко, Н. М. Мацкевич, В. А. Сластенін визначають дефініцію “готовність” як результат, стан, наслідок професійної підготовки людини до того чи іншого виду діяльності. Це, зокрема, стосується й педагогічної діяльності, готовність до якої здійснюється через цілеспрямований розвиток особистості.

Проблема готовності до різних видів професійної діяльності, визначення способів її формування розглядалась у працях багатьох педагогів, психологів, соціологів. Загальнотеоретичними основами цієї проблеми займалися Б. Ананьєв, Л. Божович, М. Леонтьєва, С. Рубінштейн, Д. Узнадзе та інші вчені. Що стосується конкретних видів підготовки майбутніх педагогів, то питання професійного самовизначення досліджували В. Кремень, А. Мещерова, інноваційну діяльність – Г. Потанін, діяльність у сучасних соціально-економічних умовах – І. Горбаткіна, М. Краснова, Т. Семенова, В. Філанковський, розвиток пізнавальної активності Н. Епіфанова, С. Севенюк, професійну самоосвіту – В. Ансимова, підготовку фахівців у галузі фізичного виховання – І. Щадилова, підготовку майбутнього вчителя до інноваційної діяльності в сучасній школі – Г. В. Терещук.

Завдання дослідження:

1) на основі аналізу науково-методичної літератури з проблеми дослідження та емпіричного досвіду підготовки вчителів-предметників до фізичного виховання учнів визначити особливості трактування поняття “готовність”;

2) визначити компоненти готовності майбутніх учителів-предметників до фізичного виховання учнів.

Наукове дослідження проводиться у рамках теми науково-дослідних робіт “Підготовка майбутнього вчителя до інноваційної діяльності в сучасній школі”; номер держреєстрації – 0111U001321. Категорія – прикладна. Керівник – доктор пед.наук, проф. Г. В. Терещук.

Виклад основного матеріалу й обґрунтування отриманих результатів дослідження. У контексті нашого дослідження вартими уваги є визначення суті понять “готовність” і “підготовка”. У словнику В. Даля (1998) термін “підготовка” трактується як стан попереднього виконання чогонебудь, а “підготувати”, за С. Ожеговим і Н. Шведовою (1986), означає навчити, дати потрібні знання для чогонебудь. Під “готовністю” розуміють погодженість робити що-небудь, стан за якого все зроблено, усе готово [6]. Ці визначення дають змогу чітко зрозуміти роль і завдання вищого навчального закладу щодо професійної підготовки студента до майбутньої професійної діяльності в школі.

Проектуючи професійну діяльність учителя-предметника до роботи з фізичного виховання учнів через розгляд поняття “готовність”, можна визначити її як:

- установку на конкретно визначену діяльність (у нашому випадку – педагогічну діяльність, спрямовану на фізичне виховання учнів);
- багатшарове, інтегроване утворення, компоненти якого тісно взаємопов'язані та взаємообумовлені (А. П. Войченко, 1980);
- певний рівень пізнавальної й соціальної зрілості, необхідний для успішного оволодіння програмовим матеріалом, що сприяє гармонійному розвитку особистості (Войтко В. И, 1980);
- інтеграційна якість особистості (Ш. А. Амонашвілі, 1990, М. Я. Віленський, 1991, В. Сорока, 2005);
- здібність людини ставити певні цілі, вибирати найкращі способи для їх досягнення, методики покращення здоров'я а також здійснювати самоконтроль, будувати плани й програми діяльності – формування здоров'я тривалий програмований процес (Ю. В. Кулюткін, 1997);
- цілісне явище, що поєднане переконаннями, морально-вольовими якостями людини, способами поведінки, знаннями, уміннями та навичками певної професії (усе це потрібно для фізичного виховання учнів у динамічних умовах розвитку освіти (Н. М. Мацкевич, 2002);
- складна багаторівнева освіта, адже вчитель повинен бути фахівцем у різних галузях, динамічна система, що включає в себе пізнавальні, вольові, мотиваційні, емоційні характеристики, вимоги суспільства до особи педагога (С. Сингаївський, 1999).

Узагальнивши ці визначення, Р. В. Конькова [4] виділила три основні напрями:

- готовність як особливий стан особистості, що проявляється на функціональному рівні;
- готовність як інтегральний прояв особистості (на особистісному рівні);
- особливий психологічний стан особистості, який може проявлятися як на функціональному, так і на особистісному рівнях.

“Бути готовим до якої-небудь діяльності – означає володіти якостями, необхідними для виконання функції її суб’єкта” [1].

Вивчаючи деякі аспекти готовності особистості до тієї чи іншої професійної діяльності, у нашому випадку вчителя-предметника до фізичного виховання учнів, науковці визначають її як:

- наявність певних здібностей (Петунін О. В., 1996);
- психічний стан, що займає проміжне положення між психічними процесами й властивостями особистості, потрібними для забезпечення результативності професійної діяльності (В. Подзолков, 2001);
- придатність до діяльності (Б. М. Величковський, 1982);
- виборчу активність, що спрямовує особистість на діяльність (І. А. Зимняя, 1999);
- регулятор діяльності (А. Г. Асмолов, 2002);
- результат навчання (З. І. Калмикова, 1981);
- цілеспрямоване вираження особистості через переконання, погляди, відносини, мотиви, почуття, вольові й інтелектуальні якості, знання, уміння та навички (Л. І. Анциферова, 1981);
- здібність до пізнання індивідуальних особливостей (образ “Я”), аналізу професії та прийняття рішення, тобто здібність до свідомого засвоєння професії (Р. Берне, 1986);
- специфічний психічний стан (Л. С. Виготський, 1991);
- рівень розвитку особистості як сформованість цілісної системи ціннісно-орієнтаційних, когнітивних, емоційно-вольових, операційно-поведінкових якостей особистості, які забезпечують оптимальне функціонування особистості в колективі [1].

Б. Ананьєв (1960) вважає, що про готовність до діяльності не можна судити лише за майстерністю особистості, у нашому випадку – педагогічної, продуктивністю її праці, особистими та професійними якостями. Він указує на важливість внутрішньої сили особистості, її потенціалу й резерву, які вкрай потрібні для ефективної професійної діяльності в майбутньому.

Учені виділяють різні структурні компоненти педагогічної діяльності.

Так, К. М. Дурай-Новакова [2] основними компонентами професійної готовності до педагогічної діяльності вважає мотиваційний, орієнтаційно-пізнавально-оціночний, емоційно-вольовий, операційно-дійовий, настановчо-поведінковий. Вона також зазначає, що рівень сформованості педагогічної готовності студентів значно зростає, якщо використовувати спеціально змодельовану систему професійного навчання й виховання.

В. Філанковський [9] виділяє такі компоненти, як:

- мотиваційний (мотиваційно-ціннісне ставлення, поведінка);
- теоретичний (знання теорії та методики фізичного виховання, уміння: аналітичні, прогностичні, проектні);
- практичний (знання про способи виконання дій, уміння: конструктивні, організаторські, комунікативні);
- творчий (знання, переконання, творче розв’язання педагогічних завдань, використання нестандартних підходів).

Основними компонентами, які готують особистість до професійної діяльності, Р. Конькова [4] вважає:

- особово-цільовий (позитивна мотивація до професійної діяльності, ціннісні орієнтації, самостійність, воля);
- інформаційно-гностичний (сукупність знань, умінь і навичок із теорії та методики фізичного виховання, засвоєння економічних і правових аспектів діяльності, наявність потрібних професійних якостей);
- оціночний (здатність до переосмислення діяльності, самооцінка готовності й своїх якостей, потрібних для майбутньої професії).

Учені М. Дьяченко та Л. Кандибович [3] виділяють:

- мотиваційний (позитивне ставлення до професії, інтерес до неї й інші досить стійкі професійні мотиви, визначення пріоритетів у педагогічній діяльності);

- орієнтовний (знання й уявлення про особливості та умови професійної діяльності, її вимоги до особистості, удосконалення суті фізичної культури й фізичного виховання);
- операційний (володіння способами та прийомами професійної діяльності, необхідними знаннями, навичками, уміннями, процесами аналізу, синтезу, порівняння, узагальнення, володіння спеціальними знаннями й уміннями як чинником формування здоров'я та зниження травматизму);
- вольовий (самоконтроль, уміння керувати діями, із яких складається виконання трудових обов'язків, фізичне виховання як один із напрямів формування вольових якостей);
- оцінний (самооцінка професійної підготовленості та відповідність процесу розв'язання професійних завдань оптимальним трудовим зразкам) компоненти.

А. В. Степанко [8] у своєму дослідженні акцентує увагу на таких компонентах готовності до діяльності, як:

- мотиваційний – сукупність мотивів, адекватних до цілей і завдань педагогічної діяльності;
- когнітивний – пов'язаний із пізнавальною сферою людини. Він являє собою сукупність знань, необхідних для продуктивної педагогічної діяльності;
- особистісний, тобто сукупність особистісних якостей, важливих для виконання професійної діяльності.

Висновки. Проаналізувавши низку поглядів дослідників щодо поняття “готовність”, а також складових частин компонентів діяльності, можна зробити висновок, що всім видам діяльності притаманні мотивація до діяльності, знання про діяльність і практичне виконання. Відповідно до цього та до наукових досліджень [5; 7] ми узагальнивши вищевикладені судження різних науковців щодо цього питання, зробили висновок, що “підготовка” є процесом, а “готовність” – результатом цього процесу, результатом професійного навчання. Отже, можна говорити про те, що “готовність до фізичного виховання учнів” є результатом навчально-виховного процесу, який здійснюється через певні компоненти, що взаємопов'язані між собою.

Перспективи подальших досліджень. Подальші наші наукові розвідки спрямовані на проєкції теоретико-методологічних досліджень на практичну діяльність, яка стосується підготовки вчителя-предметника до фізичного виховання учнів.

Список використаної літератури

1. Горлова Ю. И. Организационно-педагогические условия формирования готовности будущего учителя к преподаванию предмета “физическая культура” : дис.... канд. пед. наук : 13.00.08 “Теория и методика профессионального образования / Ю. И. Горлова. – Курск, 2007. – 177 с.
2. Дурай-Новакова К. М. Формирование профессиональной готовности к деятельности / Дурай-Новакова К. М. – М. : Просвещение, 1983. – 356 с.
3. Дьяченко М. И. Психологические проблемы готовности к деятельности / М. И. Дьяченко, Л. А. Кандыбович – Минск : БГУ, 1976. – 176 с.
4. Конькова Р. В. Теория и практика формирования профессиональной готовности учителя физической культуры : автореф. дис.... на соискание учёной степени канд. пед. наук / Р. В. Конькова. – Ставрополь, 2000. – 22 с.
5. Кругляк О. Я. Підготовка майбутніх учителів до реалізації міжпредметних зв'язків у процесі фізичного виховання молодших школярів : дис.... канд. пед. наук : 13.00.04 / Кругляк Олег Ярославович. – Л., 2005. – 282 с.
6. Омеляненко І. О. Концептуальні підходи до викладання курсу психології на факультеті фізичної культури / І. О. Омеляненко // Матеріали першої республіканської наукової конференції “Концепція підготовки спеціалістів фізичної культури та спорту в Україні”. – Луцьк : Надстир'я, 1994. – С. 15–16.
7. Педагогика : учеб. пособие для студ. пед. ин-тов / [ред. Ю. К. Бабанский]. – М. : Просвещение, 1998. – 479 с.
8. Степанко А. В. Мотивація як компонент готовності майбутніх учителів початкових класів до роботи з фізичного виховання школярів / А. В. Степанко // Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві : зб. наук. пр. Волин. нац. ун-ту. ім. Лесі Українки : у 3 т. / уклад. А. В. Цьось, С. П. Козіброцький. – Луцьк, 2008. – Т. 1. – С. 249–252.
9. Филанковский В. В. Теория и практика формирования профессиональной готовности учителя физической культуры : автореф. дис.... на соискание учёной степени д-ра пед. наук : спец. 13.00.04 “Теория и методика физического воспитания, спортивной тренировки, оздоровительной и адаптивной физической культуры” / В. В. Филанковский. – Ставрополь, 2000. – 36 с.

Анотації

У статті розкрито дефеніцію “готовність” учителя-предметника до фізичного виховання в школі. Проаналізовано зміст, компоненти готовності для формування теоретичних знань і практичних умінь та навиків студентів у подальшій професійній діяльності за напрямом “Фізичне виховання”. Завдання дослідження:

1) на основі аналізу науково-методичної літератури з проблеми дослідження та емпіричного досвіду підготовки вчителів-предметників до фізичного виховання учнів визначити особливості трактування поняття “готовність”; 2) визначити компоненти готовності майбутніх учителів-предметників до фізичного виховання учнів. Узагальнивши судження різних науковців щодо цього питання, визначили, що “підготовка” є процесом, а “відповідність” – результатом цього процесу, результатом професійного навчання. Відповідно до цього можна говорити про те, що “готовність до фізичного виховання учнів” є результатом навчально-виховного процесу, який здійснюється через певні компоненти, що між собою взаємопов’язані.

Ключові слова: підготовка, готовність, фізичне виховання, учитель-предметник, учні.

Андрей Огнystий, Екатерина Огнystая, Эдуард Маляр. Дефиниция “готовность” в контексте будущей профессиональной деятельности учителей-предметников в направлении физического воспитания учащихся. В статье раскрыта дефиниция “готовность” учителя-предметника к физическому воспитанию в школе. Проанализировать содержание, компоненты готовности для формирования теоретических знаний и практических умений и навыков студентов в дальнейшей профессиональной деятельности по направлению “Физическое воспитание”. Задачи исследования: 1) на основе анализа научно-методической литературы по проблеме исследования и эмпирического опыта подготовки учителей-предметников к физическому воспитанию учащихся определить особенности трактовки понятия “готовность”; 2) определить компоненты готовности будущих учителей-предметников к физическому воспитанию учащихся. Проанализировав суждения различных учёных по поводу данного вопроса, определили, что “подготовка” является процессом, а “готовность” – результатом этого процесса, результатом профессионального обучения. В связи с этим можно говорить о том, что “готовность к физическому воспитанию учащихся” является результатом учебно-воспитательного процесса, который осуществляется через определенные компоненты, которые между собой взаимосвязаны.

Ключевые слова: подготовка, готовность, физическое воспитание, учитель-предметник, ученики.

Andrew Ognystiy, Kateryna Ognysta, Edvard Maliar. Definition of “Readiness” in the Context of Future Professional Activity of Subject-Teachers in the Direction of Physical Education. The article disclosed the definition of “readiness” of subject-teachers of physical education at school. The contents of the components of readiness for the formation of theoretical knowledge and practical skills of students in further career in the direction of physical education. Research objectives: 1. On the basis of scientific and methodological literature on empirical research and experience in training of subject-teachers for physical education students to identify the particular interpretation of the concept of “readiness”. 2. Identify components of readiness for future subject-teachers for physical education students. Analyzing judgments of various scholars on the issue, determined that “training” is a process and “readiness” – the result of this process, the result of training. In this regard, we can say that “willingness to physical education students” is the result of educational process which is carried out through certain components that are interconnected.

Key words: training, readiness, physical education, subject teachers, students.

УДК 778.9:396

Андрій Сватсьєв

Методологічні засади професійної діяльності майбутніх тренерів-викладачів

Запорізький національний університет (м. Запоріжжя)

Постановка наукової проблеми та її значення. Актуальність, теоретична та практична значущість проблеми підготовки до професійної діяльності майбутніх тренерів-викладачів й водночас нерозробленість саме методологічних засад зумовили вибір теми нашого дослідження. Методологія – це наука про головні підходи, принципи побудови, форми й способи пізнання та зміни довкілля. Методологічні принципи – це коротко сформульовані теоретичні положення, що узагальнюють досягнення науки в певній галузі та є підставою для подальших досліджень. Методологія вивчає типи й рівні педагогічних досліджень у їхніх взаємозв’язках, співвідношення якісних і кількісних характеристик під час опису процесу навчання й виховання, професійної, спеціальної, морально-психологічної і психологічної підготовки, а також розглядає питання прогнозування шляхів розвитку педагогіки. Це загальноприйняте визначення дещо звужує наші уявлення про методологічні засади

підготовки до професійної діяльності спеціалістів, які в майбутньому будуть працювати в галузі фізкультури і спорту. Визначення акад. О. М. Новікова щодо *методології як учення про організацію діяльності*, однозначно детермінує і предмет методології – організацію діяльності [8]. Цим визначенням ми й будемо користуватися у всьому подальшому викладі наших підходів до зазначеної проблеми. Отримання наукових знань про таке складне явище, яким є підготовка майбутніх тренерів-викладачів до професійної діяльності, значною мірою залежить від підходу дослідника до об'єкта пізнання. У психології розроблено низку концепцій діяльності [3; 6; 7; 10]. Не ставлячи за мету аналізувати всі концепції, виокремимо лише ті, що мають методологічне значення для нашого дослідження.

Аналіз останніх досліджень і публікацій із цієї проблеми. За словниками, дефініція “діяльність” тлумачиться як застосування своєї праці до чого-небудь; робота, заняття, активність, діяння; праця людей у якій-небудь галузі; спосіб буття людини у світі, здатність її вносити в дійсність зміни. У практиці досліджень і звернень теоретиків освіти до поняття діяльності, а потім із його допомогою – до аналізу процесу освіти та освітньої діяльності, спостерігаються спроби виокремити й зіставити наявні розбіжні та навіть у чомусь протилежні підходи до вихідних положень побудови загальної теорії діяльності. На жаль, вони розглядаються як такі, що розміщені в різних площинах, презентуються начебто різні уявлення про загальний об'єкт дослідження (діяльність людини), а тому дають лише однібічні проєкції на неї крізь призму своїх предметів і породжують абсолютно різні й не пов'язані між собою засади та парадигми освітніх теорій.

Версія *розуміння людської діяльності в контексті філософії* культури, що розроблена М. С. Каганом, розглядається нечасто й використовується однібічно та фрагментарно, передусім у контексті аналізу структури і змісту тих здібностей та особистісних якостей людини, що потрібно сформувати й розвинути в освітньому процесі, оскільки зміст останнього має бути ізоморфним культурі людства в цілому [3]. *Психологічний підхід до побудови теорії діяльності*, початок якому покладено в роботах наукової школи О. О. Леонт'єва. А потім, отримавши розвиток у різних напрямках досліджень близьких до неї шкіл П. Я. Гальперіна, Д. Б. Ельконіна, В. В. Давидова, він спричинив побудову певної загальної версії, у межах якої діяльність людини, за суттю, зводиться до діяльності окремого індивіда. За О. О. Леонт'євим, діяльність, на відміну від простої виконавської дії, повинна мати певний життєвий сенс для людини, що забезпечується тільки в тому випадку, якщо в неї є спільна мета, яка повністю збігається з основним мотивом її поведінки в певній ситуації [6]. Усі окремі дії, що входять до структури діяльності, також мають бути опосередковано пов'язані з цим спільним мотивом та метою – тільки тоді вони є елементами її структури. Дії ж розбиваються на окремі операції, що дають змогу говорити вже про способи її виконання. За такого підходу діяльність людини взагалі та освітня зокрема постає переважно або цілком як певний продукт індивідуальної активності. Синтез настільки полярних підходів до феномену діяльності людини, а, відповідно, і до освітньої діяльності, виявляється непростим. Як зазначає В. І. Слободчиков, достатньо зіставити ряди понятійних розчленувань категорії діяльності в методології (школа Г. П. Щедровицького) і психології (школа О. М. Леонт'єва), щоб остаточно перестати розуміти, про яку (чию та в якому місці виконувану) діяльність ідеться, і тим більше втрачається будь-яка можливість вибудувати конструктивне уявлення про неї з метою розв'язання цілої низки фундаментальних проблем (розвиток здібностей людини, професійна компетентність, зміст освіти – список можна продовжити) [2]. У межах розглянутих концептуальних схем діяльності людини й відповідного їм різного бачення освітнього процесу в цілому залишаються поза увагою або, у всякому разі, не в центрі уваги процеси культурогенезу людської діяльності, виникнення, становлення, функціонування й розвиток її культурної складової частини, що є предметом відтворення, трансляції та засвоєння в процесі освіти. Отже, за О. О. Леонт'євим, діяльність, на відміну від простої виконавської дії, повинна мати певний життєвий сенс для людини, що забезпечується тільки в тому випадку, якщо в неї є спільна мета, яка повністю збігається з основним мотивом її поведінки в певній ситуації [6]. Усі окремі дії, що входять до структури діяльності, також мають бути опосередковано пов'язані з цим спільним мотивом та метою – тільки тоді вони є елементами її структури. Дії ж розбиваються на окремі операції, що дають підставу говорити вже про способи її виконання. *Саме це визначення діяльності О. О. Леонт'єва будемо використовувати в контексті нашого дослідження.*

Із часів Л. С. Виготського, С. Л. Рубінштейна, А. В. Петровського в психології виокремлюють три головних типи діяльності, що змінюють один одного в онтогенезі – гра, навчання, праця. Б. Г. Анан'єв більш узагальнено подає типи діяльності, вивівши їх за межі онтогенезу – праця, спіл-

кування та пізнання; О. М. Леонт'єв виокремлює два типи діяльності – праця й спілкування; Г. С. Батищев розрізняє дві сторони діяльності людини – активність і спілкування. Авторство поняття “привідний тип діяльності” належить О. М. Леонт'єву. Він, а також С. Л. Рубінштейн спробували проаналізувати основні типи людської діяльності (гра, навчання, праця).

Проблемою діяльнісного підходу, структури діяльності, її різновидів і впливу на різні сфери людського життя займалися такі автори, як С. Л. Рубінштейн, О. М. Леонт'єв, К. А. Альбуханова-Славська, Є. О. Клімов, А. К. Маркова та ін. Проте аспект впливу підготовки на успішність професійної діяльності майбутнього тренера-викладача висвітлений недостатньо, унаслідок чого ми вирішили у своєму дослідженні звернутися до цієї проблеми, тому що вона здається нам найбільш цікавою. Розкривши сутність цього питання, зможемо використати результат у практичній діяльності майбутнього фахівця із фізкультури та спорту.

Порівняльний аналіз тлумачних і лінгвістичних словників, енциклопедій та наукових робіт переконливо показує, що поняття “діяльність”, формуючись у філософії, фізіології, соціології й психології, у результаті перехресних запозичень набуло чотири основні значення – праця, робота, активність і поведінку [1; 3; 8; 9]. Синонімію діяльності й активності найлегше пояснити лінгвістичними феноменами. Поширення багатомовності в першій половині XIX ст. серед наукової інтелігенції призвело до синонімізації німецького поняття “діяльність” із латинською, французькою та англійською – “активність”. Діяльність у сенсі активності або роботи частіше розглядається в фізіології, особливо в дослідженнях І. М. Сеченова, І. П. Павлова й ін.

Якщо загальнопсихологічний термін “діяльність” розкривається завдяки таким характерним її ознакам, як активність, свідомо цілеспрямованість, мотиваційна обумовленість, опосередкованість (як у сенсі знарядь праці, так і в сенсі методів, способів і прийомів досягнення мети), творча функція, двоплановість, внутрішня (психічна) та зовнішня (фізична) активність, регульована свідомою метою; об'єктивація (екстеріоризація) і суб'єктивація (інтеріоризація) як переходи від внутрішньої та зовнішньої активності і навпаки; структурність; процесуальність як розгортання в континуумі “простір-час”, то професійна діяльність як один із видів загальнолюдської діяльності поряд із зазначеними ознаками повинна характеризуватися ще й іншими, що припускає певну кваліфікацію. До них можна віднести: 1) продуктивність (ефективність), 2) інтенсивність (швидкість), напруженість (витрати психічної та фізичної “робочої сили”), 3) надійність і точність; 4) організованість (мінімізація витрат непродуктивної праці); 5) кваліфікованість, 6) опосередкованість (як залежність від усіляких чинників зовнішнього середовища, знарядь праці тощо); 7) ситуативну зумовленість (як залежність від станів об'єктів діяльності й подій у контрольованих і керованих системах) [10].

Під час визначення методологічних засад професійної діяльності ми орієнтуємося на підхід до вивчення діяльності, розпочатий С. Л. Рубінштейном у 1922 р. і спочатку пов'язаний із проблематикою суб'єкта. За С. Л. Рубінштейном, діяльність – це: 1) завжди діяльність суб'єкта (тобто людини, а не тварини чи машини), а точніше – суб'єктів, які здійснюють спільну діяльність, 2) вона (ця діяльність) споконвічно являє собою практичну взаємодію суб'єкта з об'єктом, тобто за необхідністю є предметною, змістовною, реальною, а не чисто символічною і фіктивною; 3) вона (діяльність) завжди – творча (тією чи іншою мірою), 4) вона самостійна (причому самостійність не суперечить спільності) [9].

З позицій діяльнісного підходу професійний розвиток людини відбувається в процесі успішного оволодіння професійною діяльністю, значущою для неї. *Сутність освіти* в тому, що в центрі уваги є не стільки діяльність, скільки спільна діяльність того, хто навчається, із тим, хто навчає, а також у реалізації спільної мети й завдань. На думку О. О. Леонт'єва, діяльнісний підхід – це процес діяльності того, хто навчається, спрямований на становлення його свідомості та особистості загалом [6]. Виходячи з цього, з'ясування методологічних засад потрібно починати з аналізу професійної діяльності. Б. Ф. Ломов писав, що аналізуючи діяльність, слід розглядати її у зв'язку з процесами виробництва, обміну, споживання, з відносинами власності на засоби виробництва, із громадянським і політичним устроєм, з розвитком культури, ідеології, науки тощо в контексті всієї сукупності суспільного життя. Діяльність окремої людини не є самодостатньою: це компонент або складова частина спільної діяльності людей. Спільна діяльність має ті ж психологічні “складники”, що й діяльність індивідуальна, але вони розподілені між членами групи та виступають як їхні спеціальні функції. Вона характеризується спільністю мети, плану, прийняття рішення, оцінки результату, передбачає загальний фонд інформації, який формує і яким користується кожен з учасників діяль-

ності; її внутрішніми моментами є характер ділових і міжособистісних відносин, що складаються в групі [1; 7].

Завдання дослідження – проаналізувати методологічні засади професійної діяльності майбутніх тренерів-викладачів.

Виклад основного матеріалу й обґрунтування отриманих результатів дослідження. Аналіз літератури показав, що словосполучення “професійна діяльність” уживається в трьох різних варіантах. Поняттям “професійна діяльність” може позначатися: трудова діяльність людини-діяча, що характеризується високими показниками якості й ефективності; будь-яка складна діяльність, яка постає перед людиною як конституційований спосіб виконання чого-небудь, що має нормативно встановлений характер (у такому розумінні професійна діяльність виступає як об’єктивований спосіб діяльності, не залежний від людини); процес уключення людини в складний вид діяльності, набуття нею професії, що може розглядатися як перетворення нормативно встановленого способу діяльності в індивідуальний, суб’єктивований спосіб діяльності [1; 3]. Трудова діяльність завжди відбувається в певному просторі та часі, в умовах трудового середовища. Під трудовим середовищем, за С. О. Дружиловим, розуміємо сукупність засобів, умов праці й відносин людей, що беруть участь в трудовому процесі. До трудового середовища відносять фізичні чинники (повітря, температура, кольорове оформлення тощо) і техніко-технологічні чинники (засоби праці, предмети праці та технологічний процес) [1].

Аналіз професійної діяльності доцільно починати з її зовнішнього плану, інакше кажучи, із її продуктивної сторони. При аналізі зовнішнього плану діяльності Г. В. Суходольський пропонує використовувати тривимірний базис із координатами – суб’єкти, способи, процеси діяльності [10]. *Суб’єктом діяльності може виступати або окремий індивідуум (професіонал), або колектив професіоналів: первинний, тобто мала група у вигляді спортивної секції, або вторинний у вигляді спортивної команди.*

Отже, загалом можна говорити про три види суб’єктів професійної діяльності: 1) індивідуальний суб’єкт професійної діяльності – професіонал, 2) колективний суб’єкт професійної діяльності – професійна група фахівців, 3) сукупний суб’єкт професійної діяльності – соціальна група професіоналів (або професійне співтовариство (спільнота), команда, спортивний клуб, збірна спортсменів тощо). У нашому поданні індивідуальним суб’єктом виступає окремий професіонал; колективним – професійна команда спортсменів, а персоніфіковано-розосередженим суб’єктом – професійне співтовариство. У межах соціокультурного підходу єдність професійного співтовариства (спільноти) трактується за допомогою феномену професійної культури як специфічного способу організації професійної діяльності, відповідального за стійке відтворення професійних знань, способів і прийомів діяльності, зразків поведінки, ціннісних орієнтацій, стилів життя [5] (рис. 1).

Формування професійної культури зумовлюється специфікою професії, умовами її зародження й контролюється, насамперед, макросередовищем – соціокультурним, економічним, політичним, хоча й внутрішньо-професійна взаємодія також впливає на становлення професійної культури. Тому пряме управління професійною культурою, мабуть, неможливо.

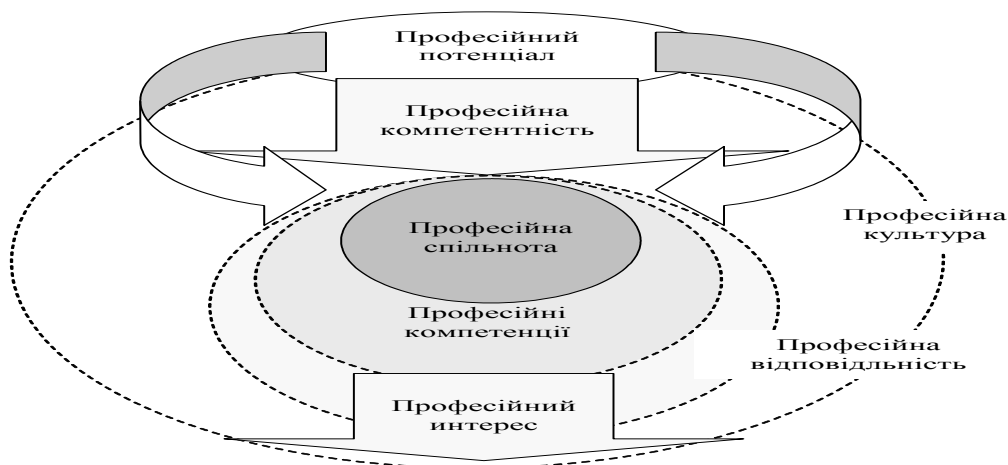


Рис. 1. Соціокультурна модель професійної спільноти (за Н. В. Кропотовою)

Зі свого боку, специфіка об'єктів професійної діяльності відображається й розкривається у вигляді певних властивостей і відносин, процесів і станів цих об'єктів, у їх взаємозв'язках і взаємодіях з суб'єктами – професіоналами. Сукупність властивостей, відносин, процесів, станів і відображають їхні якісні та кількісні характеристики, утворюють предмети дій і діяльності [1]. *Предметом професійної діяльності майбутнього тренера-викладача* є система властивостей та взаємин об'єктів, явищ, процесів, якими фахівець повинен подумки або практично оперувати при розв'язанні професійного завдання. Професійне завдання, за Г. В. Суходольським, є професійною метою, що подана в умовах конкретної професійної діяльності [10].

Отже, якщо об'єкт професійної діяльності – це деякий фрагмент дійсності, то *предмет діяльності професіонала* – це грань, сторона цього об'єкта. Грунтуючись на визначенні засобів праці, запропонованому Є. О. Климовим, надалі під *засобами професійної діяльності майбутнього тренера-викладача* будемо розуміти будь-яку реальність, що дає можливість спеціалістові взаємодіяти з предметом професійної діяльності згідно з його метою [5]. Будь-яка трудова діяльність має певну психологічну структуру. Спрощена макроструктура діяльності визначається у вигляді такої послідовної ланцюжка: мета → мотив → спосіб → результат. Так, для того, щоб досягти бажаного результату, потрібно знати мету, мати способи досягнення мети і засоби для реалізації цих способів. Г. В. Суходольський для вираження зовнішнього плану діяльності пропонує застосовувати тривимірний базис із координатами – суб'єкти, способи, процеси діяльності [10]. *Суб'єкт діяльності* – це або окремих професіонал, або колектив професіоналів, *спосіб професійної діяльності* може бути особистим (індивідуальним) або груповим (колективним), *процеси діяльності* відбуваються як усередині об'єктів, суб'єктів та зовнішнього (щодо діяльності) середовища, так і поміж ними. Дослідники в галузі психології професійної діяльності й акмеології практично одноставні в думці, згідно з якою, поняття “професіоналізм” може бути розкрито тільки в межах продуктивної професійної діяльності. Особистісні зміни, що відбуваються під час професійної діяльності, приводять до становлення особистості як суб'єкта діяльності. Так, Е. Ф. Зеєр під *професійним становленням суб'єкта* розуміє рух особистості в процесі професійної праці. Професійне становлення суб'єкта розгорнуто в часі й охоплює період від початку формування професійних намірів до фінішу, який закінчує активну професійну діяльність.

Аналіз чинних теоретичних та емпіричних досліджень у сучасній психології праці дав змогу визначити дві основні ідеї, що є основою розробки концепцій професійного розвитку. Концепції першого виду ґрунтуються на уявленні про професійний розвиток як процес проходження людиною в одній професії певних етапів, на кожному з яких відбувається формування різних психічних новоутворень, що підготовляють суб'єкта до переходу на іншу, найчастіше більш “високу” стадію розвитку (Климов Є. О., Маркова А. К.). Основою другої концепції є ідея вивчення змін, що відбуваються в психологічній структурі суб'єкта праці в процесі професіоналізації. Так, концепція розвитку суб'єктів праці (автор – Є. О. Климов) описує особливості окремих стадій у цілісному процесі формування людини як суб'єкта праці [5]. Початок цього процесу науковець убачає в періоді дошкільного та шкільного віку, коли закладаються основні уявлення про працю та різні професії. Це допрофесійний розвиток, що охоплює стадії передгри, гри і стадію оволодіння навчальною діяльністю. Період вибору професії, на думку Є. О. Клімова, є одним з найбільш важливих і складних для становлення професіонала. Автор концепції пропонує можливе угруповання фаз життєвого шляху професіонала, виокремлюючи такі фази: оптації, адепта, адаптації, інтернату, майстерності, авторитету, наставництва [5].

Назвемо фази розвитку професіонала за Є. О. Климовим: 1) *фаза оптанта, або оптації*. Людина стоїть перед проблемою вибору професії або вимушеної зміною професії і здійснює свій вибір. Зазначена проблема може поставати й перед підлітками, і майбутніми випускниками середньої школи, і професіоналами. Ця фаза завершується формуванням реалістичного уявлення про світ праці та свого місця в ньому, появою професійного плану; 2) *фаза адепта або професійної підготовки*. Відповідно до багаторічної професійної підготовки в суб'єкта навчально-професійної діяльності відбуваються істотні зміни в самосвідомості, у спрямованості, поінформованості, умілості; 3) *фаза адаптації молодого фахівця до роботи*. Є відмінності в соціальних, діяльнісних нормах навчального закладу та колективу. У зв'язку з цим фахівець повинен зрозуміти, відчувати нові норми, які регулюють його поведінку, спосіб життя, манери, зовнішній вигляд, засвоїти “технологічні” тонкощі професії та має навчитися відповідати цим нормам. Професіонал повинен адаптуватися до роботи. 4) *Фаза інтернату*. Професіонал набуває значного професійного досвіду (“входженням у професію”), має

професійну спрямованість, здатний самостійно виконувати основні професійні функції; 5) *фаза майстерності* охоплює характеристики наступних за нею фаз – авторитету, наставництва. Суб'єкт діяльності здатен розв'язувати найскладніші професійні завдання. Майстер відрізняється від інших спеціальними якостями, уміннями або універсалізмом, широкою орієнтованістю у своїй професійній галузі. Він виробив індивідуальний стиль діяльності, стабільно отримує хороші результати діяльності; 6) *фаза авторитету*. Професіонал є майстром своєї справи. Професійна діяльність характеризується високою успішністю. Незважаючи на свій біологічний вік, він успішно розв'язує професійні завдання, спираючись на високий рівень професіоналізму, умілість, організаторські здібності; 7) *фаза наставництва*. Авторитетний майстер своєї справи в кожній професії має однодумців, учнів, які переймають його досвід, наслідують його. Життя професіонала, незважаючи на його біологічний вік, має певну перспективу, сенс у зв'язку з передачею досвіду молодим професіоналам, відстеженням їхніх успіхів, посиленням включенням в їхні справи.

Отже, запропонована фазовість у професійному розвитку суб'єкта дає змогу більш диференційовано уявити життєвий шлях професіонала як певну цілісність. Проте А. К. Маркова разом із рівнями допрофесіоналізму, професіоналізму й суперпрофесіоналізму розглядає рівні непрофесіоналізму (або псевдопрофесіоналізму) та післяпрофесіоналізму. Рівень непрофесіоналізму характеризується наявністю деформацій у становленні професіонала [7]. Уключаючи рівень непрофесіоналізму й рівень післяпрофесіоналізму як закінчення професійного шляху, А. К. Маркова тим самим робить концепцію професійного розвитку логічно завершеною. Саме ця концепція і є методологічним складником нашого дослідження.

Висновки. Отже, методологічними засадами нашого дослідження визначено *на філософському рівні* теорію пізнання; положення про взаємообумовленість теорії та практики, ідеального й матеріального; основні форми буття матерії (рух, простір і час); філософські положення про єдність, взаємозв'язок предметів, явищ та процесів об'єктивної дійсності; закони й категорії діалектики та формальної логіки; *на загальнонауковому рівні*: теорія систем та системного підходу; теорія діяльності й діяльнісного підходу; *на конкретно-науковому рівні* – концепцію професійного розвитку, теорію розвитку особистості; принципи й методи особистісно-зорієнтованого й компетентнісного підходів; теорія педагогічного проектування; дидактичні закони; закономірності, принципи, положення про цілісність педагогічної діяльності; комплексний підхід до навчання; теорію поетапного формування дій.

Перспективи подальших досліджень убачаємо в поєднанні методологічних засад і методичних підходів до підготовки майбутніх тренерів-викладачів до професійної діяльності.

Список використаної літератури

1. Дружилов С. А. Психология профессионализма. Инженерно-психологический подход / Дружилов С. А. – Харьков : Изд-во «Гуманитарный Центр», 2011. – 296 с.
2. Исаев Е. И., Основы психологической антропологии. Психология развития человека: Развитие субъективной реальности в онтогенезе / Исаев Е. И., В. И. Слободчиков – М. : Шк. пресса, 2000. – С. 212–385.
3. Каган М. С. Системный подход и гуманитарное знание: избр. ст. / Каган М. С. – Л. : ЛГУ, 1991. – 384 с.
4. Климов Е. А. Реплика о структуре профессионализма и профессионала / Е. А. Климов // Психология профессионала. – 1996. – С. 145–204.
5. Кропотова Н. В. Профессиональная компетентность (опыт трансдисциплинарного исследования) / Н. В. Кропотова // Проблемы инженерно-педагогической освіти : зб. наук. пр. – Х. : УПА, 2007. – № 16. – С. 356–369.
6. Леонтьев А. А. Что такое деятельностный подход в образовании / А. А. Леонтьев Начальная школа. Плюс. Минус. – 2001. – № 1. – С. 3–6.
7. Маркова А. К. Психология профессионализма / А. К. Маркова. – М. : Междунар. гуманитар. фонд «Знание», 1996. – 308 с.
8. Новиков А. М. Методология / А. М. Новиков, А. Д. Новиков. – М. : СИНТЕГ. – 668 с.
9. Рубинштейн С. Л. Проблемы общей психологии / Рубинштейн С. Л. – М. : Педагогика, 1973. – 423 с.
10. Суходольский Г. В. Основы психологической теории деятельности / Суходольский Г. В. – М. : Изд-во ЛКИ, 2008. – 168 с.

Анотація

Актуальність, теоретична та практична значущість проблеми підготовки до професійної діяльності майбутніх тренерів-викладачів зумовили вибір предмета дослідження. Методологічними засадами дослідження визначено на філософському рівні теорію пізнання – положення про взаємообумовленість теорії та

практики, ідеального й матеріального – основні форми буття матерії, філософські положення про єдність, взаємозв'язок предметів, явищ і процесів об'єктивної дійсності; закони й категорії діалектики та формальної логіки; на загальнонауковому рівні – теорію систем та системного підходу; теорію діяльності й діяльнісного підходу; на конкретно-науковому рівні – концепцію професійного розвитку, дидактичні закони й закономірності, принципи, положення про цілісність педагогічної діяльності.

Ключові слова: методологія, підготовка тренерів-викладачів, професійна діяльність.

Андрей Сватъев. Методологические основы профессиональной деятельности будущих тренеров-преподавателей. Актуальность, теоретическая и практическая значимость проблемы подготовки к профессиональной деятельности будущих тренеров-преподавателей обусловили выбор предмета исследования. Методологическими принципами исследования определены на философском уровне теория познания, положение о взаимообусловленности теории и практики, идеального и материального, основные формы бытия материи, философские положения о единстве, взаимосвязи предметов, явлений и процессов объективной действительности – законы и категории диалектики и формальной логики; на общенаучном уровне – теория систем и системного подхода, теория деятельности и деятельностного подхода; на конкретно-научном уровне – концепция профессионального развития, дидактические законы и закономерности, принципы, положения о целостности педагогической деятельности.

Ключевые слова: методология, подготовка тренеров-преподавателей, профессиональная деятельность.

Andriy Svatyev. Methodological Basics of Future Teaching Trainers' Professional Activity. Choice of the research object was based on topicality, theoretical and practical importance of future teaching trainers' preparation to professional activity. Through methodological principles the following is defined: on philosophical level: cognition theory, statement about interrelation of theory and practice, ideal and material, philosophical statements about unity and interconnection of objects, events and processes of objective reality, laws and categories of dialectics and formal logics on a general scientific level: systems theory and systematic approach, theory of activity and active approach, on a concrete-scientific level: concept of professional development, didactic laws and regularities, principles and statements about integrity of pedagogic activity.

Key words: methodology, teaching trainers' preparation, professional activity.

УДК 159.947.5:796.077.5

Наталія Степанченко

Особливості професійно-педагогічної мотивації майбутнього спортивного педагога

Львівський державний університет фізичної культури (м. Львів)

Постановка наукової проблеми та її значення. Проблема професійно-педагогічної мотивації актуальна, оскільки її практичне вирішення являє собою одну з перспективних ліній розвитку професіонала та, як показує теорія й практика вищої школи, цьому наряду приділяється у ВНЗ фізкультурного профілю ще досить мало уваги. На наш погляд, саме дослідження мотивації спортивного педагога дасть йому змогу виділити сенс своєї професійної діяльності, актуальні проблеми цієї діяльності, усвідомити необхідність її зміни. Окрім цього, нова парадигма освіти приводить нас до іншого бачення позиції педагога-вихователя як джерела цільових, змістовних і процесуальних характеристик навчання. Тому завдання вузівської системи фізкультурної освіти ми бачимо в організації таких умов, які б стимулювали мотивацію професійної діяльності майбутнього спеціаліста в галузі фізичного виховання й спорту та включали в себе конкретні педагогічні взаємодії, насамперед дидактичного плану з акцентом на контекстний підхід. Реалізація цього підходу полягає в інтеграції педагогічної й спортивної складової частини змісту підготовки та обумовлює, з нашої точки зору, ефективне формування мотивації в студентів до оволодіння професією. Водночас формування й вивчення професійно-педагогічної мотивації в студентів фізкультурних ВНЗ у зв'язку з її суттєвими особливостями – це дві сторони одного і того ж процесу, який досі залишається недостатньо вивченим, що, зі свого боку, визначає проблему нашого дослідження.

Аналіз останніх досліджень і публікацій із цієї проблеми. У психолого-педагогічній літературі стосовно мотивації студентів розділяють поняття “навчальна мотивація” та “професійна мотивація”.

З одного боку, мотивація навчальної діяльності не може прирівнюватися до шкільної навчальної мотивації, тому що в ній уже закладено професійну спрямованість. З іншого боку, професійна мотивація студентів ще не відповідає повною мірою професійній мотивації фахівців, залучених у практичну діяльність.

Існує три точки зору щодо ефективності професійної підготовки у ВНЗ :

1) домінування професійних мотивів, які є зовнішніми щодо навчального процесу, призводить до зниження результатів в пізнавальній діяльності;

2) професійні мотиви порівняно з пізнавальними, інтенсивніше впливають на ефективність навчальної діяльності студентів, тому бажано, щоби професійні були провідними в ієрархії мотивів студентів;

3) пізнавальні та професійні мотиви тісно пов'язані між собою й підвищують продуктивність навчального процесу [4].

О. Л. Афанасенкова, вивчаючи зміни мотивації студентів у процесі навчання у ФНЗ [1], зробила висновок, що мотиваційна готовність студентів є умовою успішності професійної діяльності, а різниця в мотивах студентів визначається низкою чинників, серед яких, насамперед, автор виділяє напрям професійної підготовки студентів ВНЗ, провідну стратегію поведінки в навчально-професійній діяльності, домінуючу внутрішню або зовнішню мотивацію.

У дослідженні С. І. Кучмієвої [5] показано, що позитивно на процес професійної підготовки впливають мотиви, які ґрунтуються на інтересі до професії, мотиви розвитку особистості та пізнавальні мотиви; негативно впливають про соціальні й інфантильні мотиви. Потрібно зазначити, що групи матеріальних і соціальних мотивів носять як позитивний, так і негативний характер, а недостатній рівень професійної підготовки випускників ВНЗ багато в чому детермінований відносно невисоким рівнем професійної мотивації студентів [3].

На сьогодні існує значна кількість емпіричних даних щодо динаміки професійної, пізнавальної мотивації, які відображають зміну провідних мотивів на різних етапах навчання у ВНЗ. Водночас Н. Ц. Бадмаєва [2] встановила, що суттєві відмінності в мотивації професійної діяльності залежать від обраного фаху. Виявлені нами численні дані щодо професійної мотивації є вкрай різноманітними, а наведені емпіричні дані не розкривають аспектів професійної мотивації студентів ВНЗ фізкультурно-спортивного профілю.

Завдання дослідження – з'ясувати актуальний стан професійно-педагогічної мотивації та її особливостей у майбутніх спортивних педагогів.

Виклад основного матеріалу й обґрунтування отриманих результатів дослідження. Для досягнення мети роботи використано комплекс методів педагогічного дослідження: теоретичний аналіз психолого-педагогічної літератури; діагностичні методи: анкетування; математична обробка результатів (процентне співвідношення середнє арифметичне значення).

Лонгітюдне дослідження проводили протягом 2006–2011 рр. на базі Львівського державного університету фізичної культури. В експерименті брали участь студенти I і IV курсів факультетів “Фізичного виховання”, “Спорту” і “Здоров'я людини”. Усього – 232 особи: I курс – 134; IV курс – 98 осіб.

Вибір курсів, на яких вивчали професійну мотивацію обумовлений тим, що на I курсі важливим є вивчення мотивів вступу у вищий навчальний заклад і пріоритету педагогічної професії, а на IV курсі в студента відбувається переосмислення себе як суб'єкта професійної діяльності, у зв'язку з чим знову загострюються проблеми формування професійної мотивації. Окрім цього, для студентів (бакалаврів) IV курс є випускним, на якому завершуються всі види практик та закінчується вивчення блоку психолого-педагогічних дисциплін, що само по собі впливає на зміну уявлень про майбутню професію. Період, протягом якого проводилося дослідження, дав змогу простежити динаміку змін професійної мотивації в студентів із I по IV курс.

Рівень сформованості ціннісного ставлення до педагогічної діяльності визначався за допомогою анкетування: респондентам було запропоновано відповісти на питання “Навіщо Ви вчитеся у ВНЗ?”. Результати опитування представлено в табл. 1.

Бажання отримати вищу освіту обрала найбільша кількість студентів-першокурсників – 25,37 %. Цей мотив займає перше рангове місце. Приблизно чверті опитаних (21,64 %) подобається професія. Бути хорошим спеціалістом хочуть 15,67 % першокурсників; культурною, освіченою людиною – 13,45 %; подобається робота з людьми 10,45 % студентів. Шосте рангове місце займають сімейні традиції (5,97 %). Державний університет приваблює 3,73 % студентів, що відповідає сьомому ранговому місцю.

Динаміка суджень студентів про мотиви вибору професійної діяльності (n = 232)

№ з/п	Мотиви	I курс (n=134)			IV курс (n=98)		
		кількість студентів	процент від загальної кількості студентів	ранг	кількість студентів	процент від загальної кількості студентів	ранг
1	Отримати вищу освіту	34	25,37	1	24	24,48	2
2	Подобається професія	29	21,64	2	12	12,24	4
3	Бажання бути хорошим спеціалістом	21	15,67	3	30	30,61	1
4	Бути культурною, освіченою людиною.	18	13,43	4	13	13,26	3
5	Приваблює робота з людьми	14	10,45	5	9	9,18	5
6	Сімейні традиції	8	5,97	6	4	4,08	7
7	Державний ВНЗ	5	3,73	7	2	2,04	8
8	Інші пріоритети	5	3,73	7	6	6,12	6

Із I по IV курс мотиви суттєво не змінилися, хоча збільшили рейтинг і бажання стати хорошим спеціалістом (із 3 місця на 1 місце) та бути культурною, освіченою людиною (було 4 місце, стало 3 місце). Став нижчим у випускників статус мотиву “подобається обрана професія” – відповідно із другого на четверте місце.

Той факт, що значимість професії педагога усвідомлюється відносно невеликою кількістю респондентів, є показовим. Він відображає ситуацію в нашому суспільстві. При цьому низький рівень оцінки педагогічної діяльності в сучасній фізкультурній освіті, якщо непрямо, то опосередковано пов'язаний із низьким статусом професії спортивного педагога.

Далі, у руслі нашого задуму, визначали показники професійної спрямованості в майбутніх спортивних педагогів (рис. 1).

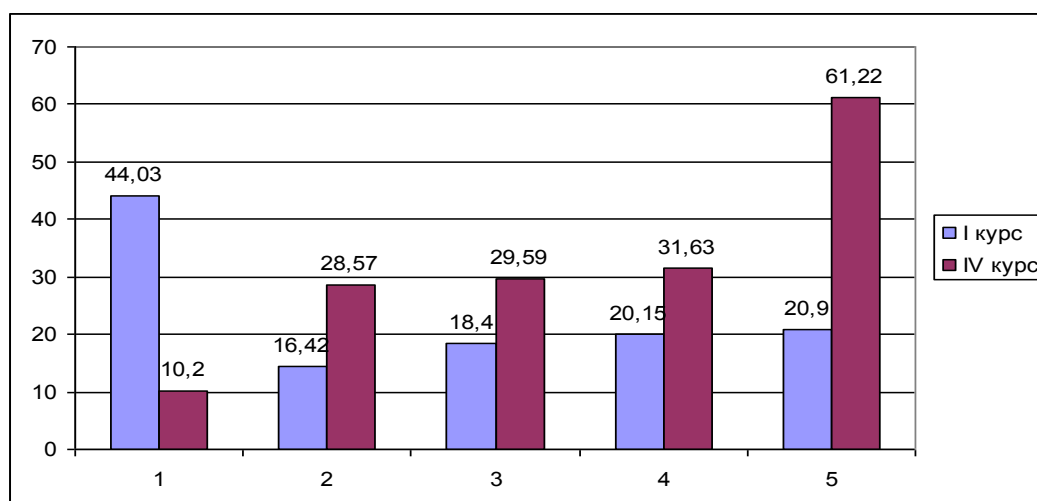


Рис. 1. Динаміка змін показників професійної спрямованості в студентів I і IV курсів ЛДУФК (у процентах)

Примітка: 1) ставлення до навчання та напряму підготовки; 2) інтерес до інших галузей; 3) інтерес до педагогічної діяльності; 4) відсутність стійкого інтересу до професії; 5) ступінь обізнаності про професію спортивного педагога.

Отримані результати свідчать про те, що в середньому 44 % першокурсників проявляють стійкий інтерес до напряму підготовки. При цьому найвищий відсоток за цим показником виявлено на факультеті “Здоров'я людини” (48,38 %). Цей факт ми пояснюємо тим, що сюди вступає значна частина абітурієнтів після закінчення медичних училищ із дещо сформованим професійним ставленням до спеціальності. Водночас, на IV курсі нами встановлено зниження інтересу до навчання з 44 % до 10 %. Це можна пояснити тим, що ідеальні уявлення першого курсу про професію були співвіднесені випускниками з реальним становищем та статусом спортивного педагога в суспільстві. Лише 19 % на I курсі та 29 % на IV курсі студентів проявляють інтерес до педагогічної діяльності. Не може не турбувати той факт, що до IV курсу збільшилася кількість студентів, які проявляють інтерес до інших галузей знань. У третини четвертокурсників відсутній стійкий інтерес до професії, хоча ступінь обізнаності про професію до IV курсу зріс з 20 % до 61 %.

Висновки. Проведена діагностика мотивів вибору професійної діяльності майбутнього фахівця в галузі фізичного виховання, спорту та здоров'я людини показала, що провідним мотивом вступу в профільний ВНЗ є мотив отримання диплома про вищу освіту та інтерес до певної науки, а не схильність до педагогічної діяльності. При цьому ранг мотивів із I по IV курс суттєво не змінюється.

Моніторинг професійної спрямованості студентів із I по IV курс дає можливість стверджувати, що важливим чинником в оволодінні фахом є ступінь обізнаності про професію спортивного педагога. Водночас дослідженням встановлено доволі високий відсоток студентів, у яких відсутній стійкий інтерес до професії й значне зниження до IV курсу відсотка тих, хто проявляє інтерес до напряму підготовки.

Отримані результати підводять до думки, що без спеціальної професійної спрямованості навчального процесу з урахуванням динаміки змін показників професійно-педагогічної мотивації неможливе формування її високого рівня в майбутнього спеціаліста фізкультурної галузі.

Перспективи подальших досліджень. Подальші дослідження в цьому напрямку полягатимуть у вивченні структури професійно-педагогічної мотивації та розробці дидактичного супроводу процесу її формування у майбутніх спортивних педагогів з акцентом на контекстний підхід за вектором “викладач-студент”.

Список використаної літератури

1. Афанасенкова Е. Л. Мотивы обучения и их изменение в процессе обучения студентов вуза : автореф. дис... канд. психол. наук / Е. Л. Афанасенкова. – М., 2005. – 23 с.
2. Бадмаева Н. Ц. Влияние мотивационного фактора на развитие умственных способностей / Бадмаева Н. Ц. – Улан-Удэ : ВСГТУ, 2004. – 280 с.
3. Губа Н. Особливості ціннісно-мотиваційної сфери сучасної студентської молоді / Н. Губа // Психологічні перспективи. – 2009. – Вип. 13. – С. 93–99.
4. Кусакина С. Н. Мотивация поступления в вуз у старшеклассников и студентов / С. Н. Кусакина // Психологическая наука и образование. – 2008. – № 1. – С. 58–67.
5. Кучмиева С. И. Мотивационные факторы профессиональной социализации студентов в период обучения в ВУЗе : автореф. дис... канд. социол. наук / С. И. Кучмиева. – Волгоград, 2007. – 24 с.

Анотації

У статті наведено результати дослідження актуального стану професійно-педагогічної мотивації (вибору професійної діяльності та професійної спрямованості) майбутнього спортивного педагога, оскільки її суттєві відмінності та особливості вивчені недостатньо. В експерименті взяли участь 232 студента I та IV курсів Львівського державного університету фізичної культури. Рівень сформованості ціннісного ставлення до педагогічної діяльності визначався за допомогою анкетування. Встановлено, що 25,33 % студентів I курсу мотивами вибору професійної діяльності обрали отримання диплома. Приблизно чверті опитаних (21,64 %) подобається обрана професія. Бути хорошим спеціалістом хотіли 15,67 % першокурсників; культурною, освіченою людиною – 13,45 %; подобається робота з людьми – 10,45 % студентів. Із I по IV курс мотиви студентів суттєво не змінюються. При цьому низький рівень оцінки педагогічної діяльності в сучасній фізкультурній освіті, якщо не прямо, то опосередковано пов'язаний із низьким статусом професії спортивного педагога. Визначена динаміка показників професійної спрямованості свідчить про суттєве зниження до четвертого курсу відсотка тих, хто проявляє інтерес до напряму підготовки (із 44,03 % до 10,20 %) та досить високий відсоток студентів у яких відсутній стійкий інтерес до професії (20,15 % на I курсі та 31,63 % на IV курсі).

Ключові слова: спортивний педагог, професійно-педагогічна мотивація, вибір професійної діяльності, професійна спрямованість.

Наталія Степанченко. Особенности профессионально-педагогической мотивации будущего спортивного педагога. В статье приведены результаты исследования актуального состояния профессионально-педагогической мотивации (выбора профессиональной деятельности и профессиональной направленности) будущего спортивного педагога, поскольку существенные ее отличия и особенности изучены недостаточно. В эксперименте приняли участие 232 студента I и IV курсов Львовского государственного университета физической культуры. Уровень сформированности ценностного отношения к педагогической деятельности определялся с помощью анкетирования. Установлено, что 25,33 % студентов I курса мотивами выбора профессиональной деятельности выбрали получение диплома. Примерно четверти респондентов (21,64 %) нравятся выбранная профессия. Быть хорошими специалистами отметили 15,67 % первокурсников; культурным образованным человеком – 13,45 %; нравится работа с людьми – 10,45 % студентов. С I по IV курс мотивы студентов существенно не меняются. При этом низкий уровень оценки педагогической деятельности в современной физкультурном образовании, если не прямо, то косвенно обусловлен низким статусом профессии спортивного педагога. Выявленная динамика показателей профессиональной направленности свидетельствует о существенном снижении до четвертого курса процента тех, кто проявляет интерес к направлению подготовки (с 44,03 % до 10,20 %) и довольно высокий процент опрошенных у которых отсутствует устойчивый интерес к профессии (20,15 % на I курсе и 31,63 % на IV курсе).

Ключевые слова: спортивный педагог, профессионально-педагогическая мотивация, выбор профессиональной деятельности, профессиональная направленность.

Natalia Stepanchenko. Peculiarities of Professional Pedagogical Motivation of a Future Sports Teacher. The results of current state of professional and educational motivation (choice of profession and professional orientation) of future sports teacher was discussed, whilst its essential features and differences have not sufficiently been analysed. 232 students of 1st to 4th years of studying of Lviv State University of Physical Culture took part in the experiment. The level of motivation relating to pedagogical activity was determined through a questionnaire. It was found that 25,33 % of students of the 1st year of studying have chosen obtaining of a diploma as the primary motive of their choice of a profession. Approximately a quarter of respondents (21,64 %) saw a diploma as means to profession. The motive of being a good specialist was noted by 15.67% of the 1st course students, to be an educated personality was chosen by 13,45 %; enjoying working with people by 10.45% of students. From the 1st to 4th course of studies, motives of students do not change considerably. This low level of assessment of teaching in contemporary physical education, if not directly, then indirectly is associated with low status of sports teacher occupation. Detected dynamics of professional orientation shows a significant decline towards the 4th course of those showing interest in the field of study (from 44,03 % to 10,20 %) and high percentage of students who have no strong interest in profession (20,15 % of the 1st course, and 31,63 % from the 4th course).

Key words: sports teacher, professional pedagogical motivation, choice of profession, professional orientation.

796:371.13

Ірина Хоменко,
Іван Глазирін

Формування термінологічної компетентності та її вплив на успішність навчання з медико-біологічних дисциплін майбутніх учителів фізичної культури

Черкаський національний університет імені Богдана Хмельницького, (м. Черкаси)

Постановка наукової проблеми та її значення. Практика засвідчує, що формування професійної компетентності студентів напряму підготовки “Фізичне виховання” здійснюється засобами всіх дисциплін навчального плану, розподілених за різними циклами підготовки. Зокрема, система підготовки спеціалістів у галузі фізичної культури передбачає вивчення комплексу медико-біологічних дисципліни, що мають високу професійну значимість.

Для задоволення професійних потреб та забезпечення належної культури фахового спілкування майбутньому фахівцеві фізичної культури потрібно засвоїти багато нових термінів. Володіння фаховою термінологією – показник ґрунтовності підготовки фахівця, його конкурентоспроможності на сучасному ринку праці. А низький рівень володіння фаховою термінологією зумовлює в студентів неспроможність адекватно сприйняти, об’єктивно оцінити та належно засвоїти необхідний мінімум науково-навчальної інформації під час опрацювання спеціальної літератури за своїм фахом.

Аналіз останніх досліджень і публікацій із цієї проблеми. Різні аспекти медико-біологічної підготовки майбутніх фахівців висвітлено в працях Г. А. Апанасенко [1], Ю. П. Лісцина [3], А. О. Міненко [4], Н. Н. Чеснокова [8]. Як і Я. Януш [9], вважаємо, що визначення ролі термінології у формуванні мовно-професійної компетентності фахівців будь-якої галузі знань є центральною проблемою сучасної професійної освіти.

Мовно-термінологічна компетентність, на думку Онуфрієнко Г. С. [5], – найістотніший складник загальної професійної компетентності, першооснова фахової ерудиції та культури спілкування, адже відомо, що розвинена мовна культура є вагомою ознакою високої фахової культури вчителя. Для засвоєння будь-якого терміна студент зобов'язаний сприйняти його, зрозуміти та запам'ятати [6]. При запам'ятовуванні термінологічних одиниць особливу роль відіграють повторення, які повинні бути не лише частими, а й свідомими. “Осміслене запам'ятовування значно економніше від неосмісленого відповідно, вирішальну роль в утриманні й відтворенні відіграє розуміння,” – наголошує В. Артемов [2, 141]. Частота вживання фахових термінів у мовленні студентів підвищується паралельно зі зростанням рівня осмисленості.

Завдання дослідження:

1) проаналізувати літературні джерела з проблеми формування фахово-термінологічної компетентності майбутніх учителів;

2) розробити та експериментально перевірити методику формування термінологічної компетентності майбутніх учителів фізичної культури з медико-біологічних дисциплін;

3) установити зв'язок термінологічної компетентності майбутніх учителів фізичної культури з медико-біологічних дисциплін і успішності навчання.

Для вирішення поставлених завдань використовувалися такі методи дослідження: аналіз науково-методичної літератури, педагогічні методи дослідження, методи математичної статистики.

Організація та методика дослідження. У дослідженні брали участь 183 студенти Навчально-наукового інституту фізичної культури, спорту і здоров'я Черкаського національного університету імені Богдана Хмельницького. Студенти кожного курсу відповідно до списку академічних груп були розподілені на дві групи – основну й контрольну.

Рівень фахово-термінологічної компетентності з медико-біологічних дисциплін визначали як у контрольній (КГ), так і в основній групах (ОГ) за авторською методикою [7]. Студентам основних груп була запропонована навчальна методика формування фахово-термінологічної компетентності майбутніх учителів фізичної культури та впроваджена в навчальний процес. Проведене контрольне тестування під час екзаменаційної сесії, а також зіставлення результатів у контрольній та основній групах дали змогу зробити висновок про її ефективність.

Виклад основного матеріалу й обґрунтування отриманих результатів дослідження. У результаті вивчення медико-біологічних дисциплін, таких як “Анатомія людини та спортивна морфологія”, “Біомеханіка”, “Спортивна метрологія”, “Фізіологічні основи фізичної культури”, “Спортивна медицина” й інших студенти формують знання про будову тіла людини, його функції, правильне розуміння структурних перебудов, які відбуваються в організмі за умов фізичних навантажень, уміння складати відповідну оцінку та використовувати отримані знання для підвищення спортивної майстерності без шкоди для здоров'я. Важливою умовою успішного вивчення й засвоєння дисциплін та отримання студентами всебічної професійної підготовки є їх термінологічна компетентність.

Стан сформованості термінологічної компетентності майбутніх учителів фізичної культури з медико-біологічних дисциплін визначали за допомогою авторської тестової комп'ютерної автоматизованої методики [7]. При її розробці було відібрано терміни з високим коефіцієнтом частоти уживання. На її основі розроблено лінгводидактичні тести, завданнями яких є правильне визначення семантики терміна. До кожного визначення подано три варіанти відповідей, одна з яких правильна.

Аналіз результатів тестування фахово-термінологічної компетентності з медико-біологічних дисциплін дав змогу встановити найнижчу термінологічну грамотність студентів 2 курсу як основної, так і контрольної груп (табл. 1). Результат другокурсників до експерименту становив $54,50 \pm 2,09$ бала (ОГ) і $59,78 \pm 2,04$ бала (КГ) ($P < 0,05$), а в студентів 1, 3 та 4 курсів він був на рівні приблизно 60–64 бали. Результати тестування після експерименту дали змогу встановити достовірність різниці між показниками основних і контрольних груп. Так, студенти ОГ отримали в середньому від $69,20 \pm 1,21$ бала на першому курсі до $73,33 \pm 1,50$ бала – на четвертому ($P < 0,01$). Водночас студенти КГ показали результат у межах від $62,33 \pm 1,47$ бала до $68,53 \pm 1,50$ бала відповідно, що також суттєво відрізнялося від показників, отриманих до експерименту ($P < 0,05$).

**Результати тестування термінологічної компетентності
з медико-біологічних дисциплін студентів 1–4 курсів**

Курс	До експерименту							Після експерименту					
	основна група			контрольна група				P	основна група		контрольна група		
	M	±m	n	M	±m	n	M		±m	M	±m	P	
1	60,34	2,05	25	59,58	1,73	24	>0,05	69,20*	1,21	64,73**	1,40	<0,05	
2	54,50	2,09	24	54,70	2,68	20	>0,05	69,44*	1,36	62,33**	1,47	<0,05	
3	59,78	2,04	20	58,71	1,58	30	>0,05	71,57*	1,65	64,60**	1,21	<0,05	
4	60,00	1,62	20	63,71	1,45	20	>0,05	73,33*	1,50	68,53**	1,50	<0,05	

* – достовірність різниці за показником *t*-критерій Стьюдента між ОГ до й після експерименту на рівні $P < 0,01$;

** – достовірність різниці за показником *t*-критерій Стьюдента між КГ до й після експерименту на рівні $P < 0,05$.

Згідно з результатами тестування з дисципліни “Анатомія людини та спортивна морфологія” в студентів 1 курсу рівень фахово-термінологічних знань як в основній групі, так і контрольній до експерименту дорівнював майже 58,50 бала ($P > 0,05$), а в студентів 2 курсу – 54,10±2,10 і 52,09±2,79 відповідно ($P > 0,05$). Порівняльний аналіз отриманих даних після експерименту дав змогу встановити статистично достовірне ($P < 0,01$) покращення результатів основних груп на рівні 69,48±1,21 (1 курс) та 71,22±1,95 (2 курс). У контрольних групах також спостерігалася тенденція до збільшення показників, але на першому курсі різниця недостовірною ($P > 0,05$), а студенти другого курсу підвищили свої показники до 68,35±1,73 бала ($P < 0,01$).

Подібна закономірність спостерігалася при виявленні результатів тестування з інших дисциплін медико-біологічної спрямованості. Так, рівень термінологічної компетентності в студентів основних груп перебуває у межах від 60,83±1,88 (за результатами тестування з дисципліни “Біомеханіка”) до 64,80±1,41 (за результатами тестування з дисципліни “Фізіологічні основи фізичної культури”). Порівняння значень досліджуваних показників після завершення експерименту виявило таке. Серед студентів основних груп найбільший приріст кількості балів спостерігали з дисципліни “Біомеханіка”, де, виконуючи тестові завдання, студенти отримали 74,08±1,62 бала ($P < 0,01$). З інших дисциплін медико-біологічної спрямованості середні показники отриманих балів збільшилися від 7,52 до 13,25 бала.

Крім того, ми проаналізували успішність навчання студентів із медико-біологічних дисциплін за національною шкалою та 100-бальною Європейською кредитно-трансферною й акумулюючою системою (ECTS). У результаті встановлено, що в студентів основних груп середній бал перебував у межах від 82,69±1,72 (дисципліна “Біомеханіка”) до 86,72±2,64 (дисципліна “Фізіологічні основи фізичної культури”). Порівняльний аналіз успішності навчання основних і контрольних груп дав змогу встановити статистично достовірне ($P < 0,01$) покращення результатів ОГ. У контрольних групах середні значення оцінок перебували на рівні від 71,88±2,39 (дисципліна “Біомеханіка”) до 73,69±2,05 (дисципліна “Фізіологічні основи фізичної культури”).

Вивчення зв'язків між рівнем термінологічних знань з медико-біологічних дисциплін та успішністю навчання студентів за результатами зимової екзаменаційної сесії дало змогу встановити тісний зв'язок між рядами цих перемінних ознак. Середні значення за результатами тестування термінологічних знань виявили достовірний кореляційний зв'язок із середніми значеннями успішності навчання студентів із відповідних дисциплін. Найвища кореляція встановлена з дисципліни “Анатомія людини” (1 курс), ($r = 0,95$ ($r = 0,79$)). З інших предметів, таких як “Анатомія людини” (2 курс), “Фізіологічні основи фізичної культури”, “Біомеханіка”, “Спортивна медицина”, “Спортивна метрологія”, зв'язок теж високий і достовірний та перебував у межах від 0,86 до 0,93. Отриманий експериментальний матеріал та результати кореляції свідчать про фактично пряму залежність рівня термінологічної компетентності й успішність студентів з медико-біологічних дисциплін.

Отже, вищенаведені результати є підтвердженням нашої гіпотези: якщо підвищити рівень термінологічної компетентності, то можна підвищити успішність та якість знань студентів.

Висновки. Розроблено та експериментально перевірено методику формування фахово-термінологічної компетенції майбутніх учителів фізичної культури з медико-біологічних дисциплін. Ефективність запропонованої методики доведена статистично достовірним підвищенням рівнів сформованості фахово-термінологічної компетентності майбутніх фахівців. Отриманий експериментальний

матеріал та результати кореляції свідчать про фактично пряму залежність рівня сформованості фахово-термінологічної компетентності і успішності студентів 1–4 курсів з медико-біологічних дисциплін.

Перспективи подальших досліджень. До перспективних напрямів подальших досліджень відносимо вивчення особливостей формування термінологічної компетентності майбутніх учителів фізичної культури в процесі опанування професійно спрямованих дисциплін теоретичного та практичного циклів.

Список використаної літератури

1. Апанасенко Г. Л. Медицинская валеология / Г. Л. Апанасенко, Л. А. Попова. – Ростов-на Д-ну : Феникс, 2000. – 248 с.
2. Артемов В. А. Психология обучения иностранным языкам / Артемов В. А. – М. : Просвещение, 1969. – 279 с.
3. Лисицин Ю. П. Здоровье человека – социальная ценность / Ю. П. Лисицин, А. В. Сахно. – М. : Наука, 1988. – 150 с.
4. Міненко А. О. Формування валеологічних знань у майбутніх учителів фізичної культури : автореф. дис..., канд. пед. наук : 13.00.04 / А. О. Міненко. – К., 2007. – 20 с.
5. Онуфрієнко Г. С. До проблеми формування мовно-риторичної компетентності як невід'ємної ознаки освіченості і чинника професіоналізму / Г. С. Онуфрієнко // Дошкільна освіта. – 2008. – № 2 (20). – С. 62–68.
6. Тоцька Н. Методика роботи викладачів вищого технічного навчального закладу над українським професійним мовленням студентів / Н. Тоцька // Дивослово. – 2003. – № 1. – С. 62–65.
7. Хоменко І. М. Тестова комп'ютерна автоматизована програма контролю фахово-термінологічної компетентності майбутніх учителів фізичної культури / І. М. Хоменко, І. Д. Глазирін // Слобожанський науково-спортивний вісник : наук.-теорет. журн. – 2011. – № 2. – С. 192–198.
8. Чесноков Н. Н. Подготовка специалистов как фактор и условие совершенствования физкультурно-спортивной деятельности / Н. Н. Чесноков // Теория и практика физической культуры. – 1998. – № 11–12. – С. 17–25.
9. Януш Я. Роль термінології у формуванні мовно-професійної компетентності фахівців економічного профілю / Я. Януш // Українська термінологія і сучасність : зб. наук. пр. – К. : КНЕУ, 2001. – Вип. 4. – С. 15–19.

Анотації

Статтю присвячено розглядові однієї з центральних проблем сучасної професійної освіти – формуванню термінологічної компетентності як обов'язкового складника мовленнєвої культури фахівців та її зв'язку з успішністю навчання. Доведено, що створена навчальна комп'ютерна методика вдосконалення фахово-термінологічної компетентності суттєво впливає на збагачення словникового запасу студентів, засвоєння адекватного змісту кожного терміна й смислового розрізнення, правильного їх розуміння. Вивчення зв'язків між рівнем термінологічної компетентності з медико-біологічних дисциплін та успішністю навчання дало змогу встановити високі кореляції, що свідчить про їх фактично пряму залежність.

Ключові слова: термінологічна компетентність, медико-біологічні дисципліни, тестовий контроль.

Ирина Хоменко, Иван Глазырин. Формирование терминологической компетентности и ее влияние на успешность обучения медико-биологических дисциплин будущих учителей физической культуры. *Статья посвящена рассмотрению одной из центральных проблем современного профессионального образования – формированию терминологической компетентности как обязательной составляющей речевой культуры специалистов и ее связи с успешностью обучения. Доказано, что созданная учебная компьютерная методика совершенствования профессионально-терминологической компетентности существенно влияет на обогащение словарного запаса студентов, усвоение содержания каждого термина и смыслового различия правильного их понимания. Изучение связей между уровнем терминологической компетентности медико-биологических дисциплин и успешностью обучения позволило установить высокие корреляции, что свидетельствует об их фактически прямой зависимости.*

Ключевые слова: терминологический компетентность, медико-биологические дисциплины, тестовый контроль.

Iryna Khomenko, Ivan Glazyrin. Formation of Terminological Competence and its Influence on Successfulness of Studying of Biomedical Disciplines Among Future Physical Education Teachers. *The article deals with the central problem of vocational education – terminological competence formation as an obligatory constituent of specialists' language culture and its correlation with learning efficiency. The developed education computer methodology aimed at improving of special terminological competence was found to have a significant influence on enriching students' vocabulary, learning an adequate meaning of terms, their semantic distinction and proper understanding. The study of relations between terminological competence level and learning efficiency found high correlations indicating their direct dependence.*

Key words: terminological competence, medical-biological disciplines, test control.

**Застосування структурно-логічних схем із дисципліни
“Теорія і методика фізичного виховання” у процесі підготовки
фахівців фізичного виховання й спорту***Запорізький національний університет (м. Запоріжжя)*

Постановка наукової проблеми та її значення. Аналіз останніх досліджень. Дисципліна “Теорія і методика фізичного виховання” формує систему фундаментальних знань, що визначають професійну діяльність у галузі фізичного виховання й забезпечує теоретико-методичну базу для підготовки майбутніх фахівців фізичного виховання й спорту. У спеціальній науковій літературі “Теорія і методика фізичного виховання” розглядається як наукова й навчальна дисципліна, яка має певну структуру та побудову. На першому, найбільш загальному рівні структурування вона поділяється на дві частини – на теорію й на методику фізичного виховання. У першій частині розкрито основні закономірності, які виникають у процесі фізичного виховання, характеристику основних елементів системи фізичного виховання, а також надано характеристику принципів системи фізичного виховання, засоби і методів навчання, структури й особливості процесу навчання руховим діям, висвітлено сучасні підходи до формування рухових навичок, розглянуто методику розвитку рухових здібностей. У другій частині основну увагу приділено методиці, тобто висвітленню питань застосування означених закономірностей на практиці, вирішуючи освітні, оздоровчі й виховні завдання з конкретним контингентом учнів у різних вікових групах.

Аналіз науково-методичної літератури свідчить про достатній досвід напрацювання щодо формування професійних знань та умінь майбутніх викладачів фізичної культури [1–3]. Забезпеченість дисципліни “Теорія і методика фізичного виховання” підручниками й навчальними посібниками задля формування теоретичних знань та методичної підготовки студентів факультетів фізичного виховання є достатньою. Це посібники як вітчизняних авторів (Т. Ю. Круцевич, Б. М. Шиян, В. Г. Папуша, Г. М. Шамардина, В. П. Іваненко, О. П. Безкопильний, О. М. Худолій та ін.), так і закордонних (Б. А. Ашмарін, Л. П. Матвеев, А. Д. Новиков, Ж. К. Холодов, В. С. Кузнецов, Ю. Ф. Курамшин, А. М. Максименко, К. Д. Черміт й ін.).

Сьогодні в рамках підготовки студентів різних спеціальностей на факультетах фізичного виховання застосовується досить широке коло різноманітних форм і методів навчання. Однак у студентів іноді при засвоєнні курсу ТМФВ виникають труднощі. Насамперед це пов'язано з великим обсягом інформації й недостатністю його структурування. По-друге, у студентів, особливо I–II курсів, ще недостатньо сформовані здібності до раціональної організації самостійної пізнавальної діяльності [4; 5]. Таким студентам важко дається узагальнення теоретичного матеріалу, розуміння основних понять дисципліни, вони не вміють правильно застосовувати в реальному процесі фізичного виховання основні базові поняття, виділяти найбільш загальні й суттєві ознаки. Особливо гостро постає проблема недостатньої теоретичної підготовки окремих студентів, які часто від'їжджають на спортивні змагання, навчально-тренувальні збори. Для їх якісної підготовки та кращого розуміння вкрай необхідне застосування ілюстрованих засобів навчання.

У процесі підготовки студентів з дисципліни “ТМФВ” відзначається недостатня кількість наукових досліджень щодо вдосконалення якості знань студентів із цієї дисципліни (О. Давиденко, 2002; А. Забора, 2005; О. Кузнецова, 2008; Т. Гнітецька, Т. Овчаренко, 2009; В. Папуша, 2010).

Необхідною вимогою, згідно з Болонським процесом, є впровадження нових організаційно-педагогічних умов навчання з різних дисциплін.

Завдання дослідження – виявити ефективність провадження структурно-логічних схем у процесі засвоєння студентами навчального матеріалу з дисципліни “Теорія і методика фізичного виховання”.

Виклад основного матеріалу й обґрунтування отриманих результатів дослідження. Розробка структурно-логічних схем із різних тем навчального матеріалу “ТМФВ” дасть змогу значною мірою доповнити науково-методичне забезпечення та засвоєння складних розділів програми.

Для практичної перевірки застосування ілюстративних засобів навчання при вивченні дисципліни “ТМФВ” були розроблені структурно-логічні схеми згідно зі змістом чинної навчальної програми.

Структурно-логічні схеми розроблені з трьох змістовних модулів – загальні основи теорії фізичного виховання; теоретико-методичні основи виховання фізичних якостей; методика фізичного виховання школярів. Основні питання з кожної теми “ТМФВ” подані у вигляді опорних схем. Крім того, розроблено контрольні тестові завдання з кожної теми, подано літературу до кожного розділу.

Варто зазначити, що з теми “Теорія фізичного виховання як наукова і навчальна дисципліна” розроблено вісім структурно-логічних схем; із теми “Система фізичного виховання” – 7; “Засоби фізичного виховання” – 8; “Основи навчання у фізичному вихованні” – 6; “Принципи навчання у фізичному вихованні” – 7; “Структура процесу навчання рухових дій” – 5.

Отже, загалом до першої частини “Загальні основи теорії фізичного виховання” дисципліни ТМФВ було розроблено 47 структурно-логічних схем.

Із другої частини “Теоретико-методичні основи виховання фізичних якостей” – 46 структурно-логічних схем. Із третьої – “Методика фізичного виховання школярів” – 41 структурно-логічна схема (наприклад, рис. 1).

Отже, загалом для засвоєння та впровадження в навчальний процес студентів розроблено 134 структурно-логічних схеми з базових тем лекційного курсу. До речі, вивчення курсу “ТМФВ” на факультеті фізичного виховання ЗНУ розраховано на 274 години, із них 136 годин – на лекції та 138 годин – на практичні заняття. Якість засвоєння навчального матеріалу оцінюється за результатами поточної перевірки, відповідно до кредитно-модульної системи, складання іспитів.

Тема 3. Основи методики розвитку швидкості

Питання 3. Методичні рекомендації щодо використання вправ на швидкість



Рис. 1. Структурно-логічна схема з теми “Основи методики розвитку швидкості”

Структурно-логічні схеми входять до змісту навчального посібника з дисципліни “Теорія і методика фізичного виховання” для студентів 1–3 курсів, авторами якого є доценти кафедри теорії та методики фізичної культури і туризму Т. М. Чиженок і Ю. О. Коваленко (2011, 2012).

На сьогодні студенти 1–3 курсів факультету фізичного виховання ЗНУ забезпечені навчальними посібниками, які надають їм суттєву допомогу щодо засвоєння навчального матеріалу з цього предмета, підвищення рівня їхньої підготовки й ступеня самостійності.

В експерименті брали участь 45 студентів 3 курсу факультету фізичного виховання ЗНУ. Експеримент полягав у тому, що на основі застосування структурно-логічних схем із цієї теми на семінарських заняттях потрібно було опрацювати матеріал. На опрацювання матеріалу визначеної теми відводилося 10–15 хвилин.

Після експерименту проведено опитування студентів, результати якого показали, що для більшості студентів (85,4 %) застосування схем сприяло більш ефективному засвоєнню навчального матеріалу з “ТМФВ” (табл. 1).

Таблиця 1

Якість засвоєння знань студентами 3 курсу до й після застосування структурно-логічних схем

Рівень успішності	До застосування структурно-логічних схем	Після застосування структурно-логічних схем
Високий	–	3,9
Достатній	8,8	49,4
Середній	33,4	40,0
Низький	57,8	6,7

На підставі вищезазначеного можна констатувати, що загалом студенти позитивно сприймали впровадження в навчальний процес структурно-логічних схем із метою більш міцного та якісного засвоєння ними навчального матеріалу з дисципліни “ТМФВ”.

Висновки. Аналіз літературних джерел свідчить про актуальність досліджень у напрямі пошуку нових форм удосконалення процесу навчання студентів у вищій школі, а саме на факультеті фізичного виховання. ТМФВ – теоретична дисципліна, та, як базова, вона має великий обсяг навчальної інформації, тому при її засвоєнні часто виникають труднощі в значній кількості студентів. Результати дослідження свідчать, що застосування структурно-логічних схем у процесі навчання значно підвищило якість і спростило засвоєння знань студентами, тому їх варто широко застосовувати в процесі навчання студентів факультету фізичного виховання. Розроблені структурно-логічні схеми повинні широко застосовуватися у викладанні не тільки практичних, але й лекційних занять.

Перспективу подальшого дослідження вбачаємо в подальшому пошуку ефективних методів підготовки студентів при вивченні дисципліни ТМФВ.

Список використаної літератури

- Гнітецька Т. Ефективність застосування опорних схем у процесі вивчення дисципліни «Теорія і методика фізичного виховання» / Т. Гнітецька, Т. Овчаренко, Н. Ковальчук // Актуальні проблеми розвитку спорту для всіх: досвід, досягнення, тенденції : зб. наук. пр. – Тернопіль, 2009. – С. 87–90.
- Давиденко О. Викладання навчальної дисципліни «Теорія і методика фізичного виховання» / О. Давиденко // Теорія і методика фізичного виховання і спорту. – 2002. – №2–3. – С. 46–48.
- Забора А. В. Формування знань і навичок майбутніх вчителів фізичної культури в процесі вивчення дисципліни «Теорія і методика фізичного виховання» і «Гімнастика і методика викладання» : автореф. дис.... канд. наук з фіз. виховання і спорту : 24.00.02 / А. В. Забора : Харк. держ. акад. фіз. культури. – Х., 2005. – 22 с.
- Папуша В. Г. Теорія і методика фізичного виховання у схемах і таблицях / Папуша В. Г. – Тернопіль : Підручники і посібники, 2010. – 128 с.
- Чермит К. Д. Теория и методика физической культуры : опорные схемы : учеб. пособие / Чермит К. Д. – М. : Советский спорт, 2005. – 272 с.
- Чиженок Т. М. Теорія і методика фізичного виховання : нав. посіб. у схемах для студ. напрямів підготовки “Фізичне виховання”, “Здоров’я людини”, “Спорт” / Т. М. Чиженок, Ю. О. Коваленко. – Запоріжжя : ЗНУ, 2012. – 210 с.

Анотації

У статті розглянуто питання щодо застосування структурно-логічних схем у процесі підготовки майбутніх фахівців із фізичного виховання й спорту на прикладі вивчення дисципліни “Теорія і методика фізичного виховання” для підвищення ефективності якісного засвоєння навчального матеріалу. Проведено оцінку рівня теоретичних знань студентів 3 курсу з питань дисципліни “Теорія і методика фізичного виховання” до й після

застосування в навчальному процесі розроблених структурно-логічних схем. Визначено, що застосування схем сприяло більш ефективному засвоєнню студентами навчального матеріалу з "ТМФВ".

Ключові слова: теорія й методика фізичного виховання, якість знань, структурні схеми, студенти.

Тамара Чиженок, Юлія Коваленко. Применение структурно-логических схем в дисциплине "Теория и методика физического воспитания" в процессе подготовки специалистов по физическому воспитанию и спорту. В статье рассматриваются вопросы повышения эффективности применения структурно-логических схем в процессе подготовки будущих специалистов по физическому воспитанию и спорту на примере изучения дисциплины "Теория и методика физического воспитания" с целью повышения эффективности качественного усвоения учебного материала. Была проведена оценка уровня теоретических знаний студентов 3 курса по вопросам дисциплины "Теория и методика физического воспитания" до и после применения разработанных структурно-логических схем. Выявлено, что применение схем способствовало более эффективному усвоению студентами учебного материала по "ТМФВ".

Ключевые слова: теория и методика физического воспитания, качество знаний, структурные схемы, студенты.

Tamara Chizhenok, Yulia Kovalenko. Applying of Structural-Logical Schemes in the Discipline "Theory and Methodology of Physical Education" During Training Process of Physical Culture and Sport Specialists. The paper studies the issue of the efficiency of application of structural-logical schemes during training process of future physical culture and sport specialists on an example of studying the discipline "Theory and methodology of physical education" with the purpose of efficiency increasing of qualitative mastering of academic material. Estimation of theoretical knowledge level of the 3-rd course students on the questions of the discipline "Theory and methodology of physical education" was held before and after application of prepared structural-logical schemes. It is revealed that the schemes application has served more effective mastering of academic material on this discipline by students.

Key words: theory and methodology of physical education, quality of knowledge schemes, students.

УДК 378:796

Владимир Шуляк

К вопросу об интегральном образовании в физической реабилитации

Запорожский национальный технический университет (г. Запорожье)

Постановка научной проблемы и её значение. Анализ последних исследований. Стремительное развитие всех сфер жизнедеятельности общества, появление новых информационных технологий и новейших средств телекоммуникаций предъявляют более высокие требования к качеству образования, стимулируя потребность в подготовке компетентных профессионалов. Одним из важнейших факторов развития технологий обучения становится непрерывное образование. "В настоящее время знания нельзя рассматривать как нечто раз и навсегда приобретенное, как богатство, накопленное в школе, вузе. Современному человеку мало знать и уметь, нужно непрерывно пополнять свои знания" [2]. Эти вопросы в сфере образования по специальности "Физическая реабилитация" недостаточно изучены. В этой связи целесообразно рассмотреть идею интегрального образования, основными чертами которого является гибкость, адаптивность, модульность, экономическая эффективность, ориентация на потребителя, опора на современные информационные и телекоммуникационные технологии.

Задача исследования – улучшить качество обучения в сфере физической реабилитации на основе анализа и разработки технологий интегрального образования.

Изложение основного материала и обоснование полученных результатов исследования. Говоря об образовании, прежде всего необходимо выяснить: "образование" или "обучение"? "Образование" – это процесс и результат усвоения систематизированных знаний, умений и навыков, а основной путь его получения – организованное, планомерное и систематическое овладение знаниями и навыками под руководством преподавателей" [3]. "Обучение" в дидактике предполагает взаимодействие учителя и ученика, деятельность преподавания и учения как двуединого процесса. "Образование" – более широкое понятие, включающее как систему обучения, так и самообразование [4]. Важным аспектом современного образования является дистанционный его характер, содержание

которого можно сформулировать следующим образом: “Дистанционное образование – комплекс образовательных услуг, предоставляемых населению с помощью специализированной информационно-образовательной среды, базирующейся на средствах обмена учебной информацией на расстоянии”. Прообразом дистанционного образования принято считать заочное образование, которое существует уже около 150 лет. В 1856 г. Ч. Тусен и Г. Лангеншейдт разработали метод использования почтовой связи для рассылки учащимся методических указаний, контрольных работ и ответов на выполненные учащимися задания. В результате объединенных усилий ученых и политиков в 1969 г. был создан Открытый университет, использующий, по терминологии ЮНЕСКО, дистанционное образование. Дидактические стадии учебного процесса при дистанционном обучении в Открытом университете были следующие: 1) отбор и семантизация знаний; 2) формализация знаний; 3) доставка; 4) усвоение знаний; 5) тренинг; 6) аттестация. В основе технологии, используемой Открытым университетом, лежит самостоятельная работа обучающегося с учебными пособиями, специальной литературой, аудио- и видеокассетами, компьютерными программами. Для каждого обучающегося назначался тьютор. “Тьютор – организатор обучения, посредник между обучающимся и виртуальными учебными продуктами” [2].

Однако, несмотря на огромный опыт, накопленный системой заочного образования, теоретическое обоснование развития дистанционного образования так и не сложилось, не было сделано осмысление феномена дистанционного образования, что создало трудности при внедрении его в профессиональную подготовку реабилитологов. Только в 1960–1980-х гг. появились научные исследования по данной проблематике. Дистанционному образованию посвящены работы таких исследователей, как Б. Холмберга, О. Петерса, А. Кейя, Д. Кеегана, Е. Рамбла, О. С. Дьюла и других [1]. Важно отметить, что в своем развитии система дистанционного образования прошла несколько этапов:

– первый – форма дистанционного образования, в которой обучение организуется по принципу “один педагог – один из нескольких учеников”. Но следует отметить, что на данном этапе отсутствовали системность и комплексность в применении дистанционных средств обучения;

– второй – условно можно обозначить “один педагог – множество учеников”. Его оформление произошло благодаря доступности терминалов с одной стороны (как правило, со стороны ученика), стали увеличиваться виды связи, включая используемые видео-, аудиокассеты, спутники, компьютерные конференции, видеотелефоны и т. д.;

– третий – характеризуется появлением в начале 80-х годов и дальнейшим ростом популярности Интернета.

Сегодня дистанционное образование вступило в четвертый – интегрирующий этап развития. Современное образование основано на комплексной виртуально-тренинговой технологии обучения всех известных форм образования. Его основу составляют развивающиеся средства доставки информации благодаря реальному комплексному внедрению современных телекоммуникационных систем, которые позволяют максимально быстро передать формы информации в любую точку земного шара. Следовательно, новый этап развития дистанционного образования включает в себя ранее существовавшие системы очного и заочного обучения [1]. Всестороннее обоснование процесса разработки информационных образовательных технологий позволило выработать основные требования к ним, которые могут быть использованы как при разработке информационных образовательных технологий, так и при оценке их качества в профессиональной подготовке врачей. Эти требования могут быть разделены на следующие основные группы:

Общесистемные требования:

– научность содержания; обеспечение возможности построения содержания образования с учетом основных принципов педагогики, психологии, кибернетики, теории высшей нервной деятельности;

– открытость; возможность реализации любого способа управления учебной деятельностью;

– воспитывающий характер; информационное наполнение образовательной среды должно обеспечивать сочетание процессов обучения и воспитания;

– креативность; обеспечение подготовки специалистов с творческим потенциалом, способных самостоятельно ставить и решать проблемы;

– научная организация дизайна образовательной среды; обеспечение максимальной информативности при минимальной утомляемости обучающихся.

Методологічні вимоги:

- целенаправленість; забезпечення навчаючого постійною інформацією про найближчі та віддалені цілі освіти, ступеня досягнення цих цілей;
- забезпечення мотивації; стимулювання постійної високої мотивації навчаючихся підкріплюваною целенаправленістю;
- забезпечення навчання в співпраці;
- забезпечення систематичної зворотної зв'язі; зворотна зв'язь повинна бути педагогічно обґрунтованою, не тільки повідомляти про допущені помилки, але й містити інформацію, достатню для їх усунення;
- обґрунтованість оцінювання; використання, крім результатів тестового контролю, додаткових показувачів, впливаючих на оцінку, в ролі яких можуть виступати кількість повторень матеріалу, кількість проработаних гіперссылки, характер допущених помилок і т. д.;
- педагогічна гнучкість; необхідно надавати навчаючому самостійно приймати рішення про вибір навчальної стратегії, характеру допомоги, послідовності та темпа подачі матеріалу;
- можливість повернення назад; повинні бути забезпечені можливості доступу до раніше пройденому навчальному матеріалу;

Вимоги до структури та організаційного побудови:

- структурна цілісність; навчальний матеріал повинен бути представлений у вигляді укрупнених дидактичних одиниць, зберігаючих логіку, головні ідеї та взаємозв'язки освоюваної навчальної дисципліни;
- наявність вхідного контролю; діагностика навчаючого перед початком роботи з метою забезпечення індивідуалізації освіти, а також надання вимованої первинної допомоги;
- індивідуалізація освіти; необхідно створити динамічну модель навчаючого, включаючу багаторівневу організацію навчального матеріалу з завданнями різного рівня складності;
- наявність розвинутої системи допомоги; система допомоги повинна бути багаторівневою, педагогічно обґрунтованою, достатньою для того, щоб вирішити задачу та оволодіти способом її рішення; допомога повинна надаватися з урахуванням характеру ускладнення та моделі навчаючого;
- наявність інтелектуального ядра; яке може бути забезпечено за рахунок експертних систем або засобів штучного інтелекту, організуючих систему аналізу причин помилок навчаючого; систему коментарів, що допомагають навчаючому зрозуміти свої помилки та зробити правильні для себе висновки;
- можливість документування ходу освіти та його результатів;
- забезпечення можливості копіювання вибраної інформації в особистий електронний конспект, її редагування та друку;
- наявність контролю втоми навчаючого з можливістю релаксації.

Висновки та перспективи подальших досліджень. Таким чином, за період свого розвитку технологія освіти пройшла кілька етапів становлення. Зміст та засоби кожного з них в цілому можуть успішно реалізовуватися в різних формах сучасної освіти в сфері фізичної реабілітації.

Список використаної літератури

1. Кречетников К. Г. Проектирование креативной образовательной среды на основе информационных технологий в вузе / Кречетников К. Г. – М. : Госкоорцентр, 2003. – 296 с.
2. Материалы Международной конференции «Информационные и дистанционные технологии в образовании: путь в XXI» // Право и образование. – 1999. – № 1. – С. 48–54.
3. Овсянников В. И. Дистанционное образование в России: миф или реальность? / В. И. Овсянников // Педагогика. – 1996. – № 3. – С. 117–118.
4. Полат Е. С. Дистанционное образование: организационный и педагогический аспекты / Е. С. Полат // Информатика и образование. – 1996. – № 3. – С. 87–92.

Анотації

Швидке розвиток всіх сфер життєдіяльності суспільства, виникнення нових інформаційних технологій та новітніх засобів телекомунікацій пред'являє більші вимоги до якості освіти, стимулюючи потребу в підготовці компетентних професіоналів. В період розвитку техно-

логія образования прошла некоторые стадии становления. Средства каждой из них в целом могут быть успешно приняты в большинстве различных форм современного образования в сфере физической реабилитации.

Ключевые слова: физическая реабилитация, образование.

Володимир Шуляк. До питання про інтегральну освіту у фізичній реабілітації. Швидкий розвиток усіх сфер життєдіяльності суспільства, виникнення нових інформаційних технологій і новітніх засобів телекомунікацій висуває більші вимоги до якості навчання, стимулюючи потребу в підготовці компетентних професіоналів. Протягом періоду розвитку технологія освіти пройшла деякі стадії становлення. Засоби кожної з них у цілому можуть бути успішно прийняті в більшості різних форм сучасної освіти у сфері фізичної реабілітації.

Ключові слова: фізична реабілітація, навчання.

Volodymyr Shuliak. Integrated Education in Physical Rehabilitation. Quick development of all spheres of social activities, creation of new informational technologies and the newest means of telecommunications set up claims for education quality, this stimulates the necessity of preparing of professionals with high level of competence. For the period of its development educational technology has passed some of its levels. Means of each of them can be successfully applied in most of different forms of modern education in the sphere of physical rehabilitation.

Key words: physical rehabilitation, education.

УДК 796.011.3:378

Ярослав Яців

Професійна підготовка фахівців фізичної культури та спорту

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

Постановка наукової проблеми та її значення. Нинішній акцент на здоровому способі життя відбиває ту обставину, що, очевидно, ніколи раніше людина не була така близька до того, щоб стати господарем свого здоров'я. І чим більше вона може контролювати своє здоров'я, тим більше вона сприймає себе як істоту автономну, самодостатню й вільну. Але, зобов'язуючи саму себе вести здоровий спосіб життя, тобто контролювати своє здоров'я, людина покладає на себе й певну відповідальність за свій вибір [1, 487].

Аналіз останніх досліджень і публікацій із цієї проблеми. В Україні, за всією складністю та суперечливості соціально-економічних ситуацій такі процеси, як визнання важливості зміцнення здоров'я населення як чинника успішного позитивного розвитку країни, стає складником загальної стратегії держави у сфері освіти та охорони здоров'я (закони України “Про освіту”, “Про вищу освіту”, “Про заходи щодо попередження та зменшення вживання тютюнових виробів і їх шкідливого впливу на здоров'я населення”, Концепція формування позитивної мотивації на здоровий спосіб життя у дітей та молоді, Державна програма “Вчитель”).

Нові орієнтири закладено і в державні освітні стандарти загальної освіти, і в основи модернізації системи фізичного виховання й спортивної підготовки дітей, підлітків та молоді. Ця стратегія припускає, що поряд із створенням безпечних умов навчання та виховання, раціональною організацією навчально-виховного процесу й дотриманням відповідності навчального та фізичного навантаження з урахуванням вікових особливостей, потрібно цілеспрямовано формувати в молодого покоління культуру здоров'я, ціннісне й відповідальне ставлення до нього [2].

Завдання дослідження – проаналізувати сторони підготовки сучасного вчителя фізичної культури.

У процесі досягнення визначеної мети використовували такі методи, як теоретичний аналіз та узагальнення матеріалів із нормативних документів і психолого-педагогічної літератури; спостереження за практикою організації навчально-виховного процесу у вищій школі; анкетування, тестування.

Виклад основного матеріалу й обґрунтування отриманих результатів дослідження. Бурхливий інформаційно-технічний розвиток, збільшення інтеграційних процесів, проведення європейських та світових змагань, зокрема чемпіонату Європи з футболу 2012 р., створюють великий попит на фахівців з фізичного виховання і спорту, здатних до самостійного вирішення складних професійних нестандартних завдань та стандартних проблем новими творчими підходами. Саме із творчих фахівців можна сформувати вкрай потрібний Україні корпус професійних керівників-лідерів, менеджерів у сфері фізичного виховання та спорту, викладачів із фізичного виховання, які зможуть вирішити економічні, соціальні, політичні проблеми, а саме: культурного й економічного розвитку сфери спорту, престижу та процвітання держави й здоров'я нації. Для цього потрібно реформувати усі сфери життєдіяльності українців. Формування творчого потенціалу в майбутніх фахівців із фізичного виховання та спорту – один із шляхів удосконалення підготовки викладачів із фізичного виховання, менеджерів спорту, дослідників спорту, які зможуть творчо ставитися до своєї роботи й будуть здатні підняти на рівень провідних країн світу українську систему фізичного виховання та спорту [3].

Вирішальним чинником у підготовці висококваліфікованих спеціалістів із фізичного виховання є особа викладача, його ідейно-науковий, психолого-педагогічний і методичні рівні, спортивна діяльність. Спрацьовує вічна проблема контактів. Чи контакт цей із боку викладача індивідуальний, груповий чи фронтальний – він завжди виконує не тільки комунікативну або пізнавальну функції, а й професійно-педагогічну, є фактором формування творчої індивідуальності прогнозування властивостей випускника ВНЗ [4].

Найважливішим складником професійної підготовки фахівця з фізичної культури є формування педагогічних умінь і навиків. Ступінь володіння останніми значною мірою визначає професійний успіх спортивного педагога та є одним із провідних критеріїв оцінки якості підготовки. Виявлення переліку найбільш значущих умінь, які, передусім, потрібні студентам у період їхнього навчання; розробку ефективних методик формування цих умінь слід розглядати як основні завдання викладачів ВНЗ та факультетів фізичної освіти.

У фізичній культурі формуються й виявляються сутнісні сили суспільства, соціально-професійних груп та окремих особистостей. Потрібно виділити декілька рівнів їхнього аналізу: загальний – фізична культура суспільства; особистісний – фізична культура соціально-професійних груп; одиничний – фізична культура особистості.

Актуальність становлення й розвитку суб'єктивності майбутнього фахівця можна розглядати в трьох площинах. По-перше, у площині саморозвитку – професійного: суб'єктивність забезпечує основу розвитку особистості, індивідуальності, універсальності людини. По-друге, у площині навчально-виховного процесу: суб'єктивні характеристики студента забезпечують його активність, вибірковість, креативність, перетворення навчального процесу на співтворчість педагога й студента. По-третє, у площині майбутньої професійної діяльності виступає як науковий механізм уключення суб'єктивності учнів, а отже, їх особистісного та індивідуального в життєдіяльності [5].

Ситуація, що склалась у підготовці фахівців фізичної культури й спорту потребує вирішення низки основних суперечностей, що характеризують:

- необхідність підвищення рівня освіченості студентів у гуманітарному просторі фізичної культури та готовність до осягнення її ціннісного змісту;
- природи активності студентства і її прояв в освоєнні методів і способів пізнавальної й практичної діяльності в галузі фізичної культури;
- важливість прояву в студента суб'єктивної позиції та використання в навчальному процесі особистісно-розвивальних педагогічних технологій.

Невід'ємним складником фізичної культури вчителя є рівень фізичної підготовленості, виконання державних тестів. Фізична підготовка студентів сьогодні потребує докорінного вдосконалення як для покращення рівня свого здоров'я, так і показу школярам усіх рухових дій на заняттях із фізичної культури. Метод показу посідає провідне місце в методиці навчання рухових дій. Тому дуже важливо, що випускник ВНЗ міг показати техніку всіх вправ, передбачених шкільною програмою, у показі відобразити індивідуалізацію техніки для окремих школярів задля покращення результатів виконання [6].

Неабияку увагу слід приділити формуванню в студентів мистецтва педагогічної техніки: володіння психофізичним апаратом – голосом, інтонацією, мімікою, жестами. Приємний, добре поставле-

ний тембр голосу налаштовує до сприйняття пояснювального матеріалу, а виділення за допомогою інтонації основних положень сказаного та передання, донесення до учнів емоційної функції слова мімікою, використання при цьому доцільних жестів покращує це сприйняття.

Учитель повинен вирізнятися постійним прагненням до творчості, новаторства, пошуку досконаліших шляхів навчання й виховання.

Сучасний учитель шліфує духовний світ юної особистості. Залучаючи учня до занять, етичних, моральних норм поведінки, культури, учитель спрямовує його душу й тіло на шлях добра, істини, краси. Тобто педагог сам повинен бути прикладом із практичної реалізації моральних цінностей. Тому, крім професійних знань, умінь, у майбутніх спеціалістів фізичної культури потрібно формувати моральний, духовний, етичний потенціал. На заняттях із фізичної культури та під час спортивно-масових заходів слід створювати сприятливі умови для формування морально-вольових якостей: самостійності, дисциплінованості, рішучості, сміливості, витримки, наполегливості. Педагог ніколи не повинен забувати просту, але в той же час велику істину: щоб бути хорошим учителем, треба, перш за все, любити того, кому викладаєш. Мистецтво сучасного вчителя, очевидно, і полягає в тому, щоб із висоти освіченості й життєвої мудрості вміти розуміти дитину, саму природу дитинства.

Висновки. Межі вдосконалення змісту всіх сторін підготовки майбутніх учителів фізичної культури не існує. Проте вже зараз потрібна систематична, цілеспрямована робота з покращення кожної із сторін підготовки сучасного педагога фізичної культури. Оптимальна модель учителя фізичної культури являє собою систему необхідних взаємопов'язаних і взаємообумовлених компонентів, які повинні вироблятися всім комплексом навчально-виховного процесу, а в подальшому – удосконалюватися протягом усієї практичної роботи.

Список використаної літератури

1. Бех І. Д. Проблеми фізичного виховання і розвитку школярів та забезпечення їхнього здоров'я / І. Д. Бех // Журн. АМН України. – 2001. – Т. 7. – № 3. – С. 487–494.
2. Волков Л. В. Физическое воспитание учащихся / Волков Л. В. – К. : Здоровье, 1988. – 184 с.
3. Данилко М. Т. Формування готовності до професійної діяльності учителів фізичної культури : дис. ... канд. наук з фізичного виховання і спорту : 24.00.02 / Данилко М. Т. – Луцьк, 2000. – 170 с.
4. Дичківська І. М. Інноваційні педагогічні технології : навч. посібник / Дичківська І. М. – К. : Академвидав, 2004. – 352 с.
5. Домашенко А. В. Організаційно-педагогічні заходи системи фізичного виховання студентської молоді України / Домашенко А. В. – Л. [б.в.], 2003. – 20 с.
6. Левицкий М. Л. Профессиональная подготовка учителя / М. Л. Левицкий // Педагогика. – 1993. – № 3. – С. 40–44.

Анотації

У статті розглянуто різні сторони професійної підготовки вчителів фізичної культури й спорту та показано вирішальні чинники в підготовці висококваліфікованих спеціалістів з фізичного виховання

Ключові слова: *учитель фізичної культури та спорту, метод, професійна підготовка, фізична підготовленість, викладач, спортивна діяльність, творчість, духовність.*

Ярослав Яцив. Профессиональная подготовка специалистов физической культуры и спорта. *В статье раскрываются разные стороны профессиональной подготовки учителей физической культуры и спорта и показано основные составляющие при подготовке квалифицированных специалистов по физическому воспитанию.*

Ключевые слова: *учитель физической культуры и спорта, методы, профессиональная подготовка, физическая подготовленность, преподаватель, спортивная деятельность, творчество, духовность.*

Yaroslav Yatsiv. Professional Training of Specialists of Physical Culture and Sports. *The article deals with different sides of professional training in physical culture and sports and the main constituents are shown that help in training of highly qualified specialists for the sphere of physical education.*

Key words: *teacher of physical education and sports, methods, professional training, physical preparedness, tutor, sports activity, creative work, cultural wealth.*

Система безперервної освіти вчителів фізичної культури

Чернівецький національний університет імені Юрія Федьковича (м. Чернівці)

Постановка наукової проблеми та її значення. Аналіз останніх досліджень. Аналіз останніх досліджень і публікацій показує, що розгляду безперервної професійної освіти присвячено дослідження В. Астахова, І. Вакарчука, Ю. Драгунова, Г. Зінченка, О. Кононенка, Ю. Кувшинова, І. Кулешов, І. Латипов, Л. Охотнікова, І. Реутова, І. Самойлюкевич, Л. Сгонік, О. Тімеця, І. Челишева, В. Шелудька, Г. Ягодина та ін.

Завдання дослідження – проаналізувати розвиток безперервної освіти вчителів фізичної культури на Буковині.

Виклад основного матеріалу й обґрунтування отриманих результатів дослідження. Педагогічна майстерність – це високе мистецтво навчання і виховання, доступне кожному педагогові, котрий вдосконалюється. Сьогодні держава покладає великі сподівання на тих, хто працює з дітьми, доручивши їм виховати всебічно розвинуту особистість, людину-творця, господаря своєї долі, патріота та громадянина.

Незаперечним є факт, що майбутнє людства визначає не науково-технічний прогрес, а те, чого, як і хто вчить тих, хто навчається. Ще Платон помітив, що будь-яка добре виконана діяльність, окрім умінь й натхнення, передбачає наявність міцних знань про те, як і чому. Таке завдання може виконати тільки висококваліфікований педагог. Учитель – це не тільки той, хто навчає, а насамперед, той, хто вчиться сам, хто своїм прикладом привчає до творчого злету, до відповідальності за доручену справу день за днем, крок за кроком. Щорічно з метою активізації педагогів до творчої професійної діяльності, стимулювання їх до безперервної фахової освіти, якісної роботи, до підвищення відповідальності за результати навчання й виховання відповідно до Закону України «Про освіту» та Типового положення про проходження атестацію педагогічних працівників України проводиться атестація педагогічних працівників школи [3; 4].

Одним з основних завдань атестації педагогічних працівників є стимулювання безперервної фахової освіти педагогічних працівників, посилення в них мотивації до якісної роботи, підвищення їхньої персональної відповідальності за результати навчання й виховання. Зумовлено це тим, що державі потрібні висококваліфіковані, високоосвічені кадри. Кожна людина в такій ситуації прагне до самореалізації, а отже, вона не може обійтися без самовдосконалення, безперервного підвищення кваліфікації. Суспільству в цьому контексті потрібні вчителі, які б сприйняли ринкові умови, адаптувалися до них і працювали на рівні вимог часу. Саме тому сучасна система післядипломної освіти педагогічних кадрів має ґрунтуватися на концепції безперервної освіти, яка прийнята за стратегічну в цивілізованих країнах світу. Сучасна всебічно розвинена особистість, і насамперед учитель, змушена адекватно, на науково обґрунтованій основі, реагувати на всі виклики часу.

Аналізуючи дослідження й публікації з цієї проблеми різних авторів і розробників низки офіційних документів, зазначимо, що безперервна освіта є пріоритетною проблемою, викликаною до життя сучасними етапами науково-технічного розвитку та тими соціально-економічними й культурологічними змінами, які відбуваються в нашій країні. Вона перебуває в стадії глибокого осмислення філософами, соціологами, педагогами. Г. А. Ягодін підкреслює, що безперервна освіта – є розвиток людини як особистості протягом життєвого шляху, а також головним системоутворювальним фактором формування особистості, як мета і кінцевий результат процесу постійного і неухильного сходження до все нових і нових висот пізнання й перетворення світу [6].

Прослідковуються три головні аспекти: а) перший, традиційний, коли в неперервної освіті бачать професійну освіту дорослих, потреба, в якій викликана необхідною компенсацією знань й умінь, недоотриманих у процесі навчання (“освіта на все життя”), б) прихильники другого підходу розглядають явище освіти як довічний процес “учитися все життя”, в) третій підхід – найбільш продуктивний, освіта через потреби особистості, прагнення якої до постійного пізнання себе й навколишнього світу стає її цінністю (“освіта через усе життя”). Ідея необхідності навчання через усе життя, трансформована в теорії “безперервної освіти”, сьогодні прийнята в усьому світі. За твердженням

Г. П. Зінченко, термін “безперервна освіта” вперше вжито в 1968 р. у матеріалах генеральної конференції ЮНЕСКО [2].

Метою безперервної освіти стає всебічний розвиток (уключаючи саморозвиток) людини, його біологічних, соціальних і духовних потенцій, а, в підсумку, його “окультурення” як необхідна умова збереження та розвитку культури суспільства. У третьому підході, особливо в останні роки, виділяється діяльнісний аспект, при якому безперервна освіта розглядається як новий спосіб освітньої діяльності, що забезпечує випереджувальний розвиток людини, формування в неї прогностичних якостей, але спирається на соціальну й культурно-історичну сферу.

Фізкультурна освіта як частина вітчизняної освітньої системи зазнає впливу зовнішніх (загальних) і внутрішніх (специфічних) тенденцій цієї галузі. Природно, що проблема безперервної освіти як загальна тенденція, не залишилася без уваги вчених і фахівців, зайнятих і фізкультурною освітою всього населення, і проблемами професійної фізкультурної освіти, тобто тієї частини населення, яка обрала фізичну культуру метою, об’єктом, засобом та способом своєї трудової діяльності. Ця проблема загалом і її окремі аспекти розроблялися особливо активно в останнє десятиліття. Застосування інформаційних технологій у професійній підготовці майбутнього вчителя фізичної культури в процесі його професійного розвитку повинно забезпечувати найбільшою мірою поєднання теорії з інноваційною практикою. Професійний розвиток, фахова підготовка й удосконалення професійної майстерності вчителя фізичної культури в інформаційному суспільстві можливі лише за умови безперервності вищої професійної освіти й розвитку особистості. Це можна простежити вже, аналізуючи збірники наукових праць та тез наукових конференцій. Матеріали збірників і тез об’єднуються під однією назвою: “Удосконалення системи підготовки та підвищення кваліфікації кадрів з фізичної культури і спорт”. Підготовка фізкультурних кадрів та підвищення їхньої кваліфікації – це, по суті, дві важливих і взаємозалежних ланки безперервної професійної фізкультурної освіти. Створення справжньої безперервної освіти має відбуватися з опорою на результати глибокого системного аналізу проблеми в соціокультурологічному аспекті.

Проблема безперервності фізкультурної освіти повинна розглядатися у двох площинах: 1) безперервна освіта особистості, що має за мету формування фізкультурно-грамотної людини, 2) безперервна професійна фізкультурна освіта, мета якої – підготовка фахівця, здатного здійснювати педагогічну безперервну освіту різних соціально-демографічних груп і створювати їм умови для фізкультурної самоосвіти. Формування такого фахівця – процес складний, багатогранний та тривалий. Гострота проблеми визначається надзвичайною складністю й неоднозначністю тих явищ, які відбуваються сьогодні в житті, у культурі та освіті передусім. Дослідникам не можна ігнорувати той факт, що змінювати практику потрібно вже сьогодні, знаходячи ефективні шляхи оперативної переорієнтації кадрів, рівень мислення й професійної підготовки яких склався, враховуючи колишні цілі традиції та умови, з іншого боку, випереджаючи практику, прогнозувати зміст безперервної освіти фахівців нової формації, тобто працювати на майбутнє. Тому проблема безперервної освіти “не зводиться тільки до підвищення рівня загальноосвітніх і професійних знань, а охоплює також питання підвищення культури трудящих у найширшому сенсі, розширення їх політичного кругозору, економічної освіти і виховання особистості і багато інших” [5].

Систему підвищення кваліфікації педагогічних кадрів в умовах розбудови саме національної освіти слід спрямувати на розширення інтелектуальної обізнаності, оновлення й суттєве доповнення раніше отриманих знань психолого-педагогічного циклу, вивчення нових технологій організації педагогічної взаємодії, узагальнення та впровадження передового педагогічного досвіду. Для самовтілення, зокрема як організатора творчого процесу, учителі потрібно бути обізнаним із сучасними педагогічними концепціями, досягненнями педагогічної теорії й практики, відчувати актуальне звучання в інноваціях та особистої активності. Тому головна мета післядипломної освіти впливає зі сполуки таких завдань [1]:

- підвищення професійної кваліфікації педагогів зі спеціальною освітою;
- ознайомлення освітянського загалу з новітніми досягненнями методики навчання та виховання;
- поглиблення й розширення соціально-педагогічних, економічних і політичних знань щодо вчителів конкретних дисциплін.

Визначальні принципи післядипломної освіти з погляду розвивального навчання – системність, неперервність, фундаментальність, гуманізація та гуманітаризація навчально-виховної діяльності.

Такі підходи дали змогу реалізувати принципово нову методологію підвищення кваліфікації освітян, зорієнтовану на особистість учителя, запиту школи, скеровану на інтелектуалізацію процесу навчання і виховання. При такому підході зміщуються акценти з процесу передання нормативного змісту післядипломної освіти в бік розвитку індивідуальних систем фахової підготовки. Це дає змогу реалізувати особистісно-гуманістичну позицію, системне бачення педагогічної реальності, орієнтацію в предметній галузі, знання сучасних педагогічних технологій, зарубіжного й інноваційного досвіду, формування креативних якостей, рефлексивної культури педагога. Основний наголос пов'язуємо не з технологічно-інформаційними прийомами чи підходами, а з інтелектуально-особистісним розвитком учителя, засвоєнням ним нових наукових теорій і методологій, реалізацією розвивальної системи взаємодії вчителя з учнями.

Ще одним важливим компонентом навчального процесу є його зміст, який зумовлений цілями й завданнями підвищення кваліфікації. Специфічність змісту в системі підвищення кваліфікації, порівняно з іншими ланками освіти, полягає в тому, що під час підвищення кваліфікації провідною метою є не тільки осмислене засвоєння слухачами навчальної інформації, а й розвиток у них професійних умінь і навичок, обмін передовим досвідом, оперативне застосування отриманих знань у своїй практичній діяльності.

У цьому контексті важливим є компетентнісний підхід до змісту післядипломної освіти. Однією з центральних ідей повинна стати ідея переходу від школи знань до школи культури, розгляд освіти як частини загальної культури та її важливого фактора й джерела. Безперервність буде забезпечена, якщо при проектуванні системи освіти будуть враховані і розглянуті умови для свідомого освоєння об'єктивних цінностей культури як необхідної суб'єктивної потреби особистості. Усе вищесказане ми відносимо і до фізкультурної освіти, тому що маємо справу не тільки з конкретизованою галуззю освітньої системи, а й безпосередньо з професійною діяльністю фахівця з фізичної культури.

Висновки й перспектива подальших досліджень. Виходячи з вищесказаного, можна сказати, що безперервна освіта вчителя фізичної культури в контексті інформаційного суспільства – це процес зростання його освітнього потенціалу впродовж життя з використанням інформаційних технологій у професійній діяльності.

Список використаної літератури

1. Вакарчук І. Завдання післядипломної педагогічної освіти в контексті вдосконалення системи освіти України / І. Вакарчук // Директор школи. – 2009. – № 2 (530). – С. 3–8.
2. Зинченко Г. П. Предпосылки становления теории непрерывного образования / Г. П. Зинченко // Сов. педагогика. – 1991. – № 1.
3. Кононенко О. Є. Атестація педагогічних працівників: нормативи, методичні рекомендації, документи / О. Є. Кононенко ; за заг. ред. Л. Д. Покроєної. – Харків : Основа; Тріада+, 2007. – 160 с.
4. Типове положення про атестацію педагогічних працівників України (пункт 1.5), затверджене наказом Міністерства освіти України від 20 серпня 1993 р. №310 і зареєстроване в Міністерстві юстиції України 2 грудня 1993 р. за № 176, зі змінами і доповненнями, затвердженими наказом Міністерства освіти України від 01 грудня 1998 р. № 419.
5. Филиппов Ф. Р. Социология образования / Филиппов Ф. Р. – М. : [б. н.], 1980. – 182 с.
6. Ягодин Г. Перестройка высшей школы и непрерывное образование / Г. Ягодин // Политическое самообразование. – 1986. – № 7. – С. 37.

Анотації

У статті розглянуто аспекти розвитку безперервної освіти вчителів фізичної культури. Безперервність освіти розглядається як цілісний процес, який забезпечує поступовий розвиток творчого потенціалу особистості й усебічне збагачення її духовного світу. Завдання – проаналізувати розвиток безперервної освіти вчителів фізичної культури на Буковині.

Для розв'язання цієї проблеми застосовується метод одержання ретроспективної інформації: аналіз матеріалів періодичної преси, статей сучасної періодики, архівних джерел. Роль безперервної освіти зростає в умовах трансформацій українського суспільства, це зумовлено потребою держави в підготовці висококваліфікованих кадрів. Безперервна освіта – це процес зростання освітнього потенціалу вчителя.

Ключові слова: освіта, післядипломна освіта, підвищення кваліфікації, безперервна освіта.

Ірина Ячнюк. Система безперервного образования учителей физической культуры. В статье рассматриваются аспекты развития непрерывного образования учителей физической культуры. *Безперервність*

образования рассматривается как целостный процесс, который обеспечивает постепенное развитие творческого потенциала личности и всестороннее обогащение ее духовного мира. Задачи – попытка собрать данные и проанализировать развитие непрерывного образования учителей физической культуры на Буковине.

Для решения данной проблемы используется метод получения ретроспективной информации: анализ материалов периодической прессы, статей, современной периодики, архивных источников. Роль непрерывного образования возросла в условиях трансформаций украинского общества, это обусловлено необходимостью государства в подготовке высококвалифицированных кадров. Непрерывное образование – это процесс роста образовательного потенциала учителя.

Ключевые слова: образование, последипломное образование, повышение квалификации, непрерывное образование.

Irina Yachniuk. System of Continuous Education of Teachers of Physical Culture. The article deals with aspects of continuous education of teachers of physical culture. In the article pre-conditions of origin and aspects development of continuous teacher's education of physical culture. The task: attempt to collect data and analyze the development of continuous teacher's education of physical culture in Bukovyna. Methods and organization of research: to solve this problem we have used a method of retrospective data: analysis of materials periodicals, articles, current periodicals, archival sources. The role of lifelong learning has increased in a transformation of Ukrainian society, it is caused by the need of a country in highly skilled personnel. Continuous education is a process of growth of the educational potential of teachers.

Key words: education, postgraduate education, training, continuous education.

Педагогічні технології навчання фізичної культури

УДК 37.015.31 : 796.011.3

Ольга Багінська

Теоретичне дослідження сучасних тенденцій у навчанні школярів фізичної культури, зумовлених формуванням нової парадигми освіти в Україні

Чернігівський національний педагогічний університет імені Т. Г. Шевченка (м. Чернігів)

Постановка наукової проблеми та її значення. Сучасний розвиток суспільства, процеси, які в ньому відбуваються, не залишають осторонь системи освіти в нашій державі. Як зауважує О. О. Базулюк (2011), сучасна Україна все ще перебуває в стані пошуку свого шляху розвитку. І саме це відкриває реальну можливість гуманізації соціальної сфери, реалізації особистісного потенціалу кожного громадянина нашої держави [3]. На думку В. П. Андрущенко, І. М. Предборської (2009), В. Л. Ортинського (2009), формується нова освітня парадигма, одним із пріоритетних напрямів якої є гуманізація, розкриття вродженого потенціалу кожної особистості, її гармонійний розвиток [2].

Питання гуманізації суспільства не нове. Своїм корінням воно сягає давньогрецької філософії. Однак і на сьогодні залишається одним з актуальних, у тому числі й у педагогіці.

В. М. Кряж (2001) зазначає, що результатом гуманізації є утвердження у соціальній практиці самоцінності людського життя, людини як особистості, її права на життя, любов, свободу вибору, щастя, усебічний розвиток своїх здібностей [6].

У педагогіці поняття усебічного розвитку визначається, як розвиток людської особистості з усіх боків, усесторонньо; поняття гармонійний – гармонію всіх сторін, їх пропорційність, погоджену єдність (Н. Є. Мойсеюк, 2007), указується, що важливим в цій системі є процес фізичного виховання, поєднання фізичного й розумового розвитку (А. І. Кузьмінський, 2003).

Фізичне виховання досить тривалий час розглядалося видатними педагогами, як засіб зміцнення здоров'я, гармонійного фізичного розвитку, підвищення працездатності (Я. А. Каменський), засобом розвитку органів відчуття людини, який дає змогу повернути людину до природного для неї середовища (Ж.-Ж. Руссо), засобом розвитку тіла, духу людини, зміцнення здоров'я, подовження життя й формування життєво необхідних якостей, навичок та вмінь (Г. Песталоцці), засобом адаптації до умов навколишнього середовища, які змінюються (Г. Спенсер). П. Ф. Лесгафт розглядав фізичне виховання як фактор формування й збереження здоров'я та впливу на розвиток тіла.

На сьогодні провідними науковцями М. М. Амосовим, Г. Л. Апанасенком, В. Г. Ареф'євим, І. А. Аршавським, Е. В. Булич, Н. Ф. Денисенко, О. Д. Дубогай, Т. Ю. Круцевич, Н. В. Москаленко, І. В. Муравовим, М. О. Носко та іншими доведено суттєвий вплив занять фізичними вправами на формування й збереження здоров'я дитини.

Отже, зважаючи на важливість системи фізичного виховання для формування гармонійно розвинутої особистості, у цілому доцільно розглянути цю систему з позиції сучасної освітньої парадигми, яка формується.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Аналізуючи розвиток сучасної системи шкільної освіти в Україні, Н. В. Москаленко (2009) зазначає, що, незважаючи на лавину новацій у системі навчання та виховання, галузі фізичного виховання вони мало стосуються. Навчально-виховний процес загальноосвітньої школи все більше перевантажується предметами, які розвивають тільки розумову діяльність, і при цьому зовсім не враховується зниження рівня фізичного розвитку сучасних дітей і погіршення стану їхнього здоров'я [8].

Дослідження С. І. Марченко (2011) доводять, що на сьогодні в галузі фізичного виховання школярів спостерігається низка проблем, серед яких низький рівень здоров'я учнів, відсутність фізіологічно обгрунтованого навантаження, недосконалість програми щодо її особистісно орієнтованого підходу, недостатнє використання методів контролю рівня фізичної підготовленості як основи для індивідуалізації навчально-виховної роботи [7].

Усе більше авторів схиляються до думки про необхідність упровадження нових підходів, засобів і технологій, які мають відповідати індивідуальним особливостям школярів, максимально ефективно реалізовувати їхні можливості, урахувати інтереси та схильності, сприяти розвитку здібностей (Є. В. Андрєєва, 2010; П. М. Гунько, 2012; О. Д. Дубогай, 2005, О. В. Івашенко, З. М. Дуднік, 2011; Т. Ю. Круцевич, Г. В. Безверхня, 2010).

На думку О. П. Аксьонової (2011), учитель фізичної культури повинен мати чіткий індивідуально-диференційований педагогічний інструментарій. Автор вважає, що означений інструментарій повинен містити в собі декілька різнорівневих технологій, які дають змогу організовувати та ефективно здійснювати процес формування фізичної культури кожної дитини [1].

Завдання дослідження – теоретичне дослідження сучасних тенденцій у системі фізичного виховання школярів, зумовлених формуванням нової освітньої парадигми в Україні.

Виклад основного матеріалу й обгрунтування отриманих результатів дослідження. Аналіз науково-методичної літератури дав підставу зробити висновок про об'єктивну необхідність активного впровадження нових підходів до навчання й виховання школярів, переходу до гуманістичної, особистісно орієнтованої педагогіки.

На думку В. В. Зарицької (2009), критерійними показниками гуманізації навчально-виховного процесу є ступінь психологічної комфортності учнів у школі; урахування їхніх вікових життєвих ритмів, сенситивних періодів у навчанні й вихованні; диференційований підхід, робота в індивідуальному режимі учнів; оптимізація форм контролю знань, оцінювання не тільки результату, а й затрачених зусиль; забезпечення почуття успіху кожній дитині; організація “життєвого простору” учнів, продумане оточення; ступінь інтеграції школи та сім'ї, тобто ступінь сформованості особистісно орієнтованого виховного середовища.

Однак О. А. Додонова, В. П. Ляпін (2011), вивчаючи це питання в навчально-виховному процесі студентської молоді зазначають, що в більшості робіт в аспекті гуманізації розглядаються тільки відносини педагога та студента й не враховуються інші сторони та суб'єкти, які складають систему фізичного виховання, що позбавляє його комплексного змісту. Урахування всіх властивостей системи зумовлює необхідність побудови складних моделей управління процесом фізичного виховання в кожній ланці освіти [4].

У шкільній ланці освіти спостерігається активне впровадження інтерактивних педагогічних технологій у процес фізичного виховання, що сприятиме створенню комфортних умов навчання, активного оволодіння знаннями, руховими вміннями та навичками, розвитку фізичних якостей і реалізації потенціалу дитини, за яких кожен учень відчуває свою успішність та спроможність. Розробляються й упроваджуються особистісно орієнтовані педагогічні технології, технології розвивального навчання, педагогіка співробітництва

Звичайно, ті умови, які можуть бути комфортними для одного учня, для іншого можуть викликати низку ускладнень. Ефект від застосування одних і тих самих інноваційних педагогічних технологій буде різним для кожного учня.

Отже, постає питання, які саме інноваційні педагогічні технології найбільш раціонально застосувати на кожному конкретному етапі навчання й виховання для кожної конкретної особистості. При спробах побудувати таку модель у системі фізичного виховання з урахуванням особливостей розвитку дитини, процесу навчання рухових дій, розвитку фізичних якостей отримуємо багаторівневу матрицю з великою кількістю змінних. Нові освітні потреби зумовлюють появу нових прогресивних підходів до модернізації системи управління в навчально-виховному процесі, необхідності моделювання, прогнозування, конструювання на основі точного аналізу великої кількості інформації. Виникає необхідність не тільки розробки інноваційних педагогічних технологій, а й забезпечення організаційних умов, які б дали змогу їх реалізувати.

Стрімкий розвиток інформаційних відносин на сучасному етапі зумовлює виникнення “інформаційного суспільства” (В. П. Андрущенко, 2009), що вносить корективи і в процес формування освітньої парадигми [2].

Інформаційний простір – полігон для виникнення й обробки нових ідей. Освітній простір повинен генерувати нові ідеї, форми й методи навчання (Ю. В. Драгнев, 2011).

На сьогодні інформаційні технології застосовуються переважно як дидактичний засіб. Однак розкриття всіх можливостей інформаційного освітнього простору надасть додаткові можливості для оптимізації системи фізичного виховання.

В. О. Кашуба, Н. М. Гончарова (2010) наголошують на можливості удосконалення процесу фізичного виховання школярів за рахунок комплексного підходу до його оцінки. Автори пропонують застосувати комп'ютерну програму, яка надає інформацію про фізичний стан учнів [5].

Упровадження комплексних програм оцінки, автоматизованих систем і комплексів діагностики в систему фізичного виховання школярів може стати підґрунтям до розробки та впровадження сучасних педагогічних технологій, вибору оптимальної методики навчання й розвитку. Звичайно, комплексна діагностика пов'язана з наявністю великої кількості інформації про кожного учня, його індивідуальні показники, динаміку розвитку та ін.

Саме інформаційний освітній простір надає можливості для обробки й систематизації великої кількості інформації, розробки оптимальних індивідуальних програм навчання та виховання, моделювання в навчально-виховному процесі, застосуванні не якоїсь окремої освітньої технології, а можливості варіативного застосування великої кількості педагогічних технологій залежно від конкретної індивідуальної ситуації розвитку дитини і, як наслідок, оптимізації системи управління фізичним вихованням школярів.

Виникає питання про готовність сучасного фахівця у сфері фізичної культури до роботи в новому освітньому просторі, його здатності задовольнити сучасні освітні потреби, реалізувати потенційні можливості.

Формування інформаційного освітнього простору тісно пов'язане з глобалізацією. На думку О. Андропової (2011), глобалізація сприяє формуванню світового інформаційно-освітнього простору, що дає змогу збільшувати діапазон доступних можливостей, масштабів і меж діяльності. Система освіти в Україні спрямована на інтеграцію в Європейський, а згодом і світовий освітній простір. Такі тенденції призводять до виникнення антропологічного зрушення в новій освітній парадигмі (В. П. Андрущенко, 2009). Автор наголошує на доцільності звернутися до синергетичного підходу, який пропонує модель саморозвитку людини у світі, що швидко змінюється й саморозвивається [2].

Отже, необхідна підготовка фахівця, здатного до саморозвитку, який не тільки володіє знаннями у своїй сфері діяльності, а може швидко засвоювати та виробляти знання, проявляти креативність, використовувати повною мірою інформаційний освітній простір.

Висновки та перспективи подальших досліджень. На основі аналізу та узагальнення інформації науково-методичної літератури виявлено об'єктивну необхідність модернізації системи фізичного виховання в Україні, у відповідності до сучасної парадигми освіти. Теоретичний аналіз дав підставу зробити висновок про можливість роз'язання цього питання в умовах інформаційного освітнього простору.

Визначено доцільність паралельного вдосконалення системи фізичного виховання школярів та системи підготовки вчителів фізичної культури, здатних до інноваційної діяльності й саморозвитку.

Список використаної літератури

1. Аксьонова О. П. Нова фізична культура: система методів навчання / О. П. Аксьонова // Теорія та методика фізичного виховання. – 2011. – № 3. – С. 25–31.
2. Андрущенко В. П. Філософія освіти : навч. посіб. / В. П. Андрущенко, І. М. Предборська. – К. : Вид-во НПУ ім. М. П. Драгоманова, 2009. – 329 с.
3. Базалук О. О. Філософія освіти : навч.-метод. посіб. / О. О. Базалук, Н. Ф. Юхименко – К. : Кондор, 2011. – 164 с.
4. Додонова О. А. Проблеми системного підходу до гуманізації фізичного виховання студентів у вищих навчальних закладах / О. А. Додонова, В. П. Ляпін // Фізичне виховання студентської молоді: стратегія та інноваційні технології : монографія за матеріалами міжнар. симп. Одеса, 22–23 вересня 2011 р. / під заг. ред. проф. Р. Т. Раєвського. – Одеса : Наука і техніка, 2011. – С. 30–34.
5. Кашуба В. О. Сучасні підходи до моніторингу фізичного стану школярів у процесі фізичного виховання / В. О. Кашуба, Н. М. Гончарова // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання та спорту. – 2010. – № 1. – С. 71–73.

6. Кряж В. Н. Гуманізація фізического виховання / В. Н. Кряж, З. С. Кряж. – Минск : НІО, 2001. – 134 с.
7. Марченко С. І. Оцінка фізичного розвитку хлопців 6–10 років у контексті сучасних завдань фізичного виховання / С. І. Марченко, В. В. Іванов // Теорія та методика фізичного виховання. – 2011. – № 8. – С. 10–13.
8. Москаленко Н. В. Теоретико-методичні засади інноваційних технологій в системі фізичного виховання молодших школярів : автореф. дис. ... д-ра наук з фізичного виховання і спорту : спец. 24.00.02 “Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення” / Н. В. Москаленко. – К., 2009. – 42 с.

Анотації

Актуальність дослідження зумовлена формуванням нової освітньої парадигми в Україні та необхідністю модернізації процесу навчання фізичної культури школярів відповідно до неї. Основне завдання статті – теоретичне дослідження сучасних тенденцій у системі фізичного виховання школярів, зумовлених формуванням нової освітньої парадигми в Україні. У результаті аналізу науково-методичної літератури виявлено об’єктивну необхідність активного впровадження нових підходів до навчання й виховання школярів, переходу до гуманістичної педагогіки. Визначено, що, незважаючи на велику кількість інновацій у системі освіти, їх питома вага в процесі навчання фізичної культури набагато менша та не може повністю задовольнити нових освітніх потреб. Теоретичний аналіз дав підставу зробити висновок про можливість вирішення цього питання в умовах інформаційного освітнього простору, який надає можливості для обробки та систематизації великої кількості інформації, розробки оптимальних індивідуальних програм навчання й виховання, моделювання, можливості варіативного застосування педагогічних технологій залежно від конкретної індивідуальної ситуації розвитку дитини.

Ключові слова: школярі, фізична культура, педагогічні технології.

Ольга Багинская. Теоретическое исследование современных тенденций в обучении школьников физической культуре предопределенных формированиям новой парадигмы образования в Украине. Актуальность исследования определена формированием новой образовательной парадигмы в Украине и необходимостью модернизации процесса обучения физической культуре школьников в соответствии с ней. Основным заданием данной статьи является теоретическое исследование современных тенденций в системе физического воспитания школьников, предопределенных формированиям новой образовательной парадигмы в Украине. В результате анализа научно-методической литературы обнаружена объективная необходимость активного внедрения новых подходов к обучению и воспитанию школьников, перехода к гуманистической педагогике. Определено, что, несмотря на большое количество инноваций в системе образования, их удельный вес в процессе обучения физической культуре намного меньше и не может полностью удовлетворить новые образовательные потребности. Теоретический анализ позволил сделать вывод о возможности решения данного вопроса в условиях информационного образовательного пространства, которое предоставляет возможности для обработки и систематизации большого количества информации, разработки оптимальных индивидуальных программ обучения и воспитания, моделирования, возможности вариативного применения педагогических технологий, в зависимости от конкретной индивидуальной ситуации развития ребенка.

Ключевые слова: школьники, физическая культура, педагогические технологии.

Olga Baginskaya. Theoretical Research of Modern Tendencies in Training of School Students to Physical Culture Predetermined by Formations of a New Paradigm of Education in Ukraine. The actuality of research is predetermined by formation of a new educational paradigm in Ukraine and need in school student's physical culture training process modernization according to it. The main task of this article is theoretical research of current tendencies in system of physical training of school students predetermined to formations of a new educational paradigm in Ukraine. As a result of the analysis of scientifically methodical literature objective need of active introduction of new approaches to training and education of school students, transition to humanistic pedagogics is found. It was determined that despite a large quantity of innovations in education system, their specific weight in the course of training to physical culture much more smaller and can't satisfy new educational requirements completely. Theoretical analysis allowed to make a conclusion about a possibility of solution of this problem under the conditions of information educational space which provides possibilities for processing and systematization of large quantity of information, development of optimum individual programs of study and education, modeling, possibility of variant application of pedagogical technologies, depending on a concrete individual situation of child development.

Key words: students, physical education, educational technology.

Особливості функціонального стану аналізаторів, які беруть участь у руховій діяльності на заняттях оздоровчим туризмом

Запорізький національний університет (м. Запоріжжя)

Постановка наукової проблеми та її значення. Аналіз останніх досліджень. Порушення слуху, передусім, позначається на психіці школяра, своєрідності його спілкування з людьми та навколишнім предметним світом. Відсутність внутрішнього мовлення й словесного опосередкування обмежує обсяг зовнішньої інформації та завжди супроводжується сповільненістю й зниженням сприйняття, мислення, уваги, пам'яті, уяви і всієї пізнавальної діяльності в цілому (Л. С. Виготський [1], Р. М. Боскіс [2], Н. Г. Байкіна, Я. В. Крет [3], О. П. Гозова [4], Ж. І. Шиф [5]) та ін.

Порушення слухового сприйняття викликає специфічні зміни в зниженні рухової пам'яті, довільної уваги особливо в учнів молодшого й середнього шкільного віку (Г. В. Розанова [6], А. В. Гоголева [7]).

Слух найтісніше пов'язаний з рухом. М. А. Бернштейн [8], указуючи на взаємозв'язок рухового та слухового аналізатора, підкреслював, що рух коректується не тільки зором, а й слухом. Слухові сигнали, як і зорові, беруть участь у регуляції рухів (Б. Г. Ананьєв [9]). Виключення слуху із системи аналізаторів означає не просто ізольоване випадіння однієї сенсорної системи, а порушення всього ходу розвитку людей цієї категорії. Між порушенням слуху, мовленнєвою функцією й руховою системою існує тісний функціональний взаємозв'язок.

Педагогічні спостереження та експериментальні дослідження, підтверджуючи це положення, дають змогу виділити таку своєрідність рухової сфери глухих школярів:

- недостатньо точна координація й невпевненість рухів, що виявляється в основних рухових навичках;
- відносна сповільненість оволодіння руховими навичками;
- трудність збереження в глухих статичної та динамічної рівноваги;
- відносно низький рівень розвитку просторового орієнтування;
- уповільнені реагуюча здібність, швидкість виконання окремих рухів і темпу рухової діяльності в цілому;
- відхилення в розвитку моторної сфери: дрібної моторики кисті й пальців рук, узгодженості рухів окремих ланок тіла в часі та просторі, переключеності рухів, диференціювання і ритмічності рухів, розслаблення, сукупність яких характеризує порушення координаційних здібностей;
- відставання в розвитку життєво важливих фізичних здібностей – швидко-силових, силових, витривалості та інших, що характеризують фізичну підготовленість дітей і підлітків.

Перераховані порушення в руховій сфері глухих школярів носять взаємопов'язаний характер та обумовлені загальними причинами: структурою слухового дефекту, недостатністю мовленнєвої функції, скороченням обсягу інформації, що надходить, станом рухового аналізатора.

Це вимагає здійснення корекційно-компенсаторної роботи з цією категорією школярів. Недостатньо розроблена проблема корекції психофізичного розвитку глухих учнів засобами оздоровчого туризму.

Мета дослідження – розробити, науково обґрунтувати й експериментально апробувати психолого-педагогічні умови корекції психофізичного розвитку глухих школярів засобами оздоровчого туризму.

Для досягнення мети було поставлено такі **завдання**: показати особливості функціонування аналізаторів усієї сенсорної системи, які беруть участь у руховій діяльності на заняттях оздоровчим туризмом.

Вивчення питань здійснювалося за допомогою спостережень і спеціальних експериментальних досліджень, а також проводилися аналіз філософської, психологічної, педагогічної, соціально-методичної літератури з проблем фізичного виховання й розвитку глухих школярів; педагогічні спостереження; аналіз результатів навчальної діяльності глухих школярів; бесіди; анкетування; тестування;

інтерв'ювання школярів, учителів; педагогічний експеримент і статистичні методи обробки експериментальних даних.

Виклад основного матеріалу й обґрунтування отриманих результатів дослідження. У комплексі аналізаторів, які активно беруть участь у сенсорній основі рухової діяльності, провідне значення належить руховій системі, яка забезпечує регуляцію виконання довільного рухового акту. Постійним учасником сенсорної основи рухової діяльності є зоровий аналізатор. Не менш важливе значення в здійсненні рухових процесів мають шкірна й вестибулярна сенсорні системи. Проте функціональний стан окремого аналізатора залежить від завантаженості всієї аналізаторної системи. Тому ми розглядали особливості окремих аналізаторів і всієї сенсорної системи.

Дослідження А. П. Гозової [4] показали, що недостатній розвиток мовлення в глухих позначається на розвитку сприйняття дотику, а спеціальні вправи, що використовуються в процесі навчання, сприяють удосконаленню цього виду пізнавальної діяльності. У зв'язку з цим проведено аналіз одиночних відчуттів дотику й тиску, що характеризують стан тактильного і кінестетичного сприйняття. Для оцінки тактильної чутливості використовували метод Макуорті.

Зіставлення отриманих даних у групах глухих і чуючих виявляє достовірні відмінності ($P < 0,01$).

Аналіз індивідуальних рівнів тактильної чутливості в глухих дав можливість поділити їх на чотири групи.

У першу групу увійшли нечуючі, у яких пороги тактильної чутливості дещо нижчі, ніж середні показники в чуючих (1,83 ум. од.). Ця група складала 8 % із загальної кількості обстежених.

Для другої групи характерні такі показники відчуття, як у чуючих, тобто пороги складають 2,8 ум. од. і займають 19 % із загальної кількості обстежених.

Третя група об'єднала досліджуваних із середніми порогоми сприйняття, які перевищують пороги в чуючих на 0,5 ум. од., що складає 5 %.

Найвищі пороги тактильної чутливості виявлені в четвертій групі (3,45 ум. од.), що складає 14 %.

При аналізі даних не виявлена певна кореляційна залежність між етимологією ураження слуху, статтю й величинами порогу тактильного сприйняття. У зв'язку з цим вивчалася можливість просторового розрізнення тильної поверхні кисті руки методом диференційованих порогів.

Отримані величини порогів дискримінаційної чутливості шкіри в різних груп обстежуваних неоднакові. Вони виявилися більш високими в глухих. Суттєві відмінності між глухими й чуючими ($P < 0,01$) у віці від 8 до 17 років.

Варіабельність індивідуальних даних мінімального відчуття дотику більш виражені в глухих. Різниця між найнижчим і високими порогоми по групах склала для глухих 32,6 мм, для чуючих – 8,2 мм. У 7 % глухих пороги тактильної чутливості дещо нижчі, ніж у чуючих, у 29 і 53 % – майже однакові та в 64 і 29 % – вищі.

Виявлені функціональні особливості тактильного каналу методом дискримінаційної чутливості близькі до даних, установлених методом Макуорті. Відсутність різниці свідчить про великі здатності суб'єктивної індикації, що правильно відображає наявні закономірності в діяльності цього аналізатора.

Отже, точність розпізнавання тактильного каналу переконливо свідчить про більш високі пороги просторової відмінності в осіб із недостатністю слуху. Тривалий дефіцит слухової інформації в глухих дітей супроводжується погіршенням сприйняття просторових характеристик тактильного подразнення порівняно з нормою, незважаючи на те, що кожен канал зв'язку інтактний. Підвищений обсяг інформації, що надходить через цей канал, не сприяє повній компенсації порушень інтегральної діяльності мозку як системи, проте виразність дефекту сприйняття просторових складних сигналів у процесі вікового розвитку зменшується.

Нами також досліджено показники чутливості шкіри до електрошкірних стимулів.

Вимірювання порогу відчуття, межі й часу стерпності електрошкірного подразника проводилося стандартним приладом електротензометром. Межа часу стерпності поки послужила індикатором сили гальмівного нервового процесу (табл. 1).

Результати дослідження показали, що пороги чутливості електрошкірного подразника розрізняються за групами. Вони виявилися більш високими в глухих ($P < 0,01$). У процесі вікового розвитку відмінності від норми дещо зменшуються, проте вони статистично недостовірні.

Варіабельність показників, що реєструються, у групах глухих більш виражені. Діапазон коливань індивідуальних порогів електровідчуття склав у групі глухих 9,0 В, у чуючих 6,3 В. Більш виражений

розкид, нестабільність реєстрованих психофізіологічних показників пов'язані із нестійкістю уваги. Про багатоманітність обстежуваних груп свідчить і питома вага міжіндивідуальних відмінностей. Близько 22 % глухих мають однакові із чуючими пороги відчуттів. Більш низькі пороги в глухих виявлені в 11 % випадків.

Таблиця 1

Поріг відчуттів (В), час стерпності (с), межа стерпності (В) електроподразника

Вік, років	Глухі			Чуючі		
	поріг	час	межа	поріг	час	межа
8–9	9,3	14,6	24,5	6,8	9,1	20,1
10–11	10,2	13,5	22,6	7,4	7,9	19,6
12–13	9,5	12,1	23,1	7,2	9,0	21,5
14–15	9,7	12,6	20,3	6,0	9,3	16,3

Аналіз показників часових характеристик дав підставу встановити достовірні відмінності між глухими й чуючими. Відзначено більш виражені величини часу стерпності електрошкірного подразника серед глухих. Час стерпності змінюється більш виражено, ніж поріг відчуття. Проте певне послаблення гальмівного стану залишається в глухих у всіх вікових періодах. Лише у 2 % глухих час стерпності виявився меншим, ніж у чуючих, в 11 – однаковим і у 87 % – вищим. Коливання часового параметра стерпності досягали 12,5 с у глухих і 5 с у чуючих.

Найбільший діапазон коливань індивідуальних показників виявлений у глухих (12,4 %). Перевищення за всіма трьома інформаційними ознаками меж середніх показників і діапазону коливань указує на більш застійний тип реакції й деякі послаблення нервового процесу в глухих. Особливості реакції шкірного аналізатора глухих при електростимуляції можна розглядати і як інформативний показник стану захисно-приспосовних механізмів організму.

Будь-який руховий акт забезпечується сумарною діяльністю аналізаторів, поданих у складному сплетінні в корі головного мозку (П. К. Анохін, І. П. Павлов). У цьому акті слухові сприйняття мають велике значення. Рухи коригуються не тільки зором та сприйняттям дотику, а й слухом, а звукові сигнали, як і зорові, беруть участь у регуляції рухів (М. А. Бернштейн [8], Б. Г. Ананьєв [9]).

При здійсненні туристичних походів, екскурсій, різних підйомів і спусків глухим школярам необхідні також якості сили, швидкості, витривалості, координованості дій.

Для визначення деяких показників функціонального стану рухового аналізатора використано метод динамометрії.

Суттєві відмінності між величиною м'язової сили в глухих і чуючих виявлені в період від 7 до 12 років. У цьому віці м'язова сила в глухих нижча, ніж у їхніх чуючих однолітків на 2,7–3,9 кг. Сила м'язів у глухих після 13–14 років наближається до показників у чуючих. Відзначена різниця сили м'язів між ведучою і неведучою руками недостовірна ($P > 0,05$). Показники асиметрії більш виражені в глухих (різниця в них досягає 1–5 кг, у чуючих 0,5–2 кг).

Статистична витривалість, що вимірюється за допомогою динамометра, у глухих дітей у 7–8 років набагато вища, ніж у чуючих. У чуючих витривалість досягає 25,3–25,5 с, у глухих – 13,4–18,3 с ($P < 0,01$).

До 9–10 років глухі за рівнем витривалості до м'язових зусиль прирівнюються до чуючих. У чуючих і глухих 13–15 років спостерігається зниження статичної витривалості. Міжіндивідуальні коливання витривалості в глухих і чуючих 8 років виражалися, відповідно, в 9–26 і 17–28 с. У 13–16 років коливання статичної витривалості склали в чуючих 14–21 і 30–44 с, у глухих – 23–31 с.

Ступінь деформації м'язів в стані скорочення й спокою вимірювалася нами за допомогою електродинамометра. Тонус м'язів у глухих дітей із 8 до 16 років при максимальному напруженні двоголового м'яза виявився нижчий, ніж у чуючих. Різниця середніх показників статистично достовірна ($P < 0,01$) лише в школярів 13 років. Тонус м'язів у стані розслаблення менше змінюється, ніж у фазі напруження. Різниця між станом спокою й скорочення м'язів склала за віком у глухих 1,1; 1,5; 5,4; 8,8 ум. од., у чуючих – відповідно, 7,2; 5,4; 13,6; 14,8 ум. од.

Явище повільного розвитку функції розслаблення тону м'язів має важливе фізіологічне й психолого-педагогічне значення. Умовно-рефлекторні зв'язки для розслаблення м'язів, особливо в молодшому та середньому шкільному віці, майже не сформовані.

Рухова скутість позначається на ранньому настанні стомлення.

Таблиця 2

**Тонус двоголового м'яза плеча (в умовних одиницях) у стані напруження (Н)
й розслаблення (Р) та показники координаметрії (число дотиків,
Рух. – руховий, С – статичний тремор)**

Вік	Глухі				Чуючі			
	тонус		тремор		тонус		тремор	
	Н	Р	Рух.	С	Н	Р	Рух.	С
8–9	22,2	21,1	36,2	29,6	27,4	20,2	28,5	19,0
13–14	21,5	20,2	32,1	27,6	25,3	19,9	26,9	16,4
15–16	31,3	26,8	25,5	25,4	32,2	18,6	21,4	12,6

Отримані результати (табл. 2) вказують на різну частоту рухового й статичного тремору. Кількість точок дотику на тремометрі в глухих при виконанні динамічних вправ протягом 45 с суттєво більша, ніж у чуючих. Значна частота рухового тремору характерна для глухих 8–13 років (36,2). Він зменшується в 16 років (25,2).

Статичний тремор у всіх школярів менше виражений, ніж руховий. Кількість дотиків на тремометрі у глухих усіх вікових періодів коливається й досягає 29,6–22,6; відповідно у чуючих – 19,0–14,0 дотиків. Різниця у глухих і чуючих в 16–17 років становить 8,6 дотиків ($P < 0,01$). Результати досліджень координаційної точності при нормованому й вільному режимі часу неоднакові. Кількість точок дотиків при нормованому часі (протягом 45 с) більш виражена в глухих. Ще більш помітна різниця у витратах часу при проходженні всієї лінії координаметра. Глухі повільніше її проходять і більше припускаються дотиків до її країв. Усю лінію чуючі у 8 років проходять за 18,6 с, а глухі – 26,2 с.

Висновки та перспективи подальших досліджень. Дослідження підтверджують, що затримка прийому до передачі інформації відбувається в цілій системі структур. Отримані показники, що характеризують особливості розвитку психомоторики, які викликають типологічні відмінності та їх залежність від обсягу інформації, що надходить, повинні лягти в основу вдосконалення системи регуляції. Розвиток на цій основі механізмів переробки інформації з меншими витратами часу скоротить процес навчання. Дослідження показали, що в період до 14 років навчання потрібно стимулювати розвиток швидкісних, координаційних, часових, рухових реакцій. Психофізіологічне обґрунтування навчання, що включає правильно дозовані функціональні навантаження та адекватні рухові напруження організму, при врахуванні морфологічного, функціонального й психологічного розвитку забезпечує регулярне формування рухових якостей. Тому при організації та проведенні занять з оздоровчого туризму з глухими школярами потрібно враховувати установлені особливості функціонального стану рухового аналізатора.

Надалі варто дослідити також функціональний стан зорового й вестибулярного аналізатора. Це дасть змогу розкрити й розширити шляхи корекції рухової сфери й розвитку пізнавальної діяльності цієї категорії дітей.

Список використаної літератури

1. Выготский Л. С. Собрание сочинений : в 5 т. / Выготский Л. С. – Т. 2; 5. – М. : [б. и.], 1982–1983.
2. Боскис Р. М. Глухие и слабослышащие дети / Боскис Р. М. – М. : Педагогика, 1963. – 215 с.
3. Байкина Н. Г. Частные методики адаптивной физической культуры : учебник / Н. Г. Байкина, Я. В. Крет – М. : Сов. спорт, 2004. – 645 с.; ил. – С. 95–145.
4. Гозова А. П. Усвоение обобщенных и относительных понятий в условиях предметно-практической деятельности в обучении глухих школьников / Гозова А. П. – М. : Просвещение, 1976. – С. 120–139.
5. Шиф Ж. И. Усвоение языка и развитие мышления у глухих детей / Шиф Ж. И. – М. : Просвещение, 1968. – 103 с.
6. Розанова Г. В. Развитие двигательной памяти у глухих и слышащих школьников / Розанова Г. В. // О психическом развитии глухих и нормально слышащих детей. – М. : Просвещение, 1962. – 75 с.
7. Гоголева А. В. Особенности развития произвольного внимания у глухих учащихся : автореф. дис... канд. пед. наук / А. В. Гоголева. – М., 1981. – 19 с.
8. Бернштейн Н. А. Очерки по физиологии движений и физиологии активности / Бернштейн Н. А. – М. : [б. и.], 1966.
9. Ананьев Б. Г. Психология чувственного познания / Ананьев Б. Г. – М. : [б. и.], 1960. – С. 257.

Анотації

Порушення слуху відображається на психіці школярів, своєрідності спілкування з людьми та навколишнім предметним світом, провокує специфічні зміни в зниженні рухової пам'яті, довільної уваги. У роботі поставлено завдання – показати функціонування аналізаторів усієї сенсорної системи, що беруть участь у руховій діяльності на заняттях оздоровчим туризмом. Уперше на заняттях оздоровчим туризмом з глухими школярами запропоновано комплекс методів, котрий дав змогу показати особливості функціонування збережених аналізаторів та їхні потенціальні можливості при втраті слуху. Дослідження переконливо підтвердили, що затримка прийому до передачі інформації відбувається в цілій системі структур. У період до 14 років навчання потрібно стимулювати розвиток усіх якостей.

Ключові слова: глухі діти, аналізатор, оздоровчий туризм, порушення слуху, школярі, розвиток якостей.

Нина Байкіна, Павло Пиптюк, Олеся Поддубева. Особенности функционального состояния анализаторов, участвующих в двигательной деятельности на занятиях оздоровительным туризмом. Нарушения слуха сказывается на психике школьника, своеобразии его общения с людьми и окружающим предметным миром, вызывает специфические изменения в снижении двигательной памяти, произвольного внимания. В работе поставлена задача – показать особенности функционирования анализаторов всей сенсорной системы, участвующих в двигательной деятельности на занятиях оздоровительным туризмом. Впервые на занятиях оздоровительным туризмом с глухими школьниками предложен комплекс методов, который позволил показать особенности функционирования сохранных анализаторов, и их потенциальные возможности при утрате слуха. Исследования убедительно подтвердили, что задержка приема к передаче информации происходит в целой системе структур. В период до 14 лет обучения необходимо стимулировать развитие всех качеств.

Ключевые слова: глухие дети, анализаторы, оздоровительный туризм, нарушение слуха, школьники, развитие качеств.

Nina Baikina, Pavel Pyptiuk, Olesia Poddubeyeva. Peculiarities of Functional State of Receptors That Take Part in Motion Activity At the Lessons of Remedial Tourism. Hearing deficiency effects psyche of a schoolchild, his or her communication peculiarities with the objects of environmental world; causes specific changes in motion memory decreasing it and conscious attention. The research's objective was to show the peculiarities of the receptors functioning of the whole sensor system among students at lessons of remedial tourism. For the first time the complex technique at the lessons for deaf schoolchildren has been worked out. This method has shown the peculiarities of receptors' functioning and potential possibilities in deafness state. The research has proved completely that the delay of information adoption and transmission part in the whole. During the course of study it is necessary to analyze the quality development of all the components.

Key words: deaf children, receptor, remedial tourism, hearing deficiency.

УДК 796.032:373-057.87(477)

Оксана Вацеба,
Мирослав Герцик,
Людмила Гриненко

Всеукраїнський спортивно-масовий захід “Олімпійське лелеченя” як нова форма фізкультурно-спортивної роботи серед школярів (на прикладі загальноосвітніх шкіл міста Львова)

Львівський державний університет фізичної культури (м. Львів)

Постановка наукової проблеми та її значення. Сьогодні особливо актуальним є впровадження в систему шкільної освіти різноманітних спортивно-масових заходів, скерованих на популяризацію активного способу життя, спорту, олімпійських ідей, а відтак і на залучення дітей до занять фізичними вправами, виховання в юного покоління почуттів патріотизму, благородства, дружби, взаємоповаги.

В останні роки шкільний фізкультурно-спортивний рух збагатився багатьма цікавими формами та різноманітними спортивно-масовими заходами: “Козацький гарт”, “Старти надій”, “Ігри Біола”, “Козацькі забави”, “День здоров'я”, “Олімпійський урок”, “Тато, мамо, я – спортивна сім'я”, Національний кубок шкільного футболу тощо.

© Вацеба О., Герцик М., Гриненко Л., 2012

У поле нашого зору потрапив зовсім новий спортивно-масовий захід, який ініційовано Національним олімпійським комітетом України – “Олімпійське лелеченя”.

Цей захід спрямовано на реалізацію одного із важливих напрямів діяльності Міжнародного олімпійського комітету – надихнути молодих людей усього світу долучитися до спорту, сприйняти його філософію та жити за олімпійськими цінностями. Змагання проводяться серед школярів п’ятих-шостих класів під девізом “Твори! Вивчай! Перемагай!”.



Рис. 1. Емблема Всеукраїнського спортивно-масового заходу серед дітей та юнацтва “Олімпійське лелеченя”

Змагання “Олімпійського лелеченя” проводяться в чотири етапи: перший – загальношкільний (вересень–жовтень); другий – районний (міський) (листопад–грудень); третій – обласний (січень–квітень); четвертий – всеукраїнський (травень–червень).

У I етапі заходу, відповідно до Положення [9], беруть участь команди з учнів 5–6 класів (кожен клас виставляє окрему команду) у кількості 12 осіб, із них – шість дівчат й шість хлопчиків. У II, III та IV етапах беруть участь збірні команди навчального закладу з учнів п’ятих – шостих класів у кількості тринадцяти осіб, із них – шість дівчат, шість хлопчиків і представник навчального закладу.

Змагання складаються переважно з естафет, рухливих ігор, олімпійських вікторин та презентації команд.

Зауважимо, що на четвертому етапі додатковим елементом є культурно-освітня програма (вікторина, конкурс малюнка, театралізоване дійство на олімпійську тематику тощо).

Отже, у 2010 – 2011 навчальному році відбувся пілотний проект за участю шкіл олімпійської освіти (їх у кожній області України від 5 до 10), а у 2011 – 2012 навчальному році до цього заходу залучено всі загальноосвітні школи України у всіх областях України. Всеукраїнський фінал відбувається в АР Крим на базі міжнародного дитячого центру “Артек”.

Успішне проведення фінальних змагань у МДЦ “Артек” та всіх попередніх етапів у кожній області України у 2011 та 2012 і чималий резонанс цього заходу в системі шкільної освіти засвідчили важливу роль і значення “Олімпійського лелеченя” в шкільному фізкультурно-спортивному русі України.

Саме тому вважаємо доцільним проаналізувати перший досвід проведення такого заходу на прикладі досвіду загальноосвітніх шкіл міста Львова.

Аналіз останніх досліджень і публікацій із цієї проблеми. Аналіз літературних джерел із проблем фізичного виховання школярів засвідчив, що організація та методика здійснення позакласної фізкультурно-спортивної роботи досить детально й ґрунтовно описана у вітчизняній науково-методичній літературі, зокрема в працях Б. Шияна [8], О. Дубогай [3], Т. Круцевич [5], О. Худолія [7] та ін. Окремо відзначимо розвідки М. Булатової, В. Єрмолової, В. Юхимук та ін. [1; 2; 4; 6], які аналізують організаційні й методичні питання впровадження олімпійської освіти в загальноосвітніх закладах України. При цьому зазначимо, що сучасний учитель фізичної культури надзвичайно потребує даних новітніх наукових досліджень, які, зокрема, стосуються теорії й методики організації масових фізкультурно-спортивних заходів для дітей, підлітків, молоді.

Саме такою спробою вважаємо й наше дослідження, яке відбувається фактично паралельно із впровадженням “Олімпійського лелеченя” в практичну діяльність сучасної школи.

Фізичному розвитку школярів сприяють різноманітні форми позаурочної фізкультурно-спортивної діяльності. Найпоширеніші з них:

- гімнастика до уроків;
- фізкультурні хвилинки й паузи для зняття втоми;
- позаурочні заняття (гуртки та секції);
- година здоров'я;
- масові змагання, спортивні свята.

Важливе місце в загальному процесі фізичного виховання школярів посідають спортивні змагання. У процесі їх організації та проведення вчителю фізичного виховання потрібно спрямувати педагогічні зусилля на розв'язання загальних і проміжних завдань, а саме: розробку документації для проведення змагань, підготовку місць проведення змагань та інвентарю, інформаційне забезпечення, медичне забезпечення, дотримання вимог техніки безпеки тощо.

Як зазначає чимало дослідників, дотримуючись усіх правил організації, спортивно-масові змагання можуть перетворитися на справжнє свято, яке суттєво вплине на різні сторони виховного процесу й на різних суб'єктів шкільної системи фізичного виховання.

Об'єкт дослідження – спортивно-масова робота серед дітей та підлітків.

Предмет дослідження – роль і значення Всеукраїнського спортивно-масового заходу серед дітей та підлітків “Олімпійське лелеченя” в системі фізичного виховання школярів 5–6-х класів.

Мета дослідження – вивчити й проаналізувати особливості впровадження, організації та проведення Всеукраїнського спортивно-масового заходу серед дітей і юнацтва “Олімпійське лелеченя” серед школярів міста Львова.

Завдання дослідження:

1) проаналізувати роль та значення спортивно-масових змагань у системі фізичного виховання дітей і підлітків;

2) опрацювати досвід упровадження пілотного проекту НОК України Всеукраїнського спортивно-масового заходу серед дітей та юнацтва “Олімпійське лелеченя” у 2010–2011 навчальному році та особливості реалізації цього проекту у 2011 – 2012 навчальному році;

3) вивчити особливості організації, проведення та методичного супроводу Всеукраїнського спортивно-масового заходу серед дітей і юнацтва “Олімпійське лелеченя” серед школярів 5–6-х класів загальноосвітніх шкіл міста Львова;

4) проаналізувати ставлення школярів середнього шкільного віку до нового заходу, який ініціював НОК України – “Олімпійське лелеченя”.

Методи дослідження – теоретичний аналіз літературних джерел, нормативних документів, інформаційної мережі Інтернет та узагальнення передового практичного досвіду фізичного виховання школярів; метод опитування та інтерв'ювання; педагогічні спостереження; системно-структурний аналіз та елементи математичної статистики.

Під час виконання наукового дослідження проаналізовано документальну базу, розглянуто організаційні засади проведення заходу; налагоджено співпрацю з керівниками органів освіти та спорту, основними організаторами заходу в місті Львові, проаналізовано діяльність суддівських бригад, проведено педагогічні спостереження, а також проанкетовано учасників львівського міського етапу спортивно-масового заходу “Олімпійське лелеченя”. Усього до цього залучено 126 осіб, із яких 98 дітей і 28 дорослих, які представляли команди ЗОШ №№ 2, 21, 43, 65, 86, 87 з усіх адміністративних районів міста Львова.

Виклад основного матеріалу й обґрунтування отриманих результатів дослідження. Отже, удруге в Україні за підтримки Міністерства освіти і науки, молоді та спорту України, Державної служби молоді та спорту України й НОК України проведено спортивно-масовий захід “Олімпійське лелеченя” на всіх його етапах, у т. ч. всеукраїнські фінальні змагання, участь у яких у червні 2012 р. узяли 27 команд з усіх областей, міст Києва й Севастополя, а також команда з Польщі.

У 2010/2011 навчальному році це був пілотний проект за участю шкіл олімпійської освіти (їх у кожній області України нараховується від п'яти до десяти). Починаючи з 2011/2012 н. р., спортивно-масовий захід “Олімпійське лелеченя” є обов'язковим для всіх шкіл України.

З'ясовано, що в загальному процесі фізичного виховання дітей і підлітків важливе місце посідають спортивні змагання, які активно сприяють фізичному розвитку школярів сприяють, розширюють форми фізкультурно-спортивної діяльності й мають неабияке виховне та оздоровче значення. Серед них уже знайшло своє місце й “Олімпійське лелеченя”.

Підкреслимо, що серед основних позитивних моментів організації та проведення Всеукраїнського спортивно-масового заходу “Олімпійське лелеченя”, у т. ч. й серед школярів міста Львова, є:

- удале обрання віку учасників змагань (учні 5–6-х класів);
- поєднання спортивних змагань з освітньою й культурною складовими частинами виховання особистості;
- спільна участь у команді хлопців та дівчат;
- підтримка заходу з боку НОК України і його регіональних відділень, участь у заходах в якості почесних гостей відомих спортсменів і тренерів;
- широке висвітлення цього заходу в ЗМІ;
- можливість висловити на сайті НОК України свою думку про захід й обмінятися досвідом із представниками інших команд у реальному вимірі часу;
- неабияка зацікавленість школярів та вчителів до заходу як цілком нової форми фізкультурно-спортивних заходів.

У цій роботі ми також з’ясували ставлення львівських школярів до цих нових змагань за програмою “Олімпійське лелеченя”. При цьому варто відзначити, що опитані учні виявили доволі високий рівень зацікавленості, а більшість педагогів схиляються до думки, “що олімпійські кільця згуртовують, викликають у дітей піднесення та рівняння на олімпійців...”.

На рисунку 2 відображено ставлення школярів 5–6-х класів міста Львова до змагань за програмою “Олімпійське лелеченя”.

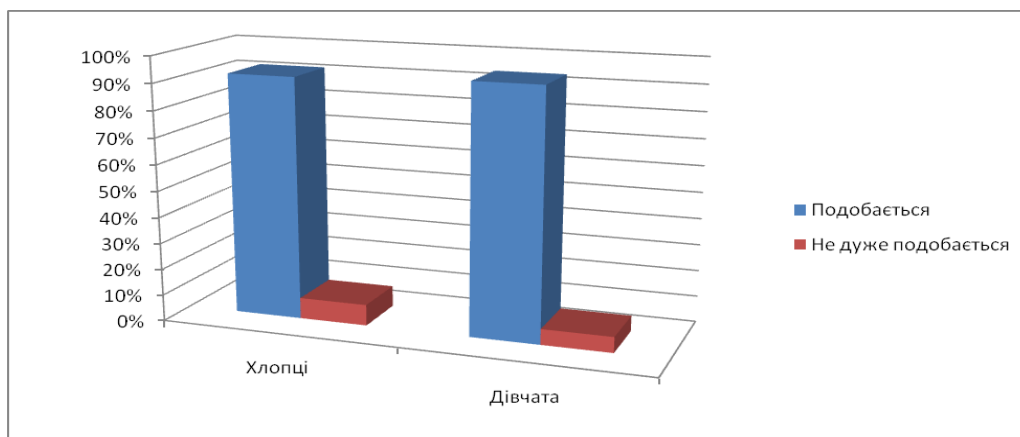


Рис. 2. Розподіл відповідей школярів 5–6 класів міста Львова щодо їхнього ставлення до змагань за програмою “Олімпійське лелеченя”

Так, на запитання нашої анкети “Тобі подобаються змагання “Олімпійське лелеченя”? 92 % респондентів – хлопців і 94 % дівчат дали ствердну відповідь, 8 % хлопців та 6 % дівчат відповіли, що не дуже сподобався такий захід. При цьому варто зазначити, що незадоволених змаганням “Олімпійське лелеченя” не було. Очевидно, що цей новий для шкільної практики захід є вдало продуманим, забезпеченим методично й належним чином організованим, зокрема на міському етапі в м. Львові.

Крім того, також з’ясовано, що школярі вважали б за доцільне дещо вдосконалити при проведенні “Олімпійського лелеченя”. Зокрема, потребує покращення організація та проведення таких складників цього заходу: конкурс презентації – 47 % респондентів – хлопців і 24 % – дівчат, комбінована естафета – 45 % хлопців і 72 % – дівчат, олімпійська вікторина – 8 % хлопців і 4 % дівчат. Тобто діти в більшості хотіли б удосконалення в руховій частині заходу “Олімпійське лелеченя”.

Визначено, що опитані учні львівських шкіл беруть участь не лише у Всеукраїнському спортивно-масовому заході “Олімпійського лелеченя”, а також охоче змагаються і в інших змаганнях, які проводяться протягом року в школі (табл. 1). Так, 58 % хлопчиків 5–6-х класів беруть активну участь у всіх шкільних спортивно-масових заходах, 25 % із них – інколи, а 17 % – ніколи не брали участі в шкільних змаганнях. На нашу думку, саме на цю цифру варто звернути увагу вчителям, батькам, організатором системи освіти та спорту. Серед школярів 5–6-х класів цей розподіл є таким: 41 % дівчаток беруть активну участь у всіх спортивно-масових змаганнях у школі, 30 % – інколи й майже третина (!) – 29 % – ніколи не були учасниками спортивно-масових змагань.

Участь учнів 5–6-х класів міста Львова у шкільних спортивно-масових змаганнях упродовж навчального року

Участь школярів у спортивно-масових змаганнях	Відсоток респондентів — хлопці,	Відсоток респондентів — дівчата,
	%	%
Часто	58	41
Інколи	25	30
Ніколи	17	29

Цікавим, на наш погляд, були кількісні показники відвідування школярами – учасниками міського фіналу “Олімпійського лелеченя” – спортивних секцій (рис. 3).

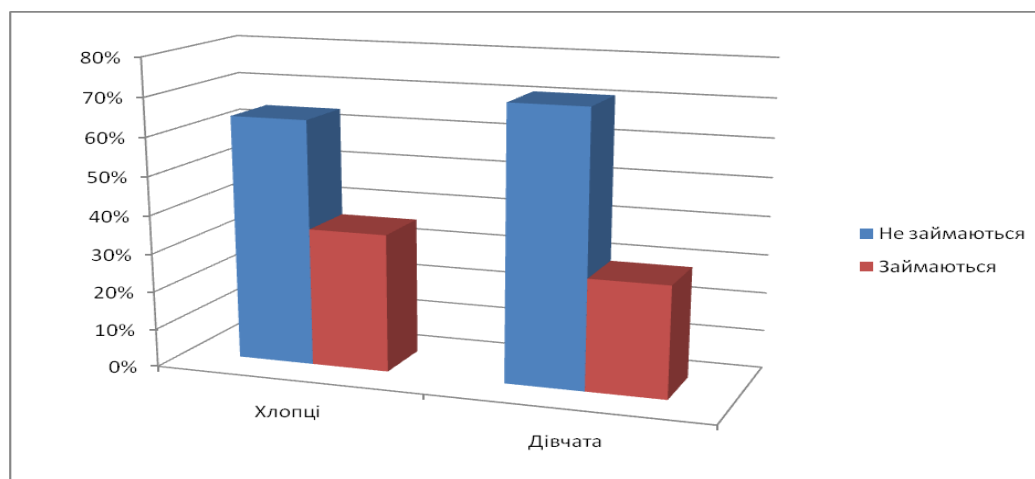


Рис. 3. Кількісні показники відвідуваності спортивних секцій школярами середнього шкільного віку міста Львова

Так, серед тих, що займаються в спортивних секціях, виявилось 36 % хлопців і 29 % дівчат. При цьому найбільш популярними для себе діти обрали секції зі спортивних ігор.

Висновки й перспективи подальших досліджень. Важливе місце в загальному процесі фізичного виховання дітей і підлітків посідають масові спортивні змагання, які активно сприяють фізичному розвитку школярів, збагачують форми фізкультурно-спортивної діяльності й мають неабияке виховне та оздоровче значення.

Ефективне впровадження пілотного проекту НОК України – Всеукраїнського спортивно-масового змагання серед дітей та юнацтва “Олімпійське лелеченя” й проведення Всеукраїнських фінальних змагань у МДЦ “Артек” у 2010–2011 навчальному році сприяло введенню цього заходу як обов’язкового заходу у всіх загальноосвітніх школах України у 2011–2012 навчальному році.

Визначено, що успішне впровадження “Олімпійського лелеченя” в практику шкільного фізкультурно-спортивного руху України істотно сприятиме активізації позакласної та позашкільної фізкультурно-спортивної роботи, сприятиме залученню дітей і підлітків до активних занять спортом, пропаганді олімпійських цінностей та ідеалів серед школярів і педагогів України.

Вивчення специфіки організації та проведення Всеукраїнського спортивно-масового заходу серед дітей і юнацтва “Олімпійське лелеченя” в рік його масового впровадження на прикладі ЗОШ Львова стане неабияким підґрунтям для його подальшого вдосконалення, поширення й розвитку, а також сприятиме в організаційній та методичній роботі організаторам цього свята, учителям-методистам і вчителям фізичної культури.

Наш аналіз показав, що на подальших етапах цього Всеукраїнського спортивно-масового заходу доцільно враховувати та вдосконалити, зокрема, інформаційне й медичне забезпечення, посилити методичну сторону організації та проведення заходу (підібрати новий і цікавий для дітей арсенал засобів рухової активності в естафетних вправах), неухильно дотримуватися вимог техніки безпеки, на більш якісному рівні відзначати учасників “Олімпійського лелеченя”, помічників, уболівальників, організаторів, батьків, керівництво школи та ін.

Вважаємо за доцільне проводити подальшу дослідницьку наукову й науково-методичну роботу щодо утвердження та розвитку Всеукраїнської акції “Олімпійського лелеченяти” у всіх його сегментах і визначати його подальшу роль та значення в шкільному фізкультурно-спортивному русі України.

Список використаної літератури

1. Булатова М. М. Система олімпійської освіти в Україні та нові форми її впровадження / М. М. Булатова // Олімпійський спорт і спорт для всіх : тези доп. ІХ Міжнар. наук. конгр. – К. : [б. в.], 2005. – С. 7.
2. Вацеба О. Актуальні питання олімпійської освіти у навчально-виховному процесі учнів загальноосвітніх шкіл України (на прикладі м. Львова) / О. Вацеба, В. Юхимук // Олімпійська освіта: виховання, здоровий спосіб життя, соціальна адаптація : матеріали континент-семінару. – К. : [б. в.], 2007. – С. 87–93.
3. Дубогай О. Д. Інтеграція пізнавальної і рухової діяльності в системі навчання і виховання школярів : метод. посіб. для вчителів почат. шк. та фіз. культури, студ. та батьків / Дубогай О. Д. – К. : Оріяна, 2001. – 152 с.
4. Єрмолова В. М. Олімпійська освіта: теорія і практика / Єрмолова В. М. – К. : Олімпійська, 2011.
5. Круцевич Т. Ю. Общие основы теории и методики физического воспитания / Круцевич Т. Ю. – К. : Олімпійська, 2003. – С. 77–79.
6. Ткачук В. Олімпійська освіта учнів як педагогічна проблема. / В. Ткачук, Ю. Петришин, О. Вацеба., О. Гречанюк : Актуальні проблеми юнацького спорту : матеріали ІХ Всеукр. наук. практ. конф. – Херсон : ПАТ Херсон. міськ. друк., 2011. – С. 139–140.
7. Худолій О. М. Загальні основи теорії та методики фізичного виховання : навч. посіб. / Худолій О. М. – Х. : ОВС, 2007. – 406 с.
8. Шиян Б. М. Теорія і методика фізичного виховання школярів / Шиян Б. М. – Тернопіль : Навч. кн. – Богдан, 2001. – Ч. 1. – 272 с. ; 2002. – Ч. 2. – 245 с.
9. [Електронний ресурс]. – Режим доступу : <http://lelechenya-noc.org/>.

Анотації

У статті розглянуто особливості впровадження нового спортивно-масового заходу дітей шкільного віку, який ініційовано Національним олімпійським комітетом України – Всеукраїнського спортивно-масового заходу серед дітей та юнацтва “Олімпійське лелеченя” на прикладі школярів міста Львова. Завдання дослідження: 1) проаналізувати роль та значення спортивно-масових змагань у системі фізичного виховання дітей і підлітків; 2) опрацювати досвід упровадження пілотного проекту НОК України Всеукраїнського спортивно-масового заходу серед дітей та юнацтва “Олімпійське лелеченя” у 2010–2011 навчальному році та особливості реалізації цього проекту в 2011 – 2012 навчальному році; 3) вивчити особливості організації, проведення й методичного супроводу Всеукраїнського спортивно-масового заходу серед дітей та юнацтва “Олімпійське лелеченя” серед школярів 5–6-х класів загальноосвітніх шкіл міста Львова; 4) проаналізувати ставлення школярів середнього шкільного віку до нового заходу, який ініційовав НОК України – “Олімпійське лелеченя”. Визначено, що успішне впровадження “Олімпійського лелеченяти” в практику шкільного фізкультурно-спортивного руху України істотно сприятиме активізації позакласної та позашкільної фізкультурно-спортивної роботи, сприятиме залученню дітей та підлітків до активних занять спортом, пропаганді олімпійських цінностей та ідеалів серед школярів і педагогів України.

Ключові слова: спортивно-масові змагання, фізичне виховання школярів, учні 5–6-х класів, Всеукраїнський спортивно-масовий захід “Олімпійське лелеченя”, фізкультурно-спортивний рух, м. Львів, НОК України, “Артект”.

Оксана Вацеба, Мирослав Герцик, Людмила Гриненко. Всеукраїнський спортивно-масовий заход серед дітей та юнацтва “Олімпійське лелеченя” на прикладі школярів міста Львова. В статті розглянуто особливості впровадження нового спортивно-масового заходу дітей шкільного віку, який ініційовано Національним олімпійським комітетом України – Всеукраїнського спортивно-масового заходу серед дітей та юнацтва “Олімпійське лелеченя” на прикладі школярів міста Львова. Завдання дослідження: 1) проаналізувати роль та значення спортивно-масових змагань у системі фізичного виховання дітей і підлітків; 2) опрацювати досвід упровадження пілотного проекту НОК України Всеукраїнського спортивно-масового заходу серед дітей та юнацтва “Олімпійське лелеченя” у 2010–2011 навчальному році та особливості реалізації цього проекту в 2011 – 2012 навчальному році; 3) вивчити особливості організації, проведення й методичного супроводу Всеукраїнського спортивно-масового заходу серед дітей та юнацтва “Олімпійське лелеченя” серед школярів 5–6-х класів загальноосвітніх шкіл міста Львова; 4) проаналізувати ставлення школярів середнього шкільного віку до нового заходу, який ініційовав НОК України – “Олімпійське лелеченя”. Визначено, що успішне впровадження “Олімпійського лелеченяти” в практику шкільного фізкультурно-спортивного руху України істотно сприятиме активізації позакласної та позашкільної фізкультурно-спортивної роботи, сприятиме залученню дітей та підлітків до активних занять спортом, пропаганді олімпійських цінностей та ідеалів серед школярів і педагогів України.

тивної роботи, привлеченню дітей і підлітків до активних занять спортом, пропаганді олімпійських цінностей і ідеалів середи школярів і педагогів України.

Ключевые слова: спортивно-масові змагання, фізичне виховання школярів, учні 5–6-х класів, Всеукраїнське спортивно-масове заходження “Олімпійський аистенок”, фізкультурно-спортивне рухення, м. Львів, НОК України, “Артект”.

Oksana Vatsaba, Miroslav Gertsik, Liudmila Grynenko. All-Ukrainian Sports Event “Olympic Stork” as a New Form of Fitness and Sports Activities Among Students (in the Example of Lviv Schools). The paper considers features of implementation of new sports event among schoolchildren that was initiated by the National Olympic Committee of Ukraine – All-Ukrainian sports event among children and youth “Olympic stork” in the example of schoolchildren of Lviv. Tasks of research: 1. Analyze the role and importance of sports and mass events in the system of physical education of children and adolescents. 2. Consider the experience of implementation a pilot project NOC of Ukraine All-Ukrainian sports event for children and youth “Olympic stork” in the 2010–2011 school year and feature of realization of this project in 2011–2012 school years. 3. Investigation of the organization, conduct and methodical accompaniment of the All-Ukrainian sports-event among children and youth “Olympic stork” among pupils of 5–6 grades of the city. 4. To analyze the relation of schoolchildren of middle school age to the new measure that initiated NOC of Ukraine is “Olympic stork”. Certainly, that successful introduction of “Olympic stork” in practice of school physical culture – sporting motion of Ukraine will be instrumental in a substantial rank activation of extracurricular and out-of-school physical culture-sporting work, will be instrumental in bringing in of children and teenagers to active going in for sports, promoting of Olympic values and ideals among schoolchildren and teachers of Ukraine.

Key words: sport-mass competitions, physical education of schoolchildren, pupils of 5–6 grades, All-Ukrainian sports event “Olympic stork”, physical culture and sports motion, Lviv, NOC of Ukraine, “Artek”.

УДК 378.172:37.037

Олена Додонова

Удосконалення навчального процесу фізичного виховання студентів на основі розвитку мотивації та гуманізму

Східноукраїнський національний університет ім. Володимира Даля (м. Луганськ)

Постановка наукової проблеми та її значення. Зниження інтересу до фізичного виховання, утрата освітньо-виховної спрямованості уроків фізичної культури у навчальних закладах продукується відсутністю мотивів у студентів до підвищення рівня фізичного розвитку та формування здорового способу життя. Однією з причин такого становища є недосконала організація навчального процесу, позбавлена застосуванням на практиці методик, які враховують індивідуальні якості та мотивацію студентів до занять фізичною культурою.

Невмотивованість студентів до занять фізичною культурою є наслідком загальних проблем розвитку суспільства, що призводить до втрати освітою гуманістичного змісту з переорієнтацією від розвитку особистості до вивчення вузького спектра професійних знань і вмінь під тиском індустріального, технічного й ринкового розвитку, недостатністю вивчення педагогічних умов формування свідомого ставлення студента до фізичного виховання, відсутністю творчого ставлення викладачів і студентів до цього процесу.

Розв'язання цих проблем потребує вдосконалення навчального процесу фізичного виховання з дотриманням загальнопедагогічних принципів, серед яких одним із головних, поруч із індивідуалізацією підходів до студентів, фундаментальністю та демократизацією, є принцип гуманізму, дотримання якого дає змогу забезпечити всебічну підготовку особистості до трудової та інших суспільно важливих видів діяльності, і всемірний розвиток життєвих сил та здібностей людини – як вищої цінності суспільства. Відбудова навчального процесу на цьому принципі дає змогу забезпечити подальший розвиток мотивів студентів протягом навчання разом із розвитком його суспільних та особистих потреб, а фізичне виховання при цьому виступає процесом збагачення молоді знаннями про морфофункціональні особливості функціонування організму, опанування комплексом рухових навичок і вмінь, що забезпечують оптимальний рівень здоров'я та формування стійкої, свідомої потреби особистісного фізичного розвитку та вдосконалення.

Аналіз останніх досліджень і публікацій із цієї проблеми. Учені довели, що навчальний процес фізичного виховання може бути ефективним лише в тому випадку, коли в студентів є відповідні мотиви [1; 2]. Для формування мотивів учені рекомендують застосовувати в роботі зі студентами певні комплекси методик, що підвищують інтерес до занять фізичною культурою: В. М. Кучеренко та В. В. Шпитальний пов'язують саму організацію процесу навчання фізичних вправ із урахуванням типів студентів, на яких направлено психологічну установку, що ґрунтується на бажанні суб'єктом задовольнити потребу фізичного розвитку [3]; на використання тестових методик із метою діагностики стану мотивації студентів до занять фізичною культурою та її розвитку звертають увагу в своїх наукових дослідженнях й інші вітчизняні вчені – А. В. Домашенко, Р. Т. Раєвський, С. А. Савчук та ін. [4–6].

Водночас, із урахуванням комплексності розгляду процесу розвитку мотивації студентів до занять фізичною культурою, що полягає в застосуванні педагогічних, психологічних і спеціальних (виховних) методів, більш докладного дослідження потребують питання взаємоузгодженості подібних методик із принципом гуманізму, на якому в цілому повинен ґрунтуватися процес фізичного виховання у ВНЗ.

У статті доведено необхідність організації навчального процесу фізичного виховання студентів на принципі гуманізму, на основі емпіричного дослідження отримано оцінку відповідності цього процесу принципу гуманізму, обґрунтовано необхідність використання тестових методик розвитку мотивації відповідно цьому принципу, наведено результат проведеного експерименту застосування адаптованої методики розвитку мотивації в Східноукраїнському національному університеті ім. В. Даля.

Виклад основного матеріалу й обґрунтування отриманих результатів дослідження. Про значущість гуманізації в системі фізичного виховання ВНЗ йдеться в Законі України “Про освіту МОНМС України” та “Національній доктрині розвитку фізичної культури і спорту в Україні”, де відмічається необхідність “...реформування освітньої системи на засадах принципу гуманізму та демократизму” [7] та “...орієнтації українського суспільства на поетапне формування ефективної моделі розвитку фізичної культури і спорту на гуманістичних і демократичних засадах, а також формування гуманістичних цінностей молоді та створення умов для її всебічного, гармонійного розвитку” [8].

Ґрунтуючись на концепції “Нового гуманізму”, яку обґрунтував у своїх дослідженнях відомий італійський учений Ауреліо Печчеї, який розглядає гуманізацію як соціальну категорію, що збагачує усвідомлення кожного члена суспільства [9], уважаємо, що це є процесом, у якому людина стає найвищою цінністю, затверджується її здатність до пізнання й творчої діяльності, забезпечується захист гідності людини, її свободи й права на всебічний, гармонійний розвиток. Відтак стає очевидно, що використання гуманістичного принципу сприятиме розв'язанню практичних завдань, які стоять перед системою фізичного виховання студентів у ВНЗ на сучасному етапі. Необхідність використання цього принципу полягає в тому, що сама еволюція людини та її розвиток уже є поступом гуманізму, а з погляду системи вищої освіти сприятиме формуванню духовних основ студентської молоді, надасть кожному студенту можливість самореалізації на основі вищих цінностей (моральності, поваги, творчості), а викладачу – уникнути та попередити безпелеяційне й принизливе ставлення до студента [10].

Щодо педагогіки, то використання цього принципу передбачає застосування відповідних методів, за допомогою яких викладач одночасно впливає на свідомість студентів у процесі фізичного виховання та формує в них мотиви до усвідомленого заняття фізичною культурою та спортом. Для розвитку мотивації студентів до занять фізичною культурою викладачем ВНЗ повинні бути встановлені їхні потреби та відібрані стимули. Саме відбір відповідних видів стимулів із урахуванням виявлених потреб студента дає змогу викладачеві розвивати мотиви останнього. При цьому серед потреб ми виділяємо такі, що адаптовані до загальноприйнятих при розгляді теорій мотивації: у підтримці життєдіяльності та здоров'я, у визнанні, спілкуванні, приналежності до командної роботи, надійності й безпеці, у співпраці з викладачем, в емоційній напрузі та ризику, у соціальному статусі, незалежності, самозатвердженні, досягненнях, престижі, радощах і задоволенні, у новизні (пізнанні чогось нового), творчості.

У цьому контексті при визначенні стимулів для задоволення потреб студентів потрібно використовувати принцип гуманізму, у якому закладено такі методи фізичного виховання: *педагогічні*, які застосовує на практиці викладач (забезпечення об'єктивності в оцінці результатів студентів у процесі здавання контрольних нормативів; можливість вільного вибору спортивної секції та напряму спеціалізації студентом; можливість самостійного вибору студентом навантаження й інтенсивності вправ, що виконуються під час самостійних занять; заохочення студентів, які покращують свої результати; створення гідних відносин у групі під час занять і сприятливого психологічного клімату; залучення студен-

тів до організації та проведення позаурочних форм організації процесу фізичного виховання в ролі судів й арбітрів (змагання, турніри тощо); *організаційні*, які повинні застосовувати на практиці не тільки викладачі, а й адміністрація ВНЗ (безпечні та сприятливі умови занять фізичною культурою з дотриманням норм гігієни; збагачення занять різноманітними формами й методами організації процесу фізичного виховання; забезпечення сучасним, якісним, різноманітним інвентарем та обладнанням).

Названі вище методи повинні бути використані рівною мірою в процесі фізичного виховання студентів у ВНЗ. Виходячи з цього, на кафедрі фізичного виховання Східноукраїнського національного університету ім. Володимира Даля проведено експеримент, метою якого стали дослідження й оцінка процесу фізичного виховання студентів ВНЗ на його відповідність принципу гуманізму. Під час експерименту проведено соціологічне дослідження серед студентів 1–5 курсів із застосуванням розробленої анкети, відповіді на яку дали змогу встановити ступінь задоволеності респондентів використанням того, чи іншого методу (табл. 1). Для отримання максимального ступеня вірогідності проведеного експерименту, вибірка склала 98 %.

Таблиця 1

Оцінка процесу фізичного виховання студентів ВНЗ на його відповідність принципу гуманізму [10]

Курс	Ступінь задоволеності студентів різних курсів використанням методів принципу гуманізму, %				
	1	2	3	4	5
Методи принципу гуманізму					
<i>Загальні педагогічні методи гуманізації виховання</i>					
гуманне ставлення до особистості студента	90	85	90	80	75
повага прав і свобод студента	80	80	75	75	70
пред'явлення студенту посильних та обґрунтовано сформульованих вимог	50	40	35	25	20
повага до позиції студента навіть тоді, коли він відмовляється виконувати вимоги, які до нього висуваються	60	45	30	25	15
повага права кожного студента бути самим собою	50	40	45	40	50
доведення до свідомості студента конкретних цілей його виховання	90	90	85	85	90
недопущення насильних дій у процесі формування в студента необхідних якостей	100	100	100	100	100
відмова від тілесних та інших принижуючих гідність особистості покарань	100	100	100	100	100
визнання права студента на повну відмову від формування тих якостей, які за будь-якими причинами суперечать його переконанням (гуманітарним, релігійним тощо)	100	100	100	100	100
<i>Педагогічні методи принципу гуманізації, які повинен застосовувати на практиці викладач для розвитку мотивації студентів до занять фізичною культурою</i>					
забезпечення об'єктивності в оцінці результатів студентів у процесі складання контрольних нормативів	50	40	35	25	20
можливість вільного вибору спортивної секції та напряду спеціалізації студентом	100	100	100	100	100
можливість самостійного вибору студентом навантаження та інтенсивності вправ, що виконуються під час самостійних занять	100	100	100	100	100
заохочення студентів, які покращують свої результати	50	60	65	60	60
створення гідних відносин у групі під час занять і сприятливого психологічного клімату	50	45	55	60	70
залучення студентів до організації та проведення позаурочних форм фізичного виховання в якості судів та арбітрів (змагання, турніри тощо)	20	20	25	30	40
<i>Організаційні методи принципу гуманізації, які повинні застосовувати на практиці викладач та адміністрація для розвитку мотивації студентів до занять фізичною культурою</i>					
безпечні та сприятливі умови занять фізичною культурою з дотриманням норм гігієни	60	60	65	65	65
збагачення занять різноманітними формами й методами організації процесу фізичного виховання	40	45	45	40	35
забезпечення сучасним, якісним, різноманітним інвентарем та обладнанням	30	30	30	30	30

Отримані результати дали змогу виявити проблеми процесу фізичного виховання студентів ВНЗ на принципі гуманізму.

По-перше, серед загальних педагогічних методів гуманізації виховання – це пред'явлення студенту непосильних і необґрунтованих сформульованих вимог (на його думку); неповага до позиції студента (на його думку) навіть тоді, коли він відмовляється виконувати вимоги, які до нього висуваються. Низький ступінь задоволеності пов'язаний із тим, що більшість студентів (особливо на старших курсах) вважають контрольні нормативи завищеними, тому й ступінь їхньої задоволеності низький. Однак їх змінити не можна. Відтак, від викладача залежить доведення цієї проблеми до свідомості студентів, з одного боку, а з іншого – потрібна більш ефективна організація процесу фізичного виховання задля підвищення рівня підготовленості студентів. У зв'язку з цією проблемою виникає й інша – відмова студентів виконувати вимоги, які до них висуваються, при складанні нормативів.

По-друге, серед педагогічних методів принципу гуманізації, які повинен застосовувати на практиці викладач для розвитку мотивації студентів до занять фізичною культурою, проблемними виявлено такі: забезпечення об'єктивності в оцінці результатів студентів у процесі складання контрольних нормативів й залучення студентів до організації й проведення позаурочних форм фізичного виховання в ролі суддів та арбітрів (змагання, турніри тощо).

Якщо в першому випадку проблема пов'язується з названими вище загальними проблемними педагогічними методами гуманізації виховання та може бути усуненою на основі запропонованих заходів, то в другому проблема може бути розв'язана через упровадження викладачами практики більш масового залучення студентів до організації та проведення позаурочних форм фізичного виховання в колі суддів та арбітрів, починаючи з першого курсу, задля підвищення рівня їхньої мотивації до занять фізичною культурою та спортом.

По-третє, серед організаційних методів принципу гуманізації, які повинні застосовувати на практиці при взаємодії викладач та адміністрація для розвитку мотивації студентів до занять фізичною культурою, найбільш проблемними виявились збагачення занять різноманітними формами й методами організації процесу фізичного виховання та забезпечення сучасним, якісним, різноманітним інвентарем і обладнанням. У першому випадку проблема потребує розв'язання зусиллями самих викладачів через застосування інноваційних технологій викладання, варіювання навантаженням із метою попередження перевтоми студентів, використання більш широкого переліку фізичних вправ, упровадження в навчальний процес методів швидкої адаптації студентів до підвищення навантаження, активізації роботи з профілактики шкідливих звичок у студентів тощо. Більш проблемним є підвищення рівня мотивації студентів до занять фізичною культурою через застосування в процесі фізичного виховання сучасного, якісного, різноманітного інвентарю та обладнання, оскільки для розв'язання цієї проблеми потребується фінансова підтримка адміністрації ВНЗ.

При вдосконаленні педагогічних методів принципу гуманізації, які повинен застосовувати на практиці викладач для розвитку мотивації студентів до занять фізичною культурою, потрібно використовувати індивідуальний підхід до кожного студента, що дасть змогу максимально врахувати його потреби. Для цього визначається мотиваційний тип студента та на цій основі, обирається відповідна форма стимулювання.

Такий підхід закладено в основі тестової методики, у якій обирається одна з основних форм стимулювання (негативні стимули, патерналізм, моральні стимули, організаційні стимули, особистісне зростання й участь в управлінні), що відповідає одному з п'ятих основних мотиваційних типів (люмпінований, інструментальний, професійний, патріотичний та господарський). Відтак, форма стимулювання студентів до занять фізичною культурою залежить, з одного боку, від потреб самого студента, а з іншого – від його мотиваційного типу, що диктується цими потребами. Отже, для ефективного стимулювання студентів до занять фізичною культурою викладачу потрібно правильно обрати відповідну форму стимулювання. В іншому випадку неправильне використання тієї чи іншої форми може призвести до протилежних наслідків – дестимулювання студента, що суперечить принципу гуманізму.

Для усунення такого протиріччя використовуються дані таблиці 2, відповідно до змісту якої надається можливість застосування тієї чи іншої форми за ступенем придатності з поділом на базову (основну для обрання), прийнятну (таку, що може дати ефект), нейтральну (ту, запровадження якої, скоріше, не вплине на мотивацію) та запобіжну – (застосування якої не дозволяється за визначеним мотиваційним типом).

Відповідність форм стимулювання мотиваційним типам

Форма стимулювання	Мотиваційний тип				
	інструментальний	професійний	патріотичний	господарський	люмпінований
Негативна	нейтральна	запобіжна	прийнятна	запобіжна	базова
Моральна	запобіжна	прийнятна	базова	нейтральна	нейтральна
Патерналізм	запобіжна	запобіжна	прийнятна	запобіжна	базова
Особистісне зростання	прийнятна	базова	нейтральна	прийнятна	запобіжна
Організаційна	нейтральна	базова	нейтральна	прийнятна	запобіжна
Участь в управлінні	нейтральна	прийнятна	прийнятна	базова	запобіжна

Застосування тестової методики апробовано в навчальному процесі Східноукраїнського національного університету ім. В. Даля у 2011–2012 н. р. на прикладі групи 2 курсу. За результатами анкетування, встановлено, що в експериментальній групі (30 осіб) частка студентів із люмпінованим мотиваційним типом складає 10 % (три особи), з інструментальним – 50 % (п'ятнадцять осіб), з професійним – 13 % (чотири особи), з патріотичним – 17 % (п'ять осіб) та з господарським – 10 % (три особи).

Упродовж навчального року стосовно студентів із виділеним люмпінованим типом було застосовано наступні форми стимулювання: 1) негативні стимули: при факті пропуску занять без поважної причини проінформовано деканат, яким винесено попередження про відрахування з ВНЗ; про факт систематичної демонстрації неповаги до викладача винесено попередження з повідомленням деканату та уведено практику отримання студентом допуску від деканату до занять фізичної культурою; 2) патерналізм: проведено роботу з іншими студентами групи щодо створення навколо люмпінованих студентів дружньої атмосфери; викладач почав цікавитися справами студентів із люмпінованим типом із пропозиціями щодо розв'язання їхніх проблем (при цьому увага концентрувалася на наданні консультаційної й методичної допомоги з подолання шкідливих звичок та організації здорового способу життя); для кожного зі студентів із люмпінованим типом розроблено індивідуальний план організації здорового способу життя.

Для 15 студентів з інструментальним типом (як і для тих, котрі мають професійний і господарський тип) упродовж навчального року викладач найчастіше застосовував такі стимулюючі заходи: для всіх за підсумками атестації розроблено індивідуальні методики щодо покращення стану свого здоров'я й спортивних результатів; для всіх організовано зустрічі з провідними спортсменами за профільними видами спорту та кращими студентами з цих видів спорту; уведено практику залучення цих студентів до складання індивідуальних планів і розкладу спортивно-навчального навантаження з делегуванням їм права пошуку найбільш ефективних (інноваційних) форм виконання фізкультурних і спортивних вправ у межах профільного виду спорту. Зі свого боку, для п'яти студентів із патріотичним типом (як і для тих, які мають професійний і господарський тип) упродовж навчального року викладач найчастіше застосовував такий стимулюючий захід, як залучення до прийняття контрольних нормативів і проведення атестації. За підсумками проведеного експерименту із застосуванням тестової методики, завдання, що були поставлені на початку навчального року в експериментальній групі, наприкінці року були розв'язані, про що свідчать такі дані: зменшення люмпінованих із трьох до одного студента, інструментальних – з 15 до 13, патріотичних – з п'яти до чотирьох, при збільшенні професійних із чотирьох до семи і господарських – з трьох до шести.

Висновки й перспективи подальших досліджень. Оптимізація та вдосконалення процесу фізичного виховання студентів у ВНЗ потребує дотримання принципу гуманізму. При цьому слід звернути увагу на диференціацію застосування виховальних методів принципу гуманізму.

Розвиток мотивації є необхідним складником організації навчального процесу фізичного виховання на принципі гуманізму. Проведений експеримент довів, що застосування тестової методики дає змогу управляти мотивацією студентів за допомогою використання підібраних форм стимулювання, що відповідає принципу гуманізму.

Застосування тестових методик розвитку мотивації студентів є напрямом удосконалення процесу фізичного виховання студентів у ВНЗ, який ґрунтується на принципі гуманізму та дає змогу моніто-

рити в процесі навчання студента ВНЗ його мотиваційний стан і, виходячи з цього, застосовувати відповідні форми стимулювання; усунути проблему зниження інтересу молоді до фізичного виховання на основі збагачення змісту освітньо-виховної спрямованості на заняттях із фізичної культури у ВНЗ; забезпечити позитивні зміни у фізичному розвитку й фізичній підготовленості студентів з урахуванням їхніх індивідуальних особливостей та зростанням їхньої зацікавленості до занять фізичною культурою; покращити взаємовідносини між викладачем і студентами на основі максимального задоволення потреб обох сторін навчального процесу в досягненні головної спільної мети – зміцнення стану здоров'я та підвищення фізкультурних і спортивних результатів.

Список використаної літератури

1. Дуркин П. К. К проблеме воспитания личной физической культуры у школьников и студентов / П. К. Дуркин, М. П. Лебедева // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 2000. – № 2. – С. 50–53.
2. Маркова А. К. Методы изучения, активизации, развития, мотивации, учения в современной зарубежной психологии / А. К. Маркова, Т. А. Матик, А. Б. Орлов // Формирование мотивации учения. – М. : Просвещение, 1990. – С. 110–122.
3. Кучеренко В. М. Організація процесу навчання фізичними вправами з врахуванням типів психологічної установки / В. М. Кучеренко, В. В. Шпитальний // Концепція підготовки спеціалістів фізичної культури в Україні. – Луцьк : Надстир'я, 1994. – С. 25–27.
4. Домашенко А. В. Організаційно-педагогічні засади системи фізичного виховання студентської молоді України : автореф. дис. ... канд. фіз. вих. і спорту : 24.00.02 ; Львівський держ. ін-т фіз. культури / Домашенко А. В. – Львів, 2003. – 20 с.
5. Раевский Р.Т. Физическое воспитание как действенный фактор обеспечения здоровья студентов / Р. Т. Раевский // Спорт для всіх : наук. і метод. журн., ДонНУ, 2000. – № 1. – С. 5–10.
6. Савчук С. А. Корекція фізичного стану студентів технічних спеціальностей в процесі фізичного виховання : автореф. дис. ... канд. наук з фіз. вих. і спорту : 24.00.02 ; Луцький держ. Техн. ун-т. / Савчук С. А. – Луцьк, 2002. — 19 с.
7. Закон України “Про освіту” / Всесвітня література в середніх навчальних закладах України – 1996. – № 6. – 64 с.
8. Національна доктрина розвитку фізичної культури і спорту в Україні / Офіційний вісн. України. – № 39. – К., 2004. – 23с.
9. Печчеи А. Человеческие качества : монография / Печчеи А. – М. : “Прогресс”, 1985. – 312 с.
10. Додонова О. А. Гуманізація як педагогічний принцип оптимізації процесу фізичного виховання студентів у вищому навчальному закладі / О. А. Додонова, В. П. Ляпін // Вісн. Чернігів. нац. пед. ун-ту ім. Т. Г. Шевченка. – Вип. № 98. – Т. II. – Чернігів,. – 2012. – С. 130–134.

Анотації

Актуальність зумовлена зниженням мотивації студентів ВНЗ до занять фізичною культурою та дегуманізацією навчального процесу. Завданням дослідження є ознайомлення з напрямками розвитку мотивації студентів ВНЗ до занять фізичною культурою на основі принципу гуманізму. Методом проведення дослідження став експеримент за допомогою оцінки процесу фізичного виховання студентів ВНЗ на його відповідність принципу гуманізму та виявлення мотиваційних типів студентів із обранням відповідних форм стимулювання. У результаті дослідження доведено необхідність організації навчального процесу фізичного виховання студентів на принципі гуманізму через наукові обґрунтування й емпіричні дослідження оцінки: обґрунтовано необхідність використання тестових методик розвитку мотивації відповідно до цього принципу, надано результат проведеного експерименту застосування адаптованої методики розвитку мотивації в Східно-українському національному університеті ім. В. Даля. Зроблено головні висновки щодо вдосконалення процесу фізичного виховання студентів у ВНЗ, яке потребує дотримання принципу гуманізму; розвиток мотивації є необхідним складником організації навчального процесу фізичного виховання на принципі гуманізму; застосування тестової методики дає змогу управляти мотивацією студентів за допомогою використання підібраних форм стимулювання, що відповідає принципу гуманізму.

Ключові слова: гуманізм, мотивація, мотиваційний тип, потреба, стимулювання, студент, фізичне виховання.

Елена Додонова. Совершенствование учебного процесса физического воспитания студентов на основе развития мотивации и гуманизма. Актуальность обусловлена снижением мотивации студентов ВУЗ к занятиям физической культурой и дегуманизацией учебного процесса. Задачей исследования является ознакомление с направлениями развития мотивации студентов ВУЗ к занятиям физической культурой на основе принципа гуманизма. Методом проведения исследования является эксперимент посредством оценки процесса физического воспитания студентов ВУЗ на его соответствие принципу гуманизма, и выявление мотивацион-

ных типов студентів з вибором відповідних форм стимулювання. В результаті дослідження доведена необхідність організації навчального процесу фізичного виховання студентів на принципі гуманізму шляхом наукових обґрунтувань і емпіричних досліджень оцінки, обґрунтована необхідність використання тестових методик розвитку мотивації, відповідних цьому принципу, представлено результат проведеного експерименту застосування адаптованої методики розвитку мотивації в Східноукраїнському національному університеті ім. В. Даля. Сделано головні висновки: удосконалення процесу фізичного виховання студентів ВУЗа потребує в дотриманні принципу гуманізму; розвиток мотивації є необхідною складовою організації навчального процесу фізичного виховання на принципі гуманізму; застосування тестової методики дозволяє керувати мотивацією студентів за допомогою використання підібраних форм стимулювання, що відповідає принципу гуманізму.

Ключові слова: гуманізм, мотивація, мотиваційний тип, потреба, стимулювання, студент, фізичне виховання.

Yelena Dodonova. Perfection of Educational Process of Physical Education of Students on the Basis of Development of Motivation and Humanism. Actuality is conditioned by decreasing of motivation level among students of higher educational establishments to physical culture classes and by dehumanization of educational process. The acquaintance with directions of development of motivation among students of higher educational establishments to classes of physical culture on the basis of principle of humanism is the task of research. The experiment by means of estimation of process of physical education of the students institute of higher on his accordance to principle of humanism is the method of conducting of research, and exposure of motivational types of students with the choice of the proper forms of stimulation. As a result of research the necessity of organization of educational process of physical education of students on principle of humanism by the scientific grounds and empiric researches of estimation is proved, the necessity of the use of test methods of development of motivation, proper to this principle, is grounded, the result of the conducted experiment of application of the adapted method of development of motivation is presented in Eastern Ukrainian National University by V. Dalya. Main conclusions are: perfection of process of physical education of the students institute of higher needs the observance of principle of humanism; development of motivation is the necessary constituent of organization of educational process of physical education on principle of humanism; application of test method allows to handle motivation of students by means the use of neat forms of stimulation, that answers principle of humanism.

Key words: humanism, motivation, motivational type, necessity, stimulation, student, physical education.

УДК 796.011.3:378

Олександра Дубогай,
Наталія Завидівська [□]

Особливості педагогічного експерименту із упровадження здоров'язберігальної технології навчання студентів

Національний педагогічний університет імені М. П. Драгоманова (м. Київ),
Львівський інститут банківської справи Університету банківської справи
Національного банку України (м. Київ)

Постановка наукової проблеми та її значення. Реформи, що торкнулися всієї сучасної системи вищої освіти, не обминули й систему непрофесійної фізкультурно-оздоровчої освіти. Зміна характеру суспільства в останнє десятиліття призвела до необхідності формування нової соціальної структури, а також до зміни орієнтацій студентів у сфері фізичної культури й спорту, їхньої рухової активності та ідеології здорового способу життя [2].

Основні ідеї Болонського процесу щодо подальшої модернізації вищої освіти визначили багатofункціональність освітньої сфери фізичної культури й спорту, яка передбачає не лише роль професійної освіти, а й виховання, здоров'язбереження майбутніх фахівців будь-якої галузі, що забезпечить їхній соціальний самозахист і стабільність. Ось чому акцентуація уваги студентів на індивідуальному здоров'ї й формуванні потреб у його зміцненні є актуальним завданням вищої школи.

Аналіз останніх досліджень і публікацій із цієї проблеми. Особливості розвитку технологій і методик здоров'язберігального навчання знайшли відображення в науково-педагогічних працях В. Кучми,

А. Міт'яєва, М. Смирнова, М. Степанової, Л. Тихомирова; питанням теорії й методики фізичного виховання в системі здоров'язбереження присвячені праці Є. Приступи, Б. Шияна, Д. Давиденка; розв'язанню проблем модернізації сучасної освіти – присвячені наукові розробки І. Зязюна, О. Падалки, Л. Сущенко, О. Пехоти, А. Нісімчука; питання загальної теорії людської діяльності висвітлені в наукових працях І. Павлова, І. Сеченова, Г. Костюка; засоби вдосконалення навчальної діяльності і психолого-педагогічних впливів розкрито в публікаціях В. Моляко, В. Давидова, Д. Мазохи, В. Безпалько. Отже, очевидно, що проблемі модернізації системи непрофесійної фізкультурно-оздоровчої освіти студентів, створенню новітніх технологій здоров'язбереження присвячені чисельні дослідження, однак більшість із них фокусуються лише на окремих питаннях.

Мета дослідження – обґрунтувати результати педагогічного експерименту із впровадження педагогічної здоров'язберігальної технології навчання студентів, створеної на засадах фундаменталізації.

Завдання дослідження:

- 1) розкрити особливості впровадження педагогічної здоров'язберігальної технології навчання студентів;
- 2) проаналізувати дані, отримані під час анкетування студентів, що проводилося для виявлення результативності впровадження педагогічної здоров'язберігальної технології навчання студентів;
- 3) здійснити порівняльний аналіз результатів дослідно-експериментальної роботи із впровадження педагогічної здоров'язберігальної технології навчання студентів.

Виклад основного матеріалу й обґрунтування отриманих результатів дослідження. Розроблення й упровадження цілісної педагогічної здоров'язберігальної технології навчання студентів, в основу якої покладено ідею фундаменталізації непрофесійної фізкультурно-оздоровчої освіти, є надзвичайно важливим [5]. Шляхи створення педагогічної здоров'язберігальної технології навчання студентів не визначалися нами на основі емоційного волевиявлення окремих дослідників, вони об'єктивно зумовлені нарощуванням комплексу сучасних проблем суспільства – соціальних, економічних, технічних, екологічних, духовних, культурних тощо.

Колишні методичні аспекти в непрофесійній фізкультурно-оздоровчій освіті були спрямовані на створення умов для досягнення високих спортивних результатів, покращення фізичної підготовленості, удосконалення техніки виконання складних спортивних вправ, гонитвою за формуванням загальних, а не спеціально визначених, фундаментальних знань, умінь і навичок [1]. Перехід фізкультурно-оздоровчої освіти в іншу площину докорінно змінює уявлення про процес фізичного виховання, світогляд, світосприйняття, світовідчуття, методи роботи. Кінцевий результат такого переходу – зміна особистості студента.

Без фундаменталізації змісту освіти в умовах сучасності важко уявити ефективним будь-який навчальний процес [3; 6]. Однак ефективність початкових ідей фундаменталізації змісту фізкультурно-оздоровчої освіти може бути доведена тільки за результатами конкретних прикладів застосування методики здоров'язберігального навчання, що свідчатиме про правильність теоретичної, методичної і практичної основи дослідження [4]. Упродовж апробації студенти контрольної групи навчалися за традиційною методикою й навчальною програмою фізичного виховання, а процес навчання студентів експериментальної групи супроводжувався впровадженням педагогічної здоров'язберігальної технології навчання, створеної на засадах фундаменталізації фізкультурно-оздоровчої освіти. Активним педагогічним чинником став міждисциплінарний здоров'язберігальний навчальний курс, у зміст якого інтегровано дисципліни: “Фізичне виховання”, “Теорія і методика фізичного самовдосконалення” та “Фізіологія і психологія праці”. Базою для проведення цих досліджень став Львівський інститут банківської справи Університету банківської справи Національного банку України. Графіки та діаграми побудовано за допомогою статистичної надбудови програмного продукту Microsoft Office Excel.

Загальний обсяг знань у сфері здоров'язбереження збільшується нині такими ж темпами, як і вся сукупність наукової інформації. Неможливість представлення навіть частини такої інформації у змісті дисципліни “Фізичне виховання” очевидна. Як бачимо з рисунка 1, після двох років навчання на початку нашого експерименту 55, 2 % респондентів у контрольній групі та 53, 2 % – в експериментальній вірять у те, що заняття фізичними вправами позитивно впливають на стан здоров'я; 42,3 % респондентів контрольної групи і 43,9 % осіб експериментальної групи – ніколи не задумувалися над цим, а 2,5 % респондентів контрольної групи взагалі не вірять у корисність фізичних вправ.

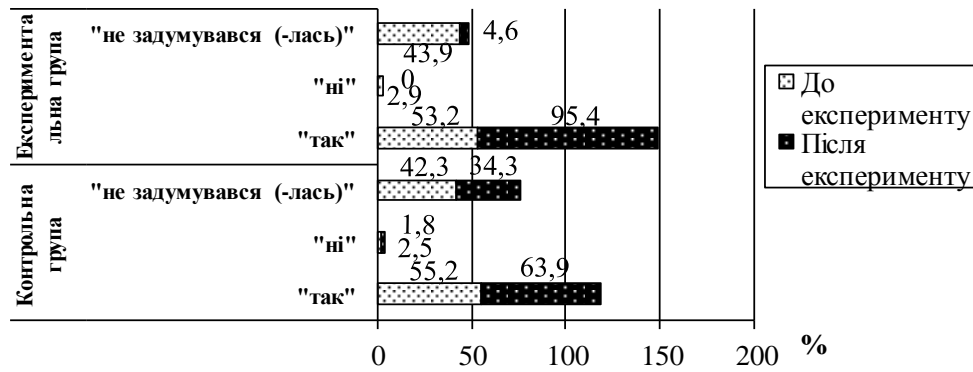


Рис. 1. Динаміка змін у відповідях респондентів щодо корисності фізичних вправ (у %)

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

Як видно з рисунка 2, в експериментальній групі кількість тих, хто відчуває стан частої втоми, небажання відвідувати заняття у ВНЗ, зниження рівня загального тону організму, зменшилася до 0 %, тоді як у контрольній цей показник залишився незмінним. Тих, хто не задумувався над цим питанням, а це фактично ті студенти, які відчувають дискомфорт, в експериментальній групі зменшились із 78,3 до 30,4 %, тоді як у контрольній – тільки до 69,6 %.

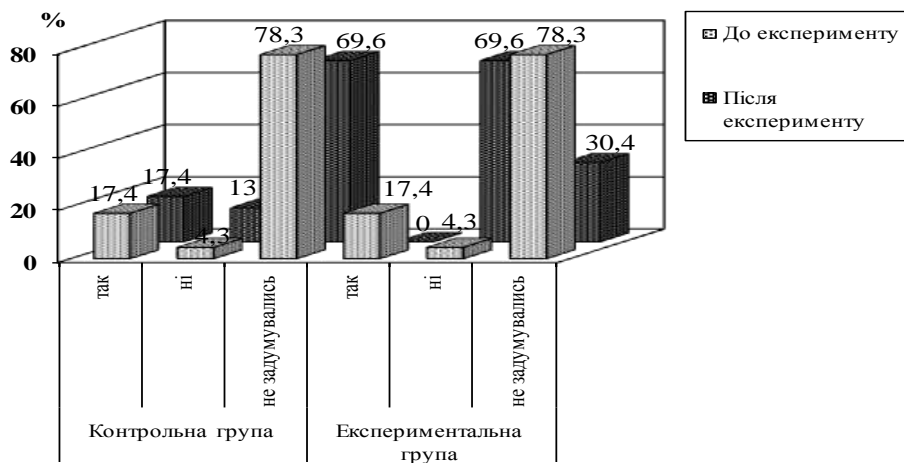


Рис. 2. Діаграма змін утомлюваності студентів (у %)

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

Провчившись два роки у вищому навчальному закладі, як у контрольній, так і в експериментальній групі до початку експерименту стверджувальну відповідь дали всього по 21,7 % респондентів обох груп. Після впровадження авторської технології навчання стверджувальну відповідь в експериментальній групі дали 56,5 % студентів, а в контрольній – лише 30,5% (рис. 3).

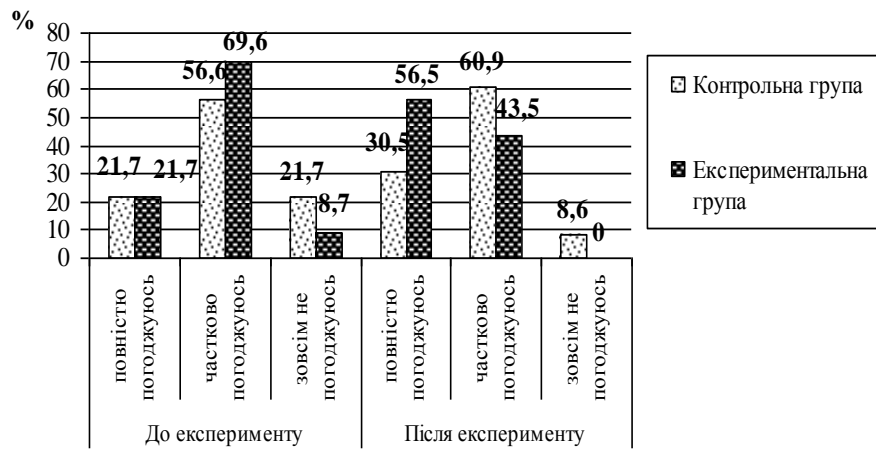


Рис. 3. Оцінка респондентами взаємозв'язку між здоровим способом життя й професійними досягненнями (у %)

Як відомо, у процесі здоров'язберігального навчання знання потрібні для формування відповідних умінь і навичок, які сприятимуть правильному фізичному самовдосконаленню. Про ступінь їхньої сформованості свідчить аналіз відповідей респондентів на таке запитання анкети: “Чи сприяє зміст дисципліни «Фізичне виховання» формуванню життєво важливих умінь і навичок, необхідних для здійснення самостійних здоров'язберігальних заходів у майбутньому?”.

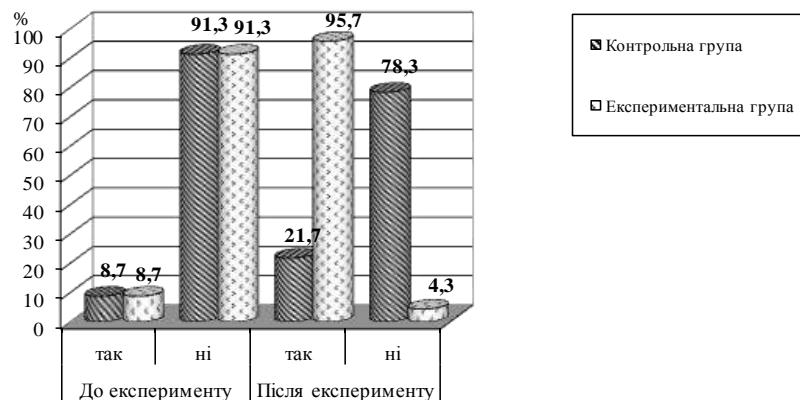


Рис. 4. Самооцінка респондентами змісту дисципліни “Фізичне виховання” (у %)

Як видно з рисунка 4 в експериментальній групі до експерименту «ні» відповіли 91,3 % осіб, а після навчання, організованого з використанням новоствореної педагогічної здоров'язберігальної технології навчання, кількість таких респондентів знизилася до 4,3 %, стверджувальну ж відповідь дали 95,7 %.

Як змінилися пріоритети респондентів щодо першочергового завдання дисципліни “Фізичне виховання” в процесі впровадження педагогічної здоров'язберігальної технології навчання, зображено на рисунку 5.

Як бачимо, студенти контрольної групи відчувають брак фундаментальних знань після третього року навчання ще більше, ніж після другого, а кількість тих, хто об'єднав фізичну підготовленість й отримання фундаментальних знань, знизилась із 47,8 до 39,1 %. В експериментальній групі до експерименту 65,2 % респондентів цієї групи вказали, що основним є саме отримання фундаментальних знань, які допоможуть у майбутньому здійснювати здоров'язберігальні заходи, усього 4,3 % вказали

на те, що головним завданням є поліпшення рівня фізичної підготовленості, і тільки 30,5 % поєднали ці два аспекти у процесі фізичного виховання в єдине ціле. Після експерименту 100 % опитуваних студентів експериментальної групи відповіли, що першочерговим завданням є як підвищення фізичної підготовленості, так і отримання фундаментальних знань, які допоможуть у майбутньому здійснювати здоров'язберігальні заходи, об'єднавши ці два дуже важливі компоненти.

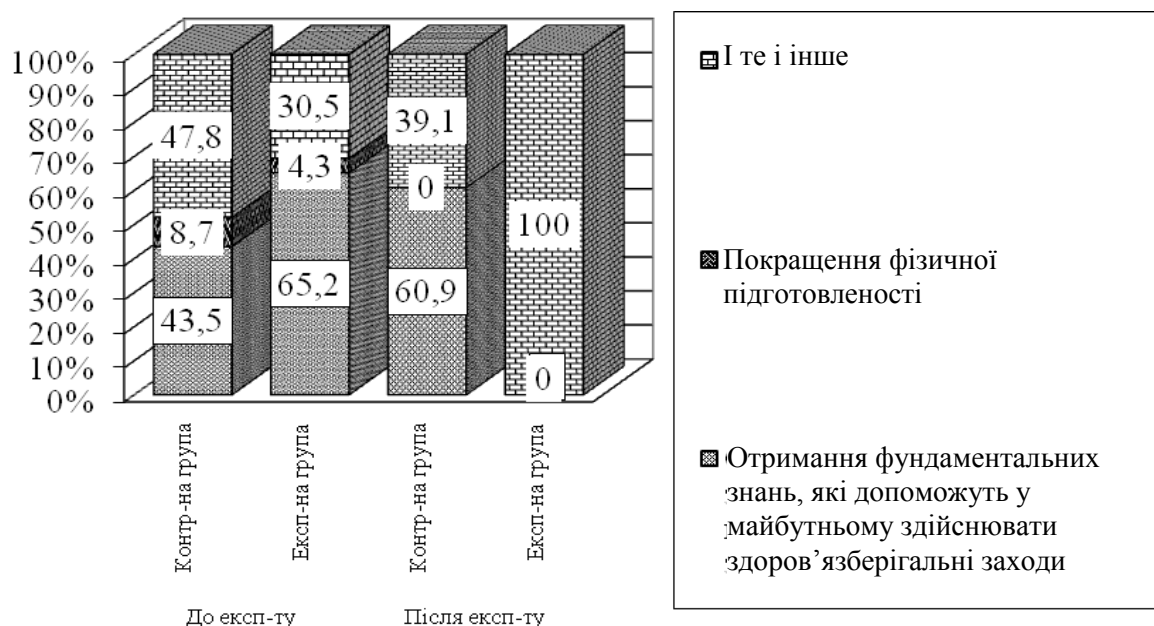


Рис. 5. Визначення респондентами першочергового завдання дисципліни "Фізичне виховання" (у %)

Загальновідомо, що вміння студентами організувати рекреаційні заходи є одним із головних завдань у процесі формування здоров'язберігальної компетентності. Фундаменталізація фізкультурно-оздоровчої освіти, інтеграція та укрупнення навчального матеріалу дали змогу "підняти" цей чинник у процесі запровадження новоствореної педагогічної здоров'язберігальної технології навчання на належний рівень. Підтвердження – відповіді студентів на запитання: "Чи вмієте ви організувати рекреаційні заходи у вихідні?". На рисунку 6 зображено динаміку змін кількості студентів, які дали стверджувальну відповідь на це запитання під час експерименту.

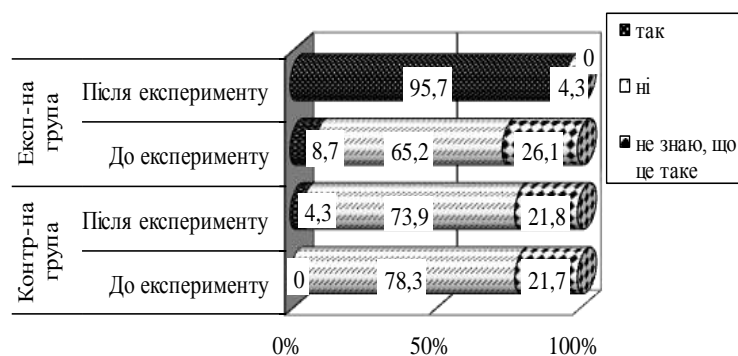


Рис. 6. Оцінка респондентами власних рекреаційних умінь (у %)

Збільшення кількості студентів експериментальної групи, які навчилися організувати рекреаційні заходи у вихідні, зросла до 95,7 %, що є ще одним підтвердженням доцільності використання розробленої нами педагогічної здоров'язберігальної технології навчання.

Уміння обрати для себе систему фізичних вправ, скласти відповідний комплекс для занять, оволодіння знаннями про реабілітаційні та профілактичні заходи – без цих компонентів важко уявити процес фізичного виховання, якщо ми ставимо за мету навчити студентів здоров'язберігальних заходів. Наскільки вдалося реалізувати це завдання в процесі здоров'язберігального навчання, можна простежити, аналізуючи відповіді учасників експерименту на запитання: “Чи вмієте ви скласти комплекс вправ лікувальної гімнастики та здійснювати елементарні профілактичні, а за потреби і реабілітаційні заходи?” Ці речі є надзвичайно актуальними, адже, як з'ясувалося в ході анкетування, половина всіх опитуваних нами студентів страждають хронічними захворюваннями. Як видно з рисунка 7, із точністю до навпаки змінилася ситуація в експериментальній групі, тоді як у контрольній – кількість тих, хто вміє скласти комплекс вправ лікувальної гімнастики та здійснювати елементарні профілактичні, а за потреби і реабілітаційні заходи, зросла лише до 20 %.

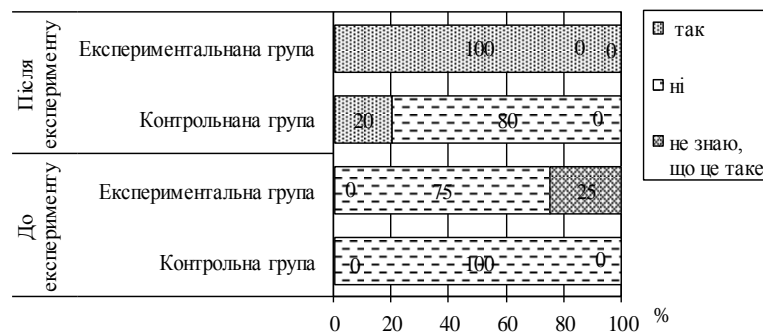


Рис. 7. Оцінка респондентами власних умінь щодо складання фізичних вправ різного спрямування (у %)

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

Аналізуючи основні результати експериментальної роботи, встановлено й підтверджено доцільність та ефективність використання розробленої на засадах фундаменталізації фізкультурно-оздоровчої освіти цілісної педагогічної здоров'язберігальної технології навчання студентів. Ця обставина знайшла своє відображення в результатах проведеного нами статистико-ймовірнісного аналізу даних.

В умовах новоствореної педагогічної здоров'язберігальної технології навчання діяльність викладача – це поєднання якості вченого й педагога. Сучасний викладач фізичного виховання – не тільки носій наукової інформації, а й висококомпетентний педагог-технолог. Це забезпечує і діяльнісний вимір (креативність, рухова майстерність, здоров'язберігальна компетентність), і особистісний складник (здатність до рефлексії, глибокого аналізу й зосереджених роздумів про збереження власного здоров'я) розвитку фізкультурно-оздоровчої освіти на ноосферно-парадигмальному педагогічному підґрунті. При цьому творчо орієнтована людина стає свідомим учасником здоров'язберігального навчання та його невід'ємною частиною, а освіченість є результатом спільної діяльності викладача й студента.

Перспективи подальших досліджень. Подальшого вивчення вимагають способи фундаменталізації організаційних компонентів процесу здоров'язберігального навчання студентів спеціальних медичних груп.

Список використаної літератури

1. Дубогай О. Д. Управління формуванням професійного інтересу до занять фізичними вправами у студентів педагогічного вузу / О. Д. Дубогай // Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві : зб. наук. пр. – Луцьк, 1999. – С. 15–17.
2. Дубогай О. Д. Фізкультура як складова здоров'я та успішного навчання дитини : метод. мат. / Дубогай О. Д. – К. : Шк. світ, 2006. – 128 с.
3. Дутка Г. Я. Фундаменталізація математичної освіти майбутніх економістів : монографія / Г. Дутка ; наук. ред. д-р пед. наук, проф., чл.-кор. АПН України М. І. Бурда. – К. : УБС НБУ, 2008. – 478 с.

4. Завидівська Н. Н. Основи фізичного виховання у системі здоров'язбереження студентської молоді : навч. посіб. з фіз. виховання для студ. ВНЗ / Н. Н. Завидівська, О. В. Ханікянц. – Львів : Укр. технології, 2010. – 216 с.
5. Завидівська Н. Н. Фундаменталізація фізкультурно-оздоровчої освіти: аспект здоров'язбережувального навчання студентів : монографія / Наталія Назарівна Завидівська. – К. : УБС НБУ, 2012. – 402 с.
6. Іщенко М. П. Філософія науки: питання теорії і методології : навч. посіб. / М. П. Іщенко, І. І. Руденко ; за ред. д-ра філос. наук, проф. М. П. Іщенка. – К. : УБС НБУ, 2010. – 442 с.

Анотації

У статті висвітлено результати педагогічного експерименту щодо впровадження педагогічної здоров'язберігальної технології навчання студентів, створеної на засадах фундаменталізації. Здійснено аналіз даних, отриманих під час анкетування студентів, що проводилося для підтвердження результативності цієї технології. Проведено порівняльний аналіз результатів дослідно-експериментальної роботи із впровадження педагогічної здоров'язберігальної технології навчання студентів вищих навчальних закладів різного професійного спрямування.

Ключові слова: студенти вищих навчальних закладів, здоров'язберігальне навчання, педагогічна технологія здоров'язберігального навчання, фундаменталізація непрофесійної фізкультурно-оздоровчої освіти.

Александра Дубогай, Наталия Завидивская. Особенности педагогического эксперимента по внедрению здоровьесохраняющей технологии обучения студентов. В статье высветлены результаты педагогического эксперимента по внедрению педагогической здоровьесохраняющей технологии обучения студентов, созданной на основе фундаментализации. Осуществлен анализ данных, полученных в ходе анкетирования студентов, которое проводилось для подтверждения результативности этой технологии. Проведено сравнительный характер результатов экспериментальной работы по внедрению педагогической здоровьесохраняющей технологии обучения студентов высших учебных заведений разной профессиональной подготовки.

Ключевые слова: студенты высших учебных заведений, здоровьесохраняющее обучение, педагогическая технология здоровьесохраняющего обучения, фундаментализация непрофессионального физкультурно-оздоровительного образования.

Oleksandra Dubogay, Nataliya Zavydivska. Peculiarities of Pedagogical Experiment for Implementation of Health-Preserving Technology of Students' Education. The article introduces the results of pedagogical experiment for implementation of health-preserving technology of students' education, created on the principles of fundamentalization. The analysis of data obtained during the survey of students proved the effectiveness of this technology. The comparative analysis of research and experimental work for implementation of health-preserving technology of education of students at higher educational establishments of different professional directions was carried out carried.

Key words: students of higher educational establishments, health-preserving education, pedagogical technology of the health-preserving education, fundamentalization of physical training and health-improving education.

УДК 37.037

Володимир Захожий,
Наталія Захожа,
Василь Войтович

Психолого-педагогічна характеристика готовності старшокласників до занять фізичними вправами

Волинський національний університет імені Лесі Українки (м. Луцьк)

Постановка наукової проблеми та її значення. Аналіз останніх досліджень. У сучасній психолого-педагогічній літературі нагромаджено значний теоретичний і практичний матеріал про готовність людини до різних видів людської діяльності. Найважливіші положення формування готовності до діяльності розробили К. К. Платонов (1963), І. Б. Котова (1994) [5; 9]. Передусім, потрібно розрізнити терміни “підготовленість” і “готовність”. Підготовленість розглядається як наявність у людини теоретичних знань, практичних умінь і навичок, що дають змогу розв'язувати проблеми й виконувати функціональні обов'язки. При цьому підготовленість до діяльності не означає, що людина готова

виконати необхідні дії. Це забезпечує ефективне виконання певних дій залежно від вимог майбутньої діяльності.

У сучасній психолого-педагогічній літературі готовність до праці розглядається як інтегративна якість, як стала характеристика особистості, як цілісне виявлення особистості, складовими частинами якої є знання предмета, проєктивні, конструктивні вміння, загальні й спеціальні здібності, як інтегративне поняття, що характеризується складною динамічною структурою взаємопов'язаних особистісних компонентів, здатністю до самооцінки [11].

Завдання дослідження – охарактеризувати психолого-педагогічні особливості готовності старшокласників до занять фізичними вправами.

Виклад основного матеріалу й обґрунтування отриманих результатів дослідження. Поняття “готовність” до праці, незважаючи на його широку вживаність, не має однозначного трактування. Окремі вчені готовність визначають як умову успішного виконання діяльності, як вибірну активність, що націлює особистість на майбутню діяльність. Інші підкреслюють, що готовність – це не лише передумова, а й регулятор діяльності. Зазначається, що до структури готовності входять не окремі знання, а фонд діючих знань; не окремі властивості особистості, а тільки ті, які забезпечують відповідній діяльності найвищу продуктивність. До складу готовності переважно включають операційно-технічні й мотиваційно-змістові компоненти.

Виділяють тимчасову (ситуативну) та тривалу (стійку) готовність, функціональну й особистісну, психологічну та практичну, загальну й спеціальну; готовність до розумової та фізичної праці й ін.

Психологічна готовність до трудової діяльності – це система значущих для праці якостей особистості, які характеризують її позитивне ставлення до діяльності; особливості психічних процесів та емоційно-вольової сфери; знання, уміння, навички; характерологічні риси особистості. Чим вищий рівень розвитку в дитини зазначених якостей особистості, тим ефективніший результат діяльності. Позитивне ставлення до праці є енергетичним компонентом готовності, який виконує мотиваційно-цільову, стимулюючу функцію в здійсненні діяльності. Інші якості потрібні для виконавчої регуляції діяльності.

У психолого-педагогічній літературі явно виділяють два підходи до визначення поняття “готовність” до праці [8]. Одні дослідники зосереджують увагу на виявленні в готовності властивостей, безпосередньо значущих для праці, та їх ієрархічного розміщення, інші розглядають її з погляду особистісного, цілісного, комплексного підходів, що передбачає вивчення готовності до праці як інтегративної якості, до якої входять властивості, що відрізняються за місцем, функціями й значущістю в структурі особистості.

Проблема готовності до певної діяльності широко висвітлюється багатьма психологами та педагогами. Так, психологи розглядають готовність як соціальну установку особистості в установку особистості й ціннісних орієнтирів.

В. А. Сластьонін (1991) вважає, що готовність є особливим психічним станом, який характеризується наявністю в суб'єкта образу, структури певної дії та постійної направленості свідомості на її виконання. Водночас готовність, на думку педагога, повинна вмещувати різноманітні установки на усвідомлення певного завдання, модель імовірної поведінки, визначення відповідних способів діяльності, оцінку своїх можливостей у співвідношенні з майбутніми труднощами й необхідністю досягнення певного результату [11].

Вивчаючи проблему готовності, науковці розглядають її як поєднання стійких рис особистості, як складне інтегральне явище, що формується на основі зовнішніх і внутрішніх умов. До зовнішніх умов науковці відносять оточення, у якому відбувається діяльність, до внутрішніх – стійкі психічні особливості, притаманні особистості.

До структури готовності науковцями включено комплекс якостей людини, який складається із моральних, психологічних і професійних компонентів [3; 8]. Наприклад, якщо ж визначати сутність готовності до мовленнєвої діяльності, то ми це явище характеризуємо як володіння знаннями та вміннями мовленнєвої діяльності. Зокрема, під поняттям “готовність майбутнього вчителя іноземної мови початкової школи до мовленнєвої діяльності” розуміють динамічне, інтегроване особистісне утворення, яке включає прагнення оволодіти іншомовним мовленням, наявність спеціальних знань і вмінь, які забезпечують ефективну мовленнєву діяльність. Процес формування готовності визначається як система послідовних педагогічних впливів на мотиваційно-вольову, інтелектуально-змістову й процесуально-діяльнису сфери, спрямовану на розвиток професійного потенціалу.

Науковці виділяють інтелектуальну, психофізіологічну, рефлексивну та едукативну готовність школяра до навчання. Едукативна готовність учня – вид особистісної готовності, який висвітлює рівень володіння певними дисциплінами. Інтелектуальна готовність школяра – його здатність до уважного й адекватного сприймання навчального матеріалу, запам'ятовування інформації, її мисленевої обробки, узагальнення та конкретизації, систематизації, індуктивного висновку й дедуктивного використання у процесі постановки та розв'язування різноманітних навчальних завдань.

Психофізіологічна готовність учня – природжені задатки, властивості нервової системи людини, які потрібно враховувати як важливий внутрішньо-особистісний чинник. Рефлексивна готовність школяра – вид особистісної готовності, який реалізується переважно через самостійну активність особистості. До компонентів останньої відносять потребу й мотиви самоусвідомлення, самопізнання, самореалізації, самоорганізації, самовиховання, емоційні компоненти самосвідомості.

Виходячи з вимог профільної підготовки до особистості учня, особистісну готовність його до профільного навчання представлено трьома вимірами:

1) соціально-психолого-індивідуальним (психофізіологічна, інтелектуальна, едукативна, рефлексивна, характерологічна, мотиваційна, комунікаційна готовність);

2) діяльнісним виміром – суб'єктна, діяльнісна готовність учня до вибору й опанування профільного навчання, що означає його здатність виконувати повноцінну навчальну, продуктивну, творчу діяльність у всіх її компонентах: потребнісно-мотиваційному, інформаційно-пізнавальному, цілеутворювальному, операційно-результативному, емоційно-почуттєвому;

3) генетичним виміром – вікова готовність учня до профільного навчання, що визначає зрілість і сформованість його задатків та здібностей за всіма підструктурами особистості. Порядок наведення структурних компонентів особистісної готовності не випадковий як за всіма вимірами, так і всередині кожного з них.

Найбільш доцільно розглянути особистісну готовність відповідно до переліку базових якостей особистості. Цей перелік логічно почати з психофізіологічної готовності, оскільки вона є визначеною з моменту народження, найбільш стабільною й незмінною впродовж життя та виступає певним чином носієм усіх інших видів особистісної готовності. Цей градієнт незмінності, природженості поступово зменшує свою питому вагу під час переходу до наступних видів готовності – через усезростаючу можливість формувати їх у процесі виховання й навчання, у тому числі й профільному та професійному.

Тому наступними видами особистісної готовності є інтелектуальний, едукативний, рефлексивний, характерологічний, мотиваційний і комунікаційний.

Готовність до трудової діяльності визначається як інтегроване утворення особистісних детермінант, які є важливими системотвірними чинниками формування особистості фахівця. Структура психологічної готовності включає мотиваційний, когнітивний, комунікативний та емоційно-ціннісний компоненти. Становлення мотиваційного компонента психологічної готовності до трудової діяльності здійснюється в умовах розвитку особистісної спрямованості учнів на вмотивоване оволодіння робітничою професією та її практичну реалізацію. Розвиток когнітивного компонента активізується в умовах професійної орієнтації школярів на набуття фахової компетентності й здатності раціонально використовувати особистий трудовий потенціал. В умовах підвищення соціально-комунікативної активності учнів відбувається розвиток ділової контактності, здатності до співпраці та партнерства. Формування емоційного компонента психологічної готовності до праці обумовлено системою ціннісно-рольових почуттів школярів щодо образу професійного "Я", які виявляються через розвиток почуття власної гідності й самоповаги.

Г. С. Костюк (1989) обґрунтував структуру особистісної готовності як необхідної психологічної передумови адаптації учнів до змін у близькому соціальному середовищі; визначив організаційні процеси, які складають орієнтаційну основу формування особистісної готовності школярів, обґрунтував зміст критеріїв сформованості готовності учнів до оволодіння підприємницькою діяльністю, які виражено способами самопізнання, міжособовою діловою комунікацією, культурою партнерської поведінки, економічним мисленням. Розглянуто концептуальні напрями формування особистісної готовності, серед яких указано вихідні позиції й провідні моделі адаптивно-динамічного навчання [4].

Л. Данілова (2002) визначила зміст творчої діяльності, що поєднує в собі мотиваційний, орієнтаційний, емоційно-вольовий, психофізіологічний та оцінювальний компоненти, спрямовані на підвищення результативності нетрадиційних методів навчання. Обґрунтовано педагогічні умови для подальшого вдосконалення формування готовності учнів музичних шкіл до творчої діяльності [1].

На думку А. Й. Капської (1998), готовність до діяльності – це стійка характеристика особистості, яка проявляється й формується в процесі діяльності та входить до неї як складова частина [3].

Під цілісною системою готовності до діяльності Г. О. Балл (1996) розуміє таку підготовку, у якій тісно пов'язані культурно-освітній, психолого-педагогічний та спеціальний компоненти. Вона проявляється в таких складових частинах досліджуваного процесу:

а) у різноманітних видах діяльності, де тісно переплітаються загально-педагогічні та спеціальні компоненти;

б) змістові, де у взаємозв'язку представлені психолого-педагогічні, методичні й спеціальні знання, уміння та навички;

в) у методичному оснащенні, що забезпечує набуття загальнометодичних знань, умінь й озброює спеціальними методиками [10].

Історичні аспекти становлення та розвитку організаційно-методичних основ формування професійної готовності до діяльності, починаючи з 20-х років ХХ ст., розглянуто в дослідженнях Н. М. Дем'яненка (1996) [2]. Останнім часом опубліковано наукові роботи, у яких розкрито проблеми формування готовності школярів до різних сторін діяльності [8].

Готовність до спортивної діяльності передбачає наявність стосунків і формування таких якостей особистості, які забезпечують можливість усвідомлено й компетентно здійснювати діяльність. Сутність готовності школяра до спортивної діяльності визначається суперечностями, які є у самій педагогіці, у внутрішньому світі учня.

У науковій літературі готовність школяра до діяльності характеризується досить складним змістом та структурою й включає психологічну, науково-теоретичну, практичну, психофізичну та фізичну готовність [11].

Психологічна готовність розкриває мотиваційно-ціннісне ставлення учня до діяльності. Зміст процесу його формування пов'язаний із перетворенням суспільно значимих цілей діяльності в особистісно значимі. Це залежить від рівня основних потреб, інтересів, ідеалів, мотивів.

Готовність як психічний стан особистості – це внутрішнє налаштування на певну поведінку під час розв'язання спортивних і педагогічних завдань, установка на активну й цілеспрямовану діяльність. Стан готовності визначається розумінням завдань, усвідомленням відповідальності, бажанням досягнути успіху.

Науково-теоретична готовність характеризується наявністю певного обсягу суспільних, психолого-педагогічних, медико-біологічних і спеціальних знань. Знання виступають і передумовою, і засобом, і результатом творчості.

Поняття існують у вигляді слова або словосполучення. Отже, мова того чи іншого навчального предмета виступає основним показником його стану й прогресу. Із розвитком суспільства, поглибленням та розширенням наукових досліджень у галузі фізичної культури й спорту змінюються та уточнюються поняття, які лежать в основі науки про фізичне виховання. Тому дуже важливо сформувати в учнів ґрунтовне розуміння основних базових понять, навчити їх виділяти найбільш загальні й у той же час суттєві ознаки цих понять.

Єдність психологічної, педагогічної та медико-біологічної підготовки може реалізовуватися в процесі тісних взаємозв'язків загальнодидактичних й окремих методик, в основі яких повинні лежати знання зі спеціальних дисциплін. Спеціальні знання слугують своєрідним прикладним “виходом” загальної теоретичної підготовки вчителя. Вони вивчають загальні закономірності фізичного виховання як педагогічного процесу, установлюють окремі закономірності фізичного виховання й реалізують загальні закономірності в конкретному педагогічному процесі, вивчають теорію видів спорту та методіку тренування. Практична готовність пов'язана з наявністю в учнів сформованих умінь і навиків. Зміст умінь складається зі специфічних рухових та власне педагогічних. Фізична готовність визначається відповідністю стану здоров'я й фізичного розвитку до діяльності. Наукові дослідження показують, що в школярів простежується тісний взаємозв'язок між фізичною підготовленістю та володінням руховими вміннями й навичками [6; 7; 12].

Висновки. З'ясовано, що готовність до занять фізичними вправами – це інтегральна характеристика особистості, яка включає позитивну мотивацію до діяльності, систему знань, умінь і навичок, належну фізичну та функціональну підготовленість, особистісні якості. Дослідження готовності учнів до занять фізичними вправами ведуться за такими напрямками: історичні й загальнопедагогічні аспекти, формування готовності школярів до різних сторін діяльності, формування окремих компонентів готовності учнів до занять фізичними вправами.

Перспективи подальших досліджень полягають у розробці методики формування готовності старшокласників до самостійних занять фізичними вправами як цілісного й інтегративного стану особистості.

Список використаної літератури

1. Данилова Л. Розвивати пізнавальну активність учнів / Л. Данилова // Рідна шк. – 2002. – № 6. – С. 18–20.
2. Дем'яненко Н. М. Загальнопедагогічна підготовка вчителя у вищій педшколі України (1920–1933 рр.) / Н. М. Дем'яненко // Педагогіка і психологія. – 1996. – № 4. – С. 210–221.
3. Капська А. Й. Деякі особливості формування готовності студентів до професійної творчості / А. Й. Капська // Моделювання виховної діяльності в системі професійної підготовки студентів: теорія, практика, програми. – К. : ІЗМН, 1998. – С. 5–12.
4. Костюк Г. С. Навчально-виховний процес і психічний розвиток особистості / Костюк Г. С. – К. : Рад. шк., 1989. – 608 с.
5. Котова И. Б. Философские основания современной педагогики / И. Б. Котова, Е. Н. Шиянов. – Ростов н/Д : Изд-во Ростов. пед. ун-та, 1994. – 64 с.
6. Круцевич Т. Ю. Методы исследования индивидуального здоровья детей и подростков в процессе физического воспитания / Круцевич Т. Ю. – Киев : Олимпийская лит., 1999. – 232 с.
7. Линец М. М. Основи методики розвитку рухових якостей / Линец М. М. – Л. : Штабур, 1997. – 207 с.
8. Мартиненко С. М. Основи діагностичної діяльності вчителя початкової школи : монографія / Мартиненко С. М. – К. : ТОВ "Сім кольорів", 2010. – 262 с.
9. Платонов К. К. О знаниях, навыках, умениях / К. К. Платонов // Сов. педагогика. – 1963. – № 11. – С. 22–25.
10. Психологічні аспекти гуманізації освіти / за ред. Г. О. Балла. – К. ; Рівне : [б. в.], 1996. – С. 12.
11. Сластенин В. А. Профессионально-педагогическая подготовка современного учителя / В. А. Сластенин // Педагогика. – 1991. – № 10. – С. 79–81.
12. Сухарев А. Р. Здоровье и физическое воспитание детей и подростков / Сухарев А. Р. – М. : Медицина, 1991. – 272 с.

Анотації

Готовність школяра до діяльності характеризується досить складним змістом та структурою й уключає психологічну, науково-теоретичну, практичну, психофізичну та фізичну готовність. Готовність до занять фізичними вправами – це інтегральна характеристика особистості, яка включає позитивну мотивацію до діяльності, систему знань, умінь і навичок, належну фізичну та функціональну підготовленість, особистісні якості. Дослідження готовності учнів до занять фізичними вправами ведуться за такими напрямками: історичні й загальнопедагогічні аспекти, формування готовності школярів до різних сторін діяльності, формування окремих компонентів готовності учнів до занять фізичними вправами. Єдність психологічної, педагогічної та медико-біологічної підготовки може реалізовуватися в процесі тісних взаємозв'язків загальнодидактичних й окремих методик, в основі яких повинні лежати знання зі спеціальних дисциплін.

Ключові слова: готовність, школярі, фізичні вправи.

Владимир Захожий, Наталия Захожа, Василий Войтович. Психолого-педагогическая характеристика готовности старшеклассников к занятиям физическими упражнениями. *Готовность школьника к деятельности характеризуется достаточно сложным содержанием и структурой и включает психологическую, научно-теоретическую, практическую, психофизическую и физическую готовность. Готовность к занятиям физическими упражнениями – это интегральная характеристика личности, которая включает положительную мотивацию к деятельности, систему знаний, умений и навыков, надлежащую физическую и функциональную подготовленность, личностные качества. Исследование готовности учащихся к занятиям физическими упражнениями ведутся по следующим направлениям: исторические и общепедагогические аспекты формирования готовности школьников к различным сторонам деятельности, формирования отдельных компонентов готовности учащихся к занятиям физическими упражнениями. Единство психологической, педагогической и медико-биологической подготовки может реализовываться в процессе тесных взаимосвязей общедидактических и других методик, в основе которых должны лежать знания по специальным дисциплинам.*

Ключевые слова: готовность, школьники, физические упражнения.

Volodymyr Zakhozhiy, Natalia Zakhozha, Vasyliy Voitovych. Psychological and Pedagogical Characteristic of Senior Students' Willingness to Exercise. *Students willingness to act is characterized by complex content and structure including psychological, theoretical, practical, psychophysical and physical willingness. Willingness to exercise is an integral characteristic of personality, which includes positive motivation to act, knowledge, ability and skill system, proper physical and functional readiness and personal qualities. Study of students' willingness to exercise is carried out in such areas as historical and general pedagogical aspects, students willingness formation to different kinds of activity, separate components formation of students willingness to exercise. Unity of psychological, pedagogical and medico-biological preparation can be realized in close correlation with general didactics and separate methods which should be based on knowledge in special disciplines.*

Key words: willingness, students, physical exercises.

Інтегрований вплив фізичних вправ і загартування на організм дошкільників 5–6 років

Волинський національний університет імені Лесі Українки (м. Луцьк)

Постановка наукової проблеми та її значення. Одне з головних завдань дошкільного закладу – створення сприятливих умов для правильного фізичного розвитку дитячого організму, для підвищення його опірності інфекціям, а також для поступового й систематичного загартування. Повноцінному розв'язанню оздоровчих, освітніх та виховних завдань сприяє комплексне використання як традиційних, так і нетрадиційних організаційних форм і методів фізичного виховання. Дошкільний заклад має право на свої підходи до організації фізичного виховання. Педагогічний колектив сам визначає, яким формам фізичної культури надати перевагу, оцінюючи їх ефективність за кінцевим результатом. Незважаючи на значне науково-методичне підґрунтя, реальний стан фізичного виховання в дошкільних навчальних закладах далекий від досконалості.

Аналіз останніх досліджень і публікацій із цієї проблеми. Проблема формування, збереження, зміцнення і відновлення здоров'я дітей була та буде стрижневою та актуальною в будь-який час і в будь-якій країні. Через економічні обмеження та матеріальну скруту, екологічні кризи більшість дітей як в Україні, так і в Росії живуть у несприятливих соціально-побутових та психологічних умовах, що згубно позначається на їхньому здоров'ї [2; 6; 7].

Ю. Коваленко [5], спираючись на результати комплексних медичних обстежень, які проведено в різних регіонах України, виявила високу патологію враження дітей дошкільного віку – лише 10 % із них признані здоровими.

Нині діюча в Україні система фізичного виховання, однією із ланок якої є система дошкільного фізичного виховання, перебуває в критичній ситуації.

І. Кальонова, О. Погонцева [4] виявили, що навчально-виховні програми дошкільних установ свідчать про неоднорідність поглядів їхніх укладачів на проблему вікових особливостей розвитку фізичних можливостей, формування основних навичок дитини та основ здорового способу життя.

М. Дурманенко, М. Лянной [3] уважають, що змістовне поповнення різних форм і видів рухової діяльності в дитячому дошкільному закладі не дає змоги в повному обсязі враховувати особливості дітей певної рухової групи й не сприяє ефективному розвитку більшості фізичних якостей.

Проблема підбору, оптимізації засобів фізичного виховання в дошкільних навчальних закладах, раціональні методики проведення на базі дитячих садків практичних занять у малогабаритних залах, які недостатньо укомплектовані спортивним інвентарем, є однією з основних і вимагає від вихователя (інструктора з фізичного виховання) фахової підготовки щодо використання на занятті різноманітних засобів, які з одного боку, створювали б можливість для виконання вимог програмного матеріалу, а з іншого – зміцнювали зацікавлення дітей у самостійній руховій діяльності.

У зв'язку з цим поряд із розв'язанням завдань оздоровлення дітей на етапі дошкільного виховання особливого значення набуває пошук оптимальних методик і засобів підвищення фізкультурно-оздоровчої роботи в дитячих садках.

Мета дослідження полягає в обґрунтуванні та експериментальній перевірці програми інтегрованого впливу фізичних вправ і загартування дошкільників в умовах дошкільного дитячого закладу.

Виклад основного матеріалу й обґрунтування отриманих результатів дослідження. Дослідження проводилося в Луцькому дитячому навчальному закладі № 9 “Чарівник”. Із дітей старшої групи № 1 “Бджілка” створено контрольну групу (n=26–15 дівчаток та 11 хлопчиків). Із дітей старшої групи № 2 “Волошка” створено експериментальну групу (n=26–14 дівчаток і 12 хлопчиків). Експеримент тривав шість місяців – від середини листопада 2010 – до середини травня 2011 років. До початку та під час завершення експерименту знімалися показники фізичного розвитку та фізичної підготовленості дітей старших груп “Бджілка” та “Волошка”. Для проведення експерименту в групі “Волошка” було отримано згоду батьків. Аналіз змісту й форм фізкультурно-оздоровчої роботи в дитячому садку № 9 м. Луцька дав змогу зробити висновок про нераціональну побудову рухового режиму

й загального режиму дня, недостатнє перебування дітей на свіжому повітрі тощо. Зокрема, на руховому режимі позначається неправомірне скорочення кількості фізкультурних заходів, відсутність системності в проведенні прогулянок-походів за межі дитячого садка, зменшення кількості фізкультурних пауз і хвилинок під час навчальної діяльності.

Часто вихователі, бажаючи краще підготувати дітей до тематичних свят або інших предметів, використовують години фізичної культури не за призначенням. А на самих заняттях із фізичної культури не звертають уваги на якість виконання дітьми основних рухів, загальнорозвивальних вправ. У результаті старші дошкільнята не виконують установлені норми в стрибках, бігу та метанні. Цілеспрямовані процедури загартування фактично до початку експерименту були відсутні.

До початку експерименту середній відсоток захворювань на місяць у групі "Бджілка" становив 11,5 %, у групі "Волошка" – 13,4 %. В основному зафіксовано гострі респіраторні захворювання та, як їх наслідок – грип і бронхіт.

Дослідження постави дошкільнят виявило, що 53,3 % хлопчиків та 48,3 % дівчаток мають її порушення. Найбільш розповсюджені типи порушень – це сутула спина, плоска й асиметрична постава, у деяких дітей ці порушення комбіновані. На початку експерименту порушення постави зафіксовано в дев'яти дівчаток та п'яти хлопчиків контрольної групи у п'яти дівчаток та восьми хлопчиків експериментальної груп.

Крім стану постави, зафіксовано стан склепінь стопи. Аналіз результатів показав, що 55,8 % дівчаток та 56,5 % хлопчиків мають порушення склепінь стоп, переважно плоскостопість.

За морфофункціональними показниками діти контрольної й експериментальної груп майже однорідні. Аналізуючи фізичну підготовленість дітей дошкільного віку, слід зауважити, що її рівень можна визначити як середній. Краще в дітей розвинена гнучкість, статична сила рук і гірше – спритність та швидкісно-силові якості.

Після шестимісячного експерименту проведено повторні дослідження дітей контрольної й експериментальної груп. Аналіз кількості захворювань дітей показав, що діти КГ хворіли частіше, ніж діти ЕГ. У групі "Бджілка" простудні хвороби перенесли в середньому 17,3 % дітей, а в групі "Волошка" – лише 3,4 % дошкільнят. Порівняно з початковим, цей показник збільшився в КГ на 5,8 %, а у ЕГ зменшився на 10 %. Діти ЕГ щоденно не менше двох разів виконували прогулянки та вправи на свіжому повітрі, а діти КГ навіть протягом тижня жодного разу не займалися на вулиці. Слід також відзначити, що діти ЕГ протягом місяця адаптувались до водних обливань ніг. Якщо на початку експерименту вони емоційно реагували на холодну воду й намагались уникнути обливань, то в кінці експерименту вони робили це із задоволенням.

Щоденні заняття фізичними вправами зміцнили м'язовий корсет дітей ЕГ. Покращилася постава в чотирьох дівчаток та п'яти хлопчиків групи "Волошка". Отже загальна кількість дітей з порушенням постави зменшилася за рахунок ЕГ і складає 34,5 % у дівчаток і 34,8 % – у хлопчиків.

Результати обстежень свідчать також про те, що робота з профілактики порушень склепіння стопи велась ефективно. Усі діти ЕГ (вісім дівчаток та сім хлопчиків) завдяки заняттям на кінезорефлексотерапевтичній доріжці й іншим вправам зміцнили м'язи гомілки та стопи й позбавилися недоліків.

Показники фізичного розвитку дітей контрольної та експериментальної груп також покращилися. Хлопчики КГ підросли за час експерименту на 1,7 см, а хлопчики ЕГ – 6,6 см. Хлопчики ЕГ при середньому зрості $116,8 \pm 1,1$ см перейшли на рівень вищий від середнього. Дівчатка контрольної групи підросли на 3,6 см, а ЕГ – на 4,0 см. Зріст хлопчиків і дівчаток КГ та дівчаток ЕГ залишився на середньому рівні.

За п'ять місяців маса тіла хлопчиків КГ майже не змінилася ($+120$ г) і складає $19,59 \pm 0,2$ кг. У хлопчиків ЕГ та дівчаток КГ маса тіла зросла більше ніж на 2 кг. Найбільше зросла маса тіла в дівчаток ЕГ ($22,4 \pm 0,2$ кг).

За масою тіла хлопчики та дівчатка ЕГ перейшли на рівень вищий від середнього. Маса тіла дітей КГ уважається середньою. Причому дівчатка ЕГ важчі за хлопчиків ЕГ на 300 г. Оскільки в досліджуваних дітей зросли зросто-вагові показники, то, відповідно, зріс і обсяг грудної клітки: – хлопчиків ЕГ на 3,7 см ($59,8 \pm 0,2$ см), а в дівчаток – на 3,4 см ($57,8 \pm 0,2$ см). У хлопчиків КГ ці результати покращилися на 1,2 см ($56,8 \pm 1,0$), у дівчаток – на 1,5 ($55,7 \pm 0,2$).

Отже, фізичний розвиток дітей відбувається гармонійно і за показниками обсягу грудної клітки результати дітей ЕГ переважають середні показники, наведені Е. Вільчковським [1].

Активні фізичні вправи на свіжому повітрі сприяли значному розширенню життєвої ємності легень дітей ЕГ. У хлопчиків вона зросла на 130 мл і складає $1110 \pm 0,8$ мл, а в дівчаток – збільшилася на 152 мл і ($1100 \pm 0,6$ мл).

У КГ ЖСЛ не вийшла за межі тисячі й збільшилася в середньому на 38 мл у хлопчиків та 83 мл – у дівчаток. Отже, під впливом різноманітних фізичних вправ зросла екскурсія грудної клітки, зміцнилася дихальна мускулатура та збільшився газообмін у легенях.

Вимірювання пульсу після експерименту показало, що серце дітей ЕГ почало працювати економніше. У стані спокою в хлопчиків ЕГ пульс зменшився на 4,1 удари, а в дівчаток – на шість ударів. У дітей КГ він знизився в середньому на 1,6 ударів у хлопців та на два удари в дівчат.

За час експерименту в дітей ЕГ значно збільшилася сила правої кисті. У хлопчиків вона зросла в середньому на 1,4 кг ($82 \pm 0,7$ кг), а в дівчаток – на 0,6 кг і складає $7,2 \pm 0,6$ кг. Ці результати вважаються за рівнем вищими за середні для дітей шестирічного віку. У дітей КГ результати змінилися незначно: у хлопчиків приріст складає всього 0,1 кг, а в дівчаток – 0,2 кг. Незважаючи на це, динамометрія правої кисті – єдиний показник фізичного розвитку дітей контрольної та експериментальної груп, які не мають достовірних відмінностей ($p > 0,05$). За всіма іншими показниками відсоток розподілу межує в діапазоні 95–99 %.

Рухова активність та процедури загартування в комплексі забезпечили не лише покращення здоров'я й адаптаційні можливості дітей старшого шкільного віку, а і їхню фізичну підготовленість.

Тестування, проведене весною 2011 року, показало, що в дітей ЕГ показники швидкості, швидкісно-силових якостей, сили, гнучкості та спритності мають статистично достовірну відмінність від показників дітей КГ. Лише результати хлопчиків у бігу на 30 м статистично недостовірні. У хлопчиків ЕГ результат покращився на 0,5 с і відповідає вищому від середнього рівня, проте вони покращилися і в хлопчиків КГ на 0,3 с і теж вважаються вищими від середніх.

Швидкісно-силові якості в ЕГ мають високу достовірну відмінність від КГ ($p < 0,01$). Зокрема, хлопчики покращили результат на 18,4 см, тобто стрибнули на $112 \pm 0,6$ см, що дало змогу перейти на рівень вищий від середнього, а результат хлопчиків КГ покращився лише на 0,8 см. Дівчатка КГ додали 2,6 см, тобто стрибнули на $93,2 \pm 2,1$ см, а дівчатка ЕГ стрибнули на $112 \pm 0,6$ і їх результат зріс на 7,4 см. Ці показники відповідають середньому рівню.

Результати човникового бігу 4×9 м покращились у дітей ЕГ на 0,4 с – у хлопчиків та 0,8 с – у дівчаток. Це дало змогу дітям піднятися на один рівень вище, тобто до середнього балу. Діти контрольної групи теж покращили результати (хлопчики – на 0,1 с, дівчатка – на 0,3 с), але залишилися на рівні нижчому від середнього.

Після експериментальної програми статична сила рук дітей ЕГ зросла й статистично відрізняється від показників дітей КГ ($p < 0,01$). Результати дівчаток та хлопчиків ЕГ майже однакові (дівчатка – $38,6 \pm 0,2$, хлопчики – $38,8 \pm 1$). Значне збільшення маси тіла дівчаток ЕГ не вплинуло на якість виконання вправи. Це можна пояснити зростанням сили рук завдяки вправам у лазіннях та перелізаннях.

Більшість дітей частіше кидають предмети правою рукою. Щоб не сприяти нерівномірному розвитку верхніх кінцівок, що призводить до асиметрії між правою й лівою руками, ми вимагали від дітей виконання кидків та метань почергово лівою й правою руками. Це позитивно вплинуло як на поставу дітей, так і на результат метань. Хлопчики ЕГ метнули на 3,6 м, далі порівняно з першим тестуванням, а дівчатка – на 1 м. Результати вважаються високими для цієї вікової категорії й достовірно відмінні від результатів КГ (хлопчики – $p < 0,01$; дівчатка – $p < 0,05$).

Уключення в програму експерименту вправ хатха-йоги, ритмічної гімнастики, пружні рухи дали можливість суттєво покращити гнучкість хребта під час нахилу вперед, про що свідчать результати останнього тестування.

Незначний приріст гнучкості дітей КГ (хлопчики – 0,1 см, дівчатка – 0,4 см) та приріст у дітей ЕГ (хлопчики – 1,4 см, дівчатка – 2,7 см) дає право стверджувати про закономірність процесу, адже достовірність цих значень перебуває в межах 95 % ($p < 0,05$). Гнучкість дітей ЕГ відповідає високому рівню розвитку цієї якості.

Отже, завдяки введенню експериментальної програми фізична підготовленість дітей групи “Волошка” закономірно прогресувала, що не можна сказати про дітей групи “Бджілка”. Рівень фізичної підготовленості ЕГ визначається в проявах швидкості як вищий та середній, швидкісно-силові якості й спритність зросли до середніх показників, статична сила рук та гнучкість – висока.

Висновки. Позитивні зміни, які відбулися у фізичному розвитку дошкільнят групи “Волошка”, можна об'єктивно вважати результатом інтегрованого впливу фізичних вправ та загартування, які ефективно використали в умовах дитячого навчального закладу.

Програму інтегрованих занять із фізичного виховання й процедур загартування водою та повітрям можна застосовувати як цілеспрямовану систему в роботі з дітьми старшої групи дитячого дошкільного закладу, про що свідчить акт упровадження результатів дослідження.

Перспективи подальших досліджень будуть стосуватися корекції фізичного стану дошкільнят з низьким рівнем соматичного здоров'я.

Список використаної літератури

1. Вільчковський Е. С. Теорія і методика фізичного виховання дітей дошкільного віку / Вільчковський Е. С. – Л. : ВНТЛ, 1998. – С. 46–54; С. 98–114.
2. Денисенко Н. Освітній процес має бути здоров'язбережуваним / Н. Денисенко // Дошкільне виховання. – 2007. – № 1. – С. 8–10.
3. Дурманенко М. Оптимізація розвитку основних рухових навичок у дітей старшого дошкільного віку засобами акробатики [у 3-х т.]. Т. 2 / М. Дурманенко, М. Лянной // Фіз. вих., спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві / уклад. А. В. Цьось, С. П. Козіброцький. – Луцьк : РВВ “Вежа” ВНУ ім. Лесі Українки, 2008. – С. 108–111.
4. Кальонова І. Удосконалення фізкультурно-оздоровчої діяльності в умовах дитячих дошкільних установ / І. Кальонова, О. Погонцева // Проблеми активізації рекреаційно-оздоровчої діяльності населення : матеріали VII Всеукр. наук.-практ. конф. з міжнар. участю. – Л. : Коло, 2010. – С. 113–117.
5. Коваленко Ю. Оценка морфо-функциональных показателей у детей 4–6 лет г. Запорожья / Ю. Коваленко // Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві : зб. наук. пр. – Луцьк : Медіа, 2005. – Т. 1. – С. 246–250.
6. Попованова Н. А. К вопросу о развитии двигательной активности детей дошкольного возраста / Н. А. Попованова, В. М. Кравченко // Теория и практика физической культуры. – 2007. – № 7. – С. 68–69.
7. Фараджова Н. А. Здоровьеберегающие технологии в физическом воспитании детей 5–7 лет, проживающих в Восточном Забайкалье / Н. А. Фараджова // Теория и практика физической культуры. – 2009. – № 8. – С. 55–58.

Анотації

Сприяння повноцінному фізичному розвитку дошкільнят – одне з основних завдань дитячих садків. У зв'язку з цим особливого значення набуває пошук оптимальних методик і засобів підвищення фізкультурно-оздоровчої роботи в дошкільних навчальних закладах. Цій проблемі присвячено дослідження, яке проводилося у Луцькому дитсадку “Чарівник”. Діти контрольної групи “Бджілка” займалися вправами для фізичного розвитку за стандартною програмою, а діти експериментальної групи протягом шести місяців поєднували рухову активність на свіжому повітрі та в приміщенні з загартувальними процедурами. Результати експерименту свідчать про позитивний вплив програми. У ЕГ діти хворіли рідше ніж у КГ, у них покращалася постава і нормалізувалося склепіння стопи, статистично достовірно покращилися морфофункціональні показники та результати фізичної підготовленості.

Ключові слова: інтегрований вплив, фізичне виховання, загартування, дошкільники, фізичний розвиток, фізична підготовленість.

Надежда Ковальчук, Галина Балахничева, Людмила Заремба. Интегрированное влияние физических упражнений и закаливания на организм дошкольников 5–6 лет. *Содействие полноценному физическому развитию дошкольников – одна из основных задач детских садов. В связи с этим особое значение приобретает поиск оптимальных методик и средств повышения физкультурно-оздоровительной работы в дошкольных учебных заведениях. Этой проблеме посвящено исследование, которое проводилось в дошкольном учебном заведении № 9 “Волшебники” г. Луцка. Дети контрольной группы “Пчелка” занимались развивающими физическими упражнениями по программе детского сада, а дети экспериментальной группы “Василек” в течение шести месяцев сочетали двигательную активность на свежем воздухе с закаливающими процедурами. Результаты эксперимента свидетельствуют о положительном влиянии программы. В экспериментальной группе дети болели реже, чем в контрольной группе, у них улучшилась осанка и нормализовались своды стопы, статистически досрочно улучшились морфофункциональные показатели и результаты физической подготовленности.*

Ключевые слова: интегрированное влияние, физическое воспитание, закаливание, дошкольники, физическое развитие, физическая подготовленность.

Nadia Kovalchuk, Galyna Balakhnicheva, Ludmyla Zaremba. Influence of Physical Exercises and Hardening on Organism of Preschoolers Aged 5–6. *Promoting full development of physical preschoolers is one of the main tasks of kindergartens. That is why, the searching of optimal methods and means of increasing of physical health work is very important in preschool education. This issue was devoted to studying the research, which was carried out in Lutsk preschool number 9 “Wizard”. Children of the control group “Bee” performed exercises according to the program of kindergarten and children of the experimental group “Cornflower” for the period of 6 months combined motor activity*

in fresh air with tempering procedures. The results of experiment demonstrated positive impact of the program. Children of the experimental group were sick less often than children in the control group, they improved their posture and foot arches have normalized, statistically early improved morphological and functional parameters and results of physical fitness.

Key words: *influence, physical education, computer-integrated, hardening, preschoolers, physical development, physical preparedness.*

УДК 796.011.3-053.4

*Тетяна Круцевич,
Наталія Пангелова*

Зміст і засоби програми інтегрованого розвитку рухових та моральних якостей дітей старшого дошкільного віку в процесі фізичного виховання

*Національний університет фізичного виховання і спорту України (м. Київ);
ДВНЗ “Переяслав-Хмельницький державний педагогічний університет
імені Григорія Сковороди” (м. Переяслав-Хмельницький)*

Постановка наукової проблеми та її значення. Фізичне виховання традиційно розглядається лише як засіб оптимізації фізичного стану людини, але не інтелектуального й соціально-психологічного розвитку, що значно обмежує можливості цілісного формування особистості. Недостатнє розуміння механізмів реалізації одночасного розв’язання завдань фізичного та духовного вдосконалення змушує фахівців фізичного виховання до переважного розвитку рухової сфери дітей. При цьому досить часто використовують стандартний набір засобів фізичного виховання й обмежений характер їх використання.

Удосконалення змісту виховної роботи з формування моральних якостей дітей у процесі занять фізичними вправами може сприяти створенню цілеспрямованої системи впливів на розвиток моральної свідомості. З’ясовано, що цілісна система педагогічних впливів (роз’яснення і обговорення моральних норм, групові та індивідуальні етичні бесіди в процесі занять фізичними вправами, розповіді про спортивну етику та ін.) дає змогу систематизувати й програмувати педагогічні впливи на свідомість, волю та почуття вихованців, змінювати їх духовно-моральні судження, що й обумовлює необхідність створення програми комплексного розвитку особистості дитини в процесі фізичного виховання.

Аналіз останніх досліджень і публікацій із цієї проблеми. В останні роки проведено дослідження, присвячені організаційно-педагогічним і методичним питанням удосконалення системи фізичного виховання дошкільників [5]; підвищенню емоційної стійкості дітей 6–7-річного віку засобами фізичного виховання [9]; оптимізації рухової активності старших дошкільників із різним рівнем фізичного стану [10]; сполученому розвитку фізичних і пізнавальних здібностей дітей п’яти і шести років у процесі фізичного виховання [6]; формуванню ціннісного ставлення до власного здоров’я дітей старшого дошкільного віку [1]; розвитку рухових і розумових здібностей старших дошкільників у процесі туристсько-краєзнавчої діяльності [8].

У розробці проблеми морального виховання дітей дошкільного віку значну роль відіграли роботи Л. В. Артемової (1988), Р. С. Буре (1986), О. Л. Кононко (2002), Л. А. Мондейкене (1987), Л. Є. Ніконової (1989), Т. І. Поніманської (2008), Л. Н. Проколієнко (1987).

Водночас питання морального розвитку дітей дошкільного віку в процесі фізичного виховання залишається ще недостатньо дослідженим. У доступній нам літературі не було виявлено досліджень, пов’язаних з обґрунтуванням теоретико-методологічних та організаційно-практичних аспектів використання засобів фізичної культури для формування моральних якостей дошкільників.

Завдання дослідження – розробка змісту й засобів програми інтегрованого розвитку рухових і моральних якостей дітей 5 і 6-річного віку у процесі фізичного виховання.

Виклад основного матеріалу й обґрунтування отриманих результатів дослідження. Програма інтегрованого розвитку рухових і моральних якостей дітей старшого дошкільного віку не замінює

та не виключає обов'язкових занять фізичними вправами відповідно до державних програм виховання й розвитку дитини [2; 3]. Йдеться про включення у фізкультурно-оздоровчу роботу елементів інноваційних педагогічних технологій, які сприяють духовному зростанню дитини, комплексному розвитку її особистості і були інтерпретовані нами відповідно до мети та завдань дослідження. Отже, у процесі формування моральних якостей старших дошкільників під час фізичного виховання нами використано як традиційні засоби фізичного виховання, так й елементи інноваційних педагогічних технологій (рис. 1).

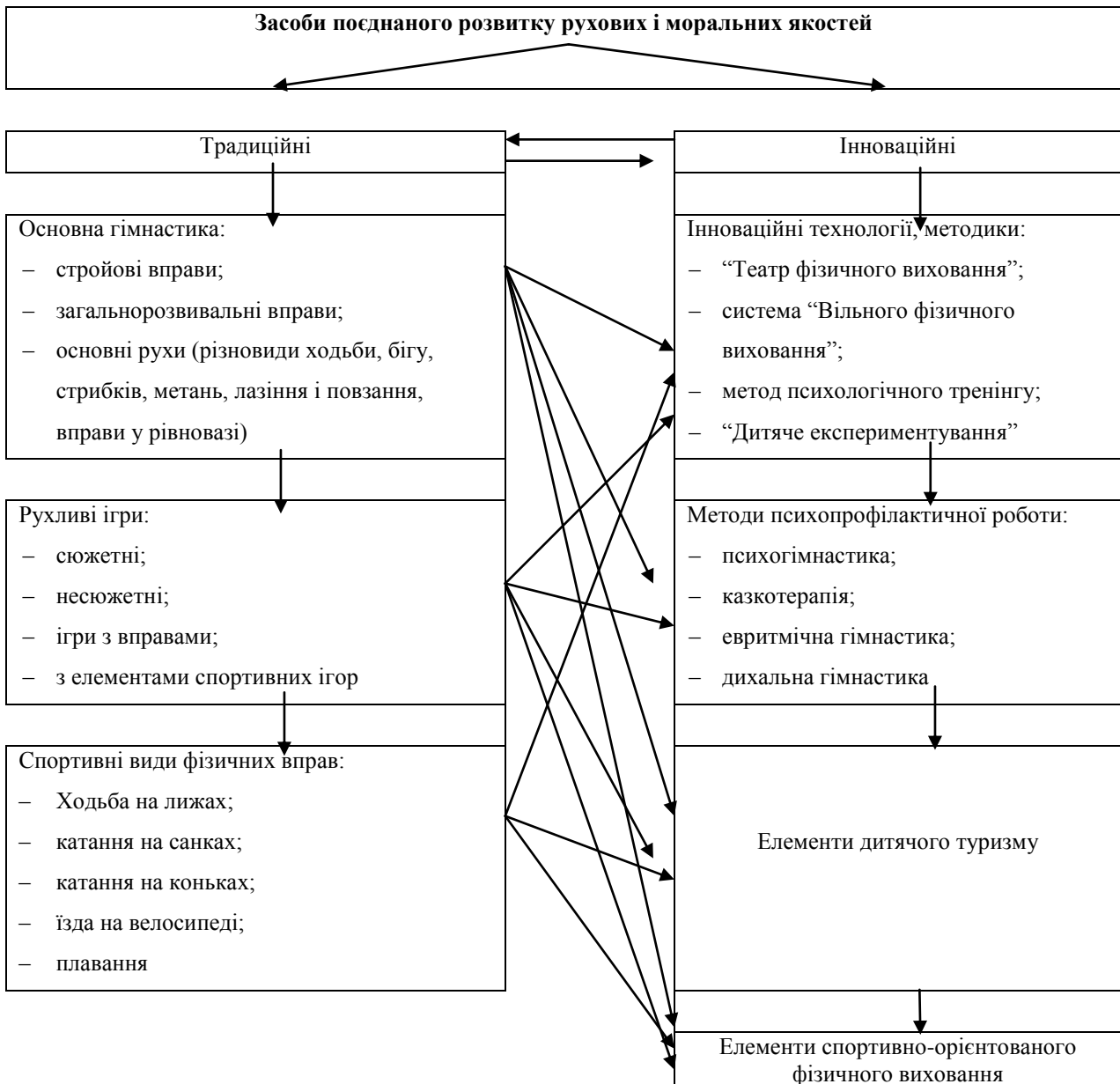


Рис. 1. Класифікація засобів формування моральних якостей старших дошкільників у процесі фізичного виховання

Удосконалення змісту виховної роботи в процесі занять фізичною культурою відбувалося у декількох напрямках, а саме:

- *упровадження у фізкультурно-оздоровчу роботу інноваційних, альтернативних технологій і методик.*

Великою популярністю користується авторська система “Театр фізичного виховання” М. М. Єфименко (1995). В аспекті нашого дослідження ця технологія цікава тим, що в процесі проведення

захопливих тематичних занять можна не тільки забезпечити дітям максимальне емоційне благополуччя, розвивати фантазію, можливість імпровізації в руховій діяльності, а й сприяти формуванню особистісних якостей, культури поведінки.

Кожне заняття, відповідно до програми “Театр фізичного виховання й оздоровлення дітей”, являє собою ситуаційну міні-гру (СМГ), у якій діти вступають в етап рольової або “наслідувальної” імітаційної гри, виконуючи ролі тварин чи птахів, комах або наслідуючи казкових героїв. При цьому відбувається вираження моральних почуттів, усвідомлення етичних норм, управління в моральній поведінці й набуття позитивного соціального досвіду [4].

Одним із нових напрямів є впровадження в практику фізичного виховання дітей дошкільного віку сюжетних занять, які забезпечують оптимальні умови для розвитку як рухової, так і емоційно-моральної сфер дитини, а також формування зв'язків між різними напрямками виховання.

Наявний досвід упровадження сюжетних уроків у початковій школі дав нам змогу визначити спрямованість фізкультурних занять сюжетно-ігрової спрямованості в дошкільних навчальних закладах, яка полягає в такому:

- формування і вдосконалення рухових вмінь і навичок;
- розвиток фізичних здібностей;
- сприяння інтелектуальному розвитку через отримання певної системи знань;
- формування емоційно-моральної сфери.

Побудова сюжетно-ігрових занять ґрунтується на специфічних принципах системи “Вільного фізичного виховання”, яку було розроблено Л. Д. Глазиріною і В. А. Овсянкіним (1999):

– *фасцінації* (зачарованість) – спеціально організований вербальний вплив, який передбачає зменшення витрати значущої інформації для сприйняття дітьми, управління процесом занять та досягнення результативності у всіх сферах реалізації оздоровчої, виховної та освітньої програми. Кожна дитина насолоджується предметом дій, самою дією, діями оточуючих;

– *синкретичності* (з'єднання) – установа в руховій сфері зв'язків, за допомогою яких дитина досягає об'єктивного значення фізичних вправ. На заняттях здійснюється об'єднання знань про явища природи, про взаємодію природи з людиною. Для таких занять характерна повна відсутність механічної системи виконання рухів і рухових дій, присутня висока емоційність, отримання великого обсягу знань;

– *творчої спрямованості* – цей принцип полягає у створенні дитиною нових рухів, які засновані на використанні її рухового досвіду й наявності мотиву, який спонукає до творчої діяльності. Виконання таких рухів, розв'язання проблемних ситуацій сприяє комплексному розвитку дитини.

Отже, сюжетно-ігрові заняття здійснюють соціальний вплив (передусім, це усвідомлення кожною дитиною себе як особистості), сприяють формуванню позитивних моральних якостей.

Удосконалення змісту виховної роботи з формування моральних якостей дітей у процесі занять фізичними вправами передбачало також застосування методів психофізичного тренінгу й “дитячого експериментування” [7]. Основою є положення про те, що діти засвоюють рухи не в готовому вигляді, а з позиції творчості, яка включає рухову імпровізацію, рухове уявлення, рухове експериментування, вибір моделі поведінки в сумісних рухових діях.

Метод психофізичного тренінгу дає старшим дошкільникам можливість через власні рухи передавати зміст літературних творів, народних казок, життєвих ситуацій і своє емоційно-ціннісне ставлення до них. Руховий задум реалізується спонтанно, без спеціальної підготовки, процес діяльності є одночасно і результатом. Діти доповнюють, змінюють знайомі рухи, створюють нові композиції із засвоєних раніше елементів, наповнюючи їх елементами суспільних відносин.

“Дитяче експериментування” вчить розуміти побудову руху, як можна змінювати його форму й зміст. Воно сприяє створенню причинно-наслідкових зв'язків у межах дитячого віку. Ці зв'язки не можуть виникнути самі по собі, а тільки в процесі співпраці педагога й дитини.

Змістом такої співпраці є таке:

- дітям пропонується тема, до якої вони підбирають відомі рухи і засоби їх виконання;
- за аналогією з відомими рухами, діти самостійно вигадують рухи і засоби їх виконання;
- розв'язують рухові завдання й виконують рухи в нестандартних ситуаціях, демонструють ними певні почуття, ставлення до інших дітей.

“Дитяче експериментування” здійснює розвивальний ефект не тільки на рухові, але й на інтелектуальні, креативні здібності дошкільників.

● *упровадження в процес фізичного виховання методик психопрофілактичної роботи.*

Методики психопрофілактичної роботи (сміхотерапія, казкотерапія, кольоротерапія) можна об'єднати в загальну назву – психогімнастика. Сутність її полягає в тому, що будь-який рух висловлює якийсь образ фантазії, яка насичена емоційним змістом, тим самим об'єднується діяльність психічних функцій (мислення, емоції, рухи), а за допомогою коментарів ведучого підключається ще й внутрішня увага дітей до цих процесів. Так, психогімнастичні вправи “запускають” механізм психофізіологічного функційного єднання.

Ігровий психогімнастичний зміст вправ повинен бути не випадковим, а відображати процес оволодіння навичками контролю рухової та емоційної сфери. Сюжет слід будувати таким чином, щоб він розв'язував такі завдання:

- дати дітям можливість виявити різноманітні м'язові відчуття через наслідувальне повторення рухів та дій ведучого;
- навчити дитину спрямовувати й затримувати увагу на своїх відчуттях, учити розрізняти й порівнювати їх;
- навчити дитину визначати характер фізичних рухів, які супроводжуються різними м'язовими відчуттями;
- навчити дитину змінювати характер своїх рухів, спираючись на контроль м'язових відчуттів, роботу уваги, почуттів і соціальний досвід.

У послідовності психогімнастичних вправ особливо важливо дотримуватися чергування у виконанні протилежних за характером рухів:

- напруження та розслаблення;
- різких і плавних рухів;
- частих та рідких;
- дрібних і загальних;
- помітних коливань тіла й повної непорушності;
- махових рухів і стрибків;
- вільного просування у просторі та його обмеження.

Таке чергування рухів рефлекторно впливає на гармонізацію психічної діяльності мозку, упорядковується психічна й рухова активність дитини, покращується її настрій, нівелюється інертність.

Завдання психогімнастики – збереження психічного здоров'я, запобігання емоційним розладам у дитини через зняття психічного напруження, розвиток кращого розуміння себе та інших, створення можливостей для самовираження особистості.

Одним із напрямів психогімнастики є *казкотерапія*, яка сьогодні знаходить широке використання в системі комплексного виховання дошкільників, а саме: у системі соціальної адаптації, системі фізичного й морального виховання.

Казку можна використовувати у всіх формах роботи з фізичного виховання. Виділимо деякі з них:

- 1) рухово-творчі заняття, засновано на одному з видів усної народної творчості;
- 2) сюжетні фізкультурні заняття з елементами казки (проводяться у формі “рухового” оповідання);
- 3) театралізовані фізкультурні заняття з використанням імітаційних, мімічних і пантомімічних вправ, інсценувань та ігор – драматизацій.
- 4) музично-ритмічні заняття, засновано на народних танцях, іграх і хороводах, із використанням народних пісень та мелодій.
- 5) ігрові фізкультурні заняття. Використовуються народні ігри та ігри з казковими героями.
- 6) інтегративні фізкультурні заняття, які поєднують фольклор та фізичні вправи.

У процесі проведення занять фізичними вправами використання казкотерапії дає змогу здійснювати процес виховання дошкільників більш цілісно, тобто сприяє розширенню меж морального, духовного, патріотичного, екологічного, естетичного і розумового виховання. Використання матеріалу народних і чарівних казок дозволяє: формувати у дитячому колективі взаєморозуміння, довіру; здійснювати аналіз конфліктних ситуацій, керівництво рольовою взаємодією дітей у грі, позитивне стимулювання їхньої поведінки.

Такі основні моральні категорії, як “добре” і “погано”, доцільно також формувати за допомогою казок, які допомагають педагогу показати:

- як дружба допомагає перемогти зло (“Зимівля”);
- як добрі та миролюбиві перемагають (“Вовк та семеро козенят”);
- зло завжди покаране (“Кіт, півень і лисиця”).

Моральні цінності в чарівних казках представлено більш конкретно, ніж у казках про тварин. Позитивні герої, як правило, наділені мужністю, сміливістю, наполегливістю в досягненні цілі, чесністю, красою, силою й іншими моральними та фізичними якостями, які мають у суспільстві найвищу цінність. Ідеал для дитини є далекою перспективою, якої вона намагається досягти, порівнюючи з ідеалом свої справи й вчинки. Ідеал, набутий у дитинстві, багато в чому визначить особистість людини в майбутньому.

Заслугує на увагу і такий напрям психопрофілактичної роботи в процесі фізичного виховання, як *евритмічна гімнастика*, основні положення якої було розроблено О. Скворчук (2008).

Евритмічна гімнастика – це вид оздоровчо-розвивальної гімнастики, що заснована на ритмічних закономірностях мовлення, музики, загальнорозвивальних вправ, базових кроків та елементів аеробіки. Основні завдання, які вирішуються на заняттях евритмічною гімнастикою:

- формування й корекція постави, почуття темпу і ритму, просторової орієнтації і уваги;
- розвиток фізичних здібностей: сили, витривалості, швидкості, гнучкості, спритності;
- корекція координації рухів рук (пальчикова гімнастика, включення до загально розвиваючих вправ дрібних рухів рук і ніг);
- покращення психічного стану (зниження тривожності та агресії, емоційного і м'язового напруження, вдосконалення уваги, креативного мислення);
- збільшення емоційного досвіду, розвиток навичок взаємодії дітей;
- формування творчості (“ритмічне фантазування на задані і довільні теми”), яке створює атмосферу радості та стимулює розвиток креативних здібностей.

Заняття евритмічною гімнастикою включають елементи аеробіки, художньої, спортивної гімнастики і акробатики, а також – ритмічної імпровізації. Музика на заняттях стимулює фантазію і створює настрій, надає танцювальним рухам темп, силу і динаміку.

- *Впровадження у фізкультурно-оздоровчу роботу елементів дитячого туризму.*

Як уже відмічалось, дитячий туризм дає змогу не тільки оздоровлювати дитину, розвивати її рухову сферу, а й формувати особистісні якості. У процесі туристсько-краєзнавчої діяльності створюються умови для розвитку прагнення пізнати навколишній світ, самого себе, свої можливості. Таким чином, дитячий туризм як засіб і форма роботи складається з трьох важливих аспектів – оздоровчого, виховного й пізнавального.

У своїй роботі ми застосовували програму туристсько-краєзнавчої діяльності старших дошкільників “Юні туристи”, яку було розроблено В. В. Поліщуком [10] і модифіковано нами відповідно до мети й завдань нашого дослідження.

- *Упровадження елементів спортивно-орієнтованого фізичного виховання.*

Спираючись на передовий досвід вітчизняної та зарубіжної практики, можна відмітити, що одним із найбільш ефективних методів організації занять фізичними вправами дітей дошкільного віку є ігровий і спортивно-ігровий (змагальний), правильна організація яких сприяє вдосконаленню основних фізичних здібностей і психологічних якостей особистості, яка розвивається.

Спортивно-ігровий метод організації занять передбачає використання в навчально-виховному процесі різноманітних засобів і методів виконання фізичних вправ, а також участь дітей у змагальній діяльності.

Змістом занять спортивно-орієнтованого фізичного виховання є основна й ритмічна гімнастика, танцювальні вправи, рухливі ігри, спортивні види фізичних вправ, естафети, елементи спортивних ігор (баскетбол, волейбол, настільний теніс, бадмінтон, футбол). В окремі розділи виділено “Школу м'яча” та “Школу скакалки”.

Висновки. Удосконалення змісту виховної роботи в процесі занять фізичною культурою відбувалося у таких напрямках: упровадження інноваційних технологій фізичного виховання; впровадження методик психопрофілактичної роботи (казкотерапія, сміхотерапія, музикотерапія, адаптовані методики психофізичної гімнастики); застосування елементів дитячого туризму; упровадження елементів спортивно-орієнтованого фізичного виховання.

Спрямованість педагогічних впливів для кожної вікової групи відбувалася із позиції теорії “сенситивних періодів” розвитку не тільки фізичних здібностей, а згідно з їх взаємозв'язком із моральними якостями та вагомністю дисперсійних внесків у загальну структуру психофізичного розвитку старших дошкільників.

Перспективи подальших досліджень. Наша робота не з'ясує всіх аспектів досліджуваної проблеми. Її подальше дослідження може бути спрямоване на розв'язання таких завдань:

- удосконалення змісту методики комплексного розвитку рухової й психоемоційної сфери дітей молодшого дошкільного віку;
- удосконалення організаційної структури занять фізичної культури виховної спрямованості;
- розробки програми відповідної підготовки фахівців фізичного виховання в дошкільних навчальних закладах.

Список використаної літератури

1. Андрущенко Т. К. Формування ціннісного ставлення до власного здоров'я дітей старшого дошкільного віку : автореф. дис. ... канд. пед. наук: спец.13.00.08 “Дошкільна педагогіка” / Т. К. Андрущенко. – К., 2007. – 20 с.
2. Базова програма розвитку дитини дошкільного віку “Я у Світі” / [наук. кер. та заг. ред. О. Л. Кононко]. – 3-є вид., виправ. – К. : Світоч, 2009. – 430 с.
3. Дитина в дошкільні роки. Програма розвитку, навчання та виховання дітей. – 2-ге вид. – Запоріжжя: ТОВ “ЛПКС” ЛТД, 2004. – 336 с.
4. Єфіменко М. М. Фізкультурні казки, або Як подарувати дітям радість пізнання руху, осягнення / Єфіменко М. М. – Х. : Веста ; Ранок, 2005. – 64 с. – (Бібліотека вихователя дитячого садка).
5. Малайко-здоров'ятко: Комплексна програма формування культури здоров'я дітей дошкільного віку / Н. Ф. Денисенко, В. О. Музирова, Л. Г. Шевцова, Л. Д. Мельник. – Запоріжжя : ТОВ “ЛПКС” ЛТД, 2004. – 68 с.
6. Пивовар А. А. Поєднаний розвиток фізичних і пізнавальних здібностей дітей 5 і 6 років у процесі фізичного виховання : дис. ... канд. фіз. вих. і спорту / А. А. Пивовар. – Переяслав-Хмельницький, 2005. – 210 с.
7. Поддьяков Н. Н. Доминирование процессов интеграции – закон развития детей дошкольного возраста / Н. Н. Поддьяков // Дошкольное воспитание. – 2006. – № 1. – С. 73–77.
8. Поліщук В. В. Розвиток рухових і розумових здібностей дітей 5-го і 6-го років життя в процесі фізичного виховання засобами дошкільного туризму : автореф. дис. ... канд. фіз. вих. і спорту : спец. 24.00.02 “Фіз. культ., фіз. вих. різних груп населення” / В. В. Поліщук. – Львів, 2008. – 21 с.
9. Троценко В. В. Педагогічні умови формування емоційної стійкості в дітей 6- і 7-річного віку в процесі занять фізичною культурою : автореф. дис. ... канд. пед. наук / В. В. Троценко. – К., 2001. – 21 с.
10. Тупчій Н. А. Режими рухової активності дітей 5–6 років із різним рівнем фізичного стану : автореф. дис. ... канд. наук із фіз. вих. і спорту / Н. А. Тупчій. – К., 2001. – 17 с.

Анотації

Питання морального розвитку дітей дошкільного віку в процесі фізичного виховання залишається ще недостатньо дослідженим, що обумовлює актуальність, соціальну та педагогічну значущість проблеми. Завдання роботи – розробка змісту й засобів програми інтегрованого розвитку рухових і моральних якостей дітей 5 і 6-річного віку в процесі фізичного виховання. До програми увійшли як традиційні засоби фізичного виховання, так і елементи інноваційних педагогічних технологій.

Ключові слова: рухові й моральні якості, програма, інтегрований розвиток, діти старшого дошкільного віку, фізичне виховання.

Tatiana Krutsevych, Nataliya Pangelova. Содержание и средства программы интегрированного развития двигательных и моральных качеств детей старшего дошкольного возраста в процессе физического воспитания. *Вопрос морального развития детей дошкольного возраста в процессе физического воспитания остается еще недостаточно исследованным, что обуславливает актуальность, социальную и педагогическую значимость проблемы. Задачей работы является разработка содержания и средств программы интегрированного развития двигательных и моральных качеств детей 5- и 6-летнего возраста в процессе физического воспитания. В программу вошли как традиционные средства физического воспитания, так и элементы инновационных педагогических технологий.*

Ключевые слова: двигательные и моральные качества, программа, интегрированное развитие, дети старшего дошкольного возраста, физическое воспитание.

Tatiana Krutsevych, Nataliya Pangelova. Maintenance and Facilities of the Program of Integrated Development of Motive and Moral Qualities of Children of Senior Preschool Age in the Process of Physical Education. *The question of moral development of children of preschool age in the process of physical education remains yet unstudied fully. This makes this research topical, proves social and pedagogical meaningfulness of the problem. The task of work is development of maintenance and facilities of the program of integrated development of motive and moral qualities of children aged 5-6 in the process of physical education. Both traditional facilities of physical education and elements of innovative pedagogical technologies entered in the program.*

Key words: motive and moral qualities, program, integrated development, children of senior preschool age, physical education.

Організаційні форми превентивного фізичного виховання дітей старшого дошкільного віку

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

Постановка наукової проблеми та її значення. У наш час проблема здоров'я підростаючого покоління набула особливої актуальності через стійку тенденцію до його погіршення. Згідно зі статистикою 80 % дітей молодшого шкільного віку мають проблеми зі здоров'ям, а за останні роки рівень хронічних захворювань зріс у них на 30 %. Це свідчить про дезадаптацію дітей до нових умов навчання в школі; їх неготовність до вимог, які висуває сучасна школа, що підтверджується результатами наукових досліджень Е. С. Вільчківського (1998 р.), О. Д. Дубогай (2001 р.), Л. Д. Глазиріної (2005 р.) [1; 2; 4].

Тому одним із завдань ДНЗ є така організація оздоровчих та освітньо-виховних заходів, за якої відбувався б розвиток дитини без шкоди для здоров'я. Нові експериментальні програми профілактичного напрямку повинні ґрунтуватися на системному підході до фізичного та психічного оздоровлення дітей у дошкільному навчальному закладі. Актуальним на цьому етапі є створення інноваційних здоров'яформувальних та здоров'язберігальних технологій, програм, методик на основі комплексного використання організаційних форм фізичного виховання для профілактики найбільш розповсюджених захворювань дітей старшого дошкільного віку [7].

Аналіз останніх досліджень і публікацій із цієї проблеми. Аналіз наукових досліджень та практика фізичного виховання підростаючого покоління свідчить про значне зниження рівня здоров'я дітей дошкільного віку. На жаль, стан здоров'я дітей дошкільного віку за останні роки в більшості регіонів України погіршився. Кількість здорових дітей зменшилася в п'ять разів і серед контингенту дітей, які вступають до школи, складає лише 10 % [1; 4; 5].

Однією з причин цього стану є те, що застосування традиційних організаційних форм фізичного виховання старших дошкільників ще й досі не орієнтовано на профілактику відхилень від норми й не сприяє активному попередженню функціональних порушень, хронічних захворювань. Наявні методи оздоровчо-профілактичного спрямування є недосконалими тому, що відсутній системний підхід у використанні форм фізичного виховання щодо попередження найбільш поширених захворювань дітей старшого дошкільного віку [4; 9].

Різноманітність форм фізичного виховання дошкільників виявлена внаслідок аналізу змісту різних програм навчання, виховання та розвитку, нормативно-правових документів і результатів констатувального експерименту, які засвідчили високий рівень захворюваності дітей старшого дошкільного віку в умовах обмеженої їхньої рухової активності, спонукали до визначення та обґрунтування системи форм оздоровчо-профілактичної роботи, необхідних та достатніх у процесі превентивного фізичного виховання дітей старшого дошкільного віку.

Завдання дослідження – визначити та обґрунтувати систему організаційних форм превентивного фізичного виховання дітей старшого дошкільного віку.

Виклад основного матеріалу й обґрунтування отриманих результатів дослідження. Для визначення та обґрунтування системи організаційних форм превентивного фізичного виховання дітей старшого дошкільного віку проаналізовано зміст програм розвитку, навчання та виховання дітей "Дитина в дошкільні роки" (1991 р.), "Малютко" (1991 р.), "Дитина" (1992 р.), "Я у Світі" (2008 р.), "Впевнений крок" (2010 р.), що були рекомендовані Міністерством освіти і науки України.

До того ж ми керувалися нормативними документами, що регламентують зміст навчальних програм із розділу "Фізичне виховання", зокрема, наказом МОН України № 486 від 21.07.03 р. "Про систему організації фізкультурно-оздоровчої та спортивної роботи дошкільних, загальноосвітніх, професійно-технічних та позашкільних закладів" та методичними рекомендаціями "Фізичний розвиток дітей в умовах дошкільного навчального закладу" (додаток до листа МОН України від 16.08.2010 р. № 1/9-563) [8].

Аналіз змісту нормативно-правових документів і програм розвитку, навчання та виховання дітей дошкільного віку, затверджених МОН України, показав, що поміж рекомендованих форм фізичного

виховання їх автори часто пропонують й засоби фізичного виховання (рухливі ігри, гартувальні процедури); у програмах, рекомендованих МОН, простежується невідповідність у переліку форм фізкультурно-оздоровчої роботи (як за кількістю, так і за змістом); відсутня єдина система використання оздоровчо-профілактичних форм роботи з дітьми старшого дошкільного віку [3; 6; 8].

Тому в основу розробки системи форм оздоровчо-профілактичної роботи дітей старшого дошкільного віку покладено виділені нами організаційні та методичні положення, що забезпечують розв'язання завдань превентивного фізичного виховання:

- рівномірність запровадження протягом дня, тижня, року;
- забезпечення добової (тижневої) норми рухової активності;
- вплив на функції організму, що забезпечують підвищення рівня статичного та динамічного здоров'я;
- вплив на більш вразливі до захворювань системи організму (дихальна й серцево-судинна системи, опорно-руховий апарат, хвороби очей та органів травлення, нервові розлади) старших дошкільників;
- врахування індивідуальних особливостей дитини.

Упровадження організаційних форм оздоровчо-профілактичної роботи планувалося пропорційно протягом усього робочого дня, тижня, року. У першу половину дня включали ранкову гімнастику (10–12 хв), заняття з фізичної культури (35 хв), фізкультурні хвилинки (2–3 хв) та фізкультурні паузи (8–10 хв), прогулянки з використанням фізичних вправ (30–40 хв), самостійну рухову діяльність (40–50 хв). Це складало 125–150 хв рухової активності старших дошкільників у першій половині дня. У другій його частині застосовували гігієнічну гімнастику після денного сну (8–10 хв), прогулянки з використанням фізичних вправ (60–80 хв), самостійну рухову діяльність (50–60 хв), що складало 118–150 хв. занять фізичними вправами. Тривалість рухової активності старших дошкільників у першій і другій половині дня могла незначно коливатися. Утім загалом при плануванні форм оздоровчо-профілактичної роботи з дітьми старших вікових груп дотримувалася належна часова пропорційність.

До того ж протягом навчального року в освітній процес старших дошкільників впроваджували періодичні форми оздоровчо-профілактичної роботи: піші переходи за межі ДНЗ (один раз на тиждень), фізкультурні розваги (два рази на місяць), фізкультурні свята (чотири рази на рік), дні здоров'я (три рази на рік), тижні здоров'я (два рази на рік). При плануванні заходів з фізичного виховання також дотримувалися їх рівномірного запровадження протягом тижня, місяця й року: піший перехід за межі ДНЗ (п'ятниця, друга половина дня); фізкультурні розваги (1-й та 3-й або 2-й та 4-й тижні); фізкультурні свята (осінь, зима, весна, літо); дні здоров'я (осінь, зима, весна – цілий день); тижні здоров'я (під час канікул – зима, весна).

Під час формувального експерименту в КГ та ЕГ застосовувалися постійні й періодичні форми оздоровчо-профілактичної роботи старших дошкільників. До постійних форм відносимо ранкову гімнастику, заняття з фізичної культури, гігієнічну гімнастику після денного сну, фізкультурні хвилинки, фізкультурні паузи, прогулянки з використанням фізичних вправ, самостійну рухову діяльність; до періодичних – піші прогулянки-походи за межі ДНЗ з елементами туризму, фізкультурні розваги, фізкультурні свята, дні та тижні здоров'я.

Застосування постійних і періодичних форм оздоровчо-профілактичної роботи дали змогу підтримувати належний добовий та тижневий рухові режими дітей старшого дошкільного віку. Це підтверджують результати досліджень О. Л. Богініч, Е. С. Вільчковського, Н. Ф. Денисенко, Л. В. Карманової, у яких зазначено, що рухова активність дітей значною мірою обумовлена руховим режимом дошкільного закладу.

Руховий режим старших дошкільників, які брали участь в експерименті, уключав як організовану, так і самостійну рухову діяльність. Організована рухова діяльність забезпечувалася виконанням фізичних вправ під керівництвом інструктора фізичної культури та вихователя групи. До самостійної рухової діяльності зараховували довільну рухову активність, різні пересування у вільний час та у зв'язку з самообслуговуванням.

На думку Е. С. Вільчковського, О. І. Курка, обсяг організованої рухової активності детермінований програмою й методичними вимогами до організаційних форм з фізичного виховання й становить для дітей старшої вікової групи не менше 2–2,5 год на добу з урахуванням їх раціонального розподілу в режимі ДНЗ. До того ж на самостійну рухову активність відводиться не менше 2–2,5 годин на добу, що в сумі становить 4–5 год рухової активності старших дошкільників на добу [1]. Така ж норма

добової рухової активності для старших дошкільників зазначена в інструктивно-методичних рекомендаціях щодо організації фізкультурно-оздоровчої роботи в дошкільному навчальному закладі (лист від 27.08.04 р. № 1/9-438 МОН України) та в методичних рекомендаціях “Фізичний розвиток дітей в умовах дошкільного навчального закладу” (додаток до листа МОН України від 16.08.2010 р. № 1/9-563).

В експериментальній методиці превентивного фізичного виховання старших дошкільнят застосування обраних постійних і періодичних форм оздоровчо-профілактичної роботи дало змогу організувати рухову активність дітей у межах 4–5 год, що відповідало рекомендованим нормам і сприяло профілактиці найбільш поширених захворювань дітей старшого дошкільного віку.

У той же час тижневий обсяг рухової активності дітей старших вікових груп складав 20–25 год. Це відповідало рекомендованим нормам і дало змогу в повному обсязі використовувати під час експерименту комплекс організаційних оздоровчо-профілактичних форм фізичного виховання старших дошкільників.

При визначенні форм оздоровчо-профілактичної роботи з дітьми старшого дошкільного віку, крім кількісних показників (тривалість занять), враховано принцип оптимальності фізичних навантажень, що передбачає визначення їх параметрів згідно з функціональними можливостями дитячого організму.

Реалізація цього принципу в експериментальній методиці превентивного фізичного виховання дітей старшого дошкільного віку передбачала навантаження низької (120–139 уд./хв, зона оздоровчого тренування), середньої (140–159 уд./хв, зона максимального оздоровчого ефекту для розвитку аеробних можливостей) та високої (160–180 уд./хв) інтенсивності. Тому кожна запропонована форма оздоровчо-профілактичної роботи зі старшими дошкільниками забезпечувала підтримувальний і розвивальний оздоровчий ефект, що сприяло підвищенню функціонального рівня дихальної й серцево-судинної систем організму дітей старших вікових груп як основи для профілактики захворювань дитячого організму.

Утім, ці завдання розв’язувалися не тільки завдяки дотриманню рекомендованої інтенсивності фізичних вправ на заняттях старших дошкільників, а й забезпеченню необхідної моторної щільності занять, яка була різною залежно від конкретних завдань експериментальної методики.

Використання ранкової гімнастики, гігієнічної гімнастики після денного сну та фізкультурних хвилинок забезпечували підтримувальний оздоровчий ефект (фізичне навантаження низької й середньої інтенсивності, моторна щільність – 80–90 %).

Щоденними заняттями з фізичної культури, фізкультурними паузами (динамічними перервами) та самостійною руховою діяльністю старших дошкільників досягали розвивального оздоровчого ефекту. Тому інтенсивність навантажень на заняттях була середньою й високою при моторній щільності 75–90 %.

Під час прогулянок та піших переходів за межі ДНЗ фізичне навантаження було низької, середньої та високої інтенсивності. Частка фізичних вправ різної інтенсивності при цьому становила відповідно 25–30, 50–55 і 15–25% при моторній щільності до 80–90 %.

Застосування в експериментальній методиці превентивного фізичного виховання дітей старшого дошкільного віку таких організаційних форм оздоровчо-профілактичної роботи, як фізкультурні розваги, фізкультурні свята, дні (тижні) здоров’я забезпечувало підтримувальний оздоровчий ефект. Під час використання вищеназваних форм фізичного виховання передбачено навантаження низької, середньої та високої інтенсивності при моторній щільності 50–60 %. Частка фізичних вправ різної інтенсивності при цьому становила відповідно 10–15, 30–35 і 50–60 %.

Отже, комплексне застосування організаційних форм фізичного виховання сприяло підвищенню рівня динамічного здоров’я старших дошкільників (функціональних можливостей організму дитини), а саме: високому рівню функціонування серцево-судинної й дихальної систем організму дітей старшого дошкільного віку, що підтверджується науковими дослідженнями Л. А. Швайка, І. В. Луцика [5; 7].

Упровадження в навчальний процес із фізичного виховання старших дошкільників таких форм оздоровчо-профілактичної роботи, як піші переходи за межі ДНЗ, заняття з фізичної культури, прогулянки з використанням фізичних вправ розв’язували завдання профілактики захворювань серцево-судинної й дихальної систем організму, сприяли підвищенню опірності організму до негативних зовнішніх впливів, що підтверджено рекомендаціями І. В. Луцика, А. Г. Швецова [5; 9].

У поєднанні з іншими організаційними формами фізичного виховання, фізкультурні свята та розваги, пішохідні переходи з елементами туризму, дні й тижні здоров'я забезпечили загальний оздоровчий ефект на організм дитини та створення оптимального рухового режиму, сприяли підвищенню функціональних можливостей організму старших дошкільників, покращували працездатність та загартованість дітей.

Отже, завдання превентивного фізичного виховання щодо покращення статичного й динамічного здоров'я старших дошкільників ми розв'язували в межах таких форм фізичного виховання: заняття з фізичної культури, прогулянки з використання фізичних вправ, пішохідні переходи за межі ДНЗ з елементами туризму, фізкультурні свята й розваги, дні та тижні здоров'я.

Результати констатувального експерименту (статистичні дані дитячих поліклінік за 2005–2011 рр., аналіз медичних карток, опитування батьків) свідчать про зростання кількості захворювань дітей старшого дошкільного віку. Найбільш поширеними з них є захворювання дихальної (простудні захворювання) та серцево-судинної систем, нервові розлади, порушення постави, плоскостопість, хвороби зору. Тому при визначенні організаційних форм експериментальної методики фізичного виховання дітей старшого дошкільного віку з оздоровчо-профілактичним спрямуванням був урахований цей факт.

А. Г. Швецов, Е. С. Вільчковський, О. І. Курок, І. В. Луцки зазначають, що одним із завдань ранкової гімнастики є профілактика порушень постави. Автори зазначають, що таке завдання можна розв'язувати й під час застосування занять із фізичної культури, фізкультурних хвилинок та пауз, гімнастики після денного сну [1; 5; 9].

Таким чином, завдання профілактики порушень постави розв'язували ми в межах таких форм фізичного виховання: ранкова гігієнічна гімнастика, заняття з фізичної культури, фізкультурні хвилинки й паузи, гімнастика після денного сну. Крім того, щоденне виконання ранкової гімнастики та гімнастики після денного сну, фізкультурних хвилинок та пауз сприяло підвищенню емоційного тону, загартуванню організму дітей, позитивно впливало на всі фізіологічні процеси організму дошкільників (дихання, кровообіг, нервову систему, обмін речовин) та забезпечувало оздоровчий підтримувальний ефект.

У наукових дослідженнях Е. С. Вільчковського, Л. В. Калуської, М. М. Гуменюка зазначено, що в дітей з послабленим здоров'ям, у яких знижена сила м'язів ніг, тулуба, спостерігається надлишок ваги, виникає плоскостопість. Автори вважають, що ранкова гімнастика, фізкультурні заняття, прогулянки й пішохідні переходи можуть організовуватися для розв'язання завдань профілактики плоскостопості старших дошкільників. Наповненням вищезгаданих форм оздоровчо-профілактичної роботи є профілактичні вправи, які зміцнюють м'язи, що підтримують склепіння стоп. Тому при виборі форм фізичного виховання для розв'язання завдань профілактики плоскостопості старших дошкільників ми зупинилися на ранковій гімнастиці, фізкультурних заняттях, прогулянках та пішохідних переходах з обов'язковим використанням вправ для зміцнення м'язового апарату, що забезпечує функціональну здатність стопи.

Упровадження таких форм фізичного виховання старших дошкільників, як заняття з фізичної культури, фізкультурні паузи, прогулянки з використанням фізичних вправ, пішохідні переходи за межі ДНЗ з елементами туризму, фізкультурні розваги, розв'язувало завдання профілактики захворювань дихальної та серцево-судинної систем організму дітей за умови застосування там елементів дихальної гімнастики й загартовування. Це знаходить своє підтвердження в дослідженнях Н. Ф. Денисенко, А. Г. Швецова, які зазначають, що використання загартовувальних процедур сприятимуть профілактиці застудних захворювань старших дошкільників.

Для профілактики захворювань нервової системи дітей старшого дошкільного віку ми використовували такі форми фізичного виховання, як фізкультурні хвилинки, фізкультурні паузи, заняття з фізичної культури, прогулянки та пішохідні переходи, спортивні розваги. Така позиція узгоджується з думками таких дослідників, як Л. А. Швайка, Н. Ф. Денисенко, які вважають, що застосування в навчальному процесі старших дошкільників фізкультурних хвилинок та фізкультурних пауз (динамічних перерв) допомагає зняти втому та покращує працездатність дітей старшого дошкільного віку й має позитивний вплив на функціонування нервової системи дитячого організму. Автори зазначають, що завданням занять фізичної культури з елементами кольоротерапії, прогулянок та пішохідних переходів з елементами психогімнастики є профілактика розладів нервової системи [9].

Під час проведення фізкультурних хвилинок, фізкультурних пауз, гімнастики після денного сну, прогулянок, днів здоров'я розв'язувалися завдання профілактики хвороб зору старших дошкільників. Це підтверджено в роботах Л. Д. Глазиріної, В. А. Овсянкіна, І. В. Лущика, які вважають, що застосування гімнастики для очей у названих формах фізичного виховання допоможуть вирішити це завдання [2; 5]. Тому завдання профілактики хвороб зору ми розв'язували, використовуючи фізкультурні хвилинки, фізкультурні паузи, гімнастику після денного сну, прогулянки, дні здоров'я.

Для отримання оздоровчого ефекту під час занять фізичною культурою враховували індивідуальні особливості старших дошкільників, що стало одним із ключових положень при розробці системи організаційних форм превентивного фізичного виховання дітей старшого дошкільного віку.

При визначенні вищеназаних організаційних форм превентивного фізичного виховання дітей старшого дошкільного віку їхня рухова активність була спрямована й відповідала їхньому руховому досвіду й індивідуальним можливостям, що й становило основу диференційованого, індивідуального підходу до кожної дитини.

Під час проведення занять з фізичної культури, на прогулянках із використанням фізичних вправ, під час самостійної рухової діяльності старших дошкільників організаційну роботу спрямовували на активізацію малорухливих дітей, зміцнення та покращення їхнього здоров'я. Також було потрібно враховувати індивідуальні особливості дітей, які часто хворіють, а й ослаблених після хвороби. Це не суперечить поглядам М. О. Рунової, Е. С. Вільчковського, О. І. Курка, Н. Ф. Денисенко, наукові дослідження яких свідчать про необхідність застосування диференційованого підходу з урахуванням індивідуального рівня рухової активності дітей старшого дошкільного віку під час упровадження організаційних форм оздоровчо-профілактичної роботи в ДНЗ [1].

Висновки. В основу розробки системи форм оздоровчо-профілактичної роботи в ДНЗ покладено організаційні та методичні положення, що забезпечували розв'язання завдань превентивного фізичного виховання дітей старшого дошкільного віку: рівномірність запровадження протягом дня, тижня, року; забезпечення добової (тижневої) норми рухової активності; вплив на функції організму, що забезпечують підвищення рівня статичного й динамічного здоров'я; вплив на більш уразливі до захворювань системи організму (дихальна та серцево-судинна системи, опорно-руховий апарат, хвороби ока й нервові розлади) старших дошкільників; урахування індивідуальних особливостей дитини.

Система організаційних форм оздоровчо-профілактичної роботи в процесі превентивного фізичного виховання старших дошкільників включала: ранкову гімнастику, заняття з фізичної культури, фізкультурні хвилинки та фізкультурні паузи (динамічні перерви), прогулянки з використанням фізичних вправ, гігієнічну гімнастику після денного сну, піші переходи за межі ДНЗ з елементами туризму, фізкультурні розваги та свята, дні (тижні) здоров'я, самостійну рухову діяльність.

Перспективи подальших досліджень. Реалізація визначеної системи організаційних форм оздоровчо-профілактичної роботи в ДНЗ передбачає вибір та обґрунтування засобів фізичного виховання необхідних і достатніх у процесі превентивного фізичного виховання старших дошкільників.

Список використаної літератури

1. Вільчковський Е. С. Теорія і методика фізичного виховання дітей дошкільного віку : навч. посіб. / Е. С. Вільчковський, О. І. Курок. – Суми : ВТД “Універ. кн.”, 2004. – 428 с.
2. Глазырина Л. Д. Методика физического воспитания детей дошкольного возраста : пособие для педагогов дошкол. учреждений / Л. Д. Глазырина, В. А. Овсянкин. – М. : Гуманит. изд. центр ВЛАДОС, 2005. – 175 с.
3. Дитина в дошкільні роки. Дошкільний розвиток, навчання та виховання дітей. – Запоріжжя : ЛТД, 2004. – С. 25–40.
4. Дубогай О. Д. Фізкультура як складова здоров'я та успішного навчання / О. Д. Дубогай. – К. : Вид. дім “Шкільний світ” ; Вид. Л. Галіцина, 2006. – 128 с.
5. Лущик І. В. Фізичне виховання дітей дошкільного віку. Шостий рік життя : метод. посіб. / Лущик І. В. – Х. : Основа, 2007. – 224 с.
6. Малятко. 167 дошкільних виховання дітей дошкільного віку. – К. : [б. в.], 1997. – С. 12–18.
7. Організація оздоровчої роботи в ДНЗ / уклад. Л. А. Швайка. – Х. : Вид-во “Основа”, 2008. – 253 с.
8. Про Систему організації фізкультурно-оздоровчої та спортивної роботи дошкільних загальноосвітніх, професійно-технічних та позашкільних навчальних закладів: Наказ № 486 від 22.07.2003 р. МОН України // Офіційний вісн. України : щотижневий зб. актів законодавств. – К., 2003. – № 42. – С. 200–215.
9. Швецов А. Г. Формирование здоровья детей в дошкольных учреждениях: в помощь, мед. и пед. работникам дошкол. учреждений / Швецов А. Г. – М. : Изд-во ВЛАДОС-ПРЕСС, 2006. – 174 с.

Анотації

На основі аналізу змісту різних програм навчання, виховання та розвитку, нормативно-правових документів та результатів констатувального експерименту в представленій роботі визначено та обґрунтовано систему організаційних форм, необхідних та достатніх у процесі превентивного фізичного виховання дітей старшого дошкільного віку. В основу цієї системи покладено низку виділених нами організаційних та методичних положень, що забезпечують розв'язання завдань превентивного фізичного виховання старших дошкільників.

Ключові слова: організаційні форми, превентивне фізичне виховання, старші дошкільники.

Неля Маляр. Организационные формы превентивного физического воспитания детей старшего дошкольного возраста. На основании анализа содержания различных программ обучения, воспитания и развития, нормативно-правовых документов и результатов констатирующего эксперимента в представленной работе определена и обоснована система организационных форм, необходимых и достаточных в процессе превентивного физического воспитания детей старшего дошкольного возраста. В основу этой системы входят выделенные нами организационные и методические положения, которые обеспечивают решение задач превентивного физического воспитания старших дошкольников.

Ключевые слова: организационные формы, превентивное физическое воспитание, старшие дошкольники.

Nelia Maliar. Organizational Forms of Preventive Physical Education of Preschoolers. Based on content analysis of various training programs, upbringing and development of legal documents and results of the experiments presented in the work specified and reasonable system of organizational forms necessary and sufficient in the process of preventive physical education of children under school age. It is based on a number of selected organizational and methodological conditions that provide preventive solving of problems of physical education among senior pre-schoolers.

Key words: organizational forms, preventive physical education, senior preschool children.

УДК 37.037

**Валерій Поляковський,
Світлана Грициляк,
Олександр Швай,
Раїса Поляковська**

Особливості методики навчання кидка м'яча в кошик учнів 5-х класів

Волинський національний університет імені Лесі Українки (м. Луцьк)

Постановка наукової проблеми та її значення. Аналіз останніх досліджень із цієї проблеми. Баскетбол як засіб фізичного виховання допомагає розв'язувати такі завдання – зміцнення здоров'я, покращення фізичного розвитку школярів, виховного, оздоровчо-гігієнічного ефекту [6].

Заняття баскетболом допомагають формувати наполегливість, сміливість, рішучість, колективність дій. У загальноосвітній школі він є складовою частиною програми фізичної культури й використовується також у позакласній роботі в спортивних секціях.

Головна спрямованість уроків – за допомогою занять із баскетболу сприяти розв'язанню завдань фізичного виховання школярів, навчити їх основ гри в баскетбол [4; 7].

Кидок м'яча в кошик є одним із найголовніших ігрових прийомів баскетболу, кінцевою метою будь-якого ігрового епізоду, від якого залежить успіх у грі.

Завдяки координації, баскетболіст під час кидка правильно рухається. Добре скоординований гравець, завдяки кінестетичному відчуттю “відчуває” рух, але постійна й наполеглива робота над правильною технікою допоможуть і нескоординованому гравцю досягнути успіхів у виконанні кидків [5].

Важливим аспектом координації рухів є визначення відстані до кошика під час кидка. Взаємодія роботи рук, ніг, очей триває десяти частини секунди. Ураховуючи, що діаметр кошика дорівнює 45 см, а м'яча – 23 см, то припускати помилки в розрахунку не можна [1; 2].

Вивчаючи літературні джерела, ми не знайшли даних, що відображають динаміку й рівень засвоєння цього прийому учнями 5-х класів. На наш погляд, такі показники дають змогу вчителям підібрати та використовувати на уроці засоби, що забезпечуть навчання на більш високому рівні.

У цій роботі зроблено спробу створити методику для виявлення ступеня й рівня оволодіння кидком м'яча в кошик однією рукою від плеча [3; 8; 9].

Завдання дослідження – вивчити вплив та науково обґрунтувати запропоновану методику навчання кидка м'яча в кошик однією рукою від плеча з місця.

Виклад основного матеріалу й обґрунтування отриманих результатів дослідження. У процесі дослідження ми використали такі методи: вивчення й аналіз науково-методичної літератури, педагогічне спостереження, тестування, педагогічний експеримент, методи математичної статистики.

Аналіз науково-методичної літератури використано для уточнення постановки завдань, підбору методів дослідження, обговорення отриманих результатів.

Для вивчення динаміки результатів навчання педагогічні спостереження за діями учнів проводилися у процесі навчальних занять із візуальним визначенням помилок у техніці кидка. Результати заносилися у спеціально розроблену картку (протокол).

Тестування кидків проводилися із відстані 1,5 м з правого та лівого боку від щита під кутом 45°. Кидки проводили серіями – по 10 кидків із кожного боку. Враховувалася влучність кидків і розраховувався відсоток ураження цілі.

Дані цифрового матеріалу опрацьовували методами математичної статистики.

Дослідження проводили протягом 2011/2012 н. р. на базі Луцької гімназії № 18, у яких брали участь учні 5-х класів. У період із вересня по грудень 2011 р. всі респонденти займалися за загальним планом.

У грудні проведено перше тестування, за наслідками якого утворено контрольну групу (КГ) (5А клас) і експериментальну групу (ЕГ) (5Б клас). Склад кожної групи – 26 учнів.

Після обробки результатів першого тестування в ЕГ впроваджено методику управління процесом засвоєння знань і виправлення помилок у техніці кидка за деталями.

У КГ навчання проводили за загальноприйнятою методикою навчання (розповідь, показ, навчання). Увагу вчителя зосереджено переважно на проходженні матеріалу.

В ЕГ проводили таку методику навчання:

1. Пояснення техніки кидка й показ за допомогою наочності.
2. У парах без м'яча: вихідне положення (В. П.) – стійка нападаючого з виставленою вперед правою ногою; 1) виконати напівприсідання; 2) випрямити ноги й піднятися на носки. Повторити 6–8 разів.
3. Те ж саме, з одночасною імітацією роботи рук. Повторити 6–8 разів.
4. В. П. – кидкова рука випрямлена вгору–вперед із м'ячем; скотити м'яч назад. Повторити 6–8 разів.
5. В. П. – зігнута рука з м'ячем у ліктьовому суглобі; 1) зігнути ноги; 2) піднятися на носки з випрямленням руки вперед, залишатися на носках, поки м'яч не опуститься вниз.
6. Те ж саме, виконати випуск м'яча з високою траєкторією, щоб він приземлився біля ніг партнера. Вища точка польоту м'яча повинна знаходитися між партнерами. Повторити 10–12 разів.
7. Те ж саме, виконати з кидком у кошик, вільна рука за спиною. Відстань 1 м із правого та лівого боків від щита під кутом 45°. Повторити по 10 разів з кожного боку.
8. У парах: один гравець кидає, а другий подає м'ячі. Кидки з відскоком від щита. Виконати два рази по 10 кидків кожному.
9. За умови п'яти влучень дистанцію збільшувати на один метр. Виконати 10 кидків.

Паралельно вели постійну роботу над помилками для їх усунення, застосовувалися допоміжні вправи.

Послідовність навчання в КГ:

1. Пояснення й показ техніки виконання.
2. Імітація прийому.
3. Виконання кидка в парах з високою траєкторією.
4. Кидки в кошик з близької відстані справа, зліва та з центру.
5. Кидки м'яча в кошик з поступовим збільшенням відстані.

Після нашого експерименту, який тривав до травня 2012 р., для оцінки ефективності педагогічних дій проведено повторне тестування.

Таблиця 1

Початковий рівень показників результативності кидків

Показники	Кидки з правого боку		Кидки з лівого боку	
	ЕГ	КГ	ЕГ	КГ
X	2,6	3	2,7	2,8
T	2,4		0,3	
P	< 0,05		< 0,05	

Як видно з таблиці 1, середня кількість влучень у кошик учнів КГ та ЕГ статистично не відрізняються.

Результати початкового тестування засвідчили, що показники мають випадковий характер. У первинному тестуванні показники кидків однією рукою від плеча з правої та лівої сторін КГ дещо перевищували показники ЕГ.

За час експерименту в обох групах покращилися показники, що характеризуються ефективністю володіння кидком м'яча в кошик. Проте це покращення у різних групах учасників експерименту мало різний характер.

Таблиця 2

Зміни показників кидка однією рукою у випробовуваннях КГ за 3 місяці

Статистичні показники	Кидок з правого боку		Кидок з лівого боку	
	до експерименту	після експерименту	до експерименту	після експерименту
x	3	5	2,8	3
σ	0,5	0,7	1,2	1
m	0,09	0,14	0,23	0,19
t	7		0,6	
p	< 0,001		< 0,05	

Через три місяці роботи над кидком, динаміка показників у КГ змінилася (табл. 2).

Як видно з таблиці 2, у результаті навчання виявлено закономірний невеликий приріст показників. Індивідуальні показники в початковому тестуванні в КГ у кидках із правого боку 3–5 кидків, а через п'ять місяців – 3–6.

Результати тестування, отримані в кидку з правого боку, склали 5 влучень. Результати статистично достовірні ($t = 7$; $p < 0,001$).

При повторному тестуванні в 5А класі приріст показників покращується з правого боку. На нашу думку, це пов'язано з тим, що на заняттях більше приділяли часу й уваги кидкам правою рукою, а виконанню кидків зліва – менше. Крім того, вони прагнули виконати кидок швидко, а це призводило до порушення точності рухів та узгодження дій роботи ніг і рук. Як видно із таблиці 3, в ЕГ виявлено приріст показників як із правого, так і з лівого боку. Учні займалися за запропонованою нами програмою, що достовірно покращило їхні показники.

Таблиця 3

Зміни показників кидка однією рукою у випробуваних ЕГ за 5 місяців

Статистичні показники	Кидки з правого боку		Кидки з лівого боку	
	до експерименту	після експерименту	до експерименту	після експерименту
x	2,6	6	2,7	5,7
σ	0,75	0,75	1	0,5
m	0,14	0,14	0,19	0,09
t	8,1		6,3	
p	<0,001		<0,001	

Аналізуючи отримані середні показники кидків, помічаємо, що вони складають із правого боку 6 влучень, а з лівого – 5,7, а індивідуальні результати при початковому від 1–5, і після запропонованої методики – 5–8.

При кидку з правого боку $t = 8,1$; $p < 0,001$, а з лівого $t = 6,3$; $p < 0,001$. Під час проведення занять в ЕГ проводилося постійне уточнення рухового досвіду (своєчасно велася робота над виправленням помилок).

Таблиця 4

Результати кидків однією рукою від плеча в кінці експерименту

Статистичні показники	Кидки з правого боку		Кидки з лівого боку	
	ЕГ	КГ	ЕГ	КГ
x	6	5	5,7	3
t	5,2		6,8	
p	< 0,001		< 0,001	

Як показано у таблиці 4, аналіз даних різних методик навчання дають різні показники влучності кидка однією рукою від плеча як лівого ($t = 6,8; p < 0,001$), так і з правого боку ($t = 5,2; p < 0,001$).

Аналіз отриманих результатів в ЕГ і порівняння їх з даними, отриманими в КГ, дають підставу стверджувати, що запропонована методика підвищила ефективність навчання.

У результаті педагогічного спостереження виявлено типові помилки у техніці виконання кидка однією рукою від плеча з місця у проведенні першого і другого тестування (табл. 5).

Таблиця 5

Помилки учнів при виконанні кидка однією рукою від плеча з місця (%)

Помилки	ЕГ		КГ	
	1*	2**	1*	2**
Неправильне тримання м'яча	43	0	29	14
У підготовчій фазі вільна рука розташовується на м'ячі неправильно	57	29	57	43
Ноги під час кидка не працюють	43	0	43	0
Зайвий нахил тулуба вперед, що приводить до втрати рівноваги	29	20	29	29
Кидок виконується поштовхом пальців	57	30	70	50
Кидок завершується 2-ма руками	43	5	43	29
Відсутність супроводжуючого руху кидкової руки	70	43	67	57
Непоследовне включення ланок тіла в основній фазі	57	23	57	43
Кидок виконується чисто в кошик без використання щита	29	29	85	57
Асинхронна робота рук і ніг	70	29	70	57

Примітка: * – помилки під час початкового тестування; ** – помилки під час кінцевого тестування.

Цілком зрозуміло, що помилки в техніці виконання кидка при першому тестуванні обумовлені недостатнім знанням правильного виконання.

Під час проведення експерименту здійснювалася цілеспрямована робота над усуненням помилок в ЕГ, застосовувався індивідуальний підхід у навчанні.

Багато учнів (57 %) припускалися помилки, виконуючи випуск м'яча за допомогою поштовху пальців. Цю помилку виправляли завдяки додаткової допоміжної вправи:

Підготовча фаза: м'яч утримується перед грудьми, кисть кидкової руки із широко розведеними пальцями накладається зверху, лікоть спрямований на кошик. Протилежна рука підтримує м'яч збоку.

Основна фаза: плавне розгинання руки, що виконує кидок, м'яч відривається від фалангів пальців і покидає руку.

Завершальна фаза: рука, яка виконала кидок, повністю випрямлена, кисть розслаблена й опущена донизу. М'яч на траєкторії польоту повинен обертатися у зворотному напрямку.

Часто одні помилки, на наш погляд, були причинами виникнення інших. Так, зайвий нахил тулуба вперед призводив до втрати рівноваги й заважав супроводжувати м'яч рукою в основній фазі кидка.

Також виявили, що однією з основних помилок у техніці виконання кидка у ЕГ (43 %) було завершення його двома руками, що суттєво впливало на влучення м'яча в кошик. Для усунення такої помилки до кисті руки, яка не бере участі в кидковому русі, закріплювали щиток розміром 10×20 см. Він давав змогу підтримувати м'яч у кидковій руці, але не брав участі в кидковому русі.

У результаті такого простого тренажера ця помилка у ЕГ майже повністю була усунена, а в КГ вона зменшилася несуттєво.

На виникнення деяких помилок впливала низка чинників, які не давали змоги повністю їх усунути. Неузгодженість у роботі рук і ніг, що зафіксована в початковому тестуванні (70 %), виникала через недостатню координацію рухів і відсутність навичок виконання. Тому кількість помилок зменшилась усього в ЕГ до 29 %, а в КГ – до 57 %.

У процесі навчання й удосконалення прийомів техніки гри постійно виникають помилки. Своєчасне виявлення та усунення причин їх виникнення значною мірою залежить від ефективності методики навчання.

Висновки. У результаті проведеного експерименту виявлено позитивні зміни у кількості влучень м'яча в кошик учнів обох груп.

На початковій стадії експерименту помічено низку помилок у техніці виконання кидка. Частина їх пояснюється недостатньою координацією і відсутністю рухового досвіду. Після запропонованих додаткових і допоміжних вправ такі помилки значною мірою були усунені, а якість володіння технікою кидка в кошик учнів в ЕГ суттєво покращилася порівняно з учнями КГ.

Передбачається, що для підвищення ефективності процесу навчання немає необхідності вводити у шкільну програму багато різних видів кидків м'яча у кошик. Тоді це дасть змогу в старших класах стабілізувати рухові навички й досягти непоганих показників у виконанні кидка.

Перспективи подальших досліджень полягають у вивченні проблеми застосування різних методик навчання, умови й динаміки формування техніки кидків залежно від віку школярів.

Список використаної літератури

1. Бабушкин В. З. Подготовка юных баскетболистов / Бабушкин В. З. – Киев : Здоровье, 1985. – 142 с.
2. Баскетбол : учеб. для ИФК / под ред. Ю. М. Портных. – М. : Физкультура и спорт, 1988. – 288 с.
3. Вальтин А. И. Проблемы современного баскетбола / Вальтин А. И. – Киев : [б. и.], 2003. – 150 с.
4. Вознюк Т. Оценка перспективности юных баскетболистов / Т. Вознюк // Фізичне виховання, спорт і культура, здоров'я у сучасному суспільстві : зб. наук. пр. Волин. нац. ун-ту ім. Лесі Українки. – Луцьк : Волин. нац. ун-т ім. Лесі Українки, 2008. – Т. 3. – С. 198–201.
5. Келлер В. С. Техническая подготовка / В. С. Келлер, В. Н. Платонов // Теория спорта. – Киев : Выща шк., 1987. – С. 174–186.
6. Леонов А. Д. Баскетбол / А. Д. Леонов, А. А. Мальй. – Киев : Рад. шк., 1989. – 102 с.
7. Поляковский В. И. Баскетбол у школі / Поляковский В. И. – Луцьк : Надстир'я, 1998. – 169 с.
8. Поплавський Л. Ю. Баскетбол / Поплавський Л. Ю. – К. : Олімпійська л-ра, 2004. – 448 с.
9. Спортивные и подвижные игры / под. ред. Ю. И. Порных. – М. : Физкультура и спорт, 1984. – 344 с.

Анотації

Різноманітність рухів у баскетболі сприяє зміцненню нервової системи, рухового апарату, діяльності всіх систем організму школярів. Кидок у кошик є одним із найголовніших ігрових прийомів у баскетболі. У процесі аналізу науково-методичних публікацій встановлено, що питанням методики навчання й рівня засвоєння техніки виконання кидка м'яча в кошик учнями загальноосвітніх шкіл приділяється недостатньо уваги. У статті висвітлено характерні помилки, які виникають під час вивчення техніки кидка м'яча в кошик, надаються орієнтовні вправи та рекомендації щодо їх усунення. Розглянуто динаміку засвоєння цього прийому учнями 5-х класів.

Ключові слова: баскетбол, учні, кидок м'яча у кошик, методика навчання.

Валерій Поляковский, Светлана Грициляк, Александр Швай, Раиса Поляковская. Особенности методики обучения броска мяча в корзину учащихся 5-х классов. *Разнообразие движений в баскетболе способствует укреплению нервной системы, двигательного аппарата, деятельности всех систем организма школьников. Бросок в корзину является одним из самых главных игровых приемов в баскетболе. В процессе анализа научно методических публикаций было установлено, что вопросам методики учебы и уровня усвоения техники исполнения броска мяча в корзину учениками общеобразовательных школ уделяется недостаточно внимания. В статье освещаются характерные ошибки, которые возникают во время изучения техники броска мяча в корзину, предоставляются ориентировочные упражнения и рекомендации относительно их устранения. Рассматривается динамика усвоения этого приема учениками 5-х классов.*

Ключевые слова: баскетбол, ученики, бросок мяча в корзину, методика обучения.

Valeriy Poliakovskiy, Svitlana Grytsyliak, Oleksandr Shvai, Raisa Poliakovska. Peculiarities of Teaching Methods of Throw Ball in a Basket Among Students of the Fifth Grade. *The variety of movements in basket-ball helps strengthening of neural system, vestibular apparatus, functioning of all systems in pupils' organisms. Throw of a ball into a basket is one of the most important playing modes in basketball game. In the process of the latest scientific methodological publications' analysis it was defined that the issues which study methodology of teaching and the level of secondary school students throw a ball into a basket accomplishment technique mastering is not paid attention enough. The article presents typical mistakes which appear in the process of throwing a ball into a basket learning, gives approximate exercises and recommendations how to avoid them, analyses the dynamics of this mode learning among pupils of the fifth grade.*

Key word: basketball, students, throwing of a ball in a basket, methodology of teaching.

Досвід реалізації програм олімпійської освіти в зарубіжжі серед учнів молодшого шкільного віку

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

Постановка наукової проблеми та її значення. За останнє десятиріччя в Україні збільшилася кількість учнів, які за станом здоров'я віднесені до спеціальної медичної групи (близько 40 %), а за останні п'ять років на уроках фізкультури мали місце 8 випадків дитячої смертності і лише у 2008 їх було 3. Низький рівень рухової активності, фізичного здоров'я та підготовленості є наслідком низки об'єктивних причин і зупинити негативну тенденцію – це першочергове завдання фахівців галузі. Пошук оптимальних шляхів розв'язання цієї проблеми, на нашу думку, полягає у безпосередній інтеграції засад олімпійської освіти у навчально-виховний процес молодших школярів як одному з вирішальних компонентів різностороннього розвитку молоді. Адже саме в цей період активно розвивається дитячий організм, формуються пізнавальні якості та інтереси, удосконалюються фізичні якості й навички, стрімко розвиваються моральні та соціальні принципи поведінки молодого покоління. Поєднуючи спортивну діяльність і рухову активність із культурою та освітою, ідеї олімпізму пропагують спосіб життя, який ґрунтується на радості від зусиль, освітній цінності доброго прикладу й повазі до універсальних фундаментальних етичних принципів. Олімпійська освіта та ідеали олімпізму поступово набувають неабиякого поширення в усьому цивілізованому світі. Окремі розділи програм, деякі теоретичні аспекти й безпосередньо спецкурси та навчальні дисципліни з основ олімпійської освіти й олімпійського руху є складниками навчально-виховного процесу молодших школярів.

Аналіз останніх досліджень і публікацій із цієї проблеми. Починаючи з 1968 р. активно відкриваються та популяризують свою діяльність центри олімпійських наук і національні олімпійські академії, програми з олімпійської освіти були поступово впроваджені в багатьох країнах. Проте, аналізуючи літературні джерела та роботи фахівців у галузі олімпійського спорту й олімпізму, можна визначити, що єдиної, чітко сформульованої та дієвої в різних країнах програми впровадження олімпійської освіти, на жаль, не було. І на сьогодні в більшості незалежних та високорозвинених країн притаманний процес навчання елементів олімпійської освіти, хоча існує велике різноманіття назв програми й предмета, а також теоретико-методичного наповнення. Особливого розвитку олімпійська освіта набуває в країнах і містах проведення Олімпійських ігор ("Дух Канади. Олімпіада-96", Атланта-1996; "Тур мрії", Сідней-2000; "Афіни-2004", Програма олімпійської освіти "Пекін-2008"). У цих країнах подекуди, навіть, державні установи сприяють поширенню ідей олімпізму, активно проводяться різноманітні проекти та заходи, які потім стають систематичними. Особливо це актуально сьогодні через проблеми екологічного й соціального характеру в країнах з великою кількістю населення та різним матеріальним становищем громадян.

У багатьох країнах олімпійська освіта впроваджується й популяризується завдяки громадським організаціям і національним олімпійським комітетам та олімпійським академіям (Австралія, Німеччина, Швеція, Англія та ін.). У деяких країнах, зокрема в Польщі та США, особливу увагу приділяють популяризації принципів Фейр Плей серед дітей різного віку. Першими країнами, котрі розпочали популяризувати ідеї олімпійської освіти в цілому були Канада, Нова Зеландія, Австралія й США і лише згодом ці ідеї підтримали багато європейських країн, зокрема Німеччина, Англія, Нідерланди та низка інших.

Завдання дослідження:

- 1) узагальнити літературні дані процесу інтеграції олімпійської освіти у процес навчання учнів початкових класів інших країн;
- 2) систематизувати організаційно-методичні основи програм олімпійської освіти зарубіжжя;
- 3) визначити шляхи впровадження олімпійської освіти у навчально-виховний процес молодших школярів України.

Методи та організація дослідження – теоретичний аналіз та узагальнення літературних джерел, періодичних і фахових видань, матеріалів мережі Інтернет, бесіди.

Виклад основного матеріалу й обґрунтування отриманих результатів дослідження. Програми з олімпійської освіти в низці країн уведені до навчальних програм та реалізуються в різноманітних формах. Першу програму прийнято ще в 1976 р. у Канаді, а згодом і в США та Німеччині. Стрімкий розвиток та популяризація програми олімпійської освіти почалися з початку 90-х рр. (Росія, Швеція, Китай, Японія, Англія та ін.). Не залишається осторонь і наша країна, проте в Україні на сьогодні ще не набула такого поширення й розвивається переважно в теоретико-методичному спрямуванні. Активно розробляються та впроваджуються програми для школярів різного віку й у більшості цей процес спрямований на формування цінностей олімпізму студентів ВНЗ і старшокласників.

Щодо реалізації олімпійської освіти серед молодшого шкільного віку в низці країн проводять різноманітні заходи, набувають статусу систематичності окремі проекти. Зокрема, у Греції розроблено комплексну програму олімпійської освіти "Афіни-2004" та запроваджено щотижневі одногодні заняття з учнями початкових класів, на яких вони дізнавалися про історію, основні завдання, відродження Олімпійських ігор. На особливу увагу заслуговує серія підручників: "Olympic Games 2004. Activity Book" для дітей 6–12 років.

У США існує велика кількість веб-сайтів і літератури для дітей різного віку, котрі активно пропагують ідеї олімпізму. Регулярно проводяться олімпійські дні та "вік-енди", олімпійські вікторини й конкурси на різноманітну тематику. Характерним для американської олімпійської освіти є прагнення до виховання в дітей ще з молодшого віку захоплення до занять спортом та дотримання правил Фейр Плей у повсякденному житті.

У Росії методичне забезпечення відображене в підручниках із фізичної культури для 2-го класу (автори – В. В. Кузін, А. П. Матвєєв, Ю. К. Гавердовський, А. П. Жариков), для 4-го класу (автор – В. І. Лях). Окрім цього, у Сибірському регіоні розроблено курс "Олімпійський рух у Сибіру" для учнів 1–4 класів, де використовуються ігрові форми, пізнавальні завдання й бесіди, інтелектуальні конкурси, вікторини й екскурсії. Розробку науково-методичних основ олімпійської освіти було розпочато ще на початку 80-х, після Олімпіади-80 і на сьогодні захищено близько 20 дисертаційних робіт. Ідеї олімпізму пропагують і досліджують багато провідних фахівців олімпійського спорту: В. Столяров, С. Барінов, Л. Волков, В. Сергєєв, В. Баюров, Г. Полікарпова, А. Контаністов, М. Антипова та ін.

Заслуговує на увагу система побудови олімпійської освіти в КНР, де взаємопов'язують олімпізм із фізичною активністю на уроках фізкультури, та поєднують його з іншими навчальними предметами. На високому рівні в країні методичне забезпечення, зокрема, у 2003 та 2006 рр. виходять олімпійські хрестоматії для учнів початкових класів, також видається олімпійський посібник для вчителів шкіл. Сприяли поширенню також медіа-ресурси: Інтернет-видання газет та журналів, радіостанції та телеканали, Інтернет-портал з олімпійської освіти на сайті оргкомітету. У процес реалізації олімпійської освіти залучено понад 350 шкіл, у тому числі і початкові та різного спрямування навчання. Її основу склала "Програма олімпійської освіти Пекін-2008", яка охопила близько 400 млн дітей і є найбільш масовою на час існування олімпізму.

На теренах Німеччини також функціонує велика кількість олімпійських проектів і програм, особливо детально та ретельно вивчаються питання історії олімпізму і формування основ здорового способу життя. Методичне забезпечення в країні на сьогодні одне з найкращих, значна кількість фахівців працюють у цій сфері, провідні з них – Binder D., Müller N., Naul R. – посідають визначне місце і в міжнародному олімпійському русі. Фізичне виховання, олімпійська освіта та гармонійний розвиток підростаючого покоління – основа співпраці всіх ланок освіти молоді.

Це лише перелік окремих систем олімпійської освіти. Загалом, олімпійська освіта стрімко розвивається й набуває глобального характеру завдяки як державним органам і керівникам, так і громадським організаціям. Її ідеї стають усе частіше об'єктом вивчення та дослідження фахівців, видавнича діяльність також займає свою нішу, формуються національні системи завдяки традиціям, котрі характерні окремим націям. Активно розвиваючись, вітчизняна система олімпійської освіти прагне увібрати в себе найкращі розробки, проте бракує підтримки з боку вищого державного керівництва, не відповідає сучасним вимогам матеріально-теоретична база шкіл та явно не вистачає фахівців, котрі б могли вдало реалізовувати теоретичні напрацювання.

Висновки. За допомогою аналізу літературних даних іноземних фахівців у сфері олімпійської освіти вивчено структурні побудови системи та організаційні аспекти безпосередньої реалізації ідей

олімпізму в різних країнах. Країни, де питання олімпійської освіченості школярів відіграють провідну освітню роль, – це Канада, США, Німеччина, Греція, Китай, Австралія, Росія та ін.

Вивчено організаційно-методичні основи програм олімпійської освіти зарубіжжя, теоретичні напрацювання, різноманітні посібники, підручники, зошити, що активно сприяють формуванню в школярів основ олімпійських знань. Використовуючи досвід інших країн, можлива їхня інтерпретація відповідно до умов сучасності й окремих аспектів успішного функціонування олімпійської освіти молодших школярів в Україні.

Визначено напрями реалізації олімпійської освіти в навчально-виховному процесі молодших школярів України, шляхи формування дієвої системи, а не лише в теоретичному та емпіричному плані.

Перспективи подальших досліджень зосереджуються у пошуках оптимальних шляхів упровадження системи олімпійської освіти в навчально-виховний процес молодших школярів України.

Список використаної літератури

1. Брониковский М. Реализация олимпийского образования в школах Польши / М. Брониковский // Наука в олимп. спорте. – 2007. – № 2. – С. 82–86.
2. Григоревич В. Олимпийское образование в Республике Беларусь: история, современное состояние и перспективы развития / В. Григоревич // Наука в олимп. спорте. – 2007. – № 2. – С. 26–29.
3. Єрмолова В. М. Олімпійська освіта: теорія і практика : навч. посіб. / Єрмолова В. М. – К. : [б. в.], 2011. – 335 с.
4. Контанистов А. Т. О формировании организационно-педагогических основ олимпийского образования в России / А. Т. Контанистов // Теория и практика физ. к-ры. – 2003. – № 3. – С. 41–47.
5. Програми для середньої загальноосвітньої школи. 1–4 класи. – К. : Поч. шк. – 2006. – 432 с.
6. Beijing 2008 : Olympic Education Program [Electronic resource]. – Mode access : http://www.olympic.org/uk/games/Beijing/index_uk.a
7. Електронний ресурс. – Режим доступу : http://www.naul.de/olympic_education.html

Анотації

У статті наведено характеристики закордонних програм з олімпійської освіти для молодшого шкільного віку. Проаналізовано публікації, монографії та методичні розробки фахівців різних країн. Окреслено шляхи формування теоретичного й організаційного аспектів системи олімпійської освіти у високорозвинених країнах. Відповідно до вивченого досвіду іноземних науковців визначено ключові моменти розвитку олімпізму в Україні та засоби впровадження основ олімпійської освіти для учнів початкових класів.

Ключові слова: олімпійська освіта, олімпізм, молодший шкільний вік, початкові класи, навчально-виховний процес.

Stanislav Saprun. Опыт реализации программ олимпийского образования в зарубежье среди учеников младшего школьного возраста. В статье приведены характеристики программ из олимпийского образования для младшего школьного возраста в зарубежье. Проанализированы публикации, монографии и методические разработки специалистов разных стран. Очерчены пути формирования теоретического и организационного аспектов системы олимпийского образования в высокоразвитых странах. В соответствии с изученным опытом иностранных научных работников определены ключевые моменты развития олимпизма в Украине и средства внедрения основ олимпийского образования для учеников начальных классов.

Ключевые слова: олимпийское образование, олимпизм, младший школьный возраст, начальные классы, учебно-воспитательный процесс.

Stanislav Saprun. Experience of Realization of Olympic Education Programs in Foreign Countries Among Schoolchildren. The article presents characteristics of Olympic education programs for junior school age in foreign countries. Publications, monographs and methodological developments of specialists from different countries were analyzed. Ways of formation of theoretical and organizational aspects of Olympic education in developed countries was described. Taking into account experience of foreign researchers identified key aspects of Olympic games in Ukraine and means of implementation of principles of Olympic education for junior pupils.

Key words: olympic education, olympism, preschoolers, elementary classes, educational process.

Різновиди оздоровчої гімнастики в сучасній фізичній культурі

Луганський національний університет імені Тараса Шевченка (м. Луганськ)

Постановка наукової проблеми та її значення. Сучасний етап у розвитку гімнастики характеризується переглядом ставлення до неї як до засобу лише спортивного вдосконалення, орієнтованого на прагнення до вищих досягнень на міжнародній арені [1].

Із кожним роком усе гостріше, особливо в сучасних умовах несприятливої екологічної обстановки, постає проблема оздоровлення населення, а не його спортивного вдосконалення. Серед різноманіття видів фізичного вдосконалення й оздоровлення людини виділяють оздоровчі види гімнастики, які відрізняються від інших засобів різноманіттям вправ (за складністю умовами виконання) і можливістю широкої регламентації дій [5]. Бурхливий розвиток оздоровчої фізичної культури на Заході й популяризація гімнастики дає певний поштовх до появи її оздоровчих різновидів. У нашій країні починають активно розвиватися такі напрями, як ритмічна, атлетична, жіноча гімнастика, установчо-статична, а також східні напрями [2].

Аналіз останніх наукових досліджень із цієї проблеми. Проблема використання видів оздоровчої гімнастики та методики навчання старшокласників у процесі вивчення предмета “Фізична культура” була в колі уваги вчених в галузі теорії і методики фізичної культури (Т. Круцевич, Б. Шиян та ін.), у галузі оздоровчої фізичної культури й оздоровчої гімнастики (В. Баршай, В. Курись, І. Павлов, В. Воропаєв, С. Пушкін та ін., а також у галузі сучасних фізкультурно-оздоровчих технологій – Т. Лисицька, О. Дан, Т. Ротерс та ін. Становлення й розвиток гімнастики на уроках фізичної культури в межах профільного навчання за спортивним напрямом ми можемо бачити в роботах М. Зубалія, А. Матвеева, І. Латипова та ін.

Завдання дослідження – визначити структуру й виховний потенціал оздоровчих видів гімнастики в сучасній фізичній культурі.

Виклад основного матеріалу й обґрунтування отриманих результатів дослідження. *Оздоровчі види гімнастики* передбачають виконання вправ у режимі дня у вигляді вранішньої гімнастики, фізкультпаузи, фізкультхвилинки у навчальних закладах і на виробництві; також до цих видів гімнастики ми відносимо шейпінг, калланетку, фітнес, аеробіку, ізотон, стретчинг, дихальну, водну, східні види гімнастики [6, 2].

Цей напрям гімнастики вирішує завдання розвитку й збереження психофізичних здібностей людини залежно від низки чинників (підготовленості, віку, стану здоров'я на цей момент, мотивації тощо).

Для створення загального уявлення про характер навчального предмета “оздоровча гімнастика” пропонується певна структура видів гімнастики цього напрямку з їх угрупованням за функціональними блоками, яка враховує можливість подальшого вдосконалення цієї класифікації та її доповнення новими формами оздоровлення [3].

На думку А. В. Менхіна, оздоровча гімнастика має бути представлена у вигляді чотирьох основних блоків (груп видів), для кожного з яких характерні певна (типова) спрямованість впливу на тих, хто займається, і відповідні особливості під час розв'язання оздоровчих завдань. При цьому зберігається специфіка кожного виду оздоровчої гімнастики, яка проявляється в особливій організації занять, змістом та методикою їх проведення.

Перша група – традиційно-базові види гімнастики загальнорозвивальної спрямованості, для яких характерний тривалий період становлення, а саме:

1. **Основна гімнастика** – характерне використання широкого комплексу доступних гімнастичних вправ, які виконуються на різних снарядах, з предметами й без них, в індивідуальному, парному або груповому виконанні.

2. **Гігієнічна гімнастика** – ґрунтується на виконанні простих гімнастичних вправ, які спрямовані на забезпечення оптимального поточного стану організму в різні періоди повсякденної діяльності людини.

3. **Атлетична гімнастика** – традиційний вид гімнастики, популярний серед людей різного віку і підготовленості, ґрунтується на виконанні вправ переважно силового характеру та спрямований на розвиток силових якостей і рухових здібностей широкого профілю.

4. **Ритмічна гімнастика** – один із різновидів “музичної гімнастики”, яка заснована на поєднанні рухових дій музичному ритму й темпу. Інакше кажучи, для ритмічної гімнастики характерним є виконання вправ серійно-потоким способом під музичний супровід.

Друга група – види оздоровчої гімнастики, для яких характерна комплексна дія на різні якості й системи організму тих, хто займається. Кожному виду гімнастики цієї групи властиві певні умови та правила виконання вправ. До них належать:

1. **Шейпінг** – вітчизняний вид оздоровчої гімнастики, який отримав у наш час широке розповсюдження в інших країнах, який формує, передусім, зовнішні параметри тіла людини та дає змогу здійснювати корекцію фігури за допомогою зміни співвідношення між компонентами складу тіла.

2. **Фітнес** (оздоровчий напрям) є комплексною системою занять фізичними вправами з елементами гімнастики (частка гімнастичних вправ велика), що дає змогу впливати на різні функціональні системи організму людей різного віку й підготовки.

3. Серед різноманіття видів оздоровчої гімнастики на сьогодні доволі широке розповсюдження отримав так званий “**оздоровчий фітнес**”. У перекладі з англійської мови “фітнес” (fitness) означає придатність, відповідність. У розглянутому аспекті фітнес відображає можливість вести без шкоди для власного здоров’я достатньо активну побутову й професійну діяльність (Е.Т. Хоулі, 2000): 1 – загальний фітнес; 2) фізичний фітнес; 3) спортивно орієнтований. **Фізичний фітнес** – це досягнення оптимального фізичного стану в результаті виконання певної рухової програми діяльності. Інакше кажучи, це – “базовий” фітнес, спрямований на досягнення й підтримку фізичного благополуччя та зниження ризику виникнення захворювання.

4. **Гімнастика у воді** – особливий вид масової гімнастики, який забезпечує оздоровчо-розвивальний ефект унаслідок виконання рухових дій у водному середовищі. Суть цієї гімнастики полягає у виконанні рухових дій різного характеру (аеробно-анаеробного) з частковим або повним зануренням у воду з метою функціонального вдосконалення фізичного розвитку та загального загартування організму.

5. **Ізотон** – це система оздоровчої фізичної культури, розроблена в Проблемній лабораторії Російської державної академії фізичної культури в 1991–1993 рр. Ізотон як система включає:

- комбінацію видів фізичного тренування (ізотонічна, стретчинг, аеробна, дихальна);
- засоби психологічної релаксації і налаштування;
- засоби фізіотерапевтичної дії (масаж, сауна та ін.);
- гігієнічні очищувальний і гартувальний заходи;
- організацію раціонального харчування;
- методи контролю фізичного розвитку та функціонального стану.

Центральне місце в системі займає ізотонічне (статодинамічне) тренування, яке відрізняє ізотон від інших систем, які належать до оздоровчої фізичної культури. Під час ізотонічного тренування використовуються ізотонічні, статодинамічні та статичні вправи, тобто вправи, у яких відсутня фаза розслаблення м’язів [2].

Третя група видів оздоровчої гімнастики – функціонально орієнтовані види, які впливають на системи організму, що енергозабезпечують. У цьому випадку трапляються такі ситуації, коли у тих, хто займається, виявляються низькі потенційні можливості функціонування окремих систем організму. При цьому потрібна адекватна фізична дія для відновлення нормального рівня функціонування систем і органів. До цієї групи належать такі види:

1. **Дихальна гімнастика** – заснована на виконанні специфічних вправ, що вимагають поєднання рухових дій з певним дихальним циклом і спрямованих на розвиток дихальної мускулатури і формування певного стереотипу дихання.

2. **Корекційна гімнастика** – заснована на виконанні відносно простих гімнастичних вправ (які не потребують вивчення) з метою відновлення нормального функціонування органів у випадках часткових порушень або відхилень (перш за все, опорно-рухового апарату).

3. **Гімнастична аеробіка** – заснована на циклічній формі виконанні різноманітних гімнастичних вправ (нахилів, поворотів, махів, стрибків та ін.) на місці і з переміщеннями, і з заданою тривалістю (без пауз), які формуються у вигляді зв’язок і комбінацій.

4. **Східна гімнастика** – включає різновиди східних оздоровчих систем (насамперед китайських та індійських), які мають давню історію та багатовікові традиції.

Четверта група оздоровчих видів гімнастики включає малі форми й оригінальні авторські методики, засновані на виконанні гімнастичних вправ різного характеру. Ці види локально-диферен-

ційованої дії зазвичай зачіпають окремі системи аналізаторів організму та мають вузьку функціональну спрямованість:

1. **Стретчинг** (гімнастика поз і розтягувань) – заснована на виконанні гімнастичних поз та статичних елементів, спрямовані на досягнення максимальної амплітуди суглобових рухів. При цьому сприятливою умовою для розвитку гнучкості є розтягуюча дія на м'язово-зв'язкові структури опорно-рухового апарату (суглоба або ланки тіла) з фіксацією заданого положення та його утримання.

2. **Каланетика** – “домашня гімнастика” тонічно-оздоровчої спрямованості, заснована на активізації глибоко розташованих м'язових груп у процесі повторення відносно простих рухів (переважно статичного характеру) тіла.

3. **Відновно-статична гімнастика** – заснована на виконанні комплексу різноманітних поз, які використовуються в повсякденному житті та спрямовані на прискорене відновлення організму після перевтоми (фізичного й психічного).

4. **Гімнастика для очей** – заснована на дії відомих фізіологічних механізмів і закономірностей роботи зорового аналізатора і спрямована на збереження (корекцію) гостроти зору в умовах роботи, що вимагають підвищеної зорової напруженості.

5. Для регулювання діяльності центральної нервової системи (ЦНС), серцево-судинної системи (ССС), внутрішніх органів й психорегуляції запозичені вправи зі східних систем оздоровчої гімнастики, зокрема йоги. Східні системи фізичних вправ увібрали багатотисячолітні традиції та багатий досвід багатьох поколінь, який дає змогу пізнавати й використовувати приховані резерви людини, розвинути його психофізичні якості в гармонії з навколишнім середовищем.

Відмінними особливостями східних оздоровчих систем є:

- 1) релігійно-філософські основи;
- 2) ритуальність й образність оформлення занять;
- 3) спроба глибокого осмислення рухів тіла та пов'язання їх із внутрішнім віддзеркаленням – процесами, що відбуваються в організмі під час виконання вправ, оцінкою відповідних відчуттів;
- 4) строга регламентація дій, поз і їх з'єднань, що відповідає канонам тієї або іншої системи;
- 5) використання прийомів психічної саморегуляції (концентрація уваги на точці, уявне промовляння дій, образність в адресації конкретному органу або функціональній системі, вольовий перерозподіл напружень та розслаблень й ін.);
- 6) наявність переліку правил-вимог, які визначають манеру та стиль поведінки учня, його спілкування з учителем;
- 7) в цілому формування певного і своєрідного способу життя [5; 3; 4].

Висновки й перспективи подальших досліджень. З усього вищезазначеного можна зробити такі висновки: гімнастика серед інших видів спорту відрізняється найбільшою оздоровчою спрямованістю, виступає універсальним засобом гармонійного фізичного розвитку, забезпечення здорового способу життя, а також ефективно впливає на духовне й фізичне вдосконалення, корекцію форми тіла, формування культури рухів.

У методиці проведення уроків основної гімнастики в школі традиційні засоби (від загально-розвивальних вправ без предметів, з предметами до вправ у висах та упорах на снарядах та обладнанні), звісно ж, залишаються базовими. Однак низка причин (низька цікавість до занять, низьке матеріальне забезпечення шкіл тощо) зумовлює появу нових та оздоровчих у масовому фізкультурному русі видів рухової активності. До таких видів можна віднести ритмічну гімнастику, аеробіку, атлетичну гімнастику, їх поєднання – шейпінг, стретчинг, ізотон, східну та дихальну гімнастику й гімнастику для очей тощо. Безперечно, використання вправ оздоровчих видів гімнастики на уроках фізичної культури в школі надасть урокам нового емоційного забарвлення, сприятиме їх поживленню, підвищить інтерес учнів до занять гімнастикою, дасть певні знання та вміння в самостійних заняттях, профілактиці хвороб і покращенні здоров'я після закінчення школи. Саме тому в нашому дослідженні ми працюємо над розробкою експериментальної програми з видів оздоровчої гімнастики.

Список використаної літератури

1. Васьков Ю. В. Особистісно зорієнтоване навчання – нова освітня парадигма (за І. С. Якиманською) / Ю. В. Васьков // Фізична культура в школі. – 2004. – С. 2–7.

2. Бабич Ю. В. Применение элементов хореографии на уроках физической культуры в школе / Ю. В. Бабич и др. // Физкультурное образование Сибири. – 1998. – № 8. – С. 8–14.
3. Концепция учебно-тренировочной специализации физкультурного образования старших школьников / авт.-сост. В. Г. Хромин, В. Н. Потапов, Е. В. Хромин, И. И. Сулейманов. – Омск ; Тюмень : [б. и.], 1998. – 63 с.
4. Програма для загальноосвітніх навчальних закладів. Фізична культура 5–12 класів. – К. : [б. в.], 2005. – 271 с.
5. Смолевский В. М. Нетрадиционные виды гимнастики / В. М. Смолевский, Б. К. Ивлиев. – М. : Просвещение, 1992. – С. 7–12.
6. Теорія і методика фізичного виховання : у 2 т. Т. 2 / за ред. Т. Ю. Круцевич. – К. : Олімпійська л-ра, 2008. – С. 75–79.

Анотації

Тема, яка розглядається у цій статті, є актуальною в наш час. Це, передусім, пов'язано з тим, що фізичне виховання в навчально-виховній сфері як складова частина загальної системи виховання повинне забезпечити розвиток фізичного, морального здоров'я, комплексний підхід до формування розумових і фізичних якостей особистості, фізичну й психологічну підготовку до активного життя та професійної діяльності на принципах індивідуального підходу, пріоритету засобів оздоровчої спрямованості, широкого використання різноманітних форм рухової активності. Усім цим вимогам відповідають широкий вибір видів оздоровчої гімнастики, використання яких на уроках фізичної культури створює фундамент гармонійного фізичного розвитку, зміцнює здоров'я, фізкультурної освіти й виховання, накопичує передумови для успішного оволодіння виробничо-трудовами, військовими та іншими спеціальними руховими діями. Проте, незважаючи на значну увагу до цієї проблематики, практика свідчить про протилежне: попри різноманіття видів оздоровчої гімнастики їх вплив на організм учнів і те, що їх використання не вимагає особливого матеріально-технічного забезпечення, на уроках фізичної культури вони майже не використовуються.

Ключові слова: оздоровча гімнастика, фізична культура, оздоровлення, фізичний розвиток.

Анастасія Стещенко. Разновидности оздоровительной гимнастики в современной физической культуре. *Тема, которая рассматривается в данной статье, является актуальной в наше время. Это, прежде всего, связано с тем, что физическое воспитание в учебно-воспитательной сфере как составная часть общей системы физического воспитания должно обеспечить развитие физического, морального здоровья, комплексный подход для формирования умственных и физических качеств личности, физическую и психологическую подготовку к активной жизни и профессиональной деятельности на принципах индивидуального подхода, приоритета средств оздоровительной направленности, широкого использования различных форм двигательной активности. Всем этим требованиям отвечает широкий выбор видов оздоровительной гимнастики, использование которых на уроках физической культуры создает фундамент гармоничного физического развития, укрепляет здоровье, физкультурного образования и воспитания, накапливает предпосылки для успешного овладения производственно-трудовыми, военными и другими специальными двигательными действиями. Однако, невзирая на значительное внимание к рассматриваемой проблематике, практика свидетельствует о противоположном: несмотря на многообразие видов оздоровительной гимнастики, их влияние на организм учеников, и то, что их использование не требует особого материально-технического обеспечения, на уроках физической культуры они почти не используются.*

Ключевые слова: оздоровительная гимнастика, физическая культура, оздоровление, физическое развитие.

Anastasiya Steshenko. Varieties of Health Gymnastics in Modern Physical Culture. *Topic discussed in this paper is relevant today. It is connected to the fact that physical education in educational field as part of general system of education should ensure the development of physical and moral health, integrated approach to the development of mental and physical qualities of personality, physical and psychological preparation of active life and professional activity in each individual, priority of improving orientation, extensive use of various forms of physical activity. All these requirements are met by a wide choice of kinds of recreational gymnastics. Their usage during lessons of physical education creates foundation of harmonious physical development, strengthening of health, physical education and education builds prerequisites for successful mastery of production and labor, military and other special motor actions. However, without regard to considerable attention to examined range of problems, practice testifies opposed. Despite different kinds of health gymnastics, their effect on organisms of pupils. Their usage doesn't require any special material and technical support, they are seldom used during the lessons.*

Keywords: health gymnastics, physical culture, health improvement, physical development.

Упровадження в урок фізичної культури інтерактивних технологій із варіативного модуля “Баскетбол”

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

Постановка наукової проблеми та її значення. Аналіз останніх досліджень із цієї проблеми. Використання інтерактивних технологій на уроках фізичної культури є одним із нетрадиційних підходів до вивчення техніки фізичних вправ.

Інтерактивне навчання дає змогу різко збільшити процент засвоєння матеріалу, оскільки впливає не лише на свідомість учня, а й на його почуття, волю (дії, практику), що цілком підтверджується результатами досліджень сучасних російських психологів [2].

Аналіз науково-методичної літератури засвідчує використання інтерактивних технологій лише в процесі формування теоретико-методичних знань із галузі фізичної культури [1; 3; 4]. Однак потрібно зауважити, що впровадження зазначених підходів у практику фізичного виховання учнів загальноосвітньої школи не мають системного характеру. Разом з тим, ми не виявили наукові дані про застосування інтерактивних технологій у процесі навчання техніки фізичних вправ з окремих розділів навчальних програм, що обумовило **актуальність** теми дослідження.

Завдання роботи – розробка й теоретичне обґрунтування програми впровадження інтерактивних технологій в урок фізичної культури з варіативного модуля “Баскетбол”.

Виклад основного матеріалу й обґрунтування отриманих результатів дослідження. Ми розробили програму впровадження інтерактивних технологій в урок фізичної культури учнів середніх класів із варіативного модуля “Баскетбол” для першого року вивчення.

Фахівці рекомендують розпочинати впровадження інтерактивних технологій поступово. Спочатку доцільно використовувати прості технології роботи в парах, малих групах, а потім їх поступово ускладнювати [1; 4].

Саме тому основою розробленої нами інтерактивної технології є робота учнів у малих групах (4–6 осіб) із використанням дидактичного матеріалу у вигляді основних опорних точок.

Програма розробленої нами інтерактивної технології навчання технічних прийомів баскетболу застосовується під час початкового вивчення вправ і реалізовується в три етапи.

Підготовчий етап (15–20 % тривалості інтерактиву) повинен містити такі стадії:

- постановка завдання і здійснення мотивації учнів;
- ознайомлення учнів зі змістом дидактичного матеріалу;
- інформування про порядок виконання завдання;

– завершальною стадією підготовчого етапу повинно бути формування груп: визначення персонального складу та розподіл обов'язків.

Як зазначено, дидактичним матеріалом слугують розроблені задалегідь навчальні картки, у яких описано та проілюстровано основні опорні точки. Такий дидактичний матеріал розроблено для вивчення техніки фізичних вправ у відповідності до змісту варіативного модуля “Баскетбол” чинної навчальної програми з фізичної культури (5–9 класи). Зокрема, описано систему основних опорних точок для навчання таких технічних прийомів баскетболу: стійки гравця; зупинки; повороти з м'ячем; ловіння м'яча; передача м'яча; ведення; кидки м'яча у кошик різними способами тощо.

Визначаючи зміст основних опорних точок, ми виходили з того, що насамперед потрібно описувати ті фрагменти вправ, у яких під час реального виконання найчастіше допускаються помилки. При цьому слід формувати не лише словесний і наочний образи фізичної вправи, які відображують переважно форму рухів, а й кінестетичний, який відображає рухові відчуття, що відповідають правильному виконанню фізичної вправи.

Зміст кожної основної опорної точки представлено на окремому аркуші паперу, які роздають учням. Зокрема, охарактеризовано форму рухів за вимогами стандартної техніки у згорнутому і розгорнутому виглядах. Згорнутий опис техніки представлено в заголовку. Важливу роль у формуванні зорового образу фізичної вправи відіграє її ілюстрація у вигляді малюнка. Також описано кінестетичні відчуття, які повинні виникати в учнів за умови правильного виконання дій і вказано ймовірні

помилки. Окрім того, кожна опорна точка містить слово-підказку, що відображає її сутність, є легкою для запам'ятовування. Використання таких слів-підказок викликає в учнів необхідні асоціації про форму рухової дії та кінестетичні відчуття й тим самим прискорює формування орієнтовної основи дії (ООД), а в подальшому й корекцію рухів.

Як засвідчують результати теоретичного дослідження, використання учнями методів і прийомів мовного впливу підвищує ефективність навчання техніки фізичних вправ. Система основних опорних точок є основою для побудови зовнішньо- та внутрішньомовних схем фізичної вправи, які в подальшому використовуються учнями для управління руховими діями. Мовна діяльність школярів також застосовується для уточнення рухових відчуттів, які виникають під час виконання вправи, та порівняння їх із відчуттями, властивими правильному виконанню вправи і описаними в основних опорних точках. Таким чином, за допомогою зовнішньо- та внутрішньомовних форм на основі основних опорних точок учні можуть здійснювати самоаналіз й управління власною діяльністю.

Розроблена система основних опорних точок створює широкі можливості для використання учнями методів самоконтролю під час навчання фізичних вправ. Зовнішньомовне промовляння послідовності рухів за опорними точками, яке згодом переходить у внутрішньомовне, є не тільки дидактичним засобом, а й одним із видів оперативного самоконтролю школярів. Із поглибленням засвоєння техніки рухової дії відбувається “згорання” мовної діяльності учнів до самонаказів. Важливість самоконтролю визначається тим, що забезпечує учням можливість аналізувати й порівнювати зовнішній образ вправи, сформований на основі системи основних опорних точок, з “ідеальним”. Окрім того, школярі мають змогу аналізувати та порівнювати набуті рухові відчуття (внутрішній образ) із тими, що передбачені опорними точками при правильному виконанні вправи. Тому самоконтроль дає змогу учням здійснювати аналіз власних відчуттів і дій та вносити в хід виконання рухової дії відповідні корективи, а відтак – засвоювати фізичну вправу відповідно до вимог стандартної техніки.

Основний етап реалізації інтерактивної технології (50–60 % тривалості інтерактиву) спрямований на безпосереднє розв'язання рухового завдання і містить такі стадії:

- самостійне ознайомлення учнів із змістом основних опорних точок у процесі читання та запам'ятовування;
- самостійне виконання елементів вправи із застосуванням самопромовляння, самоаналізом власних рухових відчуттів та їх порівнянням з еталоном, самокорекцією рухів;
- співпраця в групі для перевірки за словом-підказкою знання змісту основних опорних точок;
- співпраця в групі для розучування техніки ігрового прийому: виконання вправ, аналіз виконання всіма членами групи, виявлення та усунення помилок, навчання інших;
- аналіз досягнень учасників групи й визначення кращих представників;
- завершальною стадією цього етапу є презентація групою результатів вивчення вправи (теоретичні знання змісту основних опорних точок, техніки виконання ігрового прийому).

Завершальний етап (15–20 % тривалості) використовується для підбиття підсумків інтерактиву. Під час його проведення можна використати метод “Мікрофон”. Учням пропонується висловитися на задане запитання (Хто найкраще знає зміст основних опорних точок?, Хто найкраще вивчив і виконав вправу? тощо). Найбільш успішних учнів необхідно відзначити і стимулювати (оцінкою, правом бути спікером та ін.).

Раціональне застосування розробленої нами інтерактивної технології може забезпечити високу ефективність засвоєння технічних прийомів баскетболу на етапі початкової підготовки, оскільки включає:

- зорове сприйняття змісту й форми рухової дії;
- слухове сприйняття рухової дії;
- тактильне сприйняття рухової дії;
- обговорення навчальних досягнень представниками групи;
- формування особистого досвіду через діяльність;
- навчання інших (взаємонавчання).

Потрібно зазначити, що застосування інтерактивних технологій повинно мати системний характер. Саме тому розроблена нами програма передбачає впровадження інтерактивних технологій упродовж вивчення техніки фізичних вправ усього варіативного модуля.

Висновки. Отже, ми розробили й теоретично обґрунтували програму впровадження інтерактивних технологій в урок фізичної культури з варіативного модуля “Баскетбол”.

На відміну від традиційних методик, що ґрунтуються здебільшого на репродуктивних методах навчання, запропонований нами підхід передбачає засвоєння техніки фізичних вправ на основі творчо-пошукової діяльності учнів. Саме використання основних опорних точок дає змогу школяру стати суб'єктом процесу навчання. Вивчення техніки фізичних вправ вимагає від учня не тільки виокремлення, усвідомлення й запам'ятовування необхідних дій і відчуттів у кожній опорній точці, а й побудови та виконання руху відповідно до системи основних опорних точок.

Перспективи подальших досліджень убачаємо в експериментальній перевірці розробленої програми впровадження інтерактивних технологій в урок фізичної культури з варіативного модуля "Баскетбол".

Список використаної літератури

1. Аксьонова О. Інтерактивні форми діяльності учнів на уроках фізичної культури / О. Аксьонова // Молода спортивна наука України : зб. наук. пр. з галузі фіз. к-ри та спорту. Вип. 11. – Львів : НВФ "Українські технології", 2007. – Т. 1. – С.4–16.
2. Бордовская Н. В. Современные образовательные технологии : учеб. пособие / Бордовская Н. В. – М. : КНОРУС, 2011. – 432 с.
3. Особистісно зорієнтоване навчання: метод. зб. / упоряд. С. А. Рубан. – Ірпінь: [б. в], 2009. – 28 с.
4. Савченко В. А. Роль інтерактивних методів в перепідготовці вчителів фізичної культури [Електронний ресурс] / В. А. Савченко, Н. В. Москаленко // Головне управління освіти і науки Дніпропетровської обласної державної адміністрації. – 2011. – Режим доступу : <http://osvita-dnepr.com/index.php/metodichni-rekomendatsiji/435-rol-interaktivnikh-metodiv-v-perepidgotovtsi-vchiteliv-fizichnoji-kulturi>.

Анотації

Актуальність дослідження обумовлена відсутністю наукових даних про використання інтерактивних технологій у процесі навчання техніки фізичних вправ. Завдання роботи – розробка програми впровадження інтерактивних технологій в урок фізичної культури з варіативного модуля "Баскетбол". Охарактеризовано й теоретично обґрунтовано програму впровадження інтерактивних технологій в урок фізичної культури з баскетболу для першого року вивчення, яка реалізується в три етапи. Основою розробленої інтерактивної технології є робота учнів у малих групах із використанням дидактичного матеріалу у вигляді основних опорних точок. Запропонований підхід передбачає творчо-пошукову діяльність учнів – суб'єктів навчання.

Ключові слова: інтерактивні технології, баскетбол, малі групи, основні опорні точки, дидактичний матеріал, навчальні картки.

Роман Чопык, Мария Полякова. Внедрение интерактивных технологий в урок физической культуры с вариативного модуля "Баскетбол". *Актуальность исследования обусловлена отсутствием научных данных об использовании интерактивных технологий в процессе обучения техники физических упражнений. Задачей работы является разработка программы внедрения интерактивных технологий в урок физической культуры с вариативного модуля "Баскетбол". Дана и теоретически обоснована программа внедрения интерактивных технологий в урок физической культуры по баскетболу для первого года изучения, которая реализуется в три этапа. Основой разработанной интерактивной технологии является работа учащихся в малых группах с использованием дидактического материала в виде основных опорных точек. Предложенный подход предполагает творчески-поисковую деятельность учащихся – субъектов обучения.*

Ключевые слова: интерактивные технологии, баскетбол, малые группы, основные опорные точки, дидактический материал, учебные карты.

Roman Chopyk, Mariya Poliakova. Introduction of Interactive Technologies in Physical Education Lesson in Variable Module "Basketball". *Topicality of the study is caused by lack of scientific data on the use of interactive technologies in teaching techniques of physical exercise. The objective is to develop the program of implementation of interactive technologies in physical training lesson in variable module "Basketball". The program of implementation of interactive technologies in physical training lesson in basketball for the first year of study, which is implemented in three phases is characterized and theoretically grounded. The basis of the interactive technology is the work of students in small groups with the use of didactic material in the form of the main reference points. The approach involves creative and search activities of students, subjects of studying process.*

Key words: interactive technology, basketball, small groups, main reference points, didactic material, educational cards.

Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення

УДК 37.037

Ігор Бакіко

Профілактика вживання наркотичних речовин серед учнівської молоді

Луцький національний технічний університет (м. Луцьк)

Постановка наукової проблеми та її значення. На сучасному етапі розвитку та становлення українського суспільства особливе занепокоєння викликають поширення наркоманії в молодіжному середовищі, зниження віку, із якого починають уживати наркотичні засоби та психотропні речовини, проникнення наркотиків до закладів освіти. Мають місце непоодинокі випадки виявлення фактів незаконного обігу наркотиків безпосередньо в навчальних закладах та на прилеглих до них територіях, затримання неповнолітніх у стані наркотичного сп'яніння, вилучення наркотичних засобів та психотропних речовин у школах [2, 8–10].

На сьогодні наркоманію відносять до соціальних проблем. У виникненні адиктивної поведінки звинувачують і безробіття, і політичну нестабільність, і моральну розбещеність. Отже, необхідним складником роботи з профілактики наркоманії є своєчасне виявлення підлітків “групи ризику” та надання їм психолого-педагогічної допомоги. Для цього соціальні педагоги повинні мати достатній рівень поінформованості про причини виникнення потягу до наркотиків у підлітків і володіти відповідними соціально-психологічними заходами й методами профілактичної антинаркотичної роботи [1, 34].

Аналіз останніх досліджень із цієї проблеми. На сьогодні багато вчених займаються розробкою питань профілактики наркоманії в Україні. Серед них – фахівці Українського науково-методичного центру практичної психології та соціальної роботи (О. Коструб, О. Вінда, І. Сомоватата й ін.), Інституту психології ім. Г. Костюка АПН України (Н. Максимова, С. Толстоухова), Українського державного центру соціальних служб для молоді (З. Зайцева, Г. Рашковський та ін.), Українського інституту соціальних досліджень (О. Баларієва й О. Яременко), а також фахівці інститутів, університетів, організацій, установ, які займаються проблемами здорового способу життя в дітей, підлітків та молоді (Б. Лазаренко, І. Пінчук, А. Мазаєв й ін.).

На сучасному етапі соціальні педагоги повинні зробити все можливе, щоб не допустити проникнення такого негативного соціального явища як наркоманія в навчальний заклад, та вберегти наш генофонд від цієї загрози.

Завдання дослідження – обґрунтувати форми й методи педагогічної профілактики наркоманії та визначити умови її ефективної організації в загальноосвітній школі.

Виклад основного матеріалу й обґрунтування отриманих результатів дослідження. В останні роки збільшується кількість осіб, які вживають наркотичні засоби. Якщо в кінці ХХ ст. (за даними Міністерства охорони здоров'я) кількість офіційно зареєстрованих в Україні наркоманів становила 52 326 осіб, із них 11 126 жінок, 816 підлітків, то на початок нового тисячоліття ця цифра зросла майже у два з половиною рази. Проте це – лише офіційна статистика. На думку експертів, реальна кількість наркозалежних приблизно в 5–8 разів вища [3, 200].

Особливо актуальною для вирішення соціально-педагогічних проблем, попередження яких є простішим, ніж подолання їх негативних наслідків, є соціально-педагогічна профілактика. Термін “профілактика” (із грец. – попередження) – це комплекс науково обґрунтованих і своєчасно застосовуваних дій, спрямованих на попередження вживання наркотичних засобів підлітками, які пов'язані з психологічними, соціокультурними відхиленнями [4, 16]. Соціально-педагогічна профілактика – це

система форм, методів, засобів соціального виховання, спрямованих на створення оптимальної соціальної ситуації розвитку підлітків, яка сприятиме прояву їхньої активності в різних видах соціально значущої діяльності.

Залежно від вибору об'єкта впливу виділяють такі типи соціально-педагогічної профілактики:

1. Загальна профілактика охоплює школярів певної вікової групи в загальноосвітньому навчальному закладі та спрямована на подолання найбільш загальних, універсальних факторів і причин уживання наркотичних засобів.

2. Спеціальна профілактика орієнтована на підліткові групи, що перебувають в умовах, які підвищують імовірність загострення цієї проблеми (підлітки "групи ризику").

3. Індивідуальна профілактика спрямована на окремих підлітків для подолання специфічних для них проблем.

Залежно від того, на якому етапі розвитку проблеми та її впливу на підлітків проводяться профілактичні заходи, виділяють такі види соціально-педагогічної профілактики: *первинна, вторинна й третинна*. Первинна спрямована на попередження проблеми задовго до можливого моменту її виникнення, на створення сприятливих умов розвитку, навчання, виховання, адаптації підлітка до умов навчального закладу. Вторинна, або рання, профілактика ґрунтується на результатах діагностики соціальної ситуації розвитку конкретного підлітка та є як індивідуальною, так і колективною в плані корекції системи його життєдіяльності. Третинна профілактика – це цілеспрямована діяльність з метою попередження переходу відхилень у поведінці у важковиховуваність. Третинна профілактика містить заходи, що проводяться з підлітками, які мають відхилення в поведінці, та спрямована на попередження їх несприятливих наслідків.

Форми виявлення підлітків категорії "групи ризику" різноманітні: особисті спостереження вчителів, соціальних педагогів і психологів; чергові медичні обстеження підлітків; спеціалізовані групові заняття, рольові ігри, психологічні тренінги; відвідування місця проживання підлітків; інформація соціальних служб; проведення працівниками органів внутрішніх справ рейдів у місцях концентрації молоді: дворах, парках, скверах, підвалах, нежилых приміщеннях тощо [5, 160].

Для виявлення ставлення школярів до проблеми наркоманії й осіб, схильних до вживання наркотичних речовин, а також визначення ступеня інформованості підлітків у питаннях, пов'язаних із проблемою наркозалежності, нами було проведено опитування старшокласників СЗОШ І–ІІІ ступенів № 5 м. Луцька.

Дослідницька робота проводилася в два етапи. На першому визначався наявний рівень схильності до вживання наркотичних засобів і причини, що його зумовлюють. На другому етапі на основі виявлених причин наркоманії, вікових особливостей, наслідків виникнення наркотичної залежності визначалися та обґрунтовувалися ефективні методи протидії наркоманії серед неповнолітніх. У дослідно-експериментальній роботі взяло участь 87 школярів, із них – 39 юнаків і 48 дівчат.

Визначаючи вікові межі першого вживання наркотичних речовин, тобто відповідаючи на запитання "У якому віці вперше спробував наркотик?", ми отримали результати, що показали: у 4 опитуваних перший досвід уживання наркотиків припадає на 11 років (4,6 %). У віці 12–14 років інтерес до наркотиків згасає, та знову зростає у 16–17 років – 2 дітей (13,7 %). Такі дані свідчать про омолодження наркоманії й зумовлюють необхідність здійснення первинної профілактики, починаючи ще з молодшого шкільного віку із метою недопущення поширення цього негативного явища серед учнівської молоді. Серед поширених наркотиків, які вперше спробували респонденти, є такі: маріуана, гашиш (6 %), транквілізатори (4 %), і майже 4 % опитуваних не знають, що саме вони вживали.

Серед чинників, які сприяли вживанню наркотиків, старшокласники назвали: цікавість (7,7 % хлопців і 2 % дівчат), бажання зазнати приємних відчуттів (7,7 % хлопців та 2 % дівчат); серед інших – стреси, надлишок вільного часу й грошей, бажання "політати", розслабитися, "бути такою, як усі". Ставлення до наркоманії суперечливе, у багатьох дітей спостерігаються захоплення та цікавість, у деякого виникають негативні емоції, такі як осуд, ненависть. У більшій частині проблема взагалі не викликає ніяких емоцій, спостерігається повна байдужість до осіб, які вживають наркотичні засоби.

Аналізуючи досвід діяльності завуча з виховної роботи СЗОШ І–ІІІ ступенів № 5 м. Луцька, ми відзначили, що щорічно в школі проводяться місячники з профілактики наркоманії та пропаганди здорового способу життя. У 2011–2012 навчальному році серед старшокласників проведено місячник боротьби із ВІЛ-інфекцією й уживанням наркотиків, тренінги, кінолекторії з означеної проблематики.

Для оптимізації профілактичної антинаркотичної роботи нами було проведено тренінг із профілактики наркоманії в молодіжному середовищі, який включав вправи профілактичного типу щодо такого негативного прояву в учнівському середовищі, як наркоманія. Розширено та поглиблено знання підлітків про шкідливість уживання наркотиків у їхньому віці; в цілому відбулося покращення ставлення школярів до себе, до власних можливостей.

Висновки. У результаті дослідження визначено та обґрунтовано, що ефективна соціально-педагогічна профілактика повинна включати в себе первинну, вторинну й третинну профілактику. Важливий елемент профілактики – індивідуальна та групова форми роз'яснення проблем соціалізації підлітка. Дуже важливо, щоб соціальний педагог відчував доцільність використання ситуації в проведенні профілактичної бесіди, принципів діалогічного спілкування. Проводячи експериментальне дослідження визначення ставлення старшокласників до проблеми наркоманії, ми відзначили, що в загальноосвітній школі на сьогодні є школярі, які спробували наркотики; підтверджено ефективність проведення первинної профілактики серед молодших школярів, щоб не допустити вживання наркотичних речовин у такому ранньому віці; обґрунтовано необхідність цілеспрямованої й ефективної профілактичної антинаркотичної роботи на інших етапах шкільного навчання.

Перспективи подальших досліджень полягають у вивченні профілактики вживання наркотичних речовин серед студентської молоді.

Список використаної літератури

1. Збірник законодавчих та нормативно-правових актів у сфері обігу наркотичних засобів, психотропних речовин та прекурсорів. – К.: [б. в.], 2004. – С. 34.
2. Гульдман В. В. Подросток-наркоман и его окружение / В. В. Гульдман, О. Л. Романова, О. К. Сиденко // Вопросы наркологии. – 1993. – № 2. – С. 8–10.
3. Максимова Н. Ю. Соціально-психологічні аспекти профілактики адитивної поведінки підлітків та молоді / Н. Ю. Максимова, С. В. Толстоухова. – К.: [б. в.], 2000. – С. 200.
4. Круглянський В. Ф. Наркомания и токсикомания у подростков / Круглянський В. Ф. – Мн.: [б. и.], 1989. – С. 16.
5. Колесов Д. В. Не допустити беды / Колесов Д. В. – М.: [б. и.], 1988. – С. 160.

Анотації

На сьогодні наркоманію відносять до соціальних проблем. У виникненні адиктивної поведінки звинувачують і безробіття, і політичну нестабільність, і моральну розбещеність. Отже, необхідною складовою роботи з профілактики наркоманії є своєчасне виявлення підлітків “групи ризику” і надання їм психолого-педагогічної допомоги. Для цього соціальні педагоги повинні мати достатній рівень поінформованості про причини виникнення потреби до наркотиків у підлітків і володіти відповідними соціально-психологічними заходами й методами профілактичної антинаркотичної роботи. Завдання дослідження – науково обґрунтувати форми та методи педагогічної профілактики наркоманії й визначити умови її ефективної організації в загальноосвітній школі. У результаті дослідження визначено та обґрунтовано, що ефективна соціально-педагогічна профілактика повинна включати в себе первинну, вторинну й третинну профілактику. Важливий елемент профілактики – індивідуальна та групова форми роз'яснення проблем соціалізації підлітка. Дуже важливо, щоб соціальний педагог відчував доцільність використання ситуації в проведенні профілактичної бесіди, принципів діалогічного спілкування. Проводячи експериментальне дослідження визначення ставлення старшокласників до проблеми наркоманії, ми відзначили, що в загальноосвітній школі на сьогодні є школярі, які спробували наркотики; підтверджено ефективність проведення первинної профілактики серед молодших школярів, щоб не допустити вживання наркотичних речовин у такому ранньому віці; обґрунтовано необхідність цілеспрямованої й ефективної профілактичної антинаркотичної роботи на інших етапах шкільного навчання.

Ключові слова: профілактика, наркотичні речовини, учнівська молодь, антинаркотична робота.

Игорь Бакико. Профилактика употребления наркотических веществ среди школьной молодежи. На сегодняшний день наркоманию относят к социальным проблемам. В возникновении адиктивного поведения обвиняют и безработицу, и политическую нестабильность, и моральную распущенность. Следовательно, необходимой составляющей работы с профилактики наркомании является своевременное выявление подростков “группы риска” и предоставления им психолого-педагогической помощи. Для этого социальные педагоги должны иметь достаточный уровень осведомленности о причинах возникновения потребности к наркотикам у подростков и владеть соответствующими социально-психологическими мероприятиями и методами профилактической антинаркотической работы. Задача исследования – научно обосновать формы и методы педагогической профилактики наркомании и определить условия ее эффективной организации в общеобразовательной школе. В результате исследования было определено и обосновано, что эффективная социально-педагогическая профилактика должна включать в себя первичную, вторичную и третичную профилактику.

Важный элемент профилактики – индивидуальная и групповая форма разъяснения проблем социализации подростка. Очень важно, чтобы социальный педагог чувствовал целесообразность использования ситуации в проведении профилактической беседы, принципов диалогического общения. Проводя экспериментальное исследование, с целью определения отношения старшеклассников к проблеме наркомании, мы отметили, что в общеобразовательной школе на сегодняшний день есть школьники, которые попробовали наркотики; подтверждена эффективность проведение первичной профилактики среди младших школьников, чтобы не допустить употребления наркотических веществ в таком раннем возрасте; установлена необходимость целенаправленной и эффективной профилактической антинаркотической работы на других этапах школьной учебы.

Ключевые слова: профилактика, наркотические вещества, школьная молодёжь, антинаркотическая работа.

Igor Bakiko. Drug Usage Preventing Among Young People. Nowadays drug addiction is regarded to be a social problem. In case of addictive behavior they blame unemployment and political instability as well as moral depravity. Thus, a necessary part of work with drugs prevention measures is early detection of adolescents "at risk" and provide them with psychological and pedagogical help. Therefore, social pedagogues should have sufficient awareness of the reasons of need for drugs among adolescents, and possess appropriate social and psychological measures and methods of prevention anti-drugs work. Research objectives: the research justifies forms and methods of pedagogical drug prevention and determine conditions of its effective organization in a secondary school. As a result of the study it was determined and proved that effective social and educational prevention should include primary, secondary and tertiary prevention. An important element of prevention is individual and group forms of explaining of the problems of teenage socialization. It is important for a social teacher to feel expediency of using the situation for conducting preventive conversation, principles of dialogic communication. Through experimental study of the attitudes senior graders to the problem of drug addiction, we noted that in schools today there are students who have tried drugs. It was confirmed that primary prevention measures among primary school children is effective in preventing drug use in such an early age, the necessity of purposeful and effective drug prevention work on other stages of schooling was proved.

Key words: prevention, drugs, school children, antidrug work.

УДК 37.037

Joanna Baj-Korpak*,
Andrzej Soroka*,
Dominik Dąbrowski*,
Filip Korpak**,
Agata Pochtarska-Dec*,
Ewelina Niżnikowska*

Samooceńa aktywności fizycznej studentów kierunku Wychowanie Fizyczne Wydziału Wychowania Fizycznego i Sportu w Białej Podlaskiej

**PSW im. Papieża Jana Pawła II w Białej Podlaskiej,*

***Wydział Wychowania Fizycznego i Sportu w Białej Podlaskiej*

Wstęp. Jedną z przejawianych i powszechnie akceptowanych potrzeb człowieka jest aktywność fizyczna, która w dzisiejszym społeczeństwie konsekwentnie zajmuje stałą i znaczącą pozycję w czasie wolnym (Soroka, Baj-Korpak, Łukaszuk, 2010).

Przez aktywność fizyczną należy rozumieć wysiłek fizyczny podejmowany w ramach czynności wykonywanych w pracy zawodowej lub obowiązkowych zajęciach szkolnych, w domu i jego otoczeniu, podczas przemieszczania się z miejsca na miejsce oraz w czasie wolnym przeznaczonym na rekreację fizyczną, ćwiczenia fizyczne lub sport (Piątkowska, Pec, Smoleń-Jajeńnica, 2008).

Aktywność fizyczna jako bodziec naturalny potrafi wpływać na cały nasz organizm, oddziałując korzystnie na czynności wszystkich narządów. Jest osią, wokół której budować można całą strategię zdrowego stylu życia pod warunkiem, że wysiłek podejmowany jest poniżej wartości krytycznej, jest umiarkowany, odpowiednio dozowany, a obciążenia wzrastają stopniowo i systematycznie (Kulmatycki, 2003).

Mimo zauważalnego wzrostu poziomu zdrowotnej świadomości aktywnego uczestnictwa w kulturze fizycznej, zdecydowana większość społeczeństwa nie dostrzega zależności między zdrowiem a aktywnością

ruchową. Tylko nieliczni uznają niedostatek ruchu za jeden z najbardziej szkodliwych dla zdrowia czynników (Kantoma and et al. 2008). Tymczasem aktywność fizyczna jest jedną z podstawowych potrzeb człowieka w każdym okresie jego życia. Tylko nieliczni uznają niedostatek ruchu za jeden z najbardziej szkodliwych dla zdrowia czynników (Baj-Korpak et al. 2009).

Metodologia badań. Celem pracy było określenie aktywności fizycznej studentów, w oparciu o deklarowaną przez nich samoocenę. Starano się wyznaczyć ogólny poziom aktywności fizycznej oraz określić jej wielkość w poszczególnych obszarach. Podjęto również próbę poznania motywów, które w największym stopniu skłoniły respondentów do wyboru różnych form aktywności. Również w tym przypadku kryterium podziału stanowił deklarowany stopień aktywności fizycznej studentów. Wnikliwa i krytyczna analiza literatury przedmiotu skłoniła autorów do postawienia następujących pytań badawczych:

1. Czy deklarowany poziom aktywności fizycznej w postaci samooceny odzwierciedla poziom rzeczywistej aktywności fizycznej studentów?

2. Czy występuje zróżnicowanie w poziomie nasilenia motywów uczestnictwa w aktywności fizycznej przy uwzględnieniu deklarowanej samooceny studentów?

Sondaż diagnostyczny przeprowadzono w październiku 2011 roku. Badaniem ankietowym objęto 134 studentów wychowania fizycznego Wydziału Wychowania Fizycznego i Sportu w Białej Podlaskiej. Wszyscy badani studenci byli płci męskiej.

W badaniu zastosowano metodę sondażu diagnostycznego z wykorzystaniem kwestionariusza ankiety IPAQ (International Physical Activity Questionnaire) – wersja długa, który został opracowany jako instrument nadzoru do pomiaru wielu dziedzin aktywności fizycznej (Miilunpalo 2001). Międzynarodowy Kwestionariusz Aktywności Fizycznej obejmuje cztery zasadnicze dziedziny: pracę zawodową, pracę w i wokół domu jak również w ogrodzie, rekreację i sport oraz transport, czyli przemieszczanie się z miejsca na miejsce. Dla każdej dziedziny życia określono trzy rodzaje aktywności fizycznej (intensywną, umiarkowaną i chodzenie) o różnych wartościach MET. Kwestionariusz umożliwia również określenie czasu poświęconego na siedzenie w ciągu przeciętnego dnia pracy (Fogelholm et al. 2006). Kwestionariusz jest określany jako wiarygodny instrument mierzący aktywność fizyczną w różnych grupach czy populacjach dorosłych. Uważa się, że IPAQ jest jedną z najbardziej sprawdzonych i szeroko stosowanych metod określających aktywność fizyczną na świecie (Welk 2002).

Uzyskane wyniki poddano analizie statystycznej przy wykorzystaniu programu Statistica. Wyliczono średnie arytmetyczne i odchylenie standardowe. Gdy założenia zmiennych były spełnione wykorzystano test t - Studenta dla określenia różnic pomiędzy średnimi zmiennych dwóch grup niezależnych. Zróżnicowania określano, jako istotne statystycznie na poziomie $p < 0,05$.

Wyniki badań. Samoocena aktywności fizycznej wskazana przez studentów pozwoliła na dokonanie podziału na dwie grupy określane jako studentów “bardzo aktywnych” i “aktywnych”. Podział taki posłużył do przeprowadzenia badań, które miały na celu określenie wiarygodności wyrażonej przez deklarację samooceny, a faktycznym poziomem aktywności fizycznej studentów. Wyższą ogólną aktywność fizyczną prezentowali studenci określający siebie jako “bardzo aktywnych” osiągając średnią na poziomie $15016,5 \pm 8326,6$ MET-min./tydzień, przy $9572,2 \pm 6653,2$ MET-min./tydzień studentów deklarujących siebie jako “aktywnych”. Zróżnicowanie miało znamiona istotnego przy $p = 0,002$.

Istotne zróżnicowanie wystąpiło zwłaszcza w obszarze pracy zawodowej, którym w przypadku studentów są zajęcia praktyczne na kierunku Wychowanie Fizyczne. Okazało się, iż respondenci określający się jako “bardzo aktywni” w sposób istotny przy $p < 0,001$ angażowali się w zajęcia praktyczne wynikające z toku studiów, osiągając średnią na poziomie $5526,7 \pm 3,546,8$ MET-min./tydzień. Studenci “aktywni” osiągnęli parametr średniej aktywności wynoszący $1701,8 \pm 1,346,8$ MET-min./tydzień. Istotne zróżnicowanie, przy $p = 0,048$ wykazano również w obszarze zajęć sportowych i rekreacyjnych, w których studenci określający siebie jako “bardzo aktywni” osiągnęli średnią na poziomie $5870,3 \pm 2342,6$ MET-min./tydzień, natomiast w grupie studentów “aktywnych” średnia ta była na poziomie $4340,4 \pm 1987,8$ MET-min./tydzień.

W obszarze zajęć związanych ze studiowaniem istotnie, przy $p < 0,001$, aktywniejsi okazali się studenci określający siebie jako “bardzo aktywni” osiągając średnią $3368,1 \pm 1191,4$ MET-min./tydzień. Wśród studentów z drugiej badanej grupy średnia aktywność była na poziomie $800,8 \pm 687,6$ MET-min./tydzień. Również zajęcia o intensywności umiarkowanej wykazywały podobne zależności. Przy poziomie zróżnicowania przy $p = 0,006$ aktywność studentów “bardzo aktywnych” osiągnęła wymiar $1504,5 \pm 1650,9$ MET-min./tydzień, natomiast “aktywnych” $510,0 \pm 453,8$ MET-min./tydzień. Chodzenie związane z pracą i samoprzemieszczaniem się

studentów, pomiędzy badanymi grupami nie wykazały istotnych różnicowań, choć wyższą aktywność określono wśród studentów “aktywnym” przy przemieszczaniu się rowerem. Również prace domowe zarówno te o charakterze intensywnym jak i umiarkowanym nie wykazały istotnych różnicowań.

Tabela 1

Aktywność fizyczna studentów z uwzględnieniem grup samooceniających swoją aktywność fizyczną (test t Studenta)

Rodzaje i obszary aktywności	Poziom samooceny				Wartości Testu t Studenta	
	Bardzo aktywni		Aktywni		t	p
	$\bar{x} \pm SD$	n	$\bar{x} \pm SD$	n		
Aktywność ogółem	15016,5 ± 8326,6	88	9572,2 ± 6653,2	46	3,065	0,002*
Obszar – praca zawodowa	5526,7 ± 3,546,8	88	1701,8 ± 1,346,8	46	3,718	0,001*
Obszar – przemieszczanie	1795,1 ± 1123,7	88	2124,2 ± 1345,2	46	-0,774	0,440
Obszar – praca domowa	1824,2 ± 1190,8	88	1406,2 ± 1,098,7	46	0,781	0,436
Obszar – sport i rekreacja	5870,3 ± 2342,6	88	4340,4 ± 1987,8	46	1,986	0,048*
Praca – intensywna	3368,1 ± 1191,4	88	800,8 ± 687,6	46	3,792	0,001*
Praca – umiarkowana	1504,5 ± 1650,9	88	510,0 ± 453,8	46	2,786	0,006*
Praca – chodzenie	654,0 ± 766,6	88	391,9 ± 231,9	46	1,417	0,158
Przemieszczanie – rower	547,0 ± 865,2	88	840,0 ± 354,8	46	-0,851	0,396
Przemieszczanie - chodzenie	1247,6 ± 165,6	88	1284,2 ± 343,6	46	-0,131	0,896
Dom – praca intensywna	731,8 ± 113,4	88	371,2 ± 125,7	46	1,484	0,140
Dom – praca w domu	422,3±649,6	88	615,0 ± 437,8	46	-0,971	0,333
Dom – praca wokół domu	670,0 ± 824,7	88	420,0 ± 438,4	46	1,341	0,182
Sport – intensywny	3559,4 ± 3,123,3	88	1810,0 ± 1765,8	46	2,669	0,008*
Sport – umiarkowany	1368,2 ± 186,6	88	646,6 ± 238,5	46	2,798	0,006*
Sport – chodzenie	942,7 ± 654,7	88	1883,7 ± 1134,8	46	-3,262	0,001*

* poziom różnicowania przy $p < 0,005$

Aktywność fizyczna związana ze sportem i rekreacją fizyczną w sposób istotny podzieliła obie badane grupy. Przy $p = 0,008$, wyższą aktywność o charakterze istotnym przejawiali studenci określający siebie jako “bardzo aktywni” osiągając średnią wartość aktywności na poziomie $3559,4 \pm 3,123,3$ MET-min./tydzień, przy $1810,0 \pm 1765,8$ MET-min./tydzień studentów “aktywnych”. Taką samą zależność określono również przy aktywnościach o charakterze umiarkowanych, w których średnia aktywność studentów “bardzo aktywnych” osiągnęła wymiar $1368,2 \pm 186,6$ MET-min./tydzień. Studenci deklarujący swoją aktywność jako “wysoką” uzyskali średnią na poziomie $646,6 \pm 238,5$ MET-min./tydzień. To również studenci z tej grupy badanych posiadali dwukrotnie wyższą aktywność w obszarze aktywności fizycznej związanej z chodzeniem, która wykazała znamiona różnicowania istotnego przy $p < 0,001$. Studenci ci osiągnęli wartość średniej aktywności na poziomie $1883,7 \pm 1134,8$ MET-min./tydzień, przy $942,7 \pm 654,7$ MET-min./tydzień studentów “bardzo aktywnych”. Szczegółowe dane zawarto w tab. 1.

Studenci kierunku wychowanie fizyczne za najważniejszy motyw uczestnictwa w aktywności fizycznej uznali podniesienie poziomu kondycji fizycznej i własnego samopoczucia (tab. 2). Z istotnie wyższym nasileniem o tym motywie wypowiedzieli się studenci określający siebie jako “bardzo aktywnych”, u których średnia wyniosła 4,6 w 5 punktowej skali oceny, z czego maksymalnych deklaracji było aż 72,7 %. Była to wielkość istotnie wyższa ($p = 0,018$) od średniej wyliczonej studentom “aktywnym”, a która w ich przypadku wyniosła 4,1, co stanowi 58,3 % wartości maksymalnych wypowiedzi. Wysoką średnią wartość w obu badanych grupach osiągnął motyw związany z samorealizacją, który osiągnął średnią deklaracji 4,2. Odpowiedzi o największej sile deklaracji stanowiły około 50 % odpowiedzi (50,0 % w przypadku studentów “bardzo aktywnych” i 58,3 % studentów aktywnych). W grupie studentów “bardzo aktywnych” istotnie większe znaczenie ($p = 0,036$) w motywach dotyczących uczestnictwa w aktywnościach fizycznych miało wzmocnienie własnej wartości. Osiągnęli oni średnią 3,8 punktów, natomiast respondenci określający siebie jako “aktywni” wykazali średnią na poziomie 3,2. Duże znaczenie studenci zwłaszcza “bardzo aktywni” przywiązują do poprawy zdrowia. Motyw ten osiągnął średnią 4,0, przy 3,6 określających siebie jako

“aktywni”. Najmniejsze znaczenie wśród motywów uczestniczenia w aktywności fizycznej miało nawiązywanie nowych kontaktów towarzyskich i wyróżnienie się wśród znajomych. Średnie wartości badanych motywów były na zbliżonym poziomie w obu grupach badanych studentów (tab. 2).

Tabela 2

Motywy wpływające na aktywność fizyczną studentów w podziale na studentów “bardzo aktywnych” i “aktywnych”

Motywy	Bardzo aktywni						Aktywni					
	Nasilenie motywacji w %						Nasilenie motywacji w %					
	\bar{x}	1	2	3	4	5	\bar{x}	1	2	3	4	5
1**	4,0	6,8	4,5	20,5	13,6	54,6	3,6	8,3	0	41,7	25,0	25,0
2**	3,6	13,6	4,5	25,0	25,0	31,8	3,1	16,7	0	50,0	25,0	8,3
3**	3,8*	4,5	6,8	22,7	36,4	29,5	3,2*	8,3	16,7	33,3	35,0	16,7
4**	3,3	18,2	9,1	22,7	29,5	20,5	3,2	16,7	8,3	33,3	16,7	25,0
5**	4,6*	0	0	9,1	18,2	72,7	4,1*	0	16,7	8,3	16,7	58,3
6**	3,2	20,5	15,9	13,6	25,0	25,0	3,2	8,3	16,7	33,3	33,3	8,3
7**	4,2	4,5	2,3	11,4	31,8	50,0	4,2	0	8,3	16,7	16,7	58,3

* poziom różnicowania przy $p < 0,005$

1** Motyw – poprawy zdrowia,

2** Motyw – poprawy urody,

3** Motyw – wzmocnienia poczucia własnej wartości,

4** Motyw – wyróżnienia się wśród znajomych,

5** Motyw – podniesienia poziomu kondycji fizycznej i samopoczucia,

6** Motyw – nawiązywania kontaktów towarzyskich,

7** Motyw – samorealizacji

Dyskusja. Wyniki badań wykazały wysoką aktywność fizyczną badanych studentów w obu grupach, czyli określających siebie jako “bardzo aktywnych” i “aktywnych”. Wydaje się, iż młodzież studencka ma świadomość swojej aktywności fizycznej, zwłaszcza studenci kształcący się na kierunku wychowanie fizyczne. Znamienny okazał się fakt istotnie wyższej aktywności studentów “bardzo aktywnych” w zajęciach programowych. To oni częściej wykonują ćwiczenia w czasie zajęć, zwłaszcza te o aktywnościach intensywnych i umiarkowanych. Również aktywności związane ze sportem i rekreacją fizyczną wykazały znacznie większy udział studentów określających siebie jako „bardzo aktywnych” w takich zajęciach. Można przypuszczać, iż studenci tej grupy w znacznie większym stopniu uprawiają różne sporty – świadczą o tym wysokie wartości aktywności o charakterze intensywnym. Te aktywności dominują w sportach uprawianych zawodowo i u sportowców systematycznie uczestniczących w zajęciach treningowych. Brak podziału badanych studentów na poszczególne roczniki nie pozwolił na wskazanie tendencji w poziomie aktywności fizycznej w czasie studiowania, co wykazali w swoich badaniach Baj-Korpak i Soroka (2011), określając tendencję spadku poziomu aktywności fizycznej w poszczególnych latach studiowania. Obniżanie poziomu aktywności fizycznej wraz z wiekiem potwierdziły również obserwacje Katzmarzyka (2007). Wyniki przedstawionych w doniesieniu badań takiej tendencji nie wykazały. Wpływ na to miała niewątpliwie specyfika studiowania na kierunku wychowanie fizyczne. Pozytywnym przeprowadzonych badań jest fakt wykazania, iż studenci którzy w przyszłości będą kreatorami aktywności fizycznej potrafią ocenić poziom swojego zaangażowania w poszczególne aktywności fizyczne, co niewątpliwie będzie skutkowało właściwym diagnozowaniem osób chcących uczestniczyć w różnych formach aktywności fizycznej.

Wnioski. Wyniki badań wykazały, iż deklarowana aktywność fizyczna odzwierciedla faktyczny poziom aktywności fizycznej studentów. We wszystkich badanych obszarach oraz w aktywności ogółem wyższy poziom prezentowali studenci określający siebie jako “bardzo aktywni”.

Motywy takie jak podniesienie kondycji fizycznej, wzmocnienie własnej wartości, oraz poprawa zdrowia były bardziej wyeksponowane w deklaracjach studentów “bardzo aktywnych”. Najmniejsze znaczenie spośród motywów uczestnictwa w różnych formach aktywności fizycznej w obu badanych grupach miały: wyróżnienie się wśród znajomych i nawiązywanie kontaktów towarzyskich.

Piśmiennictwo

1. Baj-Korpak J., Soroka A., Korpak F. (2009) Bariery uczestnictwa studentów kierunku turystyka i rekreacja w rekreacji ruchowej. Roczniki Naukowe Wyższej Szkoły Wychowania Fizycznego i Turystyki w Białymstoku, nr 5. Białystok, 48–51.
2. Baj-Korpak J., Soroka A. (2011) Pleć i długość studiowania jako kryterium aktywności fizycznej studentów PSW w Białej Podlaskiej. (W:) Paradygmaty współczesnej kultury fizycznej i zdrowotnej. (Red.) A. Kazimierzczak, A. Maszorek-Szymala, J. Kowalska, Wydawnictwo Uniwersytetu Łódzkiego, Łódź, 237–255.
3. Fogelholm M., Malmberg J., Suni J., Santtila M., Kyröläinen H., Mäntysaari M. and Oja P. (2006) International Physical Activity Questionnaire: Validity against fitness. *Medicine and Science in Sports and Exercise*, 38, 753–760.
4. Katzmarzyk P.T. (2007) Physical activity and fitness with age among sex and ethnic. (W:) *Physical Activity and Health*. (Eds.) C. Bouchard, S.N. Blair, W.L. Haskell, Champaign, IL, Human Kinetics.
5. Kantoma M., Tammelin T. H., Ebeling H. E., Taanola A. M. (2008) Emotional and Behavioral Problems in Relation to Physical Activity in Youth. *Medicine and Science in Sports and Exercise*, 40, 10, 1749–1756.
6. Kulmatycki L. (2003) Promocja zdrowia w kulturze fizycznej. AWF, Wrocław.
7. Piątkowska M., Pec K., Smoleń-Jajeńska Z. (2008) Uczestnictwo młodzieży ponadgimnazjalnej – w różnych obszarach aktywności ruchowej. *Wychowanie Fizyczne i Zdrowotne*, 6, 32–41.
8. Soroka A., Baj-Korpak J., Łukaszuk A., (2010) Cechy psychologiczne a aktywność fizyczna studentów PSW w Białej Podlaskiej. (W:) *Wybrane aspekty kultury fizycznej w badaniach naukowych*, (red.) J. Kwieciński, M. Tomczak. PWSZ w Koninie, Konin, 28–38.
9. Welk G. J. (2002) *Physical Activity Assessment for Health Related Research*. Champaign, Human Kinetics.

Streszczenie

Aktywność fizyczna jest właściwością istot żywych, sposobem ich funkcjonowania zarówno od strony fizjologicznej jak i psychicznej. Celem pracy było określenie poziomu aktywności fizycznej studentów, w oparciu o deklarowaną przez nich samoocenę, a także poznanie motywów, które skłoniły respondentów do wyboru różnych form aktywności. W badaniu zastosowano metodę sondażu diagnostycznego z wykorzystaniem wersji długiej kwestionariusza ankiety IPAQ. Wyniki badań wykazały, iż deklarowany poziom samooceny odzwierciedla faktyczny poziom aktywności fizycznej studentów. Wśród przyszłych badanych nauczycieli wychowania fizycznego, a zwłaszcza w grupie respondentów określających siebie jako "bardzo aktywni" dominowały takie motywy jak podniesienie kondycji fizycznej, wzmocnienie własnej wartości oraz poprawa stanu zdrowia.

Słowa kluczowe: aktywność fizyczna, IPAQ, studenci.

Joanna Bay-Korpak, Andrzej Soroka, Dominique Dabrowski, Pylyp Korpak, Agatha Pocztarska-Dec, Evelina Nizhnikovska. The Self-Assessment of Physical Activity of Physical Education Students of the Faculty of Physical and Sports Education in Biala Podlaska. Physical activity is a property of living beings, the way of their physiological and psychological functioning. The aim of this study was to determine the physical activity of students based on their self-esteem as well as to specify the levels of motives which, to the greatest extent, had an influence on students' participation in physical activities. The study was conducted using a diagnostic questionnaire with the IPAQ questionnaire, its long version. The study results showed that declared level of self-esteem corresponded to the actual level of students' physical activity. Such motives as improving physical condition, strengthening self-esteem as well as improving health condition were the most important for students, especially for those declaring themselves as "very active".

Key words: physical activity, IPAQ, students.

Джоанна Бай-Корпак, Андрей Сорока, Доминик Дабровски, Филипп Корпак, Агата Поцтарска-Дец, Евелина Нижниковска. Самооценка физической активности студентов факультета физической культуры отдела Физической Культуры и Спорта в Бялой Подляске. Физическая активность является основным свойством живых существ, способом их существования и функционирования, как с физиологической, так и с психической стороны. Целью данного исследования было определение физической активности студентов на основе их самооценки, а так же определение уровня мотивации, которая существенно влияла на участие студентов в физической активности. В исследовании был использован метод опроса с использованием полной версии анкеты IPAQ (Международной анкеты физической активности). Итоги исследований показали, что заявленный самими студентами уровень соответствует их фактическому уровню физической активности. Такие мотивы, как улучшение физической формы, укрепление чувства собственного достоинства, и улучшение состояния здоровья были наиболее важны для студентов, особенно тех, кто позиционирует себя, как "Очень активного".

Ключевые слова: физическая активность, IPAQ, студенты.

Обґрунтування доцільності формування здорового способу життя студентів-медиків засобами фізичного виховання

Донецький національний медичний університет ім. Максима Горького (м. Донецьк)

Постановка наукової проблеми та її значення. Аналіз останніх досліджень. Здоров'я підрастаючого покоління й молоді є головним надбанням суспільства, задля зміцнення якого докладають зусилля все більше фахівців різних галузей, зокрема медицини, педагогіки, фізичного виховання. Розвиток держави, функціонування її економіки й забезпечення всіх складників безпеки безпосередньо залежить від співвідношення між кількістю здорових працездатних людей і кількістю тих, хто потребує турботи з боку держави [1, 7].

Ціннісне ставлення до здоров'я й дотримання здорового способу життя (ЗСЖ) вважається показником загальної культури людини [9, 640], проте нині спостерігається зростання кількості студентів, котрі ведуть нездоровий спосіб життя. Крім того, незважаючи на зміст освіти, який передбачає більш глибокі знання в галузі здоров'я та освіченість у питаннях негативного впливу на нього, до якого призводить нехтування засадами ЗСЖ, на низькому рівні залишається сформованість ЗСЖ студентів вищих медичних навчальних закладів.

Як показав аналіз науково-методичної й спеціальної літератури, незважаючи на те, що розв'язання проблеми збереження здоров'я й фізичного потенціалу нації пов'язане із формуванням звичок ЗСЖ, вища школа не включилася у вирішення означених питань: навчально-виховний процес у ВНЗ не спонукає до усвідомлення першочергової значущості категорії “здоров'я” в ієрархії цінностей студентів, не сприяє оволодінню ними знаннями й уміннями, за допомогою яких можна було б підтримувати належний рівень здоров'я впродовж усього життя, не забезпечує систематичних заходів, спрямованих на формування ЗСЖ [4; 6].

Згідно з даними літературних джерел, фахівці вважають, що формування ЗСЖ студентської молоді забезпечується через створення у ВНЗ спеціальних педагогічних умов. Серед таких педагогічних умов О. І. Соколенко виокремлює формування позитивної мотивації в студентів до застосування засад ЗСЖ у побуті та виховання в них ціннісного ставлення до власного здоров'я в процесі фахової підготовки [8]. Зі свого боку, О. Г. Гладощук наполягає на необхідності збагачення досвіду ЗСЖ студентів завдяки планомірному інформуванню про засади ЗСЖ і їх вплив на здоров'я людини [5]. Крім того, Н. Н. Завидівська вказує на можливість розв'язання цієї проблеми через використання професійно-прикладних основ формування ЗСЖ [6, 19]. Зазначимо, що для працівника медичного закладу високий рівень ФП поряд із високою професійною майстерністю відіграє винятково важливу роль, оскільки незадовільний рівень ФП може поставити під сумнів не тільки можливість професійного росту лікаря, а й саму можливість професійної діяльності.

З іншого боку, більшість науковців переконані в тому, що розв'язання завдань формування ЗСЖ студентської молоді потребує розробки й реалізації нової стратегії фізичного виховання студентів [9, 640]. За твердженням фахівців, фізичне виховання покликане комплексно розвивати фізичні й психічні якості особистості та сприяти творчому використанню засобів фізичної культури в організації повсякденної діяльності [6, 50]. Саме тому виникає потреба пошуку ефективних засобів фізичного виховання, направлених на розвиток психомоторних функцій, які мають особливе значення в професійній діяльності й здоров'ї індивіда [7, 311].

Отже, сучасні фахівці вказують на ключове місце засобів фізичного виховання в справі формування ЗСЖ студентської молоді. Однак серед досліджень науковців ми не виявили таких, які містять наукове обґрунтування доцільності формування ЗСЖ студентів засобами фізичного виховання: до сьогодні не простежено взаємозв'язків між рівнем сформованості ЗСЖ студентів-медиків та показниками їхньої фізичної підготовленості (ФП) і не проведено факторний аналіз показників фізичного розвитку, ФП і рівня сформованості ЗСЖ. Окреслені положення й обумовили вибір теми дослідження.

Роботу виконано згідно з планом науково-дослідної роботи кафедри теорії і методики фізичного виховання ЛНУ ім. Т. Г. Шевченка із теми “Теорія і методика професійного навчання за спортивним напрямком у старшій школі безперервної освіти”, державний реєстр – 0108V002431.

Завдання дослідження – визначити факторну структуру фізичного стану, ФП і компонентами сформованості ЗСЖ та оцінити взаємозв'язки між рівнем сформованості ЗСЖ студентів-медиків і рівнем їхньої ФП.

Методи дослідження – аналіз науково-методичної й спеціальної літератури, аналіз показників фізичного стану, фізичної підготовленості та рівня сформованості ЗСЖ студентів вищих медичних навчальних закладів, а також факторний та кореляційний аналіз.

Виклад основного матеріалу й обґрунтування отриманих результатів дослідження. Для обґрунтування доцільності формувати ЗСЖ у студентів вищих медичних навчальних закладів засобами фізичного виховання проведено експеримент, направлений на встановлення факторної структури показників фізичного стану, ФП і ЗСЖ, а також виявлення й оцінку взаємозв'язків між рівнем сформованості ЗСЖ студентів вищих медичних навчальних закладів та рівнем їхньої ФП. У дослідженні взяв участь 301 студент I курсу спеціальностей “Педіатрія”, “Медико-профілактична справа”, “Лікувальна справа” Донецького національного медичного університету ім. Максима Горького, серед яких – 166 чоловіків і 135 жінок.

Факторний аналіз вивчених показників фізичного стану, ФП та сформованості ЗСЖ обстежених студентів здійснено із застосування методу головних компонентів [2]. Причому серед показників сформованості ЗСЖ розглянуто такі складові частини: афективний компонент, пов'язаний із ціннісним ставленням студентів до здоров'я, мотиваційний компонент, що проявляється в наявності мотивації до ведення ЗСЖ, когнітивний компонент, який полягає в накопиченні й усвідомленні теоретичних знань у сфері ЗСЖ та розширює поняття про можливість використання цих знань у майбутній професійній діяльності, діяльнісний компонент, що вказує на готовність дотримання засад ЗСЖ, прагнення підтримки високого рівня фізичної підготовленості студентів та активну участь в здоров'я-зберігальній діяльності, а також рефлексивний компонент, оскільки соціальна відповідальність за власне здоров'я є результатом рефлексії, тобто осмислення своєї поведінки в питаннях збереження й зміцнення здоров'я і поштовхом до дотримання цих засад у побуті. Зауважимо, що загальна оцінка рівня сформованості ЗСЖ складалася із сумарної кількості балів, які відповідали рівню ставлення до здоров'я, рівню поінформованості з питань ЗСЖ, а також рівнів мотивації вести ЗСЖ, готовності дотримуватися засад ЗСЖ і відповідальності за власне здоров'я перед суспільством.

Згідно з результатами факторного аналізу, 24 розглянуті показники, такі як індекс Кетле, індекс Кердо, індекс Робінсона, індекс Квааса, індекс фізичного стану, адаптаційний потенціал, відносна сила, життєвий індекс, індекс Гарвардського степ-тесту, результати виконання основних рухових тестів і загальний бал ФП, загальний бал сформованості ЗСЖ і бали, нараховані за його складові, було виокремлено у 3–4 фактори, які сумарно пояснюють від 45,3 до 53,6 % загальної дисперсії.

У генеральному факторі чоловіків виокремилися показники сформованості ЗСЖ та загальний бал ФП, а саме: мотивація до занять фізичними вправами ($r = 0,74$ при $p < 0,05$), соціальна відповідальність ($r = 0,84$ при $p < 0,05$), сформованість ЗСЖ ($r = 0,93$ при $p < 0,05$), спритність ($r = -0,72$ при $p < 0,05$) і загальний бал ФП ($r = 0,85$ при $p < 0,05$), які пояснюють 24,87 % загальної дисперсії. Причому означені взаємозв'язки мають від'ємний знак із показником координаційних здібностей, що пояснюється одночасним збільшення рівня ФП і компонентів сформованості ЗСЖ при зменшенні часу подолання тестової дистанції, яка характеризує спритність.

Другий фактор із часткою в загальній дисперсії вибірки 10,77 % вміщує показник рівня розвитку м'язової сили рук та плечового пояса ($r=0,70$ при $p<0,05$), а у третьому біполярному факторі, який має 9,7 % вкладу в загальну дисперсію, виокремилися показники АП ($r = 0,88$ при $p < 0,05$) та ІФС ($r = -0,93$ при $p < 0,05$). Така ситуація цілком зрозуміла, оскільки при зниженні числового значення АП можна говорити про покращення адаптаційних механізмів людини, що, у тому числі, вказує на покращення її фізичного стану. Четвертий фактор містить показник фізичного розвитку, а саме індекс Кетле ($r = 0,72$ при $p < 0,05$), і пояснює 8,2 % загальної дисперсії.

У жінок склалася така ситуація: максимальний внесок 17,0 % у загальну дисперсію ознак дає генеральний фактор, який уключає загальний бал ФП ($r = 0,86$ при $p < 0,05$) та показник спритності ($r = -0,71$ при $p < 0,05$). Компоненти сформованості ЗСЖ, такі як індекс ставлення до здоров'я ($r = 0,73$ при $p < 0,05$) й індекс мотивації до ЗСЖ ($r=0,79$ при $p<0,05$), а також індекс Робінсона ($r = 0,75$ при $p<0,05$), що характеризує функціонування серцево-судинної системи, індекс фізичного стану ($r = -0,73$ при $p < 0,05$), який визначає фізичний розвиток та адаптаційний потенціал ($r = 0,80$ при $p < 0,05$), відокремлюється в другому факторі з часткою 16,09 %. У третьому факторі, який

пояснює 12,22 % загальної дисперсії, системоутворювальним є такий компонент рівня сформованості ЗСЖ, як індекс соціальної відповідальності ($r = -0,74$ при $p < 0,05$).

Отже, результати факторного аналізу засвідчують глибинний взаємозв'язок між показниками сформованості ЗСЖ та ФП учасників експерименту, що дає підстави стверджувати про необхідність формувати ЗСЖ студентів-медиків засобами фізичного виховання.

Для встановлення найбільш прийнятних методів і форм формування ЗСЖ через використання засобів фізичного виховання проведено кореляційний аналіз, який дав змогу встановити наявність статистично значущого кореляційного зв'язку між рівнем сформованості ЗСЖ та окремими показниками ФП (табл. 1).

Таблиця 1

Аналіз кореляційних зв'язків між рівнем сформованості ЗСЖ студентів-медиків та показниками їхньої ФП, $n=301$

Результати виконання тестів	Чоловіки	Жінки
Біг, 30 м, с	-0,54	-0,28
Біг змішкою, 30 м, с	-0,44	-0,32
Біг човниковий, с	-0,63	-0,35
Стрибки в довжину, м	0,51	0,24
Присідання на одній нозі, разів	0,37	0,23
Віджимання, разів	-	0,25
Загальний бал ФП, балів	0,8	0,52

Слід зауважити, що для такої кількості вибіркового даних, яку ми досліджували, статистично значущим кореляційним зв'язком вважається коефіцієнт, значення якого перевищує 0,2 [3].

Проведене дослідження дало змогу встановити, що існують статистично достовірні взаємозв'язки між рівнем сформованості ЗСЖ студентів вищих медичних навчальних закладів та їхніми показниками ФП: у чоловіків зі швидкістю ($r = 0,54$ при $p < 0,05$), координаційною підготовленістю ($r = -0,44$ при $p < 0,05$), спритністю ($r = -0,63$ при $p < 0,05$), швидкісно-силовими якостями ($r = 0,51$ при $p < 0,05$), абсолютною силою ($r = 0,37$ при $p < 0,05$), а також із загальним рівнем ФП ($r = 0,83$ при $p < 0,05$). Отже, можна стверджувати, що з метою формування ЗСЖ студентів-медиків варто розвивати їхні швидкісні, координаційні й швидкісно-силові здібності, а також спеціальну витривалість ніг та використовувати вправи на загальний розвиток ФП.

У жінок виявлено такі статистично значущі зв'язки: зі швидкістю ($r = -0,28$ при $p < 0,05$), координаційними здібностями ($r = -0,31$ при $p < 0,05$), спритністю ($r = -0,35$ при $p < 0,05$), швидкісно-силовими якостями ($r = 0,24$ при $p < 0,05$), рівня розвитку м'язової сили рук і плечового пояса ($r = 0,25$ при $p < 0,05$) та абсолютною силою ($r = 0,24$ при $p < 0,05$). При цьому тіснота зв'язку сформованості ЗСЖ із загальним рівнем ФП склала $r = 0,52$ при рівні значущості $p < 0,05$. Отже, при доборі вправ для жінок, які опановують медицину, крім фізичних якостей, які варто розвивати в чоловіків, також потрібно звернути увагу на розвиток м'язової сили рук і плечового пояса.

Такий підбір вправ не лише сприятиме зміцненню здоров'я студентів вищих медичних навчальних закладів, розвитку в них професійно-значущих якостей, а й спонукає їх до дотримання засад ЗСЖ.

Висновки. У зв'язку з низьким рівнем здоров'я студентської молоді актуальності набувають питання, пов'язані з пошуком і використанням найбільш ефективних засобів, які сприяють формуванню в них ЗСЖ. Зрозуміло, що серед засад ЗСЖ чи не найважливіше місце займає оптимальний руховий режим.

Вивчаючи факторну структуру фізичного стану, ФП і сформованості ЗСЖ, встановлено, що в генеральному факторі чоловіків виокремилися такі показники, як мотивація до занять фізичними вправами, соціальна відповідальність за власне здоров'я, загальний рівень сформованості ЗСЖ, координаційні здібності й загальний бал ФП, які пояснюють 24,87 % загальної дисперсії. При цьому в жінок генеральний фактор із 17,0 % внеску в загальну дисперсію ознак уключає загальний бал ФП та координаційні здібності.

Результати кореляційного аналізу показали наявність статистично-значущого взаємозв'язку між окремими компонентами сформованості ЗСЖ і показниками ФП обстежених. Отже, для формування ЗСЖ чоловіків слід використовувати засоби фізичного виховання, направлені на розвиток таких фізичних якостей, як швидкість і спеціальна витривалість, координаційні й швидкісно-силові здіб-

ності, а також загальний розвиток ФП. При цьому для формування ЗСЖ у жінок, окрім зазначених якостей, у процесі фізичного виховання потрібно розвивати м'язову силу рук і плечового пояса.

Зауважимо, що під час дослідження на основі факторного аналізу доведено доцільність формування ЗСЖ студентів-медиків засобами фізичного виховання. При цьому завдяки результатам кореляційного аналізу можна планувати процес фізичного виховання студентів-медиків, використовуючи вправи, які впливають на розвиток фізичних якостей, що мають тісний кореляційний зв'язок із показниками сформованості ЗСЖ.

Перспективи подальших досліджень. Подальше дослідження планується направити на розробку комплексів і добір фізичних вправ для розвитку відповідних рухових якостей та формування ЗСЖ студентів-медиків.

Список використаної літератури

1. Аникеев Д. М. Проблемы формирования здорового образа жизни студенческой молодежи / Д. М. Аникеев // Педагогика, психология и медико-биологические проблемы физического воспитания и спорта. – 2009. – № 2. – С. 6–9.
2. Буреєва Н. Н. Многомерный статистический анализ с использованием ППП “STATISTICA” : [учеб.-метод. материал по программе повышения квалификации “Применение программных средств в научных исследованиях и преподавании математики и механики”] / Н. Н. Буреєва. – Нижний Новгород, 2007 – 112 с.
3. Денисова Л. В. Измерение и методы математической статистики в физическом воспитании и спорте : учеб. пособие / Л. В. Денисова, И. В. Хмельницкая, Л. А. Харченко. – Киев : Олимп. лит., 2008. – 127 с.
4. Дудорова Л. Ю. Педагогічні умови формування потреби в здоровому способі життя майбутніх учителів у процесі фізичного виховання : автореф. дис. ... на здобуття наук. ступеня канд. пед. наук : спец. 13.00.04 “Теорія і методика професійної освіти” / Л. Ю. Дудорова. – Вінниця, 2009. – 24 с.
5. Гладощук О. Г. Педагогічні умови вдосконалення культури зміцнення здоров'я студентів в системі фізичного виховання у вищому навчальному закладі : автореф. дис. ... канд. пед. наук : спец. 13.00.02 “Теорія та методика навчання” / О. Г. Гладощук. – К., 2008. – 23 с.
6. Завидівська Н. Шляхи оптимізації фізкультурно-спортивної діяльності студентів вищих навчальних закладів / Н. Завидівська, І. Ополонець // 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. 50–54.
7. Одінець М. В. Формування здорового способу життя студентів вищих технічних навчальних закладів / М. В. Одінець // Актуальні проблеми державного управління, педагогіки та психології. – 2009. – № 1. – С. 310–312.
8. Соколенко О. І. Формування ціннісного ставлення студентів вищих педагогічних навчальних закладів до свого здоров'я : автореф. ... канд. пед. наук : спец. 13.00.04 “Теорія та методика професійної освіти” / О. І. Соколенко. – Луганськ, 2008. – 22 с.
9. Язловецька О. В. Педагогічні умови формування здорового способу життя студентів в освітньому процесі вузу / О. В. Язловецька // Теоретико-методичні проблеми виховання дітей та учнівської молоді : зб. наук. пр. – Кіровоград : [б. в.], 2010. – Вип. 14. – Кн. I. – С. 631–641.

Анотація

Розглянуто питання збереження й зміцнення здоров'я студентів вищих медичних навчальних закладів. Установлено, що наразі науково не доведена доцільність формувати здоровий спосіб життя студентської молоді засобами фізичного виховання. Проведено експеримент, у якому взяв участь 301 студент I курсу Донецького національного медичного університету ім. Максима Горького. Отримані дані підлягали кореляційному й факторному аналізу. Доведено наявність взаємозв'язку між показниками сформованості здорового способу життя та фізичної підготовленості обстежених. З'ясовано, що найбільш ефективними засобами фізичного виховання, які сприяють формуванню здорового способу життя студентів-медиків, є вправи на підвищення рівня їхньої фізичної підготовленості та розвиток швидкісних, швидкісно-силових і координаційних здібностей.

Ключові слова: *здоров'я, спосіб життя, доцільність, ефективність, засоби, аналіз, фактори, вправи, розвиток, здібності, підготовленість, зв'язок.*

Геннадий Власов. Обоснование целесообразности формирования здорового образа жизни студентов-медиков с помощью физического воспитания. *Рассмотрены вопросы сохранения и укрепления здоровья студентов высших учебных заведений. Установлено, что до сих пор научно не доказана целесообразность формировать здоровый образ жизни студенческой молодежи с помощью физического воспитания. Проведен эксперимент, в котором приняли участие 301 студент I курса Донецького национального медицинского университета им. Максима Горького. Полученные данные подвергались корреляционному и факторному анализу.*

Доказано наявність взаємозв'язку між показателями сформованості здорового образу життя та фізичної підготовленості досліджуваних. Вияснено, що найбільш ефективними засобами фізичного виховання, які сприяють формуванню здорового образу життя студентів-медиків, є заняття на підвищення рівня їх фізичної підготовленості та розвиток швидких, швидко-силових та координаційних здібностей.

Ключеві слова: здоров'я, образ життя, цільовість, ефективність, засоби, аналіз, фактори, заняття, розвиток, здібності, підготовленість, зв'язок.

Gennadiy Vlasov. Substantiation of Healthy Lifestyle of Medical Students by Means of Physical Education. The problems of preserving and strengthening of health among students in higher educational establishments were studied during the research. It is established that there is still no scientific proof of feasibility of forming of healthy lifestyle among students by means of physical education. The experiment was attended by 301 students of the first course of Maxim Gorky Donetsk national medical university. The data obtained were subjected to correlation and factor analysis. The data obtained was subjected to correlation and factor analysis. The presence of relationship between parameters of formation of a healthy lifestyle and physical fitness of patients. It was found that the most effective means of physical education which contribute to healthy lifestyle of medical students are exercises for improving their physical fitness and developing of high-speed, speed-strength and coordination abilities.

Key words: health, lifestyle, appropriateness, effectiveness, resources, analysis, factors, exercise, development, abilities, preparedness, communications.

УДК 373.037: 371.7

Світлана Демчук,*
Наталія Злуніцина,
Вікторія Романова

Організація фізичного виховання школярів спеціальних медичних груп

*Рівненський державний гуманітарний університет (м. Рівне):

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

Постановка наукової проблеми та її значення. Аналіз останніх досліджень. У Державній національній програмі "Освіта (Україна ХХІ століття)" серед стратегічних завдань формування змісту освіти наголошується на потребі сприяти фізичному й психічному здоров'ю учнівської молоді. На жаль, у сучасних умовах в Україні склалася критична ситуація щодо стану здоров'я населення. Сучасний стан здоров'я дітей шкільного віку викликає тривогу суспільства. Так, серед підлітків здоровими можна вважати лише 20 %. Фахівці галузі [1; 8; 9] свідчать, що при вступі до школи різноманітні відхилення в стані здоров'я має кожна 3–4 дитина, а до кінця навчання (у 9 класі) – вже кожен другий учень. Неприятливі умови навколишнього середовища спричиняють зростання кількості хворих дітей [2, 6]. Очевидною є залежність ефективності використання та самовикористання потенціалу молодого покоління від рівня його здоров'я.

Водночас, за даними Українського інституту соціальних досліджень 2008 року, молодь не схильна перейматися станом свого здоров'я навіть тоді, коли хворіє. Одну з причин цієї негативної тенденції фахівці вбачають у відсутності з дитячих років морально-психологічних установок на усвідомлення цінності здоров'я. У сучасних умовах покращити критичну ситуацію зі станом здоров'я дітей зусиллями наявної в країні традиційної системи охорони здоров'я практично не можливо.

На думку фахівців [4; 5; 6; 8; 9], значною мірою здоров'я людини визначає її спосіб життя. Незважаючи на те, що фізична культура й спорт відіграють вагомий роль у формуванні та зміцненні здоров'я громадян, в Україні певною мірою недооцінюється їх соціально-економічна, оздоровча і виховна роль [1; 2; 3; 6]. Крім того, не виконуються вимоги Закону України "Про фізичну культуру і спорт" (стаття 12) про проведення фізкультурно-оздоровчої роботи в поєднанні з фізичним вихованням учнівської молоді з урахуванням стану здоров'я, рівня фізичного та психічного розвитку дітей шкільного віку.

У розв'язанні зазначеної проблеми винятково важливу роль відіграє рівень розвитку фізичного виховання в загальноосвітніх закладах і, зокрема, фізичне виховання учнів, які за станом здоров'я

тимчасово віднесені до спеціальної медичної групи. Незважаючи на те, що в зазначеному напрямі науковці [1; 3; 5; 6] проводять активний пошук, не може не викликати стурбованості невизначеність самої системи організації фізичного виховання школярів спеціальних медичних груп. У зв'язку з наведеним проблема надання фізичному вихованню дітей шкільного віку оздоровчої спрямованості є актуальною.

Завдання дослідження:

1) узагальнити досвід теорії і практики з проблеми організації та методики проведення уроків фізичної культури з учнями спеціальних медичних груп;

2) визначити підходи щодо організації уроків фізичної культури з учнями спеціальних медичних груп.

Виклад основного матеріалу й обґрунтування отриманих результатів дослідження. Експериментально встановлено, що здорові дівчатка й хлопчики у віці 8–11 років здійснюють щохвилини в середньому 14–20 рухів, тобто 840–1200 рухів за 1 год у й 15–20 кроків за добу. Відсутність у режимі дня організованої м'язової діяльності діти компенсують самостійно, а перебуваючи у вимушеному положенні (сидячи), за урок здійснюють до 30 рухів ногами за хвилину [4]. У зимовий час рухова активність знижується на 30–40 %, порівняно з весняним та осіннім періодами. Потреба дітей у русі задовольняється в умовах школи самостійними спонтанними рухами тільки в обсязі 18–20 %. Однак і самостійні рухи поряд із уроками фізичної культури не можуть повністю задовольнити потреби учнів у русі.

У дні, коли проводяться уроки фізичної культури при відсутності інших форм фізичного виховання діти недоотримають до 40 % рухів, а коли немає таких уроків – до 80 % рухів. Але якщо вони пропускають уроки, не беруть участі в рухливих іграх при інтенсивній розумовій діяльності, то вони відстають у фізичному розвитку, погано вчаться, часто хворіють. Урок фізичної культури задовольняє добову потребу в русі на 20–40 %. Виходячи з цих даних, робиться висновок, що для задоволення звичайної потреби молодших школярів у рухах добовий обсяг їхніх активних рухів повинен бути не менше двох годин, а тижневий – не менше 14 год [1; 3].

Малоефективна організація й недостатньо продумана методика викладання фізичного виховання в школі призвели до того, що 15 % школярів перших класів вже мають різні відхилення в стані свого здоров'я; у четвертому класі – 30 %, а у восьмому – 47 % учнів практично хворі. Тільки 25 % випускників загальноосвітньої школи можна віднести до розряду здорових дітей.

Аналіз показників поширеності різних захворювань і функціональних станів, за даними поглибленого медичного огляду, показує, що в школярів перше рангове місце займає карієс зубів (56,2 %), друге – захворювання органів травлення (18,8 %), третє – захворювання верхніх дихальних шляхів (36,7 %), четверте – функціональні відхилення в опорно-руховому апараті (8,3 %). Комплексна оцінка фізичного розвитку учнів виявила тенденцію зменшення показників нормального фізичного розвитку й зростання показників погіршення фізичного розвитку від молодших до старших класів.

Від початку до кінця навчання в школі зменшується число учнів, які належать до першої групи (здорові), збільшується кількість осіб другої (функціональні відхилення в стані здоров'я) й третьої (хронічні хворі) груп здоров'я. У структурі хронічних захворювань переважають хронічні хвороби мигдаликів та аденоїдів, вегето-судинної дистонії, хронічні холецистити, сколіоз та порушення постави. Розподіл учнів за групами фізичного виховання свідчить про те, що менше половини учнів (44,1 %) учнів за станом здоров'я можуть відвідувати основну групу й виконувати повне фізичне навантаження на занятті, 42,7 % належать до підготовчої, 13,1 % – до спеціальної груп.

За даними В. П. Мурзи, О. В. Фадєєва та ін. [7], від 56,7 % до 62,0 % дітей мали відхилення від задовільного стану здоров'я. За видами захворювання: порушення опорно-рухового апарату – 9,7 %, серцево-судинні захворювання – 5,2 %, органів дихання – 14,8 %, внутрішніх органів – 18,7 %, інші хвороби – 19,3 %. До спеціальних груп належать 19,8 % обстежених учнів. Узагальнену картину стану здоров'я школярів України та аналіз причини, які призвели до цього, вказав А. І. Зелінський. Нині серед школярів 1–2 класів збільшилася кількість дітей із розладами функцій органів зору, нервової, серцево-судинної й дихальної систем. Причому найбільші зсуви відзначені у вихованців шкіл-інтернатів і в дітей, які відвідують групи продовженого дня, а отже довгий час не відпочивають. Одним із резервів зміцнення здоров'я учнів, які займаються за програмою продовженого дня є залучення батьків до проведення профілактичних заходів у домашніх умовах.

Аналіз літературних джерел [2; 4; 8; 9], у яких висвітлюється фізичне виховання учнів із захворюваннями різних органів і систем організму, дав підставу констатувати, що в зазначеному напрямі

досліджень науковці проводять активний пошук шляхів покращання рівня здоров'я дітей. Проте не може не викликати стурбованості невизначеність самої системи організації фізичного виховання школярів спеціальних медичних груп. У результаті визначено такі підходи, що практикуються на сьогодні в організації уроків фізичної культури з учнями спеціальних медичних груп.

Звільнення учнів від занять фізичними вправами на уроках фізичної культури. Причина цього рішення – довідка від лікаря, у якій рекомендується звільнити дитину від виконання фізичних вправ у зв'язку з хворобою окремого органа. Такий підхід видається необґрунтованим, оскільки учня слід звільнити лише від окремих рухових дій чи певних навантажень, які негативно впливають на її здоров'я. У той же час повністю звільняти від всіх фізичних вправ його недоцільно, оскільки наукові дослідження переконливо доводять ефективний вплив рухової активності дітей на їхній стан здоров'я.

Спільні заняття учнів спеціальної та основної медичних груп під керівництвом одного вчителя. Основна причина такого підходу полягає у відсутності штату викладачів, оскільки з учнями 1–9 класів згідно з нормативними документами урок фізичної культури в класі проводить лише один учитель. Такий підхід вимагає диференційованого підходу до значної кількості учнів, оскільки вчителю потрібно проводити заняття з учнями та основної медичної групи й водночас давати індивідуальні завдання школярам підготовчої та спеціальної медичних груп. Ефективність такого підходу буде незначною, оскільки вчителю доводиться значною мірою розподіляти свою увагу на велику кількість дітей, які виконують різні завдання.

Спільні заняття учнів спеціальної та підготовчої медичних груп під керівництвом одного вчителя. Такий підхід видається більш ефективним, ніж попередній, оскільки педагог працює лише з частиною класу й може частіше звертати свою увагу на діяльність кожного окремого учня. Водночас такий підхід вимагає збільшення штату викладачів, а отже адміністрації школи потрібно знаходити додаткові джерела фінансування.

Заняття учнів спеціальної медичної групи на уроках фізичної культури, що проводяться окремою підгрупою за розкладом уроків основної медичної групи. Такий підхід із погляду ефективності роботи з учнями спеціальної медичної групи видається ще кращим за попередній. Водночас актуальною залишається й проблема наявності штату викладачів.

Заняття учнів спеціальної медичної групи на уроках фізичної культури, що проводяться в позаурочний час. Позитивними рисами такого підходу є, по-перше, значне зменшення проблеми наявності штату викладачів, оскільки таким чином можна організувати кілька груп, до яких би входили діти з різних класів з однотипними видами захворювань; по-друге, діяльність дітей у таких групах є продуктивною, а робота вчителя – більш кваліфікованою. Недоліком цього підходу є, по-перше, погіршення організації навчальної діяльності учнів спеціальної медичної групи в цілому, оскільки їм на уроках фізичної культури, що проводяться згідно з розкладом, доводиться, у кращому випадку, здійснювати розумову діяльність, що сприятиме зниженню розумової працездатності, а також особам спеціальної медичної групи доводиться відводити свій час на проведення занять із фізичного виховання в позанавчальний час. По-друге, незначною мірою, але все ж актуальною залишається проблема наявності штату викладачів.

Отже, на вибір того чи іншого підходу до організації роботи з фізичного виховання учнів спеціальної медичної групи впливають різноманітні фактори. Уже попереднє ознайомлення виявляє очевидну необґрунтованість першого підходу. Ефективність інших можна визначити лише з урахуванням усіх об'єктивних і суб'єктивних обставин функціонування кожного конкретного навчального закладу. Виходячи з інтересів дітей спеціальної медичної групи, найбільш ефективними, на нашу думку, є два останні підходи. Четвертий підхід не вимагає корекцій у протіканні навчального процесу, однак учителю потрібно давати диференційовані завдання учням з різними захворюваннями й менше звертати увагу на кожного школяра зокрема. Зі свого боку, п'ятий підхід передбачає кращі умови для співпраці вчителя з учнями, оскільки в групі можна зібрати школярів із однотипними захворюваннями, але проведення таких занять вимагає додаткового часу, порушуючи тим самим навчальний режим учнів.

До об'єктивних чинників, що перешкоджають ефективно організувати уроки фізичної культури зі школярами спеціальної медичної групи, слід віднести неможливість організувати проведення уроків з оптимальною кількістю хворих дітей у зв'язку з нормативними вимогами щодо мінімальної

кількість учнів у навчальній групі. Крім того, слід відзначити недостатній рівень підготовленості фахівців до роботи з дітьми з різними видами захворювань, а також недостатнє матеріально-технічне забезпечення місць занять.

До суб'єктивних чинників, які перешкоджають ефективно організувати уроки фізичної культури з учнями спеціальної медичної групи, слід віднести ставлення медичного персоналу навчального закладу до рухового режиму дітей спеціальної медичної групи, ставлення батьків до організації уроків фізичної культури, ставлення учнів до сумлінного виконання завдань учителя, думка однокурсників про перебування школяра в спеціальній медичній групі тощо.

Одним із вагомих суб'єктивних чинників, що визначають ефективність кожного з зазначених підходів, є думка про організацію уроків фізичної культури батьків, діти яких займаються в спеціальних медичних групах. Результати анкетування показали, що батьки визнали як найоптимальніші такі підходи в організації уроків фізичної культури з учнями спеціальної медичної групи:

1. Заняття учнів спеціальної медичної групи на уроках фізичної культури, що проводяться окремою підгрупою за розкладом основної медичної групи. Такої думки дотримуються 57,4 % респондентів (рис. 1).

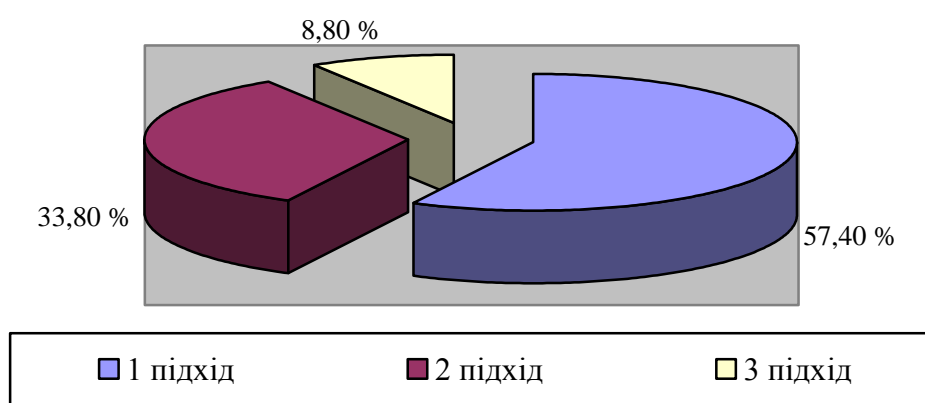


Рис. 1. Думка батьків про організацію уроків фізичної культури з учнями спеціальної медичної групи

2. Заняття учнів спеціальної медичної групи на уроках фізичної культури, що проводяться в позаурочний час. Такої думки дотримуються 33,8 % респондентів.

3. Спільні заняття школярів спеціальної та підготовчої медичної групи на уроках фізичної культури, що проводяться окремою підгрупою за розкладом основної медичної групи. Такої думки дотримуються 8,8 % респондентів.

Отже, більшість батьків бажають, щоб їхні діти виконували адекватне для них фізичне навантаження в режимі шкільного навчального дня. Третина батьків схиляються до того, що таке фізичне навантаження має бути найефективнішим, незважаючи на потребу додаткової витрати часу. А решта батьків (майже 10-та частина) вважає доцільним одночасне проведення заняття своїх дітей і дітей із кращим рівнем здоров'я.

Висновки й перспективи подальших досліджень. Отже, на сьогодні не розв'язаною залишається проблема організації уроків фізичної культури з учнями спеціальної медичної групи. Наявні підходи до проведення таких занять мають переваги і недоліки об'єктивного й суб'єктивного характеру. Аналіз основних чинників, які впливають на розв'язання зазначеної проблеми, дає підставу стверджувати, що найбільш ефективний вплив на покращання здоров'я дітей можна здійснювати, проводячи заняття учнів спеціальної медичної групи на уроках фізичної культури, що проводяться окремою підгрупою за розкладом уроків основної медичної групи, та заняття дітей спеціальної медичної групи на уроках фізичної культури, що проводяться в позаурочний час. Найбільшим об'єктивним чинником, який перешкоджає такій організації уроків фізичної культури, є потреба знайти додаткове фінансування для оплати праці вчителям.

До такої ж думки схиляються й батьки, діти яких займаються в спеціальних медичних групах. Так, 91,2 % опитаних батьків підтримують такі підходи до організації уроків фізичної культури. Із них 57,4 % респондентів надають перевагу першому підходу, а 33,8 % – другому.

Список використаної літератури

1. Булич Э. Г. Физическое воспитание в специальных медицинских группах : учеб. пособие для техникумов / Булич Э. Г. – М. : Высш. шк., 1986. – 255 с.
2. Велитченко В. К. Физкультура для ослабленных детей / Велитченко В. К. – М. : Физкультура и спорт, 1986. – 80 с.
3. Геллер Л. В. Физическую культуру в каждую семью / Л. В. Геллер / Физкультура в школе. – 1973. – № 1. – 39 с.
4. Грицюк Л. К. Проблеми фізичного виховання в початковій національній школі / Грицюк Л. К. – Луцьк : Надстир'я, 1994. – 370 с.
5. Данилевич М. В. Співпраця сім'ї та школи у фіз. вих. учнів серед. шк. віку : автореф. дис. ... канд. наук з фіз. вих. і спорту / Данилевич М. В. – Луцьк, 1999. – 17 с.
6. Куриш В. Оптимізація організації фізичного виховання учнів, які за станом здоров'я тимчасово віднесені до спеціальної медичної групи / В. Куриш, М. Молнар // Олімп. спорт.
7. Мурза В. П. Фізичні вправи і здоров'я / Мурза В. П. – К. : Здоров'я, 1991. – 256 с.
8. Неделько В. П. Здоровье школьников и основные пути его дальнейшего укрепления : автореф. дис. ... д-ра мед. наук / В. П. Неделько – Киев, 1975. – 58 с.
9. Язловецкий В. С. Физическое воспитание детей и подростков с ослабленным здоровьем / Язловецкий В. С. – Киев : Здоровье, 1991. – 232 с.

Анотації

Актуальність дослідження зумовлена невизначеністю системи організації фізичного виховання школярів спеціальних медичних груп. Завдання дослідження – узагальнити досвід теорії й практики з проблеми організації та методики проведення уроків фізичної культури з учнями спеціальних медичних груп. Найбільш ефективний вплив на покращання здоров'я дітей можна здійснювати, проводячи заняття учнів спеціальної медичної групи на уроках фізичної культури, які проводяться окремою підгрупою за розкладом уроків основної медичної групи, та заняття учнів спеціальної медичної групи на уроках фізичної культури, що проводяться в позаурочний час. Отже, на сьогодні не розв'язаною залишається проблема організації уроків фізичної культури з учнями спеціальної медичної групи. Наявні підходи до проведення таких занять мають переваги та недоліки об'єктивного й суб'єктивного характеру.

Ключові слова: учні, спеціальна медична група, урок фізичної культури.

Светлана Демчук, Виктория Романова, Наталия Злунцина. Организация физического воспитания школьников специальных медицинских групп. Актуальность исследования вызвана неопределенностью системы организации физического воспитания школьников специальных медицинских групп. Задача исследования – обобщить опыт теории и практики по проблеме организации и методики проведения уроков физической культуры с учениками специальных медицинских групп. Наиболее эффективное влияние на улучшение здоровья детей можно осуществлять, проводя занятие учеников специальной медицинской группы на уроках физической культуры, которые проводятся отдельной подгруппой по расписанию уроков основной медицинской группы и занятие учеников специальной медицинской группы на уроках физической культуры, которые проводятся во внеурочное время. Следовательно, на сегодняшний день не решенной остается проблема организации уроков физической культуры с учениками специальной медицинской группы. Существующие подходы к проведению таких занятий имеют позитивные стороны и недостатки объективного и субъективного характера.

Ключевые слова: ученики, специальная медицинская группа, урок физической культуры.

Svitlana Demchuk, Viktoriya Romanova, Natalia Zlunycyna. Organization of Physical Education of Schoolchildren in Special Medical Groups. The research actuality is caused by the vagueness of the system of organization of physical education of schoolchildren in special medical groups. Research task: to generalize the experience of theory and practice of organization and methodology of conducting lesson of physical culture with students of special medical groups. The most effective influence on improvement of children health can made by organizing physical culture lessons for schoolchildren in special medical groups which are conducted to a separate group on the lessons curriculum of basic medical group and the lessons for students of the special medical groups which are organized in after-school time. It is consequently that nowadays a problem of organization of physical culture lessons with the students of. special medical groups stays unsolved Existent methods of organization of such lessons have advantages and disadvantages of objective and subjective character.

Key words: students, special medical groups, lesson of physical culture.

Особливості показників індексу маси тіла в студенток I курсу гуманітарних спеціальностей Чернівецького національного університету

Чернівецький національний університет імені Юрія Федьковича (м. Чернівці)

Постановка наукової проблеми та її значення. Відомо, що індекс маси тіла (ІМТ) (англ. body mass index) – величина, яка дає змогу оцінити масу тіла людини й тим самим опосередковано визначити, чи є вона недостатньою, нормальною або надлишковою.

Відповідно до рекомендацій ВООЗ розроблено інтерпретацію показників ІМТ [7]. Установлено, що люди з індексом маси тіла 19,1–25,8 (жін.) і 20,7–26,4 (чол.) належать до здорових людей і, навпаки, люди з ІМТ, що виходить за ці межі, входять до групи ризику.

Щороку 2,8 млн дорослих людей помирає через надлишкову вагу й ожиріння. У 2010 році майже 43 млн дітей у віці до п'яти років мали надлишкову вагу, при цьому у державах, які розвиваються, їх нараховується майже 35 млн, а в розвинутих – 8 млн. Як відомо, дитяче ожиріння є фактором, що обумовлює більш високу вірогідність ожиріння та передчасної смерті й інвалідності у дорослому віці [1].

На Україні ожирінням страждає 14,6 % населення або кожен сьомий. У США, за даними медичної асоціації, занадто товстий кожний третій.

Надмірна маса тіла пов'язана з неправильним харчуванням і недостатньою руховою активністю [1–3].

Зміни в режимі харчування й фізичній активності часто відбуваються внаслідок екологічних і соціальних змін та при відсутності належних заходів у галузі охорони здоров'я, сільського господарства, транспорту, охорони навколишнього середовища, харчової промисловості й ін. Найбільш розповсюдженими наслідками надлишкової ваги та ожиріння є серцево-судинні захворювання, діабет, порушення скелетно-лицьової системи (остеоартрит, дегенеративні захворювання суглобів), деякі онкологічні захворювання. Ризик цих захворювань збільшується залежно від збільшення індексу маси тіла. Всесвітня організація охорони здоров'я констатує, що в структурі причин смертності 86 % складають неінфекційні хвороби, причинами яких є надлишкова вага.

Існують також і регіональні особливості “струнності” і “пишності”, і на це є відповідні пояснення.

Так, у Києві багато людей худорлявих. Це пояснюється найбільш високим рівнем освіти й культури. В західних областях України мало людей, котрі страждають ожирінням чи худорлявістю, оскільки в цьому регіоні високий рівень фізичної активності. На півдні країни міський стиль життя, нездорова їжа й мала фізична активність призводить до ожиріння.

За даними MIGnews.com.ua, у Дніпропетровській області після планового медогляду в лікарнях виявлено 92 % школярів страждають від ожиріння, мають поганий зір, а багатьом учням взагалі заборонено займатися фізичною культурою.

Дані літератури свідчать, що при дефіциті маси тіла організм також часто потерпає від численних порушень. У таких людей спостерігається понижений артеріальний тиск, вони швидко втомлюються, страждають від розладів шлунка й кишечнику, а також зміщення внутрішніх органів. Зниження маси тіла може спричинити ослаблення резистентності організму, життєвої енергії, нервозність, безсоння, депресію, психічну нестійкість.

Дефіцит маси тіла можна розглядати як хворобу у випадках, коли це призводить до порушення роботи серця, нирок, судин, спричиняє туберкульоз й інші захворювання.

Аналіз останніх досліджень і публікацій із цієї проблеми. Аналіз спеціальної літератури засвідчив, що проблема корекції надлишкової маси тіла дівчат студентського віку залишається мало-розробленою. Особливо це стосується тих дівчат, маса тіла яких в граничному стані. Тобто людина перебуває ще не в стадії ожиріння, але має масу тіла, вищу за норму, або її дефіцит [5–7].

У літературі існує доволі обмежена кількість досліджень морфофункціональних особливостей студентської молоді [Boyd, 1980; Сонькин, 1999; Негашева, 2008]. Тим часом систематичні обсте-

ження студентів дають можливість оцінити змінні особливості соматичного розвитку юнаків і дівчат у зв'язку з їхньою професійною орієнтацією, заняттям спортом, впливом соціально-економічних умов життя, економічною специфікою того чи іншого регіону.

За останні роки для того, щоб оцінити ступінь надлишкової ваги, учені були запропонували десятки різних підходів, які включають як прості вимірювання, так і найсучасніші й дорогі методи [4]. Але, незважаючи на широту методів, що використовуються для визначення ступеня надлишкової ваги чи її дефіциту, найбільш зручним залишається визначення індексу маси тіла (ІМТ), параметра, що був запропонований більше ста п'ятдесяти років тому. ІМТ дорівнює співвідношенню маси тіла й довжини тіла у квадраті – кг/м². Цей індекс більш тісно пов'язаний із вмістом жиру в організмі людини, ніж інші антропометричні співвідношення маси тіла та зросту, тому отримав широке застосування в клінічній практиці. Але є винятки: у випадку, коли людина займається культуризмом чи іншими видами спорту, у яких ІМТ буде показувати надлишок маси тіла (за рахунок м'язів). Відповідно до рекомендацій ВОЗ, ІМТ класифікують таким чином: <18,5 – знижена вага; 18,5–24,9 – нормальна вага, 25,0–29,9 – надлишкова вага, 30,0–34,9 – ожиріння (І ступінь), 35,0–39,9 – ожиріння (ІІ ступінь), >40 – ожиріння (ІІІ ступінь). Коли ІМТ нижче норми, людина може мати достатньо м'язової тканини (жилисте тіло), але нестачу підшкірно-жирової клітковини. Може бути й навпаки: немає м'язів, замість них – жирова тканина (це дуже серйозні та складні випадки), що може мати наслідки для стану здоров'я, особливо в юнацькому віці.

Група європейських учених визначила генетичний зв'язок між ожирінням й аномалією 16-ї хромосоми. Це доводить, що ожиріння може бути спадковим захворюванням і не залежати від способу життя чи харчування. Дослідження показали, що в 0,7 % людей із патологічним ожирінням (ІМТ>40) у 16-й хромосомі немає відрізка ДНК, який містить 30 генів. Аналіз ДНК 25 батьків показав, що 11 дітей успадкували аномальну хромосому від матері, четверо – від батька, а в 10-х вона виникла випадково. За що відповідають відсутні гени, учені поки що не виявили.

Завдання дослідження – вивчити показники ІМТ у студенток-першокурсниць гуманітарних факультетів на початку їх навчання в університеті для подальшого їх розподілу на відповідні групи для занять фізичним вихованням.

На початку 2010/2011 н. р. у 100 студенток та 2011 р. у 139 студенток здійснено вимірювання антропометричних показників зросту й ваги, ЧСС, АТ, спірометрії. На основі показників росту та ваги тіла визначали ІМТ. За показниками ІМТ студенток поділили на групи: із нормальним показником ІМТ, із недостатнім рівнем маси тіла, незначним підвищенням маси тіла, ожирінням І ступеня, ожирінням ІІ ступеня. Отримані цифрові дані опрацьовували статистично з визначенням $M \pm m$ та критерію "t" Стьюдента.

Виклад основного матеріалу й обґрунтування отриманих результатів дослідження. У результаті аналізу показників ІМТ серед студенток, які вступили до університету у 2010 р., виявлено: із недостатнім рівнем маси тіла зі 100 обстежених – 14 осіб, із нормальним (ідеальним) рівнем маси тіла – 63 студентки, з незначним надлишковим рівнем маси тіла – 13 осіб, з ожирінням І ступеня – п'ять студенток, із ожирінням ІІ і ІІІ ступенів – дві особи (табл. 1).

Таблиця 1

Класифікація показників індексу маси тіла в студенток– першокурсниць гуманітарних факультетів 2010, 2011 років вступу до ЧНУ ($M \pm m$) "t"

Класифікація ІМТ	2010 р. n =100	2011 р. n =139	t	P
Недостатній рівень маси тіла	17,2 ± 0,4 n = 14	17,8 ± 0,6 n = 22	1?2	
Нормальний рівень маси тіла	21,9 ± 0,2 n= 63	21,4 ± 0,2 n = 110	1?7	0,1
Незначний надлишковий рівень маси тіла	27,3 ± 0,2 n = 13	25,6 ± 0,2 n = 4	5,7	< 0,001
Ожиріння І ст.	30,9 ± 0,2 n = 5	31,8 ± 0,2 n = 3	3,0	< 0,001
Ожиріння ІІ ст.	39,7 ± 0,2 n = 1	–		
Ожиріння ІІІ ст.	40,7 n = 1	–		

У студенток, які поступили до університету у 2011 р., виявлено: недостатній рівень маси тіла – 22 особи, нормальний (ідеальний) рівень маси тіла – 110 студенток, незначний надлишок рівня маси тіла – чотири студентки, ожиріння І ступеня – три особи. Студентів з ожирінням ІІ і ІІІ ступеня не виявлено.

Аналіз середніх показників ІМТ, антропометрії, ЧСС і АТ показав, що у 2011 р. спостерігається достовірне зниження ваги $60,1 \pm 1,8$ (кг), а у 2010 р. – $53,3 \pm 2,5$ (кг) 2011 р. $P < 0,05$ і, відповідно, достовірне зниження ІМТ – $22,7 \pm 0,3$ і $18,8 \pm 0,8$, $P < 0,001$ (табл. 2).

Таблиця 2

Антропометричні та функціональні показники студенток-першокурсниць гуманітарних факультетів ($M \pm m$) "Г"

Досліджувані показники	2010 р n = 100	2011 р n = 139	t	P
ІМТ	$22,7 \pm 0,3$	$18,8 \pm 0,8$	4,3	$< 0,001$
Вага (кг)	$60,1 \pm 1,8$	$53,3 \pm 2,5$	2,2	$< 0,05$
Ріст (см)	$162,03 \pm 1,8$	$165,2 \pm 3,3$	0,8	
ЧСС(уд/хв.)	$69,5 \pm 3,1$	$76,9 \pm 3,2$	1,6	$< 0,1$
АТ сист.	$115,4 \pm 2,9$	$113,2 \pm 3,8$	0,5	
АТ асист.	$74,9 \pm 2,3$	$73,0 \pm 2,8$	0,4	

Такі позитивні зміни ІМТ у студенток гуманітарних факультетів, за якими спостерігаємо протягом двох років, очевидно, пов'язані із поширенням роботи із пропаганди здорового способу життя й фізичної активності населення у місті, й області, чому сприяло створення у 2008 р. факультету фізичної культури та здоров'я людини в Чернівецькому національному університеті імені Юрія Федьковича.

Як показує аналіз ІМТ, відповідно до класифікації ВОЗ, достовірні зміни спостерігаються в групі студенток із незначним надлишковим рівнем маси тіла $27,3 \pm 0,2$ 2010 р. і $25,6 \pm 0,2$ 2011 р. $P < 0,001$, у групі студенток із нормальним рівнем маси тіла – відповідно $21,9 \pm 0,2$ і $21,4 \pm 0,2$ $P < 0,1$; у групі з ожирінням I ступеня – відповідно $30,9 \pm 0,2$ і $31,8 \pm 0,2$ $P < 0,001$ (табл. 1). Достовірних відмінностей між цими групами в показниках ЧСС, АТ, спірометрії ми не виявили (табл. 2).

Отже, очевидним є те, що у 2011 р. спостерігається тенденція до збільшення кількості студенток I курсу з нормальним показником ІМТ і з недостатнім рівнем ІМТ.

Аналіз досліджуваних показників росту й артеріального тиску відповідно до їх належності до тієї чи іншої класифікації за ІМТ показав, що дівчат, обстежених у 2010 р., із дефіцитом маси тіла достовірно вищий показник росту, ніж в осіб з незначним перевищенням маси тіла й ожирінням $165,5 \pm 3,2$ см і $157,5 \pm 1/4$ см $P < 0,05$, і $165,5 \pm 3/2$ см і $158,2 \pm 1,5$ см $P < 0,05$. У дівчат, котрі вступили до університету у 2011 р. з дефіцитом маси тіла, також достовірно вищий показник росту, порівняно зі студентками з нормальним показником маси тіла $165,8 \pm 2,7$ см і $159,8 \pm 0,6$ см, $P < 0,05$. Порівняльний аналіз і з іншими групами дівчат відповідно до класифікації ІМТ достовірних відмінностей не виявив. Як показує аналіз показників росту між студентками різних років обстеження, достовірні відмінності спостерігаються в групі з нормальним показником маси тіла $163,0 \pm 0,9$ см (2010 р.) і $159,8 \pm 0,6$ см (2011 р.) $P < 0,01$, а також у групах з незначною надлишковою вагою $157,1 \pm 1,4$ см і (2010 р.) і $161,3 \pm 0,9$ см (2011 р.) $P < 0,05$, та ожирінням I ступеня $158,2 \pm 1,5$ см. (2010 р.) і $163,0 \pm 1,2$ см (2011 р.), $P < 0,05$.

Висновки й перспективи подальших досліджень. Отже, проведений аналіз показників росту, залежно від класифікації ІМТ, показав неоднозначність змін цього показника. Так, у групі з нормальним показником маси тіла ріст достовірно зменшується у 2011 р., порівняно з 2010 р., а в групах із незначним підвищенням ваги й ожирінням I ступеня ріст достовірно збільшується.

Достовірних відмінностей в показниках ЧСС та АТ не виявлено. Але в дівчат із дефіцитом маси тіла спостерігається тенденція до зменшення показників АТ, порівняно з особами з іншими показниками маси тіла.

Отже, отримані результати досліджень є переконливою передумовою для з'ясування питання кореляції між показниками ІМТ та окремими показниками фізичної підготовленості студенток і функціональними системами організму, що, на нашу думку, дасть можливість спрямовано удосконалювати фізичний розвиток студенток й оптимізувати фактори, що впливають на цей процес.

Список використаної літератури

1. Аметов А. С. Ожирение – эпидемия XXI века / А. С. Аметов // Терапевт. архив. – 2002. – № 10. – С. 5–7.
2. Мищенко В. Коррекция избыточной массы тела женщин среднего возраста средствами физической мобилитационной тренировки различного типа / В. Мищенко, Т. Кюне, Л. Мельник // Теорія і методика фізичного виховання і спорту. – № 3. – 2007. – С. 73–76.

3. Евдокимова Т. А. Роль физических нагрузок в профилактике и лечении ожирения (обзор литературы) / Т. А. Евдокимова, Т. М. Никитина // Спортивная медицина. – 2005. – № 1. – С. 79–81.
4. Мартиросов Е. Г. Технологии методы определения состава тела человека / Е. Г. Мартиросов, Д. В. Николаев, С. Г. Руднев. – М. : Наука, 2006.
5. Методика коррекции избыточной массы тела у студенток // Теория и практика физической культуры. – 2007. – Вып. 9. – С. 61–62.
6. Рубцова И. В. Оздоровительные технологии на занятиях по физической культуре со студентками, имеющими избыточный вес : дис... канд. пед. наук / И. В. Рубцова. – Малаховка, 2004. – 173 с.
7. Чернозуб А. А. Характер изменений состава тела у студентов в процессе занятий физической культурой с использованием комплексов атлетизма / А. А. Чернозуб // Физическое воспитание студентов. – 2011. – № 3. – С. 99–102.

Анотації

Проблема корекції надлишкової маси тіла дівчат студентського віку залишається маловивченою, особливо це стосується тих дівчат, маса тіла яких перебуває в граничному стані. Завдання дослідження – визначити індекс маси тіла в студенток-першокурсниць 2010–2011 рр. набору для з'ясування можливостей кореляції між показниками ІМТ та показниками окремих функцій організму. Зроблено висновок про те, що в дівчат із дефіцитом маси тіла спостерігається тенденція до зменшення показників АТ, а показники росту, залежно від класифікації ІМТ, засвідчили неоднозначність їх змін.

Ключові слова: індекс маси тіла, надлишкова вага, дефіцит маси тіла, ожиріння.

Петр Евстратов, Любомир Бигар, Ярослав Зорий. Особенности показателей индекса массы тела в студенток I курса гуманитарных специальностей Черновицкого национального университета. Проблема коррекции избыточной массы тела у девушек студенческого возраста остается малоизученной, особенно это касается тех девушек, масса тела которых находится в предельном состоянии. Задачей исследования было определение индекса массы тела у студенток-первокурсниц 2010–2011 гг. набора с целью выяснения возможностей корреляции между показателями ИМТ и показателями отдельных функций организма. Сделан вывод о том, что у девушек с дефицитом массы тела наблюдается тенденция к уменьшению показателей АД, а показатели роста, в зависимости от классификации ИМТ, показали неоднозначность их изменений.

Ключевые слова: индекс массы тела, избыточный вес, дефицит массы тела, ожирения.

Petro Yevstratov, Liubomyr Bilyk, Yaroslav Zorij. Peculiarities of Indexes of Body Mass of Girls-Students of the First Course of Humanitarian Specialities of Chernivtsi National University. The problem of correction of excessive body mass of girls-students is studied insufficiently, especially it concerns girls whose body mass stays in limit case. The task of the research was determination of index of body mass of first-year students of 2010 and 2011 years to ascertain possibilities of correlation between indexes of body mass and indexes of individual functions of organism. We've come to a conclusion that girls with deficit of body mass have tendency to decrease of indexes of blood pressure, indexes of growth which depend on classification of index of body mass showed different indexes.

Key words: index of body mass, excessive body mass, deficit of body mass, overweight.

УДК 37.09

Тетяна Єрмакова

Роль і значення “шкіл здоров’я” у формуванні світогляду школярів

Харківська державна академія дизайну і мистецтв (м. Харків)

Постановка наукової проблеми та її значення. Аналіз останніх досліджень. За період розвитку людства існували й змінювалися терміни та поняття, що характеризують людину з погляду фізичного, психічного, соціального й психологічного стану. До сьогодні частина тих принципів і підходів до виховання здорового способу життя збереглась, інша втрачена назавжди, а ще одна складова набула подальшого розвитку й удосконалення.

В Україні за часів незалежності розроблено та функціонує освітня нормативно-правова база, що передбачає завдання, спрямовані на збереження, зміцнення й формування здоров’я дітей, молоді й дорослих, розвиток соціально активної, фізично й духовно здорової особистості. Також у багатьох школах України робота педагогічних колективів щодо формування здорового способу школярів

велася в декількох аспектах: створення сприятливого для здоров'я учнівського середовища, валеологічна освіта в процесі засвоєння основ наук та в позаурочний час, навчання учнів умінням та навичкам здорового способу життя (ЗСЖ), просвітницька робота серед батьків, залучення громадськості до оздоровчої роботи зі школярами. Концептуальні зміни в системі освіти та наукові розвідки орієнтували шкільництво на комплексне розв'язання завдань формування, збереження й зміцнення здоров'я учнів.

Аналіз педагогічних джерел засвідчує, що науковці досліджували широке коло питань, пов'язаних із проблемою формування здорового способу життя школярів. А саме: у загальній шкільній освіті продовжувалося вивчення умов навчання школярів, розроблялися рекомендації з дотримання гігієнічних вимог до організації навчальних занять (Г. Ф. Лопатка); шляхи зміцнення здоров'я школярів, запобігання й подолання шкідливих звичок в учнівському середовищі (О. Дубогай, В. Оржеховська, С. Шмалей); науково-методичне забезпечення валеологічної освіти й виховання (В. Бобрицька, М. Гончаренко, М. Гриньова, С. Кириленко); формування в школярів знань про здоров'я людини (Т. Бойченко); виховання в старшокласниць прагнення до здорового способу життя (Г. Власюк).

Проблема формування здорового способу життя не є новою для сучасної педагогіки, тому розширення категоріального апарату щодо неї за рахунок уведення таких нових понять, як “педагогічна валеологія”, “педагогіка здоров'я”, “здоров'язберігальна педагогіка”, а також дефініції “школа здоров'я”, є актуальною на сьогодні.

Завдання дослідження – розкрити особливості впливу “Шкіл здоров'я” на формування здорового способу життя школярів та проаналізувати структурні компоненти моделі такої школи.

Виклад основного матеріалу й обґрунтування отриманих результатів дослідження. В освітньому просторі спостерігається використання поняття “педагогічна валеологія” як новий напрям у педагогіці, що з'явився на стику наук (валеології, психології, педагогіки). Як синонімічні цій категорії набули поширення такі поняття, як “педагогіка здоров'я”, “здоров'язберігальна педагогіка”.

Стосовно терміна “педагогічна валеологія” відзначимо, що у визначенні власне валеології, яка вивчає закономірності, способи, механізми формування, збереження й зміцнення здоров'я, ключовим словом є “формування”. Воно означає, що в структурі забезпечення здоров'я системостворювальним є педагогічний аспект, сутність якого полягає у формуванні в людини мотивації здорового способу життя та вироблення в неї індивідуального валеологічно обґрунтованого способу життєдіяльності [1].

Виникнення ж нового напрямку – педагогічної валеології – це наслідок того, що було звернуто особливу увагу на індивідуальний характер здоров'я людини та на цілісну постановку проблеми формування здорового способу [10].

Отже, провідними принципами формування здорового способу життя школярів, із погляду педагогічної валеології, є індивідуальність здоров'я людини та врахування всіх його аспектів (фізичного, психічного, духовного, соціального).

Поширення набула також дефініція “школа здоров'я” – навчальний заклад, що реалізує цілісний підхід до збереження й зміцнення здоров'я школярів, формування їхнього здорового способу життя. Головне завдання цієї школи – така організація режиму відпочинку й праці учнів і створення відповідних умов для навчання, які б забезпечили високу працездатність протягом усього навчального часу та дали б змогу відсунути стомлення й уникнути перевтомлення школярів [9].

Особливий інтерес у площині досліджуваної проблеми викликає діяльність вітчизняних “Шкіл здоров'я”. Їх виникнення в системі освіти України пов'язано з тим, що країна в 1995 р. приєдналася до Проекту зі створення “Шкіл здоров'я” (або “Шкіл сприяння здоров'ю”), розробленого в 1991 р. Європейською комісією, Радою Європи та Всесвітньою організацією охорони здоров'я [11].

Вихідним положенням вищезазначеного Проекту було розуміння того, що загальна середня освіта завдяки своїй масштабності, тривалості й обов'язковості закладає фундамент освіченості та культури всього населення, а отже є одним із найвпливовіших факторів формування здорової людини. Проект став складовою частиною програми Європейського регіонального бюро ВООЗ “Здоров'я для всіх” щодо реалізації міжнародних стандартів із питань формування, збереження й зміцнення здоров'я підростаючого покоління безпосередньо в місцях навчання та організованого дозвілля (дошкільні, позашкільні, загальноосвітні, інтернатні, санаторні, професійні й вищі навчальні заклади) [12].

Головною ідеєю “Шкіл сприяння здоров'ю” було положення про те, що система освіти є ідеальним місцем для навчання, виховання та створення сприятливого фізичного й соціального середовища для формування здорового способу життя та зміцнення здоров'я підростаючого покоління.

В основу концепції “Школи здоров’я” покладено Хартію з розвитку здоров’я (прийняту 1986 р. в Оттаві, Канада), згідно з якою, розвиток здоров’я – це процес, що дає змогу людям посилити свій контроль над власним здоров’ям і покращити його [8].

Концептуально проект ґрунтувався на соціальній моделі здоров’я й передбачав “холістичний” – усебічний, цілісний підхід до розв’язання проблеми здоров’я (фізичного, психічного, духовного) всього колективу навчального закладу (учнів, учителів, персоналу) в усіх аспектах його повсякденного життя та діяльності, у якому мають брати активну участь усі представники шкільного колективу. Згідно з положеннями Проекту, стратегія здоров’я має стати пріоритетним напрямом та центральним елементом усієї діяльності кожного освітнього закладу, а кожна дитина й молода людина мають право та повинні мати реальну можливість отримати освіту в школі активного сприяння здоров’ю [12].

Відповідно до офіційних документів, модель “Школи здоров’я” включала вісім основних компонентів, а саме [8, 12]: освіта в галузі здоров’я як необхідний складник загальної культури людини; фізичне виховання на основі послідовно спланованої шкільної програми на весь курс навчання, що придатна для всіх школярів; шкільна медична служба, орієнтована на профілактику й раннє втручання, уключаючи здійснення невідкладної медичної допомоги, постійну взаємодію з медичними закладами за місцем проживання школярів, профілактичну роботу з хронічно хворими дітьми; організація системи харчування, що забезпечує дітей різноманітною, смачною й корисною їжею, а також сприяє формуванню в школярів уміння обирати здорову їжу; психолого-діагностична служба, котра покликана систематично оцінювати стан здоров’я всіх учасників освітнього процесу (учнів, педагогічного та технічного персоналу), рівень їхньої компетентності з цього питання, готовність до спільних дій зі збереження здоров’я учнів; організація психологічного консультування всіх учасників освітнього процесу й служб школи з питань збереження та зміцнення здоров’я школярів і педагогів; забезпечення позитивного фізичного та психологічного клімату в школі; залучення батьків і широкої громадськості до роботи зі збереження й зміцнення здоров’я школярів.

Європейська мережа “Шкіл здоров’я” в 90-ті роки минулого століття охопила понад 500 пілотних майданчиків у майже 40 країнах Європи, а також в інших країнах світу (Австралія, В’єтнам, Канада, Філіппіни та ін.) [3; 7]. Вхідження України до Європейської мережі “Шкіл здоров’я” регламентовано міжгалузевими національними програмами “Діти України”, “Фізичне виховання – здоров’я нації”, “Здоров’я нації”, відповідними наказами міністерств охорони здоров’я та освіти і науки (“Про прилучення до міжнародного проекту Європейська мережа шкіл сприяння здоров’ю”, “Про подальше впровадження міжнародного проекту «Європейська мережа шкіл сприяння здоров’ю в Україні»”) [2].

Протягом досліджуваного етапу в Україні з’явилася низка нових освітніх закладів (“Школа розуміння”, “Школа розвитку”, “Школа діалогу культур” та ін.), які працювали за авторськими програмами розвитку дитини. Ці програми успадкували ідеї відомих педагогів-гуманістів минулого, а також ґрунтувалися на сучасних концепціях розвивальної освіти, діалогічного навчання, особистісно орієнтованого підходу тощо. Діяльність таких навчальних закладів мала позитивний вплив на формування здорового способу життя школярів.

Особливий інтерес викликає заснування українських вальдорфських шкіл. Науково-методична система здоров’язбереження дитини, формування здорового способу життя учнів вальдорфської школи ґрунтується на концепції салютогенезу. Мета реалізації цієї концепції – забезпечення здорового виховання тілесно-фізичної сфери дитини як основи вільного розвитку її душевно-духовного складника. Завдання полягає в таких основних аспектах: зміцнення фізичної конституції дитини; вироблення відчуття “когерентності” (співпричетності до світу); розвиток стресостійкості (гнучкості до зовнішніх впливів) [4; 5].

Провідними теоретичними ідеями, на яких ґрунтується процес здоров’язбереження вальдорфських школярів, є: а) сутність людини як тілесно-душевно-духовної істоти, психічна структура якої виявляється в єдності мислення, відчуття й волі. Людське здоров’я є врегульованою взаємодією тілесних та душевно-духовних функцій і видів діяльності, у якій пріоритетну роль відіграє найвищий принцип людини – її духовні індивідуальні сили; б) кожна людина має своє власне індивідуальне здоров’я, на стан якого впливають як спадкові фактори, так і навколишнє середовище, зокрема процеси навчання й виховання; в) уявлення про розвиток людини в ритмі семи років (основного салютогенетичного ритму). Об’єкт здорового розвитку дитини в початковій школі – переважно її емоційно-почуттєва сфера, фізіологічна основа якої – ритмічна система (система органів дихання й кровообігу),

в основній та старшій школі – розумова сфера, фізіологічна, основою якої є нервово-відчуттєва система [6].

Основними вимогами до вальдорфського здоров'язберігального процесу визначено такі: підвищення ролі предметів художньо-практичного циклів до рівня загальноосвітньої галузі; використання в процесі вивчення академічних дисциплін художнього елементу; розвиток рухової активності; подолання вікових та індивідуальних криз за допомогою “терапевтичного потенціалу” всіх шкільних предметів; цілеспрямована робота з темпераментами школярів і людською ритмікою [4].

Напрямами реалізації концептуальних положень у вальдорфській школі є конструювання змісту навчання на основі методологічних підходів (гуманістичного, системно-цілісного; особистісно орієнтованого) та дидактичних принципів (розвивального навчання, природовідповідності), а також використання сукупності салютогенетично орієнтованих форм і методів навчання, що оптимально сполучають індивідуальний підхід до учня за умов колективної навчальної праці з класом, а отже сприяють зміцненню як психосоматичного, так і соціального здоров'я дитини. До таких форм і методів належать: гігієнічно-раціональна організація педагогічного процесу, художньо-образне (молодші класи) і феноменологічне (середні й старші класи) викладання в умовах обмеженого застосування традиційних підручників, використання диференційованих завдань з урахуванням темпераментів учнів, якісне оцінювання досягнень результатів навчально-пізнавальної діяльності школярів [4].

Як свідчить освітня практика, реалізація вальдорфської системи здоров'язбереження школярів дає змогу сформувати здорові звички (раціонального харчування, особистої гігієни, рухової активності, ритму праці й відпочинку), забезпечити високу працездатність, спритність, координованість тіла й рухів, адекватність тактильних відчуттів, витривалість, стійкість до хвороб (високий імунітет); розвинути душевну стабільність (відчуття впевненості й радості в житті, уміння поводитися з емоціями та почуттями; внутрішнє ставлення до морального, прекрасного, істинного); соціальну компетентність і мобільність (відкритість та поглиблений інтерес до взаємодії з навколишнім світом, уміння співчувати й співпереживати, здатність до співпраці з іншими людьми); сформувати адекватну самооцінку своїх можливостей, довіру до своїх здібностей; настанову на успіх у житті; інтелектуальну активність (розвиненість пам'яті, фантазії, уяви, спостережливості), індивідуальну ініціативність; творчість, самостійність, відповідальність у прийнятті рішень; самовідданість, наполегливість, захопленість своєю роботою [4].

Проведений науковий пошук дав змогу виявити й недоліки, які заважали прогресивному розвитку питань формування здорового способу життя старших учнів.

По-перше, окремі проекти, що реалізовувалися в межах експериментальних здоров'язберігальних шкіл, не були масовими. Учні традиційних шкіл не отримували системних знань про своє здоров'я й про те, як його зберегти. Це зумовлено розпорошеністю, несистематизованістю інформації, яку школярі отримували на уроках біології, фізичної культури, основ безпеки життєдіяльності. До того ж валеологія з навчальних планів шкільної освіти була виключена (1997 р.) через відсутність повноцінно розробленої фундаментальної наукової бази, кваліфікованих спеціалістів-учителів, навчальних посібників.

По-друге, через недостатність державного фінансування відбувалося значне зменшення кількості організацій (клубів, гуртків), які проводили фізкультурно-оздоровчу роботу серед школярів; скорочувалися робочі місця як учителів загальноосвітньої школи, так і педагогів, котрі працювали з учнівською молоддю за місцем мешкання. Такий стан реальної освітньої практики поряд з іншими негативними чинниками (екологічними, соціально-політичними) негативно впливав на учнівське здоров'я: протягом 90-х років воно значно погіршилося.

Висновки й перспективи подальших досліджень. Отже, на межі третього тисячоліття виник значний розрив між методолого-теоретичним обґрунтуванням механізмів розвитку здорового способу життя та недостатньою розробкою науково-методичного, організаційного забезпечення формування здорового способу життя учнів. Водочас з'явилися нові проблеми, що тісно пов'язані зі змінами в соціально-економічному середовищі країни, впливом новітніх технологій на спосіб життя школярів.

Список використаної літератури

1. Брехман И. И. Введение в валеологию – науку о здоровье / Брехман И. И. – Л. : Наука, 1987. – 123 с.
2. Даниленко Г. М. Гігієнічна оцінка чинників внутрішньошкільного середовища навчальних закладів – “Шкіл сприяння здоров'ю” м. Харкова в системі соціально-гігієнічного моніторингу здоров'я школярів /

- Г. М. Даниленко, О. М. Шпак, Т. Б. Єфімова, Т. В. Меркулова, Г. В. Гуторова // Валеологія: сучасний стан, напрямки та перспективи розвитку : IV Міжнар. конф. – Х. : ХНУ, 2006. – Т. 1. – С. 54–56.
3. Екологічне громадське здоров'я: від теорії до практики / [під ред. К. Чу та Р. Сімсона ; пер. з англ. Кунгурцева О. В. та ін.]. – Кам'янець-Подільський : Абетка-НОВА, 2002. – 300 с.
 4. Ионова Е. Н. Вальдорфская педагогика: теоретико-методологические аспекты : монография / Ионова Е. Н. – Харьков : Бизнес-Информ, 1997. – 300 с.
 5. Ионова О. М. Навчання як “терапія”: досвід вальдорфської школи / О. М. Ионова, О. М. Лукашенко // Педагогіка та психологія. – Х. : ХНПУ ім. Г. С. Сковороди, 2007. – Вип. 32. – С. 191–196.
 6. Лукашенко О. М. Проблема збереження здоров'я молодших учнів у вальдорфській педагогіці : автореф. дис. ... канд. пед. наук : спец. 13.00.01 “Загальна педагогіка та історія педагогіки” / О. М. Лукашенко. – Х., 2009. – 20 с.
 7. Молода спортивна наука України : зб. наук. пр. з галузі фізичної культури та спорту. Анотації, зміст та допоміжні індекси. У 5 т. – Львів : НВФ “Українські технології”, 2007. – Вип. 1. – С. 32–39.
 8. Науменко Ю. В. Здоровьесберегающая деятельность школы / Ю. Науменко // Педагогика. – 2005. – № 6. – С. 37–44.
 9. Попов С. В. Валеология в школе и дома (О физическом благополучии школьников) / Попов С. В. – СПб. : Союз, 1997. – 256 с.
 10. Татарникова Л. Г. Педагогическая валеология: Генезис. Тенденции развития / Татарникова Л. Г. – СПб. : Петровский и Ко, 1995. – 352 с.
 11. Чешенко О. Школи сприяння здоров'ю / О. Чешенко // Завуч (газета). – 2006. – № 31. – С. 8–13; Школа здоров'я : метод. зб. – Х., 2006. – Вип. 3. – 63 с.
 12. The European Network of Health Promoting Schools. Tripartite Project ВОЗ/ЕС/КЕС-EUR/HPS-3. Technical Secretariat WHO Regional Office for Europe. – Copenhagen, Denmark. – 15 p.

Анотації

Розкрито поняття “педагогічна валеологія”, “педагогіка здоров'я”, “здоров'язберігальна педагогіка”. Вивчено та розкрито особливості впливу “Шкіл здоров'я” на формування здорового способу життя школярів. Проаналізовано основні компоненти моделі “Школи здоров'я”. Виявлено, що “Школа розуміння”, “Школа розвитку”, “Школа діалогу культур” працювали за авторськими програмами розвитку дитини й ґрунтувалися на ідеях відомих педагогів-гуманістів минулого та сучасних концепціях розвивальної освіти, діалогічного навчання, особистісно орієнтованого підходу. Визначено особливості роботи шкіл, основні вимоги та напрями реалізації вальдорфської системи здоров'язбереження школярів. Виявлено недоліки, які заважали впровадженню в практику та розвитку ідей формування здорового способу життя учнів.

Ключові слова: школа, здоров'я, формування, здоровий спосіб життя, вальдорфська школа, школяр.

Татьяна Ермакова. Роль и значение “Школ здоровья” в формировании мировоззрения школьников.

Раскрыты понятия “педагогическая валеология”, “педагогика здоровья”, “здоровьесохраняющая педагогика”. Изучено и раскрыто особенности влияния “Школ здоровья” на формирование здорового образа жизни школьников. Проанализированы основные компоненты модели “Школы здоровья”. Вывявлено, что “Школа понимания”, “Школа развития”, “Школа диалога культур” работали по авторским программам развития ребенка и основывались на идеях известных педагогов-гуманистов прошлого и современных концепциях развивающего образования, диалогической учебы, личностно ориентированного подхода. Определены особенности работы школ, основные требования и направления реализации вальдорфской системы здоровьесбережения школьников. Вывявлены недостатки, которые мешали внедрению в практику и развитию идей формирования здорового образа жизни учащихся.

Ключевые слова: школа, здоровье, формирование, здоровый способ жизни, вальдорфская школа, школьник.

Tetiana Yermakova. Role and Value of “Schools of Health” in Forming of Schoolchildren’s World Outlook (in the Example of Kharkiv State Academy of Design and Arts).

The article exposed such concepts as “pedagogical valeology”, “health pedagogics”, “health-saving pedagogics”. It was studied and exposed main features of influence of “Schools of health” on forming of schoolchildren’s healthy lifestyle. The basic components of model of “School of health” are analysed. It is educed that “School of understanding”, “School of development”, “School of dialogue of cultures” worked according to the authorial programs of development of a child and rely on ideas of well-known teachers-humanists of the past, and based on modern conceptions of developing education, dialogic studies, person-oriented approach. It was defined the features of work, basic requirements and directions of realization of the Waldorf system of health preservation of schoolchildren. It is educed defects that prevent from practice and development ideas of forming healthy lifestyle of schoolchildren.

Key words: school, health, forming, healthy lifestyle, Waldorf School, schoolchild.

Вплив занять із лижної підготовки на фізичний стан підлітків

Львівський державний університет фізичної культури (м. Львів)

Постановка наукової проблеми та її значення. Спостереження лікарів і педагогів, результати наукових досліджень свідчать про існування тривожної ситуації зниження рівня здоров'я, рухової та функціональної підготовки дітей шкільного віку. У зв'язку з цим спеціалісти стверджують, що традиційна система фізичного виховання в загальноосвітніх закладах функціонує недостатньо ефективно та потребує вдосконалення [2; 5].

Активне використання масового спорту має велике значення для ефективного функціонування традиційної системи фізичного виховання в шкільній освіті. Один із резервів удосконалення фізичного виховання, на нашу думку, – це шкільний спорт [1]. Водночас необхідною умовою раціональної побудови процесу фізичного виховання є визначення фізичного стану школярів та постійний моніторинг фізичного розвитку дітей. Найбільш проблематичним у плані бурхливого й нерівномірного розвитку є середній шкільний вік [3]. Дозрівання окремих органів і систем організму відбувається гетерохронно. Фізичний розвиток характеризується високою інтенсивністю, нерівномірністю та ускладненнями, які пов'язані зі статевим дозріванням. Тому організація процесу фізичного виховання учнів середніх класів, використання ефективних засобів впливу на організм школярів, їх зацікавлення систематичними заняттями фізичними вправами має велике значення для виховання здорового підростаючого покоління [4]. Універсальним засобом оздоровчого впливу на організм школярів є лижні перегони, а в програмах із фізичного виховання присутній обов'язковий базовий компонент “Лижна підготовка”.

У процесі занять із лижної підготовки залучаються до роботи великі групи м'язів, зміцнюються функціональні системи організму, насамперед серцево-судинна, дихальна, нервова, набувається обов'язковий мінімум знань про основи техніки пересування на лижах, методи розвитку загальної працездатності; прищеплюються навички самостійних занять; лижі є незамінним засобом активного відпочинку, зміцнення здоров'я та загартовування. Під час занять лижним спортом виховуються й удосконалюються такі важливі фізичні якості, як швидкість рухів, сила, спритність, витривалість.

Питання застосування спортивної спрямованості лижної підготовки в інтересах удосконалення системи фізичного виховання в загальноосвітній школі представлені лише в теоретико-методологічному аспекті, а відомі спроби використання спортивного компонента лижної підготовки у фізичному вихованні школярів не знайшли адекватних організаційно-методичних рішень [2]. Аналіз та узагальнення науково-методичної літератури й педагогічної практики свідчать про відсутність конкретних теоретичних і практичних рекомендацій щодо застосування спортивно орієнтованого фізичного виховання на основі лижної підготовки з урахуванням структури та напряму навчально-тренувальних занять і вікових особливостей. На сьогодні склалася явна суперечність між необхідністю вдосконалення фізичного виховання в загальноосвітній школі на основі розробки й застосування інноваційних оздоровчих програм і недостатньою теоретичною та методичною розробленістю питань змістовного й технологічного їх забезпечення, у тому числі використання лижних гонок у процесі фізичного виховання учнів 4–6 класів.

Аналіз останніх досліджень і із цієї проблеми. Аналіз науково-методичної літератури показав, що оновлення програми з фізичного виховання в ЗОШ потребує визначення фізичного стану школярів. Окремі автори визначають фізичний стан як рівень розвитку аеробних можливостей, які є кількісною мірою оцінки здоров'я [7], інші – сукупність таких взаємопов'язаних факторів, як фізична працездатність, функціональний стан органів і систем, вік, стать, фізичний розвиток, фізична підготовленість [3].

Також фізичний стан визначається як результат взаємодії різних аспектів рухової діяльності й, передусім, силових, швидкісних, координаційних та аеробних; адаптаційних і функціональних можливостей організму, які забезпечують успішну реалізацію рухових завдань; рівень адаптації різних морфофункціональних систем організму [5; 6]. Проте автори єдині в тому, що до фізичного стану входять три основні компоненти – антропометричні, рухові й фізіологічні. Фізичний стан визнача-

ється сукупністю взаємопов'язаних ознак, насамперед фізичною працездатністю, функціональним станом органів і систем, фізичним розвитком, фізичною підготовленістю. Вивчення фізичного стану дає змогу оцінити результати педагогічних впливів та своєчасно внести корективи в навчальний процес.

Завдання дослідження – оцінити фізичний стан учнів середнього шкільного віку, які займаються лижною підготовкою.

Виклад основного матеріалу й обґрунтування отриманих результатів дослідження. Для розв'язання поставлених завдань застосовувалися такі методи дослідження: теоретичний аналіз й узагальнення літературних джерел; антропометричні методи (визначення довжини, маси та окружності частин тіла; товщини шкірно-жирових складок; розрахункові індекси – Кетле й надлишкова маса тіла); фізіологічні методи (динамометрія лівої та правої кисті, артеріальний тиск, ЧСС); методи математичної статистики.

Дослідження проводилося у 2009 / 2011 рр., у ньому брали участь школярі (хлопці) середнього шкільного віку ЗОШ міста Новояворівська в кількості 64 особи (34 учні, які займалися лижною підготовкою, та 30 учнів, котрі відвідували урочні й позаурочні форми з фізичного виховання).

Результати дослідження фізичного розвитку підлітків, які займаються лижною підготовкою, засвідчують, що довжина й маса тіла, перебувають у межах вікових норм і суттєво не відрізняється від показників ровесників, котрі не займаються лижами. Водночас за даними окружності грудної клітки прослідковується динаміка збільшення показників з віком у школярів, які займаються лижною підготовкою. Так, різниця в показниках ОГК (окружність грудної клітки) становила 4,61 см при $P < 0,05$. Також встановлено тенденцію до дефіциту маси тіла юних лижників 10–12-ти років. Розрахунки, проведені на основі окружностей частин тіла й маси тіла, дали можливість визначити додаткові параметри будови тіла учнів. Один із розрахунків полягав у визначенні надлишкової маси тіла. Потрібно зазначити, що хлопчики обраної вікової групи, котрі займаються лижною підготовкою, мають дефіцит маси тіла. Індекс фізичного розвитку юних лижників 10–12 років відповідає вищому від середнього рівня.

Аналіз індивідуальних результатів у хлопців 10 років показує, що 45,45 % результатів відповідають високому рівню, 26,63 % – вищому від середнього, 18,18 % – середньому, 10,9 % – нижчому від середнього і 1,82 % – низькому. В 11-річних підлітків розподіл індивідуальних показників такий: 37,14 % – високий рівень, 34,28 % – вищий від середнього, 8,57 % – середній, 14,29 % – нижчий від середнього і 5,72 % – низький. У 12-річних школярів 30,3 % показників індексу фізичного розвитку відповідають високому рівню, 33,33 % – належать до вищого від середнього, 18,18 % – до середнього, 12,12 % – нижчого від середнього та 6,14 % – до низького рівня.

Показники розвитку за вагостовим індексом Кетле свідчать про те, що середній результат цього індексу в школярів 10–11 років, які займаються лижною підготовкою, відповідає середньому рівню, у 12-річних – вищому від середнього. У досліджуваних школярів, які не займаються лижною підготовкою, ці показники перебувають на значно нижчому рівні.

За показниками фізичного розвитку учні, котрі займаються лижною підготовкою, випереджали своїх ровесників, які не займаються спортом. Так, за тестом біг на 1500 м – 65,95 % 10-річних підлітків, котрі займаються лижною підготовкою, виконали на “5” балів і тільки 9 % школярів, які не займаються спортом; 19,14 % – отримали “4” бали, а оцінку “3” і “2” заслуговували 8,51 % і 6,38 % учнів, котрі займаються лижними перегонами. У групі хлопчиків, які не займаються спортом, відсоток негативних оцінок набагато значніший: “3” бали – 68,5 %, “2” бали – 14,2 %. Аналіз індивідуальних результатів тестування гнучкості показує, що серед учнів 10–12 років, як тих, котрі займаються лижною підготовкою, так і тих, які спортом не займаються, показники гнучкості не мають достовірної різниці й ми не знайшли ні одного школяра, який би склав цей норматив на відмінну оцінку. Аналіз результатів тесту в бігу на 60 м свідчить, що в десятирічному віці за цим показником між учнями, котрі займаються лижною підготовкою, та школярами, які не займаються спортом, не встановлено статистично значимої різниці, але вже в 11-річному віці різниця в показниках склала 0,28 с, у групі 12-річних – 0,33 с, що є статистично достовірним. За показником човникового бігу 4x9 м встановлено статистично значиму різницю в показниках 10- і 11-річних школярів – 3,03 с і 2,13 с відповідно, у показниках 12-річних не встановлено статистично достовірної різниці, хоча і в цій віковій групі юні лижники випереджали своїх ровесників, котрі не займаються спортом.

Порівнюючи результати двох досліджуваних груп, можна зробити висновок, що за показниками кистьової динамометрії юні лижники випереджають своїх ровесників, але ці показники не мають

статистичної достовірності. Проте рівень вибухової сили м'язів ніг у досліджуваних школярів 10–12 років, які займаються лижною підготовкою, перебував на вищому рівні, ніж у школярів, котрі не займаються спортом. Так, установлено, що в цій вправі, різниця між 10-річними хлопчиками становила 7 см, між 11-річними – 7,6 см, між 12-річними – 10 см. Ці дані є статистично достовірними.

Для визначення рівня розвитку силових якостей в учнів ми використали тести “підтягування на перекладині” та “згинання і розгинання рук в упорі лежачи від підлоги”. За показниками підтягування й згинання та розгинання рук в упорі лежачи між досліджуваними групи не встановлено достовірної різниці, хоча за цими показниками юні лижники 10–12 років випереджали своїх ровесників. Так, за показниками підтягування між досліджуваними десятирічними школярами різниця склала 1,7 раза, різниця між одинадцятирічними – 1,2 раза, між дванадцятирічними – 1,6 раза.

Середнє значення частоти серцевих скорочень в учнів 10 років, які займаються лижною підготовкою, становить 89,74 уд./хв, в 11 років – 88,85 уд./хв, у 12 років – 85,51 уд./хв. Під час порівняння результатів наших досліджень із таблицею зміни ЧСС помічено зростання частоти серцевих скорочень у школярів, яких ми досліджували. Середні показники артеріального тиску обох досліджуваних груп учнів 10–12 років перебувають у межах вікових норм і різниця між ними не достовірні. Водночас близько 14 % школярів, які займаються лижною підготовкою, і 19 % учнів, котрі не займаються спортом, мають підвищений артеріальний тиск.

Середнє значення затримки дихання на вдиху в школярів 10 років, які займаються лижною підготовкою, становить 35,29 с, а на видиху – 23,45 с. В учнів того ж віку, котрі не займаються спортом, ці показники значно нижчі й установлені нами на рівні 31,45 с на вдиху та 19,8 с на видиху. Подібна картина спостерігається й у показниках підлітків 11-річного віку. Так, у юних лижників цього віку на вдиху встановлено затримку на рівні 36,18 с, на видиху – 23,49 с. У школярів, котрі не займаються спортом, ці показники перебувають на рівні 31,88 с і 19,86 с відповідно. У показниках 12-річних учнів спостерігалася подібна картина. Так, на вдиху вони змогли затримати дихання на 37,68 с, на видиху – на 27,47 с. Школярі, які не займаються лижною підготовкою: на вдиху – 32,38 с, а на видиху – 23,05 с.

Висновки й перспективи подальших досліджень. Суть фізичного виховання полягає в забезпеченні школярів свободою вибору виду спорту на заняттях, режимів їх інтенсивності, планування результативності, а також можливістю безперешкодної зміни виду фізкультурної діяльності на основі поінформованості про свій фізичний стан.

Лижна підготовка як складова частина програми з фізичного виховання має більш позитивний вплив на фізичний стан учнів середнього шкільного віку, порівняно з іншими видами підготовки: покращення фізичного розвитку в хлопчиків відбулося за показниками довжини й маси тіла, окружності грудної клітки, індексу Кетле та надлишкової маси тіла, сили лівої й правої кистей; спостерігається покращення в показниках функціонального стану хлопчиків (АТ, ЧСС, затримка дихання (вдих – видих); відбувається покращення фізичних якостей за шістьма показниками в хлопчиків: за результатами в бігу на 60 м, 1500 м, у човниковому та в шестихвилинному бігу, у стрибку в довжину, в нахилі вперед із вихідного положення стоячи; за результатами розвитку сили в школярів спостерігали покращення в показниках згинання й розгинання рук в упорі лежачи, підйом у положенні сидячи за 60 с, підтягування, динамометрія лівої та правої кистей.

Список використаної літератури

1. Арєф'єв В. Г. Фізичне виховання в школі : навч. посіб. / В. Г. Арєф'єв, В. В. Столитенко – К. : ІЗМН, 1997. – 152 с.
2. Бальсєвич В. К. Спортивно орієнтованное физическое воспитание учащихся общеобразовательных школ / Бальсєвич В. К. – СПб. : СПбНИИФК, 2006. – 70 с.
3. Завацький В. І. Фізіологічна характеристика розвитку організму школярів / Завацький В. І. – Луцьк : Надстир'я, 1994. – 149 с.
4. Круцевич Т. Ю. Фізична культура в школі: метод. посіб. 5–9 класи / Т. Ю. Круцевич – К. : Літера, 2009. – 176 с.
5. Круцевич Т. Ю. Методы исследования индивидуального здоровья детей и подростков в процессе физического воспитания / Круцевич Т. Ю. – Киев : [б. и.], 1999. – 230 с.
6. Митчик О. Особливості морфофункціонального стану підлітків різних груп / О. Митчик // Молода спортивна наука України : зб. наук. пр. з галузі фіз. культури та спорту. – Львів, 2002. – Вип. 5. – Т. 2. – С. 309–312.
7. Шестєрева Л. Е. К вопросу о взаимосвязи уровня развития скоростно-силовых качеств и функционального состояния отдельных сенсорных систем у школьников средних классов / Л. Е. Шестєрова // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту : зб. наук. пр. / за ред. Єрмакова С. С. – Х., 1998. – № 10. – С. 20–24.

Анотації

У статті розглянуто основні способи вдосконалення фізичного виховання в шкільній освіті та доведено, що найбільш ефективним серед них є шкільний спорт. Необхідна умова раціональної побудови процесу фізичного виховання – визначення фізичного стану школярів і постійний моніторинг фізичного розвитку дітей. Мета роботи – дослідження фізичного стану підлітків, котрі займаються лижною підготовкою. Передбачено, що оцінка фізичного стану учнів середнього шкільного віку дасть змогу обґрунтувати змістовні й організаційно-методичні особливості використання лижної підготовки в спортивно-орієнтованому фізичному вихованні дітей 4–6 класів. Дослідженням охоплено 64 учні (34 – займалися лижною підготовкою, 30 – відвідували урочні й позаурочні форми з фізичного виховання). Установлено, що лижна підготовка як складова частина програми з фізичного виховання позитивно впливає на організм школярів середнього шкільного віку, а саме: на їхній фізичний розвиток, функціональний стан та розвиток витривалості.

Ключові слова: спортивно-орієнтоване фізичне виховання, лижна підготовка, школярі, фізичний стан.

Ирина Замятина. Влияние занятий по лыжной подготовке на физическое состояние подростков.

В статье рассмотрены основные пути усовершенствования физического воспитания в школьном образовании и доказано, что наиболее эффективным среди них является школьный спорт. Необходимым условием рационального построения процесса физического воспитания является определение физического состояния школьников и постоянный мониторинг физического развития детей. Целью работы является исследование физического состояния подростков, которые занимаются лыжной подготовкой. Предусматривалось, что оценка физического состояния учеников среднего школьного возраста позволит обосновать содержательные и организационно-методические особенности использования лыжной подготовки в спортивно-ориентированном физическом воспитании учеников 4–6 классов. Исследованием охвачено 64 ученика (34 – занимались лыжной подготовкой и 30 – посещали урочные и внеурочные формы физического воспитания). Установлено, что лыжная подготовка как составная часть программы физического воспитания положительно влияет на организм школьников среднего школьного возраста, а именно: на их физическое развитие, функциональное состояние и развитие выносливости.

Ключевые слова: спортивно-ориентированное физическое воспитание, лыжная подготовка, школьники, физическое состояние.

Iryna Zamiatina. Influence of Ski Trainings on Body Condition of Teenagers. The article presents considered basic ways of improvement of physical education in school education and it is well-proven that most effective among them is school sport. The necessary conditions of rational construction of process of physical education are determination of bodily condition of schoolchildren and permanent monitoring of physical development of children. The target of work is research of bodily condition of teenagers that engage in ski preparation. It was envisaged that the estimation of bodily condition of students of middle school age would allow to ground the rich in content and organizationally-methodical features of the use of ski preparation in the sport-oriented physical education of students of 4–6 classes. The research involved 64 students (34 – engaged in ski preparation, and 30 students visited lessons and extracurricular classes of physical education). It is set that ski preparation, as component part of the program from physical education positively influences on organisms of schoolchildren of middle school age, namely: on their physical development, functional state and development of endurance.

Key words: sport-oriented physical education, ski preparation, schoolchildren, bodily condition.

УДК 371.71

Надія Земська

Характеристика рухової активності студентської молоді

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

Постановка наукової проблеми та її значення. Аналіз останніх досліджень. Аналіз сучасних наукових досліджень засвідчує, що рухова активність – невід’ємна частина поведінки людини, яка повинна забезпечувати нормальне функціонування систем організму й збереження здоров’я [9]. Ураховання індивідуальних норм рухової активності є одним із суттєвих чинників удосконалення системи фізичного виховання студентів [6].

Практика свідчить, що два заняття (чотири години) на тиждень на перших двох курсах університету не дають змоги забезпечити мінімальний рівень рухової активності студентів. Тому зрозуміло, що необхідність самостійних занять фізичними вправами у вільний час є об’єктивно обґрунтованою [5–7].

Загальновідомо, що дві третини всіх неінфекційних захворювань зумовлені чинниками ризику: нездоровими звичками, курінням, зловживанням алкоголем, недостатньою фізичною активністю, негативними психосоціальними чинниками, нераціональним харчуванням й ін. [1; 2; 4; 8]. Ці явища сьогодні поширені серед студентської молоді передусім тому, що вони пов'язані з кризовим станом, з умовами життя, мають глибоке соціально-економічне коріння (безробіття, стресові ситуації, різка зміна ціннісних орієнтацій, міграції населення тощо) [7]. Тому, досліджуючи питання здоров'я студентів і залучаючи їх до фізичної культури, особливу увагу приділяли проблемі взаємозв'язку рухової активності та інших аспектів способу життя студентів. Ці проблеми стали предметом нашого аналізу на етапі констатувального експерименту, який передував розробці програми оздоровчого тренування для покращення здоров'я студентів.

У свідомості більшості студентів рухова активність не є тим чинником здорового способу життя, що об'єднує інші: збалансоване харчування, раціональний режим праці й відпочинку, відсутність шкідливих звичок та ін. Це зумовлено низькою мотивацією до занять фізичною культурою, дотримання здорового способу життя й недостатньою ефективністю сучасної організації фізичного виховання студентів [10].

Завдання дослідження – визначити рівні рухової активності студентської молоді та оцінити структуру добової рухової активності студентів.

Методи дослідження – Фремінгемська методика дослідження добової рухової активності, методи математичної статистики.

Виклад основного матеріалу й обґрунтування отриманих результатів дослідження. Рівень рухової активності людини прийнято поділяти на п'ять рівнів – базовий, сидячий, малий, середній та високий [3].

Для визначення загальної тривалості кожного виду рухової активності здійснено добовий хронометраж діяльності студентів і сумування відтинків часу, витраченого на кожен окремий вид діяльності впродовж тижня. Добову рухову активність визначали за допомогою Фремінгемської методики дослідження [3].

Результати добової рухової активності для дослідженого контингенту осіб наведено в таблиці 1.

Таблиця 1

Показники добової рухової активності студентів

Рівень рухової активності		Юнаки		Дівчата	
			%		%
Базовий	год	8,45 ± 0,29	35,20	8,74 ± 0,32	36,43
	ІФА	8,45 ± 0,29		8,74 ± 0,32	
Сидячий	год	5,04 ± 0,22	21,01	5,24 ± 0,19	21,81
	ІФА	5,56 ± 0,24		5,76 ± 0,21	
Малий	год	8,00 ± 0,47	33,32	8,02 ± 0,46	33,44
	ІФА	11,99 ± 0,7		12,04 ± 0,69	
Середній	год	2,00 ± 0,16	8,31	1,56 ± 0,18	6,52
	ІФА	4,75 ± 0,38		3,80 ± 0,42	
Високий	год	0,52 ± 0,08	2,15	0,43 ± 0,07	1,80
	ІФА	2,58 ± 0,38		2,16 ± 0,36	
ІФА за добу		33,33 ± 0,41		32,50 ± 0,45	

Примітка: ІФА – індекс фізичної активності.

На базовому рівні, до якого належать сон, відпочинок лежачи, рівень рухової активності в юнаків становив 8,45 ± 0,29 год, а в дівчат – 8,74 ± 0,32 год, що недостовірно відрізнялося між собою.

Пересування в транспорті, читання, малювання, перегляд телепередач, настільні та комп'ютерні ігри, споживання їжі – види діяльності, які належать до сидячого рівня рухової активності, на який студенти в середньому витрачають від 5,04 до 5,24 год щодоби.

Середня тривалість малого рівня добової рухової активності (особиста гігієна, стояння з невеликою рухливістю, пересування пішки, заняття у ВНЗ, окрім фізичної культури) у юнаків і дівчат була однаковою й становила в середньому 8,01 ± 0,47 год. Аналіз хронометражу добової рухової активності студентів показав, що більшу частину малого рівня займають заняття у ВНЗ 6,5 ± 0,45 год, що свідчить про великий обсяг навчального навантаження.

Зареєстровані показники середнього й високого рівнів рухової активності були найменші. Так, середній рівень рухової активності, до якого належать домашня робота по господарству, прогулянки, ранкова гімнастика, становив $2 \pm 0,16$ год у юнаків і $1,56 \pm 0,18$ год у дівчат.

У процентному співвідношенні ці рівні становили, відповідно, – 35,2, 21,0 і 33,3 % добового бюджету часу в юнаків та 36,4, 21,8 і 33,4 % добового бюджету часу в дівчат. Отже, близько 90 % добової рухової активності в студентів припадає на базовий, сидячий та малий рівні.

До високого рівня рухової активності відносили спеціально організовані заняття фізичними вправами й спортом, інтенсивні рухливі та спортивні ігри. На нього майбутні педагоги в середньому витрачають від 0,43 до 0,52 год, що становить від 1,8 до 2,2 % добової рухової активності.

Оцінюючи рухову активність студентів, виявили, що в дівчат реєструється менша тривалість високого та середнього рівнів рухової активності порівняно з юнаками. Проте достовірної різниці в розподілі за рівнями рухової активності дівчат і юнаків не виявлено ($p > 0,05$).

Залежно від отриманих результатів усіх студентів поділено за рівнями рухової активності (низький, середній та високий). Серед усіх обстежених дівчат низький рівень фізичної активності (ІФАд < 31 бала) мали 35,6 %, середній – 55,5 %, високий рівень (ІФАд > 34 балів) виявлено лише у чотирьох дівчат (8,9 %).

Серед юнаків низький рівень фізичної активності (ІФАд < 32 балів) виявлено в 33,3 % осіб, середній – у 50,0 %, високий – у семи осіб (16,7 %) (ІФАд > 34,8).

Під час оцінки тижневої рухової активності в студентів спостерігали поступове її збільшення в середині тижневого циклу (до 36 балів у дівчат та до 39 балів у юнаків), деяке зниження тижневої рухової активності простежували в п'ятницю й суботу та незначне її зростання в неділю (35–38 балів).

Ураховуючи те, що оптимальним показником ІФА за Фремінгемською методикою є значення, яке відповідає 42 балам, що передбачає восьмигодинну тривалість базового рівня, восьмигодинну тривалість сидячого, двогодинну тривалість рівня малої фізичної активності та тригодинну тривалість рівня високої активності [3], у наших дослідженнях такого показника не було зареєстровано в жодного студента, що підтверджує низький рівень їхньої рухової активності.

Кількісна оцінка добового бюджету часу студентів показала, що 69 % від загального обсягу добової рухової активності становила звична рухова активність, тобто всі види рухів, спрямовані на задоволення природних потреб людини, а також навчальна та виробнича діяльність.

Так, на навчальну діяльність студенти витрачають у середньому 27,2 % часу доби. У структурі вільного часу пасивні види відпочинку (відпочинок сидячи, лежачи, сон) займають близько 42,0 % добових витрат часу. Спеціально організована м'язова діяльність становила лише 2,0 % загального обсягу рухової активності.

Структура добової рухової активності студентів свідчить про переважання серед інших сидячого виду активності. Так, у середньому на навчання студенти витрачають 6,5 год, трохи більше 1 год – на переїзд транспортом та вживання їжі, підготовка до занять займає 1,62 год у дівчат і 1,25 год у юнаків, відпочинок лежачи – близько 1,03 год на добу в дівчат та 1,20 год у юнаків. Результати свідчать у більшості випадків про нераціональну організацію вільного часу студентської молоді (табл. 2).

Таблиця 2

Витрати часу на різні види рухової активності

Вид рухової активності	Дівчата		Юнаки	
	год	%	год	%
Навчання	6,55	27,3	6,52	27,2
Пересування пішки	0,82	3,4	1,36	5,7
Переїзд транспортом	1,18	4,9	1,05	4,4
Сон	7,62	31,8	7,25	30,2
Прийом їжі	1,14	4,8	1,05	4,4
Особиста гігієна	1,16	4,8	0,62	2,6
Підготовка до занять	1,62	6,8	1,25	5,2
Відпочинок сидячи	0,95	4,0	1,60	6,7
Відпочинок лежачи	1,03	4,3	1,20	5,0
Робота по господарству	1,20	5,0	0,82	3,4
Прогулянки	0,30	1,3	0,76	3,2
Заняття фізичними вправами	0,43	1,8	0,52	2,2

Тренувальний ефект забезпечує тільки високий рівень рухової активності, до якого належать організовані заняття з фізичної культури та інтенсивні спортивні й рухливі ігри [2]. У більшості студентів зміст цього компонента полягає в обов'язкових заняттях фізичними вправами в межах навчального плану, причому, якщо в певний день тижня його нема, то, відповідно, високий рівень рухової активності не реєструвався.

Висновки й перспективи подальших досліджень. Добовий ІФА студентів у середньому становить $33,33 \pm 0,41$ бала в юнаків та $32,50 \pm 0,45$ бала у дівчат, що не відповідає нормам рухової активності. Причому на високий рівень рухової активності студенти витрачають у середньому від 0,43 до 0,52 год на добу.

Оцінка рівнів рухової активності в добовому бюджеті часу юнаків і дівчат показала, що $91,4\% \pm 4,3\%$ часу доби він оцінювався як базовий, сидячий та малий і лише $6,6 \pm 0,5\%$ – середній та $2,0 \pm 0,3\%$ відзначався як високий рівень рухової активності. У юнаків та дівчат, ці показники достовірно не відрізнялися.

Низький рівень рухової активності виявлено в 35,6 % дівчат та 33,3 % юнаків.

Дослідження свідчать про нераціональний режим дня в студентів, доводять необхідність його корекції через уключення заходів, що сприяють підвищенню спеціально організованої рухової активності й зокрема діяльності, що відповідає її високому рівню. Отримані результати доводять важливість потреби підвищення мотивації студентів до збільшення їхньої рухової активності.

Список використаної літератури

1. Войтенко В. П. Здоровье здоровых / Войтенко В. П. – Киев : Здоровья, 1996. – 126 с.
2. Котов Є. О. Підготовка студентів вищих закладів освіти до самостійних занять фізичними вправами : автореф. дис. ... канд. наук з ФВіС : спец. 24.00.02 “Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення” / Є. О. Котов – Луцьк, 2003. – 20 с.
3. Круцевич Т. Ю. Методи дослідження індивідуального здоров'я дітей та підлітків у процесі фізичного виховання / Круцевич Т. Ю. – К. : Олімпійська, 1999. – 230 с.
4. Куц А. С. Модельные показатели физического развития и двигательной подготовленности населения центральной Украины : монография / Куц А. С. – Киев : ИСКРА, 1993. – 250 с.
5. Литвин А. Т. Исторические предпосылки и теоретико-методологические основы современной системы физического воспитания : автореф. дис. ... канд. наук по физ. восп. и спорту : спец. 24.00.02 “Физическая культура, физическое воспитание разных групп населения” / А.Т. Литвин – Киев, 2008. – 22 с.
6. Насадюк І. Рухова активність студентів / І. Насадюк // Педагогіка, психологія та медично-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. – 2003. – № 7. – С. 37–41. – Бібліогр. : 6 назв. – укр.
7. Ніколаєв С. Ю. Оптимізація рухової активності студенток залежно від психофізичних особливостей : автореф. дис. ... канд. наук з ФВіС : спец. 24.00.02 “Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення” / С. Ю. Ніколаєв – Луцьк, 2004. – 20 с.
8. Романенко В. А. Двигательные способности человека / Романенко В. А. – Донецк : Новый мир ; УК Центр, 1999. – 336 с.
9. Романенко В. В. Рухова активність і фізичний стан студенток вищих навчальних закладів : навч. посіб. / В. В. Романенко, О. С. Куц. – Вінниця : ВДМУ, 2003. – 132 с.
10. Троценко В. В. Вплив рухової активності на формування стійких навичок здорового способу життя студентів вищих навчальних закладів [Електронний ресурс] / В. В. Троценко // Проблеми фізичного виховання і спорту. – 2010. – № 8. – С. 93–95. – Режим доступу : www.nbuv.gov.ua/portal/soc_gum/ppmb/texts/.../8/10tvvhee.pdf

Анотація

Рухова активність – основний складник здорового способу життя людини. Завдання статті – визначення рівнів рухової активності студентської молоді та оцінка структури добової рухової активності студентів Прикарпатського національного університету імені Василя Стефаника. Для розв'язання завдання використували Фремінгемську методіку дослідження рухової активності та методи математичної статистики. Оцінка рівнів рухової активності в добовому бюджеті часу юнаків і дівчат показала, що $91,4\% \pm 4,3\%$ часу доби рівень оцінювався як базовий, сидячий та малий і лише $6,6 \pm 0,5\%$ – середній та $2,0 \pm 0,3\%$ – як високий. Низький рівень рухової активності виявлено в 35,6 % дівчат та 33,3 % юнаків. Отримані результати доводять важливість потреби підвищення мотивації студентів до збільшення їхньої рухової активності.

Ключові слова: рухова активність, студенти, здоровий спосіб життя, здоров'я.

Надежда Земская. Характеристика двигательной активности студенческой молодежи. Двигательная активность – главная часть здорового образа жизни человека. Задача статьи – определение уровней

двигательной активности студенческой молодёжи и оценка структуры суточной двигательной активности студентов Прикарпатского национального университета имени Василия Стефанюка. Для решения задачи использовали Фремингемскую методику исследования двигательной активности и методы математической статистики. Оценка уровней двигательной активности в суточном бюджете времени юношей и девушек показала, что $91,4\% \pm 4,3\%$ времени суток уровень оценивался как базовый, сидячий и малый и только $6,6 \pm 0,5\%$ – средний и $2,0 \pm 0,3\%$ – высокий. Низкий уровень двигательной активности определен у $35,6\%$ девушек и $33,3\%$ юношей. Полученные результаты показывают важность необходимости повышения мотивации студентов к увеличению их двигательной активности.

Ключевые слова: двигательная активность, студенты, здоровый образ жизни, здоровье.

Nadiya Zemka. Description of Young Students' Physical Activity. Physical activity is the main component of healthy lifestyles. The objectives of this paper is to determine levels of physical activity of students and evaluation of the structure of daily physical activity of students of V. Stefanyk Precarpathian National University named. Framinghams methods of physical activity and mathematical statistics were used for the research. Evaluation of physical activity of boys and girls in daily budget showed that $91,4\% \pm 4,3\%$ during the day the level has been assessed as a baseline, sedentary and small, and only $6,6 \pm 0,5\%$ as medium and $2,0 \pm 0,3\%$ was noted as high one. The low physical activity was found in $35,6\%$ of girls and $33,3\%$ of boys. The final results demonstrate the importance of increasing students motivation to stimulate their physical activity.

Key words: physical activity, students, healthy lifestyles, health.

УДК 796.011.3 : 519.87

Павло Кіндрат

Математичні методи обробки й оцінювання інформації у фізичному вихованні

Рівненський державний гуманітарний університет (м. Рівне)

Постановка наукової проблеми та її значення. Аналіз останніх досліджень. Статистика свідчить, що в Україні існують значні проблеми з фізичним розвитком школярів і студентів. За даними Державного комітету фізичної культури і спорту України та Державного комітету молодіжної політики, спорту і туризму, в Україні в 90 % студентів простежуються відхилення в стані здоров'я, у 50 % – незадовільний рівень фізичної підготовленості, 18 % – не можуть займатися фізичною підготовкою за станом здоров'я [4], і надалі ця ситуація погіршується. Це зумовлено не лише якістю екології й загальними показниками здоров'я нації, а й не зовсім коректним підходом до викладання дисципліни фізичне виховання у школах.

Для забезпечення успішного фізичного розвитку учнів потрібно правильно обирати підхід до навчання: визначити кінцеву мету й методи її досягнення, установити рівень навантаження та сформувати зацікавленість учнів у саморозвитку, прагнення досягти мети. Для успішного втілення в життя обраного підходу слід здійснювати регулярний контроль за успіхами учнів, вносити відповідні корективи в навчальний процес, наводити приклади для заохочення.

На сьогодні зміст процесу фізичного виховання здебільшого зводиться до підготовки та складання підсумкових нормативів, які визначаються профільним міністерством і є загальнообов'язковими. При цьому не враховуються індивідуальні показники фізичного розвитку учня, а також навчально-психологічне навантаження на нього. Таке "рівняння під лінійку" часто замість покращення стану здоров'я призводить до його погіршення, а то і до летальних наслідків, адже кожен учень намагається довести, що він може виконати вправу не гірше за інших, а вчитель не його фізіологічну підготовленість до виконання цієї вправи на нормативному рівні. Фізичне ж виховання повинно підпорядковуватися закономірностям процесів адаптації до навчального навантаження.

Для уникнення ускладнень зі здоров'ям учнів, а також для покращення якості викладання пропонується впроваджувати в процес викладання фізичної культури методики математичного моделювання процесу фізичного виховання з урахуванням комплексних тренувальних навантажень і

характеру навчального навантаження, а також застосування комп'ютерних технологій для автоматизації опрацювання отриманих даних й отримання відповідних висновків.

Розробка математичних моделей фізичного виховання з урахуванням дії на організм навчального навантаження дасть змогу оптимізувати сумарну фізичну активність учнів, а також проводити індивідуалізацію навчального процесу (завдяки накопичуванню даних про кожного учня у відповідних файлах із подальшим застосуванням до них розроблених математичних алгоритмів).

Проте результати анкетування, покликаного визначити рівень використання комп'ютерних технологій на уроках фізичного виховання, показали його фактичну відсутність, що, передусім, обумовлено низьким рівнем володіння комп'ютерними технологіями більшістю вчителів і викладачів фізичного виховання.

Для забезпечення вчителів фізичної культури зручним інструментом діагностики фізичного розвитку й індивідуалізації навчального процесу вирішено створити комп'ютерну програму, яка б реалізовувала математичні методи обробки та оцінювання інформації, мала зручний і зрозумілий інтерфейс та могла б використовуватись учителями навіть з низьким рівнем комп'ютерної грамотності.

Ураховуючи все вищезгадане, актуальність дослідження обумовлена необхідністю застосування комплексних систем оцінювання фізичної підготовленості й недостатнім рівнем використання комп'ютерних технологій і математичних методів у фізичному вихованні.

Завдання дослідження:

- 1) оцінити можливості застосування математичних методів для обробки й оцінювання інформації у фізичному вихованні;
- 2) проаналізувати особливості використання комп'ютерних технологій у фізичному вихованні і спорті;
- 3) розробити концепцію застосування математичних методів обробки й оцінювання інформації у фізичному вихованні;
- 4) окреслити особливості практичної реалізації моделі застосування математичних методів у фізичному вихованні

Виклад основного матеріалу й обґрунтування отриманих результатів дослідження. Аналіз наукової літератури з фізичного виховання навів нас на думку, що для створення дійсно комплексної системи оцінки й контролю фізичного розвитку студентів потрібно застосовувати “доповнюючий підхід”, що зможе об'єднати сукупність усіх факторів, які впливають на фізичний стан здоров'я [5]. Такий підхід дає змогу при оцінюванні враховувати не лише фактичні дані та вплив на них навколишнього середовища, а й динаміку розвитку учня.

Розглянувши математичні методи, які можуть бути застосовані у фізичному вихованні, установили, що найпоширенішими є методи математичної статистики, зокрема, для встановлення рівня похибок отриманих результатів, оцінки ефективності впливу досліджуваних факторів на результат і перевірки працездатності висунутих гіпотез [3].

Аналіз комп'ютерних технологій, які можуть бути використані в процесі фізичного виховання, показав, що їх можна умовно поділити на три групи:

- 1) програмна реалізація математичних методів, що втілює математичні моделі в життя за допомогою відповідних програмних засобів (програмування, бази даних...);
- 2) візуалізація результатів експериментів, чим забезпечується графічне відображення результатів досліджень для полегшення подальшого їхнього аналізу;
- 3) комп'ютерна діагностика, яка передбачає отримання результатів тестувань за допомогою зовнішніх пристроїв, підключених до ПК.

Отже, для втілення в життя визначеної концепції найбільш доцільно реалізувати її на основі бази даних із застосуванням методів математичної статистики.

Ефективність такої реалізації забезпечує є сума переваг кожного з обраних методів. Так, методи математичної статистики дають змогу:

- 1) здійснювати опрацювання наявної базової інформації, при цьому гнучко враховувати зміни, що виникають у процесі фізичного виховання;
- 2) оцінювати поточні результати кожного студента з огляду на його попередні досягнення, а також на загальний фізичний стан досліджуваної групи;
- 3) теорія вірогідності як елемент математичної статистики дає змогу прогнозувати результати в майбутньому;

4) оцінити можливі негативні впливи фізичних вправ на фізичний стан і задалегідь внести зміни для усунення чи зменшення таких впливів.

Реалізація на основі баз даних:

- 1) дає змогу накопичувати великий обсяг пов'язаних даних для аналізу;
- 2) забезпечує простоту внесення необхідних змін і поправок з урахуванням поточної ситуації;
- 3) дає змогу швидко будувати графіки й схеми результатів роботи.

Додатковою перевагою для створення програмного продукту на основі баз даних є те, що на сьогодні існує великий обсяг напрацювань науковців і спортивних тренерів щодо показників фізичного розвитку учнів, які представлені переважно в непов'язаних таблицях [2], але можуть бути успішно об'єднані й систематизовані в межах єдиної бази даних.

У процесі аналізу літератури встановлено, що найбільший інтерес для планування уроків фізичного виховання являють собою контроль фізичного розвитку та фізичної підготовленості [1], тому було вирішено реалізовувати в програмному продукті саме ці групи контролю. Визначення груп контролю дало змогу встановити набір вихідних і результуючих параметрів, що застосовуватимуться в програмній реалізації.

На основі цих даних розроблено схему роботи комп'ютерної програми. Проаналізувавши її, вирішено застосовувати для програмної реалізації MS Excel, оскільки вона дає змогу гнучко змінювати параметри й залежності розробленої схеми, що допомагає ефективно проводити налагодження роботи програми.

Результатом дії розробленого комплексу стала можливість індивідуальної оцінки гармонійності фізіологічного розвитку учня, його фізичної підготовленості, а також прогнозування оптимальних результатів підсумкових випробувань, виходячи з його антропометричних даних та функціонального стану серцево-судинної й дихальної систем, що заповнюються окремою таблицею та не потребують додаткового опрацювання. Також важливим позитивним моментом застосування цього комплексу є можливість прослідковування динаміки розвитку фізичної підготовленості й фізіологічних характеристик учня протягом року, а у випадку тривалого застосування – протягом усього періоду навчання.

Висновки й перспективи подальших досліджень. Аналіз отриманих результатів і процесу реалізації схеми показав таке:

1. Реалізація розробленої схеми на базі табличного редактора MS Excel має низку труднощів, основна з яких – неможливість описування великих, комплексних формул взаємозв'язків даних.

2. Обрані для застосування в програмі таблиці й формули не завжди показують однакові результати норми, що, зі свого боку, призводить до колізій при оцінці того чи іншого параметра фізичного розвитку. Більшість неузгодженостей в оцінюванні потребує проведення додаткових експериментів для визначення необхідних коефіцієнтів взаємозв'язків.

3. Оцінювання параметрів за допомогою індексів має доволі умовний характер, що впливає із самих формул розрахунків індексів, проте дає змогу проводити комплексне оцінювання фізичного стану в цілому.

Ця робота слугує:

- для демонстрації можливостей застосування математичних методів обробки й оцінювання інформації у фізичному вихованні;
- для виявлення недоліків, що виникають при створенні та функціонуванні таких програм і визначення перспективних напрямів подальшого розвитку запропонованих методів;
- базисом для створення повноцінного програмного продукту, що враховуватиме не лише параметри фізичного розвитку й підготовленості, а й фізичну працездатність, вплив на них психоемоційних навантажень: кількість і складність уроків тощо.

Список використаної літератури

1. Круцевич Т. Ю. Контроль в физическом воспитании детей, подростков и юношей / Т. Ю. Круцевич, М. И. Ворьбьев. – Киев : Олимп. лит., 2005. – 195 с.
2. Ланда Б. Х. Методика комплексной оценки физического развития и физической подготовленности / Ланда Б. Х. – М. : Сов. спорт, 2008. – 242 с.
3. Орехов Л. И. О необходимости соответствия статистических и экспериментальных методов современным требованиям / Л. И. Орехов, Е. Л. Караваева // Теория и практика физической культуры. – 2005. – № 3. – С. 46–49.
4. Основні показники розвитку фізичної культури і спорту в Україні за 1999 рік : зб. статист. показників. – К. : Держ. ком. молодіжної політики, спорту і туризму України, 2000. – 131 с.
5. Товт В. Моделирование процесу фізичного виховання в залежності від характеру навчального навантаження та якості життя / В. Товт // Молода спортивна наука: Україна : зб. наук. пр. з галузі фізичної культури та спорту. – Львів : НВФ “Українські технології”, 2005. – Вип. 9. – Т. 4. – С. 157–160.

Анотації

Актуальність дослідження обумовлена доцільністю покращення якості фізичного виховання за рахунок уведення в процес комп'ютерних програмних комплексів, що ґрунтуються на математичних методах обробки й оцінювання інформації про фізичний стан учня. Розроблена концепція застосування математичних методів обробки та оцінювання інформації у фізичному вихованні надає можливість індивідуально оцінювати гармонійність фізіологічного розвитку учня, його фізичну підготовленість, а також прогнозувати оптимальні результати підсумкових випробувань, виходячи з антропометричних даних і функціонального стану серцево-судинної й дихальної систем.

Ключові слова: математичні методи, програмна реалізація, оцінювання параметрів, фізичне виховання.

Павел Киндрат. Математические методы обработки и оценки информации в физическом воспитании. Актуальность исследования обусловлена целесообразностью улучшения качества физического воспитания за счёт введения в процесс компьютерных программных комплексов, которые базируются на математических методах обработки и оценки информации о физическом состоянии ученика. Разработанная концепция применения математических методов обработки и оценки информации в физическом воспитании представляет возможность индивидуально оценивать гармоничность физиологического развития ученика, его физическую подготовленность, а также прогнозировать оптимальные результаты итоговых испытаний исходя из его антропометрических данных и функционального состояния сердечно-сосудистой и дыхательной систем.

Ключевые слова: математические методы, программная реализация, оценочные параметры, физическое воспитание.

Pavlo Kindrat. Mathematic Methods of Information Processing and Valuation in Physical Education. Topicality of the research was caused by reasonability of increasing quality of physical education by putting into process program complexes which are based on mathematic methods of processing and evaluation of information about physical conditions of a student. The developed of conception of using mathematic methods of information processing and evaluation in physical education gives possibility to make an individual evaluation of physical growth and development of a student and predict results of his final tests according to his anthropological data and information about his cardiovascular and respiratory systems state.

Key words: mathematic methods, program realization, evaluation parameters, physical education.

УДК 371.7

Оксана Кубович

Теоретичні передумови формування культури здорового способу життя студентської молоді

Міжнародний економіко-гуманітарний університет імені С. Дем'янука (м. Рівне)

Постановка наукової проблеми та її значення. Формування здоров'я, здорового способу життя через освіту, створення здоров'язберігального освітнього середовища – один із пріоритетних напрямів державної освітньої політики в Україні. Цю проблему все більш чітко усвідомлюють представники освіти як професійно значущу. На сучасному етапі людина, її життя й здоров'я визначаються як найвищі людські цінності, оскільки саме вони є показником цивілізованості суспільства, головним критерієм ефективності діяльності всіх його сфер.

Проте ставлення до здоров'я значної кількості школярів і студентів поки що не є об'єктом свідомого формування, а стихійним процесом, результатом взаємодії складного комплексу чинників [4–8].

Головне значення в розв'язанні цієї проблеми має формування культури здорового способу життя, культури здоров'я особистості, що є складником її загальної культури [5].

Аналіз останніх досліджень і публікацій із цієї проблеми. У працях багатьох дослідників (Р. І. Айтман, Г. Л. Апанасенко, І. І. Брехман, М. С. Гончаренко, П. М. Гусак, Л. П. Омельченко, В. М. Оржеховська, В. А. Скумін, В. А. Точилов, Т. І. Туркот) зазначено, що формування культури здорового способу життя студентства починається з першого курсу й забезпечується педагогічними

умовами, а саме: поєднанням навчального процесу з практичною діяльністю студентів; існуванням цільової установки й мотивації студентів на зміцнення свого здоров'я та набуття відповідних знань, умінь, навичок; наявністю навчально-матеріальної бази ВНЗ, що забезпечує організацію й проведення оздоровчих заходів.

На навчання у ВНЗ впливають фактори, які перешкоджають успішному формуванню культури здорового способу життя студентів. До них належать; недостатня поінформованість викладачів із питань валеології та, як наслідок, їхня непередготовленість до розв'язання зазначеної проблеми; недотримання самими викладачами норм здорового способу життя; перевантаження студентів заняттями у зв'язку зі збільшенням обсягу інформації; недостатня матеріальна база для організації занять у позаурочний час; відсутність пропаганди здорового способу життя. Це вимагає взаємодії викладачів і студентів у розв'язанні завдань із виховання культури здорового способу життя.

Завдання дослідження – визначення основних причин незадовільного стану здоров'я та негативного ставлення студентів до здорового способу життя.

Виклад основного матеріалу й обґрунтування отриманих результатів дослідження. Наукові дослідження свідчать [1; 4], що здоров'я людини на 50 % зумовлене її способом життя. Однак практика засвідчує [3; 5; 7], що здоров'я молодого покоління за останні десятиріччя має тенденцію до погіршення. Такий факт автори пояснюють шкідливим впливом екологічних, стресових чинників, погіршенням якості харчових продуктів, порушенням балансу між навчальним процесом і відпочинком тощо. Серед сучасної молоді все більше поширені шкідливі звички: куріння, вживання алкоголю, наркотиків і токсичних речовин. Розповсюдження ВІЛ / СНІДу набуває характеру епідемії. Через перевантаженість навчанням більшість студентів страждає від недостатньої рухової активності, відсутності навичок організації навчання та здорового дозвілля, нераціонального харчування тощо.

Здоровий спосіб життя (ЗСЖ) – це спосіб життєдіяльності людини, при якому чільне місце посідає профілактика хвороб і зміцнення здоров'я. Поняття ЗСЖ є багатограним, недостатньо розробленим, ще чітко не визначеним.

Представники філософсько-соціологічного напрямку (П. Виноградова, В. Пономарчук, В. Столяров) розглядають його як глобальну соціальну проблему, складову частину життя суспільства в цілому. У психолого-педагогічному напрямі (Г. Аксенов, М. Віленський, І. Мартинюк та ін.) досліджують ЗСЖ із погляду свідомості, психології людини, її мотивації (Довбенко, 2009). Існують й інші думки (наприклад медико-біологічна), однак відмінність їх незначна, оскільки вони спрямовані на розв'язання однієї проблеми – зміцнення здоров'я індивіда [1; 2; 7].

Спосіб життя охоплює всі сфери суспільства: працю й побут, суспільне життя та культуру, поведінку (стиль життя) людей і їхні духовні цінності. Зауважимо, що поведінка є однією з детермінант здоров'я, ступінь впливу якої значно перевищує вплив багатьох інших детермінант.

Складові частини ЗСЖ містять різноманітні елементи, що стосуються всіх сфер здоров'я: фізичного, психічного, соціального і духовного. Найважливіші з них – харчування, побут, умови праці, навчання, рухова активність.

Питанням впливу навчального процесу на фізичний стан учнівської й студентської молоді присвячено чи не найбільшу частину публікацій у фахових виданнях, таких як “Фізичне виховання студентів творчих спеціальностей”, “Фізична культура в школі”, “Теорія і методика фізичного виховання”, “Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту”. До названої проблематики найчастіше звертаються Т. Круцевич, Г. Єдинак, О. Андреева, Т. Лошицька, С. Юхименко. У їхніх публікаціях представлено результати досліджень, виконаних із використанням експрес-методик, наведено результати діагностики фізичного здоров'я та його динаміку [1; 3; 4; 6; 7].

На думку дослідників, стан здоров'я молодого покоління українців є повною загрозою національній безпеці й економіці держави. Науковці, які простежують особливості навчального процесу в загальноосвітній та професійній школах, відзначають, що процес погіршення стану здоров'я дітей і студентів продовжується, незважаючи на низку державних програм і вказівок. Статистичні дані України та Росії практично збігаються і свідчать про таке:

- тільки одне дошкільня із трьох приходять до школи здоровим;
- за час навчання в школі в 4–5 разів зростає захворюваність органів зору;
- утричі збільшується кількість патологій опорно-рухового апарату та системи травлення;
- удвічі збільшується кількість нервово-психічних розладів;
- захворюваність у гімназіях удвічі вища, ніж у звичайних школах;
- загальна захворюваність учнів 11-х класів удвічі вища, ніж в учнів 1–2-х класів [4; 5].

За останні 5–7 років значно збільшилася розповсюдженість хронічних захворювань органів травлення [6–8]. У студентів вони посідають перше місце у віці 20–21 рік, тобто коли вже сильний вплив мають фактори, пов'язані з навчанням у ВНЗ [1; 7]. Така тенденція простежується саме серед студентів, ні в жодній соціальній групі молоді цього не спостерігається. Факторами ризику тут є нерегулярне харчування (70 % студентів не снідають), недостатній за тривалістю сон, поєднання навчання з роботою, високі психоемоційні навантаження, часто низькі й дуже низькі матеріальні можливості, проживання без батьків, адаптація до нових умов діяльності, нового колективу, нового місця проживання та самостійного життя без відповідного побуту [5; 7].

Серед факторів, які впливають на погіршення здоров'я, респонденти здебільшого називають неухвалене ставлення до свого здоров'я (86,3 %). Низьким матеріальним рівнем пояснюється погіршення стану здоров'я 77,7 % студентів, несприятливим екологічним середовищем – 68,0 % опитаних, 43,3 % студентів указали на недоступність і низьку якість лікування [5; 7].

За аналізом літературних джерел і робіт, які стосуються збереження здоров'я, встановили недостатню кількість досліджень щодо комплексної оцінки рівня здоров'я студентської молоді під час навчання у ВНЗ, нестача практичних рекомендацій і заходів щодо покращення фізичного та психологічного стану студентів.

І. В. Іванова [1] провела аналіз стресогенності життєвих подій і соціальної адаптації 446 студентів різних курсів і факультетів. За даними автора, у середньому по університету 26,3 % студентів мали пороговий ступінь стресу, а 21,2 % студентів перебувають на межі нервового виснаження, що потребує втручання психологів і медичних працівників для запобігання невротичним станам і серцево-судинним розладам. Автор робить висновок, що “сьогодні характерними для студентської молоді є низький рівень фізичного здоров'я, відсутність мотивації дотримання здорового способу життя, велике стресове навантаження” [1, 5].

С. Приходько, проводячи дослідження динаміки фізичного здоров'я учнів шкіл і студентів-першокурсників Кременчуцького державного університету імені Михайла Остроградського (Полтавська область), зауважує, що ВНЗ не лише не сприяє покращенню ситуації зі здоров'ям, а й суттєво її поглиблює. Рівень здоров'я першокурсників значно нижчий, ніж в учнів середньої школи [5]. Така ситуація, на думку автора, є не винятковою, а типовою для України і ближнього зарубіжжя. Автор робить висновок про те, що процес навчання і в загальноосвітній, і в професійній школах стає фактором ризику для здоров'я.

Один з найважливіших реальних важелів збереження та зміцнення здоров'я – оптимальна рухова активність. Недаремно в США фізичну культуру називають “другою релігією” за ставленням до неї всієї нації. І. В. Іванова, вивчаючи проблеми, які входять до поняття здорового способу життя в 365 студентів Одеського національного університету ім. І. І. Мечникова, звертає увагу на той факт, що “ставлення наших студентів до фізичної культури практично не змінюється впродовж занять в університеті і демонструє вкрай скептичне сприйняття цього методу оздоровлення” [1]. За даними автора, спортивні розряди мають лише 4,4 %, а зовсім не займаються фізичною культурою та спортом 31,4 % опитаних студентів.

Висновки. Необхідність формування культури здорового способу життя студентів, збереження й зміцнення їхнього здоров'я визначається об'єктивно наявною потребою суспільства в підготовці фізично витривалих, мобільних, конкурентоспроможних фахівців, готових до високоінтенсивної продуктивної діяльності.

Культура здорового способу життя формується за допомогою складної інтегративної освіти, основними компонентами якої є знання про збереження й удосконалення власного здоров'я, ставлення до здоров'я як самоцінності.

Для успішного розв'язання зазначеної проблеми потрібно визначити теоретичні передумови, до яких належать валеологізація освітнього простору, визначення педагогічних умов і рівнів сформованості культури здорового способу життя, модульний підхід до процесу навчання.

Найважливішими педагогічними умовами, що сприяють формуванню культури здорового способу життя, є:

а) суб'єктивний показник – урахування особистісного фактора, що відіграє особливу роль у формуванні культури здорового способу життя;

б) організація навчально-виховного процесу: удосконалювання змісту освіти за допомогою включення системи валеологічних знань й умінь; конкретизація завдань, що визначають діяльність професорсько-викладацького складу й студентів із валеологічного навчання та виховання; оптималь-

ний вибір форм і методів валеологічного навчання й виховання; диференційована методика занять із фізичного виховання в різних навчальних закладах.

Перспективи подальших досліджень. На подальший розгляд доцільно віднести питання щодо особливостей процесу формування готовності майбутніх фахівців фізичної культури, здоров'я людини до реалізації здоров'язберігальних технологій.

Список використаної літератури

1. Іванова І. В. Методологічні підходи до превентивної реабілітації студентів за даними їх рівня здоров'я та медико-соціальних знань / І. В. Іванова // Основи здоров'я та фізична культура. – 2007. – № 5. – С. 3–5.
2. Кравченко Н. С. Формування здоров'язберігаючих компетентностей учителів фізичної культури у системі післядипломної освіти (теоретичні засади) / Н. С. Кравченко // 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. – С. 260–263.
3. Кубович О. В. Педагогіка здоров'я: використання здоров'язбережувальних методик дослідження в практичній діяльності майбутніх фахівців здоров'я людини / О. В. Кубович, Р. З. Поташнюк, М. С. Самковська // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. – 2011. – № 2.
4. Поташнюк І. В. Валеологія : навч. посіб. / Поташнюк І. В. – Луцьк : Надстир'я, 1998. – 44 с.
5. Приходько С. Вплив навчального процесу на рівень фізичного здоров'я та захворюваність школярів і студентів / С. Приходько // Теорія і методика фізичного виховання і спорту. – 2010. – № 2. – С. 81–83.
6. Сапожник О. Особливості мотивації студенток ВНЗ до занять фізичними вправами / О. Сапожник // 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. – С. 554–557.
7. Соколенко Л. Педагогічні умови формування культури здорового способу життя студентської молоді / Л. Соколенко // Рідна шк. – 2006. – № 7. – С. 29–31.
8. Черненко Е. Е. Исследование мотивации занятий физическими упражнениями студенток ВУЗа / Е. Е. Черненко, Н. В. Маликов // 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. – С. 690–694.

Анотації

У статті наголошено на актуальності висвітлюваної проблеми: формування здоров'я й здорового способу життя студентів через освіту – один із пріоритетних напрямів державної освітньої політики в Україні. Акцентовано увагу на необхідності формування культури здорового способу життя як складової частини загальної культури людини. Розкрито низку факторів, які перешкоджають успішному формуванню культури здорового способу життя студентів у ВНЗ та наголошено на необхідності взаємодії викладачів і студентів у розв'язанні проблеми. Мета дослідження – визначення основних причин незадовільного стану здоров'я та негативного ставлення студентів до здорового способу життя. Дослідження й аналіз наукової літератури вітчизняних авторів стали основним завданням виконаного дослідження. Узагальнення даних літератури свідчить, що погіршення стану здоров'я молодих українців становить певну загрозу національній безпеці та економіці держави. Наведено розповсюдженість хронічних захворювань, основні фактори впливу на здоров'я й причини негативного ставлення студентів до здорового способу життя. Підкреслено теоретичні передумови розв'язання проблеми формування культури здорового способу життя: валеологізація освітнього простору, визначення педагогічних умов і рівень сформованості культури здорового способу життя, модульний підхід до процесу навчання.

Ключові слова: культура здорового способу життя, здоров'я, студенти, процес навчання.

Оксана Кубович. Теоретические предпосылки формирования культуры здорового образа жизни студенческой молодежи. В статье подчеркивается актуальность исследуемой проблемы: формирование здоровья и здорового образа жизни студентов через просвещение – одно из приоритетных направлений просвещения государственной политики Украины. Внимание акцентируется на необходимости формирования культуры здорового образа жизни как составляющей общей культуры человека. Раскрыт перечень факторов, которые препятствуют успешному формированию культуры здорового образа жизни студентов в ВУЗе, и подчеркивается о необходимости взаимодействия преподавателей и студентов в решении проблемы. Целью исследования предусмотрено определение основных причин неудовлетворительного состояния здоровья и неудовлетворительного отношения студентов к здоровому образу жизни. Исследование и анализ научной литературы отечественных авторов стали основным заданием проведённого исследования. Обобщение данных литературы свидетельствует о том, что ухудшение состояния здоровья молодых украинцев есть

полной угрозой национальной безопасности и экономике страны. Приводятся данные распространенности хронических заболеваний, основных факторах, влияющие на здоровье, и причины неудовлетворительного отношения студентов к здоровому образу жизни. Подчеркиваются педагогические предпосылки решения проблемы формирования культуры здорового образа жизни: валеологизация просвещения, выделение педагогических условий и уровней сформированности культуры здорового образа жизни, модульный подход к процессу обучения.

Ключевые слова: культура здорового образа жизни, здоровье, студенты, процесс обучения.

Oksana Kubovych. Theoretical Preconditions of Formation of Healthy Lifestyle Among Students. The article emphasizes the relevance of the problem which is highlighted: the formation of health and healthy lifestyles of students through education. This is the priority for national educational policy in Ukraine. We've paid attention on the need of formation the healthy lifestyle as a part of general human culture. It was revealed a number of factors that hinder the successful formation of healthy lifestyle of students in higher educational establishments and emphasizes need for interaction between teachers and students in solving this problem. The aim of the study includes determining the main causes of poor health and negative attitude of students towards a healthy lifestyle. Research and analysis of scientific literature of native authors was the main goal of this research. Summary of literature data shows that poor health of young Ukrainian people is a complete threat to national security and national economy. It is presented the prevalence of chronic diseases, major impacts on health and the reasons for the negative attitude of students towards healthy lifestyle. It is emphasized the theoretical background of solving the problem of formation of healthy lifestyle: wellness of educational space, definition of educational conditions and the level of formation of a healthy lifestyle, a modular approach to the learning process.

Key words: culture of healthy lifestyles, health, students, the learning process.

УДК [572.51+159.943] – 057.875

Ганна Мардар,
Юрій Черкалюк

Сила волі та рівень фізичного стану як фактори формування здорового способу життя

Чернівецький національний університет імені Юрія Федьковича (м. Чернівці)

Постановка наукової проблеми та її значення. Аналіз останніх досліджень. У наш час більша частина суспільства розуміє важливе значення ЗСЖ для збереження й зміцнення здоров'я, але, на жаль, формування ЗСЖ, особливо в молоді, є дуже складною проблемою [2; 3; 4; 5]. Причини цих труднощів різні, однак серед них, напевно, можна виділити основні.

Аналіз даних літератури свідчить про велике значення виховання в людей сили волі, відповідальності. Так, М. Амосов [1], підкреслюючи чинники збереження здоров'я, відзначав, що потрібно постійно проявляти волю, твердий характер та ще й займатися фізичними вправами. Наскільки пов'язані між собою, воля й відповідальність, рівень фізичного стану та дотримання ЗСЖ і самооцінка здоров'я? Яке значення занять спортом у вихованні волі й формуванні ЗСЖ?

Завдання дослідження:

- 1) вивчити та проаналізувати дані науково-методичної літератури стосовно визначення й тренування сили волі [6, 8];
- 2) дослідити показники рівня фізичного стану та адаптаційного потенціалу студентів і спортсменів [9];
- 3) із допомогою анкет вивчити самооцінку власного здоров'я й способу життя студентів та спортсменів [10].

Виклад основного матеріалу й обґрунтування отриманих результатів дослідження. Провели обстеження 55 студентів першого та четвертого курсів і 10 спортсменів, котрі займалися панкратіоном протягом року, 15 спортсменів, які займалися панкратіоном чотири роки. За допомогою тесту самоперевірки [8] встановлено, що серед студентів і спортсменів не було нікого з низькою силою волі. Найбільша частка студентів першого курсу (46,6) мала середній показник сили волі, студенти 4-го курсу – 36,3 %, а спортсмени-початківці (один рік занять) – 25 %, спортсмени 4-х років занять панкратіоном – 20 %. У решти студентів і спортсменів встановлена висока сила волі. Наприклад,

серед студентів 1-го курсу – у 53,4 %, серед студентів 4-го курсу – у 63,6 %, серед панкратіоністів-початківців – у 75,0 %, а серед – панкратіоністів (4 роки занять) – у 80 %.

Отже, у процесі навчання студентів та в процесі тренування спортсменів рівень сили волі зростає.

Для дослідження показників рівня фізичного стану (РФС) [9] проводили обстеження студентів, визначаючи їхній вік, масу тіла, ріст, пульс й артеріальний тиск. Ми розробили комп'ютерну програму Excel, за допомогою якої й було проведено визначення РФС (табл. 1).

Таблиця 1

Показники РФС студентів (%)

Показники РФС Групи студентів	Нижче від середнього рівня	Середній	Вище від середнього рівня	Високий	Дуже високий
1-го курсу	3,83	39,39	27,27	12,12	15,15
4-го курсу	5,40	24,32	40,54*	16,21	13,51
Спортсменів-початківців	12,50	37,50	20,00	30*	–
Спортсменів 4-х років тренувань	–	–	38,33	41,66*	20,00*

Примітка. * – вірогідні значення стосовно студентів 1-го й 4-го курсів.

Результати цього дослідження чітко показали, що найбільший відсоток студентів із високим і дуже високим Р.

За допомогою анкети “Самооцінка стану здоров'я”, яку заповнювали всі студенти й спортсмени, встановлено, що 87 % студентів оцінили своє здоров'я як гарне, 13 % – як задовільне. Поганого та дуже поганого рівня здоров'я студенти не відмічали. Усі спортсмени свідчили, що в них гарне здоров'я.

Серед симптомів, які характеризують зниження здоров'я студентів, при їх розташуванні за рейтингом на перший план виходять такі:

1. Через хвилювання втрачається сон – 62,96 %;
2. Прокидаються від будь-якого звуку – 48,14 %;
3. Болі в ділянці серця – 46,15 %;
4. Болі в суглобах – 44,44 %;
5. Бувають запаморочення – 33,33 %;
6. Використовують з лікувальною метою мінеральну воду – 33,33 %;
7. Відчувають печію – 29,62 %;
8. Відчувають біль у попереку – 25,9 %;
9. Відмова від деяких страв – 22,22 %;
10. Зміна погоди впливає на самопочуття – 12,10 %;
11. Зниження працездатності – 11,11 %.

Отже, майже 50 % студентів мають такі серйозні симптоми, як порушення сну, болі в ділянці серця та суглобів. Третина частина студентів має функціональні порушення роботи шлунково-кишкового тракту. Тільки приблизно в 10–20 % респондентів симптоми менш виражені.

На питання про оцінку стану здоров'я більшість студентів відзначили таке: гарне – 87 %, задовільне – 12 %, погане – 1 %, дуже погане – 0 %.

На основі анкети “Самооцінка способу життя” встановлено, що студенти є активними, доброзичливими й по суті, в 91 % випадку дотримуються здорового способу життя.

Самооцінка студентами способу життя дала можливість виявити деякі особливості, наприклад:

- 1) 88,8 % студентів міцно сплять і заводять будильник, якщо треба раніше встати;
- 2) 55 % – ніжяться під ковдрою, незважаючи на те, що потрібно йти на заняття. Отже, ці студенти безвідповідальні, мають слабку силу волі;
- 3) у 40,7 % немає більш-менш нормального сніданку;
- 4) лише 66,0 % респондентів відзначають необхідність своєчасно приходити на навчання;
- 5) 25,9 % студентів хотіли б поснідати в їдальні до занять;
- 6) майже щодня 74,0 % студентів устигають пожартувати до пари;
- 7) 96,2 % респондентів уважають, що зустріч із друзями й прихід гостей – це можливість відволіктися від турбот;

- 8) більшість студентів (44, 4 %) лягають спати по закінченні всіх справ;
- 9) 96,29 % опитаних регулярно виконують фізичні вправи;
- 10) за останні 14 днів студенти не танцювали, 17,62 % – займалися фізичною працею й спортом або займалися лише розумовою працею (44,44 %);
- 11) під час канікул 44,44 % студентів фізично працюють або займаються спортом;
- 12) 51,85 % студентів проявляють своє честолюбство, прагнучи будь-що досягти свого; а 33,33 % сподіваються, що їхня ретельність обов'язково дасть результати.

Дослідження адаптаційного потенціалу двох груп студентів (1-го і 4-го курсів) та спортсменів (початківців і досвідчених) до початку дослідження показало, що більшість студентів і першого, і четвертого курсу мають задовільну адаптацію організму до умов життя й стану здоров'я. Але в частини з них спостерігаються напруження, незадовільна адаптація та навіть зрив механізмів адаптації. За допомогою опитування встановлено, що ці зміни адаптації викликані хворобливим станом, недотриманням режиму сну й іншими причинами. Серед спортсменів, які займалися панкратіоном тривалий час, зменшилася кількість осіб, у яких встановлена незадовільна адаптація, а також указано на відсутність студентів зі зривом механізмів адаптації.

Дослідження адаптаційного потенціалу студентів показали, що спортивні заняття із панкратіоном збільшують відсоток студентів із задовільною адаптацією та, відповідно зменшують відсоток респондентів із незадовільною адаптацією. Відсутні й студенти із напруженою адаптацією.

Висновки й перспективи подальших досліджень. Встановлено, що всі студенти мають середню та високу силу волі. Середні показники сили волі 1-го й 4-го курсів були встановлені в частки студентів, відповідно, 22,5; 23,5; а серед спортсменів-початківців і досвідчених частка цих осіб становила, відповідно, 24,1 і 25,8. При цьому спортсмени-панкратіоністи відрізнялися великим відсотком осіб з високою силою волі (80,0 %), вони були більш відповідальні й дотримувалися ЗСЖ.

За показником рівня фізичного стану спортсмени відрізнялися великою часткою осіб (61,66) із високим і дуже високим рівнями фізичного стану стосовно студентів 1-го і 4-го курсів, у яких, відповідно, цей показник становив 27,27 і 29,72. Із рівнем фізичного стану, як відомо, пов'язане не лише фізичне, а й психічне здоров'я (воля, дисципліна, відповідальність).

За станом самооцінки здоров'я всіх студентів можна поділити на дві групи: перша (50 %) – із відчуттям погіршення здоров'я (велика чутливість до звуків, погіршення зору, болі в суглобах, ослаблення пам'яті, болі в серці); друга (28,6 %) – із більш вираженими відчуттями погіршення здоров'я (запаморочення, печія, болі в попереку, використання мінеральної води та утримування від деяких страв). Однак більшість студентів (97 %) уважають себе повністю працездатними. Спортсмени не відчували погіршення здоров'я.

Дослідження адаптаційного потенціалу студентів свідчить про те, що в респондентів 1-го й 4-го курсів та спортсменів-початківців задовільний адаптаційний потенціал трапляється в 67–69 % випадків, а в спортсменів-панкратіоністів – у 64,4 %. Порушень адаптаційного потенціалу (напруження, незадовільна адаптація, зрив механізму адаптації) у спортсменів-панкратіоністів узагалі не спостерігали.

Загалом результати нашого дослідження показали, що заняття спортом позитивно впливають на здоров'я студентів і їхній спосіб життя, викликаючи, здебільшого, підвищення сили волі та рівня фізичного стану й адаптаційного потенціалу, а це допомагає впровадженню ЗСЖ. Тому розвиток фізичного стану й сили волі слід активніше практикувати в студентів як один із факторів упровадження здорового способу життя.

Список використаної літератури

1. Амосов Н. М. Физическая активность и сердце / Н. М. Амосов, Я. Н. Бендет. – Киев : Здоровье. – 1989. – 215 с.
2. Бобрицька В. І. Теоретичні і методичні основи формування здорового способу життя в майбутніх учителів у процесі вивчення природничих наук : автореф. дис. ... д-ра пед. наук : 13.00.04 / АПН України, Інститут педагогіки і психології професійної освіти / Бобрицька В. І. – К., 2006. – 48 с.
3. Галіздра А. А. Характеристика факторів, що впливають на здоров'я студентів вищих навчальних закладів / А. А. Галіздра // Теорія та методика фізичного виховання. – 2004. – № 3. – С. 41–43.
4. Гуменюк Н. В. Здоровий спосіб життя / Н. В. Гуменюк // Айболіт. – 2000. – № 4. – С. 33
5. Давиденко Д. Н. Научные основы здорового образа жизни : учеб. пособие / Д. Н. Давиденко, А. И. Крылов, Н. Ф. Гришин. – СПб. : ПГУПС, 2000. – 18 с.
6. Ильин Е. П. Психология воли / Ильин Е. П. – СПб. : Питер, 2002. – 288 с.

7. Кузьменко В. Ю. Проблеми самоактуалізації особистості в контексті виховання здорового способу життя / В. Ю. Кузьменко // Теоретико-методичні проблеми виховання дітей та учнівської молоді : зб. наук. пр. – Кн. 1. – К., 2002. – С. 153–158.
8. Обозов Н. Н. Психология работы с людьми : учеб. пособие / Н. Н. Обозов, Г. В. Щёкин. – Киев : МАУП, 1999. – 152 с.
9. Пирогова Е. А. Влияние физических упражнений на работоспособность и здоровье человека / Е. А. Пирогова, Л. Я. Иващенко, Н. П. Страпко. – Киев : Здоровье, 1986. – 256 с.
10. Сапуга І. Є. Стан здоров'я дітей України. Фактори "ризиків" шкільного середовища / І. Є. Сапуга // Основи здоров'я та фізична культура. – 2007. – № 9. – С. 12–14.

Анотації

У формуванні здорового способу життя молодих людей має значення низка чинників. Дослідження сили волі, фізичного стану та самооцінки здоров'я й способу життя свідчать про те, що сила волі та фізичний стан відіграють, можливо, найважливішу роль. Тому вихованню цих якостей особистості слід надавати перевагу та формувати їх за допомогою занять спортом.

Ключові слова: сила волі, фізичний стан, самооцінка здоров'я, спосіб життя студентів.

Анна Мардар, Юрий Черкалюк. Сила воли и уровень физического состояния как факторы формирования здорового образа жизни (ЗОЖ). В формировании ЗОЖ молодых людей имеет значение ряд факторов, среди которых сила воли и физическому состоянию уделяется недостаточно внимания. Исследование силы воли, физического состояния и самооценки здоровья и способа жизни у студентов и спортсменов свидетельствует о том, что именно эти факторы играют, возможно, самую важную роль в формировании ЗОЖ. Поэтому воспитанию этих качеств индивидуума следует отдавать предпочтение и формировать их путём занятий спортом.

Ключевые слова: сила воли, физическое состояние, самооценка здоровья, способ жизни студентов.

Hanna Mardar, Yuriy Cherkaliuk. Willpower and Level of Physical Condition as Factors of Healthy Lifestyle Formation. For the formation of young people's healthy lifestyle several factors have importance, among which willpower and physical condition are insufficiently paid attention in literature. Study of students and sportmen' willpower, physical condition and self-concept of health and lifestyle testify that these factors just play, possibly the principal role in the formation of healthy lifestyle. That's why to the upbringing of specified individual indexes advantages should be provided and they have to be formed by sports.

Key words: willpower, physical condition, self-concept of health, students' lifestyle.

УДК: 612.66:014.5

В'ячеслав Мірошніченко,
Світлана Нестерова

Особливості прояву аеробних та анаеробних можливостей організму молоді з різним соматотипом

Вінницький державний педагогічний університет
імені Михайла Коцюбинського (м. Вінниця)

Постановка наукової проблеми та її значення. На сьогодні в Україні проблема зміцнення здоров'я населення залишається актуальною. Особливого значення набуває покращення фізичного здоров'я студентської молоді, оскільки навчання у вищому навчальному закладі супроводжується стресовими ситуаціями, розумовим перенапруженням, нераціональною організацією режиму навчання й відпочинку.

Одним зі шляхів підвищення рівня фізичного здоров'я студентської молоді є вдосконалення процесу фізичного виховання у ВНЗ. Багато вчених вважають перспективним напрямом удосконалення фізичного виховання у ВНЗ його моделювання за соматотипом (поєднанням морфологічних і функціональних особливостей організму) [5]. Функціональні можливості організму обумовлені його енергетичним потенціалом та можливостями адаптації до умов зовнішнього середовища. Зі свого боку, енергетичний потенціал характеризують аеробні й анаеробні можливості організму. Отже, на

основі розроблених модельних характеристик можливе формування соматотипологічних груп для занять із фізичного виховання, з урахуванням рівня функціональних можливостей організму.

Аналіз останніх досліджень і публікацій із цієї проблеми. Для оцінки фізичного здоров'я найбільш інформативними та надійними залишаються методи Р. М. Баєвського (за рівнем адаптаційного потенціалу), Г. Л. Апанасенко (за рівнем фізичного стану) і К. Купера (за рівнем аеробної продуктивності організму) [3]. Аеробна продуктивність вважається інтегральним показником, оскільки відображає функціональний стан більшості систем людського організму. Саме тому рівень фізичного здоров'я рекомендовано визначати за показником Vo_{2max} , який відображає аеробні можливості організму [1, 8].

У сучасній науковій літературі існують відомості про те, що основою функціональних особливостей організації індивіда є морфологічна специфіка органів і тканин [6]. Зі свого боку, представники різних соматотипів мають характерні особливості антропометричних показників, складу тіла, ендокринної та імунної систем, системи кровообігу, структури й функції внутрішніх органів [4–7; 9–10]. Отже, соматотип визначає не лише фізичний розвиток, а й функціональні можливості організму.

У світовій практиці обмежена кількість даних про фізіологічні особливості окремих соматотипів. Уважається, що в чоловіків найбільш високий рівень окиснювальних процесів властивий грудному й грудно-м'язовому типу, низький рівень – черевному та черевно-м'язовому. У жінок вищий рівень окиснювальних процесів спостерігається в астеничного й атлетичного типів. Швидкість кровотоку та тривалість затримки дихання в різних соматичних типів чоловіків і жінок приблизно однакові [7]. Є дані про те, що показники тесту PWC₁₇₀ (який відображає фізичну працездатність) суттєво залежать від соматотипу в усіх досліджених віково-статевих групах [9].

Результати досліджень різних авторів свідчать про те, що значна перевага жирового компонента суттєво погіршує гемодинаміку, обумовлюючи зменшення хвилинного об'єму крові на тлі підвищення середнього артеріального тиску [2], що, безумовно, впливає на функціональні можливості організму. Величина показників гемодинаміки в підлітків із мезоморфним соматотипом відрізняється від величини показників в інших соматотипологічних групах. Зі свого боку, морфометричні розміри серця у підлітків з екоморфним соматотипом менші, ніж у дівчат і хлопців із мезоморфним типом [10].

Водночас кількість даних, які б надавали узагальнену інформацію про аеробні й анаеробні можливості організму за абсолютними та відносними показниками в юнаків і дівчат різних соматотипів, обмежена.

Завдання дослідження – встановити особливості прояву аеробних та анаеробних можливостей організму юнаків і дівчат різних соматотипів.

Виклад основного матеріалу й обґрунтування отриманих результатів дослідження. Усіх обстежених за методом Хіт-Картера розподілено на соматотипологічні групи. Таким чином у юнаків визначилися п'ять соматотипологічних груп, а саме: збалансований, ендоморфний, екоморфний, ендоморфно-мезоморфний і мезоморфний соматотипи. У дівчат визначено чотири соматотипологічні групи, серед яких, на відміну від хлопців, не було групи з мезоморфним соматотипом. Це пов'язано з тим, що перевага мезоморфного компонента тіла для дівчат не характерна й найчастіше трапляється в спортсменок високої кваліфікації.

Дослідження відносних показників аеробної продуктивності за показником Vo_{2max} дало змогу виявити соматотипологічні й гендерні особливості. Як видно з рис. 1 у дівчат із перевагою екоморфії середнє значення Vo_{2max} відн. становить $46,8 \pm 0,6$ мл·хв⁻¹·кг⁻¹, що на 18,8 % перевищує значення цього показника в дівчат із перевагою ендоморфії, у яких цей вік становить $39,4 \pm 0,6$ мл·хв⁻¹·кг⁻¹. Вірогідна відмінність середніх значень Vo_{2max} відн. установлена між представницями екоморфного й ендоморфно-мезоморфного соматотипів. Так, середнє значення Vo_{2max} відн. дівчат із перевагою екоморфії на 9,3 % вище, ніж у дівчат з ендоморфно-мезоморфним соматотипом, середнє значення Vo_{2max} відн. яких становить $42,8 \pm 0,7$ мл·хв⁻¹·кг⁻¹. Вірогідну відмінність величин Vo_{2max} відн. установлено в дівчат зі збалансованим та ендоморфним соматотипами. Середнє значення цього показника в представниць збалансованого соматотипу становить $46,1 \pm 0,6$ мл·хв⁻¹·кг⁻¹, що на 17,0 % більше, ніж у дівчат із перевагою ендоморфії. Середнє значення показника Vo_{2max} відн. у групі дівчат збалансованого соматотипу виявилося достовірно вищим на 7,7 % відносно представниць ендоморфно-мезоморфного соматотипу.

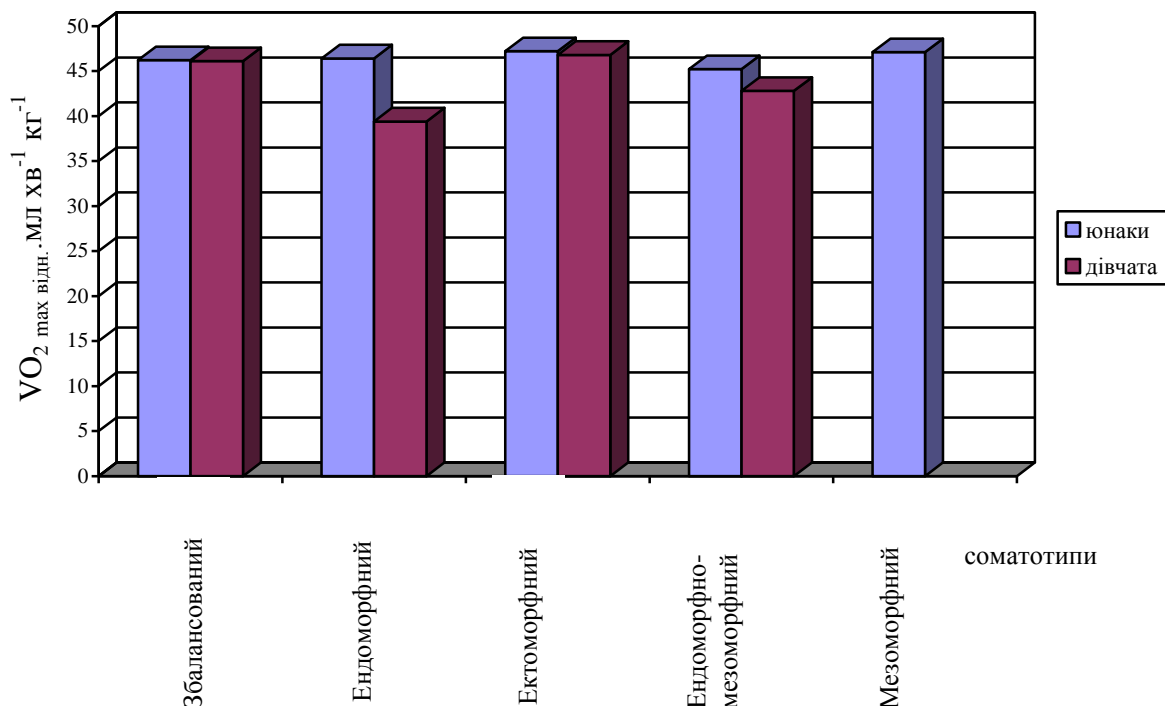


Рис. 1. Середні величини відносного показника максимального споживання кисню юнаків і дівчат із різним соматотипом

Аналіз середнього значення показника $VO_{2\max}$ відн. юнаків різних соматотипів свідчить про незначні відмінності значень у представників збалансованого й ендоморфного соматотипів (відповідно $46,2 \pm 0,5$ мл·хв⁻¹·кг⁻¹ та $46,4 \pm 0,6$ мл·хв⁻¹·кг⁻¹). У представників ектоморфного та мезоморфного соматотипів також не існує вірогідної різниці між середніми значеннями показника $VO_{2\max}$ відн. (в ектоморфів воно становить $47,2 \pm 0,7$ мл·хв⁻¹·кг⁻¹, а в мезоморфів – $47,1 \pm 0,3$ мл·хв⁻¹·кг⁻¹). Результати досліджень свідчать, що найнижчий показник $VO_{2\max}$ відн. серед юнаків усіх соматотипологічних груп мають представники ендоморфно-мезоморфного соматотипу ($45,2 \pm 0,6$ мл·хв⁻¹·кг⁻¹).

За даними Г. Л. Апанасенка, рівень фізичного здоров'я ототожнюють з поняттям “безпечний рівень здоров'я”, який оцінюють за відносним показником $VO_{2\max}$. Для жінок “безпечний рівень здоров'я” міститься на межі 35,0 мл·хв⁻¹·кг⁻¹, а для юнаків – 42,0 мл·хв⁻¹·кг⁻¹. Із рис.1 видно, що середні значення відносного показника $VO_{2\max}$ юнаків і дівчат усіх соматотипологічних груп значно перевищують “безпечний рівень здоров'я”.

Дослідження анаеробних (лактатних) можливостей організму дівчат за відносним показником МКЗМР засвідчило відсутню вірогідну відмінність значень цього показника між представницями різних соматотипних груп (рис. 2).

Так, середнє значення МКЗМР відн. у представниць збалансованого соматотипу становить $23,5 \pm 0,4$ кгм·хв⁻¹·кг⁻¹, ендоморфного соматотипу – $23,3 \pm 0,4$ кгм·хв⁻¹·кг⁻¹, ектоморфного соматотипу – $23,7 \pm 0,3$ кгм·хв⁻¹·кг⁻¹, ендоморфно-мезоморфного – $22,9 \pm 0,3$ кгм·хв⁻¹·кг⁻¹.

Середнє значення МКЗМР відн. юнаків зі збалансованим соматотипом становить $30,9 \pm 0,7$ кгм·хв⁻¹·кг⁻¹, в ендоморфів – $31,7 \pm 0,9$ кгм·хв⁻¹·кг⁻¹, ектоморфів – $32,7 \pm 1,1$ кгм·хв⁻¹·кг⁻¹, ендоморфо-мезоморфів – $30,5 \pm 0,8$ кгм·хв⁻¹·кг⁻¹, а в мезоморфів – $32,1 \pm 0,6$ кгм·хв⁻¹·кг⁻¹.

Висновки та перспективи подальших досліджень. Установлено залежність прояву аеробних можливостей організму молоді від соматотипу. У дівчат вірогідно вищі значення $VO_{2\max}$ відн. мають представниці ектоморфного й збалансованого соматотипів. Ми вважаємо, що вірогідно нижчі значення $VO_{2\max}$ відн. у представниць ендоморфного та ендоморфно-мезоморфного соматотипу обумовлені збільшеним умістом жирового компонента тіла. У юнаків вірогідно нижче значення показника $VO_{2\max}$ відн. зафіксовано в представників ендоморфно-мезоморфного соматотипу, і ймовірно, з тих же причин.

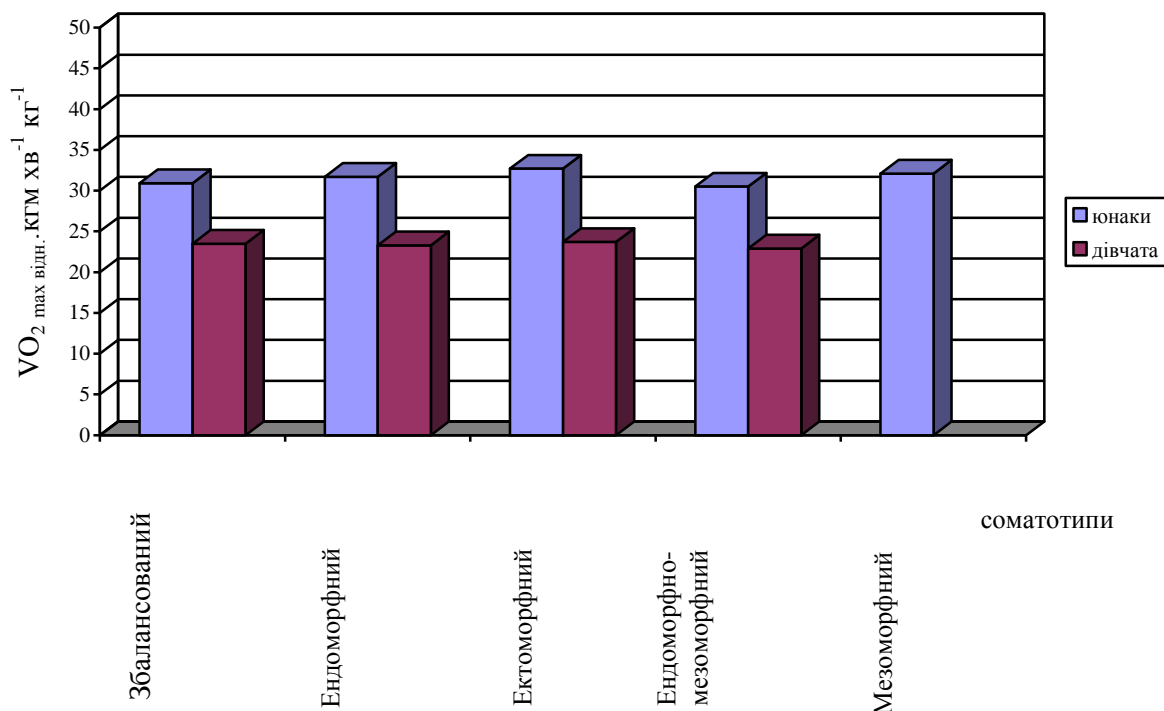


Рис. 2. Середні величини відносного показника МКЗМР юнаків і дівчат із різним соматотипом

Отримані дані засвідчили, що рівень фізичного здоров'я юнаків і дівчат, незалежно від соматотипу, перевищує безпечний рівень здоров'я.

Установлено, що анаеробні (лактатні) можливості організму юнаків та дівчат із різним соматотипом істотно не відрізняються.

Отже, для об'єктивної оцінки функціонального стану організму студентської молоді потрібно враховувати соматотипологічні особливості. Результати досліджень можуть бути використані для створення нових навчальних програм із фізичного виховання, які відповідатимуть індивідуальним можливостям людини, що, безумовно, підвищить ефективність фізичного виховання у ВНЗ.

Список використаної літератури

1. Апанасенко Г. Л. Избранные статьи о здоровье Апанасенко / Апанасенко Г. Л. – Киев : [б. и.] , 2005. – 46 с.
2. Гаркави Л. Х. Адаптационные реакции и резистентность организма / Л. Х. Гаркави, Е. Б. Квакина, М. А. Уколова. – Ростов н/Д : Изд-во Ростов. ун-та, 1990. – 240 с.
3. Дубовая А. В. Адаптация организма как отражение состояния здоровья / А. В. Дубовая, Н. В. Нагорная // Вестник физиотерапии и курортологии. – 2004. – № 4. – С. 61–67.
4. Комаров Ф. И. Адаптация и здоровье / Ф. И. Комаров // Клиническая медицина. – 2001. – Т. 79. – № 12. – С. 61–63.
5. Кроптя Р. В. Моделювання функціональної підготовленості веслярів на етапі максимальної реалізації індивідуальних можливостей / Р. В. Кроптя // Актуальні проблеми фізичної культури і спорту : зб. наук. пр. – К. : ДНДІФКС, 2004. – № 2. – С. 71–78.
6. Мельникова С. Л. Корреляция антропометрических и физиологических параметров / С. Л. Мельникова, Г. Н. Пименова, Н. А. Матвеева // Российские морфологические ведомости. – 2000. – № 1–2. – С. 223.
7. Никитюк Б. Социально-валеологические функции современной спортивной морфологии / Б. Никитюк. // Человек в мире спорта: Новые идеи, технологии, перспективы : тез. докл. междунар. конгр. – М : [б. и.], 1998. – Т. 1. – С. 8–10.
8. Пярнат Я. П. Возрастно-половые стандарты (10–50 лет) аэробной способности человека : автореф. дис. ... д-ра мед. наук : 03.00.13 / Пярнат Я. П. – М., 1983. – 44 с.
9. Савка В. Г. Спортивна морфологія : навч. посіб. / В. Г. Савка, М. М. Радько, О. О. Воробйов. – Чернівці : Книги–XXI, 2005. – 196 с.
10. Сергета І. В. Особливості фізичного розвитку підлітків 15–17 років, що мешкають у Подільському етно-територіальному регіоні України / Сергета І. В. // Вісник морфології. – 1996. – Т. 1, № 2. – С. 53–54.

Анотації

На сьогодні в Україні проблема покращення фізичного здоров'я студентської молоді залишається актуальною. Одним зі шляхів підвищення рівня фізичного здоров'я студентів є впровадження моделювання процесу фізичного виховання за соматотипологічними особливостями. На основі розроблених модельних характеристик можуть створюватися нові навчальні програми фізичного виховання студентів, які відповідатимуть їхнім індивідуальним можливостям, що, безумовно, підвищить ефективність фізичного виховання у ВНЗ. Завдання статті – дослідити особливості прояву аеробних та анаеробних можливостей організму юнаків і дівчат різних соматотипів. Досліджувалася аеробна та анаеробна продуктивність організму юнаків і дівчат різних соматотипів. Найвищі значення відносного показника максимального споживання кисню (VO_{2max}) виявлено в представниць екторморфного й збалансованого соматотипів, а найнижчі – у представниць ендоморфного та ендоморфно-мезоморфного соматотипів. У юнаків найнижче значення VO_{2max} відн зареєстровано в представників ендоморфно-мезоморфного соматотипу. Прояв анаеробних (лактатних) можливостей організму молоді, який оцінювали за відносним показником максимальної кількості зовнішньої механічної роботи за 1 хв (МКЗМР), не залежить від соматотипологічних особливостей. Установлено, що рівень аеробних можливостей організму і юнаків, і дівчат зумовлений соматотипом. Прояв анаеробних (лактатних) можливостей організму молоді, незалежно від статі, не має соматотипологічних особливостей.

Ключові слова: аеробні можливості, анаеробні можливості, соматотип.

Вячеслав Мирошніченко, Светлана Нестерова. Особенности проявления аэробных и анаэробных возможностей организма молодёжи с разным соматотипом. Сегодня в Украине проблема улучшения физического здоровья студенческой молодежи остается актуальной. Одним из путей повышения уровня физического здоровья студентов является внедрение моделирования процесса физического воспитания с учетом соматотипологических особенностей. На основе разработанных модельных характеристик могут создаваться новые учебные программы физического воспитания студентов, которые будут отвечать их индивидуальным возможностям, что, безусловно, повысит эффективность физического воспитания в ВУЗах. Задание исследования – изучить особенности проявления аэробных и анаэробных возможностей организма юношей и девушек разных соматотипов. Исследовались аэробные и анаэробные возможности организма юношей и девушек разных соматотипов. Наивысшие значения относительного показателя максимального потребления кислорода (VO_{2max}) выявлены у представительниц екторморфного и сбалансированного соматотипов, а самые низкие – у представительниц ендоморфного и ендоморфно-мезоморфного соматотипов. У юношей наименьшее значение VO_{2max} отн. зафиксировано у представителей ендоморфно-мезоморфного соматотипа. Проявление анаэробных (лактатных) возможностей организма молодёжи, которое оценивали по относительному значению показателя максимального количества внешней механической работы за 1 мин (МКВМР), не зависит от соматотипа. Установлено, что уровень аэробных возможностей юношей и девушек предопределён соматотипом. Проявление анаэробных (лактатных) возможностей организма юношей и девушек не имеет соматотипологических особенностей.

Ключевые слова: аэробные возможности, анаэробные возможности, соматотип.

Viacheslav Myroshnychenko, Svitlana Nesterova. Peculiarities of Display of Aerobic and Anaerobic Possibilities of Organism of Youth With Different Somatic Types. The problem of improvement of physical health of youth remains up-to-date in Ukraine. Introduction of design of the process of physical education takes into account somatic features of students as one of ways of increasing of their physical health. On the basis of worked up model descriptions can be created the new programs of physical education of students. These programs will answer individual raise of effective of physical education in higher educational establishments. The task of research: to examine the features of display of aerobic and anaerobic possibilities of organism of youths and girls of different somatic types. The aerobic and anaerobic possibilities of organism of youths and girls of different somatic types were investigated. The greatest values of relative indicator of maximal oxygen consumption (VO_{2max}) are found out in representatives of ectomorphic and balanced somatic types, and the lowest was found among representatives of endomorphic and endomorphic-mezomorphic somatic types. As for youth the lowest meaning of relative indicator of VO_{2max} was fixed in representatives of endomorphic-mezomorphic somatic types. The display of anaerobic (lactate) possibilities of organism of youths that was estimated by the relative meaning of indicator of maximal amount of external mechanical work during 1 min., that does not depend on somatic types. It is set that the level of aerobic possibilities of organism of both youths and girls is determined by the somatic types. Display of anaerobic (lactate) possibilities of organism of youths and girls does not have somatotipic features.

Key words: aerobic possibilities, anaerobic possibilities, somatic types.

Самостійні заняття як засіб покращення стану здоров'я студентської молоді

Чернівецький національний університет імені Юрія Федьковича (м. Чернівці)

Постановка наукової проблеми та її значення. У зв'язку з кризовою ситуацією, у якій опинилася людина на порозі ХХІ ст., проблеми здоров'я та виживання на планеті Земля набувають глобального значення. Здоров'я – одна з головних передумов щастя людини. За визначенням ВООЗ, це стан повного фізичного, душевного, сексуального й соціального комфорту та здатність пристосуватися до умов зовнішнього й внутрішнього середовища, які постійно змінюються, до природного процесу старіння, а також відсутність хвороб і фізичних дефектів.

На сьогодні склалася дуже важка демографічна ситуація: населення скорочується з великою швидкістю, а середня тривалість життя нижча, ніж 100 років тому. Сумним є той факт, що, на думку медиків і педагогів багатьох країн, в останнє десятиріччя помітно погіршилися фізичний стан та здоров'я молодого покоління. В Україні тільки одну дитину з десяти можна назвати здоровою, 60 % дітей мають хронічні захворювання, за останні п'ять років на 33 % зросла кількість дітей-інвалідів.

Аналіз останніх досліджень і публікацій із цієї проблеми. Сучасна вища школа повинна не тільки закласти міцне підґрунтя знань, а й надати можливість самостійно їх поповнювати в разі потреби. Проте повноцінне використання професійних знань і вмінь молодими фахівцями можливе за наявності високого рівня психофізіологічної, психофізичної підготовки й продуктивності праці. Фізична культура покликана формувати в студентства бережливе ставлення до свого здоров'я та фізичної кондиційності, гармонійний розвиток фізичних і психічних властивостей, творче використання засобів фізичної культури в організації здорового способу життя [4].

Потреба людини в рухах виявляється в організованих (різні види фізичного виховання, спорту) і неорганізованих (спонтанна м'язова діяльність) формах рухової активності. Для забезпечення всебічного гармонійного розвитку дітей та зміцнення їхнього здоров'я потрібно, щоб рухи були оптимальними за різноманітністю, кількісними та якісними параметрами кожного з їх видів [4].

Дефіцит рухової активності студентів, як з'ясовано, становить від 50 до 70 % необхідного рівня для повноцінного фізичного розвитку [2].

Дані наукових досліджень доводять, що короточасні фізичні навантаження не забезпечують повноцінного відновлення працездатності [3]. У зв'язку з цим зростає значення самостійних занять фізичними вправами. Як стверджують численні дослідники цього питання, більшість студентів тією чи іншою мірою не задоволені системою організації, формами й методами проведення навчальних занять із фізичного виховання, а це, зі свого боку, негативно впливає на їх ставлення до самостійних занять фізичними вправами в позанавчальний час [1].

Одним із важливих негативних факторів впливу на свідому активність студентів під час занять фізичними вправами є підвищена увага викладачів до виконання ними тестів із фізичної підготовки, при цьому процес досягнення цих результатів, активність у навчальному процесі взагалі не береться до уваги [2].

Завдання дослідження – сформулювати комплекс заходів для покращення організації самостійних занять студентів фізичною культурою.

Серед методів ми використали опитувальник, який складається із двадцяти одного твердження, побудованого у формі описів потреб студентської молоді до самостійних занять. У процесі дослідження для з'ясування ставлення студентів до самостійної роботи опитано 94 студенти (55 дівчат, 39 юнаків) I–IV курсів гуманітарних факультетів Чернівецького національного університету імені Юрія Федьковича.

Виклад основного матеріалу й обґрунтування отриманих результатів дослідження. У результаті систематизації одержаних відповідей респондентів установлено, що 39,1 % студентів раніше займалися фізичною культурою й спортом більше року, але зараз тільки 22,3 % студентів займаються фізичним удосконаленням.

Вивчення причини низького інтересу студентів до самостійних занять виявило, що в хлопців переважали нелюбов до фізичних вправ (35 %), лінощі (32 %) та слабка агітаційна робота щодо самостійних занять (16 %). У групі дівчат нелюбов до фізичних вправ відзначали більше половини респондентів. Крім того, 16 % серед причин низького інтересу вказували лінощі, а 14 % – те, що їм, не вистачає часу для занять фізичною культурою.

Негативними факторами, які впливають на потребу до самостійних занять, студенти назвали, передусім, нестачу вільного часу, стан здоров'я, відсутність спортивних баз і секцій за обраними видами спорту. Анкетування засвідчило, що 77 % студентів усвідомлюють потребу самостійних занять і хочуть займатися тим чи іншим видом рухової активності. Мотивами, які спонукають до самостійних занять, студенти назвали необхідність покращити стан здоров'я й підвищити працездатність. До найбільш популярних видів фізичної культури та спорту студенти віднесли атлетичну гімнастику, фітнес, спортивні ігри й туризм.

Самостійні заняття фізичними вправами студентів є важливим складником процесу формування молодих фахівців. Вони потребують спеціальних теоретичних знань, методичних навичок і багаторічних практичних зусиль. Водночас проблеми самостійних занять, незважаючи на їх велике значення, не знайшли достатнього втілення в літературі та практичного застосування в процесі професійної освіти у вищих навчальних закладах. Це значною мірою негативно впливає на фізичну готовність до високопродуктивної праці, надійність та конкурентоспроможність молодих фахівців.

Один із резервів удосконалення рухового режиму – розробка наступності всіх форм фізичного виховання. При цьому позанавчальний час може бути використано для закріплення набутих рухів на заняттях фізкультури, знань, умінь і навичок, самостійного виконання підготовчих, імітаційних вправ, що, зі свого боку, полегшує засвоєння техніки нових рухів на заняттях із фізичної культури. Використання різних видів фізичної культури має велике значення, тому що вони викликають інтерес і позитивні емоції, позитивно впливають на працю й відпочинок студентів.

Особливо актуальне завдання – формування зацікавленості до рухової активності в жіночій статі. Різниця в рухових якостях у дівчат та хлопців спричиняє меншу схильність дівчат до самостійного фізичного вдосконалення і призводить до того, що більшість із них нехтує заняттями фізичною культурою, не володіє необхідним запасом рухових навичок, не здатна до самостійного використання рухів для підтримки здоров'я та не вміє у вільний час організувати свій активний відпочинок.

Важливе завдання – сформувати в студента інтерес до самостійної рухової діяльності, урахувавши його індивідуальні особливості, добирати найбільш доцільний для нього вид фізичної активності й зробити висновки про ті форми занять фізичною культурою, які з найбільшим задоволенням виконуватимуться надалі. Це тим більш важливо, що тільки 20–30 % студентів сприймають підвищені м'язові (спортивні) навантаження як удосконалення своєї фізичної підготовки. Актуальним є пошук інших прийомів фізичного виховання для решти 70–80 % студентів, із яких 10–15 % потребують корекції навчальних програм.

Сучасний етап розвитку суспільства характеризується зниженням рівня стану здоров'я: негативні фактори науково-технічного прогресу (збільшення рівня механізації та автоматизації промислових виробництв, упровадження нових технологій, урбанізація, збільшення кількості мешканців міст, екологічні чинники тощо), які призвели до стрімкого зменшення фізичної активності, унаслідок чого з'явилися глобальна гіподинамія та гіпокінезія. Але, з іншого боку, зросли вимоги до інтелектуальних і фізичних здатностей людини у зв'язку з кризою цивілізації та глибокою невідповідністю між реаліями соціуму й адаптаційними можливостями особи. Здоров'я сучасної людини також страждає від зміни харчування.

Тому одним із завдань освіти є підготовка кваліфікованих фахівців, спроможних сформувати основні мотиви студентської молоді до занять самостійною руховою діяльністю в сучасних умовах.

Висновки. Результати теоретичних досліджень засвідчують, що існує актуальна проблема оптимізації формування в студентів відповідального ставлення до фізичної культури, свого здоров'я. Проведене дослідження дає право рекомендувати комплекс заходів щодо покращення організації самостійних занять студентів фізичною культурою:

- корекція навчальних програм для збільшення оздоровчого ефекту;
- досконале планування навчального процесу з урахуванням інтересів студентів та особливостей майбутньої професійної діяльності;

- цілеспрямоване використання засобів фізичного виховання з урахуванням рівня психофізіологічної і психофізичної підготовленості;
- розроблення методологічних рекомендацій до самостійних занять та забезпечення студентів сучасною навчально-методичною й науковою літературою;
- диференційний підхід до фізичного виховання щодо статі (хлопці, дівчата);
- формування уявлень про престижність занять фізичного культурую.

Перспективи подальших досліджень. Шляхи оптимізації самостійних занять студентів фізичними вправами потребують подальшого вивчення й розробки методологічних засад підвищення мотиваційної сфери у сучасної молоді.

Список використаної літератури

1. Матвієнко М. І. Студентський спорт як навчальний фактор формування умінь та навичок до самостійних занять фізичними вправами студентів / М. І. Матвієнко, Ю. О. Усаковський // Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (Фізична культура і спорт) : наук. часоп. Нац. пед. ун-ту імені М. П. Драгоманова. Серія № 15 : зб. наук. праць за ред. Г. М. Арзютова. – К. : Вид-во НПУ ім. М. П. Драгоманова, 2011. – С. 357–361.
2. Мосейчук Ю. Ю. Особливості соціально-психологічної адаптації студентської молоді / Ю. Ю. Мосейчук // Фізична культура, спорт та здоров'я нації : зб. наук. пр. – Вип. 8. – Т. 1. – Вінниця : Вінниц. держ. пед. ун-т, 2009. – С. 229–234.
3. Мосейчук Ю. Ю. Формування мотиваційних потреб студентської молоді до фізкультурної діяльності / Ю. Ю. Мосейчук // Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (Фізична культура і спорт) : наук. часоп. Нац. пед. ун-ту ім. М. П. Драгоманова. Серія № 15 : зб. наук. пр. за ред. Г. М. Арзютова. – К. : Вид-во НПУ ім. М. П. Драгоманова, 2011. – С. 400–403.
4. Платонов В. Н. Сохранение и укрепление здоровья здоровых людей – приоритетное направление современного здравоохранения / В. Н. Платонов // Спортивная медицина. – 2006. – № 2. – С. 3–14.

Анотації

Самостійні заняття фізичними вправами студентів є важливим складником процесу формування особистості молодих фахівців. Ставлення до самостійних занять досліджувалось анкетуванням, згідно з яким встановлено, що 77 % студентів усвідомлюють необхідність самостійних занять і мають бажання займатися тим чи іншим видом рухової активності, але тільки 22,3 % займаються фізичним удосконаленням. Мотивами, які спонукають до самостійних занять, студенти назвали необхідність покращити стан здоров'я та підвищити працездатність. До найбільш популярних видів фізичної культури та спорту було віднесено атлетичну гімнастику, фітнес, спортивні ігри й туризм. У результаті дослідження розроблено комплекс заходів щодо покращення організації самостійних занять студентської молоді в процесі занять фізичною культурою.

Ключові слова: самостійні заняття, фізичні вправи, фізичне вдосконалення, студенти, рухова активність.

Юрий Мосейчук. Самостоятельные занятия как способ улучшения состояния здоровья студенческой молодежи. *Самостоятельные занятия физическими упражнениями являются важной составляющей процесса формирования личности молодых специалистов. Отношение к самостоятельным занятиям исследовалось с помощью анкетирования, согласно которого выявлено, что 77 % студентов осознают необходимость самостоятельных занятий и имеют желание заниматься тем или иным видом двигательной активности, но только 22,3 % занимаются физическим совершенствованием. Мотивами, которые побуждают к самостоятельным занятиям, студенты назвали необходимость улучшить состояние здоровья и повысить трудоспособность. К наиболее популярным видам физической культуры и спорта отнесены атлетическая гимнастика, фитнес, спортивные игры и туризм. В результате исследования разработан комплекс мероприятий, которые направлены на улучшение организации самостоятельной работы студенческой молодежи в процессе занятий физической культурой.*

Ключевые слова: самостоятельные занятия, физические упражнения, физическое совершенствование, анкетирование, студенты, двигательная активность.

Yuriy Moseychuk. Independent Classes as Means of Improving of Students' Health. *Self-training of a student with exercises is an important part in personality formation of a young professional. Attitude to self-training was investigated by questionnaire under which it was found that 77 % of students are aware of the need for self-study and are willing to engage in one or another type of motor activity, but only 22,3 % are engaged in physical improvements. Motives which incite to self-training, students suggested necessaritg to improve health, and to improve working capacity. Athletic gymnastics, fitness, sport games and tourism were suggested as the most popular kinds of physical culture and sport. The survey revealed a set of measures to improve organization of self-study of students during physical training.*

Key words: self-training, exercise, physical improvement, students, questionnaires, physical activity.

Показники фізичного стану жінок другого зрілого віку, які займаються за системою Дж. Пілатеса

Львівський державний університет фізичної культури (м. Львів)

Постановка наукової проблеми та її значення. Сучасне суспільство характеризується соціально-економічною нестабільністю, погіршенням екологічних умов життя та подальшим підвищенням психоемоційної напруженості. У зв'язку з цим збереження здоров'я людей є одним із важливих напрямів державної політики. Здоров'я нації часто визначається здоров'ям жінок, які виконують репродуктивну, виховну, виробничу й суспільну функції. Другий період зрілого віку в жінок пов'язаний із розквітом професійної та соціальної зрілості. Однак проблеми зі здоров'ям у жінок цього віку внаслідок значних змін фізіологічних функцій, нейроендокринної перебудови й появи ознак вікових захворювань суттєво знижують їхні можливості у професійній і побутовій сферах [1; 4].

Саме в цей період у більшості жінок поступово згасають функції статевих залоз та втрачаються дітородні можливості [3]. Багато жінок страждають від надмірної ваги тіла, загальної слабкості, розвитку гіпертонічної хвороби, цукрового діабету, гіперпластичних процесів у молочних залозах й ендометрії [3]. Унаслідок викривлення і сплюснення міжхребцевих дисків погіршується постава. Зміни торкаються й фізичного розвитку жінок: знижуються показники сили, витривалості, гнучкості, погіршується координація й спритність. Усе це зумовлює необхідність розробки та обґрунтування ефективних програм занять для жінок другого зрілого віку з урахуванням фізіологічних змін, рівня фізичного стану, а також мотивів й інтересів до занять різними видами оздоровчого фітнесу.

Аналіз останніх досліджень і публікацій із цієї проблеми. Розробці програм оздоровчого тренування для жінок зрілого віку останнім часом приділяється достатньо уваги. Розроблено й обґрунтовано програми занять для жінок першого зрілого віку з оздоровчої аеробіки (Н. С. Беляєв, 2009; Г. Г. Кружило, К. В. Четвертак, 2011; В. А. Чубакова, 2006), бодібілдингу (І. Я. Бродська, Ю. О. Усачов та інші, 2009), за системою Дж. Пілатеса (О. В. Буркова, 2008). Досліджено вплив занять оздоровчим фітнесом на рівень фізичного стану жінок зрілого віку (А. В. Гіптенко, 2009), корекцію статури (Т. В. Івчатова, 2005). Доведено ефективність оздоровчо-профілактичних занять із фітнесу з використанням елементів танцю, аеробіки, гімнастики йогів та ін. (В. Кренделєва, 2008; С. В. Томілова, 2004), комплексного застосування оздоровчих видів гімнастики й плавання (І. В. Адамова, 2000), використання фізичних вправ з обтяженнями (О. В. Сапожнікова, 2010). Розроблено системи фізкультурно-оздоровчих занять із жінками 35–45 років з надлишковою масою тіла (С. В. Савін, 2007), із жінками 36–55 років з урахуванням рівня їхньої рухової функції (Н. О. Опришко, 2012).

Однак наукові дослідження та практичні рекомендації щодо використання різноманітних оздоровчих програм переважно стосуються жінок більш молодого віку. Низький рівень працездатності та фізичної підготовленості, ризик захворювань серцево-судинної системи, зміни в стані опорно-рухового апарату зумовлюють необхідність розробки оздоровчих програм для жінок другого зрілого віку. На сьогодні заняття за системою Дж. Пілатеса вважаються найефективнішими для жінок другого зрілого віку, оскільки визнані як найменш травматичні та щадні, ураховують фізіологічні й психологічні зміни, що відбуваються в організмі жінок цього віку. Доведено позитивний вплив цієї системи на розвиток фізичних якостей, корекцію тілобудови та психоемоційний стан жінок середнього віку (О. В. Буркова, 2008), покращення функціонального стану апарату зовнішнього дихання й кровообігу в жінок 36–55 років (М. В. Андрєєва, 2011).

Завдання дослідження – визначити окремі показники фізичного стану жінок другого зрілого віку, які займаються за системою Дж. Пілатеса.

Методи дослідження: аналіз та узагальнення науково-методичної літератури, медико-біологічні методи (антропометрія), педагогічні тестування, методи математичної статистики.

Дослідження проводилося на базі фітнес-центрів м. Львова: шейпінг-клубу “Престиж”, фітнес-клубу “Ківі Фітнес”, Міжнародного центру корекції постави Оксани Слінько “Академія Грація” з листопада 2011 р. по січень 2012 р. У дослідженні брали участь 52 жінки віком 36–55 років.

Виклад основного матеріалу й обґрунтування отриманих результатів дослідження. Оскільки другий період зрілого віку охоплює значний віковий діапазон (20 років), упродовж якого відбуваються суттєві фізіологічні зміни в організмі жінок, для аналізу отриманих даних жінок розподілили на дві вікові підгрупи: 36–45 і 46–55 років. Такий розподіл зумовлений потребою з'ясувати відмінності у фізичному стані жінок двох вікових підгруп для розробки програм різного цільового спрямування з урахуванням вікових змін в організмі жінок.

У результаті проведених досліджень встановлено, що антропометричні показники жінок другого зрілого віку, які займаються за системою Дж. Пілатеса, у цілому відповідають визначеним стандартам.

Середнє значення ваго-ростового індексу Кетле становило в групі жінок 35–45 років – $355,2 \pm 34,5$ г/см, у групі жінок 46–55 років – $369,6 \pm 36,4$ г/см ($p > 0,05$; табл. 1). Однак слід констатувати факт, що тільки в половині жінок 36–45 років і у 53,9 % жінок 46–55 років цей індекс перебуває у межах норми.

Середньогрупові показники маси тіла достовірно не відрізнялись у жінок обох вікових груп і становили в першій віковій підгрупі – $60,0 \pm 7,3$ кг, у другій – $60,9 \pm 6,2$ кг ($p > 0,05$; табл. 1). Не виявлено також достовірної різниці між показниками верхньої та нижньої межі маси тіла в жінок 36–45 і 46–55 років ($p > 0,05$; табл. 1).

Таблиця 1

Антропометричні показники жінок другого зрілого віку, які займаються за системою Дж. Пілатеса

№ з/п	Показник	35–45 років $\bar{X} \pm \sigma$ ($n = 26$)	46–55 років $\bar{X} \pm \sigma$ ($n = 26$)	p
1	Маса тіла (кг)	$60,0 \pm 7,3$	$60,9 \pm 6,2$	$p > 0,05$
2	Зріст (см)	$168,7 \pm 6,9$	$165,0 \pm 6,3$	$p < 0,05$
3	Ваго-ростовий індекс Кетле (г/см)	$355,2 \pm 34,5$	$369,6 \pm 36,4$	$p > 0,05$
4	Індекс маси тіла (ум. од.)	$21,1 \pm 1,8$	$22,5 \pm 2,5$	$p < 0,05$
5	Плечовий індекс (%)	$87,0 \pm 4,4$	$86,2 \pm 4,5$	$p > 0,05$
6	Маса тіла, нижня межа (кг)	$73,2 \pm 8,9$	$74,3 \pm 7,6$	$p > 0,05$
7	Маса тіла, верхня межа (кг)	$77,0 \pm 9,3$	$78,1 \pm 8,0$	$p > 0,05$
8	Індекс Пінье (ум. од.)	$23,9 \pm 6,4$	$20,4 \pm 7,4$	$p > 0,05$
9	Обвід грудної клітки (см)	$84,8 \pm 3,6$	$83,5 \pm 4,2$	$p > 0,05$

Індекс маси тіла достовірно відрізнявся в обох групах і становив: у жінок першої вікової підгрупи – $21,1 \pm 1,8$ ум. од.; другої – $22,5 \pm 2,5$ ум. од. ($p < 0,05$).

Згідно з отриманими даними, які ґрунтуються на дослідженнях Г. А. Зайцевої [2], 61,5 % жінок першої вікової групи мають найменшу схильність до серцево-судинних захворювань, тоді як у другій підгрупі таких жінок виявлено лише 38,5 % ($p < 0,05$).

Показники плечового індексу в жінок обох вікових груп достовірно не відрізняються й становлять, відповідно, у першій віковій підгрупі $87,0 \pm 4,4$ %, в другій – $86,2 \pm 4,5$ % ($p > 0,05$). Цей показник може свідчити про наявність сутулості [1], яку виявлено в однієї жінки з першої групи та в трьох із другої вікової підгрупи.

Оцінка будови тіла жінок за індексом Пінье свідчить, що між показниками двох вікових підгруп достовірної різниці не виявлено ($p > 0,05$), в обох вікових підгрупах будова тіла характеризувалась як добра, а індекс становив відповідно: $23,9 \pm 6,4$ і $20,4 \pm 7,4$ ум. од. [2]

Між показниками обводу грудної клітки жінок обох вікових підгруп достовірної різниці не виявлено ($p > 0,05$; табл. 1).

Результати визначення рівня фізичного стану жінок 36–55 років свідчать, що серед загальної кількості жінок другого зрілого віку середній рівень фізичного стану мали 30,8 %, вищий за середній – 59,6 % і високий – 9,6 %. Середньогрупові показники РФС, відповідно, становили в жінок першої вікової підгрупи – $0,580 \pm 0,09$ ум. од.; у жінок другої вікової підгрупи – $0,547 \pm 0,08$ ум. од. ($p > 0,05$; табл. 2).

Показники артеріального тиску жінок другого зрілого віку в середньому відповідали нормі й достовірно не відрізнялися в обох вікових підгрупах ($p > 0,05$; табл. 2).

Показники фізичного стану жінок, які займаються за системою Дж. Пілатеса

№ з/п	Показник	35–45 років $\bar{X} \pm \sigma$ (n = 26)	46–55 років $\bar{X} \pm \sigma$ (n = 26)	p
1.	ЧСС (уд/хв)	76,2 ± 5,7	74,2 ± 5,7	p > 0,05
2.	АТ (мм. рт. ст.): сист. діаст.	115,0 ± 7,5 74,0 ± 6,7	118,2 ± 8,9 74,3 ± 6,1	p > 0,05 p > 0,05
3.	Індекс РФС (ум. од.)	0,580 ± 0,09	0,547 ± 0,08	p > 0,05
4.	Гнучкість (нахил уперед, см)	7,0 ± 2,1	6,3 ± 1,9	p > 0,05
5.	Гнучкість (нахил назад, см)	40,9 ± 6,1	40,7 ± 5,51	p > 0,05
6.	Сила м'язів спини (разів)	59,9 ± 19,3	69,5 ± 28,1	p > 0,05
7.	Сила м'язів черевного преса (разів)	29,1 ± 5,8	29,1 ± 10,6	p > 0,05

Аналіз рівня розвитку фізичних якостей жінок другого зрілого віку свідчить, що показники гнучкості під час виконання нахилу вперед у підгрупах коливалися від 3 до 11 см. Значення показників гнучкості під час виконання розгинання хребта (нахилу назад) становило: у першій віковій підгрупі – 40,9 ± 6,1 см; у другій – 40,7 ± 5,51 см (p > 0,05).

Аналіз показників сили м'язів спини та черевного преса в жінок 36–45 і 46–55 років свідчить, що жінки обох вікових груп виконали завдання на достатньо високому рівні. При цьому слід зауважити, що результати жінок другої підгрупи дещо кращі, ніж у жінок 36–45 років, хоча достовірність розрізень між показниками обох груп не підтверджена (p > 0,05). Сила м'язів черевного преса жінок першої вікової підгрупи становила 29,1 ± 5,8 разів, другої – 29,18 ± 10,6 разів (p > 0,05).

Отже, аналіз отриманих даних свідчить, що жінки першої вікової підгрупи 36–45 років достовірно відрізнялися від жінок другої вікової групи 46–55 років лише за показниками росту й індексу маси тіла, між якими існує зворотна залежність. Переважно показники рівня фізичного стану жінок обох вікових підгруп практично не відрізнялися, що дає підставу для загальних рекомендацій під час розробки програм різного цільового спрямування за системою Дж. Пілатеса для жінок другого зрілого віку.

Висновки. Низький рівень працездатності та фізичної підготовленості, ризик захворювань серцево-судинної системи, зміни в стані опорно-рухового апарату обумовлюють необхідність розробки оздоровчих програм для жінок другого зрілого віку з урахуванням вікових змін, а також мотивів та інтересів до занять за системою Дж. Пілатеса.

Результати визначення рівня фізичного стану жінок 36–55 років свідчать, що серед загальної кількості жінок другого зрілого віку середній рівень фізичного стану мали 30,8 %, вищий за середній – 59,6 % і високий – 9,6 %. Середньогрупові показники РФС становили в жінок 36–45 років – 0,580 ± 0,09 ум. од.; в жінок 46–55 років – 0,547 ± 0,08 ум. од.

Аналіз показників фізичного стану жінок другого зрілого віку свідчить, що результати жінок 36–45 і 46–55 років практично не відрізняються (p > 0,05), крім показників індексу маси тіла і росту. Це дає підставу для загальних рекомендацій під час розробки програм різного цільового спрямування за системою Дж. Пілатеса для жінок другого зрілого віку.

Перспективи подальших досліджень. Передбачається розробка програм різного цільового спрямування за системою Дж. Пілатеса з урахуванням показників фізичного стану жінок другого зрілого віку.

Список використаної літератури

1. Гриньків М. Я. Спортивна морфологія (з основами вікової морфології) : навч. посіб. / М. Я. Гриньків, Г. Г. Баранецький – Львів : Укр. технології, 2006. – 124 с.
2. Зайцева Г. А. Оздоровительная аэробика в высших учебных заведениях / Г. А. Зайцева, О. А. Медведева. – М. : Физкультура и спорт, 2007. – 104 с.
3. Плахтій П. Д. Вікова фізіологія. Теорія, практикум, тести : навч. посіб. / Плахтій П. Д., Мисів М. П., Циганівська О. І. – Кам'янець-Подільський : ПП Буйницький О. А., 2008. – 332 с.
4. Стецуря Ю. В. Фітнес. Шлях до здоров'я і краси / Стецуря Ю. В. – Донецьк : ТОВ ВКФ "БАО", 2006. – 256 с.

Анотації

Другий період зрілого віку в жінок характеризується одночасно розквітом професійної й соціальної зрілості та проблемами зі здоров'ям, що обумовлює необхідність розробки й обґрунтування ефективних програм занять з урахуванням вікових змін, а також мотивів та інтересів. Завдання роботи полягало у визначенні окремих показників фізичного стану жінок другого зрілого віку, які займаються за системою Дж. Пілатеса. Виявлено, що показники фізичного стану жінок 36–45 і 46–55 років практично не відрізняються, крім показників індексу маси тіла й росту. Це дає підставу для загальних рекомендацій під час розробки програм різного цільового спрямування за системою Дж. Пілатеса для жінок другого зрілого віку.

Ключові слова: пілатес, жінки, другий зрілий вік, фізичний стан, оздоровчі програми.

Анна Наконечная. Показатели физического состояния женщины второго зрелого возраста, которые занимают по системе Дж. Пилатеса. Второй период зрелого возраста у женщины характеризуется одновременно расцветом профессиональной и социальной зрелости и проблемами со здоровьем, что обуславливает необходимость разработки и обоснования эффективных программ занятий с учётом возрастных изменений, а также мотивов и интересов. Задание работы состояло в определении отдельных показателей физического состояния женщины второго зрелого возраста, которые занимают по системе Дж. Пилатеса. Выявлено, что показатели физического состояния женщины 36–45 и 46–55 лет практически не отличаются, кроме показателей индекса массы тела и роста. Это дает основание для общих рекомендаций во время разработки программ различного целевого направления по системе Дж. Пилатеса для женщин второго зрелого возраста.

Ключевые слова: пилатес, женщины, второй зрелый возраст, физическое состояние, оздоровительные программы.

Anna Nakonechna. Indicators the Physical Condition of Women of the Second Mature Age Engaged in System of J. Pilates. The second period of mature age in women are characterized by both rise of professional and social maturity, and health problems, which necessitates the development and justification of effective training programs, taking into account age-related changes, as well as the motives and interests. The task of this work was to determine the individual parameters of physical states of women of the second mature age who are engaged in the J. Pilates` system. Revealed that the rate of the physical condition of women aged 36–45 and 46–55 do not differ, except for indicators of body mass index and height. This provides a basis for general recommendations during the development of programs for different target direction on the J. Pilates` system for women of second mature age.

Key words: pilates, women of the second mature age, physical condition, health programs.

УДК 37.015.311:796.011.3

Наталія Ольхова-Марчук

Формування міжособистісних взаємин молодших школярів на уроках фізичної культури

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

Постановка наукової проблеми та її значення. Період першого десятиліття життя людини є фундаментом, який визначає подальшу "конструкцію її особистості". Зрозуміло, це час "проростання коріння" всіх фізичних і психічних процесів. Від часу дозрівання, глибини та контурів "проростання коріння" фізичних і психічних процесів залежатиме й "міцність" особистості, її оптимальний стан фізичної та психічної сфер.

Час перебування дітей у початковій школі для їх подальшого становлення й навчання – вирішальний, іноді визначальний, а в деякого й доленосний. Саме в цей період у дитини активно вдосконалюються її енергетичні та фізичні параметри майбутнього життя. Визначаються потужність сили думки, розвиток її почуттів й уяви. Зрозуміло, що всі потенціали дитини формуються ще задовго до її приходу до школи, але вже в період навчання в початковій школі вони набувають певних контурів дорослої людини. Тому цей час важливий для визрівання та формування задатків, закладених у дитині, й інтенсивної розбудови майбутніх здібностей.

Ось чому важливою особою на цьому етапі залишається сучасний учитель, який має бути обізнаний із досягненнями не тільки загальної, вікової, педагогічної психології, а й з основами психофізіології та її розділами, – віковою психофізіологією, нейропсихологією [7, 55].

Професійний педагог – єдина людина, яка більшу частину часу відводить навчанню й вихованню дітей у стінах школи. Батьки дитини зазвичай зайняті своїми професійними обов'язками та домашніми клопотами й не в змозі багато часу приділити дітям. Якби освітою та вихованням молодшого покоління не займалися педагоги, то через кілька поколінь суспільство зупинилося б у своєму розвитку. Нове покоління людей виявилось б недостатньо підготовленим, щоб підтримувати соціальний, економічний і культурний прогрес суспільства [1, 88–90].

Головними й постійними вимогами, що висуваються до педагога, є любов до дітей, прагнення до педагогічної діяльності, наявність спеціальних знань, широка ерудованість, педагогічна емпатія, високорозвинений інтелект, високий рівень загальної культури та моральності, професійне володіння різноманітними методами навчання й виховання дітей [3, 67–80]. Як стверджував К. Ушинський, тільки особистість учителя може впливати на розвиток і виховання учнів, тільки характером можна формувати характер. Так, учитель має бути і носієм наукових знань, і життєвої мудрості, жити в гармонії із навколишнім світом і самим собою. Учитель повинен був говорити зрозуміло й чітко, із повагою ставитися не лише до учнів та друзів, а й до ворогів. Педагог мусив бути терплячим і терпимим, спокійним і врівноваженим, вимогливим і водночас добрим [2, 120–126]. Учитель має бути освіченим й завжди прагнути до розширення своїх знань та досвіду [8, 97–113].

На думку німецького педагога А. Дістервега, хороший учитель повинен досконало володіти своїм предметом, любити свою професію й дітей. Справжній педагог має твердо та неухильно втілювати в життя свої педагогічні принципи й не відступати від них [6, 88–92].

Л. Толстой указував, що основні риси народного вчителя – це любов до педагогічної праці, до дітей, а також педагогічна майстерність. Він навіть запропонував своєрідну ієрархію професіоналізму педагога: якщо той любить свою справу, то він буде хорошим учителем; якщо вчитель любить дітей, як батько або мати, то він буде кращим, ніж той, котрий прочитав усі книги, але не любить ні своєї справи, ні своїх учнів; якщо педагог поєднує в собі знання, любов до справи й любов до учнів, то він досконалий педагог [2, 9–21].

В. Белінський, аналізуючи основні професійні риси вчителя, висловив думку, що метою виховання молодого покоління має бути людяність, а засобом – любов. Педагогічний гуманізм, на його думку, проявляється, коли є потреба приносити користь людям, допомагати дітям рости здоровими духовно й фізично [4, 56–64].

Аналіз останніх досліджень і публікацій із цієї проблеми. З огляду на аналіз літературних джерел хочемо зазначити, що інтерес до проблеми культури здоров'я особистості ніколи не спадав, а, навпаки, привертав пильну увагу педагогів, психологів, лікарів (Р. Аларян, Н. Бурмістрова, Л. Буц, Н. Білякова, Е. Вайноруб, Л. Волгіна, А. Волощук, О. Дубогай, Г. Зайцева, М. Козленко, Б. Полецкий, Л. Мовчан, Хаджи бек Сефян).

В останні роки все більше уваги приділяється фізичній культурі як фундаментальній основі формування особистості школяра. Науковці акцентують увагу на важливості використання фізичного виховання в навчально-виховному процесі загальноосвітньої школи. Стверджується, що школа ХХІ ст. в Україні має створити сприятливі умови для оволодіння кожною дитиною базовими основами культури людської особистості.

Завдання дослідження – виявити вплив уроків фізичної культури на формування міжособистісних взаємин молодших школярів.

Виклад основного матеріалу й обґрунтування отриманих результатів дослідження. У констатувальному експерименті, який проводився на базі 4-ї, 12-ї, 26-ї загальноосвітніх шкіл м. Луцька, взяли участь 230 молодших школярів.

Для визначення взаємин у класі між молодшими школярами ми використали анкету “Взаємини у класному колективі”, де запропонували учням запитання, що мали розкрити реальний стан відносин учнів загальноосвітньої школи. Зокрема важливими запитаннями стали: “Чи задоволений ти, як ставляться твої товариші до тебе?”, “Як однокласники ставляться до тебе?”, “Як ти оцінюєш себе?”. У наступних завданнях учням потрібно було визначитись, із ким із оточуючих вони хотіли б мати тісні стосунки, а з ким, навпаки, не хотіли б контактувати, зокрема під час занять.

Для вивчення емоційних ставлень школярів молодших класів один до одного на уроках фізичного виховання ми провели емоційні рухливі ігри: “Батько й діти”, “Лисиця і заєць”, “Вовк і хорт”, “Карасі й щука”, “Лисиця і курчата”, “Вовк і лисичка”, “Лисиця і кури”, “Жабенята і щука”, “Горобці-стрибунці” [9].

Для визначення позиції школярів у ситуаціях міжособистісної взаємодії пропонували розв'язати педагогічні ситуації, у яких важливим було прийняти рішення, яке б відображало власну думку, а саме: у тесті пропонували малюнки, де було змальовано різні характерні події: прогулянка за містом у колі друзів, відпочинок на перерві, перебування на уроці, конфліктні ситуації в учнівському колективі. Зокрема, таким способом ми намагалися визначити взаємини, які склалися в колективі учнів.

Як відомо, найважливішу роль у навчально-виховному процесі відіграють особистість та професіоналізм учителя, навчальна атмосфера, що її створює педагог на уроках. У процесі дослідження ми визначили місце вчителя в житті школяра, який займається спортивно-оздоровчою діяльністю.

У відповідях на запитання "Чи задоволений ти своїми взаєминами з учителями?" погляди дітей розділились. Складним виявилось запитання щодо контролю дисципліни в класі, яку учневі потрібно було утримати впродовж певного часу. За допомогою методики Рене Жилия ми проаналізували поведінку молодших школярів під час заняття, на якому вчитель пояснював тему й потрібно було визначити свою роль на уроках, оцінити свої стосунки з педагогом у перспективі подальших досліджень.

Висновки. Отже, виховання і навчання школярів, формування загальної культури особистості учнів у сучасному суспільстві є центральною проблемою усієї системи освіти. Слід зауважити: провідне місце в розв'язанні цієї проблеми посідає формування культури здоров'я особистості, що є складовою частиною загальної культури людини.

Список використаної літератури

1. Авдіянц Г. Г. Формування духовних потреб молодших школярів у сім'ї : автореф. дис. ... канд. пед. наук : спец. 13.00.07 "Теорія і методика виховання" / Г. Г. Авдіянц. – Луганськ, 2001. – 20 с.
2. Бех І. Д. Категорія становлення в контексті розвитку образу "Я" особистості / І. Д. Бех // Педагогіка і психологія. – 1997. – № 3. – С. 9–21.
3. Выготский Л. С. Собрание сочинений : в 6 т. Т. 4 : Детская психология / Л. С. Выготский ; под ред. Д. Б. Эльконина. – М. : Педагогика, 1984. – 432 с.
4. Боришевський М. Й. Взаємини в учнівському колективі і формування особистості / М. Й. Боришевський. – К. : Знання, 1974. – 234 с.
5. Горащук В. П. Теоретичні підходи до формування культури здоров'я школярів / В. П. Горащук // Безпека життєдіяльності. – 2005. – № 5. – С. 58–61.
6. Дем'янчук О. Н. Естетизація навчального процесу / О. Н. Дем'янчук, С. Л. Панасюк // Психолого-педагогічні проблеми естетичного виховання учнів загальноосвітньої школи : зб. пр. міжнар. наук.-практ. конф. – К. ; Луцьк, 1996. – С. 22–23.
7. Кочерга О. Психологія учнів початкової школи / Олександр Кочерга // Початкова школа. – 2009. – № 2. – С. 55–59.
8. Коменский Я. А. Великая дидактика / Ян Амос Коменский // Педагогическое наследие / Я. А. Коменский, Д. Локк, Ж.-Ж. Руссо, И. Г. Песталоцци ; сост. В. М. Кларин, А. Н. Джуринский. – М. : Педагогика, 1989. – С. 11–106. – (Библиотека учителя).
9. Мудрик С. Б. Рухливі ігри на уроках фізичної культури : навч.-метод. посіб. / Мудрик С. Б. – Луцьк : Надстир'я, 1996. – 153 с.

Анотації

Час перебування дітей у початковій школі важливий для визрівання та формування задатків, закладених у дитині, від умілої розбудови фізичних і психічних процесів залежатиме й "міцність" особистості. Тому важливо виявити, як впливають уроки фізичної культури на формування взаємин молодших школярів у соціумі. Отже, виховання та навчання школярів, формування загальної культури особистості учнів у сучасному суспільстві є центральною проблемою системи освіти. Ось чому важливою особою на цьому етапі залишається сучасний учитель, який має бути обізнаний із досягненнями не тільки загальної, вікової, педагогічної психології, а й з основами психофізіології та її розділами – віковою психофізіологією, нейропсихологією.

Ключові слова: формування взаємин, молодші школярі, учитель.

Наталія Ольхова-Марчук. Формирование межличностных взаимоотношений младших школьников на уроках физической культуры. *Время пребывания детей в начальной школе является важным для формирования личности ребенка. Поэтому важно узнать, как влияют уроки физической культуры на формирование взаимоотношений младших школьников в обществе. Следовательно, воспитание и учеба школьников, формирование общей культуры личности учеников в современном обществе выступают в качестве центральной проблемы системы образования. Вот почему важной личностью на этом этапе остается современный*

учитель, который должен быть ознакомлен с достижениями не только общей, возрастной, педагогической психологии, но и с основами психофизиологии и ее разделами – возрастной психофизиологией, нейропсихологией.

Ключевые слова: формирование взаимоотношений, младшие школьники, учитель.

Natalia Olkhova-Marchuk. Forming of Interpersonal Mutual Relations of Junior Schoolchildren During Lessons of Physical Culture. Time of staying of children at junior school is important for formation of child's personality. That is why it is important to get to know how do lessons of physical training influence interrelations of junior schoolchildren in society. So, education and raising up of schoolchildren, formation of schoolchildren's personality culture in modern society is a burning problem in modern society and is a central problem of the whole educational system. That is why a teacher plays such an important role on this stage. A teacher should have knowledge of age, pedagogical psychology, psychophysiology and neurophysiology.

Key words: formation of interrelations, junior schoolchildren, teacher.

УДК 796.072.2

Віталій Попад'їн*,
Сергій Номеровський**,
Ірина Головійчук***,
Олексій Максак****

Роль і місце фізичної підготовки в процесі бойового вдосконалення військовослужбовців Військово-Морських сил Збройних сил України

* Центр морських операцій Військово-Морських сил Збройних сил України (м. Севастополь);

** Науковий центр Військово-Морських сил Академії Військово-Морських сил
імені П. С. Нахімова (м. Севастополь);

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

**** Економіко-технологічний університет (м. Бровари)

Постановка наукової проблеми та її значення. В умовах сучасної військово-технічної революції значно посилюється взаємозв'язок рівня розвитку фізичних здібностей воїна з реалізацією завдань, які стоять перед підрозділами й частинами [2].

Сьогодні сталися істотні зміни в озброєнні та бойовій техніці Української армії. Успішне застосування національних Збройних сил (ЗС) України в імовірній сучасній глобальній війні й у регіональних конфліктах неможливе без високої технічної оснащеності та бойової виучки особового складу військ (сил). Сучасні бойові дії ведуться безперервно в будь-яких умовах і характеризуються великою напруженістю [5; 7].

Як показує сучасна практика служби в армії та на флоті, висока автоматизація й механізація військ (сил) не лише звільняють воїна від необхідності бути готовим до перенесення високих фізичних і психологічних навантажень, а й ще більшою мірою, ніж це було в минулому, вимагають від нього високих показників сили, швидкості та витривалості [1; 3].

Водночас рівень рухової підготовленості допризовної й призовної молоді далекий від оптимального, фахівці відзначають стійке зниження якісних показників фізичної підготовленості призовних контингентів. Початкова військова підготовка фактично скасована, військово-спортивні та військово-патріотичні клуби тримаються лише на ентузіазмі своїх керівників, різко знизилась ефективність системи фізичної підготовки молоді. Наявні навчальні програми з фізичної підготовки не задовольняють вимог сучасних армії і флоту [4; 6].

Виходячи з вищевикладеного, виникає проблемна ситуація, що полягає в діалектичній суперечності між:

– високими вимогами до фізичного стану призовних контингентів, обумовленими підвищеним рівнем технічної оснащеності армії (флоту), і низьким рівнем їх фізичної підготовленості;
– різноманіттям форм занять та відсутністю взаємозв'язків між ними.

Звідси – необхідність високої спеціальної підготовки воїна, формування його творчого мислення, самостійного підходу до розв'язання практичних завдань, усебічного розвитку його інтелектуальних і фізичних здібностей.

Аналіз останніх досліджень і публікацій із цієї проблеми. Проведені дослідження М. С. Корольчука, П. П. Криворучко, В. Г. Корейш, М. М. Кобозева, М. Д. Шошури, М. В. Щодро підтвердили велике значення фізичної підготовки військ (сил) для успішного ведення бойових дій, у тому числі під час багатоденних навчань, що наближаються до реальної бойової обстановки.

Результати досліджень вітчизняних учених (М. Носка, 2003; Д. Присяжнюка, 2010; І. Г. Закорко, 2001; А. О. Єгоричева, 2003; В. І. Григор'єва, М. О. Третьякова, 2003; В. І. Ільїнича, 2003; В. І. Пліско, 2008; В. П. Краснова і В. Ф. Панченко, 2007; В. Л. Волкова, 2011) свідчать, що кожна четверта молода людина за станом здоров'я не може бути призвана до лав ЗС України, а 70 % призовників не відповідають мінімальному рівню фізичної підготовленості.

Отже, наявний рівень фізичної підготовленості, фізичних та психофізіологічних здібностей молоді в Україні не відповідає сучасним вимогам життєдіяльності і професійної праці фахівців військових підрозділів та може призвести до значних помилок під час виконання службових обов'язків, завдань за професійним призначенням.

Аналіз науково-аналітичних джерел (Г. Т. Головченко і Т. В. Бондаренко, 2001; Л. В. Волков, 2010; Р. Т. Раєвський, 2007; О. Г. Гладошук, 2008; М. М. Бака, 2004; С. І. Глазунов, 2003; О. М. Ольховий, 2005 та ін.) дає підставу констатувати, що системне використання методів і певних засобів, які діють на організм моряків, у сукупності з різними педагогічними прийомами сприяє спеціальній фізичній підготовці (СФП) тісно переплітається з розумовим, етично-естетичним і технічним навчанням особового складу в процесі освоєння військової діяльності.

У зв'язку з тим, що фізичне вдосконалення характеризується станом здоров'я та всебічним розвитком людини, до якого належить стан розвитку фізичних здібностей і формування спеціальних рухових умінь та навичок, функціональні зміни організму і його окремих систем та органів, засвоєння спеціальної системи знань тощо, і потребує значного резерву сили, стійкості до значних навантажень та витривалості, **мета** нашого дослідження – ефективно застосовування системи педагогічних впливів і засобів фізичної підготовки в навчально-виховному процесі для підвищення енергетичного потенціалу організму військовослужбовців ЗС України й постійного опанування професійно важливими якостями військових спеціалістів.

Завдання дослідження – теоретично обґрунтувати ефективність застосування різноманітних раціональних рухових режимів та оздоровчих фізичних вправ у навчальному процесі з фізичної підготовки, які б відповідали закономірностям розвитку професійно важливих і фізичних здібностей військовослужбовців.

Зв'язок роботи з науковими програмами, планами, темами. Роботу здійснено відповідно до тематичного плану та загальної проблеми наукових досліджень кафедри олімпійського та професійного спорту Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова і Чернігівського національного педагогічного університету імені Т. Г. Шевченка “Дидактичні основи формування рухової функції осіб, які займаються фізичним вихованням та спортом” (№ 0108U000854 від 19 лютого 2008 р.).

Методами досліджень були теоретичний аналіз й узагальнення наукової та методичної літератури; медично-педагогічні спостереження; опитування; контрольні педагогічні випробування; логічні методи. Експериментальні дані отримані на базі корабельних з'єднань Центру морських операцій Військово-Морських сил (ВМС) ЗС України із залученням військовослужбовців строкової служби (n = 125) на першому етапі служби (етапі прискореної адаптації до умов і характеру військової служби у зв'язку з новими умовами праці, побуту та відпочинку) протягом 2011 р.

Виклад основного матеріалу й обґрунтування отриманих результатів дослідження. На наш погляд, однією з найдоцільніших форм комплексної реалізації принципу всебічного та гармонійного розвитку індивіда в умовах проходження служби й життєдіяльності на кораблі, специфічної організації бойової підготовки флоту є цілеспрямовані інтенсивні, з оптимальними навантаженням, навчальні заняття із фізичної підготовки, з переважним застосуванням загальнокондиційних, прикладних і спеціальних вправ, організаційні можливості яких дають змогу не тільки зміцнювати фізичне здоров'я, а й сприяти розвитку компонентів фізичної, морально-вольової підготовленості та формуванню творчого потенціалу.

Причому дослідження свідчать, що більшість фізичних вправ виконують комплексні завдання й не обмежуються вдосконаленням одного органа чи однієї системи, а фізичні здібності та форми їх прояву, зі свого боку, взаємопов'язані, і чим сильніше взаємозв'язок – тим більша біологічна надійність організму.

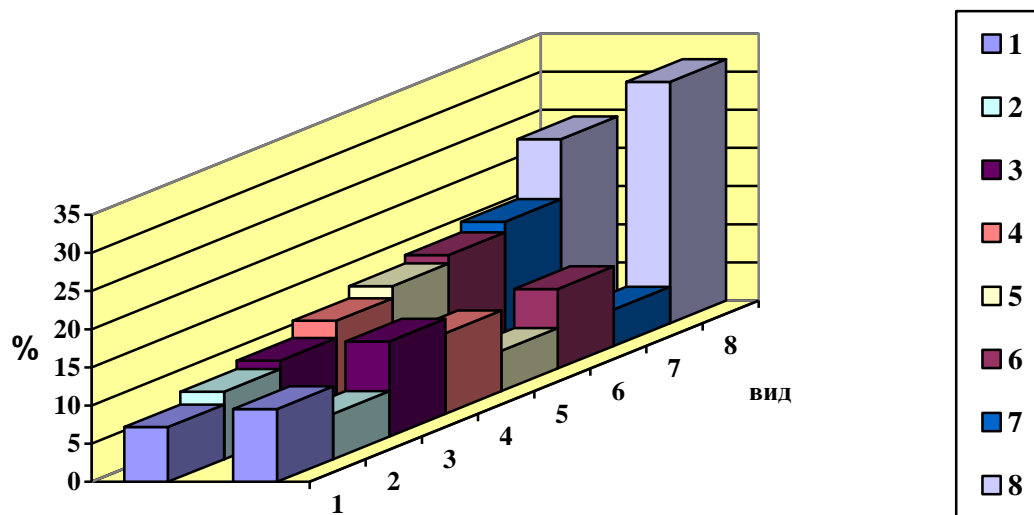
У процесі фізичної підготовки військовослужбовців використовувались методи організації процесу розвитку фізичних й особистісних здібностей – змагальний та колового тренування. Здебільшого використовували тільки останній метод у зв'язку з можливістю регулювання конкретних обсягів й інтенсивності навантаження.

Крім того, різноманітні, спеціально направлені фізичні тренування дали змогу досягнути значного прогресу в розвитку уваги, пам'яті, мислення, на 50 % покращився загальний фізичний розвиток, на 40 % – рухова координація й на 38 % – статична силова витривалість.

Узагальнення результатів педагогічного спостереження підкреслюють, що взаємозв'язок процесу формування рухових навичок і розвитку фізичних здібностей рівномірно розвивають у військовослужбовців військово-прикладні й професійні навички.

Проведений анкетне опитування дало змогу виявити, що серед найбільш дієвих засобів фізичної підготовки, якими військовослужбовці займаються та хотіли б займатися, є активно-рухові види спорту й системи фізичних вправ. Плаванням займаються 24,11 % опитаних (хотіли б займатися 31,63 %), оздоровчим бігом та легкою атлетикою – 16,25 % та 4,76 %, відповідно, міні-футболом та футболом – 14,87 % та 10,41 %; єдиноборствами – 13,78 % та 5,30 %; тенісом – 12,19 % та 10,59 %; волейболом – 9,93 % та 12,46 %; багатоборством – 8,85 % та 5,96 %; шахами й шашками – 7,18 % та 9,53% (рис. 1).

Запропоновано також групи вправ, які найбільш зміцнюють здоров'я, підвищують працездатність військового фахівця, а також є засобами профілактики серцево-судинних, простудних захворювань і захворювань дихальних органів. Такими вправами, на думку 37,92 % респондентів, які брали участь в опитуванні, є вправи на витривалість; 23,55 % респондентів обрали вправи на координацію рухів; 16,51 % – вправи на силу; 13,46 % – на гнучкість; 8,56 % – на швидкість.



А Б

Рис. 1. Активно-рухові види оздоровчого тренування й спорту,

якими військовослужбовці займаються (А) і хотіли б займатися (Б)

Примітка: 1 – шахи й шашки, 2 – багатоборство, 3 – волейбол, 4 – теніс, 5 – єдиноборства, 6 – міні-футбол і футбол, 7 – оздоровчий біг та легка атлетика, 8 – плавання

Наші дослідження дали змогу назвати конкретні психофізіологічні, фізичні здібності й форми їх прояву та рухові навички, які потрібно розвивати та вдосконалювати в процесі фізичної підготовки з урахуванням специфіки й військово-професійної спрямованості служби у ВМС ЗС України, загальних педагогічних закономірностей і принципів, визначених та експериментально перевірених педагогічних умов.

Велике значення мають динамічна витривалість ($9,73 \pm 0,46$); реакції розрізнення ($9,13 \pm 0,52$), перемикання ($9,13 \pm 0,52$), вибору ($9,13 \pm 0,64$); розумова працездатність ($9,73 \pm 0,46$); рівновага, вестибулярна стійкість ($9,13 \pm 0,74$); здатність точно відчувати й дозувати за величиною силове напруження м'язів рук, пальців рук ($9,07 \pm 0,59$); проста рухова реакція ($8,93 \pm 0,59$); реакція на

рухомий об'єкт ($8,80 \pm 0,56$); статична витривалість м'язів тулуба ($8,73 \pm 0,46$); спритність рук, пальців рук ($8,73 \pm 0,70$); швидкість рухів ($8,67 \pm 0,49$); рухливість суглобів ($8,47 \pm 0,74$); комплекс базових фізичних здібностей ($8,07 \pm 0,70$).

Отже, за шість місяців інтенсивної фізичної підготовки, урахувавши специфіку розвитку тренувального ефекту, ефективність засвоєння програми бойової підготовки, індивідуальні характеристики морально-вольових здібностей військовослужбовців, встановлено, що рівень фізичної підготовленості підвищився в 43,83 % військовослужбовців; не змінився – у 44,38 %; знизився – у 11,79 %.

Висновки. Фізична готовність військовослужбовців полягає в наявності здорового тіла, здатності переносити тривалі фізичні навантаження й швидко відновлювати сили після цього, у бажанні виконати завдання та в упевненості в собі, аби сміливо діяти в будь-якій ситуації.

Вибір стратегії фізичного навантаження на організм військовослужбовця повинен передбачати не тільки реалізацію оздоровчого завдання, а й урахувати необхідність побудови міцного фундаменту теоретичних знань, організаторсько-методичних умінь і фізичної працездатності, який би дав змогу людині довгі роки підтримувати високий життєвий тонус та протидіяти негативним факторам зовнішнього середовища.

Такий підхід під час планування компонентів фізичної підготовки військових фахівців передбачає наявність комплексного педагогічного впливу з урахуванням вікових пріоритетів усебічного фізичного вдосконалення та інтересів і потреб особистості молодшої людини.

Перспективи подальших досліджень. Дослідження ефективності запропонованого комплексного застосування засобів і методів фізичної підготовки ЗС України, різних способів, напрямів, принципів рухової активності в процесі організації практичних занять із фізичної підготовки, які розвивають професійно важливі фізичні і психофізіологічні здібності, що дає можливість підвищувати стійкість організму військових фахівців до несприятливих факторів навчально-бойової діяльності.

Список використаної літератури

1. Верхошанский Ю. В. Основы специальной физической подготовки / Верхошанский Ю. В. – М. : Физкультура и спорт, 1988. – 331 с.
2. Сучасні тенденції та перспективи розвитку фізичної підготовки військовослужбовців // Матеріали всеармійської науково-методичної конференції (Київ, 24 листопада 2011 р.) / Мін-во оборони України; Національний університет оборони України. – К. : НУОУ, 2011. – 180 с.
3. Теорія та організація фізичної підготовки військ : підручник / за ред. Ю. О. Резнікова, В. М. Афоніна. – Львів : ЛВІ, 2004. – 458 с.
4. Фізичне виховання військовослужбовців : навч. посіб. / М. Ф. Пічугін, Г. П. Грибан, В. М. Романчук [та ін.] / за ред. Г. П. Грибана. – Житомир : ЖВІ НАУ, 2011.
5. Фізичне і військово-патріотичне виховання молоді : навч.-метод. посіб. / М. М. Бака, В. П. Корж. – К. : ПВА "Книга пам'яті України", 2004. – 464 с.
6. Фізична підготовка у військах : практичні рекомендації : навч.-метод. посіб. / [В. І. Барков, В. В. Балішев, С. І. Глазунов, Г. І. Сухорада та ін.]. – К. : НАОУ, 2005. – 280 с.
7. Фіногенов Ю. С. Реформування системи фізичної підготовки в Збройних силах України / Ю. С. Фіногенов // Науковий часопис. – К. : Вид-во НПУ ім. М. П. Драгоманова, 2011. – Вип. 12. – С. 68–72.

Анотації

Розглянуто посилення взаємозв'язку рівня розвитку фізичних здібностей військовослужбовців з якістю виконання завдань за призначенням, підвищення ролі фізичної підготовки в процесі їх бойового вдосконалення. Проаналізовано наявний рівень фізичної підготовленості призовних контингентів, проблемну ситуацію, що полягає в суперечності між високими вимогами до нього та його реальними показниками, між різноманітністю форм підготовки й відсутністю взаємозв'язків між ними. Обґрунтовано необхідність високої спеціальної підготовки воїнів, усебічного розвитку їхніх інтелектуальних і фізичних здібностей. Наведено дані теоретичного аналізу проблеми й практичних експериментальних досліджень, проведених із військовими моряками строкової служби ($n = 125$) протягом першого етапу служби в корабельних з'єднаннях вітчизняного флоту. Запропоновано авторську методичку комплексного застосування різноманітних раціональних рухових режимів й оздоровчих фізичних вправ у навчальному процесі з фізичної підготовки цієї категорії військовослужбовців.

Ключові слова: фізичний розвиток, спеціальна, підготовленість, засоби, здібності.

Виталий Попадьян, Сергей Номеровский, Ирина Головийчук, Алексей Максак. Роль и место физической подготовки в процессе боевого совершенствования военнослужащих Военно-Морских сил Вооруженных сил Украины. Рассмотрены усиление взаимосвязи уровня развития физических способностей военнослужащих с качеством выполнения задач по предназначению, повышение роли физической подготовки в процессе их боевого совершенствования. Проанализированы существующий уровень физической подготовлен-

ности призывных контингентов, проблемная ситуация, которая состоит в противоречии между высокими требованиями к нему и его реальными показателями, между разнообразием форм подготовки и отсутствием взаимосвязей между ними. Обоснована необходимость высокой специальной подготовки воинов, всестороннего развития их интеллектуальных и физических способностей. Приведены данные теоретического анализа проблемы и практических экспериментальных исследований, проведенных с военными моряками срочной службы ($n = 125$) на протяжении первого этапа службы в корабельных соединениях отечественного флота. Предложена авторская методика комплексного использования разнообразных рациональных двигательных режимов и оздоровительных физических упражнений в учебном процессе по физической подготовке данной категории военнослужащих.

Ключевые слова: физическое развитие, специальная, подготовленность, средства, способности.

Vitaliy Popadin, Sergiy Nomerovskiy, Iryna Golovyichuk, Oleksiy Maksak. Role and Place of Physical Readiness in the Course of Combat Improvement of Ukrainian Navy Personnel. It was studied strengthening of interrelation of the level of physical abilities development of the personnel with quality of performance of the mission tasks and increase of a role of physical preparation during the combat improvement. Existing level of physical readiness of the invocatory contingents, a problem situation which consists in a contradiction between high requirements to this contingent and its real indicators, between a variety of forms of preparation and absence of interrelations between them are analysed. It is proved the necessity of high special preparation of the marines, full development of their mental and physical abilities. There are provided the data of the theoretical analysis of a problem and the practical pilot studies held with enlisted sailors ($n = 125$) throughout the first stage of service on the ship of domestic fleet. It is offered the author's technique of the complex use of different rational impellent modes and improving physical exercises during the physical preparation of this category of the personnel.

Key words: the physical development, special, readiness, means, abilities.

УДК 612.66:796.012–057.875–055.2

Володимир Сергієнко

Віковий розвиток швидкісних здібностей студенток

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

Постановка наукової проблеми та її значення. Знання чинників, що обумовлюють ефективність рухової діяльності студентів, має суттєве значення для педагога під час оцінювання рухових здібностей особистості й прогнозування її успіхів у навчальній, побутовій і спортивній діяльності. Застосування ж тренувальних засобів повинно відповідати не лише віковим і статевим відмінностям, а й індивідуальному рівню рухової підготовленості та адаптаційним можливостям організму. Для правильного добору тренувальних впливів у процесі фізичного виховання, раціонального врахування їх взаємодії із соціальними, біологічними й психологічними чинниками впливу на фізичний стан важливе значення має диференційований контроль розвитку рухових здібностей студентів.

Аналіз останніх досліджень і публікацій із цієї проблеми. Питання технології тестування й контролю розвитку швидкісних здібностей завжди були та залишаються серед найголовніших у процесі фізичного виховання студентів вищих навчальних закладів. Поряд із тим дані літературних джерел засвідчують, що майже в половини студентів рівень розвитку швидкісних здібностей є незадовільний [1; 2; 3; 5].

Технологія тестування та нормативи оцінки для окремих тестів анаеробних здібностей висвітлювалася в зарубіжній літературі [6; 7; 8]. У вітчизняній літературі ці технології подані в працях Т. Ю. Круцевич (2005), В. О. Романенка, (1999, 2005), Л. П. Сергієнко (2001, 2010). Проте, узагальнюючи наукові публікації, можна зазначити, що технології оцінювання розвитку швидкісних здібностей студентів описані епізодично. Вони недостатньо використовуються в наукових дослідженнях і практичній діяльності викладачів із фізичного виховання й спорту.

Завдання статті – дослідити вікові зміни фізичного розвитку й швидкісних здібностей та їх кореляційні взаємозв'язки в студенток 17–20 років основного навчального відділення вищих навчальних закладів.

Зв'язок роботи з науковими програмами. Дослідження здійснено відповідно до плану НДР кафедри спортивно-гуманітарних дисциплін, економіки та туризму Сумського державного педагогічного університету імені А. С. Макаренка за темою “Філософсько-антропологічна і культурологічна парадигми фізичного виховання і спорту”, яка зареєстрована в УкрІНТЕІ за № 01090004946.

Роботу також виконано згідно зі зведеним планом науково-дослідної роботи у сфері фізичної культури й спорту на 2011–2015 рр. з напрямку “Методологічні та організаційно-методичні основи раціональної підготовки спортсменів” відповідно до наукової теми 2.18 “Удосконалення механізмів управління руховою діяльністю спортсменів” (керівник теми – д-р фіз. вих., проф. А. С. Ровний).

Методи дослідження – теоретичний аналіз науково-методичної літератури; педагогічне спостереження; педагогічне тестування; педагогічний експеримент констатувального характеру; методи математичної статистики.

Виклад основного матеріалу й обґрунтування отриманих результатів дослідження. У процесі дослідження взяли участь студентки вищих навчальних закладів м. Суми віком від 17 до 20 років (200 осіб у кожній віковій групі), які були віднесені до основного навчального відділення й не займалися спортом систематично. Вік студенток визначали за Міжнародними стандартами в десятиковій системі, від дати тестування (12.05.2010 р.) і дати народження (17 років – від 16,5 до 17,5 років; 18 років – від 17,5 до 18,5 років; 19 років – від 18,5 до 19,5 років; 20 років – від 19,5 до 20,5 років).

Дослідження показників фізичного розвитку передбачало вимірювання ваги тіла (кг), довжини тіла стоячи (см) і довжини ніг (см). Усі вимірювання проводили за стандартними методиками [4].

Для контролю розвитку швидкісних здібностей використовували тестові методики з бігу на короткі дистанції (30 м із ходу, 50 м із низького старту) та деякі вправи, що виконуються з максимальною швидкістю.

В п р а в а 1. Біг на 30 м із ходу. Тестова вправа визначає розвиток швидкості в цілісних рухових діях.

Обладнання. Обладнана стартом і фінішем дистанція 30 м, секундомір.

Проведення тесту. Учасник тестування робить розбіг до 10 м. На максимальній швидкості перетинає стартову лінію й долає дистанцію 30 м.

Результат. Час зафіксований із точністю до 0,1 с.

Загальні вказівки та зауваження. Проходження стартової лінії студентом сигналізує помічник. Виконується тільки одна спроба.

В п р а в а 2. Біг на 50 м із низького старту. Тестова вправа визначає розвиток швидкості.

Обладнання. Секундоміри, виміряна 50-метрова дистанція, стартовий прапорець, фінішна позначка.

Проведення тесту. За командою “На старт!” учасники тестування перед стартовою лінією стають у положення низького старту, потім за командою “Увага!” піднімають таз вище плечей. За командою “Марш!” студенти повинні якомога швидше подолати дистанцію, не знижуючи темпу бігу перед фінішем.

Результат. Час подолання дистанції з точністю до 0,1 с.

Загальні вказівки та зауваження. У забігах можуть брати участь двоє й більше студентів, але час кожного фіксується окремо. Дозволяється виконати дві спроби. Фіксується кращий результат.

В п р а в а 3. Частота рухів руки. Призначена для контролю розвитку частоти рухів руки.

Обладнання. Стіл зі змінною висотою, два гумових диски діаметром 20 см, покладених горизонтально на стіл (відстань між центрами дисків – 60 см), опорна площа (розміри 10 x 20 см), розміщений між дисками на однаковій відстані від кожного з них секундомір.

Проведення тесту. Виконання тесту полягає в почерговому торканні двох дисків кистю зручної руки. Перед початком виконання тесту студент стає перед столом, ступні ніг злегка розведені, кладе кисть лівої (для правші) руки на опорний майданчик, права рука – на лівому диску. За сигналом він перекладає кисть правої руки з диска на диск так, щоб під час руху вона проходила над кистю лівої руки. Завдання виконується з максимально можливою швидкістю доти, поки кількість перенесень руки з одного диска на інший становитиме 25 циклів.

Результат. Час, необхідний для виконання 25 циклів (у секундах).

Загальні вказівки та зауваження. Висота стола регулюється так, щоб його поверхня була нижче рівня талії піддослідного. Секундомір умикається після слів: “Увага! Старт!”. Після виконання 25 циклів руки секундомір вимикається. Повний цикл – рух починається з диска А, рука торкається диска Б і знову торкається диска А, тому 25 циклів – це 50 торкань. Результат тесту фіксується за

двома спробами, кращий із них зараховується. Якщо під час виконання тесту студент не торкнувся одного із двох дисків, а торкнувся лише поверхні стола поруч із ним, йому додається ще один цикл та ін.

В п р а в а 4. Хват падаючої палиці. Тестова вправа призначена для визначення швидкості рухової реакції.

Обладнання. Гімнастична палиця, розмічена в сантиметрах.

Проведення тесту. Швидкість рухової реакції визначається за реакцією студента на падіння предмета. Перед виконанням тесту учасник набуває вихідного положення – ноги на ширині плечей, руки зігнуті в ліктях і притиснуті до тулуба, пальці стиснуті в кулак. Тестуючий бере палицю за верхній кінець так, щоб нульова позначка була на рівні нижнього краю його долоні. Потім випускає без команди палицю з рук, а студент, у якого визначають швидкість рухової реакції, повинен якомога швидше схопити її.

Результат. Показник у сантиметрах на спійманій палиці. Чим менший показник, тим краща рухова реакція

Загальні вказівки та зауваження. Пропонується виконувати тест тричі, зараховується краща спроба.

Показники виконання тестових випробувань студенток 17–20 років наведено у табл. 1.

Як видно з табл. 1, вага й довжина тіла студенток різного віку особливо не відрізняються, проте можна наголосити на тенденції до їх збільшення. Довжина ніг студенток – у межах 80–84 см. Загалом рівень фізичного розвитку студенток перебуває в межах вікових норм і за більшістю показників визначається як “середній”. Відзначимо, що з віком у дівчат спостерігається погіршення показників розвитку швидкісних здібностей. Якщо порівняти показники 17-річних із 20-річними з бігу на 30 м і 50 м, зниження становить 3,2 % і 4,4 % відповідно, частоти рухів руки – 0,5 %, хвату падаючої палиці – 3,5 %.

Таблиця 1

Показники фізичного розвитку, швидкісних здібностей та їх кореляційні взаємозв'язки у студенток 17–20 років ($\bar{X} \pm S$)

Тестові випробування	Вік, кількість студенток			
	17 років <i>n</i> = 200	18 років <i>n</i> = 200	19 років <i>n</i> = 200	20 років <i>n</i> = 200
Вага тіла, кг	57,95 ± 6,70	58,07 ± 6,37	59,88 ± 7,40	62,02 ± 7,81
Довжина тіла, см	166,52 ± 6,41	167,62 ± 6,25	169,32 ± 6,22	168,10 ± 7,01
Довжина ніг, см	80,78 ± 3,92	81,62 ± 3,62	84,24 ± 3,45	82,95 ± 2,87
Біг на 30 м із ходу, с	4,87 ± 0,29	4,82 ± 0,29	4,95 ± 0,35	5,03 ± 0,60
	0,18*	0,28*	0,36*	0,54*
	0,11**	-0,04**	0,03**	0,27**
Біг на 50 м із низького старту, с	0,09***	-0,03***	0,03***	0,20***
	8,12 ± 0,19	8,13 ± 0,24	8,24 ± 0,31	8,48 ± 0,47
	-0,01*	0,08*	0,29*	0,47*
Частота рухів руки, с	-0,01**	-0,09**	0,01**	0,25**
	0,02***	-0,06***	-0,02***	0,18***
	14,04 ± 2,31	13,31 ± 2,18	13,18 ± 2,10	14,12 ± 2,53
Хват падаючої палиці, см	0,04*	-0,03*	-0,09*	-0,14*
	0,06**	-0,09**	0**	0,02**
	0,08***	-0,04***	0,01***	-0,03***
Хват падаючої палиці, см	17,42 ± 6,51	16,40 ± 4,51	16,05 ± 5,79	16,83 ± 6,42
	0,07*	0,01*	0,11*	0,04*
	0**	0,01**	0,01**	0,08**
	-0,01***	-0,04***	-0,01***	-0,01***

Примітка: * – взаємозв'язок із вагою тіла; ** – взаємозв'язок із довжиною тіла; *** – взаємозв'язок із довжиною ніг.

Найсуттєвіші зв'язки виявлено (більші за 0,3 та менші за -0,3) за параметрами бігу на 30 м і вагою тіла у 20-річних та 19-річних студенток, відповідно ($r = 0,54$ і $r = 0,36$), бігу на 50 м і вагою тіла в 20-річних ($r = 0,47$), що певною мірою закономірно. Слабкий прямо пропорційний зв'язок і в дівчат 17 років ($r = 0,18$), й у 18 років ($r = 0,28$) спостерігається між бігом на 30 м і вагою тіла, між бігом на 50 м та вагою тіла у 18 років ($r = 0,18$) і 19 років ($r = 0,28$), а також між бігом на 30 м та довжиною тіла у 20 років ($r = 0,27$).

Показники тестових випробувань частоти рухів руками мають обернено пропорційний зв'язок із вагою тіла 20-річних ($r = -0,14$) і 19-річних ($r = -0,09$) та довжиною тіла 18-річних дівчат ($r = -0,09$).

Слабкий прямо пропорційний зв'язок із результатом хвату падаючої палиці й вагою тіла визначено в 19-річних ($r = 0,11$), 17-річних ($r = 0,07$) і 20-річних ($r = 0,04$) дівчат, а з довжиною тіла – у 20-річних ($r = 0,08$). Односпрямованими зворотними є зв'язки з довжиною ніг у всіх вікових групах дівчат у межах $r = -0,04 - -0,01$.

У табл. 2 подано показники диференційованого контролю розвитку індексів швидкості в студенток 17–20 років.

Дані табл. 2 свідчать про те, що розвиток індексів швидкості студенток із бігу на 30 м із ходу за відносними показниками переважно підвищуються з віком, виняток у дівчат становить індекс, який розраховується як відношення результату до ваги тіла.

У дівчат індекси з бігу на 50 м знижуються найбільше, і розраховані також стосовно ваги тіла, а за показниками щодо довжини тіла, довжини ніг простежується тенденція до підвищення. Лише у 18-річних дівчат помітний незначний спад, порівняно із 17-річними, потім підвищення у 19–20-річних студенток. У дівчат також спостерігається хвилеподібна тенденція до зростання, де поступове зниження між 17 і 18 роками, найнижчі показники зафіксовано в 19 років і суттєве підвищення – у 20 років.

Таблиця 2

Показники диференційованого контролю індексів швидкості студенток 17–20 років ($\bar{X} \pm S$)

Контрольні випробування	Вік, кількість студенток			
	17 років $n = 200$	18 років $n = 200$	19 років $n = 200$	20 років $n = 200$
	Біг на 30 м з ходу, с			
ум. од.	8,51 ± 1,05	8,38 ± 0,92	8,36 ± 0,96	8,17 ± 0,95
ум. од.	2,93 ± 0,20	2,88 ± 0,21	2,93 ± 0,23	2,99 ± 0,34
ум. од.	6,04 ± 0,44	5,92 ± 0,44	5,88 ± 0,48	6,06 ± 0,70
	Біг на 50 м із низького старту, с			
ум. од.	14,20 ± 1,68	14,15 ± 1,50	13,94 ± 1,58	13,83 ± 1,52
ум. од.	4,88 ± 0,22	4,86 ± 0,24	4,87 ± 0,26	5,05 ± 0,30
ум. од.	10,07 ± 0,53	9,98 ± 0,54	9,80 ± 0,56	10,23 ± 0,61

Отже, розвиток індексів розвитку швидкісних здібностей у студентів 17–20 років відбувається поступово, але не прямолінійно. У цілому потрібно констатувати, що зниження або підвищення індексів швидкості пов'язане з більш значними проявами антропометричних показників.

Висновки. Визначено показники розвитку швидкісних здібностей студенток 17–20 років, які характеризуються зниженням у кожному віковому періоді, що підтверджено результатами досліджень інших науковців. Отримані дані індексів швидкісних здібностей студенток протягом навчання у вищому навчальному закладі засвідчили взаємозв'язок рівня розвитку швидкісних здібностей з антропометричними ознаками індивіда певного віку, що потрібно враховувати для забезпечення тренувального й оздоровчого ефекту в процесі фізичного виховання.

Перспективи подальших досліджень у цьому напрямі. Ми плануємо на основі отриманих середніх показників розвитку швидкісних здібностей та їх індексів розробити диференційовані нормативи оцінок за 5- і 12-бальними сигмоподібними шкалами для студенток 17–20 років.

Список використаної літератури

1. Дорохова О. В. Вікові особливості розвитку швидкісних здібностей студентів, що навчаються в умовах основної медичної групи / О. В. Дорохова // Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова. Серія № 15 : зб. наук. пр. – К. : Вид-во НПУ ім. М. П. Драгоманова, 2011. – Вип. 10. – С. 144–149.
2. Лишевська В. М. Нормативи диференціальної оцінки розвитку швидкісних здібностей студентів / В. М. Лишевська // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту : зб. наук. пр. – Х. : ХОВНОКУ–ХДАДМ, 2010. – № 4. – С. 73–79.
3. Орехова В. Л. Шляхи розвитку швидкісних здібностей та витривалості у студенток I–II курсів ВНЗ / В. Л. Орехова, І. Л. Фляга // Молода спортивна наука України : зб. наук. пр. – Л. : ЛДУФК, 2006. – Вип. 10. – Т. 1. – С. 255–259.
4. Сергієнко Л. П. Спортивна метрологія: теорія і практичні аспекти : [підручник] / Сергієнко Л. П. – К. : КНТ, 2010. – 776 с.
5. Смоляр О. В. Розвиток швидкості у студентів різних конституціональних типів / О. В. Смоляр, О. В. Некрасова, Д. О. Брежнев // Вісник Чернігівського державного педагогічного університету : зб. наук. ст. – Чернігів : ЧДПУ, 2009. – Вип. 35. – С. 316–318.

6. Bosco C. La valaraciyn de la fuerza can ettest de Bosco / Bosco C. – Barcelona : Paidotribo, 1994. – 350 p.
7. Maud P. J. Physiological Assessment of Human Fitness / P. J. Maud, C. Foster. – Champaign, IL. : Human Kinetics, 2006. – 319 p.
8. Reiman M. P. Functional Testing in Human Performance / M. P. Reiman, R. C. Manske. – Champaign, IL. : Human Kinetics, 2008. – 308 p.

Анаталії

Розглянуто питання технології тестування й контролю розвитку швидкісних здібностей у процесі фізичного виховання студенток. Завданням роботи стало дослідження вікових змін фізичного розвитку та швидкісних здібностей і їх кореляційних взаємозв'язків у студенток 17–20 років основного навчального відділення вищих навчальних закладів. Результати роботи засвідчили погіршення показників розвитку швидкісних здібностей, якщо порівняти показники 17-річних із 20-річними студентками з бігу на 30 м і 50 м, зниження становить 3,2 % і 4,4 %, відповідно, частоти рухів руки – 0,5 %, хвату падаючої палиці – 3,5 %. Отримані середні показники розвитку швидкісних здібностей та їх індексів дадуть можливість розробити за 5- й 12-бальними сигмоподібними шкалами диференційовані нормативи оцінок для студенток 17–20 років.

Ключові слова: швидкісні здібності, антропометричні показники, тестові випробування, студентки.

Владимир Сергиенко. Возрастное развитие скоростных способностей студенток. Рассмотрен вопрос технологии тестирования и контроля развития скоростных способностей в процессе физического воспитания студенток. Задачей работы стало исследование возрастных изменений физического развития и скоростных способностей их корреляционных взаимосвязей у студенток 17–20 лет основного учебного отделения высших учебных заведений. Результаты работы засвидетельствовали ухудшение показателей развития скоростных способностей, если сравнить показатели 17-летних с 20-летними студентками в беге на 30 м и 50 м, снижение составляет 3,2 % и 4,4 %, соответственно, частоты движений руки – 0,5 %, хвата падающей палки – на 3,5 %. Полученные средние показатели развития скоростных способностей и их индексов дадут возможность разработать за 5- и 12-бальными сигмовидными шкалами дифференцированные нормативы оценок для студенток 17–20 лет.

Ключевые слова: скоростные способности, антропометрические показатели, тестовые испытания, студентки.

Volodymyr Sergiyenko. Age Development of Female Students' Velocity Capabilities. The issue concerning testing methods and control over velocity capabilities development in the process of female students' physical training is considered. Investigation of physical development age changes and velocity capabilities of their correlation interconnections, related to 17–20 year-old female students of the major educational department at higher educational establishments has become the task of the research. The results of the research testified drop of velocity development performance, if 17-year-old female students performance gets compared to 20-year-old ones in running the distance of 30 and 50 metres, the drop stands for 3,2 % and 4,4 % correspondingly, the frequencies of hand moves – 0,5 %, the grip of the falling stick – 3,5 %. The received average indicators of velocity capabilities development and their indices will give the opportunity to elaborate differential qualifying standards for assessment of 17–20 years old female students according to 5- and 12-point sigmoid scales.

Key words: velocity capabilities, anthropometric indices, testing, female students.

УДК 37.037

Аніта Сікура,
Валерій Пліско

Гіпокінезія як різновид залежності

Національний педагогічний університет імені М. П. Драгоманова (м. Київ);
Чернігівський національний педагогічний університет імені Т. Г. Шевченка (м. Чернігів)

Людина – єдина тварина,
для якої власне існування
є проблемою
Еріх Фромм

Постановка наукової проблеми та її значення. Аналіз останніх досліджень. Сучасне суспільство характеризується кризовими явищами в багатьох сферах суспільного життя. Складні соціально-економічні умови, такі фактори, як різка зміна звичних стереотипів, дестабілізація фінан-

сового положення, житлова проблема, сприяють втраті відчуття безпеки в значній частині населення нашої країни, виникає проблема страху перед дійсністю, яка породжує прагнення втекти від реальності. Тому в пошуках засобів захисту від напруження, дискомфорту, стресу такі люди часто удаються до стратегій адиктивної поведінки: наркоманія, алкоголізм, ігрова, комп'ютерна та інтернет-залежність є одними з найгостріших актуальних проблем сучасності [2]. Серед основних тенденцій, що характеризують адиктологічну ситуацію в нашій державі, найбільше занепокоєння викликає зменшення віку адиктів, а також те, що реалізовувати свою узалежену поведінку починає соціально благополучна молодь. За статистичними даними, у середньому від 16 % до 33 % молоді схильні до алкоголізму та наркоманії: крім цього, майже половина молодих людей обирають малорухливий спосіб життя.

На жаль, малорухливий спосіб життя (гіпокінезія) набуває масовості, особливо в цивілізованих, розвинутих країнах. Відчуття задоволення, комфортності при обмеженій руховій діяльності має свою привабливість. Автоматизовані технічні засоби, перехід до віртуальної діяльності (комп'ютеризованої) у будь-якій сфері діяльності людини замінює активний, рухливий, фізіологічно виправданий спосіб життя, який був основною формою протягом багатьох тисячоліть. Звичайно, це позначається на сталому стані організму людини на фізіологічному, генетичному, клітинному, фізичному та інших рівнях, тобто здоров'я погіршується, з'являються патологічні зміни. При цьому повної адаптації до змін ще немає, але спостерігаються певні адаптаційні реакції кожного організму, які можуть переходити в дезадаптацію, стан резистентності або будь-яку форму адикції [4].

Розглядаючи малорухливий спосіб життя як залежність організму, потрібно розробляти адекватні педагогічні методики з ліквідації або компенсації такої залежності. Вагомий внесок у визначення критеріїв її оцінки та боротьби з нею можуть зробити об'єднані зусилля спеціалістів у галузі педагогіки, психології, медицини, гігієни, які розширять межі адиктології через визнання того, що прихильність до малорухливого способу життя є однією з форм залежності й потребує нових досліджень для розв'язання цієї проблеми. Тому актуальність цієї теми є очевидною.

Мета статті – обґрунтувати виділення принципово нового типу залежності молоді від малорухливого способу життя з окресленням галузі знань і методів боротьби, які потрібні для ефективного розв'язання цієї проблеми. Для досягнення мети виконувалися такі завдання: 1) на основі аналізу літературних даних обґрунтувати й експериментально підтвердити існування гіпокінезії як нової форми залежності; 2) визначити шляхи пошуку нових методів і прийомів позбавлення від цієї залежності.

Виклад основного матеріалу й обґрунтування отриманих результатів дослідження. Значна частина сучасної людської діяльності пов'язана із сидячою працею. Узагалі сидячий спосіб життя стає звичним для більшості населення і старшого віку, і молоді [1]. Молоде покоління вимушене багато часу проводити, сидячи за партами на заняттях у школі та вищих навчальних закладах, потім, готуючись до занять, що обумовило виникнення проблеми так званої гіпокінезії, тобто недостатньої рухової діяльності. Інтерес до цієї проблеми виник у науковців ще 30–40 років тому й дослідженням залежностей почали займатися одразу декілька наук – психологія, соціологія, медицина. На межі ХХІ ст. на стику цих наук утворилася нова – адиктологія, або наука про залежності [6]. Однією з основних особливостей адиктології є холістичний (від *whole*-цілісний) характер, що поєднує різні використовувані нею парадигми. До них належать соціопсихологічна, біомедична, культуральна, педагогічна, юридична, спіритуальна та ін. Протягом останнього десятиліття активно досліджується феномен нехімічних (поведінкових) адикцій. До теперішнього часу створено багато класифікацій видів адикцій, в основу яких покладено різні об'єкти залежності (Короленко, 2001; Войськунський, 2004; Котлярів, 2006; Єгоров, 2007; Акопов, 2008; Griffiths, 1999; Young, 1998 та ін.). Класифікації поповнюються все новими видами адиктивної поведінки, і це дає підставу припустити, що об'єктом поведінкової залежності за певних умов може стати практично будь-яка діяльність людини. «По суті виходить, що нехімічні залежності покривають увесь спектр поведінкових актів людини, усі сторони її життя» (д-р мед. наук, проф. О. Ю. Єгоров). У класифікації вченого виділяється декілька груп адикцій, у тому числі – «соціально припустимі» нехімічні залежності, до складу яких входять тудоголізм, компульсивний шопінг, релігійна адикція тощо. Таке широке визначення феномену адиктивної поведінки вимагає уточнення її критеріїв. Найбільш поширені універсальні критерії адиктивної поведінки Брауна-Гріффітса: надцінність певної поведінки; зміна настрою у зв'язку з цією поведінкою; ріст толерантності; симптоми скасування; конфлікти з оточуючими й собою; рецидиви.

Дотримуючись думки багатьох спеціалістів, можна стверджувати, що під поняттям “адиктивна поведінка” розуміють, насамперед, спробу відходу від реальності, наявних проблем, намагання відшукати задоволення. Таким чином особа послідовно та непомітно пристосовується до нового способу життя, отримуваних відчуттів і це набуває форму звички. Тобто такий спосіб життя стає звичним, необхідним, комфортним, навіть незважаючи на негативний вплив на здоров'я. Коли при розв'язанні цієї проблеми спеціалісти, педагоги, батьки, використовуючи різні методи і прийоми, успішних результатів не отримують, а особа при цьому наполегливо шукає шляхи пристосування своєї діяльності до звичних умов, то можна констатувати, що вона перебуває в стані залежності.

Наші дослідження підтверджують зміст такого визначення, що малоактивний спосіб життя можна визнати новою формою адикції. Аналіз значної кількості літературних джерел, статистичних показників, даних опитувань і спостережень показав, що для більшості середній показник часу сидіння становить 9,5 год. Тобто стиль життя сучасної молоді можна назвати “абсолютно сидячим” [3]. Залишки вільного часу більшість хлопців і дівчат витрачають на спілкування в Інтернеті та комп'ютерні ігри, тобто теж сидячи. І мало хто з них обере активні спортивні ігри, наприклад, замість звичних уже улюблених занять. Відповідно, щодобова багаторічна звичка в багатьох випадках приводить до розвитку прив'язаності до такого типу діяльності та можливої залежності від сидячого способу життя. Крім того, так молода людина може створювати собі відчуття зручності й комфорту, тим самим відходячи від тривоги, хвилювань, тобто від проблем, яких багато у звичайному житті, навіть на рівні школи або ВНЗ. Новий змінений стан створює для молодої людини ілюзію рівноваги, задоволеності та безпеки. Відмовитися від такого задоволення дуже важко, тому що це місце можуть зайняти стреси, страх, невизначеність, розуміння відсутності перспектив або невміння їх бачити. Людина, котра схильна до адикції (*залежність – нав'язлива потреба людини в певній діяльності*), намагається підлаштуватися під свою залежність [8]. Вона пробує знайти відповідний спосіб життя, який би не лише уживався із її залежністю, а ще й сприяв би їй. Насправді наслідки залежності проявляються у формі хвороби. Звичка не є хворобою, але небезпека полягає в тому, що вона може перейти в залежність. Цей процес непомітний і є проблемою сьогодення.

Будь-яка звичка – це реагування без роздумів і вольових зусиль. І закон зародження звичок (і поганих, і хороших) єдиний – це задоволення. Така поведінка та враження й відчуття при цьому закріплюються у свідомості людини, перетворюються на звичку та стають її моделлю поведінки в житті [7].

Спираючись на наведені дані, можна констатувати, що ознаки залежності від малорухливого способу життя будуть такими:

- кінезіологік уважає, що може розслабитись або відчувати себе захищеним лише за умов звичного малорухливого способу життя, у звичній обстановці (сидячи за столом, комп'ютером, лежачи);
- можуть відзначатись егоцентризм, некомунікабельність;
- роздратованість, злість, неврівноваженість або апатичність, байдужість при вимушеній зміні звичної обстановки;
- малорухливий, сидячий спосіб життя може замінювати залежній людині розваги й інші види активності;
- може відзначатися симптом скасування, що включає стурбованість, нетерплячість, відчуття провини, тривогу, утому, напруження та дискомфорт, а також апатію, уповільнену реакцію, утрату апетиту, безсоння й головний біль.

Проте якщо молодь обирає саме такий спосіб для уникнення проблем, то ми не можемо вважати це катастрофічним, оскільки це не найгірший варіант, порівняно з іншими видами адикцій, навіть знаючи про негативні наслідки недостатньої рухової активності для стану здоров'я молодого організму. Опитування молоді показало, що при цій формі адикції втрачається така особистісна якість, як відповідальність, визначаючи загальну проблему для суспільства.

Гіпокінезіологізм є такою самою формою саморуйнування, як і інші залежності. Він спричиняє недостатність сил для інших видів занять, звуження кола інтересів. Варто звернути увагу, що гіпокінезіологізм може поєднуватися із емоційною залежністю, інтернетзалежністю тощо. Особливістю цього виду залежності є те, що об'єкт залежності (стілець, диван, крісло, письмовий стіл, комп'ютер) насправді є предметом залежності, засобом реалізації інших видів залежності. При цьому не містить у своїй основі конкретних біохімічних субстратів [7].

У період розвитку й дорослішання молодшої людини та, відповідно, набуття певних ціннісних орієнтирів саме педагоги за родом своєї професійної діяльності повинні й мають можливість найбільше часу спілкуватись із молоддю. Тому на них може покладатися відповідальність за контроль і профілактику розвитку шкідливих звичок та залежностей. Для цього педагогів потрібно озброїти знаннями щодо ознак наявності можливої звички до малорухливого способу життя, уміннями використовувати свої знання на практиці, аби авторитетно, переконливо й аргументовано роз'яснювати основні положення, залучати приклади із життя, шукати індивідуальний підхід до кожного, хто навчається та потребує хоча б первинної корекції усвідомлень і поведінки [2; 4].

Для педагогів важливою буде можливість, використовуючи у своїй професійній діяльності запропоновану нами шкалу ймовірності адикції стосовно малорухливого способу життя, зробити первинні висновки щодо наявності чи відсутності в учня або студента зазначеної проблеми. Хлопцям і дівчатам пропонується дати відповіді на питання, використовуючи таку шкалу: 1 – абсолютно не згоден; 2 – не згоден; 3 – сумніваюсь; 4 – згоден; 5 – абсолютно згоден. Перелік питань:

- у мене виникають конфлікти з близькими через те, що я веду малорухливий спосіб життя;
- саме такий звичний для мене спосіб життя й таке використання вільного часу є для мене головними в житті;
- такий спосіб життя мене влаштовує, він змінює мій настрій на кращий;
- останнім часом я багато часу проводжу, сидячи або лежачи (виконуючи навчальні завдання, спілкуючись в Інтернеті, шукаючи там якусь інформацію тощо);
- якщо я вимушений якийсь час активно рухатись або енергійно виконувати певні завдання, я відчуваю роздратованість і сум.

Якщо набрали 21 бал і більше – ймовірність адикції дуже висока. Тобто це саме ті учні або студенти, які потребують індивідуальних бесід із педагогом для виявлення причин та визначення способів, щоб позбутися цієї залежності й розпочинати берегти своє психічне та фізичне здоров'я, дотримуючись здорового способу життя.

Обираючи тактику профілактичних або коригувальних засобів, насамперед слід розібратися, чи є первинною соціально припустима адикція, чи вона має заміщувальний характер.

Як профілактику можуть використовуватися такі підходи: розвиток навичок комунікації; розвиток умінь слухати інших, прислухатися до їхньої думки; навчання дотримуватися не лише власної точки зору, думки; навчання проявляти себе в спілкуванні з іншими. Якщо такі заходи не допомагають, потрібно звертатись за допомогою до спеціалістів. При цьому потрібно пам'ятати, що будь-яка адикція – це, насамперед, проблема розладу психіки. Усі фізичні прояви й стани організму – це вже наслідки адикції.

Не останню роль мають відігравати педагогічні методи. Для залучення молодшої людини до активної участі в соціальному процесі треба створювати сприятливі умови, що їх визначають школа, вищий навчальний заклад, де використовуються колективні методи виховання, спілкування, прояву особистісних комунікативних здатностей, інтересів.

Аналіз наукових робіт, присвячених різним залежностям, показує, що момент переходу до залежності досліджений недостатньо, не встановлено детальний механізм цього процесу [5]. Це потрібно, аби можна було вплинути й не допустити формування тієї чи іншої залежності. Психологи використовують свої підходи, які за впливом, без сумнівів, повинні бути сильнішими, ніж наявна залежність. Проте відомо, що така ремісія теж не є гарантовано стійкою.

У процесі дослідження проблеми проведено експеримент, мета якого – визначити можливості позбавлення гіпокінезіологізму за допомогою різних педагогічних методів і з'ясувати їх ефективність. У результаті виконаного відбору за морфологічними ознаками, а також за результатами опитування студентів, які надали позитивні відповіді на низку питань анкети, сформовано експериментальну групу, учасники якої можуть належати до залежних. Питання були поставлені таким чином, що за відповідями складалася загальна картина, що відображає малоактивний спосіб життя.

Для підтвердження ймовірності отриманих відповідей, а, відповідно, й картини, що вимальовується, поставлено загальне питання: “Чи вважаєте Ви себе залежним від малорухливого способу життя?” Частина респондентів дала позитивну відповідь. Решта не вважають свій спосіб життя варіантом залежності.

До всієї групи застосовано загальновідомий метод – заняття різними видами спорту (за вибором). Заняття проводили в приміщенні, що мало спеціальне устаткування, із професійним тренером. Частина групи виконувала завдання самостійно.

Після двох занять припинили участь в експерименті майже 70 % піддослідних. Серед причин указували на больові відчуття в м'язах (результат накопичення молочної кислоти), задишку, небажання докладати зусиль для виконання вправ, тобто загалом небажання будь-що змінювати в стереотипі поведінки, яка склалася.

Решта (27 %) поступово відмовилася від участі в експерименті через 3–5 занять. 3 %, що залишилися, приходили й займалися ще протягом чотирьох занять, після чого 2 % теж припинили заняття. У цьому випадку не останню роль відіграло й фінансове питання.

У результаті стабільність виявили лише три особи із 26, що становить 1 %. Вони продовжували тренування навіть по закінченні експерименту. Тобто лише одному відсотку реально вдається побороти свою залежність.

До експерименту залучено психологів, методика яких містила настанову на зміну режиму дня. Проведене тестування щодо їхнього повсякденного режиму протягом доби, місяця визначило слабкі місця, тож психологи акцентували увагу на переліку питань, які потребують змін. Проведено сім занять протягом місяця. Після трьох занять більше половини піддослідних дотримувалися рекомендованого розпорядку, потім порушили його. Як наслідок, лише невелика кількість (декілька осіб) прийняли новий режим діяльності, але не було гарантії, що в подальшому вони не повернуться до звичного способу життя. Тому стає обґрунтованим пошук нових методів впливу й позбавлення залежності від малорухливого способу життя. Суттю такого методу є вплив на режим діяльності через постановку різних завдань із залученням стимулів і заохочень, урахуванням індивідуальних інтересів.

Цей експеримент проводили протягом двох місяців. Спочатку було складено програму з вимогою виконання різних завдань на кожну добу із фіксуванням даних про результати виконання. Стимулювання здійснювали у вигляді заохочень: у навчальному закладі – оцінки, бали, бонуси; у побутових умовах – також урахувались інтереси в бесідах із родичами, членами колективу. Основна вимога – аби завдання було для молодої людини цікавим і нескладним для виконання, мало чітко сформульовану мету. Тому індивідуальний підхід до кожного був обов'язковим.

У результаті експерименту майже 2/3 учасників проявляли більшу рухову активність. Але такий результат не можна вважати стабільним і довготривалим, оскільки спостереження після двох місяців експерименту не проводились. Щоб досягти стабільності в цьому режимі, потрібно брати до уваги, що розвиток адаптації до нового виду діяльності відбувається лише через 6–8 і більше місяців залежно від умов й індивідуальних особливостей, тому зусилля в цьому напрямі мають бути систематичними, тривалими та наполегливими.

Спостереження показали, що дотримання здорового способу життя й збалансованого режиму дня, який виражається у виконанні певного розкладу, що включає різні види діяльності з руховою активністю, постановкою та розв'язанням нових завдань, під постійним контролем (моніторингом) і навчального закладу, і родини не дає звичці перетворитися на залежність. Крім того, навіть про звичку до малорухливого способу життя при такому розпорядку не може йтися.

Аналіз виконаних досліджень показав, що результатом залучення учнів до нового, більш активного життя сприяли такі складники, як об'єднання в групи за інтересами, комунікабельність, змагальна цілеспрямованість. Водночас підвищилася їхня особистісна відповідальність за своє здоров'я та активізувалася участь у суспільному житті.

Висновки й перспективи подальших досліджень. На основі літературних даних і власних досліджень установлено, що сформована звичка до малорухливого способу життя може послідовно перетворюватись у нову форму залежності – гіпокінезіологізм, але момент її виникнення вивчений недостатньо.

Доведено, що використання традиційних методів, якими користуються психологи, медики, не гарантує успішного результату у подоланні звички чи залежності від гіпокінезії. Потрібні нові підходи та заходи в боротьбі з новим видом залежності, уключаючи арсенал педагогічних методів і, при потребі, превентивні профілактичні заходи.

Як педагогічний метод недопущення розвитку звички до малорухливого способу життя, а згодом і залежності, пропонується перебування учнів чи студентів у режимі постійного виконання завдань за інтересами з різними видами стимулювання.

Використання шкали ймовірності адикції дасть змогу педагогам зробити первинні висновки щодо наявності чи відсутності в учня або студента залежності від малорухливого способу життя та визначити необхідність індивідуальних бесід із педагогом для виявлення причин і визначення способів позбутися цієї залежності.

Список використаної літератури

1. Баевский Р. М. Оценка и классификация уровней здоровья с точки зрения адаптации / Р. М. Баевский // Вестник АМН СССР. – 1989. – № 8. – С. 73–78.
2. Гоголева А. В. Аддиктивное поведение и его профилактика / Гоголева А. В. – Москва ; Воронеж : [б. и.], 2002. – 240 с.
3. Даниленко Г. М. Комплексна скринінг-оцінка здоров'я школярів як підґрунтя впровадження здоров'я-формуючих технологій в загальноосвітньому навчальному закладі / Г. М. Даниленко, Н. І. Шкурапет, Н. І. Циганок // Формування здоров'я дітей, підлітків та молоді в умовах навчального закладу : матеріали Всеукр. наук.-практ. конф. – Суми : [б. в.], 2006. – С. 56–61.
4. Егоров А. Ю. Нехимические зависимости / Егоров А. Ю. – СПб. : [б. и.], 2007.
5. Короленко Ц. П. Аддиктивное поведение. Общая характеристика и закономерности развития / Ц. П. Короленко // Обзорение психиатрии и медицинской психологии. – 1991. – № 1. – С. 8–15.
6. Короленко Ц. П. Психосоциальная аддиктология / Короленко Ц. П., Дмитриева Н. В. – Новосибирск : Олсиб, 2001. – 251 с.
7. Котляров А. В. Другие наркотики, или Homo Addictus: Человек зависимый / Котляров А. В. – М. : Психотерапия, 2006. – 480 с.
8. Лисицин Ю. П. Образ жизни и здоровье населения / Лисицин Ю. П. – М. : [б. и.], 1982.

Анотації

Проаналізовано й обґрунтовано стан гіпокінезії як принципово нову форму залежності (адикції) – гіпокінезіологізм. Визначено галузі знань і методи боротьби, необхідні для ефективного розв'язання цієї проблеми. Підкреслено, що існування такого виду нехімічної, соціально припустимої залежності серед молоді, а також пошук способів вирішення цього питання є педагогічною проблемою. Перераховуються ознаки малорухливого способу життя, при наявності яких можна говорити про небезпеку розвитку залежності. Показано, що для визначення критеріїв оцінки такої залежності й боротьби з нею потрібні об'єднані зусилля спеціалістів у галузі педагогіки, психології, медицини, гігієни. Використання запропонованої шкали допоможе педагогам зорієнтуватися й зробити первинні висновки щодо наявності або відсутності в людини проблеми гіпокінезіологізму. На основі експериментально отриманих даних, названо деякі заходи, які можуть ефективно використовуватись як профілактичні.

Ключові слова: адикція, залежність, гіпокінезіологізм, малорухливий спосіб життя, звичка, індивідуальний підхід, профілактика.

Anita Sikura, Valeriy Plisko. Hypokinesia как разновидность зависимости. *Анализируется и обосновывается выделение состояния гипокинезии как принципиально новой формы зависимости (адикции) – гипокинезиологизм. Определяются области знаний и методы борьбы, необходимые для эффективного решения этой проблемы. Подчеркивается, что существование такого вида нехимической, социально допустимой зависимости среди молодёжи, а также поиск путей решения этого вопроса является педагогической проблемой. Перечисляются признаки малоподвижного образа жизни, наличие которых может свидетельствовать об опасности развития зависимости. Показывается, что для определения критериев оценки такой зависимости и борьбы с ней необходимы объединенные усилия специалистов в области педагогики, психологии, медицины, гигиены. Использование предложенной шкалы поможет педагогам сориентироваться и сделать первичные выводы относительно наличия или отсутствия проблемы гипокинезиологизма. На основании экспериментально полученных данных, названы некоторые меры, которые могут эффективно использоваться как профилактические.*

Ключевые слова: аддикция, зависимость, гипокинезиологизм, малоподвижный образ жизни, привычка, индивидуальный подход, профилактика.

Anita Sikura, Valeriy Plisko. Hypokinesia as a Kind of Dependence. *We have analysed and grounded selection of state hypokinesia as an on principle new form of dependence (addiction) – hypokinesiolgism. The areas of knowledges and methods of fight are determined, necessary for the effective decision of this problem. It is underlined that existence of such type of unchemical, socially possible dependence among young people, and also a search of ways of decision of this question is a pedagogical problem. The signs of not mobile way of life are transferred, on the presence of which it is possible to talk about the danger of development of dependence. Shown, that for determination of criteria of estimation of such dependence and fight against it the incorporated efforts of specialists are needed in area of pedagogics, psychology, medicine, hygiene. The use of the offered scale will help teachers to be orientated and do primary conclusions in relation to a presence or absence of problem of gipokineziologizma. Some measures over, which can be effectively used as prophylactic on the basis of eksperimental 'no of findings, are brought.*

Key words: addikciya, dependence, gipokineziologizm, not mobile way of life, habit, individual hike, prophylaxis.

Дидактико-методичні аспекти фізичного виховання студентів у вищих навчальних закладах

Кіровоградський державний педагогічний університет імені Володимира Винниченка (м. Кіровоград)

Постановка наукової проблеми та її значення. Формування інформаційно-технологічного суспільства, докорінні зміни в соціально-економічному, духовному розвитку держави потребують підготовки вчителя нової генерації. Реалізація цього стратегічного завдання зумовлена також глибинними змінами в системі й структурі загальної середньої освіти та необхідністю інтеграції національної освіти в Європейський освітній простір. Це потребує визначення концептуальних стратегій щодо подальшого вдосконалення й розвитку педагогічної освіти [4, 3].

Мета розвитку вищої освіти – це формування спеціаліста ХХІ ст., здатного здійснювати професійну діяльність на демократичних засадах, реалізовувати освітню політику як пріоритетну функцію держави, забезпечувати розвиток та самореалізацію особистості, задоволення її освітніх і духовно-культурних потреб, бути конкурентноспроможним на ринку праці.

Стан здоров'я сучасної студентської молоді є однією з найактуальніших педагогічних проблем. Законодавчі й нормативні документи про вищу освіту спрямовують увагу вчених і педагогів–практиків на фізичне й моральне здоров'я нації. У програмі “Фізичне виховання – здоров'я нації” визначено стратегію економічного та соціального розвитку, а також зазначено, що освіта – саме та галузь, яка безпосередньо впливає на рівень розвитку економіки, культури й благополуччя нації [5].

Поява ринку праці в Україні також обумовлює деякі вимоги до особистісних якостей фахівців. Сучасний роботодавець (державна або окрема особа – представник приватного підприємства) прагне, щоб спеціаліст був не тільки висококваліфікованим фахівцем за певним профілем, а й здоровою людиною, спроможною витримувати (відповідно до конкретної професії) фізичні та інтелектуальні навантаження. Тобто стан здоров'я фахівця відіграє значну роль у його працевлаштуванні.

Пильна увага суспільства до фізичного виховання й спорту у вищих навчальних закладах вимагає науково обґрунтованого підходу до управління саме цим навчальним процесом, який би враховував морфофункціональні можливості, психофізичні особливості, структуру захворюваності студентів, специфіку майбутньої професійної діяльності.

Аналіз останніх досліджень і публікацій із цієї проблеми. Досліджуючи стан здоров'я студентів, А. В. Дзюбанов зазначає, що тільки 50 % студентської молоді систематично займається фізичними вправами по 2–4 години на тиждень. Але 45 % молодих людей зовсім не займаються фізичними вправами. Участь молоді у фізкультурній діяльності зменшується на всіх вікових рівнях. Науковець також зауважує, що до 21 року лише 40 % чоловіків та 30 % жінок систематично займаються фізичними вправами. Зі зростанням віку людини ці негативні тенденції суттєво збільшуються [3, 4].

Реалізувати державне завдання щодо оздоровлення студентів лише через організаційні форми занять у навчальному процесі досить складно. Дослідники В. І. Харітонов, В. В. Кім, А. В. Ненашева розглядають фізичне виховання як чинник здорового способу й стверджують, що здоров'я – це найвища цінність особистості, але й відзначають, що молодій людині займатися фізичною культурою чотири години на тиждень за розкладом занять замало. Ми виявили, що фізичне навантаження для студентів протягом тижня має становити 12–14 год [8, 19].

Особливого значення набуває проблема формування механізмів, які забезпечують пролонговану активність студентів у фізичному вихованні й самовихованні. Серед таких механізмів важливе місце посідають стимулювання, мотивування та формування потреб студентів до самостійної фізкультурної діяльності як важливої складової частини загальної культури особистості, засобу особистісного розвитку [1, 2].

Одним із важливих завдань вищих педагогічних навчальних закладів є формування активності майбутнього вчителя до фізкультурної діяльності, яка зумовлює прояв ініціативності, цілеспрямованості, рішучості, є важливим засобом покращення фізичного, психічного здоров'я й водночас одним із показників ефективності процесу професійної підготовки, оскільки ставлення вчителя до фізкультурної діяльності проектується на учнів, є прикладом для наслідування [6, 1].

Актуальність упровадження програми з фізичного виховання зумовлюється соціальним замовленням сучасного суспільства на всебічно розвинену гармонійну особистість фахівця, який має високий рівень здоров'я, необхідну теоретично-методичну й фізичну підготовленість, спроможного до фізичного вдосконалення та збільшення резервних можливостей організму [7, 4].

Досягнення вагомих результатів у вирішенні проблеми фізичного здоров'я майбутніх учителів потребує нових підходів, технологій і засобів, розробці яких може сприяти вчення про інтегральну індивідуальність людини. Не менш важливою й невирішеною залишається проблема програмування оздоровчого спрямування змісту занять фізичною культурою у вищих навчальних закладах та об'єктивного оцінювання результатів цього процесу.

Завдання дослідження – обґрунтувати необхідність удосконалення фізичного виховання студентів у вищих навчальних закладах і формування здорового способу життя майбутніх фахівців.

Виклад основного матеріалу й обґрунтування отриманих результатів дослідження. Кожен студент вищого навчального закладу має усвідомити, що докладання особистих зусиль у використанні доступних засобів фізичної культури підвищує рівень фізичної підготовки, функціональні можливості систем організму, профілактику захворювань, зміцнює здоров'я, організовує активне дозвілля, сприяє успішній соціалізації на всіх етапах життєдіяльності.

Фізичне виховання та загальнодоступний спорт, нетрадиційні методи й системи оздоровлення мають посісти особливе місце в кожному навчальному закладі та стати обов'язковим атрибутом відпочинку кожного студента на засадах валеології й здорового способу життя.

Реалізація державної політики у сфері фізичної культури й спорту передбачає перехід від нової гуманітарної моделі цих видів діяльності. Коли в центрі уваги системи будуть інтереси, потреби та мотиви майбутнього вчителя, це уможливить значну активізацію процесу самореалізації особистості, утвердить у громадській думці й суспільній практиці пріоритетність та високу економічну ефективність оздоровчої рухової активності для профілактики захворювань й асоціативної поведінки. Відповідно, такий підхід надасть можливість модернізувати механізми ресурсного забезпечення розвитку фізичної культури та спорту із розв'язанням завдань збереження й оздоровлення довкілля.

Під час організації фізичного виховання значну увагу має приділяти фізкультурно-оздоровчій роботі, сучасним методам оздоровлення, вивченню механізмів оздоровчої дії фізичних вправ і можливості їхнього застосування з метою оздоровлення й ознайомлення з методикою виховання фізичної культури особистості. Основний аспект на заняттях повинні робити на тому, щоб майбутні фахівці зрозуміли й усвідомили, що пріоритетним завданням є індивідуальне здоров'я людини, його механізми та можливості управління станом здоров'я. На основі інтегрованих знань майбутні вчителі навчатимуться цінувати власне здоров'я та постійно турбуватися про здоров'я підрастаючого покоління як найвищу загальнолюдську цінність.

Сьогодні перед студентською молоддю й суспільством поставлено соціально-економічне завдання з інтеграції вітчизняного культурного потенціалу у світову спільноту. Проте його реалізація під силу тільки фахівцям нової формації, що відповідають за комплекс професійних та особистих якостей сучасним вимогам. Крім глибоких професійних знань з обраної спеціальності, такий фахівець повинен мати високі фізичні кондиції й працездатність, особисту фізичну культуру, духовність, певні лідерські якості. Він має не боятися конкуренції, уміти ухвалювати самостійні рішення, тобто бути творчою, глибокодумною, активною й високоморальною особистістю. Стратегія розвитку фізичної культури студентів виявляється в послідовній гуманізації педагогічного процесу – гаранта формування фахівця нової формації.

Структура фізичної культури студентів містить три самостійних блоки – фізичне виховання, студентський спорт та активне дозвілля. Для діяльності студентів у сфері фізичного виховання пріоритетними є освітні аспекти.

Мета фізичного виховання у ВНЗ – сприяти підготовці гармонійно розвинених висококваліфікованих фахівців.

Під час вивчення курсу фізичного виховання у ВНЗ мають передбачати розв'язання таких завдань, а саме:

1. Знання й дотримання основ здорового способу життя.
2. Знання основ організації та методики найбільш ефективних видів форм раціональної рухової діяльності й уміння застосовувати їх на практиці.

3. Знання основ методики оздоровлення та фізичного вдосконалення традиційними й нетрадиційними засобами та методами фізичної культури.
4. Знання основ професійно-прикладної фізичної підготовки й уміння застосовувати їх на практиці.
5. Знання основ фізичного виховання різних верств населення.
6. Вироблення стійкої звички до щоденних занять фізичними вправами з використанням різних раціональних форм.
7. Систематичне фізичне тренування оздоровчої або спортивної спрямованості.
8. Виконання нормативів професійно-прикладної психофізичної підготовки.
9. Інформування про головні цінності фізичної культури й спорту.

Рекомендації Базової навчальної програми з фізичного виховання для вищих навчальних закладів України (незалежно від форм власності) мають законодавчий характер і визначають загальну стратегію формування високої особистої фізичної культури студента. Її зміст орієнтує педагогічний процес безпосередньо на студента й дає змогу знайти диференційований підхід до виховання кожної конкретної особистості. На всіх чотирьох ступенях вищої освіти пріоритетною є концепція здоров'я студентів, їхньої оптимальної рухової активності. Здоров'я студентів розглядається як абсолютна життєва цінність, основа їхньої духовної зрілості. Програма виділяє три основні форми фізкультурної діяльності студентів.

Перша форма, що реалізовується на академічних заняттях у навчальний час, передбачає комплексне розв'язання трьох груп педагогічних завдань – освітніх, виховних та оздоровчих із переважною освітньою спрямованістю.

Друга форма передбачає активні заняття спортом у позаурочний час. Максимальний розвиток рухових здібностей, які забезпечують досягнення високих рівнів спортивно-технічної майстерності студентів, є пріоритетним напрямом при спільній реалізації виховних та освітніх завдань.

Третя форма – активне дозвілля студентів, що передбачає організацію самостійних занять у позаурочний час (у тому числі й у комерційних оздоровчих групах із пріоритетною оздоровчою спрямованістю), використання різних форм і засобів фізичної культури.

Потенціал фізичної культури кожного студента, який формується й визначається не тільки ступенем розвитку фізичних здібностей, але, здебільшого, мірою їхньої комплексної реалізації в навчальній діяльності разом з інтелектуальними, етичними та психологічними якостями. Активні процеси лібералізації й гуманізації вищої освіти дають змогу з урахуванням особливостей матеріальної бази, традицій, що історично склалися, компетентності професорсько-викладацького складу разом із базовою програмою реалізувати авторські програми з фізичного виховання.

Комплексна програма з фізичного виховання – це цільовий алгоритм освіти й виховання студентів із використанням широкого спектра засобів фізичної культури. Її зміст об'єднує сучасні принципи фізичного виховання та спортивного тренування: науковості, свідомості й активності, доступності та індивідуалізації, наочності, безперервності й поступовості. Оригінальні методологічні підходи уможливають ефективно розв'язувати дидактичні завдання на новій організаційній основі: через цілеспрямоване вдосконалення як безпосередньо змісту навчальної програми, так і механізмів забезпечення, котрі сприяють її реалізації (науково-методичного, організаційного, матеріально-технічного постачання та фінансування).

Макроструктурний підхід, який використовується в комплексній програмі, забезпечує на практичних заняттях усебічний і гармонійний розвиток особистості студента, максимальну оздоровчу ефективність вправ та виражену професійно-прикладну спрямованість педагогічного процесу.

Досягнення головної мети детерміноване переважно технологією фізичної освіти студентів. Пріоритет освітнього аспекту зумовлений жорстким лімітом часу, що відводиться в навчальному плані ВНЗ на дисципліну “Фізичне виховання”, а також вираженою дискретністю педагогічного процесу.

Структура Базової програми з фізичного виховання передбачає поетапне (протягом чотирьох років навчання на рівні підготовки бакалавра) досягнення головної мети через реалізацію: комплексу головних цілей (підцілей першого рівня); педагогічних програм і програм забезпечення (підцілей другого рівня); низки конкретних педагогічних завдань і завдань забезпечення (підцілей третього рівня).

Головна мета занять студентів першого курсу – адаптація до інтенсивної інтелектуальної діяльності засобами фізичної культури.

Слід виділити такі поточні педагогічні завдання:

- виховання в студентів стійкого інтересу й потреби до занять фізичними вправами;
- розвиток резервних можливостей організму студентів;
- формування й удосконалення знань стосовно організації самостійних занять фізичними вправами у формі активного дозвілля.

Головна мета занять на другому курсі навчання – усебічний розвиток організму. Найбільш важливим завданням:

- виховання в студентів соціально значущих якостей;
- освоєння оздоровчих програм із використанням різних форм фізичної культури;
- формування поглиблених знань у галузі технології фізичної культури.

Головна мета занять студентів третього й четвертого курсів – формування потреби в здоровому способі життя. Значимі педагогічні завдання:

- гармонійний розвиток організму студентів та істотне підвищення їхньої фізичної працездатності;
- формування в студентів стійкої потреби у фізичному самовдосконаленні, самопізнанні й самооцінці;
- виховання дисциплінованості та працьовитості в досягненні фізичної досконалості.

Теоретичний розділ програми з фізичного виховання можна реалізовувати у формі лекцій, консультацій та індивідуальних занять. Основою реалізації теоретичного розділу програми є формування потреби студентів в освоєнні системи знань у сфері фізичної культури.

Процес освоєння інформації має три аспекти: концептуальний (осмислення суті фізичної культури, її структури і функцій); категоріальний (оволодіння понятійним апаратом і визначеннями (дефініціями) основних категорій) і гносеологічний (освоєння принципів та методів пізнання). У технології навчально-пізнавальної діяльності використовують різні форми абстрактного мислення: поняття (виділення ознак), думки (твердження або заперечення властивостей предмета) і висновки (узагальнення думок). У процесі формування понять у сфері фізичної культури проводять аналіз (уявне розчленування предметів на складові частини, виділення в них ознак) і синтез (інтеграція частин дефініції, які вивчають).

Набуті теоретичні знання стають основою для трансформації свідомості особистості студентів та визначають рівень їхніх потреб у руховій активності. Системний підхід до пізнання фізичної культури стимулює студентів до аналізу фактів, їхнього узагальнення й висновків, що, поза сумнівом, актуалізує їхню здатність до ретроспективного пошуку інформацій, систематизації, аналізу й синтезу, накопичення індивідуального інформаційного банку. Для пізнавального процесу мета виступає як ідеальна модель діяльності. Обов'язковий мінімум теоретичної частини програми, навчальний матеріал повинен визначатися за такими розділами: роль, функції й основні цілі фізичної культури в системі загальнолюдських цінностей і професійної підготовки фахівців; соціально-біологічні основи фізичної культури; технологія фізичної освіти студентів; принципи спортивного тренування; зміст професійно-прикладної фізичної підготовки студентів.

Процес залучення студентів до цінностей фізичної культури через теорію й практику суттєво активізує їхній культурний потенціал, розширює кругозір, підвищує духовність, сприяє формуванню активної життєвої позиції.

Висновки. Отже, гуманістична спрямованість педагогічного процесу передбачає цілеспрямовану інтеграцію біологічних і соціальних потреб, інтелектуальних та етичних аспектів при реалізації генетично зумовлених природних задатків кожного студента впродовж його навчання у вищому навчальному закладі. Трикомпонентна структура фізичного виховання студентів (власне фізичне виховання, студентський спорт та активне дозвілля) визначає специфіку виділення диференційованих цілей і педагогічних завдань кожного її структурного блоку. Основна мета фізичного виховання студентів – сформувати гармонійно розвинену, високодуховну й високоморальну особистість, кваліфікованого фахівця, який оволодів міцними знаннями й навичками у сфері фізичної культури.

Макроструктурний підхід до аналізу структури фізичної культури студентів, її цілей і функцій відображає її поліфункціональний характер. У сучасному суспільстві фізична культура студентів набуває статусу субкультури, суть якої полягає у виконанні біологічної, інформаційної, естетичної, комунікативної, гедоністичної та низки інших функцій, які характерні тільки фізичній культурі. Водночас вона виконує неспецифічні функції соціального інституту, що допомагає майбутньому фахівцеві добре орієнтуватися в умовах ринкової кон'юнктури. Для цього засоби фізичної культури вико-

ристовують для виховання в студентів прагнення до лідерства, успіху, готовності приймати управлінські рішення. Заняття з фізичного виховання студентів потрібно організовувати та проводити таким чином, щоб забезпечити максимальний професійно-прикладний ефект у вихованні заповзятливості, оригінальності мислення, наполегливості, честолюбства тощо.

Перспективи подальших досліджень. Подальший розвиток цього напрямку роботи обумовлений необхідністю формування культури здоров'я студентів у навчальній і позааудиторній діяльності.

Список використаної літератури

1. Асеев В. Г. Мотивация поведения и формирование личности / Асеев В. Г. – М. : Мысль, 1976. – 158 с.
2. Боднар І. В. Фізичне виховання студентів з низьким рівнем фізичної підготовленості : автореф. дис. ... канд. пед. наук : 24.00.02 / І. В. Боднар. – Львів, 2002. – 23 с.
3. Дзюбанов А. В. Двигательные и организационно-методические умения как факторы приобщения студентов к самостоятельной физкультурной деятельности: автореф. дис. ... канд. пед. наук : 13.00.04 / А. В. Дзюбанов. – М., 1991. – 21 с.
4. Жабокрицька О. В. Педагогіка фізичного виховання : [навч. посіб.] / О. В. Жабокрицька, А. Л. Турчак. – Кіровоград : РВВ КДПУ ім. В. Винниченка, 2008 – 220 с.
5. Ільченко А. Рішення колегії Міністерства освіти і науки України від 13 грудня 2002 р. “Про хід виконання заходів Міністерства освіти і науки України цільової комплексної програми “Фізичне виховання – здоров'я нації / А. Ільченко // Фізичне виховання в шк. – 2003. – № 1. – С. 12–14.
6. Плачинда Т. С. Педагогічні умови стимулювання активності студентів вищих педагогічних навчальних закладів до фізкультурної діяльності : автореф. дис. ... канд. пед. наук : 13.00.04 / Т. С. Плачинда. – Кіровоград, 2008. – 20 с.
7. Програми вищих педагогічних навчальних закладів. Фізичне виховання / уклад. А. Л. Турчак. – Кіровоград : Центрально-Українське вид-во, 2002. – 64 с.
8. Харитонов В. И. Совершенствование физического воспитания как ценности здорового образа жизни и здоровья учащихся / В. И. Харитонов, В. В. Ким, А. В. Ненашева // Теория и практика физической культуры. – 2002. – № 1. – С. 19–23.

Анотації

Актуальність забезпечення системи фізичного виховання студентів зумовлюється соціальним замовленням сучасного суспільства на всебічно розвинену гармонійну особистість фахівця, який має високий рівень здоров'я, необхідну теоретично-методичну та фізичну підготовленість. Мета роботи спрямована на вдосконалення фізичного виховання студентів у вищих навчальних закладах і формування здорового способу життя майбутніх фахівців. Обґрунтовано завдання фізичного виховання студентів на кожному році навчання, а також основні складники фізкультурної діяльності (фізичне виховання, студентський спорт та активне дозвілля). Забезпечено послідовність фізичного виховання й визначено важливість теоретичних знань із цієї галузі.

Ключові слова: фізичне виховання, студенти вищих навчальних закладів.

Алексей Стасенко. Дидактико-методические аспекты физического воспитания студентов у высших учебных заведениях. Актуальность обеспечения системы физического воспитания студентов обусловливается социальным заказом современного общества на всесторонне развитую гармоничную личность специалиста, который имеет высокий уровень здоровья, необходимую теоретико-методическую и физическую подготовленность. Цель работы направлена на усовершенствование физического воспитания студентов у высших учебных заведениях и формирование здорового образа жизни будущих специалистов. Обосновано задания физического воспитания студентов на каждом году учёбы, а также главные составные физкультурной деятельности (физическое воспитание, студенческий спорт и активный досуг). Обеспечена последовательность физического воспитания и определена важность теоретических знаний с данной отрасли.

Ключевые слова: физическое воспитание, студенты высших учебных заведений.

Oleksiy Stasenko. Didactic and Methodological Aspects of Physical Education of Students at Higher Education Institutions. The actuality of providing physical education students is due to social order of modern society to fully developed of harmonious personality specialist who has a high level of health necessary theoretical and methodological and physical preparedness. Purpose aims to improve physical education students in higher education and a healthy lifestyle for future professionals. We have proved a task of physical education students at each year of training, and basic components of physical activity (physical education, student sport and active leisure). Provided a sequence of physical education and identified the importance of knowledge of the industry.

Key words: physical education, students in higher education.

Самостійні заняття як один із засобів покращення рівня фізичної підготовленості студенток

Національний університет "Львівська політехніка" (м. Львів)

Постановка наукової проблеми та її значення. Численні генетичні, соціальні, екологічні, економічні, педагогічні, культурні фактори є причиною низького рівня фізичної підготовленості студентської молоді. Ураховуючи факт, що в НУ "ЛП" заняття з фізичного виховання проводять з розрахунку 2 год на тиждень, викладачі не в змозі ставити собі за мету покращити рівень фізичної підготовленості молоді. Дієвим засобом розв'язання цієї проблеми можуть стати самостійні заняття фізичними вправами.

Аналіз останніх досліджень і публікацій із цієї проблеми. Чимало наукових праць та досліджень присвячено питанню фізичного розвитку студентів. Цими напрацюваннями встановлено, що фізичний розвиток студентської молоді України перебуває на низькому рівні [1; 4; 6]. Така ситуація потребує кардинальних рішень. При дефіциті часу та мінімальних фізичних навантаженнях сучасне студентство потребує стійкої мотивації до самостійних занять фізичним вихованням [2]. Потрібно також відзначити той факт, що сьогодні молодь не повністю усвідомлює всю важливість та необхідність дозованого фізичного навантаження для підготовки до майбутньої професійної діяльності [3].

Як відомо, одним із напрямів кредитно-модульної системи навчання є самостійна робота [5; 7]. Отже, саме самостійні заняття фізичним вихованням можуть сприяти підвищенню рівня фізичної підготовленості студентів та сприятимуть отримуванню нових знань, які молодь застосовуватиме на практиці. А беручи до уваги рівень фізичного розвитку студенток, самостійну роботу доцільно включити окремим пунктом до залікових нормативів й оцінювати додатково [6].

Завдання дослідження – визначити рівень фізичної підготовленості студенток НУ "ЛП" та з'ясувати наявність теоретичних знань, необхідних для самостійних занять фізичними вправами.

Виклад основного матеріалу й обґрунтування отриманих результатів дослідження. У наших дослідженнях брали участь 360 студенток I–III курсів Національного університету "Львівська політехніка".

У першій частині нашого експерименту ми визначили рівень фізичної підготовленості студенток. Дівчата склали нормативи в рамках Державних тестів із фізичного виховання. У результаті ми отримали такі дані: 16,8 % студенток НУ "ЛП" складають нормативи з фізичного виховання загалом у межах 0–1 бал (у середньому за норматив); 37,2 % – на 2 бали; майже 34,5 % – на 3 бали; 9 % – на 4 бали і лише 2,5 % на максимальну кількість балів – 5. Найменш розвиненою серед фізичних якостей у студенток є швидкість, найбільш розвиненою – гнучкість.

Подальше анкетування та бесіди зі студентками дали нам змогу зробити такі висновки:

– 54,8 % студенток університету отримують фізичне навантаження в позанавчальний час. Переважно це заняття аеробікою, плаванням і тренування в тренажерних залах. Причому у весняний період кількість студенток збільшується до 68–70 %;

– ранкову гімнастику або самостійні пробіжки виконують 5 % опитаних дівчат;

– лише 3,7 % студенток, які брали участь в експерименті, вважають, що вони мають достатню кількість знань для самостійних занять фізичною культурою та спортом [6];

– студентки дійсно мають недостатню кількість теоретичних знань (навіть, елементарних) для самостійних занять фізичними вправами;

– найкращою мотивацією до занять фізичною культурою для студенток є вдосконалення фігури та схуднення.

Беручи до уваги наведене вище, ми внесли деякі зміни в навчальний процес, а саме: під час занять проводити бесіди зі студентами, а також організовувати студентські наукові конференції та

“круглі столи” з елементарних питань теорії й методики ФК і С, основ біологічних наук та спортивної медицини. Крім того, ми запровадили систему написання рефератів із проблем фізичного виховання та самостійних занять фізичними вправами. Також треба вести просвітницьку роботу зі студентками, чітко мотивуючи їх до самостійних занять фізичним вихованням. Дівчата повинні усвідомити, що заняття ФК і С – не тільки крок до ідеальної фігури, але й “модно” в сучасному суспільстві.

Розуміючи всю складність та небезпечність самостійних занять фізичними вправами, викладач повинен чітко дозувати навантаження. Ранкова гімнастика, спортивна ходьба й джоггінг, чітко розроблена програма елементарних силових вправ та індивідуальний підхід до кожної студентки допоможуть покращити рівень їхнього фізичного розвитку й залучити молодь до здорового способу життя.

Але подібна діяльність не можлива без зворотного зв'язку: ми пропонували вести щоденник, у якому студентки фіксували характер фізичного навантаження та його обсяг у позанавчальний час, самопочуття й стан психологічного комфорту. Усі позитивні зрушення в стані фізичного розвитку студенток і дисциплінованість та наполегливість у написанні рефератів, веденні щоденника ми пропонували внести до заліку.

Висновки. Самостійні заняття фізичними вправами покращили стан фізичної підготовленості студенток НУ “ЛП” на 25 %. Це було виявлено під час повторного складання Державних тестів.

Як самостійні заняття ми пропонували студенткам комплекси ранкової гімнастики, спортивну ходьбу, джоггінг, комплекс силових вправ та індивідуальні комплекси вправ, які мали на меті розвинути проблемні фізичні якості.

Студенти потребують із боку викладачів широкої просвітницької та навчальної роботи, щоб заповнити прогалину в теоретичних знаннях, необхідних для самостійних занять ФК та С. У мотивації студенток до самостійних занять ФВ доцільно використовувати образ відомих людей.

Позитивну динаміку розвитку фізичної підготовленості студентів, написання рефератів, введення щоденника самостійних занять фізичними вправами пропонуємо оцінювати додатково, що допомагає дівчатам в отриманні заліку.

Перспективи подальших досліджень. Подальше вивчення цієї теми є перспективним, оскільки самостійна робота фізичними вправами може привчити студенток до регулярних занять ФВ та С і покращити їхній рівень фізичної підготовленості.

Список використаної літератури

1. Колосовская Л. А. Формирование интереса к самостоятельным занятиям физической культурой студентов-медиков / Л. А. Колосовская, Е. П. Левина, С. П. Куликовский // Международный научный конгресс “Физ. культура, спорт, туризм в новых условиях развития стран СНГ”. – Минск : Тесей, 1999. – С. 184–186.
2. Полухин Ю. В. Отношение студенток технического вуза к занятиям физической культурой и спортом / Ю. В. Полухин, Н. А. Дакал, Л. В. Аникеенко // Теорія і практика фізичного виховання. – Донецк : [б. н.], 2010. – С. 137–141.
3. Раевский Р. Т. Концепция развития физического воспитания учащейся молодежи Украины в современных социально-экономических условиях / Р. Т. Раевский, С. М. Канишевский, В. П. Краснов, А. Г. Рыбковский // Теорія і практика фізичного виховання. – Донецьк : [б. в.], 2010. – С. 9–13.
4. Солдатенко М. М. Самостійна пізнавальна діяльність у контексті Болонського процесу / М. М. Солдатенко / Рідна школа. – 2005. – С. 45–48.
5. Череповська О. А. Питання стану фізичної підготовленості студенток Національного університету “Львівська політехніка” та проблема диференціації заліку з предмета “Фізичне виховання” / О. А. Череповська // Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві : зб. наук. пр. Волин. нац. у-ту ім. Лесі Українки. – Луцьк, 2008. – С. 283–285.
6. Шевченко С. М. Досвід організації самостійної роботи студентів в умовах кредитно-модульного навчання / С. М. Шевченко // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. – 2007. – № 1. – С. 145–152.

Анотації

Багатьма дослідженнями доведено, що рівень фізичної підготовленості студентської молоді є низьким. Причина цього – численні фактори, зокрема генетичні, соціальні, екологічні, економічні, педагогічні тощо. Дві години на тиждень у рамках навчальної дисципліни “Фізичне виховання” не вирішують проблеми. Одним із

засобів розв'язання цього є самостійні заняття фізичними вправами. У цій роботі ми намагалися, визначивши найслабші сторони фізичного розвитку студенток НУ "Львівська політехніка" та оцінивши кількість їх теоретичних знань щодо самостійних занять фізичними вправами, запропонувати схему фізичних навантажень для студенток у позанавчальний час, сформулювати чітку мотивацію до таких занять та забезпечити молодь необхідними для цього знаннями.

Ключові слова: фізична підготовленість, студентки, самостійні заняття

Елена Череповская, Дмитрий Череповский, Татьяна Палагнюк. Самостоятельные занятия как один из способов улучшения уровня физической подготовленности студенток. Многие исследования подтверждают, что современная студенческая молодёжь имеет низкий уровень физической подготовленности. Способствуют этому многочисленные факторы – генетические, социальные, экологические, экономические, педагогические и др. Два часа в неделю в рамках учебной дисциплины "Физическое воспитание" не решают проблемы. Однако самостоятельные занятия физическими упражнениями могут улучшить ситуацию. В данной работе мы предприняли попытку, определив слабые стороны физического развития студенток НУ "Львовская политехника" и оценив количество теоретических знаний касательно самостоятельных занятий физическими упражнениями, предложить схему физических нагрузок для студенток во внеурочное время, сформулировать чёткую мотивацию к таким занятиям и снабдить молодёжь необходимыми для этого знаниями.

Ключевые слова: физическая подготовленность, студентки, самостоятельные занятия.

Olena Cherepovska, Dmytro Cherepovskiy, Tetiana Palahniuk. Independent Work as One of Ways of Developing of Female-Students' Physical Preparedness. The level of developing of female-students' physical preparedness is low. Many researches prove it. This situation has some causes, as to: social, ecological, economical, pedagogical, culture etc. Our students have physical culture lesson once a week. As a result, the level of students' physical preparedness doesn't grow. Independent work can help in this situation. This article deals with the problem of improvement of female-students' physical development. We tried to observe physical preparedness of Lviv polytechnic female-students' and evaluate amount of their theoretical knowledge for independent work. Besides, we tried to present the scheme of physical independent work for our students and motive young people for independent work in the frame of physical culture.

Key words: physical preparedness, female-students, independent work.

УДК 611.1-057.875

Оксана Чичкан,
Галина Шутка,
Ольга Пазичук

Функціональний стан серцево-судинної системи студентів протягом двох років навчання

Львівський державний університет внутрішніх справ (м. Львів)

Постановка наукової проблеми та її значення. Аналіз останніх досліджень. На сучасному етапі розвитку людства більшість проблем зі здоров'ям студентів викликані дефіцитом рухової активності, які закономірно виникають у процесі навчання у вищому навчальному закладі. Зниження рухової активності призводить до падіння тонуусу кровоносних судин, унаслідок чого збільшується навантаження на серце. Фізичне виховання є важливою складовою частиною процесу навчання у вищих навчальних закладах III–IV рівнів акредитації. Один із основоположних принципів фізичного виховання – це принцип оздоровчої спрямованості, зміст якого полягає в забезпеченні оздоровчого ефекту внаслідок занять фізичною культурою.

Вивчення літератури, опублікованої в нашій країні та за кордоном, показало, що тест Руф'є, завдяки простоті й зручності, а головне достовірності, має широке застосування [7, 8] і дає змогу зробити висновки про більш глибокі зсуви основних вісцеральних систем організму людини.

Завдання дослідження – оцінити функціональний стан серцево-судинної системи студентів юридичного факультету впродовж двох років навчання.

Методи дослідження – аналіз і вивчення науково-методичної літератури та емпіричних даних дослідження. Індекс Руф'є характеризує функціональний стан вегетативної нервової і серцево-судинної системи.

Організація дослідження. Для дослідження динаміки функціонального стану серцево-судинної системи упродовж двох років навчання було обстежено 106 студентів юридичного факультету, які навчалися на I (2009–2010 н. р.) та на II (2010–2011 н. р.) курсах, з них 43 хлопці та 63 дівчини.

Виклад основного матеріалу й обґрунтування отриманих результатів дослідження. Аналізуючи показники частоти серцевих скорочень студентів, як хлопців, так і дівчат, під час проведення тесту Руф'є, ми зауважили, що показники до навантаження є значно більшими (від 68 до 116 уд. / хв), ніж загальновідомі показники в спокої (60–80 уд. / хв) (рис.1). Це узгоджується з даними Дж. Х. Уілмора та Д. Л. Костілла [3], де вказується, що вже до початку вправ ЧСС, як правило, перевищує звичний показник у спокої. Це так звана передстартова реакція. Вона виникає внаслідок виділення нейромедіаторанорадреналіна симпатичної нервової системи й гормону адреналіну наднирниками. Оскільки ЧСС перед виконанням вправ, як правило, підвищена, визначення її в спокої потрібно виконувати тільки в умовах повного розслаблення, вранці, перед тим, як встати з ліжка.

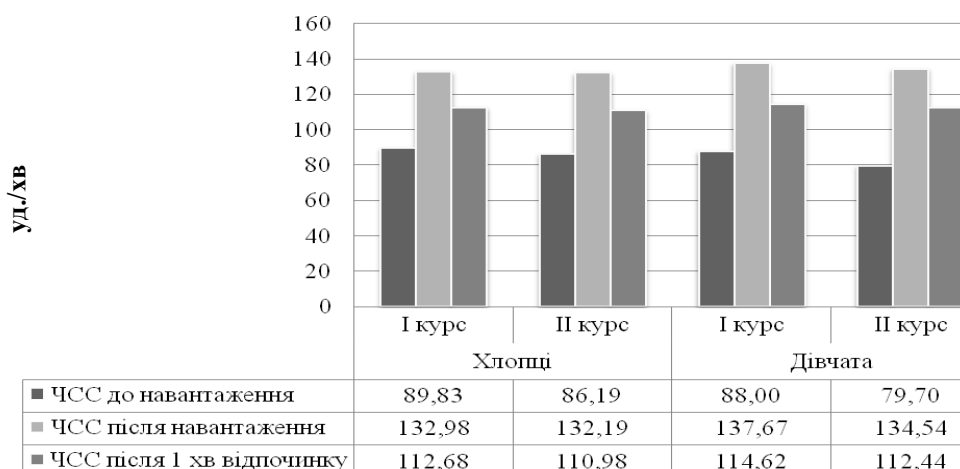


Рис. 1. Показники ЧСС під час виконання тесту Руф'є у студентів

Порівнюючи показники ЧСС перед фізичним навантаженням у хлопців на I та II курсах, ми бачимо, що вони майже не змінилися (89,83 та 86,19 уд. / хв відповідно), на відміну від дівчат. У дівчат відбулися достовірні зміни: на I курсі – 88,00 уд / хв, а на II курсі показник зменшився і становив 79,70 уд./хв. Показники ЧСС після навантаження та після 1 хв відпочинку і у хлопців, і в дівчат покращилися, але не достовірно. Частота серцевих скорочень у спокої значно знижується внаслідок тренувань, спрямованих на розвиток витривалості. У початковому періоді навантажень у нетренованих людей ЧСС переважно зменшується на 1 уд. / хв щотижня [3–5]. Отже, навантаження на заняттях із фізичного виховання є недостатніми для покращення функціонального стану серцево-судинної системи студентів.

Аналізуючи реакцію пульсу на фізичне навантаження, ми встановили, що в дівчат спостерігаються кращі показники, ніж у хлопців. Так, якщо на I курсі ЧСС збільшилася в студенток на 49,67 уд. / хв, то у студентів – на 43,15 уд. / хв. На II курсі – у перших ЧСС збільшилися на 54,84 уд. / хв, то у других – на 46,00 уд. / хв. Це вказує на кращу реакцію серцево-судинної системи дівчат на фізичне навантаження, ніж у хлопців. Адже ми знаємо, що ЧСС збільшується пропорційно до величини фізичного навантаження, серце починає виштовхувати більший об'єм крові за кожний удар, збільшується кількість крові до м'язів, доставляючи їм необхідну кількість кисню й поживних речовин [1; 5; 6].

Показники ЧСС після 1 х відпочинку дають змогу оцінити, наскільки якісно відбуваються відновні процеси в організмі людини. Згідно з літературними джерелами, ЧСС повертається до вихідного рівня в середньому за 3 хв [2; 3]. Отже, і в хлопців, і в дівчат пульс відновився в середньому на 20 уд. / хв. Із підвищенням тренуваності організму людини період відновлення ЧСС після навантаження зменшується.

Це дослідження показало, що навантаження на заняттях із фізичного виховання є недостатніми для покращення функціонального стану серцево-судинної системи студентів. Вихід із ситуації полягає у введенні самостійної підготовки студентів під час навчального року, а особливо під час канікул.

Наступний етап аналізу – вивчення відсоткового співвідношення рівня функціонального стану серцево-судинної системи студентів. Ми з'ясували, що середні дані в студентів, за показниками індексу Руф'є є задовільними. Так, у хлопців і на I (57,1 %), і на II курсах (48,9 %) були задовільні показники функціонального стану серцево-судинної системи (рис. 2).

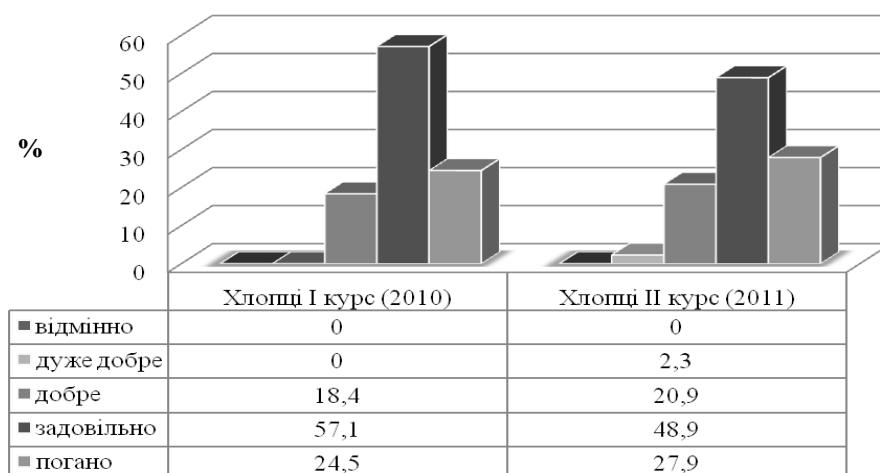


Рис. 2. Функціональний стан серцево-судинної системи студентів юридичного факультету ЛьвДУВС протягом двох років навчання

Ми спостерігаємо тенденцію до зниження кількості студентів із задовільними показниками на 8,2 %. При цьому збільшився відсоток хлопців із поганими показниками на 3,4 %. Якщо на I курсі таких студентів було 24,5 %, то на II – 27,9 % осіб.

Також простежується і позитивна тенденція. На 2,5 % збільшилась кількість студентів, у яких показники індексу Руф'є стали кращими.

Що ж до дівчат, то в них спостерігається збільшення студенток, які впродовж навчання покращили свої показники за тестом Руф'є (рис. 3).

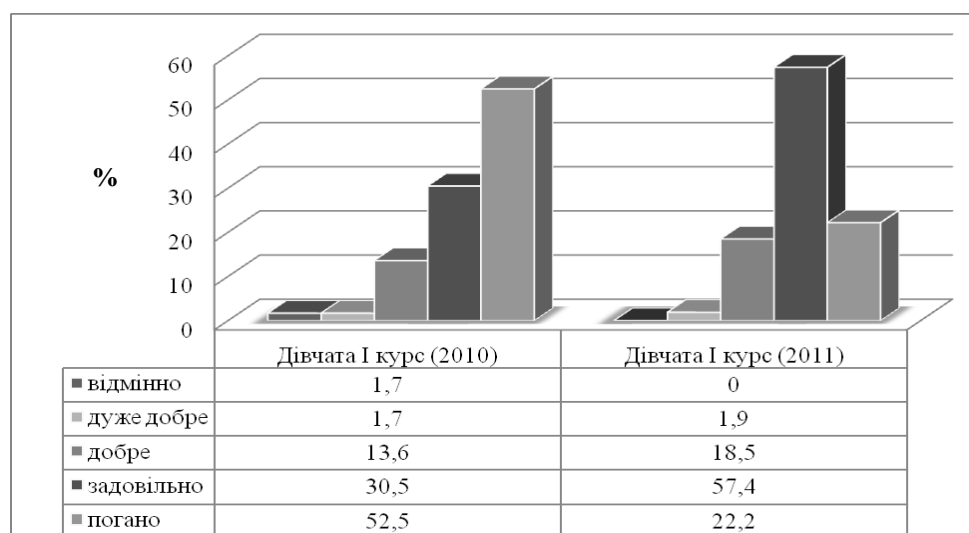


Рис. 3. Функціональний стан серцево-судинної системи студенток юридичного факультету ЛьвДУВС протягом двох років навчання

Так, на I курсі було 13,6 % студенток із добрими показниками, 30,5 % дівчат мали задовільні показники і 52,5 % – погані показники функціонального стану серцево-судинної системи. Після

другого тестування результати покращились. На 3,9 % збільшилося число студенток із добрими показниками, на 23,5 % стало більше студенток, у яких показники тесту Руф'є задовільні. І зменшилася кількість студенток із поганими показниками. Отже, у дівчат спостерігається позитивна тенденція до покращення функціонального стану серцево-судинної системи.

Висновки й перспективи подальших досліджень. Функціональний стан ССС студентів юридичного факультету вказує на недостатню рухову активність студентів, особливо хлопців, та на несвідоме ставлення до свого здоров'я. Найбільш відомі фахівці в галузі здорового способу життя пов'язують процес зміцнення здоров'я з розвитком витривалості. Саме в процесі розвитку цієї фізичної якості підвищуються функціональні можливості серцево-судинної та дихальної систем, відповідальних за постачання організму киснем, розширюються резервні можливості печінки, нирок, збільшується капіляризація м'язів, покращується стійкість до несприятливих зрушень у внутрішньому середовищі організму і зовнішнього впливу. Введення чотирьох годин на тиждень на дисципліну "Фізичне виховання" може частково виправити цю ситуацію, але ще потрібне бажання студентів займатися фізкультурою.

Список використаної літератури

1. Амосов Н. М. Энциклопедия Амосова. Алгоритм здоровья / Амосов Н. М. – М. : Изд-во АСТ ; Донецк : Сталкер, 2002. – 192 с.
2. Булич С. Г. Здоровье человека: Биологическая основа жизнедеятельности и двигательная активность в её стимуляции / Булич С. Г., Муравов И. В. – Киев : Олимпийская лит., 2003. – 384 с.
3. Вілмор Джек Х. Фізіологія спорту / Вілмор Джек Х., Костілл Девід Л. – К. : Олімпійська л-ра, 2003. – 633 с.
4. Еромина Е. Л. Оздоровительный бег и регуляция физиологических систем организма : автореф. дис. ... д-ра мед. наук / Е. Л. Еромина. – Харьков, 1992. – 44 с.
5. Краснов В. П. Основы оздоровчого тренування : метод. рек. для проведення практ. занять з фіз. виховання студ. спец. навч. від. / В. П. Краснов, С. І. Присяжнюк, Р. Т. Раєвський – К. : Аграрна освіта, 2005. – 55 с.
6. Линець М. М. Основы методики розвитку рухових якостей / Линець М. М. – Львів : Штабар, 1997. – 208 с.
7. Мізеров М. М. Системність у регламентації рухового режиму студентів спеціального медичного відділення на основі характеристик їх функціонального стану і фізичного розвитку / М. М. Мізеров // Зб. наук. пр. за матеріалами II Всеукр. наук.-практ. конф. – К. ; Луцьк, 1996. – С. 443–448.
8. Bube H. Stubler H. undand. TestsinderSportpraxis / H. Bube, G. Feck. – Berlin : Sportverlag, 1986. – 238 s.

Анотації

Фізичне виховання є важливою складовою частиною процесу навчання у вищих навчальних закладах III–IV рівнів акредитації. Один із основоположних принципів фізичного виховання – це принцип оздоровчої спрямованості, зміст якого полягає в забезпеченні оздоровчого ефекту внаслідок занять фізичною культурою. Вивчення літератури, опублікованої в нашій країні та закордоном, показало, що тест Руф'є, завдяки простоті й зручності, а головне достовірності, має широке застосування та дає підставу зробити висновки про більш глибокі зсуви основних вісцеральних систем організму людини. Завдання – оцінити функціональний стан серцево-судинної системи студентів упродовж двох років навчання. Функціональний стан ССС студентів юридичного факультету вказує на їхню недостатню рухову активність, особливо хлопців, та на несвідоме ставлення до свого здоров'я. Уведення 4 год на тиждень на дисципліну "Фізичне виховання" може частково виправити цю ситуацію, але ще необхідне бажання студентів займатися фізкультурою.

Ключові слова: серцево-судинна система, студенти, тест Руф'є.

Оксана Чичкан, Галина Шутка, Ольга Пазычук. Функциональное состояние сердечно-сосудистой системы студентов в течении двух лет обучения. Физическое воспитание является важной составной частью процесса обучения в высших учебных заведениях III–IV уровней аккредитации. Один из основополагающих принципов физического воспитания – это принцип оздоровительной направленности, смысл которого заключается в обеспечении оздоровительного эффекта в результате занятий физической культурой. Изучение литературы, опубликованной в нашей стране и за рубежом, показало, что тест Руфье, благодаря простоте и удобству, а главное достоверности, имеет широкое применение и позволяет сделать выводы о более глубоких сдвигах основных висцеральных систем организма человека. Задача – оценить функциональное состояние сердечно-сосудистой системы студентов в течение двух лет обучения. Функциональное состояние ССС студентов юридического факультета указывает на их недостаточную двигательную активность, особенно юношей, и на бессознательное отношение к своему здоровью. Введение 4 часов в неделю на дисцип-

лину "Физическое воспитание" может частично исправить эту ситуацию, но еще необходимо желание студентов заниматься физкультурой.

Ключевые слова: сердечно-сосудистая система, студенты, тест Руфье.

Oksana Chychkan, Halyna Shutka, Olha Pazychuk. Functional State of Cardiovascular System of Students During Two Years of Studying. Physical education is an important part of learning process in higher educational establishments of III-IV level of accreditation. One of fundamental principles of physical education is the principle of improving orientation, the meaning of which is to ensure health effects resulting from physical training. The study of literature published in Ukraine country and abroad showed that the test Rufe, thanks to the simplicity and convenience, and most importantly, credibility, is widely used and allows to reach a conclusions about the deeper shifts of the major visceral systems of a human body. Objective: to evaluate functional state of cardiovascular system of students during two years of studying. Functional state of cardiovascular system of law-students indicates lack of motor activity of students, especially boys, and unconscious attitudes toward their health. Practicing 4 hours per week on the discipline of "Physical Education" can save this situation, but also the desire of students to engage in physical exercise.

Key words: cardiovascular system, students, test Rufe.

УДК 373.5.015.31:796.032

**Володимир Яковлів,
Євгеній Яковлів**

Роль олімпійських ідеалів у житті учнівської молоді

Вінницький державний педагогічний університет імені Михайла Коцюбинського (м. Вінниця)

Постановка наукової проблеми та її значення. У пошуках ефективних форм, засобів і методів педагогічної діяльності спеціалісти багатьох країн звертаються до олімпійських ідеалів, які орієнтовані на загальнолюдські, гуманістичні, духовно-моральні цінності, пов'язані з такою особливою сферою діяльності, як спорт. Світовий олімпійський рух являє собою вершину, яку можуть досягти спортсмени, котрі показують високі спортивні результати, і ті, хто не має таких спортивних якостей і можливостей, свято вірить олімпійським ідеалам та наслідує їх в житті й у масовому спорті.

Аналіз останніх досліджень і публікацій із цієї проблеми. Згідно з дослідженнями вітчизняних соціологів, найбільше звертають увагу на інформацію про олімпізм і здоровий спосіб життя школярі – 32–36 % та молодь 25 %. Саме тому олімпізм відіграє велику виховну роль. Дуже гостро в наш час постає питання про інформованість різних груп населення про олімпізм та олімпійський рух, їх ставлення до цих явищ суспільного життя. Результати досліджень показали, що недостатньо поінформована не лише більшість населення, а й спеціалістів фізичної культури й спорту [1–4].

Вихід із цієї ситуації можливий лише завдяки введенню до навчальної програми спеціальних курсів "Олімпійської освіти".

Найголовніше завдання олімпійської освіти полягає в тому, щоб її учасники не лише знали й правильно розуміли ідеали та цінності олімпізму, але й у своїй поведінці й житті орієнтувалися на них.

Вважаємо, що через створення належної роботи (лекцій, бесід, "Олімпійських уроків", "Олімпійських годин") можна розв'язати проблему залучення молоді до моральних ідеалів і цінностей олімпізму.

Проте передусім потрібно знайти або створити реальні стимули для цього.

Завдання дослідження: 1) вивчити рівень знань школярів з олімпізму; 2) вивчити рівень освіти школярів з олімпізму; 3) виявити ставлення учнів до олімпійських ідеалів.

Для успішного розв'язання поставлених завдань роботи використано такі методи дослідження: теоретичний аналіз літературних джерел, анкетування, методи математичної статистики.

Виклад основного матеріалу й обґрунтування отриманих результатів дослідження. У результаті проведеного дослідження встановлено рівень знань школярів з олімпізму.

**Рівень знань школярів з олімпізму
до і після проведення Олімпійських уроків**

Питання	Стать	Учні 5-го класу: хлопці – 10, дівчата – 12				Учні 7-го класу: хлопці – 10, дівчата – 14				Учні 9-го класу: хлопці – 12, дівчата – 8			
		пра- вильно		не пра- вильно		пра- вильно		не пра- вильно		пра- вильно		не пра- вильно	
		п	%	п	%	п	%	п	%	п	%	п	%
1. Коли та де проведено перші Олімпійські ігри сучасності?	х	2 8	20 80	8 2	80 20	2 8	20 80	8 2	80 20	5 10	42 83	7 2	58 17
	д	3 9	25 75	9 3	75 25	1 11	5,6 78	13 3	94,4 22	3 7	38 87	5 1	62 13
2. Що ви знаєте про засновника Олімпійського руху П'єра де Кубертена?	х	1 8	10 80	9 2	90 20	1 9	10 90	9 1	90 10	3 10	25 83	9 2	75 17
	д	1 8	8 67	11 5	92 33	0 9	0 64	14 5	100 36	1 6	12 75	7 2	88 25
3. Коли й ким прийнято рішення про відродження Олімпійських ігор?	х	0 6	0 60	10 4	100 40	1 8	10 80	9 2	90 20	1 9	12 75	7 3	88 25
	д	0 7	0 58	12 5	100 42	0 9	0 64	14 5	100 36	1 6	8,3 75	7 2	91,7 25
4. Яка максимальна тривалість Олімпійських ігор?	х	2 8	20 80	8 2	80 20	2 7	20 70	8 3	80 30	2 8	16 66	10 4	84 34
	д	1 7	8 58	11 5	92 42	4 12	28 86	10 2	72 14	2 6	25 75	6 2	75 25
5. На яких олімпійських іграх уперше піднято Олімпійський прапор? Який вигляд він має?	х	8 10	80 100	2 0	20 0	1 7	10 70	9 3	90 30	5 10	40 83	7 2	60 17
	д	0 8	0 66	2 4	100 34	1 9	7,1 64	13 5	92,9 36	1 6	12 75	7 2	88 25
6. Який вищий керівний орган Олімпійських ігор?	х	3 9	30 90	7 1	70 10	1 7	10 70	9 3	90 30	2 8	16 66	10 4	84 34
	д	6 9	50 75	6 3	50 25	1 8	7,1 57	14 6	92,9 43	1 7	12 87	7 1	88 13
7. У яких видах спорту жінки виграють найбільшу кількість золотих медалей?	х	6 8	60 80	4 2	40 20	6 9	60 90	4 1	40 10	7 9	58 75	5 3	42 25
	д	6 10	50 83	6 2	50 17	8 11	57 78	6 3	43 22	6 8	75 100	2 –	25 –
8. Який девіз Олімпійських ігор?	х	0 6	0 60	10 4	100 40	0 7	0 70	10 3	100 30	1 9	8 75	11 3	92 25
	д	0 7	0 58	12 5	100 42	1 8	7,1 57	13 6	92,9 43	1 7	8,3 87	7 1	91,7 13

Як свідчать результати дослідження, учні 5, 7 та 9 класів мають слабкі знання з історії Олімпійських ігор сучасності, не знають, хто є засновником Олімпійського руху, коли було прийнято рішення про відродження Олімпійських ігор та на яких іграх вперше піднято Олімпійський прапор і який він має вигляд.

Після проведення виховних заходів на олімпійську тематику результати значно покращились.

У таблиці 2 представлено рівень освіти школярів з олімпізму.

Як свідчать результати досліджень, учні 5, 7 та 9 класів бажають отримувати більше інформації з олімпізму в школі та позитивно ставляться до проведення олімпійських годин у школі.

Таблиця 2

Рівень освіти школярів з олімпізму (%)

Питання	Стать	5 клас хлопців – 10, дівчат – 12		7 клас хлопців – 10, дівчат – 14		9 клас хлопців – 12, дівчат – 8	
		так	ні	так	ні	так	ні
Чи потрібно отримувати більше інформації про олімпізм у школі?	х	70	30	90	10	9,1	8,3
	д	83	17	85,7	14,3	87,5	12,5
Чи підтверджуєте ви проведення олімпійських годин у школі?	х	70	30	70	30	74,7	25,3
	д	50	50	78	22	75	25

На запитання: “Які олімпійські принципи ви підтримуєте?” одержали такі результати:

Таблиця 3

Ставлення до олімпійських принципів

Клас	Стать	Чесна гра	Мир	Радість зусиль	Взаємоповага
5	х	50 %	–	10 %	10 %
	д	75 %	9 %	–	16 %
7	х	50 %	20 %	10 %	20 %
	д	49,7 %	21,9 %	7,1 %	21,3 %
9	х	49,8 %	8,3 %	17 %	24,9 %
	д	50 %	–	25 %	25 %

За принцип “чесної гри” найбільше (75 %) проголосували дівчата 5-х класів, найменше (49,7 %) – дівчата 7-х класів.

За мир найбільше (21,9 %) проголосували дівчата 7-х класів, найменше – дівчата 9-х класів і хлопці 5-х – ніхто не віддав перевагу.

25 % дівчат 9-х класів підтримують принцип “радість зусиль”, а дівчата 5-х класів узагалі його не підтримують.

За взаємоповагу проголосувало 40 % хлопців 5-х класів, а найменше – 16 % дівчат того ж 5-го класу.

Таблиця 4

Ставлення учнів до олімпійських ідеалів (%)

Питання	Стать	5 клас: хлопців – 10, дівчат – 12		7 клас: хлопців – 10, дівчат – 14		9 клас: хлопців – 12, дівчат – 8	
		так	ні	так	ні	так	ні
Чи підтримуєте ви принцип “чесної гри”? Чи відповідає дане правило вимогам сьогодення?	х	69	31	80	20	83	17
	д	66	34	78,1	21,9	87,5	12,5
Чи змогли б ви порушити це правило, щоб стати чемпіоном?	х	80	20	30	70	58,1	41,9
	д	91	9	35,5	64,5	50	50
Чи використовували б ви забронені методи в ім'я перемоги?	х	30	60	20	80	33,2	66,8
	д	25	75	21,3	78,7	25	75

Висновки. Результати проведеного дослідження учнів середнього шкільного віку загальноосвітніх шкіл свідчать про недостатній рівень їх інформованості з олімпійського спорту, зокрема історії Олімпійських ігор Стародавньої Греції, відродження Олімпійських ігор, видів спорту, які входять у програми олімпіад, результатів Олімпійських ігор сучасності. Установлено, що учні 5–9 класів Вінницької середньої загальноосвітньої школи мають низький рівень знань з проблем Олімпійського руху.

Після проведення виховних заходів на олімпійську тематику результати анкетування показали, що в учнів 5–9-х класів значно покращився рівень знань з олімпізму: у хлопців 5-го та 7-го класів із 20 % правильних відповідей покращився до 80 %, у хлопців 9-го класу – із 42 % до 83 %; у дівчат

5-го й 7-го класів – з 25 % до 75 %, у дівчат – 9-го класу з 38 % до 87 %, що свідчить про ефективність проведених виховних заходів на олімпійську тематику.

Основним джерелом отримання знань з олімпізму для більшості учнів виявилось телебачення. Крім того, і хлопці, і дівчата віддали перевагу газетам й інформації вчителів фізичної культури.

У результаті проведеного дослідження встановили ставлення учнів до олімпійських ідеалів. Формування в учнів ідеалів олімпійського руху залежить від технологій проведення заходів, навчально-методичного забезпечення та рівня професійних здібностей фахівців галузі фізичної культури й спорту.

Виявилось, що ставлення до цих ідеалів у різних класах та між хлопцями й дівчатами неоднакове. Учні середніх класів краще ставляться до ідеалів, ніж старшокласники. Установлено, що більшість учнів 7–9-х класів хочуть і прагнуть отримувати більше знань про олімпізм у школі, підтримують проведення олімпійської години в школі. Результати анкетування показали, що учні старших, 9-х класів, більш здатні до порушення принципу чесної гри й можливо використання заборонених засобів в ім'я перемоги, особливо хлопці. Проте особливо вразило те, що ці правила також би порушили й учні 5-х класів: і 80 % хлопчиків, і 91 % дівчат.

Перспективи подальших досліджень. Наступні дослідження будуть спрямовані на виявлення ефективності різних форм виховних заходів на олімпійську тематику.

Список використаної літератури

1. Лубышева Л. Н. Современный ценностный потенциал физической культуры и спорта, и пути его освоения обществом и личностью / Л. Н. Лубышева // ТПФК. – 1997. – № 6. – С. 10–15.
2. Столяров В. Н. Канцелярия физической культуры и физкультурного воспитания (инновационный поход) / В. Н. Столяров, И. М. Быховская, Л. Н. Лубышева // ТПФК. – 1998. – № 5. – С. 11–15.
3. Бальсевич В. К. Спартакское движение – детище России и международное достояние / В. К. Бальсевич, Л. Н. Лубышева // Физическая культура: образование, воспитание, тренировка. – 2001. – № 1. – С. 2–4.
4. Сгоров А. П. Философское значение современного олимпизма / А. П. Сгоров // ТПФК. – 2001. – № 7. – С. 18–23.

Анотації

У статті розкрито рівень знань учнів 5–9-х класів з олімпізму; виявлено важливі завдання щодо формування в учнівської молоді ставлення до олімпійських ідеалів і розширення джерел освіти з олімпізму. Установлено, що проведення виховних заходів на олімпійську тематику (олімпійські уроки, олімпійські години) покращують рівень знань учнівської молоді з олімпізму; показано прагнення учнів до отримання знань з олімпізму та їх ставлення до принципу чесної гри.

Ключові слова: рівень знань з олімпізму, олімпійська освіта, олімпійські ідеали, учнівська молодь.

Владимир Яковлев, Евгений Яковлев. Роль олимпийских идеалов в жизни учащейся молодежи.

В статье раскрывается уровень знаний учеников 5–9-х классов об олимпизме; обнаружены важные задания относительно формирования в учащейся молодежи отношения к олимпийским идеалам и расширению источников образования об олимпизме. Установлено, что проведения воспитательных мероприятий на олимпийскую тематику (олимпийские уроки, олимпийские часы) улучшают уровень знаний учащейся молодежи об олимпизме; показаны стремления учеников к получению знаний об олимпизме и их отношения к принципу честной игры.

Ключевые слова: уровень знаний об олимпизме, олимпийское образование, олимпийские идеалы, учащаяся молодежь.

Volodymyr Yakovliv, Yevheniy Yakovliv. A Role of Olympic Ideals in Life of the Youth. *The article reveals information about a level of knowledge among pupils of 5–9 grades about Olympism, important tasks concerning the formation of attitude towards Olympic ideas and broadening of education resources about Olympism among the youth. It was found out that conducting of educational measures on an Olympic subject (Olympic lessons, Olympic hours) improve the level of knowledge of pupils about Olympism, it is shown how pupils are seeking knowledge about Olympism and their attitude towards the principle of fair game.*

Key words: level of knowledges about Olympism, Olympic education, Olympic ideals, studying youth.

Лікувальна фізична культура, спортивна медицина й фізична реабілітація

УДК 796.035+615.82

Алла Альошина

Значення засобів фізичної реабілітації, які використовуються в лікуванні хворих на бронхіальну астму

Волинський національний університет імені Лесі Українки (м. Луцьк)

Постановка наукової проблеми та її значення. Протягом останніх трьох десятиліть медична статистика констатує неухильне зростання алергічних захворювань, до яких належить бронхіальна астма. Проведені епідеміологічні дослідження в різних регіонах світу зареєстрували стрімке зростання захворюваності на астму серед дітей (4–8 %) та дорослого населення (2–15 %) [2; 3; 5]. Такий відсоток осіб із захворюванням на бронхіальну астму підкреслює актуальність цієї проблеми і піднімає ряд питань, які вимагають розробки комплексів організаційно методичних заходів фізичної реабілітації, спрямованих на відновлення дихальних функцій організму. На сьогодні існує низка певних засобів лікування та профілактики даного контингенту хворих. Спектр засобів відновлювального лікування хворих на бронхіальну астму досить різноманітний, однак не завжди є ефективним, що підтверджується неухильним зростанням цієї хвороби серед осіб молодшого та дорослого віку.

Аналіз останніх досліджень і публікацій із цієї проблеми. Як відомо, при нападі бронхіальної астми різко порушується механізм дихання, особливо видих, і повітря повністю не виходить із легень. Це веде з кожним вдихом до збільшення повітря в альвеолах, здуттю легень, падінню вентиляції, недонасиченню крові киснем та недостатнім звільненням її від оксиду вуглецю [3; 4; 8].

Лікування хворих на бронхіальну астму повинно бути комплексне й націлене насамперед на усунення нападу, для чого використовують медикаментозну терапію, що знімає спазм мускулатури бронхів і розширює їх просвіт. Використовують також такі медикаментозні засоби, що знижують чутливість організму до алергенів (десенсибілізуючі), нормалізують діяльність ЦНС, протидіють інфекції. Однак, незважаючи на таке різноманіття лікарських препаратів, методів діагностики і профілактики бронхіальної астми, триває неухильне зростання захворюваності серед осіб молодого та дорослого віку.

Великого значення в лікуванні хворих на бронхіальну астму набувають засоби фізичної реабілітації, направлені на покращення функції зовнішнього дихання.

Завдання дослідження – вивчити й обґрунтувати сучасні засоби фізичної реабілітації хворих на бронхіальну астму.

Методи дослідження – аналіз сучасних літературних джерел.

Виклад основного матеріалу й обґрунтування отриманих результатів дослідження. Сучасні підходи до лікування хворих на БА базуються на даних світової наукової літератури [2; 12].

Одним із методів відновлення є фізіотерапія, яка включає низку фізіотерапевтичних процедур, а саме: медикаментозний електрофорез, магнітотерапію, індуктотермію, УВЧ-терапію, оксигенотерапію та ін. [6; 10]. Фізіотерапевтичні процедури призначають із перших днів лікування хворого, що сприяє ліквідації бронхоспазму, десенсибілізації організму, зменшенню запальних процесів, покращенню відходження мокротиння, відновленню нормальної і регуляторної функції ЦНС, попередженню повторних нападів.

Для покращення функціонального стану хворих на бронхіальну астму у фізичній реабілітації застосовуються кліматотерапевтичні процедури:

- аеротерапію – лікувальне застосування свіжого повітря на відкритій місцевості;
- геліотерапію – лікувальний вплив сонячного випромінювання на цілком або частково оголеного хворого (сонячні ванни);
- таласотерапію – лікувальне застосування морських купань;
- спелеотерапію – лікування перебуванням в умовах мікроклімату природних і штучних печер.

Крім кліматотерапії, рекомендують використовувати і бальнеотерапію – лікувальне застосування мінеральних вод. Її основу складає зовнішнє застосування природних і штучно приготовлених мінеральних вод: хлоридні натрієві ванни, йодобромні ванни, мінерально-газові ванни. Водночас до бальнеотерапії відносять і внутрішнє застосування мінеральних вод, вони використовуються для інгаляції [13].

Під впливом систематичних бальнеотерапевтичних процедур у пацієнтів знижується активність симпатико-адреналової системи, поліпшується діяльність серцево-судинної та дихальної систем, покращується пропускну спроможність бронхів [7; 10; 13].

А. І. Шалагін [14] запевняє, що пелодотерапія має протиалергічні, спазмолітичні, протизапальні, розсмоктуючі властивості.

Часто в лікуванні хворих на бронхіальну астму застосовують баротерапію, яка передбачає перебування хворого в барокамері, де створюються умови підвищеного або пониженого барометричного тиску [1; 2; 6; 9]. Підвищення барометричного тиску (гіпербаротерапія) сприяє зниженню альвеолярної вентиляції, унаслідок чого відбувається накопичення вуглекислого газу (гіперкапнія), що розширює бронхи різного калібру. При зниженні барометричного тиску (гіпобаротерапія) збільшується об'єм дихання та підвищується артеріальний тиск.

Одним із методів фізичної реабілітації, який сприяє відновленню дихальної функції у хворих з бронхіальною астмою, є аерофітотерапія, яка передбачає лікування повітрям, насиченим ефірними маслами рослин (гвоздика, жасмин, смородина, шавлія, лаванда, ірис та ін.) [9; 11]. Під час таких процедур зменшується кількість нападів кашлю, задишки, зростають показники функції зовнішнього дихання, зникають ознаки втоми. Крім того, ефірні масла мають антибактеріальні, протизапальні, бронхоспазмолітичні, судиннорозширювальні властивості. А. Н. О कोरोков [11] вважає, що при вдиханні ефірних масел м'яти, лаванди, шалфею, піхти, евкаліпту покращується бронхіальна прохідність.

До перспективних методів лікування та відновлення хворих на бронхіальну астму відносять гідротерапію. А. Н. О कोरोков [11] виділяє такі види гідротерапії: місцеве обливання, обтирання, ванни. Найбільшу увагу в реабілітації цього контингенту хворих приділяють контрастному обливанню, де температура гарячої води становить 40–42 °С, а холодної 18–20 °С. Під час контрастного обливання виникає тонізуючий ефект, підсилюється вентиляція легень, збудливість нервової системи, покращується кровообіг, виділяється адреналін, що призводить до розширення бронхів [10]. Слід також зазначити, що при систематичному обливанні холодною водою після теплої душу організм хворих на бронхіальну астму пристосовується швидко реагувати на різні зміни навколишнього середовища, слизова носа і верхніх дихальних шляхів менш інтенсивно реагує на холодне повітря, що інколи може призвести до виникнення нападів кашлю.

Деякі вчені рекомендують застосовувати лазні для покращення функціонального стану дихальної системи хворих на бронхіальну астму. Під час перебування в лазні підвищується споживання кисню, збільшується частота дихання та життєва ємність легень, зростає вентиляція легень, покращується бронхіальна прохідність за рахунок виведення мокротиння, а також значно рідше простежується кількість нападів ядухи [9; 14].

Для покращення функціональних можливостей дихальної системи хворих на БА, а також для профілактики та купірування нападів даного захворювання слід застосовувати методи гіпоксичного та гіперкапнічного тренування. Застосування гіпоксії та гіперкапнії в комплексі з фізичними навантаженнями покращує адаптаційні можливості кардіореспіраторної системи та фізичну працездатність, підвищує стійкість до стресових ситуацій [6; 9; 11].

Доволі ефективним засобом фізичної реабілітації хворих на бронхіальну астму є лікувальний масаж [7; 10; 11]. В основі механізму дії масажу лежать складні взаємообумовлені рефлекторні, нейрогуморальні і нейроендокринні процеси, які регулюються вищими відділами ЦНС. Під дією масажу у хворих ліквідується спазм бронхіальної системи, збільшується рухливість діафрагми і грудної

клітки, покращується кровообіг, підвищується еластичність грудної клітки. Тому для попередження та ліквідації приступу бронхіальної астми, масажу відводиться одна із важливих ролей.

Щоб досягнути стабільного результату фізичної реабілітації, хворим на бронхіальну астму потрібно постійно займатися певними фізичними вправами, які сприяють зміцненню м'язів, загартуванню організму, що дає змогу йому протистояти негативному впливу навколишнього середовища. Одним із таких засобів фізичної реабілітації є лікувальна фізична культура [7; 8; 10]. Головними завданнями ЛФК при бронхіальній астмі виступають нормалізація функції вищих відділів центральної нервової системи, механізму дихального акту; відновлення функції дихальної системи шляхом навчання хворих керувати своїм диханням, розвитком навику ритмічного, глибокого дихання з переважним тренуванням видиху; навчання діафрагмальному типу дихання; збільшення сили дихальної мускулатури і рухливості грудної клітки, зниження тону інспіраторних м'язів; попередження або усунення деформацій грудної клітки і хребетного стовпа; підвищення загальної опірності організму; попередження й усунення порушень функції різних органів і систем, утягнутих у патологічний процес; підвищення стійкості організму до впливів зовнішнього середовища і психологічної стійкості хворого.

Лікувальну фізичну культуру при захворюваннях органів дихання застосовують на всіх етапах їх реабілітації. Лікувальна дія фізичних вправ реалізується в чотирьох основних напрямках, серед яких у випадку розвитку дихальної недостатності на перший план виступає нормалізація біомеханіки дихання з подальшим формуванням компенсації та тонізуючого впливу, а в подальшому – механізм трофічної дії, нормалізації функцій системи дихання [2; 3].

Особливістю методики ЛФК при захворюваннях органів дихання є широке застосування спеціальних дихальних вправ. Використовують вольове кероване статичне, динамічне і локалізоване дихання. Перше втягує в роботу дихальні м'язи і сприяє нормалізації відношення вдих-видих; друге – поєднує дихання з рухами і підсилює вдих або видих; третє – підсилює дихальні рухи у визначеній ділянці грудної клітки й одночасно обмежує їх в інших ділянках [7; 8; 10].

У заняття часто включають статичні дихальні вправи з дозованим опором, який створює руками реабілітолог. Для виконання спеціальних дихальних вправ важливим є вибір правильного вихідного положення хворого, що дає можливість посилити вентиляцію в обох чи в одній легені, верхній, нижній або середній її частині.

У фізичній реабілітації хворих із бронхіальною астмою застосовують елементи йоги. Одним зі складників систем йоги виступає хатха-йога, основою якого є виконання дихальних вправ (пранаяма) в певних позах (асани) [10]. Дихальні вправи хатха-йоги рекомендують застосовувати для купірування нападів кашлю, задишки, ядухи.

Виходячи з того, що у виникненні нападів бронхіальної астми значну роль відіграють психологічні фактори, виникає потреба у введенні до програми фізичної реабілітації психологічних методів лікування. Одним із таких методів психотерапії є методика аутогенного тренування (самонавіювання), яку запропонував німецький психотерапевт І. Шульц (1932). За допомогою комплексу спеціально підібраних вправ, які потрібно періодично повторювати, досягається стан розслаблення м'язів – “релаксація”, створюється відчуття тепла, холоду, що свідчить про керування вегетативними функціями [7; 10]. За допомогою занять за методикою аутогенного тренування можна купірувати напади кашлю, задишки, а також послабити тонус гладенької мускулатури бронхів, що сприятиме кращому проходженню повітря у різні відділи бронхів.

Висновки. На основі огляду літератури можна зробити висновок, що виокремлені засоби фізичної реабілітації для хворих на бронхіальну астму є оптимально підібраними, теоретично обґрунтованими та повинні застосовуватися в процесі реабілітації.

Список використаної літератури

1. Боголюбов В. М. Общая физиотерапия : учеб. для студ. мед. вуз. / В. М. Боголюбов, Г. Н. Пономаренко. – М. : Медицина, 2003. – 480 с.
2. Гончарук С. Ф. Клініко-патогенетичне обґрунтування комплексного застосування фізичних чинників у відновлювальному лікуванні дітей з бронхіальною астмою : дис. ... д-ра мед. наук : 14.01.33 “Курортологія та фізіотерапія” / Гончарук Сергій Федорович. – Одеса, 2005. – 253 с.
3. Григус І. М. Застосування ЛФК при бронхіальній астмі / І. М. Григус // Фізична культура, спорт та здоров'я нації : зб. наук. пр. – 2004. – № 5. – С. 452–457.
4. Григус І. М. Методологічні аспекти розробки режимів фізичної активності реабілітації хворих на бронхіальну астму : автореф. дис. ... д-ра док. мед. наук : 14.03.33 “Медична реабілітація, фізіотерапія та курортологія” / І. М. Григус. – Ялта, 2010. – 35 с.

5. Діагностика, клінічна класифікація та лікування бронхіальної астми : методичні рекомендації / Ю. І. Феценко, Л. О. Яшина, А. М. Туманов, М. О. Полянська // Астма та алергія. – 2006. – № 3–4 – С. 9–13.
6. Драник Г. М. Технічні засоби, що використовуються при лікуванні хворих на бронхіальну астму / Г. М. Драник, О. В. Свидро // Нова медицина. – 2003. – № 1. – С. 24–26.
7. Епифанов В. А. Восстановительная медицина : справочник / В. А. Епифанов. – М. : ГЭОТАР-Медиа, 2007. – 592 с.
8. Івасик Н. О. Характеристика захворюваності та функціонального стану дітей, хворих на бронхіальну астму / Н. О. Івасик // Теорія і методика фізичного виховання. – 2005. – № 1. – С. 49–51.
9. Лукомский И. В. Физиотерапия. Лечебная физкультура. Массаж : учебник / И. В. Лукомский, И. С. Сикорская, В. С. Улищик. – Минск : Выш. шк., 2008. – 384 с.
10. Мухін В. М. Фізична реабілітація : підручник / Мухін В. М. – К. : Олімп. л-а, 2009. – 488 с.
11. Окорочков А. Н. Лечение болезней внутренних органов / А. Н. Окорочков. Т.1. Лечение болезней органов дыхания. Лечение болезней органов пищеварения. – М. : Мед. лит., 2001. – 560 с.
12. Феценко Ю. І. Хвороби респіраторної системи : довідник. посіб. / Ю. І. Феценко, В. М. Мельник, І. Г. Ільницький – Київ ; Львів : Атлас, 2008. – 497 с.
13. Чепурна В. С. Лікувальна фізична культура у фізичній реабілітації школярів 11–13 років з хронічними бронхітами та пневмоніями в умовах загальноосвітньої школи : дис. канд. ... з фіз. вих. і спорту : 24.00.02 “Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення” / Чепурна Віта Сергіївна. – Х., 2003. – 184 с.
14. Шалагин А. И. Больным бронхиальной астмой: изучайте, выполняйте и будете здоровы / А. И. Шалагин. – Симферополь : Таврида, 2002. – 192 с.

Анотації

У статті представлено аналіз нагромадженого досвіду використання сучасних засобів фізичної реабілітації для осіб, хворих на бронхіальну астму.

Ключові слова: бронхіальна астма, фізична реабілітація, зовнішнє дихання.

Алла Алєшина. Значение средств физической реабилитации, которые используются в лечении больных бронхиальной астмой. В статье представлен анализ накопленного опыта использования современных средств физической реабилитации для больных бронхиальной астмой.

Ключевые слова: бронхиальная астма, физическая реабилитация, внешнее дыхание.

Alla Aleshina. The Meaning of Physical Rehabilitation, Which are Used in the Treatment of Patients With Bronchial Asthma. The article represents the analysis of the accumulated experience of the using of modern means of physical rehabilitation for patients with bronchial asthma.

Key words: bronchial asthma, physical rehabilitation, external breathing.

УДК: 796.035+615.82

Ольга Андрійчук

Зміна основних симптомів гонартрозу в результаті лікування та реабілітації

Волинський національний університет імені Лесі Українки (м. Луцьк)

Постановка наукової проблеми та її значення. За даними Центру медичної статистики [1], щодо динаміки поширеності та захворюваності опорно-рухового апарату в Україні та у Волинській області прослідковується невтішна тенденція [2]. До того ж таке захворювання суглобів, як остеоартроз, має хронічний прогресуючий перебіг і призводить до втрати працездатності й інвалідності значного відсотка хворих із цією патологією [5]. Така ситуація вимагає вивчення етіологічних та патогенетичних чинників розвитку захворювання, пошуку й апробації методів діагностики, лікування та реабілітації остеоартрозу.

Аналіз останніх досліджень і публікацій із цієї проблеми. Науковці приділяють велику увагу дослідженню та вивченню різних аспектів нагальної проблеми сьогодення – остеоартрозу. Так, аналізувалися системні й локальні ураження кісткової тканини та суглобового апарату у хворих на ревматичні захворювання суглобів, можливість їх прогнозування й моніторингу [3]; досліджувалися ефективність комплексного лікування ревматоїдного артриту з остеоартрозом та запропонована ком-

плексна терапія із застосуванням периартикулярного введення ліків у сполученні з аплікаціями диметилсульфоксиду, гепарину, прудектину та голкорексфлексотерапією [8]; вивчалось питання вдосконалення діагностики й лікування остеоартрозу колінних суглобів у жінок у пері- та постменопаузальному періоді [6]; розглядалися сучасні підходи до діагностики й лікування остеоартрозу колінного суглоба; встановлено, що для досконалої діагностики доцільно застосовувати комплекс сучасних діагностичних методів, включаючи рентгенографію, УЗД, магнітно-резонансну томографію та артроскопію, а вибір методу лікування повинен ґрунтуватися на клінічних, інструментальних і розрахункових показниках [7].

Вивчення та практична перевірка ефективності фізичної реабілітації хворих на гонартроз є важливим питанням, яке вимагає детального дослідження й удосконалення. Ураховуючи вищесказане, для аналізу змін об'єктивних показників функцій колінного суглоба в результаті лікування та реабілітації ми проводили дослідження.

Робота виконана за планом науково-дослідної роботи Волинського національного університету імені Лесі Українки.

Завдання дослідження – порівняти зміни основних показників функцій колінного суглоба на початку дослідження й після курсу лікування та реабілітації.

Матеріали та методи дослідження. Дослідження проводилося на базі Луцької клінічної лікарні та Луцької міської поліклініки № 3. У дослідженні брали участь 596 хворих на гонартроз 0–III рентгенологічних стадій за Н. Kellgren, J. S. Lawtence. Накопичення результатів проводилось у міру звернення хворих. Під час опрацювання даних ми використовували такі методи, як аналіз, синтез, порівняння, систематизація й методи математичної статистики.

Виклад основного матеріалу й обґрунтування отриманих результатів дослідження. У дослідженні брали участь 596 хворих на остеоартроз колінного суглоба, із них – 361 (61 %) жінок і 235 (39 %) чоловіків. Хворі були віком від 26 до 82 років (середній вік – $56 \pm 0,37$). Тривалість захворювання від трьох місяців до 15 років. Залежно від рентгенологічної стадії захворювання, сформовано три групи (I група – хворі на гонартроз 0–I рентгенологічної стадії; II група – хворі на гонартроз II рентгенологічної стадії; III група – хворі на гонартроз III рентгенологічної стадії). Хворі на гонартроз IV рентгенологічної стадії до дослідження не входили.

У кожній групі методом вибіркового поділу та згодою пацієнтів було виділено ще по дві групи: контрольна група (КГ), хворі якої отримували традиційне лікування, й основна група (ОГ), пацієнти котрої додатково залучені до реалізації розробленої програми реабілітації.

Критеріями для включення хворих до основної групи були наявність вираженого больового синдрому за ВАШ не менше 15 мм, відсутність протипоказань до фізіотерапії. До основної групи не увійшли хворі з важкими ураженнями інших органів і систем, які впливають на вихідні й кінцеві дані, із наявністю в аналізі крові С-реактивного білка, а також вагітні.

Програма фізичної реабілітації була доповненням до базового лікування, мала комплексний характер з індивідуально підбраною схемою застосування її засобів реабілітації в поєднанні з освітніми програмами, психологічною підтримкою, дієтотерапією, фізіотерапією. У програмі провідну роль відіграють фізичні методи впливу.

Важливо було переконати хворих не припиняти заняття, продовжувати виконувати фізичні вправи в домашніх умовах, після курсу стаціонарного лікування. Для того, щоб продовжити період ремісії та досягнути стабільного результату фізичної реабілітації, хворим на гонартроз потрібно постійно займатися певними фізичними вправами та лікувальним самомасажем, що сприятиме зміцненню м'язів, попередженню розвитку контрактури, підвищенню амплітуди рухів, покращенню мікроциркуляції, загартовуванню організму.

Звичайно, ефективність лікування й реабілітації хворих на гонартроз залежить від розуміння сутності хвороби самим хворим, підтримки родичів і залученням хворого до постійних самостійних занять із фізичної реабілітації.

Хворі на гонартроз мають бути переконані та усвідомлювати, що заняття фізичною реабілітацією допоможуть зменшити біль і ранкову скутість, підвищити амплітуду рухів, підвищити силу м'язів, покращити метаболічні процеси в суглобі, зменшити прийом медикаментів (передусім НПЗЗ), покращити функціональну здатність, підвищити якість життя, запобігти (відтермінувати) оперативному лікуванню гонартрозу.

Згідно з рекомендованим переліком критеріїв та систем оцінки, що використовуються в клінічних дослідженнях при гонартрозі [4], до основних із них належать біль; вираженість ранкової

скутості; об'єм рухів, сила м'язів. Крім того, ми досліджували больовий індекс при активних і пасивних рухах кінцівкою, тяжкість гонартрозу встановлювали згідно з альгофункціональним індексом Лекена.

Ефективність реабілітації хворих на гонартроз оцінюється в досягненні поставлених завдань: уміння хворого розвантажити суглоби, контролювати симптоми гонартрозу та підтримувати досягнутий стан; усунути причини, які сприяють загостренню захворювання; підтримувати фізичний стан і рухові можливості; підтримувати рівень фізичної активності; здійснювати корекцію порушень статички й ходи, а також зміни, досліджуючи показники: зменшення больових відчуттів, ранкової скутості, збільшення обсягу рухів та сили м'язів, зменшення больового індексу й індексу Лекена.

Біль та тяжкість скутості в суглобі мають суб'єктивний характер, тому для їхньої об'єктивної оцінки ми використовували ВАШ. ВАШ – візуально-аналогова шкала – у вигляді горизонтальної прямої лінії, що креслиться на папері, довжиною 100 мм, на якій під час опитування пацієнта відзначається інтенсивність того чи іншого симптому. За загальноприйнятою методикою: 0 – відсутність симптомів, 100 – максимальна їх виразність.

У хворих I групи, досліджуючи больовий синдром (ВАШ, мм), ми з'ясували, що більшість хворих (68 % у КГ і 71 % в ОГ) відзначила інтенсивність у межах 26–50 мм. Середній показник становив у КГ – $47,1 \pm 1,39$; в ОГ – $45,6 \pm 1,45$. Порівнюючи отримані дані, робимо висновок, що різниця між показниками не суттєва ($t=0,3$; $p>0,05$). З'ясування тяжкості ранкової скутості в суглобах виявило, що середній показник у хворих КГ – $45,1 \pm 1,67$, а у хворих ОГ – $42,7 \pm 1,35$ ($t=1,1$; $p>0,05$). Отже, основні скарги хворих в обох підгрупах за інтенсивністю не різнилися. Повторне визначення симптомів безпосередньо після курсу лікування й реабілітації показало, що у хворих КГ середній показник больового відчуття зменшився до $28,5 \pm 0,96$, а у хворих ОГ – до $23,4 \pm 1,3$, тобто на 39 % і 49 %, відповідно. Різниця між показниками є суттєвою ($t=3$; $p<0,05$). Тяжкість ранкової скутості в суглобах також зменшилася на 30 % – у хворих КГ до $27,7 \pm 1,17$ і на 43 % – у хворих ОГ – до $23,6 \pm 1,11$ ($t=2,6$; $p<0,05$).

У II групи хворих суб'єктивна оцінка больових відчуттів показала, що майже половина хворих (48 %) у КГ і ОГ відзначила інтенсивність у межах 26–50 мм. Середній показник становив у хворих КГ $53,8 \pm 1,04$; у хворих ОГ – $55,3 \pm 1,02$. Порівнюючи отримані дані, бачимо, що різниця між показниками несуттєва ($t=1$; $p>0,05$). З'ясування тяжкості ранкової скутості в суглобах виявило, що середній показник у хворих КГ $51,1 \pm 0,9$, а в осіб ОГ – $51,0 \pm 1,2$ ($t=1$; $p>0,05$). Безпосередньо після курсу лікування та реабілітації у хворих КГ середній показник больового відчуття зменшився на 41 % до $31,8 \pm 0,69$, а у хворих ОГ – на 54 % до $25,7 \pm 0,59$. Різниця між показниками є суттєвою та статистично достовірною ($p<0,05$). Тяжкість ранкової скутості в суглобах також зменшилася на 41 % – у хворих КГ до $30,4 \pm 0,82$, а в осіб ОГ – на 50 % – до $25,3 \pm 1,21$ ($t=3$; $p<0,05$).

Дослідження, проведені в III групі хворих, показали, що на початку дослідження середній показник больового симптому у хворих КГ становив $69,8 \pm 1,2$; в осіб ОГ – $68,8 \pm 1,1$ ($t=0,3$; $p>0,05$), тяжкості ранкової скутості в суглобах у хворих КГ – $64,5 \pm 1,4$, а в осіб ОГ – $66,3 \pm 1,6$ ($t=0,8$; $p>0,05$). Після курсу лікування та реабілітації у хворих КГ середній показник болю зменшився на 33 % до $46,1 \pm 1,6$, а в осіб ОГ – наполовину – до $34,4 \pm 0,9$ ($p<0,05$). Тяжкість ранкової скутості в суглобах у хворих КГ зменшилася на 30 % до $54,4 \pm 1,7$ і на 41 % – у хворих ОГ – до $39,4 \pm 1,4$ ($t=2,7$; $p<0,05$).

Під час об'єктивного дослідження ми підраховували больовий індекс у балах при активних і пасивних рухах у суглобах: 0 – болю немає; 1 – незначний біль; 2 – помірний біль, рухи обмежені; 3 – сильний біль, рухи різко обмежені або неможливі.

У хворих I групи на початку дослідження в КГ середній показник становив $1,38 \pm 0,06$, в ОГ – $1,42 \pm 0,08$ ($t=0,9$; $p>0,05$). Після курсу лікування та реабілітації больовий індекс зменшився, причому в КГ – на 19 %, а в ОГ – на 35 % і становив $1,12 \pm 0,06$ і $0,93 \pm 0,05$, відповідно. Різниця між показниками є суттєвою та вірогідною: $t=2,4$; $p<0,05$.

Під час первинного дослідження хворих II групи з'ясувалося, що більшості обстежених у КГ (65 %) і в ОГ (67 %) виставлено 2 бали (більш помірний, рухи обмежені) при пасивних рухах. Середній показник больового індексу у хворих КГ становив $1,73 \pm 0,05$, в осіб ОГ – $1,76 \pm 0,05$ ($t=0,3$; $p>0,05$). Після курсу лікування та реабілітації у хворих КГ показник больового індексу зменшився на 25 % і становив $1,3 \pm 0,03$, а у хворих ОГ – на 41 % і становив $1,03 \pm 0,03$ ($p<0,05$).

Середній показник больового індексу при рухах у колінному суглобі у хворих III групи становив у КГ $2,14 \pm 0,04$, в ОГ – $2,08 \pm 0,04$ ($t=1$; $p>0,05$). Після курсу лікування та реабілітації больовий індекс

зменшився на чверть у хворих КГ до показника $1,61 \pm 0,06$ і на 39 % – у хворих ОГ до позначки $1,27 \pm 0,06$ ($p < 0,05$).

Амплітуду руху в суглобах прийнято оцінювати за шестибальною шкалою: 5 балів – амплітуда нормальна, у повному обсязі; 4 бали – амплітуда збережена на 75 %; 3 бали – амплітуда збережена на 50 %; 2 бали – амплітуда збережена на 25 %; 1 бал – мінімальна амплітуда рухів; 0 балів – рухи відсутні. Визначення функціональної сили м'язів проводиться методом мануального м'язового тестування (тест Ловетта).

Оцінюється м'язова сила за тим опором, якого хворий у змозі подолати за шестибальною шкалою, при цьому у випадку нормальної м'язової сили виставляється 5 балів, а при повній її відсутності – 0.

Дослідження амплітуди рухів та сили м'язів, які забезпечують рухи в колінному суглобі (тест Ловетта), показало, що більшість хворих I групи – 88 % хворих у КГ і 91 % в ОГ – мають 4 бали за амплітудою рухів (збережена амплітуда на 75 %), у 12 % хворих у КГ і 9 % в ОГ – амплітуда в межах норми (5 балів). Середнє значення у хворих КГ – $4,11 \pm 0,03$, в ОГ – $4,09 \pm 0,03$ ($t = 0,4$; $p > 0,05$). Сила м'язів при розгинанні в коліні в основній частини хворих (63 %) і КГ, і ОГ була оцінена на 4 бали (збережена на 75 %), 13 хворих (22 %) КГ мали силу м'язів у межах норми, а 9 осіб (15 %) – лише задовільну. В ОГ 5 балів і сила м'язів у межах норми зафіксовано в 14 хворих (21 %) і задовільна сила – в 11 хворих, що становить 16 %. Середній показник сили м'язів у КГ – $4,06 \pm 0,06$, в ОГ – $4,04 \pm 0,05$ ($t = 0,2$; $p > 0,05$). Обстеження, проведені безпосередньо після курсу лікування та реабілітації, засвідчили позитивну динаміку показників в обох групах. У КГ амплітуда рухів і сила м'язів збільшилися на 9 % і становили $4,5 \pm 0,03$ та $4,42 \pm 0,06$, відповідно. У хворих ОГ, які були долучені до реалізації запропонованої програми фізичної реабілітації, амплітуда рухів збільшилася на 17 %, а сила м'язів – на 16 % і становлять $4,8 \pm 0,04$ та $4,69 \pm 0,05$. Різниця між двома групами показників є суттєвою ($p < 0,05$).

Визначення амплітуди рухів у колінному суглобі хворих II групи показало, що більшість обстежених (54 % – у КГ і 53 % – в ОГ) мають 4 бали за амплітудою рухів (збережена амплітуда на 75 %). Середнє значення у хворих КГ – $3,8 \pm 0,035$, в осіб ОГ – $3,7 \pm 0,035$ ($t = 1,6$; $p > 0,05$). Середнє значення сили м'язів-розгиначів коліна у хворих КГ – $2,5 \pm 0,04$, в ОГ – $2,6 \pm 0,04$ ($t = 1,6$; $p > 0,05$). Аналогічні виміри, проведені після курсу лікування та реабілітації, засвідчили позитивну динаміку показників в обох групах. Амплітуда рухів у суглобі збільшилась у хворих КГ на 13 % і становила $4,3 \pm 0,035$, у хворих ОГ – 24 % і була $4,6 \pm 0,035$. Сила м'язів збільшилася на 24 % у КГ і на 31 % – ОГ, які були долучені до реалізації додаткової запропонованої програми фізичної реабілітації. Різниця між усіма групами показників є суттєвою ($p < 0,05$).

Дослідження, проведене у хворих III групи, показало, що середнє значення амплітуди рухів у колінному суглобі хворих КГ – $2,6 \pm 0,06$, в ОГ – $2,5 \pm 0,06$ ($t = 1,25$; $p > 0,05$). Середнє значення сили м'язів при розгинанні в коліні у хворих КГ – $1,9 \pm 0,13$, в ОГ – $1,8 \pm 0,04$ ($t = 1,3$; $p > 0,05$). Повторні визначення показників безпосередньо після курсу лікування та реабілітації засвідчили позитивну динаміку показників в обох групах. У хворих КГ середній показник амплітуди рухів збільшився на 8 %, до $2,8 \pm 0,06$, в ОГ – на 24 %, до $3,1 \pm 0,06$ ($t = 4$; $p < 0,05$). Показник сили м'язів збільшився у хворих КГ на 21 % і становив $2,3 \pm 0,06$, в осіб ОГ – збільшився на 36 %, до $2,5 \pm 0,06$ ($t = 2,5$; $p < 0,05$).

Оцінюючи тяжкість гонартрозу, ми використовували альгофункціональний індекс Лекена, згідно з яким виділяють п'ять ступенів тяжкості дегенеративно-дистрофічних процесів. Підсумовуючи відповіді респондентів щодо больових відчуттів і дискомфорту, максимальної відстані, яку хворий у змозі прийти без болю, наявності труднощів у повсякденному житті, ми визначили, що у I групі в обох підгрупах індекс становив $7,7 \pm 0,1$, що перебуває на межі між середньою та вираженою тяжкістю гонартрозу. Аналізуючи складники, ми робимо висновок, що найбільше хворих турбує наявність труднощів у повсякденному житті. Після курсу лікування та фізичної реабілітації індекс Лекена та ступінь тяжкості гонартрозу змінився на 32 % у хворих КГ і на 53 % – в ОГ ($p < 0,05$) і становив у хворих КГ $5,2 \pm 0,08$, що відповідає середньому ступеню важкості; у хворих ОГ – $3,6 \pm 0,05$ – слабо виражена тяжкість гонартрозу.

Результати підрахунку альгофункціонального індексу Лекена у хворих II групи виявили, що дегенеративно-дистрофічні процеси II рентгенологічної стадії викликають значні незручності та дискомфорт у хворих. Сума балів, отриманих у процесі опрацювання відповідей хворих (10,8 – хворих КГ та 10,9 – в ОГ), указала на виражений, дуже важкий ступінь тяжкості гонартрозу. Після курсу

лікування та фізичної реабілітації індекс Лекена й ступінь тяжкості гонартрозу зменшився на 31 % у хворих КГ і на 48 % – в ОГ ($p < 0,05$) і становив у хворих КГ $7,4 \pm 0,086$ та $5,7 \pm 0,084$ – в ОГ.

Згідно з результатами, отриманими під час підрахунку альгофункціонального індексу Лекена, хворі III групи мали різко виражений, край важкий ступінь захворювання. Після курсу лікування та фізичної реабілітації індекс Лекена та ступінь тяжкості гонартрозу змінився на 32 % у хворих КГ і на 47 % – в ОГ ($p < 0,05$) та становив у хворих КГ $5,2 \pm 0,08$, що відповідає середньому ступеню важкості; в ОГ – $3,6 \pm 0,05$ – слабо виражена тяжкість гонартрозу.

Аналіз результатів, отриманих після трьохмісячного й піврічного періоду після курсу лікування та реабілітації, показав, що особи, які систематично виконували фізичні вправи й дотримувались інших рекомендацій, які були їм дані, відзначають стабілізацію основних проявів захворювання. Такий висновок є підтвердженням того, що лікування та реабілітація остеоартрозу повинно бути комплексними і тривалими.

Висновок. Отже, консервативне лікування та реабілітація гонартрозу можуть бути ефективними при 0–III рентгенологічних стадіях за Н. Kellgren, J. S. Lawrence. Запропонована додаткова програма реабілітації, основним моментом якої були заняття фізичною культурою, у поєднанні з освітніми програмами, психологічною підтримкою, дієтотерапією, фізіотерапією позитивно впливає на зменшення основних симптомів дегенеративно-дистрофічних процесів при гонартрозі.

Перспективи подальших досліджень. До перспективних планів дослідження ми відносимо ґрунтовніше дослідження суб'єктивних та об'єктивних показників стану здоров'я, функціональної активності та якості життя хворих на гонартроз КГ і ОГ.

Список використаної літератури

1. [Електронний ресурс]. – Режим доступу : <http://medstat.gov.ua>.
2. Андрійчук О. Я. Аналіз стану захворюваності та поширеності хвороб кістково-м'язової системи в Україні та Волинській області / О. Я. Андрійчук, І. М. Григус // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. – 2010. – № 4. – С. 3–8.
3. Борткевич О. П. Системні і локальні ураження кісткової тканини та суглобового апарату у хворих на ревматичні захворювання суглобів, їх прогнозування та моніторинг : автореф. дис. ... д-ра мед. наук : спец. 14.01.12 “Ревматологія” / О. П. Борткевич ; АМН України ; Ін-т кардіології ім. М. Д. Стражеска. – К., 2004. – 43 с.
4. Бур'янов О. А. Остеоартроз: генезис діагностика, лікування / О. А. Бур'янов, Т. М. Омельченко, О. Е. Міхневич [та ін.] ; за ред. О. А. Бур'янова, Т. М. Омельченка. – К. : Ленвіт, 2009. – 208 с.
5. Герасименко С. І. Сучасні підходи до комплексного лікування остеоартрозу / С. І. Герасименко, О. П. Борткевич, О. Є. Лоскутов // Здоров'я України. – 2007. – № 20. – С. 60–61.
6. Заєць В. Б. Остеоартроз колінних суглобів у жінок в пері- та постменопаузальному періоді, особливості діагностики та лікування : автореф. дис. ... канд. мед. наук : спец. 14.01.21 “Травматологія і ортопедія” / В. Б. Заєць ; Ін-т травматології та ортопедії АМН України. – К., 2005. – 31 с.
7. Меньшикова И. В. Современные подходы к диагностике и лечению остеоартроза коленного сустава : автореф. дис. на соискание учёной степени д-ра мед. наук : 14.01.04 “Внутренние болезни”, 14.01.22 “Ревматология” / И. В. Меньшикова ; ГОУ ВПО “Московская медицинская академия им. И. М. Сеченова”. – М., 2010. – 51 с.
8. Шилкіна Л. М. Особливості комплексного лікування ревматоїдного артриту, поєданого з остеоартрозом : автореф. дис. ... канд. мед. наук : спец. 14.01.02 “Внутрішні хвороби” / Л. М. Шилкіна ; Харк. держ. мед. ун-т. – Х., 1998. – 19 с.

Анотація

У статті наведено дані щодо зміни об'єктивних показників функціонування колінних суглобів у хворих на гонартроз у результаті традиційного лікування та запропонованого додаткового курсу реабілітації. Усього в дослідженні взяли участь 596 хворих 0–III рентгенологічних стадій захворювання. Основою запропонованої програми були засоби фізичної реабілітації. Програма була доповненням до базового лікування, мала комплексний характер з індивідуально підбраною схемою застосування її засобів у поєднанні з освітніми програмами, психологічною підтримкою, дієтотерапією, фізіотерапією. Доведено ефективність запропонованої програми на основі порівняльних даних. Після курсу лікування та фізичної реабілітації індекс Лекена й ступінь тяжкості гонартрозу зменшився на 32 % у хворих КГ і на 53 % – в ОГ I групи, на 31 % у хворих КГ і на 48 % – в представників ОГ II групи, на 32 % у хворих КГ і на 47 % – в ОГ III групи.

Ключові слова: гонартроз, дослідження, реабілітація.

Ольга Андрійчук. Изменение основных симптомов гонартроза в результате лечения и реабилитации.

В статті приведені дані щодо зміни об'єктивних показників функціонування колінних суглобів у хворих на гонартроз в результаті традиційного лікування і запропонованого додаткового курсу реабілітації. Всього в дослідженні взяли участь 596 хворих 0–III рентгенологічних стадій захворювання. Основою запропонованої програми були засоби фізичної реабілітації. Програма була доповненням до базового лікування, мала комплексний характер з індивідуально підбраною схемою застосування її засобів разом з освітніми програмами, психологічною підтримкою, дієтою, фізіотерапією. Доведено ефективність запропонованої програми на основі порівняльних даних. Після курсу лікування і фізичної реабілітації індекс Лекена і ступінь тяжкості гонартроза зменшилися на 32 % у хворих КГ і на 53 % – в ОГ I групи, на 31 % у хворих КГ і на 48 % – представителів ОГ II групи, на 32 % – у хворих КГ і на 47 % – в ОГ III групи.

Ключові слова: гонартроз, дослідження, реабілітація.

Olga Andriyчук. Changing of Main Symptoms of Gonarthrosis as a Result of Treatment and Rehabilitation.

The paper presents data on changes in indices of functioning of knee joints among patients with gonarthrosis by traditional treatment and rehabilitation of the proposed additional courses. In total 596 patients took part in 0-III radiographic stages of disease. The basis of the proposed program have been means of physical rehabilitation. The program was an addition to basic treatment, had complex character with individually selected scheme of its funds, along with educational programs, psychological support, diet therapy, physical therapy. Efficiency of the proposed program, is based on comparative data. After a course of treatment and physical rehabilitation Lekena index and the degree of severe gonarthrosis decreases by 32 % of patients of control group and 53 % of patients of main first group, 31 % of patients of control group and 48 % of patients with main II group, 32 % of patients of control group and 47 % of patients of main III group.

Key words: gonarthrosis, research, rehabilitation.

УДК 615.8:616.711-007.5

*Надія Богдановська,
Ірина Кальонова*

**Комплексна реабілітація хворих із грижами міжхребцевих дисків
із застосуванням ізометричних навантажень**

Запорізький національний університет (м. Запоріжжя)

Постановка наукової проблеми та її значення. Аналіз останніх досліджень. Остеохондроз хребта та зумовлені ним вертеброневрологічні синдроми – найбільш актуальні проблеми здоров'я суспільства, що обумовлено їх поширеністю, й економічними втратами у зв'язку з тимчасовою непрацездатністю або інвалідністю. Відправною точкою розвитку остеохондрозу, як правило, є дегенеративні зміни в міжхребцевих дисках, яким сприяють повторні травми, надлишкове статичне або динамічне навантаження, уроджені особливості будови хребта, спадкоємна схильність [3].

У структурі захворюваності на остеохондроз грижі міжхребцевих дисків (МХД) займають одне з перших місць, складаючи для різних контингентів населення від 10–12 % до 49–60 %. Грижа МХД – найбільш часта причина поперекової радикулопатії – одного з найважчих варіантів вертеброгенних больових синдромів, що характеризується особливо інтенсивним і стійким болем та, звичайно, супроводжується різким обмеженням рухливості. Хоча на частку радикулопатії припадає близько 5 % випадків болю в спині, саме вона є найбільш частою причиною стійкої втрати працездатності.

Найчастіше в ініціації болю при грижі диска вирішальну роль відіграє механічна компресія корінця й/або спинномозкового ганглія. Проте стійка підтримка інтенсивного больового синдрому може бути пов'язана не стільки з механічними факторами, скільки із вторинними токсичними, дисимунними та дисметаболічними процесами. Речовина пульпозного ядра, будучи хімічним подразником для нервової тканини, сприяє виникненню місцевої запальної реакції, набряку, мікроциркуляторних розладів. Це викликає локальне роздратування чутливих рецепторів і м'язовий спазм, що приводить до обмеження рухливості в ураженому відділі за рефлекторним механізмом. Тривале існування спазму призводить до порушення постави, розвитку патологічного рухового стереотипу й підтримує больовий синдром [2].

Класична схема реабілітаційних заходів при грижах МХД у гострій фазі захворювання передбачає призначення строгого постільного режиму протягом 1–2 тижнів. Дослідження останніх років показують, що така тактика призводить до зниження активності й ослаблення м'язових груп, які беруть участь в утриманні, фіксації й стабілізації хребта. З іншого боку, кінезотерапія в ранній термін розвитку больового синдрому нормалізує роботу патологічно змінених м'язів, зміцнює їх, прискорюючи процеси відновлення в структурах хребетних рухових сегментах, як за рахунок збільшення циркуляції крові, так і за рахунок нарощування стабілізаційних властивостей [4].

Проте ефективне виконання вправ кінезотерапії на тлі виразного больового синдрому неможливе, тому, на нашу думку, доцільне сумісне послідовне застосування пріоритетної на сьогодні методики корекції больового синдрому – постізометричної релаксації м'язів – та ізометричних вправ у гострому періоді реабілітації хворих із грижами міжхребцевих дисків [5].

Завдання дослідження – вивчити ефективності комплексного застосування ізометричних вправ та постізометричної релаксації м'язів у реабілітації осіб з грижами міжхребцевих дисків поперекової локалізації.

Виклад основного матеріалу й обґрунтування отриманих результатів дослідження. У рамках дослідження на базі спеціалізованого відділення патології хребта Запорізької обласної клінічної лікарні під нашим спостереженням перебувало 30 хворих із грижами МХД поперекової локалізації. Дискогенний попереково-крижовий остеохондроз був представлений наявністю грижових випинань II ступеня переважно диска L5-S1, рідше – L4-L5, підтверджених комп'ютерно-томографічним дослідженням. Ця патологія клінічно проявлялася компресійним корінцевим синдромом, або синдромом люмбоішіалгії. Хворі були поділені на дві групи – основну (15 осіб) і контрольну (15 осіб).

Згідно з класичною схемою реабілітації хворі обох груп у гострій період захворювання отримували медикаментозну терапію, яка спрямована на зменшення больового синдрому, покращення кровообігу, зменшення іритативних впливів із боку дегенеративно змінених хребетних рухових сегментів, нормалізацію тону м'язів [6].

У підгострій та відновлювальний періоди захворювання при стиханні больового синдрому в пацієнтів і основної, і контрольної груп застосовувалися такі методи: тракційні заходи, фізіотерапевтичні процедури, лікувальний масаж, лікувальна гімнастика. У хворих контрольної групи кінезотерапія включала використання фізичних вправ за традиційною методикою: комплекс вправ динамічного характеру з різних вихідних положень, що чергувалися із вправами на розслаблення й дихальними вправами. Амплітуда рухів – до виникнення больових відчуттів, темп виконання вправ повільний, без різких рухів.

Хворим основної групи з першого дня перебування в стаціонарі запропоновано комплекс спеціалізованих ізометричних вправ. За основу комплексу взято вправи ізометричного характеру для м'язів спини та черевного пресу. Ізометрична напруга м'язів проводилась у вигляді тривалих (5–7 с) і ритмічних напруг із виконанням рухів у ритмі 7–10 разів у хвилину. Оптимальним числом повторень вважають 10 напруг для кожної групи м'язів протягом одного заняття. Ізольоване довільне скорочення м'яза виконувалось із зусиллям не більше 50 % від максимального або до виникнення больових відчуттів. Далі проводилося навчання хворих навичок довільного розслаблення м'язів, дозованих м'язових скорочень, ізольованої напруги м'язів, довільного включення в рух одночасно декількох м'язових груп [4].

Комплексу ізометричних вправ передувало проведення сеансу м'якотканинної техніки мануальної терапії – постізометричної релаксації м'язів. Метою постізометричних вправ у гострій період є розслаблення спастичних м'язів спини, задньої групи м'язів стегна й гомілки, зменшення компресії на нервові закінчення, ліквідація функціональних блоків та анталгічної пози. Особливо ретельно варто домагатися розслаблення й розтягання м'язів – розгиначів хребта, клубово-поперекового м'яза, великих сідничних, грушоподібних м'язів і гомілки, які частіше інших при грижах поперекової локалізації втягуються в патологічний процес і перебувають у стані патологічного гіпертону [5].

Дослідження включало суб'єктивну оцінку виразності больового синдрому за показником візуальної аналогової шкали болю (ВАШ болю, мм), больовим індексом Мак-Гілла (бал), об'єктивну оцінку за індексом м'язового синдрому (ІМС), визначення статичної витривалості м'язів спини та черевного преса [1]. Тривалість реабілітаційного курсу в обох групах склала 21 день.

Первинне обстеження функціонального стану опорно-рухового апарату хворих обох груп не виявило істотних розходжень у величинах основних показників. Основною суб'єктивною клінічною ознакою в цієї категорії хворих була наявність больового синдрому, який виявлено у всіх обсте-

жених. Біль локалізувався в поперековому відділі хребта з іррадіацією в крижовий відділ, сідниці, нижні кінцівки, значно посилювався при виконанні рухів. Значення ВАШ болю достовірно не відрізнялись у представників обох досліджуваних груп: $58,8 \pm 2,79$ мм в основній групі проти $60,7 \pm 2,57$ мм – у контрольній групі, оцінка вербальних характеристик болю за шкалою Мак-Гілла також істотно не розрізнялась. ІМС був підвищений в обох групах – $8,47 \pm 0,49$ і $8,56 \pm 0,52$ балів в основній та контрольній групах, що відповідає важкості м'язового синдрому II ступеня. Показники статичної витривалості м'язів спини й черевного преса в обох групах були більше ніж у три рази менші фізіологічних норм.

У результаті проведених реабілітаційних заходів позитивні зміни основних функціональних показників досягнуті в обох групах хворих, що проявлялось у зменшенні виразності больового синдрому, м'язово-тонічних порушень, покращенні функціональної активності хворих (табл. 1).

При повторному обстеженні у хворих основної групи показник ВАШ болю зменшився на 37,65 %, а саме із $58,8 \pm 2,79$ мм до $36,67 \pm 4,01$ мм; індекс Мак-Гілла на 50,87 % із $7,43 \pm 0,26$ до $3,78 \pm 0,08$ балів; індекс м'язового синдрому, відповідно, на 34,36 % із $8,47 \pm 0,49$ балів до $5,56 \pm 0,38$ балів. Достатньо високим виявилось збільшення показників статичної витривалості м'язів спини й черевного преса, відповідно на 60,68 % і 34,56 %, що можна пояснити не тільки зміцненням м'язового корсета під впливом ізометричних вправ, а й зменшенням больового синдрому, що сприяло збільшенню тривалості виконання статичних тестів.

Таблиця 1

Показники функціонального стану опорно-рухового апарату хворих основної й контрольної груп після проведення реабілітаційних заходів

Показник	Контрольна група	Основна група
ВАШ болю, мм	$46,92 \pm 3,17^*$	$36,67 \pm 4,01$
Індекс Мак-Гілла, балів	$4,69 \pm 0,15$	$3,78 \pm 0,08$
Індекс м'язового синдрому, а. о	$6,83 \pm 0,41^*$	$5,56 \pm 0,38$
Статична витривалість м'язів спини, с	$29,94 \pm 0,73^*$	$35,46 \pm 0,61$
Статична витривалість м'язів черевного преса, с	$16,34 \pm 0,38^*$	$21,18 \pm 0,36$

Примітка: * – $p > 0,05$, порівняно з основною групою

Аналогічна динаміка також зареєстрована при повторному обстеженні осіб контрольної групи, проте величини відносного покращення основних показників менш виразні, ніж в основній групі.

Висновки. Отже, результати дослідження дають підставу констатувати значну ефективність застосування спеціалізованих кінезотерапевтичних комплексів на стаціонарному етапі реабілітації хворих із неврологічними проявами гриж міжхребцевих дисків поперекової локалізації. Позитивні результати реабілітаційної програми, що включає використання постізометричної релаксації м'язів, малоамплітудних ізометричних вправ у гострому періоді захворювання з послідовним підключенням масажу, фізіотерапевтичних заходів, динамічної лікувальної гімнастики, проявились у зменшенні виразності больового синдрому, м'язово-тонічних порушень, покращенні функціональної активності хворих. Вирішальне значення в успіху реабілітаційних заходів, на нашу думку, мають ранній початок, етапність і комплексність реабілітаційного процесу з обов'язковою індивідуалізацією комплексів фізичних вправ залежно від стадії захворювання, рівня локалізації процесу, характеру синдрому, загального стану хворого.

Список використаної літератури

1. Белова А. М. Шкалы, тесты и опросники в медицинской реабилитации / Белова А. М. – М. : Антидор, 2002. – 440 с.
2. Дубенко Е. Г. Патогенетический двигательный режим при заболеваниях нервной системы / Е. Г. Дубенко, А. Я. Браславец. – Киев : Здоровье, 1983. – 104 с.
3. Козёлкин А. А. Дискогенные миелорадикулярные синдромы (принципы диагностики и консервативного лечения) / А. А. Козёлкин // Міжнар. неврологічний журн. – 2004. – № 4. – С. 16–20.
4. Лазарев И. А. Кинезотерапия на наклонной плоскости при неврологических проявлениях остеохондроза позвоночника / И. А. Лазарев // Укр. мед. часоп. – 2002. – № 2. – С. 11–16.
5. Левит К. Мануальная медицина / К. Левит, Й. Захсе, В. Янда. – М. : Медицина, 1993. – 510 с.
6. Скоромец А. А. Лечение поясничных спондилогенных болевых синдромов / А. А. Скоромец, А. И. Ахметсафин, А. В. Клименко. – СПб. : Гиппократ, 2001. – 160 с.

Анотації

Проведено дослідження ефективності постізометричної релаксації та ізометричних навантажень у системі комплексної реабілітації хворих із неврологічними проявами гриж міжхребцевих дисків поперекової локалізації. Проаналізована динаміка болювого синдрому за індексом ВАШ болю, індексом Мак-Гілла, алгофункціональним м'язовим індексом, статичної витривалості м'язів у процесі стаціонарного етапу реабілітації. Показано, що комплексне застосування в гострому періоді захворювання індивідуальних комплексів кінезотерапії з використанням малоамплітудних вправ у ізометричному режимі та постізометричної релаксації сприяє достовірному зменшенню болювого синдрому, покращенню рухової й функціональної активності хворих.

Ключові слова: остеохондроз, грижа диска, кінезотерапія, ізометричні вправи, постізометрична релаксація.

Надежда Богдановская, Ирина Калёнова. Комплексная реабилитация больных с грыжами межпозвоночных дисков с применением изометрических нагрузок. Проведено исследование эффективности постизометрической релаксации и изометрических нагрузок в системе комплексной реабилитации больных с неврологическими проявлениями грыж межпозвоночных дисков поясничной локализации. Прослежена динамика болевого синдрома по индексу ВАШ боли, индексу Мак-Гилла, алгофункциональному индексу мышечного синдрома, статической выносливости мышц спины в ходе стационарного этапа реабилитации. Показано, что комплексное применение в остром периоде заболевания индивидуальных комплексов кинезотерапии с использованием малоамплитудных упражнений в изометрическом режиме способствует достоверному уменьшению болевого синдрома, улучшению двигательной и функциональной активности больных.

Ключевые слова: остеохондроз, грыжа диска, кинезотерапия, изометрические упражнения, постизометрическая релаксация.

Nadia Bogdanovska, Iryna Kalyonova. Complex Rehabilitation of Patients With Hernias of Intervertebral Disks With Application of Isometric Loads. It was carried out a research of efficiency of isometric loadings in system of complex rehabilitation of patients with neurologic displays of hernias of intervertebral disks of lumbar localisation. Dynamics of a painful syndrome is tracked on Visual Analogue Scale Pain Intensity Assessment, on McGill Pain Questionnaire, algo-functional index of a muscular syndrome, static endurance of muscles of a back during stationary stage rehabilitations. It is shown that complex application in the sharp period of disease of individual complexes kinezitherapy with use of exercises with a small amplitude movements in an isometric mode promotes authentic reduction of a painful syndrome, improvement of impellent and functional activity of patients.

Key words: osteochondrosis, disk hernia, kinezitherapy, isometric exercises, postisometric relaxation.

УДК 796.012.62

**Наталія Грейда,
Анатолій Тучак**

**Застосування фізичних вправ при хронічному бронхіті
з учнями старших класів**

Волинський національний університет ім. Лесі Українки (м. Луцьк)

Постановка наукової проблеми та її значення. Аналіз останніх досліджень. За останні десятиріччя в підлітків відзначається збільшення хронічних неспецифічних захворювань легень, насамперед бронхіту. Засобами фізичного виховання в спеціальних медичних групах при хронічному бронхіті є дозовані фізичні вправи, природні фактори та раціональний, гігієнічно обґрунтований режим, який забезпечує оздоровчий вплив на організм, виключаючи формування шкідливих звичок.

Основним принципом використання фізичних вправ при захворюваннях органів дихання є покращення механізмів регуляції респіраторної функції. Зі свого боку, дихання дає змогу за рахунок використання спеціальних вправ та системи тренувань змінювати в необхідних межах важливі параметри легеневої вентиляції, а через них – впливати на процеси дихання тканин [2; 3].

Фізичні вправи при хронічному бронхіті використовують для нормалізації кисневих режимів організму учнів та взаємокоординації дихання й рухів, зміцнення дихальних м'язів, покращення рухомості грудної клітини та прискорення відновних процесів в організмі [1].

Завдання дослідження – дослідити ефективність фізичного виховання при хронічному бронхіті та визначити динаміку змін показників легеневих об'ємів, показників потужності й сили вдиху та видиху підлітків.

Дослідження проводилося протягом 2011–2012 рр. і включало декілька етапів. Експериментальну роботу проведено на базі ЗОШ № 22. На основі аналізу медичних карток у медичному кабінеті із 30 учнів старших класів з захворюваннями органів дихання хронічний бронхіт виявлено в 15 осіб (вісім дівчат, сім хлопців), що становить 48,3 %. За допомогою інструментальних методів дослідження ми визначали основні параметри, що характеризують вентиляцію легень (легеневі об'єми, потужність вдиху і видиху, силу дихальної мускулатури).

На заняттях використовували загальнорозвивальні, спортивно-прикладні й дихальні вправи, а також вправи на увагу, координацію, рухливі та спортивні ігри, ходьбу, дозований біг, ходьбу на лижах, плавання. Уключали спеціальні вправи, які позитивно впливали на окремі ослаблені системи організму [4].

Виклад основного матеріалу й обґрунтування отриманих результатів дослідження. На початку експериментальної роботи в досліджуваних резерви дихальної системи використовувалися не повною мірою, частота дихання відповідала нормі в 57,1 % досліджуваних, наприкінці року – у 78,6 % учнів. Загальна ємність легень після експерименту відповідала нормі (3,0–3,2 л) у 64,3 % школярів до навантаження та в 57,1 % досліджуваних після навантаження проти 50 % учнів на початку експерименту.

Показники життєвої ємності легень відповідали нормі (3–4 л) по завершенні експериментально-дослідної роботи до навантаження в 64,3 % обстежуваних й після нього – у 57,1 % учнів проти 42,9 % старшокласників – на початку експерименту.

Показники резервного об'єму легень відповідали нормальним величинам після експерименту до навантаження в 71,5 % старшокласників та в 57,1 % учнів після навантаження, порівняно з 50,0 % школярів до початку впровадження реабілітаційної програми.

Дихальний об'єм легень відповідав нормі в 64,3 % досліджуваних учнів до навантаження й у 50,0 % після нього. На початку навчального року дихальний об'єм відповідав нормі в 42,9 % осіб.

Функціональні можливості дихальної системи зросли (рис. 1).

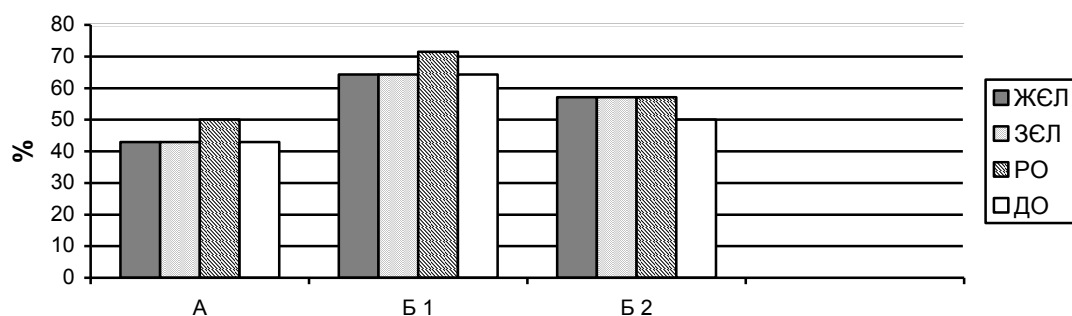


Рис. 1. Динаміка змін легеневих об'ємів протягом експерименту (%)

Примітка: А – на початку експерименту; Б 1 – після експерименту до навантаження; Б 2 – після експерименту після навантаження.

Динаміка змін середніх показників протягом експериментального дослідження без навантаження була такою : життєва ємність легень – 21,4 %, загальна ємність легень – 14,3 %, резервний об'єм – 21,5 %, дихальний об'єм – 21,5 %. Динаміка змін середніх показників легеневих об'ємів на початку експерименту, порівняно з результатами, отриманими після навантаження по завершенню експерименту, така: життєва ємність легень – 14,2 %, загальна ємність легень – 7,1 %, резервний об'єм – 7,1 %.

Результати дослідження показали, що загальні показники життєвої ємності легень, загальної ємності легень, резервний та дихальний об'єм відповідали нормі в більшості досліджуваних після експерименту як до навантаження, так і після нього.

Потужність вдиху й видиху була в нормі (7–8 л/с) в 78,6 % учнів після експерименту відносно 57,1 % учнів на початку експерименту. Сила вдиху та сила видиху відповідала нормі (40–50 мм рт. ст.) в

71,5 % досліджуваних підлітків після експериментально-дослідної роботи відносно 50,0 % старшокласників, які навчалися в спеціальних медичних групах на початку експерименту.

Показники потужності вдиху та видиху підлітків (рис. 2) на початку експерименту відповідали нормі в 57,1 % досліджуваних, а по завершенню дослідження – у 78,6 %. Отже, динаміка змін середніх показників потужності дихання становила 21,5 %. Середні показники сили вдиху й сили видиху учнів на початку експериментальної роботи відповідали нормі в 50,0 % обстежуваних, після експерименту – у 71,5 %. Динаміка змін середніх показників сили дихальної системи досліджуваних становила також 21,5 %.

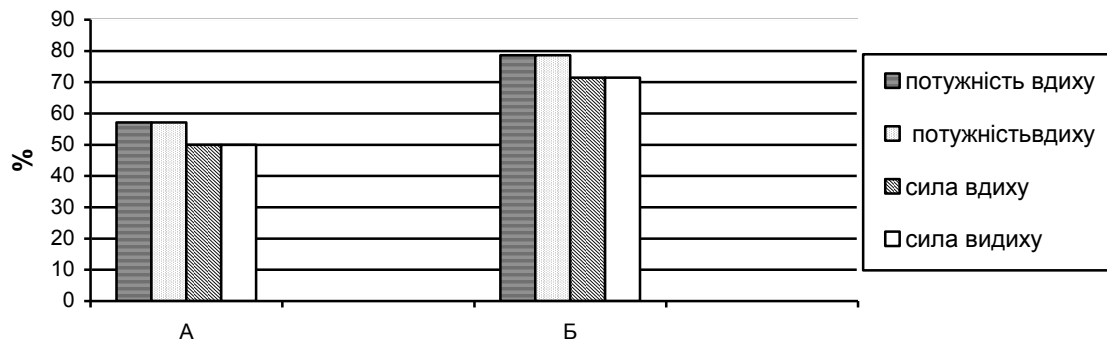


Рис. 2. Динаміка змін показників потужності та сили вдиху й видиху протягом експерименту (%)
Примітка: А – на початку експерименту; Б – після експерименту.

Високі показники максимальної вентиляції легень на початку експерименту зафіксовано в 42,9 % учнів, після експерименту – у 71,5 % старшокласників; середні показники на початку експерименту – у 35,7 % учнів, після дослідження – у 21,4 % підлітків; низькі показники на початку експерименту – у 21,4 % досліджуваних, по завершенні експериментальної роботи – у 7,1 % учнів.

На основі отриманих результатів виявлено, що функціональний стан дихальної системи підлітків значно зріс протягом експериментальної роботи.

Висновки. Використання фізичних вправ задля розвитку дихальної системи сприяло зміцненню дихальної мускулатури, збільшенню легеневої вентиляції та газообміну, рухливості груднини, видаленню мокротиння, формуванню повного дихання з подовженим видихом, збільшенню рухливості діафрагми, підвищенню функціональних можливостей дихальної системи. Показники легеневої об'ємів, потужності й сили вдиху та видиху підлітків, відповідно, зростають.

Перспективи подальших досліджень полягають у підборі спеціальних фізичних вправ та розробці методичних рекомендацій із підвищення оздоровчої ефективності занять фізичною культурою при захворюваннях дихальної системи в школярів різного віку.

Список використаної літератури

1. Гордон Нил Ф. Заболевания органов дыхания и двигательная активность / Гордон Нил Ф. – Киев : Олимп. лит., 1999. – 128 с.
2. Клименко С. К. Физическая реабилитация при бронхите у детей / С. К. Клименко С. В. Чикивчук // Матеріали ІХ Міжнар. наук. конгресу “Олімпійський спорт і спорт для всіх”. – К. : Олімп. л-ра, 2005. – С. 789.
3. Клименко С. К., Физическая реабилитация больных бронхиальной астмой / С. К. Клименко, А. К. Виленский, А. В. Клименко // Матеріали ІХ Міжнар. наук. конгресу “Олімпійський спорт і спорт для всіх”. – К. : Олімп. л-ра, 2005. – С. 790.
4. Палеве Н. Р. Болезни органов дыхания / Палеве Н. Р. – М. : Медицина, 2000. – 726 с.
5. Фещенко Ю. И. Бронхиальная астма – одна из главных проблем современной медицины / Ю. И. Фещенко // Укр. пульмонол. журн. – 2000. – № 2. – С. 13–15.

Анотація

Застосування фізичних вправ при хронічному бронхіті дає добрі результати, сприяє відновленню нормального дихання, пристосуванню організму до фізичних навантажень. При застосуванні комплексів фізичних вправ здійснюється вплив на організм хворого й відбуваються сприятливі зрушення в перебігові хворобливого процесу; збільшуються легенева вентиляція, газообмін та рухливість грудної клітки; більш активно відбува-

ється процес видалення мокротиння; формується повне дихання з подовженим видихом та збільшується рухливість діафрагми.

Ключові слова: дихальна система, функціональний стан, фізичні вправи, загальна ємність легень, життєва ємність легень, резервний об'єм дихання.

Наталія Грейда, Анатолій Тучак. Использование физических упражнений при хроническом бронхите с учениками старших классов. Использование физических упражнений при хроническом бронхите даёт хорошие результаты, помогает восстановлению нормального дыхания, приспособлению организма к физическим нагрузкам. При использовании комплексов физических упражнений происходит влияние на организм больного, и возникают положительные изменения в протекании болезненного процесса; улучшается легочная вентиляция, газообмен и подвижность грудной клетки; более активно происходит процесс удаления мокроты; формируется полное дыхание с удлинённым выдохом и увеличивается подвижность диафрагмы.

Ключевые слова: дыхательная система, функциональное состояние, физические упражнения, общая ёмкость лёгких, жизненная ёмкость лёгких, резервный объём дыхания.

Natalia Greida., Anatoliy Tuchak. Performing of Physical Exercises in Case of Chronic Bronchitis Among Senior Pupils. Performing of physical exercises in case of chronic bronchitis gives good results; it is an instrument for renewal of normal breathing, adaptation of organism to physical loads. Performing of complexes of physical exercises influences an organism of a patient and there are favorable changes in to motion of sickly process; improvement ventilation lung, gas exchange and lively chest; more active process of sputum removal; formed fully breath with prolong expiration and increase lively diaphragm.

Key words: respiratory system, functional state, physical exercises, general capacity of lights, vital capacity of lights, reserve volume of breathing.

УДК 796.035

Ігор Григус

Методологічні аспекти проведення фізичної реабілітації у хворих на хронічний бронхіт

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

Постановка наукової проблеми та її значення. Аналіз останніх досліджень. Перед сучасною медициною дедалі більше постають питання, пов'язані з розвитком новітніх методик виявлення, профілактики та лікування пульмонологічної патології, спрямовані на забезпечення й усебічне сприяння реалізації програм діагностики, адекватної терапевтичної тактики та профілактики розвитку ускладнень. В умовах несприятливої демографічної ситуації з негативним приростом населення питання збереження й подовження життя громадян набуває державного значення [1; 6].

Захворювання органів дихання сьогодні займають четверте місце в структурі основних причин смертності населення, а їхній "внесок" у зниження працездатності та інвалідизацію населення ще більш значний. Цьому сприяють і зрослі темпи забруднення повітря, і масштаби застосування хімічних продуктів на виробництві, у сільському господарстві й побуті. Положення ускладнюється тим, що під впливом зовнішніх і внутрішніх факторів змінився характер перебігу запальних захворювань та зросло число осіб із підвищеною бронхіальною реактивністю. Для запальних захворювань бронхолегеневої системи стала більш характерна схильність до затяжного хронічного перебігу, раннє приєднання алергійних ускладнень [2; 7].

Чільне місце серед проблем пульмонології посідають хронічні обструктивні захворювання легень. Частота вказаної патології залишається стабільно високою та, за даними ВООЗ, до 2020 р. за соціально економічними витратами вона посяде 5-ге місце у світі. Дослідження показують, що обговорювана патологія в середньому діагностується в 4–6 % дорослої популяції. У світі нараховується близько 600 млн хворих на хронічні обструктивні захворювання легень. Ураховуючи поширеність хронічного обструктивного захворювання легень, за даними Національного інституту серця, легень та крові США, загальні витрати на лікування цієї недуги протягом одного року складають 23,9 млрд

доларів. Смертність при цій патології коливається в межах 250–300 випадків на 100 тис населення у віці 55–84 роки. У структурі поширеності хвороб органів дихання, незважаючи на зниження, першість належить хронічному бронхіту та становить 2994,8 на 100 тис. дорослого населення [3; 5].

Для запальних захворювань бронхолегеневої системи стала більш характерна схильність до затяжного хронічного перебігу, раннє приєднання алергійних ускладнень. Захворювання органів дихання, що характеризуються подібним затяжним перебігом, що періодично загострюються й не піддаються повному лікуванню та повному відновленню функціональних можливостей дихальної системи, фахівці поєднують під загальною назвою “хронічні неспецифічні захворювання легень”. До них належать: хронічна пневмонія, хронічний бронхіт, бронхоектатична хвороба, пневмосклероз, емфізема легень, бронхіальна астма [2; 6].

Хронічний бронхіт – дифузне прогресуюче ураження бронхіального дерева, зумовлене тривалим подразненням і запаленням повітряносних шляхів різними шкідливими агентами, що відзначається перебудовою секреторного апарату слизової оболонки, розвитком запального процесу й склеротичними змінами в більш глибоких шарах стінки бронхів та супроводжується гіперсекрецією й порушенням очисної функції бронхів. Запалення бронхіального дерева протікає довгостроково, при цьому уражається спочатку слизова оболонка, потім більш глибокі прошарки стінки бронхів і перибронхіальна сполучна тканина [4; 7].

Відомо, що порушення дихальної функції при захворюваннях органів дихання найчастіше зв’язані зі зміною механізму дихального акту (порушення правильного співвідношення фази вдиху, фази видиху й паузи, поява поверхового дихання, дискоординація дихальних рухів).

Легенева реабілітація являє собою комплексну відновлювальну програму, спрямовану на полегшення симптомів захворювання, запобігання або вповільнення розвитку дихальної недостатності й збільшення тривалості життя в пацієнтів з легеневою патологією.

Завдання дослідження:

- 1) дослідити особливості розвитку і перебігу бронхолегеневої патології та етіопатогенезу бронхіту;
- 2) обґрунтувати способи комплексного застосування засобів фізичної реабілітації при хронічному бронхіті;
- 3) визначити вплив ЛФК та масажу на загальний стан хворих на хронічний бронхіт.

Наше дослідження проводили на базі пульмонологічного відділення Рівненської обласної клінічної лікарні. У ньому брали участь хворі на хронічний бронхіт, що поступали на стаціонарне лікування.

Ми опрацювали науково-методичну літературу за темою дослідження, проаналізували результати попередніх обстежень, записи в картах амбулаторного хворого, епікризи вивисаних зі стаціонару, записи в історіях хвороб пацієнтів. Спочатку пройшли обстеження всі на початку лікування та перед випискою зі стаціонару. Хворі були розподілені на дві рівноцінні групи відповідно до вікостатевих характеристик і важкості стану, згідно з діагнозом по 20 пацієнтів. Контрольна група проходила традиційне медикаментозне лікування, а з хворими основної групи (за їхньою згодою) ми проводили, додатково до медикаментозного лікування, реабілітаційні заходи, що включали ЛФК, масаж і дихальну гімнастику, фізіотерапевтичні процедури. Комплекси вправ проводились обережно з урахуванням загального стану хворого, його віку, головним завданням було не завдати шкоди.

Щоб довести необхідність застосування фізичної реабілітації хворим на хронічний бронхіт, перед початком і в кінці дослідження всі учасники дослідження заповнили анкети самопочуття.

Виклад основного матеріалу й обґрунтування отриманих результатів дослідження. У 10–12 % хворих хронічний бронхіт розвивається як наслідок гострого бронхіту. Крім того, сприяють розвитку хронічного бронхіту зниження реактивності організму, спадкові фактори, пасивне куріння, яке шкідливо діє під час пренатального періоду, уживання алкоголю, гіперреактивність дихальних шляхів.

Вторинні хронічні бронхіти є наслідком інших захворювань.

Характеризується прогресуючим та рецидивуючим перебігом, як правило, спостерігається кашель протягом не менше трьох місяців у році протягом двох і більше років, що пов’язаний із гіперсекрецією слизу, перебудовою секреторного апарату слизової оболонки.

На початку дослідження хворі обох груп скаржилися на:

- незначний постійний сухий кашель або з виділенням слизисто-гнійного мокротиння, частіше зранку;
- кашель, який спостерігається протягом усього дня, періодично кашель супроводжується гучним, свистячим видихом;

- слабкість, нездужання, пітливість;
- задишку, яка з'являється при незначному фізичному навантаженні.

Усім хворим було важко швидко ходити, підніматися на гору або вгору по сходах. Відзначалися загальні симптоми у вигляді спраги, підвищеної чутливості до високих і низьких температур. Виразність задишки й напади кашлю у хворих змінювалися протягом декількох днів, то збільшувалися, то зменшувалися.

Аналіз обстеження пацієнтів основної та контрольної груп, які склали хворі на хронічний бронхіт віком від 18 до 60 років, на початку дослідження продемонстрував, що у всіх хворих погана реакція дихальної системи на фізичне навантаження, стан пацієнтів обох груп був майже ідентичним. У представників обох груп відзначалися явища компенсаторної гіпервентиляції, зменшення легневих об'ємів переважно за рахунок резервного об'єму видиху, зниження резервних можливостей дихальної системи, наявності порушень бронхіальної прохідності, як за обструктивним, так і за рестриктивним типом.

На підставі результатів обстеження пацієнтів основної групи ми склали індивідуальну програму фізичної реабілітації для кожного.

Проведення фізичної реабілітації за індивідуальною програмою передбачало:

- фізичне тренування (динамічне й силове навантаження);
- тренування дихальної мускулатури;
- застосування масажу;
- медикаментозне лікування;
- програма припинення паління;
- навчання пацієнта (фізіологія дихання, інформація про хворобу, самоконтроль за функцією дихання, протокол контролю загострень, методика полегшення задишки, покращення дренажної функції легенів).

Оцінка ефективності лікування та фізичної реабілітації проводилася за допомогою контрольного обстеження, спрямованого на оцінку динаміки стану, визначення подальшої тактики лікування й проведення фізичної реабілітації на післялікарняному етапі.

ЛФК вводили до комплексу реабілітаційних заходів під час усіх періодів хронічного процесу (під час загострення та в проміжках між рецидивами). У процесі призначення ЛФК урахували клінічний перебіг бронхіту (стадія, ступінь порушення функції зовнішнього дихання, стан серцево-судинної системи), рівень фізичного розвитку й фізичної підготовленості хворого, характер навантажень у побуті та на виробництві.

Основні завдання ЛФК у руслі реабілітації хронічного бронхіту такі: підвищення загальної та місцевої резистентності бронхіального дерева, опірності організму до застудних й інфекційних захворювань у верхніх дихальних шляхах; посилення крово- та лімфообігу, зменшення або ліквідація запальних змін у бронхах; запобігання прогресуванню процесу, профілактика можливих ускладнень (бронхоектазів, емфіземи, дихальної недостатності); відновлення дренажної функції бронхів, механізму правильного дихання; мобілізація компенсаторних механізмів вентиляції, зміцнення дихальної мускулатури, відновлення прохідності бронхів [4].

Добір засобів і форм ЛФК, вихідної позиції залежали від характеру змін бронхів та наявності ускладнень із боку бронхолегеневої системи. Так, у разі наявності слизово-гнійного хронічного бронхіту велике значення надавали дренажним вправам і постуральному дренажу, який проводили регулярно (3–4 рази на тиждень) для повного виведення гнійного мокротиння з бронхів. Якщо в період одужання було недостатньо повно відновлено прохідність бронхів та спостережено обструкцію, яка утруднює дихання, використовували звукову гімнастику з подальшим доповненням її дихальними вправами. Через 2–3 тижні після занять звуковою гімнастикою рекомендували виконувати вдих і видих з опором.

До основних форм ЛФК за наявності хронічного бронхіту належали: ранкова гігієнічна гімнастика, процедура лікувальної гімнастики й дозована лікувальна ходьба.

Під час проведення лікувальної гімнастики важливою умовою було регулярне провітрювання кімнати, палати, кабінету ЛФК, а під час літнього періоду – заняття на свіжому повітрі.

До процедури лікувальної гімнастики вводили вправи для верхніх і нижніх кінцівок, плечового пояса й тулуба, дихальні вправи з посиленням видиху, коригувальні вправи. Навантаження в процедурі лікувальної гімнастики залежало від загального стану хворого, а тому його суттєво змінювали. Тривалість процедури – від 15 до 30 хв.

Звукову гімнастику проводили 2–3 рази на день (тривалість – 2–3 хв) до їжі або через 1,5–2 год після того, найкраще вранці. Із часом тривалість заняття звуковою гімнастикою поступово збільшували до 7–10 хв і більше. Вихідні позиції для звукової гімнастики – лежачи, сидячи та стоячи. Під час поглибленого видиху хворий вимовляє окремі звуки. За наявності обструктивного бронхіту всі рекомендовані звуки промовляють тихо або пошепки, м'яко, спокійно, без напруження. Під час виконання звукової гімнастики дотримувалися таких правил дихання: вдих через ніс – пауза 1–3 с – активний видих через рот – пауза. Подовження видиху сприяє більш глибокому й повноцінному вдиху.

Видих, під час якого вимовляють звуки, полегшує відкашлювання. Заспокійливо діють на голосові зв'язки свистячі та шиплячі звуки (“з”, “ш-ш-ш”), які проговорюють пошепки з напіввідкритим ротом.

Для посилення вдиху під час звукової гімнастики хворі виконували вправи в такій послідовності: коротка пауза, видих із вимовлянням звуків “п-ф-ф” (цей видих прийнято називати очисним). Видих відбувається повільно, тихо, без зусиль, через невеликий отвір у складених трубочкою губах, один раз. До початку видиху й після нього рот має бути закритим. Після такого видиху обов'язково відбудеться більш глибокий вдих, що приносить хворому полегшення. Потім потрібно зробити паузу й виконати видих через ніс за умови закритого рота з відтворенням звука “м-м-м” – тривало та протяжно, як стогін, що сприяє рівномірному спаданню й подальшому плавному розширенню грудної клітки. Виконували ці вправи сидячи, із невеликим нахилом тулуба вперед, поклавши кисті рук долонями вниз на коліна; ноги (усією ступнею) спираються на підлогу.

Наступний етап – додавання по дві нові звукові вправи. “Рикаючий” звук “р” у звуковій гімнастиці є одним з основних, за наявності обструктивного бронхіту його вимовляють м'яко, спокійно, як подвійне “р-р”. Якщо немає задишки й повітря вільно проходить у бронхи, вимовляють енергійно та голосно, рот відкритий. У поєднанні зі звуком “р” можна вимовляти на видиху й інші приголосні та голосні звуки: “б-р-р-у-х”, “г-р-р-у-х”, “д-р-р-у-х”. Кожне із звукових поєднань слід вимовляти по одному разу. Звук “р” можна замінити м'якими звуками, які дзижчать, – “ж” та “з”.

Застосування під час звукових вправ комбінацій голосних і приголосних звуків зумовлює коливання голосових зв'язок, які передаються на трахею, бронхи, грудну клітку. Ця вібрація розслаблює м'язи бронхів, уможливорює краще відходження мокротиння.

Разом зі звуковою гімнастикою практикували дихальні вправи статичного та динамічного характеру (з акцентом на видиху), вправи, що тренують м'язи видиху, сприяють розвитку пружності, гнучкості й еластичності бронхів.

Для покращення евакуаторної функції бронхів використовували дренажні вправи (ізолювано або в поєднанні із вправами на розслаблення) та вібраційний масаж.

Важливою формою ЛФК у разі наявності бронхіту є дозована ходьба. Дозування ходьби збільшували поступово, тому маршрути добирали різної довжини й складності. У процесі призначення дозованої ходьби визначали для кожного хворого ритм дихання під час ходьби рівною місцевістю та під час підйому вгору, темп ходьби й маршрут з урахуванням поступового зростання навантаження. Ритм дихання під час ходьби рівною місцевістю рекомендували такий: вдих носом на 2–4 кроки, видих через ніс або рот, складений трубочкою, – на 4–8 кроків. Під час підйому вгору всю увагу зосереджували на видиху через рот. Видих виконують активно, краще із вимовою звуків “пф” або “фо”. Темп ходьби збільшували поступово – від повільного на початку курсу до швидкого (100–120 кроків / хв) за умови доброго самопочуття наприкінці курсу лікування. Паузи для відпочинку робили за потреби, сидячи або стоячи, від 2 до 10 хв. Дихання має бути спокійним, глибоким, через ніс, з акцентом на довгий повний видих, без напруження й зусилля. Із появою втоми, задишки або неприємних відчуттів у ділянці серця, печінки та інших органів ходьбу припиняли або зменшували дозування.

Рекомендували хворим за 2 год до сну виконати 7–10-хвилинний комплекс спеціальних фізичних вправ, що сприяють дренажу бронхів і покращенню легеневої вентиляції.

ЛФК протипоказана за наявності гострої дихальної й серцево-судинної недостатності. Інтенсивність лікувальної гімнастики істотно знижується в разі активного запального процесу, наявності дихальної недостатності II–III ст., кровохарканні, у хворих літнього віку. За умови непростежуваності обструктивного синдрому рекомендували дихальну гімнастику за А. Н. Стрельниковою.

Відновленню дренажної функції бронхів сприяє постуральний дренаж, масаж грудної клітки, фізіотерапія. Важливе значення має масаж (класичний, самомасаж, сегментарно-рефлекторний) грудної клітки, який сприяє кращому виділенню мокротиння й полегшує дихання. Процедуру масажу

починали із поверхневого погладжування грудної клітки, у напрямку від діафрагми за ходом реберної дуги до пахвових ямок. У верхній частині грудної клітки масаж проводили в напрямку від грудини до пахвових ямок. Серед масажних прийомів найчастіше оперували поздовжнім або поперечним спіралеподібним розтиранням. Виконували ударні вібраційні прийоми. Процедура масажу середньої інтенсивності тривала 10–20 хв.

За умови стихання загострення хронічного бронхіту (із 4–6-го дня від початку) призначали фізіотерапевтичні процедури:

- ультрафіолетове опромінення грудної клітки однією біодозою, площею 400–600 см²;
- діатермія бокових поверхонь грудної клітки упродовж 20–25 хв;
- індуктотермія на міжлопаткову ділянку протягом 20 хв;
- УВЧ-терапія на ділянку грудної клітки, слабкотеплова доза, тривалість – 15 хв;
- солюкс на грудну клітку упродовж 15–20 хв;
- аероіонізація гідроіонізатором дихальних шляхів лікарськими розчинами (антибіотики, сода, ромашка, новокаїн та ін.);
- електрофорез платифіліну (0,1 % розчин), еуфіліну (5 % розчин); йод- електрофорез (5 % розчин); трипсин- чи панкреатин-електрофорез; електрофорез новокаїну, хлориду кальцію на грудну клітку;
- хвойні ванни, тривалість – 10–15 хв.

У результаті проведення запропонованої програми фізичної реабілітації з хворими на хронічний бронхіт основної групи, за даними суб'єктивного й об'єктивного обстеження, у них покращилося самопочуття, реакція дихальної системи на фізичне навантаження, зникли симптоми хвороби, вони краще долали хворобу, скоріше відновлювалися й менше часу перебували в лікарні. Це свідчить про ефективність проведеної фізичної реабілітації з пацієнтами основної групи.

Висновки. Загальними завданнями фізичної реабілітації є досягнення регресії оборотних і стабілізації необоротних змін у бронхах; відновлення й покращення функції зовнішнього дихання та серцево-судинної системи, психологічного статусу й працездатності. Реалізація цих завдань може відрізнятись залежно від нозологічної форми, особливостей і характеру перебігу хронічного бронхіту, індивідуальних особливостей пацієнта, форми й ступеня ураження дихальної системи. Особливістю методики ЛФК є широке застосування спеціальних дихальних вправ. Використовують також сегментарно-рефлекторний масаж поперекових, верхньогрудних та середньошийних спинномозкових сегментів.

Перспективи подальших досліджень. Подальші дослідження можуть бути пов'язані в застосуванні фізичної реабілітації хворих у післялікарняний період з урахуванням рівня фізичної працездатності.

Список використаної літератури

1. Алекса В. И. Практическая пульмонология / В. И. Алекса, А. И. Шатахин. – М. : Триада-Х, 2005. – 696 с.
2. Внутрішні хвороби / Р. О. Сабадишин, В. М. Баніт, І. М. Григус [та ін.] ; під ред. Р. О. Сабадишина – Рівне : ВАТ “Рівненська друкарня”, 2004. – 544 с.
3. Грейда Б. П. Реабілітація хворих засобами лікувальної фізкультури / Б. П. Грейда, В. А. Столяр, Ю. М. Валецький, Н. Б. Грейда. – Луцьк : Вид-во “Волинська обласна друкарня”, 2003. – 310 с.
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.) / Григус І. М. – Рівне : [б. в.], 2011. – 186 с.
5. Малявин А. Г. Респираторная медицинская реабилитация / Малявин А. Г. – М. : Практ. медицина, 2006. – 416 с.
6. Огороков А. Н. Руководство по лечению внутренних болезней. Т. 1 : Лечение болезней органов дыхания / А. Н. Огороков. – 3-е изд., перераб. и доп. – М. : Мед. лит., 2008. – 384 с.
7. Трубников Г. В. Руководство по клинической пульмонологии / Трубников Г. В. – М. : Мед. кн. : Н. Новгород : Изд. – во НГМА, 2001. – 402 с.

Анотації

Хронічний бронхіт – дифузне прогресуюче ураження бронхіального дерева, що супроводжується гіперсекрецією й порушенням очисної функції бронхів. Завданням роботи було обґрунтувати способи комплексного застосування засобів фізичної реабілітації при хронічному бронхіті. Контрольна група проходила традиційне медикаментозне лікування, а з хворими основної групи (за їхньою згодою) ми проводили додатково до медикаментозного лікування реабілітаційні заходи, що охоплювали ЛФК, масаж і дихальну гімнастику, фізіотерапевтичні процедури. У результаті проведення запропонованої програми фізичної реабілітації з хворими на

хронічний бронхіт основної групи, за даними суб'єктивного й об'єктивного обстеження, у них покращилося самопочуття, реакція дихальної системи на фізичне навантаження, зникли симптоми хвороби, вони краще долали хворобу, скоріше відновлювалися та менше часу перебували в лікарні.

Ключові слова: хронічний бронхіт, хворі, фізична реабілітація.

Игорь Григус. Методологические аспекты проведения физической реабилитации у больных хроническим бронхитом. Хронический бронхит – диффузное прогрессирующее поражение бронхиального дерева, сопровождающееся гиперсекрецией и нарушением очистительной функции бронхов. Задачей работы было обосновать способы комплексного применения средств физической реабилитации при хроническом бронхите. Контрольная группа проходила традиционное медикаментозное лечение, а с больными основной группы (с их согласия) мы проводили, дополнительно к медикаментозному лечению, реабилитационные мероприятия, включающие ЛФК, массаж и дыхательную гимнастику, физиотерапевтические процедуры. В результате проведения предложенной программы физической реабилитации с больными хроническим бронхитом основной группы, по данным субъективного и объективного обследования, у них улучшилось самочувствие, реакция дыхательной системы на физическую нагрузку, исчезли симптомы болезни, они лучше преодолевали болезнь, скорее восстанавливались и меньше времени находились в больнице.

Ключевые слова: хронический бронхит, больные, физическая реабилитация.

Igor Grygus. Methodological Aspects of Physical Rehabilitation Among Patients With Chronic Bronchitis. Chronic bronchitis is a progressive diffuse damage bronchial tree, accompanied by hypersecretion and violation of cleansing function of the bronchitis. The objective of the work was to give grounding to ways of complex implementation of physical rehabilitation means in chronic bronchitis. The control group took traditional medication and patients of the main group (with their consent) were additionally given medication, rehabilitation measures that included exercises, massage and breathing exercises, physiotherapy. As a result of the proposed program of physical rehabilitation of patients with chronic bronchitis of the main groups according to subjective and objective examination of their improved health, respiratory response to exercise, symptoms disappeared, they are better overcome disease, rather restored and were less time in hospital.

Key words: chronic bronchitis, patients, physical rehabilitation.

УДК 796.035+615.82

**Виталий Кашуба,
Руслан Бирик**

Характеристика компонентов физического развития женщин, занимающихся оздоровительным фитнесом

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

Постановка научной проблемы и её значений. Анализ последних исследований. Сегодня женщина вовлечена во все сферы деятельности человечества, а её роль в развитии и совершенствовании духовного процветания общества чрезвычайно велика [3; 4]. Помимо общественного аспекта деятельности, женщины выполняют главнейшую биологическую функцию (материнство и заботу о воспитании детей). Благополучие нации в основном определяется здоровьем женщин, сохранность которого является задачей общегосударственной важности. Сохранение и укрепление здоровья женщин является одной из актуальнейших проблем современности и представляет не только научно-практический интерес, но и способствует решению социальных, демографических и культурологических задач общества [7].

Физическая культура располагает мощным креативным потенциалом для повышения духовного, психического и физического здоровья человека. Специальные научные данные [2; 5; 8] свидетельствуют о том, что занятия физическими упражнениями является эффективным средством снятия умственного утомления и нервно-психического напряжения современного человека, способствует повышению его работоспособности.

В настоящее время оздоровительное направление фитнеса основывается на новейших научных данных и успешно реализуется в специально организованном педагогическом процессе, направленном на всестороннее развитие личности [1; 5].

Цель работы – определить наиболее часто встречающиеся нарушения осанки у женщин первого зрелого возраста и изучить особенности биогеометрического профиля их осанки.

Изложение основного материала и обоснование полученных результатов исследования.

Одним из показателей физического развития является состояние опорно-двигательного аппарата (ОДА) [6; 9].

Известно, что осанка – это не только привычное положение (поза) человека в покое и в движении, но и признак состояния здоровья, гармоничного развития ОДА, привлекательной внешности, т. е. осанка – понятие комплексное. Осанка зависит от состояния нервно-мышечного аппарата человека, психики и степени развития мышечного корсета, от функциональных возможностей мышц к длительному статическому напряжению, эластических свойств межпозвоночных дисков, хрящевых и соединительных образований суставов, таза и нижних конечностей [9].

В процессе проведения констатирующего эксперимента определены наиболее типичные функциональные нарушения ОДА и изучены особенности биометрического профиля осанки женщин первого зрелого возраста с различными типами осанки (рис. 1).

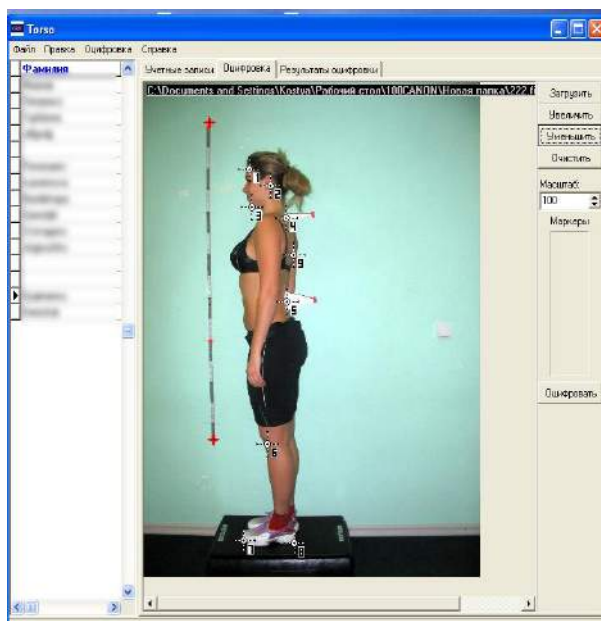


Рис. 1. Видеокادر биометрического профиля осанки В-й (Распечатка с монитора компьютера)

Анализируя полученные данные, необходимо отметить высокий процент нарушений осанки у исследованного контингента (рис. 2). Установлено, что у 74,47 % испытуемых наблюдались различные нарушения осанки: сколиотическая осанка – у 35,11 % испытуемых (n=33), круглая спина – у 21,28 % человек (n=20), кругло-вогнутая спина – 11,70 % (n=11), а плоская – у 6,38 % женщин (n=6).

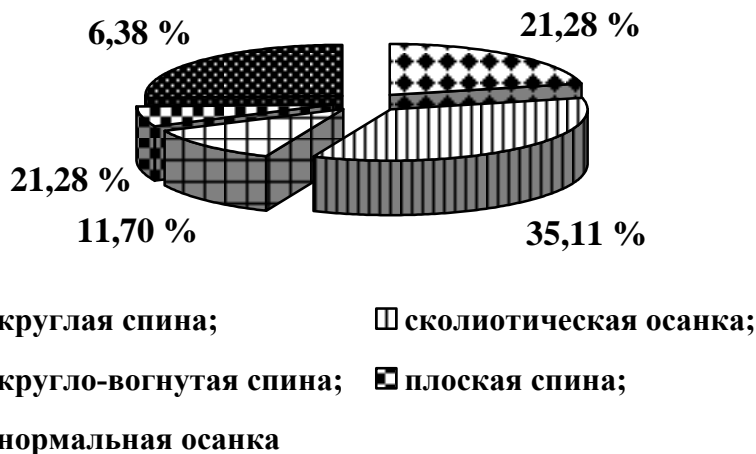


Рис. 2. Распределение исследуемого контингента по типам осанки

Анализ антропометрических данных женщин с различными типами осанки позволил выявить наличие ряда достоверных статистических отличий между показателями физического развития женщин с нормальной осанкой и имеющих ее нарушения (табл. 1).

Установлены статистически достоверно значимые различия ($p < 0,01$) в показателях обхватных размеров тела женщин с круглой спиной по сравнению с женщинами, не имеющими нарушений осанки; обхватных размерах бедра женщин со сколиотической осанкой ($p < 0,05$).

Таблиця 1

Показатели физического развития женщин первого зрелого возраста с различным типом осанки, (n=94)

Тип осанки	Статистические показатели	Длина тела, см	Масса тела, кг	ОГК, см	Обхват плеча, см	Обхват талии, см	Обхват бедра, см	Обхват через ягодицы, см
Нормальная осанка (n=24)	\bar{x}	167,96	56,35	78,38	25,13	71,69	55,77	88,98
	S	5,72	4,97	4,62	1,91	6,76	3,25	5,54
Кругло-вогнутая спина (n=11)	\bar{x}	164,64	54,45	78,59	24,27	68,14	52,73	88,00
	S	7,26	5,87	4,35	2,31	5,53	3,91	4,06
Плоская спина (n=6)	\bar{x}	163,83	51,50	72,5*	23,50	65,17*	51,75	84,83
	S	4,07	5,58	2,66	2,51	4,36	3,82	4,26
Сколиотическая осанка (n=33)	\bar{x}	165,00	54,48	77,11	24,12	70,11	53,29*	85,68
	S	4,43	4,26	4,13	1,71	5,10	3,14	3,71
Круглая спина (n=20)	\bar{x}	165,21	52,75	74,58**	23,97	67,00**	53,92	86,03
	S	3,65	4,29	3,95	1,95	3,74	3,24	4,06

Примечания: * $p < 0,05$; ** $p < 0,01$ по сравнению с нормальной осанкой.

Сопоставление данных физического развития женщин первого зрелого возраста с различными нарушениями осанки свидетельствует о том, что наименьшие показатели массы тела наблюдались у женщин с плоской спиной и составляли $\bar{x} = 51,50$; $S = 5,58$, а наибольшие показатели массы тела имели женщины с нормальной осанкой $\bar{x} = 56,35$; $S = 4,97$. Данная тенденция может быть связана с особенностями развития скелетной мускулатуры и достаточным ее объемом у женщин с нормальной осанкой.

В процессе исследований установлено, что наибольшая длина тела отмечена у женщин с нормальной осанкой $\bar{x} = 167,96$; $S = 5,72$, а наименьшие значения данного показателя зафиксированы у женщин с плоской спиной – $\bar{x} = 163,83$; $S = 4,07$.

Необходимо отметить, что значения обхватных размеров тела исследованного контингента соответствовали общей тенденции высоких показателей у женщин с нормальной осанкой по сравнению с женщинами, имеющими различные нарушения осанки по всем показателям обхватных размеров. Полученные данные подтверждают выводы ученых [6, 7], в которых установлено, что изменения пространственной организации тела нарушают высокодифференцированную общую структуру осевого скелета. В то же время деформированная биокинематическая цепь позвоночного столба может отрицательно влиять на деятельность органов дыхания и сердечно-сосудистой системы.

Выводы. Ретроспективный анализ научно-педагогической литературы, обобщение передового опыта и данные собственных экспериментальных исследований свидетельствуют, что специалисты уделяют большое внимание определению эффективности влияния средств оздоровительного фитнеса на уровень физического состояния женщин. Обзор научно-методической литературы и практического опыта позволил установить, что осанка является одной из основных и объективных характеристик физического развития и состояния здоровья человека. Отмечается единодушие данных исследований

многих специалистов о большом процентном распространении нарушений осанки среди населения, в том числе у женщин первого зрелого возраста. В тоже время, несмотря на значительную распространенность нарушений осанки среди женщин первого зрелого возраста вопросы коррекции её нарушений до настоящего времени, к сожалению, не находят должного отражения в практике оздоровительной тренировки. Все это определяет актуальность избранного направления диссертационного исследования.

Из всех обследованных женщин первого зрелого возраста только 25 % имели осанку, отвечающую норме. Определение характера нарушений биометрического профиля осанки позволило установить, что у исследуемого контингента самым распространенным типом нарушения осанки является сколиотическая осанка (35 % обследованных). Далее полученные результаты ранжируются следующим образом: круглая спина – у 21,28 % человек, кругло-вогнутая спина – 11,70 %, плоская – 6,38 % женщин.

Анализ гониометрических характеристик осанки у обследуемых женщин первого зрелого возраста показал, что:

– угол наклона линии, проходящей через оба акромиона, к горизонтали у женщин, не имеющих нарушений осанки, составляет в среднем $2,3^\circ (S = 0,43^\circ)$, а у испытуемых со сколиотической осанкой равен в среднем, $4,2^\circ (S = 1,17^\circ)$;

– угол, образованный вертикалью и линией, соединяющей остистый отросток позвонка C_{VII} и ЦМ головы у женщин со сколиотической осанкой в среднем равен – $33,30^\circ (S=5,53^\circ)$, с плоской спиной – $31,17^\circ (S=3,56^\circ)$, с кругло-вогнутой и круглой спиной – $30,93^\circ (S=2,64^\circ)$ и $30,76^\circ (S=2,90^\circ)$, а у женщин с нормальной осанкой – $32,17^\circ (S=2,78)$;

– угол, образованный горизонталью и линией, соединяющей наиболее выступающую точку лобной кости и подбородочный выступ, у женщин с нормальной осанкой в среднем равен $90,86^\circ (S=2,99^\circ)$, с кругло-вогнутой спиной – $89,25^\circ (S=1,77^\circ)$, с плоской спиной – $91,82^\circ (S=2,02^\circ)$, со сколиотической осанкой – $89,86^\circ (S=3,0^\circ)$, а с круглой спиной – $88,96^\circ (S=2,88^\circ)$;

– угол, образованный вертикалью и линией, соединяющей остистый отросток позвонка C_{VII} и остистый отросток позвонка L_V , у женщин с нормальной осанкой составляет в среднем $2,38^\circ (S=0,43^\circ)$, со сколиотической осанкой – $2,71^\circ (S=0,59^\circ)$, с круглой спиной – $3,24^\circ (S=0,75^\circ)$, с плоской спиной – $2,05^\circ (S=0,38^\circ)$, а при кругло-вогнутой спине – $3,43^\circ (S=0,72^\circ)$.

Установлены статистически достоверно значимые различия ($p<0,01$) показателей обхватных размеров тела женщин с круглой спиной по сравнению с испытуемыми с нормальной осанкой; обхватных размерах бедра женщин со сколиотической осанкой ($p<0,05$), а также обхватных размеров талии женщин с плоской спиной ($p<0,05$).

Перспективы дальнейших исследований будут связаны с разработкой технологии коррекции нарушений осанки женщин первого зрелого возраста в процессе занятий оздоровительным фитнесом с учётом пространственной организации их тела.

Список использованной литературы

1. Андерсон Б. Растяжка для поддержания гибкости мышц и суставов / Андерсон Б. – М. : Попурри, 2009. – 224 с.
2. Бар-Ор О. Здоровье и двигательная активность человека / О. Бар-Ор, Т. Роуланд ; [пер. с англ. И. Андреев]. – Киев : Олимпийскач лит., 2009. – 528 с. – С. 457–527.
3. Батищева Л. Д. Предупреждение преждевременного старения женщин зрелого возраста на основе средств оздоровительной физической культуры : автореф. дис. на соискание учёной степени канд. пед. наук : спец. 13.00.04 “Теория и методика физического воспитания, спортивной тренировки, оздоровительной и адаптивной физической культуры” / Л. Д. Батищева. – Майкоп, 2007. – 26 с.
4. Беляев Н. С. Индивидуально-педагогический подход в применении базовых шагов на занятиях оздоровительной классической аэробикой с женщинами зрелого возраста : автореф. дис. на соискание учёной степени канд. пед. наук : спец. 13.00.04 “Теория и методика физического воспитания, спортивной тренировки, оздоровительной и адаптивной физической культуры” / Н. С. Беляев. – СПб. 2009. – 26 с.
5. Бибик Р. В. Современные фитнес-технологии, используемые в процессе физического воспитания женщин первого зрелого возраста : материалы Междунар. науч.-практ. конф. / под. общ. ред. М. Ф. Кобринского ; Р. В. Бибик // Молодежь – науке. Актуальные проблемы теории и методики физической культуры и спорта. – Минск : БГУФК, 2009. – С. 443–446.

6. Забалуева Т. В. Закономерности формирования осанки средствами физической культуры / Т. В. Забалуева // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 2006. – № 4. – С. 51–54.
7. Ивчатова Т. В. Двигательная активность и здоровье человека / Ивчатова Т. В. – Киев : Наук. думка, 2011. – 279 с.
8. Ишанова О. В. Комплексная методика занятий оздоровительной аэробикой с женщинами 25–35 летнего возраста : автореф. дис. на соискание учёной степени канд. пед. наук : спец. 13.00.04 “Теория и методика физического воспитания, спортивной тренировки, оздоровительной и адаптивной физической культуры / О. В. Ишанова. – Волгоград, 2008. – 22 с.
9. Кашуба В. А. Профилактика и коррекция нарушений пространственной организации тела человека в процессе физического воспитания / Кашуба В. А., Адель Бенжедду. – Киев : Знання України, 2005. – 158 с.

Аннотации

В статье представлены данные, характеризующие особенности соматометрических и соматоскопических показателей женщины первого зрелого возраста. Изучены особенности биогеометрического профиля различных типов осанки женщины, занимающихся оздоровительным фитнесом.

Ключевые слова: женщины, оздоровительный фитнес, физическое развитие.

Vitaliy. Kashuba, Ruslan Bibik. Характеристика компонентів фізичного розвитку жінок, які займаються оздоровчим фітнесом. У статті представлено дані, які характеризують особливості соматометричних та соматоскопічних показників жінок першого зрілого віку. Вивчено особливості біогеометричного профілю різних типів постави жінок, які займаються оздоровчим фітнесом.

Ключові слова: жінки, оздоровчий фітнес, фізичний розвиток.

Vitaliy Kashuba, Ruslan Bibik. Characteristics of Physical Development Components of Women Involved in Fitness. Data that characterizes features of somatometric and somatoscopic indicators of first mature age women is presented in the article. Peculiarities of biogeometric profile of different posture types of women involved in fitness.

Key words: women, fitness, physical development.

УДК: 796:616.711+615.825

*Владимир Кормильцев,
Елена Лазарева*

Применение функционального тренинга в физической реабилитации лиц с вертеброгенной патологией

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

Постановка научной проблемы и её значение. В современной научной литературе представлено множество различных средств и методов физической реабилитации больных остеохондрозом. Неадекватные по интенсивности упражнения, превышающие функциональные возможности организма, нередко приводят к отрицательным последствиям, а в ряде случаев – к необратимым изменениям [8]. В то же время можно с уверенностью утверждать, что фитнес упреждает развитие этих осложнений, а в некоторых случаях помогает в борьбе с ним [1–11].

В настоящее время бурно развиваются различные нетрадиционные технологии, методы и средства для немедикаментозного лечения многих болезней, восстановления нарушенных и утраченных функций организма человека, к таким относится функциональный тренинг с использованием фитболов, БОСу, аквафитнесс с элементами аквамоушена [1–11]. Таким образом, разработка программ физической реабилитации для первичной и вторичной профилактики и восстановления физического здоровья больных с проявлениями остеохондроза позвоночника на базе фитнес-центров, представляются не только важной медицинской, но и медико-социальной задачей. Все это обуславливает актуальность темы и практическую значимость данной работы.

Анализ последних исследований и публикаций по этой проблеме. Анализируя многочисленные сообщения о фундаментальных и прикладных исследованиях в области физиологии, патоморфологии, биомеханики, мы пришли к выводу, что применительно к возникновению и развитию остео-

хондроза позвоночника оздоровительная физическая культура в значительной степени должна носить универсальный характер, во-первых, превентивно действуя на многие звенья патогенетической цепи заболевания на клеточном, тканевом и органном уровнях и, во-вторых, стимулируя реакции саногенеза. Как показывает практика, существующие консервативные методы лечения остеохондроза (ЛФК, массаж, физиотерапия, медикаментозная терапия) не дают хороших результатов, что подтверждается кратковременностью эффекта и частыми рецидивами. Однако данные последних лет об эффективности лечения и профилактики при остеохондрозе позвоночника показали, что с помощью комплексного подхода к физической реабилитации можно не только восстановить нарушенные болезнью функции, но и добиться стойкой ремиссии.

М. В. Девятова [4], А. Н. Белова [2] поддерживают мнение о положительном эффекте физических упражнений, массажа, а Г. А. Иваничев [7] отмечает необходимость использования постизометрической релаксации при лечении больных с данной патологией. Применение комплекса физической реабилитации, включающего лечебную физическую культуру, массаж, рефлексотерапию, физиотерапию, фитотерапию, гидрокинезотерапию, тракционные методы лечения и другие воздействия, позволяет улучшить качество лечения, ускорить восстановление здоровья и функционального состояния больных остеохондрозом [3,6].

J. R. Brukner, T. V. Khan считают, что оптимальными средствами восстановления трудоспособности у лиц с проявлениями остеохондроза являются средства, позаимствованные из фитнеса. Авторы предлагают интенсивные упражнения с отягощениями на тренажерах в значительном объеме. Улучшение функционального состояния пациентов достигается преимущественно за счет нормализации силы мышц туловища и их функционирования [1–11].

Задача исследования – разработать методические основы применения функционального тренинга в физической реабилитации лиц с вертеброгенной патологией.

Методы исследования – метод анализа источников литературы и теоретические методы исследования (анализ, осмысление и обобщение научно-методической литературы по проблеме исследования. Абстрагирование (идеализация, схематизация) – выделение существенных основ; экспериментирование со схемами (разработка их содержательности, проверка продуманности и практичности) при разработке понятий, практических моделей и программ физической реабилитации.

Изложение основного материала и обоснование полученных результатов исследования. Спектр оздоровительных видов гимнастики и задач, решаемых в процессе занятий достаточно широк. Этот факт, а также доступность средств гимнастики, возможность круглогодичной тренировки, отсутствие потребности в больших материальных затратах для их проведения обуславливают выделение гимнастики в число наиболее популярных видов физкультурно-оздоровительных занятий используемых в реабилитационных программах.

D. A. Oliphant [12], O. Airaksinen [10] установили, что применение фитнес – средств в реабилитации больных остеохондрозом в стадии ремиссии позволяет достигнуть пролонгации данной стадии, осуществляется правильная статичная и динамичная работа, удерживая позвоночник в правильном положении, противодействуя силам гравитации.

При вертеброгенной патологии в остром периоде необходимо отменить гимнастику и другие физические нагрузки, пока не наступит стихание болей. После уменьшения острой боли (в подострой стадии заболевания) следует выполнять комплекс из несложных и посильных упражнений, таких как стретчинг, постизометрическая релаксация (расслабление после предварительного напряжения), дыхательные упражнения, упражнения, способствующие улучшению кровообращения в области пораженного сегмента. Целесообразно проводить занятия регулярно.

В стадии неполной ремиссии исключаются осевые нагрузки на позвоночник, особенно в положении сидя. Исключаются ударные нагрузки, такие как степ – аэробика, бег, прыжки, плиометрика, так как повторяющаяся нагрузка на межпозвоночный диск может спровоцировать рецидив заболевания.

В период ремиссии занятия физическими упражнениями, наоборот, помогут сформировать “мышечный корсет”, который позволит сохранять правильную позу с разгрузкой наиболее уязвимых задних отделов позвоночника в положениях сидя и стоя и во время работы.

Физические упражнения, применяемые в условиях фитнес-клуба для больных вертеброгенной патологией, находящихся на стадии ремиссии дифференцировались по интенсивности, объёму, направленности влияния на отдельные мышцы группы в зависимости от локализации пораженного сегмента, характера нарушений. Обоснование режимов двигательной активности и применение средств физической реабилитации базировалось на особенностях динамики функционального состоя-

ния больного, показателей гониометрии, миотонометрии, анализе биогеометрического профиля осанки, а также изучение контент-анализа медицинской документации.

Функциональная тренировка воздействует на схему и работу организма в целом, а не только его отдельных частей. Так, принимая во внимание опыт современных отечественных и зарубежных специалистов лечения и реабилитации таких больных, также учитывая особенности занятий в фитнесе – клубе были сформированы следующие принципы реабилитации:

- 1) принцип перманентной регуляции биомеханики позвоночника;
- 2) принцип трофической достаточности межпозвоночного диска;
- 3) стимуляцию процессов саногенеза, прогрессирование морфологических трансформаций и функциональных возможностей;
- 4) принцип адаптации к воздействующим нагрузкам;
- 5) строгое дозирование нагрузок направленных на предупреждение синдромов ОХП и пролонгацию стадии ремиссии;
- 6) дифференцированное применение средств физической реабилитации в зависимости от этапа лечения и характера статодинамических нарушений.

Как один из видов функционального тренинга, применяемый для лиц с вертеброгенной патологией в стадии ремиссии, нами совместно с М. Корд, была разработана система коррекционных упражнений, выполняемых на БОСу, с предметами и без. Включая занятия на БОСу в программу реабилитационных технологий, мы следовали принципу последовательности и принципу перехода от простого к сложному: первоначальное ознакомление пациентов с разными видами платформ; обучение правильному сидению, стоянию, ходьбе, избегая подпрыгивания; обучение упражнениям в разных исходных положениях – сидя на БОСу, лёжа на спине, лёжа на груди и животе и т. д.; укрепление мышц, формирующих и поддерживающих правильный статический стереотип; формирование и закрепление навыка правильного статического стереотипа в исходном положении стоя и в ходьбе на подвижной поверхности; тренировка способности удерживать равновесие; сохранение интереса к упражнениям на подвижной опоре; обучение лиц с вертеброгенной патологией в стадии ремиссии самооценке своих движений и учёт ошибок при выполнении упражнений на БОСу; побуждение тренирующихся к проявлению самостоятельности, творчества, инициативы, активности, формирование привычки к систематическим занятиям физическими упражнениями.

Опираясь на перечисленные рекомендации, в занятиях на БОСу, учитывались следующие организационно-методические положения:

- перед использованием упражнений на балансировочных платформах, и БОСу следует убедиться, что рядом отсутствуют какие-либо предметы, которые могут травмировать пациента;
- использовать удобную свободную одежду, не мешающую движениям;
- начинать выполнение движений с простых упражнений в исходном положении сидя, постепенно переходя к более сложным, стоя на БОСу на коленях, в полный рост, выполнение упражнений в сочетании с ходьбой и движениями верхних конечностей;
- подбирать упражнения таким образом, чтобы ни одно из них не причиняло боль и не вызывало дискомфорт у пациента;
- избегать резких движений со скручиванием в шейном и поясничном отделах позвоночника, интенсивного напряжения мышц шеи и спины. Данные упражнения могут способствовать повреждению межпозвоночных дисков. Чрезмерная амплитуда движений (на уровне анатомического барьера подвижности) увеличивает нестабильность позвоночно-двигательных сегментов;
- при выполнении упражнений сидя не задерживать дыхание;
- не злоупотреблять статическими упражнениями в исходном положении лёжа на животе, так как длительное повышение внутрибрюшного давления ухудшает кровообращение;
- необходимо постоянно следить за техникой выполнения упражнений, соблюдать приёмы страховки и учить пациентов этим приемам.
- упражнения на БОСу целесообразно использовать в качестве фрагмента занятия; так, например, в середине основной части использовать специальные упражнения. В целом, время использования БОСу не должно превышать 30 % общей длительности основной части занятия;
- на каждом занятии обращали внимание на эстетику выполнения упражнений на БОСу, демонстрируя примеры правильного выполнения этих упражнений;
- каждое упражнение на БОСу, используемое в основной части занятия, повторяется вначале 2–4 раза, постепенно дозировка увеличивается до 6–8 раз. Упражнения выполняются последовательно, с чередованием нагрузки на разные мышечные группы.

Выводы. Основываясь на анализ современной специальной научно– методической литературы и педагогическом наблюдении, были определены основные методические особенности применения функционального тренинга у лиц с вертеброгенной патологией, что позволяет использовать его в реабилитации тренирующихся, находящихся в стадии ремиссии.

Перспективы дальнейших исследований. Планируется проверка эффективности программы занятий функциональным тренингом в физической реабилитации больных в стадии ремиссии, в составе комплексного лечения вертеброгенной патологии.

Список использованной литературы

1. Балкарова Е. О. Лечебная физкультура и ее возможности в лечении остеохондроза позвоночника / Е. О. Балкарова, Е. Э. Блум, Ю. Е. Блум // Лечебная физкультура и спортивная медицина. – 2009. – № 2. – С. 28–33.
2. Белова А. Н. Нейрореабилитация. Руководство для врачей / Белова А. Н. – М. : Антидор, 2000. – 567 с.
3. Генш Н. А. Справочник по реабилитации / Н. А. Генш, Т. Ю. Клипина, Ю. Н. Улыбина. – Ростов н /Д : Феникс, 2008. – 352 с.
4. Девятова М. В. Лечебная физическая культура при остеохондрозе позвоночника и дегенеративных заболеваниях нервной периферической системы / Девятова М. В. – Л. : Медицина, 1983. – С. 67–73.
5. Дубчук О. В. Проблеми розвитку, лікування та реабілітації остеохондрозу хребта на сучасному етапі / О. В. Дубчук, О. В. Усова // Молодіжний науковий вісник Волинського національного університету імені Лесі Українки. – 2008. – С. 30–33.
6. Епифанов В. А. Восстановительное лечение при заболеваниях и повреждениях позвоночника / В. А. Епифанов, А. В. Епифанов. – М. : МЕДпресс-информ, 2008 – 384 с.
7. Иваничев Г. А. Постреципрокная релаксация – новый метод мягкой техники мануальной терапии в лечении миофасциального болевого синдрома / Г. А. Иваничев // Тезисы Первого съезда мануальных терапевтов России (25–26 ноября 1999 г.). – М: [б.н.], 1999. – С. 60–61.
8. Иващенко Л. Я. Программирование занятий оздоровительным фитнесом / Л. Я. Иващенко, А. Л. Благий, Ю. А. Усачев – Киев : Наук. свит, 2008. – 198 с.
9. Котелевський В. І. Комплексна фізична реабілітація вертебро-вісцеральних синдромів нижньогрудного та верхньопоперекового остеохондрозу / В. І. Котелевський // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту : наук. журн. Х. – 2009. – № 12. – С. 100–102.
10. Airaksinen O. European guidelines for the management of chronic non-specific low back pain / O. Airaksinen et al. – 2004.
11. Dugan S. A. The role of exercise in the prevention and management of acute low back pain / S. A. Dugan // Clin Occup Environ Med. – 2006. – Vol. 5. – P. 615–632.
12. Oliphant D. A Safety of Spinal Manipulation in the Treatment of Lumbar Disk Herniations: A Systematic Review and Risk Assessment / D. Oliphant // J Manipulative Physiol Ther. – 2004. – Vol. 27. – № 3. – P. 197–210.

Аннотации

Рассматривается вопрос о применении функционального тренинга в физической реабилитации вертеброгенной патологии в условиях фитнес-клуба, поскольку в современном мире все больше развивается оздоровительный фитнес и как одно из направлений – реабилитационный. В исследовании приняли участие 52 мужчины I-го зрелого возраста. Нами были определены принципы и методы регуляции нагрузки у лиц с вертеброгенной патологией и рассмотрены основные механизмы влияния функционального тренинга на пораженный участок больных.

Ключевые слова: физическая реабилитация, функциональный тренинг, вертеброгенная патология.

Володимир Кормільцев, Олена Лазарева. Застосування функціонального тренінгу у фізичній реабілітації вертеброгенної патології. Розглянуто питання про застосування функціонального тренінгу у фізичній реабілітації вертеброгенної патології в умовах фітнес-клубу, оскільки сучасному світі все більше розвивається оздоровчий фітнес і, як один із напрямів – реабілітаційний. У дослідженні взяли участь 52 чоловіки I-го зрілого віку. Визначені принципи й методи регулювання навантаження в осіб з вертеброгенною патологією та розглянуто основні механізми впливу функціонального тренінгу на уражену ділянку хворих.

Ключові слова: фізична реабілітація, функціональний тренінг, вертеброгенная патология.

Vladimir Kormiltsev, Yelena Lazareva. Application of Functional Training in Physical Rehabilitation of Vertebrogenic Pathology. This article focuses on application of functional training in physical rehabilitation of vertebral pathology in fitness environment. In modern world healthy fitness is developing more and one of its directions is rehabilitational. The study involved 52 men of the first adulthood. We have defined the principles and methods of load control among patients with vertebral pathology and the basic mechanisms of functional training to the affected area of patients.

Key words: physical rehabilitation, functional training, vertebrogenic pathology.

УДК: 616.831 – 005.1 [615/854]

*Богдан Мицкан,
Генадій Єдинак,
Зіновій Остап'як,
Богдан Грицуляк,
Тетяна Мицкан*

Інсульт: різновиди, фактори ризику, фізична реабілітація

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

Постановка наукової проблеми та її значення. Аналіз останніх досліджень. Першою згадкою про інсульт слугує опис зроблений Гіпократом в 460-х роках до нашої ери, в якому йдеться про випадок втрати свідомості.

У подальшому Вільям Гален описав симптоми, які починаються з раптової втрати свідомості і назвав їх терміном апоплексія, тобто удар. З того часу термін апоплексія твердо закріпився в медичній практиці, що означає як гостре порушення мозкового кровообігу, так і крововиливи в інші органи (апоплексія яйників, наднирників тощо).

Значний вклад в розуміння патогенезу інсульту зробив Рудольф Вірхов. Він запропонував терміни тромбоз та емболія, які і сьогодні є ключовими в діагностиці, лікуванні та профілактиці інсульту. Пізніше він встановив, що причиною тромбозу артерій є не запалення, а атеросклеротичні зміни судин.

Серед всіх видів інсультів домінують ішемічні ураження мозку, які складають 70–85 %, крововиливів в мозок зустрічаються в 20–25 % випадків, а нетравматичні субарахноїдальні крововиливи складають 5 %.

Інсульт сьогодні стає основною соціально-медичною проблемою неврології. Щорічно в світі церебральний інсульт переносять майже шість мільйонів осіб (за даними ВООЗ, у розвинутих країнах світу щорічно реєструють від 100 до 300 інсультів на кожні 100 тис. населення), а в Україні більше 125 тис. [5]. Рівень смертності від інсульту в Україні у 2,5 рази перевищує відповідні показники західноєвропейських країн і має тенденцію до подальшого зростання. Слід зазначити, що 35,5 % мозкових інсультів трапляються в осіб працездатного віку [9]. Більшість пацієнтів, що перенесли інсульт і вижили, стають неповносправними, а 20–25 % із них до кінця життя потребують сторонньої допомоги у повсякденному житті.

У найближче десятиліття експерти ВООЗ прогнозують подальший ріст кількості мозкових інсультів. Відповідно до прогнозів у 2020 році захворюваність інсультом зросте на 25 %, що обумовлено постарінням населення планети і ростом розповсюдженості в популяції таких факторів ризику як артеріальна гіпертензія, ожиріння, хвороби серця, цукровий діабет, куріння тощо.

Летальність у хворих з інсультами значною мірою залежить від умов лікування в гострому періоді недуги. Рання тридцятиденна летальність після інсульту складає 35 %. У стаціонарах летальність складає 24 %, а в осіб, які лікувалися в домашніх умовах – 43 % [6]. Протягом року помирає майже 50 % хворих.

В Україні тяжкій інвалідності в осіб, які перенесли інсульт сприяє мала кількість екстренно госпіталізованих хворих (менше 30 %), відсутність палат інтенсивної терапії в неврологічних відділеннях багатьох стаціонарів. Українці мало беруть до уваги потребу активної реабілітації хворих (в реабілітаційні відділення і центри переводиться майже 20 % осіб, які перенесли інсульт).

Загалом інсульт посідає друге місце серед причин смерті (після гострих недуг серця), при цьому смертність у чоловіків вища, ніж у жінок. На початку XXI ст. в Україні відмічена тенденція до зниження смертності внаслідок інсульту, проте в інших країнах (в США і Західній Європі) воно більш суттєве у зв'язку з активним лікуванням артеріальної гіпертензії і зменшення споживання продуктів із високим вмістом холестерину.

Інсульт сьогодні є основною причиною інвалідизації населення. Інвалідами стають 70–80 %, які вижили після інсульту, а 20–30 % із них потребують постійної сторонньої допомоги. Для набуття оптимальної самостійності пацієнтові в житті потрібна допомога фахівців фізичної реабілітації.

Доведено, що застосування засобів фізичної реабілітації в гострому періоді захворювання зменшує ризик виникнення різних ускладнень, сприяє відновленню порушених рухових функцій, готує

пацієнтів до вертикалізації та набуття елементарних навичок самообслуговування [7]. Більшість вітчизняних досліджень щодо застосування засобів фізичної реабілітації стосуються судинних захворювань головного мозку, проте недостатньо висвітлені проблеми та особливості фізичної реабілітації хворих з різними видами мозкового інсульту, зокрема після перенесеного мозкового крововилив.

Завдання дослідження – охарактеризувати різновиди інсультів, причини їхнього виникнення розкрити сучасні підходи щодо реабілітації хворих після перенесеного інсульту.

Методи дослідження. Для реалізації поставленої мети використаний теоретичний аналіз.

Виклад основного матеріалу й обґрунтування отриманих результатів дослідження. Існує три основних види інсульту: ішемічний інсульт, внутрішньомозковий і субарахноїдальний кроволив. Внутрішньомозковий нетравматичний (не у всіх класифікаціях), підоболонковий кроволив належить до геморагічного інсульту. За даними міжнародних досліджень [10], співвідношення ішемічного й геморагічного інсультів складає в середньому 4:1 – 5:1 (80–85 %) і (15–20 %).

Ішемічний інсульт, або інфаркт мозку найчастіше виникає у хворих старших за 60 років, які мають в анамнезі інфаркт міокарду, порушення серцевого ритму і провідності, ревматичні пороки серця, цукровий діабет. Велику роль у розвитку ішемічного інсульту відіграють зміни реологічних властивостей крові, патологія магістральних артерій. Характерним є розвиток недуги в нічний час без втрати свідомості.

Ішемічний інсульт найчастіше розвивається за звуження або оклюзії артерій, які кровопостачають головний мозок. Його поділяють на атеротромботичний, кардіоемболічний, гемодинамічний, лакунарний і інсульт по типу гемореологічної мікрооклюзії [1].

Атеротромботичний інсульт, як правило, виникає на фоні атеросклерозу церебральних артерій великого або середнього калібру. Цей вид інсульту розвивається ступенеподібно, з наростанням симптоматики протягом декількох годин або діб, часто дебютує під час сну, нерідко є наслідком транзиторних ішемічних атак. Розміри вогнища ішемічного інсульту варіюють в широких межах.

Кардіоемболічний інсульт виникає за повної або часткової закупорки емболом артерії мозку. Найчастіше причинами інсульту є кардіогенні емболії при клапанних пороках серця, ревматичні й бактеріальні ендокардити, при інших ураженнях серця, які супроводжуються утворенням в його порожнинах пристінних троїбів. Часто емболічний інсульт розвивається внаслідок пароксизму миготливої аритмії. Початок такого інсульту, як правило, раптовий, у стані бадьорості людини. У дебюті захворювання найбільш виражений неврологічний дефіцит. Найчастіше інсульт локалізується в ділянці кровопостачання середньої мозкової артерії, розмір вогнища середній або великий, характерним є геморагічний компонент. В анамнезі можливі емболії інших органів.

Гемодинамічний інсульт обумовлений гемодинамічними факторами – зниженням артеріального тиску (фізіологічним, наприклад під час сну, ятрогенною артеріальною гіпертензією, гіповодемією) або зниженням хвилинного об'єму кровотоку (в результаті інфаркту міокарда, вираженої брадикардії тощо). Початок такого інсульту може бути раптовим або ступенеподібним. Розміри вогнища різні, локалізація, як правило, у ділянці змішаного кровопостачання (кіркова, перівентрикулярна тощо). Гемодинамічні інсульти виникають на фоні патології екстра- і або інтракраніальних артерій (атеросклероз, септальні стенози артерій, аномалії судинних ансамблів мозку).

Лакунарний інсульт обумовлений ураженням невеликих перфоруючих артерій. Як правило, виникає на фоні підвищеного артеріального тиску, поступово, протягом декількох годин, локалізується в підкіркових структурах (підкіркові ядра, внутрішня капсула, біла речовина семіовального центру, основа моста), розміри вогнища перевищують 1,5 см. Загальнономозкові і менінгіальні симптоми відсутні, спостерігається характерна вогнищева симптоматика (суто руховий або суто чутливий лакунарний синдром, атактичний геміпарез, дизартрія або монопарез).

Інсульт по типу гемореологічної мікрооклюзії виникає на фоні відсутності будь-якого судинного або гематорлогічного захворювання встановленої етіології. Причиною інсульту є виражені гемореологічні зміни, зрушення в системі гомеостазу і фібринолізу. Характерна скупа неврологічна симптоматика в поєднанні зі значними гемореологічними змінами.

Геморагічний інсульт. У науковій літературі терміни “геморагічний інсульт” і “нетравматичний внутрішньомозковий кроволив” вживаються або як синоніми, або до геморагічних інсультів, поряд з внутрішньомозковим, також відносять нетравматичний субарахноїдальний кроволив.

Внутрішньомозковий кроволив – найбільш розповсюджений тип геморагічного інсульту, найчастіше виникає у віці 45–60 років. В анамнезі у таких хворих – гіпертонічна недуга, церебральний атеросклероз або поєднання цих захворювань, артеріальна симптоматична гіпертензія,

захворювання крові та ін. Ознаки захворювання (відчуття розігріву тіла, посилення головної болі, порушення зору) проявляються рідко. Як правило інсульт розвивається раптово, у денний час, на фоні емоційного або фізичного перенапруження. Причиною крововиливу в мозок найчастіше є гіпертонічна недуга (80–95 % випадків). Рідше крововилив обумовлений атеросклерозом, захворюваннями крові, запальними змінами мозкових судин, інтоксикацією, авітамінозами та іншими причинами. Крововилив в мозок може наступити шляхом діapedезу або в результаті розриву судин. В обох випадках в основі виходу крові за межі судинного русла лежать функціонально-динамічні ангіодистонічні розлади загальної і, зокрема, регіональної мозкової мікроциркуляції. Основним патогенетичним фактором крововиливу є гіпертонічні кризи, при яких виникають спазми або пралічі мозкових артерій і артеріол. Обмінні порушення, що виникають в ділянці ішемії, сприяють дезорганізації стінок, які в цих умовах стають проникливими для плазми й еритроцитів. Так виникає крововилив шляхом діapedезу. У механізмі виникнення діapedезної геморагії лежить порушення взаємодії між згортаючою і протизгортаючою системами крові, а також параліч стінок дрібних судин, який сприяє ноаростанню проникливості судинних стінок і плазморагії. Одночасно розвиток спазму багатьох судинних розгалужень, в поєднанні з проникненням крові в мозкову речовину, може призвести до утворення обширного вогнища крововиливу, а інколи і множинних геморагічних вогнищ.

Субарахноїдальний крововилив (крововилив в субарахноїдальний простір). Найчастіше цей тип крововиливу спостерігається у віці 30–60 років. Серед факторів ризику паління, хронічний алкоголізм і одноразове споживання алкоголю у великих кількостях, ожиріння та гіпертензія. Цей крововилив може відбутися спонтанно, як правило в наслідок розриву артеріальної аневризми або в результаті черепно-мозкової травми. Водночас, серед причин САК кокаїнова наркоманія, серповидно-клітинна анемія (у дітей); рідше прийом антикоагулянтів, порушення згортаючої системи крові і гіпофізарний інсульт. Локалізація САК залежить від місця розриву судини. Найчастіше воно виникає при розриві судин артеріального кола великого мозку на нижній його поверхні. Виявляється скупчення крові на базальній поверхні ніжок мозку, моста, довгастого мозку, найбільш інтенсивний крововилив у цих випадках прослідковується по ходу великих борозд.

Залежно від локалізації і розміру морфологічних змін мозку, отриманих при інсульті, клінічна картина і рухові розлади можуть суттєво варіювати. Поряд із типовими паралічами і парезами при ураженнях пірамідального шляху, можна спостерігати також зміну чутливості, порушення мовлення, просторову перцепцію, відхилення психічного статусу (розгубленість, емоційна лабільність, депресія, підвищена дратівливість тощо), інконтиненція та інше [4]. Наслідки рухових порушень при геміплегіях, як правило, зводяться до такого: паралічу кінцівок протилежно вогнищу ураження, спастичної гіпертонії м'язів-флексорів верхньої і екстензорів нижньої кінцівок, посилення сухожильних рефлексів, відсутності брюшних рефлексів, і поява патологічних та захисних рефлексів, клонус стопи і коліна.

Діагностика. Розпізнати інсульт можна на місці, не зволікаючи, для цього використовується три основні прийоми розпізнавання симптомів інсульту, так звані “ПЗП”. Для цього попросіть потерпілого: П – посміхнутися (при інсульті посмішка може бути кривою, куток губ з одного боку може бути спрямований вниз, а не вгору); З – заговорити. Виговорити просте речення, наприклад “За вікном світить сонце”. При інсульті часто (але не завжди) вимова порушена; П – підняти обидві руки. Якщо руки піднімаються неоднаково – це може бути ознакою інсульту.

Додаткові методи діагностики. Попросити потерпілого висунути язик. Якщо язик кривий або неправильної форми і западає на один або другий бік, то це теж ознака інсульту. Попросити потерпілого витягнути руки вперед долонями доверху. Якщо одна з них починає довільно “відходити” вбік і вниз – це ознака інсульту. Коли в потерпілого виникають труднощі при виконанні котрогось із цих завдань, потрібно негайно викликати швидку допомогу і описати симптоми медикам. Навіть якщо симптоми припинилися (преривисті порушення мозкового кровообігу), тактика повинна бути одна – госпіталізація через швидку допомогу; похилий вік, кома не є протипоказами щодо госпіталізації.

Диференціальна діагностика подана в табл.1 [8].

Перша допомога. Перш за все потрібно зручно вкласти потерпілого на ліжко і розстібнути одяг, який створює ускладнене доступ свіжого повітря. Видалити з рота протези та рвотні маси. Голова, плечі повинні лежати на подушці, щоб не було згинання ший та погіршення кровообігу по хребтових артеріях. Під час розвитку інсульту найважливішими є перші хвилини й години захворювання, саме в

цей час медична допомога може бути найбільш ефективною. Хворий з інсультом транспортується тільки в положенні лежачи.

Лікування. До інсульту дуже часто приєднується пневмонія, пролежні, що вимагає постійного догляду, повертання з боку на бік, зміни мокрої білизни, годування, очищення кишечника, вібромасажу грудної клітки. Лікування інсульту охоплює проведення курсу судинної терапії, використання препаратів, які покращують мозковий кровообіг, кисневу терапію, відновне лікування або реабілітацію.

Таблиця 1

Диференціально-діагностична характеристика інсультів

Симптоми	Різновиди інсультів		
	Ішемічний інфаркт мозку	Крововилив в мозок	Субарахноїдальний крововилив
Преривисті ішемічні атаки напередодні	часто	рідко	відсутні
Початок інсульту	повільний	швидкий	раптовий
Головний біль	слабкий або відсутній	дуже сильний	дуже сильний
Рвота	не типова за винятком ураження стовбура мозку	часто	часто
Гіпертонія	часто	є майже завжди	рідко
Свідомість	може бути втрачена на короткий час	тривала втрата свідомості	короткочасна втрата свідомості
Ригідність м'язів потилиці	відсутня	часто	завжди
Геміпарез (монопарез)	часто з самого початку недуги	часто з самого початку недуги	рідко, але не з початку недуги
Порушення мови (афазія, дизартрія)	часто	часто	рідко
Ліквор (ранній аналіз)	як правило, безколірний	часто кров'янистий	завжди кров'янистий
Крововилив в сітківку	відсутній	рідко	може бути

У світовій практиці відновне лікування (реабілітація) після інсульту провідне місце займає міждисциплінарний підхід, який передбачає участь декількох спеціалістів: фізичного терапевта (фізичного реабілітолога), який забезпечує відновлення рухових функцій, ерготерапевта (забезпечує відновлення функцій кисті), мовного терапевта (відновлення мови і ковтання) (логопеда), медичного психолога (слідкує за психологічним станом пацієнта і не допускає депресії).

У стандарти лікування пацієнтів з інсультом входять такі препарати: ацетилсаліцилова кислота, клопидогрел, тиклопидин, варфарин, бутулінічний токсин, флуоксетин, церобрилізін. Препарати призначаються відповідно до стандартів лікування та за призначенням лікуючого лікаря.

Мозок людини характеризується природною здатністю до відновлення функцій завдяки утворенню нових зв'язків між здоровими нейронами і формування нових інформаційних ланцюгів. На думку А. Р. Ruskin [9], два принципа лежать в основі сучасної концепції пластичності мозку: полісенсорна функція нейронів або нейронного пула) та ієрархічність структур нервової клітини. У здійсненні функцій і її відновлення має значення взаємодія двох форм функціональної організації – інваріантної генетично детермінованої і рухливої. При цьому можна виділити різні механізми компенсації порушеної функції: 1) реорганізація порушеного нервового центру; 2) перебудова взаємовідношень між різними етапами однієї системи; 3) реорганізація структури і функції інших систем; 4) включення резервних можливостей різних за функціональним значенням систем. Така властивість мозку має назву нейропластичність і може бути стимульована застосуванням реабілітаційних засобів. Одним із ключових факторів ефективності будь-якої програми реабілітації є систематичне виконання ретельно організованого, індивідуально підбраного комплексу фізичних вправ – тобто загальний принцип систематичності, який використовується у навчанні руховим навикам, а також психологічна реабілітація.

Психологічна реабілітація передбачає вплив на психологічну сферу хворого. Мета – переконати хворого в сприятливому завершенні лікування. Основні моменти, на які треба звернути увагу: ставлення хворих до реабілітаційних заходів; вивчення особливостей психологічного статусу хворих залежно від стадії й перебігу хвороби; особливості особистості хворого і його ставлення до хвороби; згода або відмова від реабілітаційних заходів; взаємини лікаря й хворого; вибір форм і методів немедикаментозного лікування.

Принципи реабілітації після інсульту. Основними принципами постінсультної реабілітації є: 1) максимально ранній початок реабілітаційних заходів (якщо дозволяє стан здоров'я пацієнта, то починають з перших днів); 2) систематичність і тривалість; 3) адекватність і комплексність (завдяки синхронній роботі міждисциплінарної команди можливе найбільш повноцінне відновлення утрачених функцій після перенесеного інсульту) [3].

У перебігу інсульту виділяють декілька періодів: 21 день від початку захворювання складає гострий період, у межах якого виділяють найгострішу фазу – перші сім днів, протягом яких хворий повинен знаходитися в палаті інтенсивної терапії спеціалізованого інсультного центру. Основна мета – збереження життя, початок реабілітаційних заходів за стабілізації життєво важливих функцій (може ковтати, стабільний кров'яний тиск і ЧСС, самостійно дихає, при свідомості)

Завданнями ранньої реабілітації в гострому періоді є попередження розвитку патологічних станів і ускладнень, вироблення активних рухів, корекція порушення ковтання, початок роботи з відновлення мови, психологічна реабілітація

Із першого до шостого місяця – ранній відновлювальний період. Завданнями цього періоду є попередження повторного інсульту і максимально інтенсивна реабілітація. Темпи відновлення пацієнтів у цьому періоді найбільш швидкі, максимально ефективна в цей час рухова реабілітація. Відбувається відновлення рухів у кінцівках. Крім цього, продовжується робота з відновлення мови, читання, мислення, емоційно-вольової сфери.

Від шостого місяця до першого року – період залишкових явищ протягом якого не припиняється профілактика повторного інсульту і відновлення втрачених функцій. Мета цього періоду – розвинути і закріпити досягнуті успіхи відновної кінезітерапії. Резерви все ще зберігаються, але відновлення суттєво сповільнюється.

Після одного року – період залишкових явищ (продовжується профілактика повторного інсульту). За дотримання принципу систематичності вдається досягнути значного покращення фізичного стану пацієнта [2].

Таким чином, всупереч наявній думці, що при інсульті реабілітація повинна розпочинатися після виписки зі стаціонару, – починати кінезітерапію після інсульту потрібно після ліквідації загрози життю пацієнта. І чим раніше розпочати, тим кращих результатів можна досягнути.

Кінезітерапія. Відновлюванне лікування після інсульту розпочинається ще в гострому періоді, яке включає фармацевтичні засоби і спокій. Поступово розпочинають реабілітаційні заходи, які відіграють першочергову роль у вирішенні наступних завдань: 1) попередження розвитку контрактур і пролежнів (використовують різні положення тіла і його біоланок); 2) збереження рухливості в суглобах паралізованих кінцівок і покращення трофіки ушкоджених ділянок (застосовують пасивні фізичні вправи і активні вправи для контрлатеральних кінцівок); 3) сприяння відновленню вольових зусиль і рухів зняттям спастичного підвищеного тону м'язів, приглушення патологічних рухових синергій і полегшення активних вольових рухів (застосовують фізичні вправи, заспокійливий масаж спастичних м'язів, гідро- і кріотерапію, імпульсивні струми); 4) покращення координації рухів і засвоєння складних рухових дій – елементів основних рухів (поряд з фізичними вправами використовують інгібірувальні пози для приглушення патологічних рефлекторних синергій, а для релаксації спастичних м'язів застосовують різновиди послідовної індукції – техніки зі зміною антагоністів, а саме “повільне обертання – затримка – релаксація” і “затримка – релаксація”.

Водночас із відновленням активних рухів в положенні лежачи і сидячи потрібно навчати випрямлятися і балансувати тілом в стоячому положенні (застосовують високий стілець, який дозволяє сидіти з майже розігнутими колінними суглобами, і гімнастичну драбину). Поступово в процесі тренування висоту стільця зменшують, ноги все більше зігнуті в колінних суглобах, допоки поза не прийме звичайне сидяче положення. У подальшому випрямлення здійснюють за допомогою турнікета.

Наступним етапом є навчання ходьби. Основним завданням при цьому є відновлення у хворого ритму змінних реципрокних рухів, які є під час нормальної ходьби. Якщо хворий завчить хибні

патологічні рухи під час ходьби (під впливом і з елементами синергій), у подальшому їх утруднює важко корегувати.

При геміплегії порушені нормальні рухові синергії як опорної, так і махової фази під час ходьби. Так, наприклад, у ранній опорній фазі абдуктори кульшового суглоба не скорочуються і таз нахилиється до непідтримуваного боку – виходить типова кульгавість. Спастичні плантарні флексори перешкоджають переходу стопи до дорсальної флексії, і внаслідок цього тіло зупиняє свій рух уперед, центр маси тіла часто залишається позаду лінії гомілково-стопних суглобів. Це призводить до вимушеного скорочення махової фази здорової ноги. У наступній опорній фазі спастичність плантарних флексорів створює труднощі для нормального відштовхування, за рахунок чого порушується ритм ходьби і махова фаза хворої ноги. Для покращення дефіцитної дорсальної флексії стопи і побудови нормальних рухових комбінацій доцільно застосовувати ходьбу на місці з високим підніманням стегон. Поступово переходять до невеликого кроку з опорою на здорову ногу (краще за допомогою турнікета), прогресивно збільшуючи довжину кроку до нормальної величини.

Коли хворий вже навчений здійснювати більш менш правильно окремо махову і опорну фазу, можна перейти до ходьби – спочатку за допомогою турнікета, потім на рухомій прохідці за допомогою палиці і, накінець, до самостійної ходьби.

Наступний етап передбачає початок долати перешкоди, підніматися і спускатися сходами. Піднімаючись сходами, хворий ставить спочатку на сходинку здорову ногу. Під час опускання паретична нога йде першою – хворий ставить її на нижню сходинку, здорова нога згинається в коліні і потім ступає на нижню сходинку.

Після успішного засвоєння всього цього хворий отримує значну самостійність і може пересуватися вулицею, використовувати транспортні засоби тощо.

Одним з важливих завдань фізичної реабілітації є навчання щоденним побутовим видам діяльності і, в першу чергу, спрямованих на самообслуговування. Реалізація цього завдання розпочинається ще в гострому періоді, коли хворий знаходиться в ліжку. Використовують рухи здорової сторони, які збереглися, Поступово, при появі активних рухів в ураженій стороні, їх включають у діяльність (головним чином, як допоміжні).

Важливим є постійне використання дихальних вправ, серед них і дренажних, задля профілактики застійних явищ в легенях і пневмоній. Ефективним є надування гумових кульок, іграшок (5–7 разів на день).

Конкретний зміст кінезіотерапевтичної програми визначається для хворого ступенем ушкодження мозкової тканини, його локалізацією.

Висновки. Причиною інсультів є функціонально-динамічні ангіодистонічні розлади загальної і особливо регіональної мозкової циркуляції крові. Основними патогенетичними факторами є артеріальна гіпертензія і гіпертонічні кризи, при яких виникають спазми або паралічі мозкових артерій і артеріол.

Реабілітація після інсульту – це комплекс заходів (медикаментозних, психо-фізіо- і кінезіотерапевтичних), спрямованих на пом'якшення його наслідків, попередження ускладнень, тренування кардіореспіраторної системи й відновлення рухових функцій, мінімізація ризику повторного інсульту, корекцію емоційних й когнітивних порушень, а також намагання домогтися повного відновлення працездатності пацієнта та його соціальної активності. На початковому етапі реабілітації враховується давність інсульту, вираженість порушень, наявність супутніх захворювань (ішемічна недуга серця, гіпертензія, діабет тощо), а також характер і протікання основного судинного захворювання.

Основними принципами реабілітаційного процесу є індивідуальний підхід (реабілітаційна програма для кожного пацієнта будується з урахуванням діагнозу (ішемічний, геморагічний інсульт), обширності вогнища ураження, давності захворювання, віку, супутніх захворювань, характерологічних особливостей пацієнта, систематичність і тривалість відновлювальних заходів.

Основним засобом фізичної реабілітації в постінсультному періоді є пози, пасивні й активні фізичні вправи, дихальна гімнастика, масаж, гідрокінезіотерапія, імпульсні струми, відновлювальний масаж.

Список використаної літератури

1. Віничук С. М. Пошук нових підходів до лікування гострого ішемічного інсульту / С. М. Віничук, М. М. Прокопів, Т. М. Черенко // Український неврологічний журнал. – 2010. – № 1 (14). – С. 3–10.
2. Епифанов В. А. Реабилитация больных перенесших инсульт / Епифанов В. А. – М. : МЕДпресс-информ, 2006. – 256 с.

3. Кадыков А. С. Реабилитация после инсульта / Кадыков А. С. – М. : “Миклош”, 2003. – 176 с.
4. Копчак О. О. Особливості постінсультних когнітивних порушень у пацієнтів з метаболічним синдромом / О. О. Копчак // Міжнародний неврологічний журнал. – 2012. – № 3 (49). – С. 88–95.
5. Міщенко Т. С. Профілактика мозкового інсульту : метод. рекомендації / Т. С. Міщенко, Є. В. Лакомцева. – Харків, 2006. – 15 с.
6. Олейник И. В. Состояние и перспективы решения мозковых инсультов, их социально-медицинских последствий (обзор литературы) / И. В. Олейник // Вісник морфології. – 2010. – Вип. 16 (3). – С. 734–737.
7. Рокошевська В. В. Модель індивідуальної програми фізичної реабілітації після перенесеного мозкового геморагічного інсульту / В. В. Рокошевська // Молода спортивна наука України : зб. наукових праць з галузі фізичної культури і спорту. – Л., 2008. – Вип. 12. – Т. 3. – С. 193–196.
8. Погорелов О. В. Нейрофізіологічна діагностика астенічних станів при ішемічних порушеннях головного мозку / О. В. Погорелов // Український неврологічний журнал. – 2009. – № 2 (11). – С. 49–53.
9. Шкловський В. М. Концепція нейрореабілітації больных с последствиями инсульта / В. М. Шкловський // Инсульт. – 2003. – № 8. – С. 10–27.
10. The Atlas of Heart Disease and Stroke / Mackay, G. Mensach. WHO, 2007 [Електронний ресурс] / Режим доступа : http://www.who.int/entity/cardiovascular_disease/en/_cva_atlas

Анотація

Значна поширеність сьогодні різних видів інсульту серед різних вікових груп, у тому числі дітей і молоді, а також великий ступінь інвалідизації осіб, які перенесли інсульт вимагає глибокого аналізу наукових даних стосовно можливостей фізичної реабілітації після перенесеного інсульту. Це дасть можливість підвищити ефективність відновлювальної кінезітерапії. Мета роботи – охарактеризувати різновиди інсультів, причини їхнього виникнення і сучасні підходи до фізичної реабілітації після перенесеного інсульту. Сьогодні прийнято диференціювати інсульти на такі різновиди: ішемічний інсульт (атеротромботичний, кардіоемболічний, гемодинамічний, лакунарний і інсульт по типу гемореологічної мікрооклюзії), внутрішньомозковий і субарахноїдальний крововилив. Основними принципами постінсультної реабілітації є: 1) максимально ранній початок реабілітаційних заходів (якщо дозволяє стан здоров'я пацієнта то починають з перших днів); 2) систематичність і тривалість; 3) адекватність і комплексність (завдяки синхронній роботі міждисциплінарної команди можливе найбільш повноцінне відновлення утрачених функцій після перенесеного інсульту). Основним засобами фізичної реабілітації в постінсультному періоді є пози, пасивні й активні фізичні вправи, дихальна гімнастика, масаж, гідрокінезітерапія, імпульсні струми, відновлювальний масаж.

Ключові слова: інсульт, фактори ризику, реабілітація.

Богдан Мыцкан, Геннадий Едынак, Зиновий Остапьяк, Богдан Грыцуляк, Татьяна Мыцкан. Инсульт: причины, факторы риска, физическая реабилитация. Актуальность работы. Значительное распространение различных видов инсульта среди разных возрастных групп, включая детей и молодых людей, а также в значительной степени инвалидизации тех, кто перенес инсульт требует более глубокого анализа научных данных, касающихся возможности реабилитации после перенесенного инсульта. Это даст возможность увеличить эффективность кинезитерапии. Цель работы – охарактеризовать разновидности инсультов, причины их возникновения и современные подходы к физической реабилитации после перенесенного инсульта. На современном этапе принято дифференцировать инсульты на следующие разновидности: ишемический инсульт (атеротромботический, кардиоэмболический, гемодинамический, лакунарный и инсульт по типу гемореологических микрооклюзии), внутримозговое и субарахноидальное кровоизлияние. Основными принципами постинсультной реабилитации являются: 1) максимально раннее начало реабилитационных мероприятий (если позволяет состояние здоровья пациента то начинают с первых дней) 2) систематичность и долговременность; 3) адекватность и комплексность (благодаря синхронной работе междисциплинарной команды возможно наиболее полноценное восстановление утраченных функций после перенесенного инсульта). Основным средством физической реабилитации в постинсультном периоде является позы, пассивные и активные физические упражнения, дыхательная гимнастика, массаж, гидрокинезитерапия, импульсные токи, восстановительный массаж.

Ключевые слова: инсульт, факторы риска, реабилитация.

Bogdan Mytskan, Gennady Edynak, Zynowij Ostapjyak, Bogdan Grytsulyak Tetiana Mytskan. Stroke: Causes, Factors of Risk, Physical Rehabilitation. Significant distribution of different types of stroke among different age groups, including children and young people, and to a large degree of disability of those who suffered a stroke requires a deeper analysis of the scientific evidence relating to the possibility of rehabilitation after stroke. This would increase the effectiveness of kinesitherapy. Purpose – to describe the types of strokes, their causes and contemporary approaches to physical rehabilitation after stroke. At the present stage of strokes taken to differentiate the following types: ischemic stroke (atherothrombotic, cardioembolic, hemodynamic, and lacunar stroke by type hemorheological mikrooklyuzii), intracerebral and subarachnoid hemorrhage. The basic principles of post-stroke rehabilitation are: 1) to maximize early start of rehabilitation (if the patient's health is starting from the first day) 2) systematic and sustainability, and

3) *the adequacy and comprehensiveness (synchronous operation by an interdisciplinary team of perhaps the most full recovery of lost function after myocardial stroke). The main means of physical rehabilitation in post-stroke period is positive, passive and active exercise, breathing exercises, massage, hidrokineziterapiya, pulsed currents, recovery massage.*

Key words: *stroke, risk factors, rehabilitation.*

УДК 796.035+615.82

Евгения Перова

Стресс и психические расстройства в травматологии

ФГБУ ФНЦ ВНИИФК (г. Москва)

Постановка научной проблемы и её значение. Анализ последних исследований. Для многих спортсменов травма представляет стрессовую ситуацию.

Термин “стресс” обозначает большой круг разнородных явлений, связанных с возникновением, проявлением и последствиями экстремальных воздействий внешней среды, конфликтами, сложной и ответственной производственной задачей, опасной ситуацией и т. д. Содержанию этого понятия уделено довольно большое внимание, различные аспекты стресса являются предметом исследований в психологии, физиологии, медицине, социологии и других науках. Проблема психологического стресса в трудовой деятельности и социальной жизни человека особенно активно стала изучаться у нас в стране и за рубежом в последние десятилетия. Этому способствовал ряд обстоятельств.

Во-первых, распространение концепций биологического стресса (Г. Селье, 1936–1979 и др.) и появление фундаментальных работ по проблемам влияния экстремальных факторов деятельности на функциональное состояние и работоспособность человека (К.К. Платонов, 1980 и др.).

Стресс как особое психическое состояние выражается не только в трудностях проявления эмоций и сводится не только к эмоциональным феноменам, а детерминируется и отражается в мотивационных, волевых, характерологических и других компонентах личности. Именно поэтому феномен стресса требует специального психологического изучения.

Задача исследования – изучить значение понятия «стресс» в научной литературе и определить взаимосвязь между стрессом и спортом.

Изложение основного материала и обоснование полученных результатов исследования. Термин “стресс” (от англ. stress – давление, напряжение) заимствован из техники, где это слово используется для обозначения внешней силы, приложенной к физическому объекту и вызывающей его напряженность, т.е. временное или постоянное изменение структуры объекта. В физиологии, психологии и медицине этот термин применяется для обозначения состояний человека, возникающих в ответ на разнообразные экстремальные воздействия. Первоначально понятие “стресс” возникло в физиологии для обозначения неспецифических реакций организма (общего адаптационного синдрома) в ответ на любое неблагоприятное воздействие.

В Советском энциклопедическом словаре стресс определяется как состояние напряжения, возникающее у человека или животного под влиянием сильных воздействий, а адаптационный синдром (общий адаптационный синдром) – как совокупность защитных реакций человека или животного (преимущественно эндокринной системы) при стрессе.

Под стрессом отдельные авторы понимают явление, выражающееся в дезорганизации поведения, вплоть до появления нервно-эмоционального срыва, так и некоторые промежуточные состояния, которые точнее было бы считать проявлением психической напряженности (Н. И. Наенко, О. В. Овчинников, 1967).

Проблемам стресса посвящено множество исследований. Так, Брем-велл и др. (Bramwell et al., 1995) обнаружили, что футболисты, подвергавшиеся значительным стрессовым ситуациям, чаще травмировались, чем футболисты, сталкивавшиеся с незначительными стрессовыми ситуациями.

Поскольку реакция на стресс по своей природе двусторонняя, то автономные, физиологические и соматические реакции человека могут влиять на мысли, чувства, оценки, внимание человека. Отри-

цательные мысли и чувства, обусловленные стрессом, могут нарушать способность человека концентрировать внимание. По мере усиления стресса происходит сужение визуального поля, что повышает вероятность травм (Williams et al., 1991).

С целью профилактики спортивных травм в качестве потенциальных “предсказателей” изучали целый ряд психологических переменных. В настоящее время прогнозирование травм основывается на личностных характеристиках. Следует отметить, что проведенные исследования подвергали критике за их атеоретичность и чрезмерную упрощенность. В частности, отмечалось, что недостаточное внимание уделялось личностным факторам (тревожность, самооценка, достижение мотивации и др.), которые взаимодействуют с различными ситуационными переменными (стрессовые события в жизни пациента и др.) и влияют на исход травмы. Сложность взаимодействия этих переменных существенно затрудняет процесс прогнозирования восприимчивости спортсмена к травмам.

Харди и Риль (Hardy, Riehl, 1988), наблюдая за представителями (обоих полов) различных видов спорта (лыжный спорт, теннис, легкая атлетика), пришли к выводу, что частоту травм можно в значительной степени прогнозировать, исходя из показателей стресса: чем выше показатели стресса, тем выше частота травм. На основании регрессивного анализа была также установлена более тесная взаимосвязь между стрессом и частотой травм у женщин вообще и у спортсменок (Kerr, Minden, 1988).

Реакция на стресс характеризуется различными психологическими и физиологическими проявлениями. Кроме хорошо известных эндокринологических и автономных изменений, стресс оказывает влияние на мысли, ощущения, чувства человека. Страхи, беспокойство, тревога могут ускорить физиологические изменения, такие, как увеличение общего мышечного напряжения, физического утомления и снижение двигательной координации / плавности движений. Эти физиологические факторы могут обуславливать взаимосвязь между испытываемым психологическим стрессом и физической травмой.

Взаимосвязь между жизненным стрессом и травмами наблюдали у членов сборной США по горнолыжному спорту. Мей и др. (May et al., 1985) обнаружили, что спортсмены с более высокими показателями жизненного стресса значительно чаще страдали головными болями, имели проблемы с ушами, горлом и носом, а также страдали расстройствами сна.

В заключение следует отметить наличие определенной взаимосвязи между стрессом, особенно отрицательным, и травмами в спорте.

Следовательно, можно сделать вывод, что стресс – это эмоциональное психическое напряжение, влияющее на адаптацию и продуктивность выполняемой деятельности, на активность и отношение личности к себе, окружающим и социальной среде.

В современной научной литературе термин “стресс” применяется, по крайней мере, в трех значениях. Во-первых, понятие “стресс” может определяться как напряжение или возбуждение под влиянием любых внешних стимулов или событий. В настоящее время эти стимулы и события чаще стали называть “стрессором”, “стресс-фактором”. Во-вторых, стресс может относиться к субъективной реакции и в этом значении он отражает внутреннее психическое состояние напряжения и возбуждения. Это состояние интерпретируется как эмоции, оборонительные реакции и процессы преодоления, происходящие в самом человеке. Такие процессы могут содействовать развитию и совершенствованию функциональных систем, а также вызывать психическое напряжение. Наконец, в-третьих, стресс может быть физической реакцией организма на предъявляемое требование или вредное воздействие (например полученная травма). Функцией этих физических реакций, вероятно, является поддержка поведенческих действий и психических процессов по преодолению этого состояния (А. Вабит, 1990; В. А. Бодров, 1995).

Среди клинических вариантов пограничных психических расстройств довольно часто при травмах отмечаются психогенные (невротические) реакции на сам факт заболевания с преимущественно неврастенической или истерической симптоматикой. Эта динамика определяется, с одной стороны, психотравмирующими факторами и личностными особенностями пациента, с другой – закономерностями течения основного болезненного процесса, в той или иной степени изменяющего психическую деятельность. Необходимость пребывания в стационаре, соблюдения постельного режима, изменение в связи с болезнью привычного образа жизни, по сути, играют роль психогенных (зачастую хронических) воздействий, в значительной мере обуславливающих развитие психопатологических расстройств. Однако в большинстве случаев здесь четко выявляется также недостаточность (органическая или функциональная) различных органов и систем, что независимо от психогенных переживаний больного ведет к определенной перестройке организма.

Общим в клинической картине у всех подобных больных является наличие психической астении. Картина имеющихся соматических проявлений как бы “окрашивается” астенической симптоматикой, являющейся неотъемлемой частью основного болезненного процесса и выражающейся в повышенной утомляемости, дневной сонливости, адинамией, раздражительности, вспыльчивости, гиперестезии, ослаблении внимания и памяти. Эти расстройства нередко сочетаются с головной болью, головокружением, шумом в ушах, вазовегетативными нарушениями (тахикардия, усиленная потливость, колебания артериального давления). Перечисленные психопатологические проявления в большинстве наблюдений характеризуются нерезкой выраженностью, стертой клинической картины.

При любом психотравмирующем воздействии, обуславливающем возникновение психических расстройств – невротического, неврозоподобного состояний или декомпенсацию поведения у психопатических личностей, – прежде всего, происходит нарушение наиболее сложных форм социально-детерминированного адаптированного и относительно стабильного стереотипа реагирования человека на окружающее. Еще в 1911 г. было выявлено, что все невротические расстройства являются нарушением приспособления к новым внешним и внутренним обстоятельствам, обнаруживаемым “в моменты, когда индивидуальная и социальная эволюция становится наиболее трудной”. При этом, в первую очередь, страдают тонкие и высокоспециализированные особенности личностной индивидуальной приспособляемости (самоконтроль, самооценка и др.). Развивающиеся в течение жизни особенности личности, объём и характер приобретенных знаний, направленность интересов, своеобразие эмоционально-волевых качеств, моральные установки – все это создает ту или иную степень свободы реагирования человека в определённых условиях и основу индивидуальной адаптации к неблагоприятным психическим факторам, позволяет активно и целенаправленно их преобразовывать.

В силу своей неспецифичности психопатологические проявления невротического уровня могут обуславливаться различными, в том числе и соматическими, расстройствами. В этих случаях обычно преобладают астенические (неврастенические) нарушения, вегетативные дисфункции и расстройства ночного сна. Они могут превалировать на начальных этапах заболевания, наблюдаться в периоде наибольшего развития болезненного процесса (в послеоперационном периоде) и длительное время определять состояние после редукции основных расстройств. Тесно “сливаясь” с симптоматикой болезни, невротические проявления играют неравнозначную роль на различных этапах течения заболевания. Зачастую их невозможно вычленивать из общей картины заболевания.

В процессе наблюдения обнаруживается сходство имеющихся клинических проявлений с типичными симптомами депрессии. Обращает на себя внимание витальный ее характер, наличие тоски, тревоги. Больные сами констатируют “пессимистический фон” настроения, утрату прежней активности и живости. Глубина аффективных расстройств оказывается, как правило, незначительной, тревога никогда не достигает уровня ажитации. Вместе с тем выявляются стойкие тревожные опасения по поводу своего здоровья, в некоторых случаях с явной ипохондрической фиксацией. Больные постоянно говорят о предстоящих неприятностях, связанных с их соматическим недугом, ищут у окружающих поддержки и сочувствия.

В каждом из периодов реабилитации могут наблюдаться как психотические, так и непсихотические расстройства, усложняющие клиническую картину заболевания и его течения, а также создающие дополнительные трудности для содержания больных, ухода за ними и проведения лечебных мероприятий. Одним из вариантов реагирования на стресс является истероформная реакция, когда больные всячески пытаются привлечь к себе внимание окружающих, особенно врачей, задавая им малозначимые вопросы или высказывая оптимистические предположения о скорой выписке. Не сумев привлечь желаемого внимания, они лежат неподвижно, производя впечатление апатичных. На этом фоне нередко могут внезапно развиваться приступы плача, сопровождающегося причитаниями. Различные проявления у больных моторного возбуждения всегда непродолжительны и ограничиваются пределами постели.

У больных отмечается тенденция к постоянному анализу своих ощущений и возможных причин их возникновения, выискиванию у себя все новых симптомов соматического неблагополучия. Нередко отмечаются навязчивые воспоминания об обстоятельствах травмы с мучительными попытками “что-то понять” в происшедшем. Навязчивости характеризуются невозможностью составить целостную картину, резкий страх появляется при воспроизведении в памяти обстоятельств травмы.

Выводы и перспективы дальнейших исследований. Необходимой частью любых реабилитационных мероприятий и основой психотерапевтического процесса является взаимодействие врача и пациента. Основными задачами общения пациента с врачом являются глубокое изучение личности больного; выявление и изучение этиопатогенетических механизмов, способствующих возникновению и сохранению болезненного состояния; достижение осознания больным причинно-следственной связи между особенностями его системы отношений и заболеванием; помощь в разумном разрешении психотравмирующей ситуации; изменение отношений больного, коррекция неадекватных реакций и форм поведения, что ведет к улучшению субъективного самочувствия социального функционирования пациента.

Авторы многочисленных исследований подчеркивают, что специалисты в области спортивной медицины должны объяснять спортсменам сущность травмы, цели, а также этапы процесса реабилитации. Кроме того, рекомендуется соответствующее психологическое вмешательство, чтобы помочь более эффективно преодолеть боль и фрустрацию, которые нередко имеют место в процессе реабилитации (Ievleva, Orlick, 1991; Wiese et al., 1991).

Список использованной литературы

1. Гершбург М. И. Медико-спортивная экспертиза в системе диагностики и прогноза при травмах и заболеваниях опорно-двигательного аппарата: консультации / М. И. Гершбург // Вестн. спорт. медицины России. – 1997. – № 3–4 (18–19). – С. 48–51.
2. Малкина-Пых И. Г. Психосоматика: справочник практического психолога / Малкина-Пых И. Г. – М : [б. и.], 2004.
3. Мельников В. И. Психологические механизмы коррекции стрессовых состояний личности / Мельников В. И. – Новосибирск : [б. и.], 2000.
4. П. А. Ф. Х. Ренстрем. Спортивные травмы : основные принципы профилактики и лечения. – Киев : [б. и.], 2002.

Аннотации

В статье рассматривается понятие “стресс” и проблема психологического стресса в профессиональной деятельности и социальной жизни человека. Для многих спортсменов травма представляет стрессовую ситуацию. Среди клинических вариантов пограничных психических расстройств довольно часто при травмах отмечаются психогенные (невротические) реакции на сам факт заболевания. Эта реакция определяется, с одной стороны, психотравмирующими факторами и личностными особенностями пациента, с другой – закономерностями течения основного болезненного процесса, в той или иной степени изменяющего психическую деятельность. Авторы многочисленных исследований подчеркивают, что специалисты в области спортивной медицины должны объяснять спортсменам сущность травмы, цели, а также этапы процесса реабилитации. Необходимой частью любых реабилитационных мероприятий и основой психотерапевтического процесса является взаимодействие врача и пациента.

Ключевые слова: стресс, спорт, реабилитация.

***Євгенія Перова. Стрес і психічні розлади в травматології.** У статті розглянуто поняття “стрес” і проблему психологічного стресу в професійній діяльності та соціальному житті людини. Для багатьох спортсменів травма становить стресову ситуацію. Серед клінічних варіантів прикордонних психічних розладів досить часто при травмах відзначаються психогенні (невротичні) реакції на сам факт захворювання. Ця реакція визначається, з одного боку, психотравмувальними факторами й особистісними особливостями пацієнта, з іншого – закономірностями перебігу основного хворобливого процесу, що тією чи іншою мірою змінює психічну діяльність. Автори численних досліджень підкреслюють, що фахівці в галузі спортивної медицини повинні пояснювати спортсменам сутність травми, цілі, а також етапи процесу реабілітації. Потрібною частиною будь-яких реабілітаційних заходів й основою психотерапевтичного процесу є взаємодія лікаря та пацієнта.*

Ключові слова: стрес, спорт, реабілітація.

***Eugenia Perova. Stress and Psychiatric Disorders in Traumatology.** This article studies the concept of “stress” and the problem of psychological stress in professional and social life. For many athletes injury is a stressful situation. Among the clinical variants of borderline mental disorders are often marked with injuries psychogenic (neurotic) reaction to the fact of the disease. This reaction is determined, on one hand, by traumatic factors and personality characteristics of the patient, on the other hand by the main flow patterns of disease process, in varying degrees, modifying mental activity. The authors of numerous studies point out that experts in the field of sports medicine should explain the nature of injuries of athletes, objectives and phases of the rehabilitation process. A necessary part of any rehabilitation measures and the basis of psychotherapeutic process is doctor-patient interaction.*

Key words: stress, sports and rehabilitation.

УДК: 616.084:615.8-7≈616-71

Раїса Потаашнюк,

Ірина Потаашнюк,

Микола Кукалець,

Ольга Напримерова,

Олена Захарчук,

Олександр Мазур

Профілактор Євмінова: можливості використання в комплексі засобів фізичної реабілітації й профілактики

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

Постановка наукової проблеми та її значення. Аналіз останніх досліджень. Патологічні зміни в різних відділах хребта, зокрема остеохондроз (дегенеративно – дистрофічні зміни хребців та міжхребцевих дисків) є однією з основних причин, що викликають порушення кровообігу у вертебрально-базиллярному басейні переважно в осіб молодого віку та викликають болі в спині [3; 4].

Порушення кровообігу, зокрема зниження інтенсивності мозкового кровотоку, потребують подальшого вивчення у зв'язку з високою частотою уражень, невинним зростанням поширення цієї патології, особливо в осіб молодого віку. У 90 % студентів з остеохондрозом установлено порушення тону мозкових судин середнього й дрібного калібру та виявлено ознаки затривеного венозного відтоку. Незважаючи на те, що клінічні прояви захворювання різноманітні за характером та за локалізацією залучених у процес органів і тканин (усі тканини верхньої кінцівки, серця, діафрагми, м'язів шкіри й шиї, артерій голови та шиї), основна причина захворювання одна – подразнення або компресія корінців судин відділів спинного мозку, які забезпечують інервацію названих органів [4].

Серед засобів фізичної реабілітації ЛФК є провідним у консервативному лікуванні остеохондрозу [1; 2].

Фізичні вправи повинні виконуватися на фоні дозованого витягнення, бути адекватними до клінічних симптомів захворювання за силою, тривалістю й інтенсивністю, що дає можливість навантажувати м'язи, не викликаючи больових симптомів.

Існує унікальний багатофункціональний тренажер – профілактор Євмінова [2], що знімає навантаження з хребта, забезпечує його оздоровлювальну витяжку. Тренажер може використовуватись у лікуванні, але переважно для профілактики. Існують абсолютні й тимчасові протипокази для його застосування: хворим рекомендують за призначенням лікаря. Профілактор можна застосовувати в домашніх умовах, у закладах освіти, у реабілітаційних центрах тощо.

Завдання дослідження – проаналізувати наукову літературу щодо можливості використання профілактора Євмінова в комплексі засобів фізичної реабілітації й профілактики.

Виклад основного матеріалу й обґрунтування отриманих результатів дослідження. Методика В. Євмінова заснована на дозованому легкому витяжінні хребта, що забезпечує відновлення висоти міжхребцевого диска й одночасному зміцненні м'язів спини. На думку автора [2], займаючись від 5 до 40 хв щодня, можна позбутися таких захворювань, як остеохондроз, грижі дисків, спондилоз, сколіоз, остеопороз. Це дошка, яка виготовляється за технологією склеювання лиж, має пружні властивості. Навантаження дозують при встановленні дошки під різними кутами до стіни. Методика підбирається індивідуально фахівцями відповідно до проблем хребта, стадією захворювання, загального стану й особливостей організму.

Профілактор установлюється в будь-якому місці – квартирі, офісі, спортзалі, санаторії. Потрібний лише правильний підбір вправ лікарем і методистом. Вартість профілактора – 1500 грн (через фірму). Зважаючи на простоту й доступність методики, відсутність відповідного фінансування, ми здешевили його виготовлення. За спеціальними кресленнями (через Інтернет) та після консультації зі спеціалістами відділення відновного лікування Рівненської обласної клінічної лікарні в столярній майстерні МEGУ виготовлено два профілактори Євмінова, із яких один установлено в тренажерному залі на факультеті ЗФКС, а другий – у кабінеті масажу спортивно-оздоровчого комплексу ім. В. І. Завацького.

Згідно з укладеними угодами про співпрацю студенти ЗФКС (спеціальність – фізична реабілітація, здоров'я людини) проходять практику за фахом у лікувальних установах, реабілітаційних центрах, спеціалізованих дитячих закладах. Викладачі-методисти практики працюють зі студентами щодо вивчення різних методик реабілітації та можливостей їхнього використання як із метою відновного лікування, так і профілактики. Однією з таких методик є профілактор Євмінова, який можна використовувати для надання допомоги студентам, віднесеним за станом здоров'я до спецмедгруп [1; 3].

Висновки та перспективи подальших досліджень. Аналіз результатів дослідження засвідчує, що профілактор Євмінова розширює арсенал засобів фізичної реабілітації при багатьох захворюваннях, може використовуватися для профілактики захворювань хребта, усунення больового синдрому, його доцільно використовувати на факультеті ЗФКС у роботі зі студентами.

Список використаної літератури

1. Дубогай О. Д. Методика фізичного виховання студентів, віднесених за станом здоров'я до спеціальної медичної групи : навч. посіб. / О. Д. Дубогай, В. І. Завацький, Ю. О. Короп – Луцьк : Надстир'я, 1995. – 217 с.
2. Евминов В. Профілактор Евминова. Комплекс силових упражнень / Евминов В. – Киев : [б. и.], 2007. – 34 с.
3. Милюкова И. В. Лечебная гимнастика при заболеваниях позвоночника / И. В. Милюкова, Т. А. Евдокимова – М. : Изд-во Эксмо ; СПб. : Сова, 2004. – 114 с.
4. Усова О. Особливості мозкової геодинаміки в студентів при остеохондрозі шийного відділу хребта / О. Усова, А. Бухвал / Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві : зб. наук. пр. ВНУ ім. Лесі Українки – 2010. – № 4 (12). – С. 59–62.

Анотації

У статті наведено відомості про унікальний багатofункціональний тренажер – профілактор Євмінова, що забезпечує зняття навантаження з хребта, забезпечуючи оздоровчу витяжку хребта. Розглянуто особливості порушення мозкового кровообігу при остеохондрозі в осіб молодого віку. Підкреслено, що однією з основних причин, які викликають порушення кровообігу у вертебрально-базиллярному басейні переважно в осіб молодого віку та викликають болі в спині, є дегенеративно-дистрофічні зміни хребців та міжхребцевих дисків. Підкреслено, що порушення кровообігу, зниження мозкового кровотоку потребують подальшого вивчення у зв'язку з невинним зростанням поширення цієї патології та наведено дані про те, що в 90 % студентів з остеохондрозом виявлено ознаки затrudненого венозного відтоку. Основна причина одна – подразнення або компресія коринців судин відділів спинного мозку, які забезпечують іннервацію органів. Наведено методику В. Євмінова, яка заснована на дозованому легкому витяжінні хребта, що забезпечує відновлення висоти міжхребцевого диска і одночасному зміцненні м'язів спини. Займаючись від 5 до 40 хв щодня, можна позбутися таких захворювань, як остеохондроз, грижі дисків, спондиліоз, сколіоз, остеопороз. Методика підбирається індивідуально за рекомендаціями лікаря й методиста. Автори діляться досвідом виготовлення профілактора Євмінова в умовах університету МЕНУ, його встановленням на факультеті та в кабінеті масажу спортивно-оздоровчого комплексу для надання допомоги студентам, віднесеним за станом здоров'я до спецмедгруп.

Ключові слова: остеохондроз, больовий синдром, профілактор Євмінова, реабілітація, профілактика.

Раиса Поташнюк, Ирина Поташнюк, Николай Кукалец, Ольга Напимерова, Елена Захарчук, Александр Мазур. Профілактор Евминова: возможности использования в комплексе средств физической реабилитации и профилактики. В статье приведены сведения об уникальном многофункциональном тренажере – профилаторе Евминова, который обеспечивает снятие нагрузки с позвоночника, обеспечивая оздоровительную вытяжку позвоночника. Рассмотрены особенности нарушения мозгового кровообращения при остеохондрозе у лиц молодого возраста. Подчеркнуто, что одной из основных причин, которые приводят к нарушению кровообращения в вертебрально-базиллярном бассейне, преимущественно у лиц молодого возраста и вызывают боли в спине, являются дегенеративно-дистрофические изменения позвонков и межпозвоночных дисков. Подчеркивается, что нарушение кровообращения, снижение мозгового кровотока требуют дальнейшего изучения в связи с непрерывным ростом распространения этой патологии и приводятся данные о том, что у 90 % студентов с остеохондрозом выявлены признаки затрудненного венозного оттока. Основная причина одна – раздражение или компрессия корешков сосудов отделов спинного мозга, которые обеспечивают иннервацию органов. Приводится методика В. Евминова, основанная на дозированном легком вытяжении позвоночника, что обеспечивает восстановление высоты межпозвоночного диска и одновременное укрепление мышц спины. Занимаясь от 5 до 40 мин ежедневно, можно избавиться от таких заболеваний, как остеохондроз, грыжи дисков, спондилез, сколиоз, остеопороз. Методика подбирается индивидуально по рекомендации врача и методиста. Авторы делятся опытом изготовления профилатора Евминова в условиях университета МЕНУ, его установкой на факультете и в кабинете массажа спортивно-оздоровительного комплекса для оказания помощи студентам, отнесенным по состоянию здоровья к спецмедгрупам.

Ключевые слова: остеохондроз, болевой синдром, профілактор Евминова, реабилитация, профилактика.

Raisa Potashniuk, Iryna Potashniuk, Mykola Kukalets, Olga Naprimerova, Olena Zakharchuk, Oleksandr Mazur. Evminov's Preventive Device: Possibilities of Its Usage in Complex of Physical Rehabilitation and Prophylaxis Facilities. This article deals with the data of the Yevminov's multifunctional simulator-preventive device which provides the unloading from a spine, providing health spine exhaustion. The peculiarities of accident vasculaire cerebral violation at osteochondrose of young people are considered. The authors show that the main reasons which are the cause of accident of vasculaire cerebral violation in the vertebral and basilar area of young people and back pain are degenerative and dystrophique spine alterations and disque intervertebral. Accident vasculaire cerebral disturbance, decrease of cerebral blood flow need studying of this problem in future for the reason that perpetual increase of this pathology expansion are defined and also data about that 90 % of students with osteochondrose have symptoms of stertorous venous drainage. The excitation or compression of root vessels of the parts of spinal cord which provide organs' innervation is the main reason of it. V. Evminov's methods is based on dosed and easy spine extending which provides intercostal disque height recovery and strengths simultaneously the back muscules, is presented. Daily training (from 5 to 40 minutes) will help to get out of such diseases as: osteochondrose, intercostal disque hernia, spondilosis, scoliosis, osteoporosis. A method is chosen individually due to doctor's recommendations. The authors share experience of Evminov's preventive device on the base of university (IUEH); its installation on the faculty and in the massage room of the sports and healthy complex with the aim of giving help to students who have health problems and are in special medical group.

Key words: osteochondrose, pain syndrome, Yevminov's preventive device, rehabilitation, prophylaxis.

УДК: 796-055.2:618.11-006-085+613.25

Ольга Скомороха

Динамика показателей сердечно-сосудистой системы женщин с алиментарно-конституциональной формой ожирения I–II степени при синдроме поликистозных яичников под влиянием программы физической реабилитации

Національний університет фізического виховання і спорту України (з. Київ)

Постановка научной проблемы и её значение. Анализ последних исследований. Ожирение является медико-социальной проблемой значительной части мира и отрицательно отражается на здоровье, работоспособности и продолжительности жизни людей [3; 7]. Согласно докладу комитета по ожирению ВОЗ, “избыточная масса тела и ожирение в настоящее время столь распространены, что влияют на здоровье населения больше, чем традиционные проблемы здравоохранения, в частности, голодание и инфекционные заболевания” [2].

В последние годы в связи с ростом потребления продуктов питания, с одной стороны, гипокинезией и снижением энергетических затрат в процессе производства (механизация и автоматизация тяжелого физического труда) – с другой, ожирение стало одной из социальных проблем в промышленно развитых странах, где лица, страдающие различными формами ожирения, составляют 20–30 % общего числа популяции. Так, в Украине этот показатель составляет 45 % людей трудоспособного возраста [1; 4].

При значительном повышении массы тела страдают практически все органы и системы, но на первое место выдвигаются нарушения деятельности сердечно-сосудистой системы. Известно, что избыточная масса тела в сочетании с малоподвижным образом жизни считается одним из основных факторов риска развития артериальной гипертензии, ишемической болезни сердца, дистрофии миокарда и атеросклероза сосудов [5].

Связь работы с научными программами. Исследование выполнено согласно со Сводным планом НИР в сфере физической культуры и спорта на 2006–2010 гг. по теме: 4.3.1. “Усовершенствование оздоровительно–реабилитационных программ профилактики и коррекции дисфункций, обусловленных нарушениями в разных системах организма” (№ государственной регистрации – 0106U0107794) и на 2011–2015 гг. по теме: 4.4. “Усовершенствование организационных и методических основ программирования процесса физической реабилитации при дисфункциональных нарушениях в разных системах организма человека” (№ государственной регистрации – 0111U001737).

Задача дослідження – проаналізувати зміни показателів діяльності серцево-судинної системи жінок репродуктивного віку з алиментарно-конституціональною формою ожиріння I–II ступеня при синдромі полікістозних яєчників після пройденого курсу фізичної реабілітації, направленої на зниження маси тіла.

Методи дослідження – аналіз спеціальної науково-методическої літератури, вимірювання частоти серцевих скорочень і артеріального тиску в спокої, а також визначення адаптаційного потенціалу за Р. М. Баєвському.

Дослідження проводились на базі ООО «Інституту Генетики Репродукції», ГУ «Інституту педіатрії, акушерства і гінекології НАМН України» в відділеннях реабілітації репродуктивної функції жінок і планування сім'ї, а також в спеціалізованому відділенні хворих жовудо-кишковими захворюваннями клінічного санаторія «Жовтень». Було досліджено 105 жінок з алиментарно-конституціональною формою ожиріння I і II ступеня при СПКЯ, з яких 44 жінки мали I ступінь ожиріння і 61 – II ступінь ожиріння. Тому даний контингент був розподілений на дві групи за ступенем ожиріння, таким чином, в першу (I) групу вошли жінки з I ступенем ожиріння, ІМТ яких знаходився в межах від 30,0 до 34,99 (кг*м²) і, відповідно, во другу (II) – з II ступенем ожиріння, ІМТ яких склав 35,0-39,99 (кг*м²). В подальшому в кожній групі були сформовані по дві групи: I група була розділена на основну і контрольну групи (ОГ1 і КГ1) по 22 людини в кожній і, відповідно, II група – на основну групу (ОГ2) в складі 30 осіб і контрольну групу (КГ2) в кількості 31. Вік діапазон досліджуваних жінок склав від 25 до 35 років.

Изложение основного материала и обоснование полученных результатов исследований. В зв'язі з тим, що надмірна маса тіла негативно впливає на функціонування серцево-судинної системи, одним з критеріїв перевірки ефективності програми реабілітації, направленої на зниження маси тіла і її тренувального ефекту, нами була розглянута динаміка показателів ЧСС_п, АД. Порівняльний аналіз змін ЧСС_п і АД жінок з ожирінням за період програми реабілітації представлений в табл. 1.

Таблиця 1

Динаміка зміни показателів діяльності серцево-судинної системи жінок ОГ і КГ під впливом програми реабілітації

Показатели	Этап исследования	Значения исследуемых показателей							
		ОГ 1 (n=22)		КГ 1 (n=22)		ОГ 2 (n=30)		КГ 2 (n=31)	
		\bar{x}	S	\bar{x}	S	\bar{x}	S	\bar{x}	S
ЧСС _п , уд*мин ⁻¹	До ФР	75,95	3,18	76,05	3,37	76,80	5,08	77,03	4,38
	После ФР	71,27	5,61	74,36	5,61	73,47*	4,13	76,48	4,11
АД _{сис} , мм.рт.ст.	До ФР	135,91	3,90	136,32	2,80	139,20	4,18	138,00	4,40
	После ФР	130,32**	4,00	135,09	2,79	135,57*	1,81	137,65	3,65
АД _{диаст} , мм.рт.ст.	До ФР	83,09	3,49	82,82	4,93	81,37	3,95	80,29	3,07
	После ФР	78,00*	2,71	81,18	4,10	77,20	2,87	78,06	3,29

Примечания: жирным шрифтом выделены статистически достоверные изменения показателей в группах за период программы реабилитации $p < 0,05$; * - различия с показателями контрольной группы достоверны $p < 0,05$ (**- $p < 0,01$); ° - различия с показателями женщин II степени ожирения достоверны $p < 0,05$.

В соответствии с полученными данными, наблюдается статистически достоверное снижение показателей ЧСС_п на 6,16 % у женщин ОГ 1 и на 4,34 % – у женщин ОГ 2 за исследуемый период ($p < 0,05$), что свидетельствует о позитивной тенденции экономизации работы серцево-судинної системи в целом и достижение значений физиологической нормы. У женщин КГ 1 и КГ 2 данных статистически достоверных изменений не наблюдалось, и за истекший период у женщин ОГ 2 наблюдались статистически достоверные положительные сдвиги в показателях ЧСС_п по сравнению с женщинами КГ 2 $p < 0,05$.

Положительная динамика снижения показателей АД_{сис} наблюдалась только у женщин ОГ 1 и ОГ 2, что было статистически достоверно значимо ($p < 0,05$). Следует отметить, что в КГ 1 и КГ 2 за период исследования, хоть и наблюдалось снижение значений АД_{сис}, но оно не имело статистически достоверного характера. После внедрения программы реабилитации были выявлены статистически достоверно более низкие значения АД_{сис} у женщин ОГ 1 по сравнению с женщинами КГ 1 ($p < 0,01$), соответственно, и у женщин ОГ 2 по сравнению с КГ 2 ($p < 0,05$). После проведения курса физической

реабілітації набувалася тенденція нормалізації значень $AD_{\text{диаст}}$ і його статистически достовірне зниження у жінок ОГ 1, ОГ 2, КГ 2 ($p < 0,05$), що не набувалося у жінок КГ 1.

Для кількісної оцінки функціонального стану організму жінок з ожирінням проводилася оцінка рівня адаптаційного потенціалу системи кровообігу (оцінка адаптації ССС к факторам зовнішньої середовища) [6] в основних і контрольних групах. Аналізуючи отримані дані, слід відзначити, що зниження маси тіла і показників діяльності ССС жінок позитивно відобразилося на зростанні рівня адаптації. Так, за період дослідження в ОГ 1 кількість жінок з задовільною адаптацією збільшилася на 68,18 % ($n=15$), в той час як в КГ 1 – тільки на 18,18 % ($n=4$), подібні зміни коснулися і жінок ОГ 2, де кількість жінок з задовільною адаптацією зросло на 33,33 % ($n=10$), в відмінності від жінок КГ 2, де тільки 12,90 % ($n=4$) жінок підвищили свій рівень адаптації ССС к зовнішнім факторам (рис. 1).

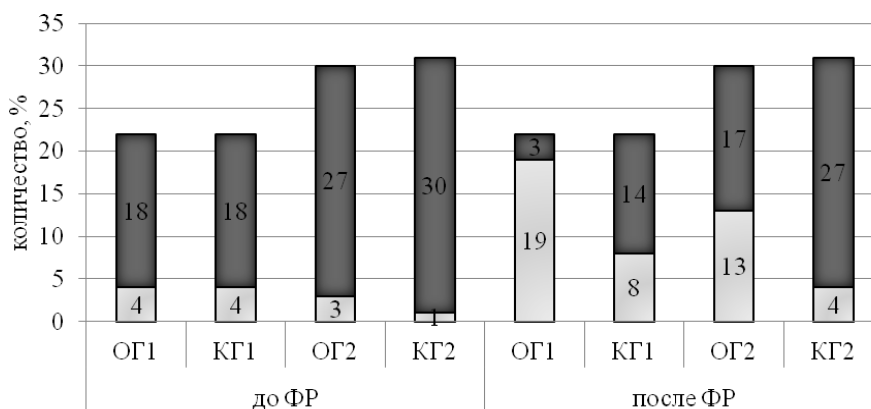


Рис.1. Розподіл жінок по рівню адаптаційного потенціалу

□ задовільна адаптація, ■ напружені механізми адаптації.

Висновки. Впровадження авторської програми фізичної реабілітації дозволило отримати позитивні зміни показників ССС, а саме $ЧСС_{\text{п}}$, $AD_{\text{сист}}$, $AD_{\text{диаст}}$. В ОГ 1 набувалося статистически достовірне зниження показників $ЧСС_{\text{п}}$ на 6,16 % у жінок ОГ 1, на 4,34 % – у жінок ОГ 2 за досліджуваний період ($p < 0,05$), що не відбулося у жінок КГ 1 і КГ 2. Стабілізація показників $AD_{\text{сист}}$ набувалася у жінок ОГ 1 і ОГ 2, а жінки КГ 1 і КГ 2 за період дослідження, хоч і мали зниження значень $AD_{\text{сист}}$, але ці зміни були статистически не достовірні. Результатом впровадження програми фізичної реабілітації є зниження значень $AD_{\text{диаст}}$ у жінок ОГ 1, ОГ 2, КГ 2 ($p < 0,05$), що не набувалося у жінок КГ 1.

Перспективи подальших досліджень. Приведені результати дослідження свідчать про доцільність застосування і впровадження фізичної реабілітації в лікувальну практику закладів, де і проводилося дане дослідження.

Список використаної літератури

1. Абрамченко В. В. Лікувальна фізкультура в акушерстві і гінекології / В. В. Абрамченко, В. М. Болотських. – СПб. : "ЕЛБІ-СПб". – 2007. – 220 с.
2. Бессесен Д. Г. Избыточный вес и ожирение. Профилактика, диагностика и лечение / Д. Г. Бессесен, Р. Кушнер ; пер. с англ. под ред. И. М. Балкарова ; под общ. ред. Н. А. Мухина – М. : Бином, 2004. – 239 с.
3. Боднар П. М. Ендокринологія : підручник / П. М. Боднар, О. М. Приступок, О. В. Щербак [та ін.] ; за ред. проф. П. М. Боднара. – К. : Здоров'я, 2002. – 512 с.
4. Давиденко Н. В. Проблема ожиріння в Україні / Н. В. Давиденко, І. П. Смирнова, І. М. Горбась // Журн. практ. лікаря. – 2002. – № 1. – С. 81–85.
5. Ожиріння в практиці кардіолога та ендокринолога : [монографія] / О. М. Біловол, О. М. Ковальова, С. С. Попова, О. Б. Тверетінов ; Харк. нац. мед. ун-т, Харк. мед. акад. післядиплом. освіти. – Т. : ТДМУ Укрмедкнига, 2009. – 620 с.
6. Иващенко Л. Я. Программирование занятий оздоровительным фитнесом / Л. Я. Иващенко, А. Л. Благий, Ю. А. Усачев. – Киев : Наук. світ, 2008. – 198 с.
7. Francis S. Greenspan / Basic & Clinical Endocrinology. Seventh edition Edited by Francis S. Greenspan, David G. Gardner. – McGraw – Hill Companies, USA 2004. – 976 p.

Аннотації

Приведён анализ влияния программы физической реабилитации на динамику изменений показателей сердечно-сосудистой системы у женщин репродуктивного возраста с алиментарно-конституциональной формой ожирения I и II степени при синдроме поликистозных яичников. Главной задачей экспериментально-педагогического эксперимента является изучение таких показателей деятельности сердечно-сосудистой системы, как частоты сердечных сокращений и артериального давления в покое, а также определение адаптационного потенциала по Р. М. Баевскому. Сопоставление полученных результатов проведенного исследования свидетельствует об эффективности влияния реабилитационной программы, направленной на снижение массы тела, на показатели сердечно-сосудистой системы.

Ключевые слова: алиментарно-конституциональная форма ожирения, частота сердечных сокращений, артериальное давление, адаптационный потенциал, физическая реабилитация.

Ольга Скомороха. Динаміка показників серцево-судинної системи жінок з алиментарно-конституціональною формою ожиріння I–II ступенів при синдромі полікістозних яєчників під впливом програми фізичної реабілітації. Наведено аналіз впливу програми фізичної реабілітації на динаміку змін показників серцево-судинної системи жінок репродуктивного віку з алиментарно-конституціональною формою ожиріння I і II ступенів при синдромі полікістозних яєчників. Головним завданням експериментально-педагогічного дослідження є вивчення таких показників діяльності серцево-судинної системи, як частота серцевих скорочень та артеріальний тиск у спокої, а також визначення адаптаційного потенціалу за Р. М. Баєвським. Зіставлення отриманих результатів проведеного дослідження свідчить про ефективність впливу реабілітаційної програми, спрямованої на зниження маси тіла, на показники серцево-судинної системи.

Ключові слова: алиментарно-конституційна форма ожиріння, частота серцевих скорочень, артеріальний тиск, адаптаційний потенціал, фізична реабілітація.

Olha Skomorokha. Dynamics of Indices of Cardiovascular System of Women With Alimentary-Constitutional Obesity Form of I–II Degree With Polycystic Ovary Syndrome Under the Influence of Physical Rehabilitation Program. The analysis of physical rehabilitation program influence the dynamics of changes in cardiovascular system parameters of reproductive age women suffering from alimentary-constitutional obesity form of I and II degrees having a polycystic ovary syndrome have been made. The main objectives of pedagogical experimenta are to study performance of such cardiovascular system parameters as heart rate and blood pressure at rest, as well as defining of adaptive capacity under R. M. Baevsky. Comparison of study results has demonstrated effectiveness of rehabilitation program influence aimed at body weight reducing on the performance of the cardiovascular system.

Key words: alimentary-constitutional obesity form, heart rate, blood pressure, adaptive capacity, physical rehabilitation.

Точність побудови руху в спортивних іграх, відмінності та зміни в структурі підготовленості спортсменів різної кваліфікації, статі, віку

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

Постановка наукової проблеми та її значення. Аналіз останніх досліджень. Прогнозування точності побудови руху може стати одним із істотних резервів удосконалення системи спортивного тренування. Здатність спортсменів чітко диференціювати просторові, тимчасові й силові параметри рухів є одним із показників високої спортивної майстерності. Оволодіння різними способами та варіантами виконання технічних дій, необхідних для виконання змагальної діяльності, призводить до того, що спортсмени разом із відтворенням просторових параметрів дій починають удосконалювати й розвивати тимчасові та силові параметри техніки.

Провідна роль рухового аналізатора в координації м'язової діяльності полягає в тому, що м'язове почуття стає вимірником або дробовим аналізатором простору й часу. Кінестетичні клітини рухового аналізатора мають властивості зв'язуватися з усіма клітинами кори головного мозку. Відповідність рухового результату із заданим можливе за умови, якщо ЦНС матиме в розпорядженні постійну точну інформацію з боку численних аналізаторів, отримує безперервну сигналізацію про протікання певних змін у переміщуваному органі, а така інформація забезпечується, передусім, пропріорецепторами.

Суть принципу індивідуалізації в спортивному тренуванні полягає в тому, що фізичні вправи, їх форма, характер, інтенсивність і тривалість, методи виконання підбираються відповідно до віку й статі тих, що займаються, рівня функціональних можливостей їхнього організму, рівня спортивної підготовленості і стану здоров'я.

Завдання дослідження – проаналізувати відмінності й зміни в структурі підготовленості спортсменів різної кваліфікації, статі, віку.

Виклад основного матеріалу й обґрунтування отриманих результатів дослідження. Розглянемо питання точності побудови руху на прикладі виконання штрафного кидка в баскетболі. На рисунку 1 ілюструється метод теоретичного моделювання польоту м'яча в баскетбольний кошик.

У теоретичних розрахунках використано результати дослідження точності та ефективності кидка в баскетбольний кошик на основі аналізу функції цілі.

Об'єктивними складниками точності влучання баскетбольного м'яча в кошик є площа цілі, довжина траєкторії польоту м'яча L_0 і кут атаки α_0 (рис. 1).

Вплив цих факторів на влучність кидка можна представити у вигляді функції цілі [10]:

$$\Omega = S \sin^2 \alpha / L^2, \quad (1)$$

де S – площа цілі, що лежить у площині кошика, й володіє властивістю забезпечувати влучання м'яча при проходженні його центра в будь-яку точку цієї цілі; L – довжина траєкторії польоту м'яча, що влучає в центр площі S ; α – кут входження м'яча в кошик (кут атаки); Ω – функція цілі, тобто тілесний кут, у якому містяться траєкторії всіх влучних кидків.

Аналіз виразу показує, що для функції цілі існує максимум – Ω_{\max} , якому відповідає оптимальна траєкторія й забезпечує максимальну ймовірність влучного кидка.

Для дослідження поведінки функції Ω спочатку обчислювалися розміри цілі, а потім визначалася довжина траєкторії польоту м'яча та кут атаки. На основі законів механіки складено рівняння руху м'яча [6]. За допомогою математичних перетворень показано, що функція цілі залежить від таких параметрів:

$$\Omega = F(\alpha_0, V_0, m, r, h_0, h, L_0), \quad (2)$$

де α_0 – початковий кут вильоту м'яча; V_0 – початкова швидкість м'яча; m – маса м'яча; r – радіус м'яча; h_0 – висота кошика; h – висота точки вильоту м'яча; L_0 – відстань від місця кидка до проекції центра кошика на ігровий майданчик.

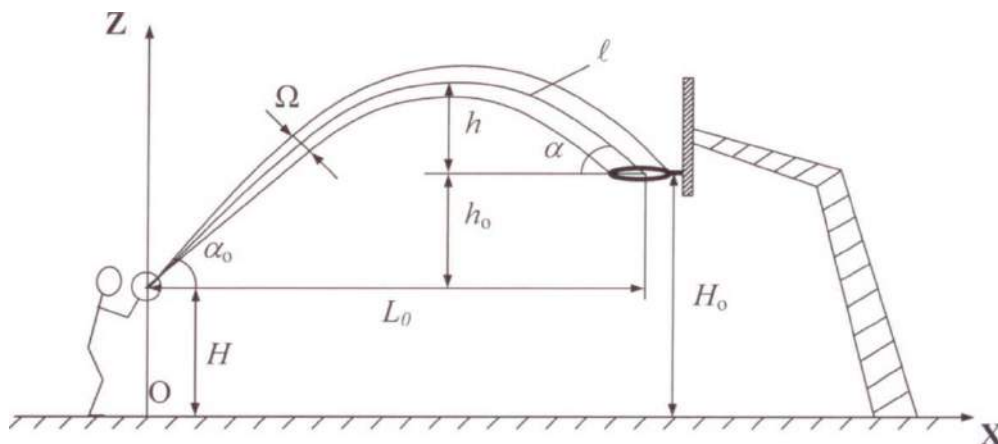


Рис. 1. Параметри, які визначають функцію цілі

Очевидно, що найбільш оптимальним є таке поєднання величин $\alpha_0, V_0, m, r, h_0, h, L_0$, при якому функція цілі досягає свого максимуму, тоді ймовірність влучного кидка найбільша. Для фіксованих показників окремі із зазначених величин можна обчислити як оптимальні значення інших. Початкова швидкість та висота точки вильоту м'яча V_0, h безпосередньо пов'язані з фізичними можливостями виконавця кидка. Маса й розміри м'яча, висота кошика та відстань від місця кидка до щита опосередковано також впливають на початкову швидкість вильоту м'яча.

В останні роки штрафний кидок постійно перебуває в полі зору фахівців баскетболу. Важливість оволодіння штрафним кидком полягає в тому, що він, з одного боку, має самостійне ігрове призначення (кількість попадань із штрафного складає значну частину спільного рахунку гри), з іншого – навичка виконання штрафних кидків є основою для формування всього комплексу рухів, який використовується баскетболістами для кидків м'яча в кошик.

Визначальне значення для виховання снайперських якостей баскетболіста має початковий період навчання, у якому вирішуються питання початкового навчання техніці кидка.

Сучасну методіку початкового навчання кидків, засновану на методах розповіді, показу, демонстрації й практичному виконанні з наступним виправленням помилок, навряд чи можна вважати вичерпною, якщо розглянути процес навчання кидків із позиції формування рухової навички та сучасної теорії управління рухами [2; 5].

Уживані на практиці тести для оцінки точності виконання штрафних кидків фіксують тільки кінцевий результат, не даючи інформації про можливі причини промахів.

Педагогічний контроль над компонентами точності кидків баскетболістів належить до найменш розроблених питань теорії й методики баскетболу. У той же час реалізація на практиці науково обгрунтованої системи педагогічного контролю вважається нині ефективним засобом підвищення рівня підготовки спортсмена.

Питанню підвищення точності рухів у різних видах спорту присвячені численні дослідження фізіологів, психологів, фахівців у галузі біомеханіки та ін.

Підкреслюючи провідну роль рухового аналізатора в координації м'язової діяльності, І. М. Сеченов зазначав, що “м'язове почуття стає вимірником або дробовим аналізатором простору і часу”. І. П. Павлов указував, що кінестетичні клітини рухового аналізатора мають властивості зв'язуватися з усіма клітинами кори головного мозку. Відповідність рухового результату із заданим можливе за умови, якщо ЦНС матиме в розпорядженні постійну точну інформацію з боку численних аналізаторів, отримувати безперервну сигналізацію про протікання певних змін у переміщуваному органі, а така інформація забезпечується, передусім, пропріорецепторами [2; 3; 8].

Тільки за наявності чіткої пропріорецептивної інформації (зворотному зв'язку) рух може стати керованим, і руховий акт отримає чітку організацію й координованість.

Будь-який руховий акт забезпечується підсумковою діяльністю аналізаторів, представлених у складному сплетенні в корі головного мозку [3].

У міру вдосконалення в якому-небудь виді спорту, на високій стадії тренуваності в спортсменів утворюється комплексний аналізатор, в основі якого лежить механізм тимчасового зв'язку, при цьому в спортсменів виникають специфічні відчуття, показувані "почуттям води", "почуттям льоду", "почуттям м'яча" тощо. На основі цих відчуттів спортсмен вносить ту або іншу корекцію у свою діяльність у кожному конкретному випадку.

Велика роль пропріорецептивної чутливості у формуванні трудових і спортивних навичок відзначається в роботах сучасних фахівців.

Точне сприйняття виконуваних рухів можливе тільки на основі м'язово-суглобової чутливості, що має велике значення при вдосконаленні спортивної техніки, сприяє розвитку в спортсмена почуття повного володіння рухами, дає можливість тонко й точно регулювати свої рухи.

Зі зростанням спортивної майстерності спостерігається значне підвищення виразності рухових відчуттів, що виражаються в щонайтоншому диференціюванні амплітуди рухів, їх напрямку та швидкості.

У процесі регулярних занять спортсмен набуває стан тренуваності, який характеризується легкістю й точністю виконання окремих рухових актів, що не вимагають особливої уваги [4; 7; 8].

Аналіз навчально-методичної літератури із баскетболу показав, що єдиної думки за методикою вдосконалення точності рухів баскетболістів немає, одні автори вважають вирішальними чинниками зовнішні умови, траєкторію польоту м'яча, обертання м'яча, орієнтири, інші ж приділяють велику увагу техніці виконання, структурній характеристиці руху, і тільки окремі науковці стверджують, що вдосконалення точності – складний багатогранний процес, що складається з цілого комплексу різних засобів та методів, спрямованих на підвищення пропріорецептивної чутливості й стабільності основних прийомів [3; 5; 9].

На думку більшості фахівців баскетболу, техніка виконання штрафного кидка чинить значний вплив на його результативність.

Проте в методичній літературі відсутня досить повно розроблена техніка штрафного кидка однією рукою.

У практиці також немає обґрунтованої методики оцінки техніки штрафного кидка.

Методологічною й теоретичною основою розробки експериментальної методики навчання технічних прийомів баскетболу є фундаментальна теорія формування рухової навички Н. А. Бернштейна, яка випробувала розвиток у працях Д. Д. Донського, Н. Г. Озоліна, А. А. Тер-Ованесяна та ін., а також теорія системності.

Аналіз літературних даних стосовно особливостей розвитку систем, що самоорганізуються, показав, що закони функціонування систем, які самоорганізуються, є загальними для всього Всесвіту [7; 8], а системи, які не є такими, що самоорганізуються, є лише приватним випадком. Так, сучасні фахівці в цій сфері [1; 2; 4; 7; 9] вважають, що деякі частини Всесвіту дійсно можуть діяти як механізми. Такі замкнуті системи в кращому разі складають лише малу долю фізичного Всесвіту. Більшість же систем, у тому числі й системи в спортивній практиці, відкриті. Вони обмінюються енергією або речовиною (можна було б додати й інформацією) з довкіллям. До відкритих систем належать біологічні та соціальні системи, у тому числі – і спортсмени, і команди, а це означає, що розглядати закони з розвитку потрібно з погляду розвитку систем, що самоорганізуються.

Відкритий характер більшості систем у Всесвіті припускає, що реальність зовсім не є ареною, на якій панують порядок, стабільність і рівновага. Головну роль у навколишньому світі грають нестійкість та нерівновісність. Це означає, що такі системи, як окремі спортсмени або спортивні команди, також є нестійкими й нерівноважними системами, що є необхідною умовою їх розвитку та процесу адаптації. Проте розвиток такої системи може йти в різних напрямках і приводити до різних результатів [2; 4; 7; 9]. Усі системи містять підсистеми, які невпинно флюктують, тобто якимось чином впливають на всю систему. Іноді окрема флюктуація або комбінація флюктуації може стати (у результаті позитивного зворотного зв'язку) настільки сильною, що організація, яка існувала раніше, не витримує й руйнується. У цей переломний момент (який називають особливою точкою або точкою біфуркації) принципово неможливо передбачити, у якому напрямі відбудуватиметься подальший розвиток: чи стане стан системи хаотичним або вона перейде на новий, більше диференційований і вищий рівень упорядкованості або організації. Те ж саме характерне й для спортсмена або команди: у результаті численних кількісних змін, а також зовнішніх і внутрішніх дій може статися і

якісний стрибок у її розвитку, і руйнування, що може виразитися, наприклад, в отриманні спортсменом травми або в розпаді команди.

Розглянемо деякі приклади відмінності й зміни в структурі підготовленості спортсменів різної кваліфікації, статі, віку. Наприклад, у баскетболісток високої кваліфікації в підготовчому періоді кількість взаємозв'язків між різними показниками підготовленості менше, порівняно з періодом змагання [5]. Це свідчить про те, що в міру розвитку спортивної форми підвищується міра структурованості системи, якою є баскетбольна команда.

Процес зміни структури при розвитку якої-небудь системи характеризується не лише зміною кількості взаємозв'язків, але й взаємним співвідношенням між різними зв'язками. Так, у міру розвитку фізичних якостей юних баскетболістів змінюються не лише абсолютні значення їхніх показників, але і їх розподіл за чинниками, міра структурної диференціації. Так, якщо в 11 років показники розвитку фізичних якостей об'єдналися в один чинник, то у 12 і 13 – кількість чинників вже рівна двом, у 14 – трьом, а в 15 – знову двом.

Процес структурної диференціації спостерігається і при підвищенні рівня кваліфікації спортсменів. Наприклад, у висококваліфікованих гандболістів кількість чинників рівна п'яти, порівняно з гандболістами першого розряду.

У баскетболісток різної кваліфікації простежується різний розподіл показників підготовленості за чинниками [8]. Так, якщо в баскетболісток масових розрядів на перше місце виступає сила рук, то у кваліфікованих баскетболісток – такі показники, як зростання, стан вегетососудинної системи й швидкісна техніка.

У баскетболістів першого розряду, порівняно з баскетболістками такої ж кваліфікації, спостерігаються відмінності у взаємному співвідношенні різних показників. Так, якщо в баскетболісток на перший план виходять психофізіологічні показники й сила, то в баскетболістів – антропометричні дані та здатність диференціювати зусилля.

Отже, згідно із загальною характеристикою процесів структуризації системи, при розвитку якої-небудь системи, у тому числі й спортсмена, і команди, спостерігається підвищення абсолютних значень різних показників, збільшення кількості взаємозв'язків між різними показниками, як збільшення, так і зменшення кількості груп взаємозв'язаних показників (чинників), зміна взаємних співвідношень між різними показниками. При аналізі структури підготовленості й розробці методик тренування потрібно враховувати показники структуризації системи, оскільки це є необхідною умовою прогнозу ефективності її діяльності та якісного управління нею.

Висновки й перспективи подальших досліджень. Отже, згідно із загальною характеристикою процесів структуризації системи, при розвитку якої-небудь системи, у тому числі й спортсмена, і команди, спостерігається підвищення абсолютних значень різних показників, збільшення кількості взаємозв'язків між різними показниками, як збільшення, так і зменшення кількості груп взаємозв'язаних показників (чинників), зміна взаємних співвідношень між різними показниками. При аналізі структури підготовленості й розробці методик тренування потрібно враховувати показники структуризації системи, оскільки це є необхідною умовою прогнозу ефективності її діяльності та якісного управління нею.

Для оптимального функціонування системи, що самоорганізується, є можливість знайти такий спосіб дії на неї, щоб при мінімальному подразнику отримати максимальний результат.

Список використаної літератури

1. Белов С. А. Тем, кто хочет стать снайпером / С. А. Белов // Спортивные игры. – 1984. – № 3. – С. 7–9.
2. Вальтин А. И. Проблемы современного баскетбола / Вальтин А. И. – Киев : Здоровье, 2003. – 150 с.
3. Донской Д. Д. Биомеханика с основами спортивной техники / Донской Д. Д. – М. : Физкультура и спорт, 1978. – 124 с.
4. Дьячков В. М. Совершенствование технического мастерства спортсменов / Дьячков В. М. – М. : Физкультура и спорт, 1972. – 212 с.
5. Иванов В. В. Комплексный контроль в подготовке спортсменов / Иванов В. В. – М. : Физкультура и спорт, 1987. – 184 с.
6. Кузьмичев В. Е. Законы и формулы физики / Кузьмичев В. Е. – Киев : Наукова думка, 1989. – 864 с.
7. Подготовка спортсменов высокой квалификации в спортивных играх / отв. ред. Л. А. Латышкевич. – Киев : КГИФК, 1992. – 70 с.
8. Ратов И. П. Использование технических средств и методических приемов “искусственной управляющей среды” в подготовке спортсменов / И. П. Ратов // Современная система спортивной подготовки. – М. : СААМ, 1995. – С. 323–327.

9. Хромаев З. М. Подготовка баскетболистов высокой квалификации в микроциклах соревновательного периода : автореф. дис.... канд. пед. наук / В.М. Хромаев. – Киев, 2002. – 44 с.
10. Чопик Р. В. Методика навчання фізичних вправ молодших школярів у процесі занять баскетболом : автореф. дис.... канд. пед. наук. : 13.00.02 / Р. В. Чопик. – К., 2009. – 24 с.

Анотації

Стаття присвячена аналізу точності побудови руху при виконанні штрафного кидка в баскетболі. Проаналізовано відкриту систему – спортсмен, м'яч, кошик. Аналіз проводився на основі сучасної теорії побудови рухів з урахуванням коригувань, що вносили руховим аналізатором. Провідна роль рухового аналізатора в координації м'язової діяльності вбачається в тому, що м'язове відчуття стає вимірювальним або дробовим аналізатором простору й часу. Кінестетичні клітини рухового аналізатора мають властивості зв'язуватися з усіма клітинами кори. Відповідність рухового результату із завданням можлива за умови, якщо ЦНС матиме в розпорядженні постійну точну інформацію зі сторони багаточисельних аналізаторів, підтримувати безперервну сигналізацію про протікання конкретних змін в органі, що переміщається, а така інформація забезпечується, передусім проприорецепторами.

Ключові слова: відкрита система, рухова навичка, руховий аналізатор, штрафний кидок, координація, м'язова діяльність, проприорецептивна інформація.

Геннадий Арзютов. Точность построения движения в спортивных играх, отличия и изменения в структуре подготовленности спортсменов разной квалификации, пола, возраста. Статья посвящена анализу точности построения движения при выполнении штрафного броска в баскетболе. Анализировалась открытая система – спортсмен, мяч, корзина. Анализ проводился на основе современной теории построения движений с учётом корректировок, которые вносились двигательным анализатором. Ведущая роль двигательного анализатора в координации мышечной деятельности видится в том, что мышечное чувство становится измерителем или дробным анализатором пространства и времени. Кинестетические клетки двигательного анализатора имеют свойства связываться со всеми клетками коры. Соответствие двигательного результата с заданным возможно при условии, если ЦНС будет иметь в распоряжении постоянную точную информацию со стороны многочисленных анализаторов, получать непрерывную сигнализацию о протекании определенных изменений в перемещаемом органе, а такая информация обеспечивается, прежде всего, проприорецепторами.

Ключевые слова: открытая система, двигательный навык, двигательной анализатор, штрафной бросок, координация, мышечная деятельность, проприорецептивная информация.

Hennadiy Arziutov. Exactness of Motion Cbuilding in Sport Games, Differences and Changes in Structure of Preparedness of Athletes of Different Qualification, Sex, Age. The article analyzes exactness of motion construction at implementation of penalty throw in basket-ball. The open system was analyzed: sportsman, ball, basket. An analysis was conducted on the basis of modern theory of motion's construction with participation motive analyzers. The leading role of motive analyzer in co-ordination of muscular activity is seen in muscular sense becomes a measuring device or fractional analyzer of space and time. Kinesthetic cages of motive analyzer are characteristics to contact with all cages of bark. Accordance of motive result with set possibly subject to condition, if central nervous system will have in order permanent exact information from the side of numerous analyzers, to get continuous signaling about flowing of certain changes in the moved organ, and such information is provided, first of all, by proprioreceptors.

Key words: open system, motion skill, motion analyzer, penalty throw, co-ordination, muscular activity, proprioreceptive information.

УДК 796.03

Олександр Будзуляк

Вікові особливості плавців та їх здатність до фізичних і функціональних навантажень

Волинський національний університет імені Лесі Українки (м. Луцьк)

Постановка наукової проблеми та її значення. Аналіз останніх досліджень. Ефективність тренувань плавців високого класу обумовлюється особливостями вікового розвитку організму, суттєвими коливаннями здатності функціональних систем до адаптаційних перетворень у різному віці [1; 2; 3; 5].

Як свідчать результати останніх наукових досліджень, сучасне плавання вимагає від спортсмена значних фізичних і функціональних навантажень [2; 3]. Через удосконалення системи спортивної підготовки, такі навантаження прямо пропорційно пов'язані зі структурою м'язової тканини, особливостями регуляції й енергозабезпечення м'язових скорочень, а також адаптацією організму до різноманітних умов зовнішнього середовища.

Процес біологічного дозрівання людини охоплює тривалий період – від народження до 24 років, саме тоді, коли завершується ріст тіла, відбувається остаточне формування скелета та внутрішніх органів. Біологічне дозрівання людини не є запланованим процесом, а відбувається гетерохронно, що найбільш яскраво проявляється вже при аналізі формування будови тіла.

На сучасному етапі розвитку плавання значна увага приділяється віковому діапазону від 4-х років до завершення біологічного дозрівання, що є найбільш перспективним. Крім того, значний інтерес викликає й наступна вікова зона – зона оптимальних функціональних можливостей, що охоплює діапазон від 25 до 30 років, а також перша частина зони зворотного розвитку – від 30 до 40 років, упродовж якої збереження високого рівня працездатності та можливостей найважливіших функціональних систем організму суттєво знижуються.

Завдання дослідження – проаналізувати вікові особливості плавців та їх здатність виконувати великі навантаження.

Виклад основного матеріалу й обґрунтування отриманих результатів дослідження. Проаналізуємо динаміку змін фізичного та функціонального стану організму в межах різних вікових етапів. У період від 1-го року до 7-ми – збільшується довжина тіла щорічно поступово від 2-х см до 5-ти см, як у дівчат, так і в хлопців, із незначною різницею. Для плавання в цьому віковому періоді характерно первинне ознайомлення та вивчення численних фізичних і технічних вправ, що впливають на фізичний та функціональний стан організму, закладають основи становлення техніки плавання з одночасним розвитком внутрішніх органів дихання, формуванням м'язової й кісткової систем. Окрім цього, у цьому періоді відбувається навчання та оволодіння технікою спортивних видів плавання, кролем на спині, кролем на грудях і брасом.

Наступний період із 7-ми до 12 років характеризується розвитком та суттєвими змінами в структурі рухових можливостей, відповідно змінюється склад крові, де відбувається збільшення гемоглобіну, формуються координаційні навички, а також розвиваються показники просторової орієнтації, які практично не відрізняються від аналогічних показників у дорослих.

Проаналізуємо зміни, що відбуваються у віковому періоді від 12 до 14 років, стосовно рухової функції, що розглядається як фаза найвищої реалізації можливостей організму в онтогенезі, а також періоди, у які специфічний вплив тренувань викликає більш виражені адаптаційні реакції. Експериментальні дослідження показали, що ефект вибіркового спрямування позитивно впливає на підвищення розвитку максимальної сили, сприяє збільшенню чоловічого гормону – тестостерону з яскраво вираженим анаболічним ефектом, який сприяє синтезу білка й збільшенню маси тіла.

Також слід зауважити, що інтенсивний розвиток м'язової маси та сили в цьому віковому періоді не означає, що саме в цей період потрібно планувати інтенсивну силову підготовку. Значні силові навантаження можуть призвести до травм, а також до розвитку остеохондрозу та інших кістково-м'язових відхилень, відповідно, непідготовленим до таких навантажень є і нервово-м'язовий апарат [4]. Тому найвища здатність до впливу тренувань на силові можливості в жінок спостерігається у віці від 19 до 23 років, а в чоловіків – від 21 до 25 років.

Слід зазначити, що схильність до значних фізичних та функціональних навантажень організму більш активно проявляється у спортсменів-плавців 14–16 та 18–19 років.

Ці вікові періоди характеризуються найбільшим приростом координаційних здібностей, абсолютно максимально збільшується їхня аеробна продуктивність; у чоловіків на 16–18 % збільшується максимальне споживання кисню, ніж у жінок, досягаються високі показники відтворення темпу, ритму й кроку плавця.

Довгий час дискутується питання про підвищення аеробних можливостей плавців 14–16 років, які перебувають у передпубертатному та пубертатному періодах вікового розвитку. До прикладу, спостерігалось, що тренування аеробної спрямованості в цьому періоді не є наслідком підвищення аеробної потужності. Це пов'язано насамперед з гормональним статусом дітей.

Однак останні чемпіонати України, Європи, Австралії, Америки та Канади серед юних плавців переконливо свідчать про високу здатність дітей до підвищення аеробних можливостей під впливом цілеспрямованих тренувань з одночасним збільшенням спеціальних фізичних і змагальних наванта-

жень. Показники чемпіонатів юних плавців вищевказаних країн практично не поступаються нормативним вимогам майстрів спорту міжнародного класу та майстрів спорту України.

Охарактеризуємо наступні вікові періоди від 18 до 20 і від 20 до 24 років. Цим періодам притаманні приріст аеробної продуктивності, збільшення киснево-транспортної системи, які тісно пов'язані з удосконаленням різноманітних компонентів організму, збільшенням розміру серця, покращенням кровопостачання, перерозподілом кровотоку, підвищенням систолічного об'єму й серцевого викиду.

При досягненні високої техніки виконання спеціальних плавальних вправ у цьому віковому періоді вдосконалюються й інші нервово-м'язові системи, що сприяють економічному виконанню технічної та функціональної роботи, порівняно з віковим періодом 12–15 та 16–18 років.

Максимальні величини навантажень, що виконуються плавцями цього періоду, пов'язані зі збільшенням лактату в м'язах і крові або кисневого боргу, а також накопиченням молочної кислоти в м'язах, що не дає можливості ефективно виконувати швидкісно-силові вправи. Тому для виведення шкідливих речовин з організму тренеру-викладачу потрібно підібрати комплекс спеціальних вправ та відновлюючих засобів, звичайно, за допомогою лікарів, саме таке поєднання могло б ефективно забезпечити високу продуктивність спортсменів і сприяти подальшому відновленню організму.

Під час інтенсивної роботи в цьому віковому періоді спостерігається збільшення затребуваності організму в кисні, відбуваються швидкі процеси обміну речовин і збільшуються біохімічні процеси інтоксифікації, пов'язані з продукуванням тепла, а, відповідно, активна робота м'язів, особливо при швидкісному ритмі плавання, значно підсилює ці процеси.

За кількістю кисню, що споживається плавцями високої кваліфікації за хвилину, плавання займає провідне місце серед циклічних видів спорту, тому техніці дихання потрібно надавати особливої уваги при виконанні вправ на щеплення, ковзання та при рівномірному плаванні на дистанції.

Потрібно зазначити, що при плаванні під час виконання значних об'ємів роботи значно збільшується кількість крові, що перекачується серцем. Завдяки цьому, організм здатен забезпечити кровопостачанням працюючі м'язи. Однак потрібно зазначити, що при досить інтенсивній та одночасній роботі всіх основних скелетних м'язів, кровоносна система не зможе забезпечити кров'ю всі ці м'язи. Як наслідок, потрібно прагнути до такої техніки плавання, котра б дала змогу зняти всю надлишкову напругу, а ті групи м'язів, коефіцієнт корисної дії яких, із погляду створення сили тяги, є незначним, працювали б з мінімальною інтенсивністю.

Слід зауважити, що в умовах сучасних змагальних навантажень ставляться високі вимоги до важливих функціональних систем організму, такі вимоги призводять до глибокого виснаження функціональних ресурсів, тому значну роль відіграє раціональне харчування та вживання різних препаратів природного й штучного походження, що здатні забезпечити високу працездатність спортсменів-плавців [6].

Спортивне тренування плавців високої кваліфікації помітно впливає на метаболізм білків в організмі. Давно відомо, що фізичні навантаження викликають в організмі зміни, які спричиняють процеси утворення й утилізації енергії, фізичні навантаження стимулюють ядерний апарат клітини для синтезу білків, які забезпечують використання енергії. Тоді можна сказати, що, урешті-решт, організм потребує в більшості амінокислот, що синтезуються в клітинах організму, та що ці амінокислоти мають надходити в організм обов'язково з їжею.

Висновки. Отже, ми прийшли до висновку, що ефективність тренувального процесу обумовлюється віковими особливостями плавців високого класу а, їхня здатність до значних фізичних і функціональних навантажень обумовлюється певними періодами спортивного життя. У процесі тренувальних занять організм адаптується до різноманітних вікових перетворень, пристосовується до великих фізичних та функціональних навантажень. На вдосконалення можливостей організму плавців високого класу впливає також самодисципліна, психологічний стан, однак основним регулятором є методи й принципи спортивного тренування та стимулювання, умови тренування й харчування, процес відновлення.

Перспективи подальших досліджень. Подальші дослідження будуть спрямовані на вивчення засобів та методів тренування плавців.

Список використаної літератури

1. Осокина Т. И. Как научить детей плавать / Осокина Т. И. – М. : Просвещение, 1985.
2. Плавание, лечение и спорт / под ред. Н. Н. Кардамонова. – Ростов н/Д. : Изд-во “Феникс”, 2001.
3. Платонова В. Н. Общая теория подготовки спортсменов в олимпийском спорте : учеб. для студ. вузов физического воспитания / Платонова В. Н. – Киев : Изд-во “Олимп. л-ра”, 1997.

4. Физическая реабилитация : учебник для академий и институтов физической культуры / под общей редакцией профессора С. Н. Попова. – Ростов н/Д. : изд-во “Феникс”, 1999.
5. Фирсов З. П. Плавать раньше, чем ходить / Фирсов З. П. – М. : Физкультура и спорт, 1980.
6. Ялович В. Т. Медико-біологічні й педагогічні засоби відновлення та підвищення працездатності спортсменів : наук. – метод. посіб. для тренерів і викладачів / Ялович В. Т. – Луцьк : Волин. нац. ун-т ім. Лесі Українки, 2010.

Анотації

У статті розглянуто вікові особливості плавців. Як свідчать результати останніх наукових досліджень, сучасне плавання вимагає від спортсмена значних фізичних та функціональних навантажень. Завдання дослідження – проаналізувати вікові особливості плавців та їх здатність виконувати великі навантаження. Ефективність тренувань плавців обумовлюється особливостями вікового розвитку організму, суттєвими коливаннями здатності функціональних систем до адаптаційних перетворень у різному віці. У процесі тренувальних занять організм адаптується до різноманітних вікових перетворень, пристосовується до великих фізичних і функціональних навантажень. На вдосконалення можливостей організму плавців високого класу впливає також самодисципліна, психологічний стан, однак основним регулятором є методи й принципи спортивного тренування та стимулювання, умови тренування й харчування, процес відновлення.

Ключові слова: плавці, тренування, вікові особливості, фізичне навантаження, адаптація.

Александр Будзуляк. Возрастные особенности пловцов и их способность к физическим и функциональным нагрузкам. В статье рассматриваются возрастные особенности пловцов. Как свидетельствуют результаты последних научных исследований, современное плавание требует от спортсмена значительных физических и функциональных нагрузок. Задача исследования – проанализировать возрастные особенности пловцов и их способность выполнять большие нагрузки. Эффективность тренировок пловцов обуславливается особенностями возрастного развития организма, существенными колебаниями способности функциональных систем в адаптационных преобразованиях в разном возрасте. В процессе тренировочных занятий организм адаптируется к различным возрастным преобразованиям, приспосабливается к большим физическим и функциональным нагрузкам. На усовершенствование возможностей организма пловцов высокого класса также влияет самодисциплина, психологическое состояние, однако основным регулятором являются методы и принципы спортивной тренировки и стимулирования, условия тренировки и питание, процесс восстановления.

Ключевые слова: пловцы, тренировка, возрастные особенности, физические нагрузки, адаптация.

Oleksandr Budzuliak. Age Characteristics of Swimmers and Their Ability to Physical and Functional Stress. The article deals with age-specific swimmers. According to the latest research modern swimming requires significant physical and functional loads. The task of the study is to analyze age characteristics of swimmers and their ability to perform heavy loads. The effectiveness of training swimmers is conditioned due to age peculiarities of organism development, significant variations in the ability of the functional systems of adaptive change at different ages during the training sessions in the process of body adaptation to various age changes, adaptations to the physical and functional high loads. On the improvement of capacity of organism abilities of high-class swimmers also affects self-discipline, mental state, however, is the main regulator of the methods and principles of sports training and promotion, training and nutrition conditions, the recovery process.

Key words: swimmers, training, age characteristics, physical activity, adaptation.

УДК 796.03

Валерій Вихор

Розвиток спеціальної витривалості у боксерів

Волинський національний університет імені Лесі Українки (м. Луцьк)

Постановка наукової проблеми та її значення. Поєдинок боксерів – це лише верхівка айсберга. Кожна людина, яка спостерігає за діями боксерів, звертає увагу на те, як швидко та легко вони пересуваються, як сильно наносять удари, як упорно захищаються. Проте лише спеціалісти знають, що за цим приховується – щоденні дво-, триразові тренування. І так щодня, щомісяця, із року в рік. У боксерів це має назву чорнової роботи. Боксер кожною клітиною свого тіла розуміє слова Суворова: “Тяжко в навчанні, легко в бою”. Досягнення найвищих результатів у боксі зумовлено ефективністю реалізації потенційних можливостей атлета в процесі багаторічної спортивної підготовки.

Аналіз останніх досліджень і публікацій із цієї проблеми. Індивідуалізація процесу підготовки спортсмена тісно пов'язана з поглибленою спеціалізацією, яка здійснюється відповідно до його здібностей і зачіпає всі сторони підготовки, а також визначає вибір засобів, методів, рівнів тренувального та змагального навантаження [4].

Розв'язання завдання індивідуалізації в спорті спрямоване на пошук методів підвищення ефективності навчально-тренувального процесу з метою покращення спортивної працездатності та досягнення вищих спортивних результатів [2].

Індивідуалізація підготовки, що проводиться з урахуванням особливостей моторики боксера, дає змогу якомога ефективніше здійснювати підвищення їхнього майстерності відповідно до рухових здібностей, а також з урахуванням функціональних та адаптаційних можливостей організму. Одним із засобів підготовки боксерів є тренування за методикою "фартлек".

Завдання дослідження – проаналізувати сучасні методи тренування витривалості в боксерів.

Виклад основного матеріалу й обґрунтування отриманих результатів дослідження. Метод "фартлек", що в перекладі з англійської означає "гра швидкостей", розроблено в 1930 р. шведськими вченими під керівництвом тренера Холмера для бігунів, які змагаються в кросі на пересіченій місцевості, потім модифіковано та вдосконалено новозеландським тренером А. Лідьяром для підготовки стаєрів.

Метод тренування "фартлек" у бігу полягає в зміні швидкостей пересування в процесі тривалого безперервного бігу за самопочуттям спортсмена, командою тренера чи відносного прискорення партнера [3].

"Фартлек" – це різновид змінно-повторного методу, комплексне тренування на місцевості й на стадіоні, де в одному тренувальному занятті вдосконалюються всі необхідні бігунові якості (сила, швидкість, витривалість). "Фартлек" складається з пробігання довгих та середніх відрізків, багатеразових підскоків угору, бігу під гору й, нарешті, спринтерської пробіжки з максимально можливою швидкістю. Відпочинок варіюється та проводиться у вигляді ходьби чи бігу підтюпцем.

Перевага цього методу полягає в тому, що в процесі виконання навантажень спортсмен самостійно може збільшувати темп навантаження, змінювати його характер і регулювати тривалість. Такий підхід сприяє більш м'якому входженню не лише в окремому тренуванні, а й на конкретному етапі підготовки. Загальна тривалість тренування з використанням цього методу може коливатися від 45–50 хв до 1,5–2,5 год.

"Фартлек" успішно застосовується в багатьох видах спорту. Він досить ефективний, оскільки дає простір творчій ініціативі, що сприяє різнобічній побудові тренувального процесу.

Відомо також застосування зазначеної методики в тренуванні дзюдоїстів.

Застосування методу "фартлек" при тренуванні боксерів детально описано В. П. Барановим та Д. В. Барановим [1]. Автори зазначають, що для боксера найбільш раціонально застосовувати біг зі змінною швидкістю по пересіченій місцевості з одночасним нанесенням напрацьованих комбінацій ударів з арсеналу своєї індивідуальної техніко-тактичної моделі. Потрібно привчити організм боксера до виконання технічних дій з ЧСС 160–180 уд./хв і вище протягом 30–40 хв з проміжками бігу підтюпцем і відновлення ЧСС до 120 – 125 уд./хв. Це дасть змогу на останньому етапі спеціальної підготовки довести організм боксера до здатності виконувати індивідуальну техніко-тактичну модель із ЧСС 200 уд. / хв і вище протягом 12–15 хв із внутрішніми інтервалами відпочинку. Цього рівня підготовленості буде достатньо для проведення сучасного боксерського поєдинку.

Методика "фартлек" успішно застосовується в тренуваннях боксерів. Вона обґрунтована тим, що основні дії боксера, які виконуються в змагальному режимі, приводять ЧСС до 200 уд. / хв і вище. Загальний час бою в сучасних змаганнях з боксу відбувається протягом 8–10 хв. У більшості випадків сучасний бій починається в максимальному темпі з перших секунд, тому кікбоксер приходить у свій кут після закінчення раунду на відпочинок із ЧСС 200 уд./хв і більше. Відпочинок протягом 1 хв – чисто символічне явище для тренуваного боксера.

Із перших секунд другого раунду ЧСС піднімається до 200 уд./хв. Після другого раунду хвилинка перерва вже не дає значного зниження ЧСС. У третьому раунді ЧСС значно перевищує 200 уд. / хв. Хвилинка відпочинку між раундами майже не знижує ЧСС. Режим рухової діяльності в бою спринтерський, тобто з максимальним додатком м'язових зусиль за мінімальний проміжок часу, а час виконання всієї рухової діяльності в сучасному боксерському поєдинку – режим бігуна-серед-

ньовика. Проте боксер не має можливості знижувати інтенсивність ведення поєдинку, тому що миттєво буде покараний суперником за найменше зниження швидкості виконання своїх технічних дій.

Експериментальна робота з розробки тренування боксерів із застосуванням методики “фартлек” проводилася Київським клубом “Подол” протягом 2006–2008 р. Методика “фартлек” із підготовки боксерів полягає в такому: боксери біжать певну кількість раундів по 3 хв з максимальною швидкістю, перерва між раундами – 1 хв, кількість раундів залежить від етапу підготовки, наприкінці дистанції проводиться інтенсивний “бій із тінню”, так звана “кінцівка”. Використання цього методу передбачає відтворення моделі навантажень, що відповідають функціональним вимогам змагальної діяльності кікбоксерів.

Уведено цифрові показники 400, 500, 600 м, які за часом пробігання відповідають одному раунду в поєдинку, що давало можливість використовувати розроблений метод тренування для отримання інформації щодо спеціальної витривалості й використання її для покращення тренувального процесу в боксі.

У боксі спеціальна витривалість виявляється в здатності спортсмена тривалий час виконувати максимальні швидкісно-силові зусилля й не знижувати м'язової роботи до закінчення поєдинку. За ступенем прояву фізичних якостей та режиму діяльності організму бокс відносять до видів спорту, що характеризується комплексним проявом рухових якостей, більшість дій яких носить яскраво виражену швидкісно-силову спрямованість.

Дистанція встановлюється залежно від класу боксера, етапу підготовки та вагової категорії, тому що боксери-важковаговики поступаються за функціональними показниками боксерам легших категорій.

Зазначену відстань спортсмени повинні подолати протягом 2 хвилин і при цьому фіксується час, що залишився після пробігу, який показує наявність спеціальної витривалості в боксера й відводиться на проведення інтенсивного “бою з тінню”, тобто підвищення інтенсивності поєдинку наприкінці раунду, перерва між раундами – 1 хв.

Застосовувалися варіативні блоки тренування боксерів за методикою “фартлек”. Найбільш підготовлені боксери (шість осіб) використовували варіативний блок А (табл. 1).

Таблиця 1

Варіативний блок А – 6 раундів x 600 м

Раунд	Кращий результат (хв, с)		Гірший результат (хв, с)	
1	1	45	2	00
2	1	45	2	00
3	1	55	2	00
4	1	51	2	00
5	1	50	2	00
6	1	45	2	00

Більшість боксерів, які брали участь у навчально-тренувальному зборі (10 осіб), застосовували варіативний блок Б. Застосування цього блоку (дев'ять раундів по 400 м) засвідчило, що, використовуючи методику “фартлек”, боксери до кінця навчально-тренувального збору підвищили свою спеціальну витривалість (табл. 2 і 3).

Таблиця 2

Варіативний блок Б – 9 раундів x 400 м (до експерименту)

Раунд	Кращий результат (хв, с)		Гірший результат (хв, с)	
1	1	40	1	50
2	1	30	1	45
3	1	40	1	50
4	1	40	1	45
5	1	45	1	49
6	1	45	1	47
7	1	46	1	56
8	1	47	1	55
9	1	37	1	43

Варіативний блок Б – 9 раундів x 400 м (після експерименту)

Раунд	Кращий результат (хв, с)		Гірший результат (хв, с)	
1	1	29	1:	57
2	1	18	1:	54
3	1	30	1:	57
4	1	26	1:	52
5	1	30	1:	51
6	1	29	2	:02
7	1	20	2:	03
8	1	25	2:	01
9	1	20	1:	47

Застосування цього методу передбачає відтворення моделі навантажень, які відповідають вимогам змагальної діяльності боксера без застосування “бойової практики”, що допомагає в певних ситуаціях уникнути травматизму. Застосування методики виробляє в боксера стереотип високоінтенсивної швидко-силової роботи, навчає його “викладатися” в межах певного часу, дисциплінує й створює мотивацію до перемоги, а перед відповідальними змаганнями цей метод є одним із тестів для перевірки функціонального стану спортсмена.

Висновки й перспективи подальших досліджень. Виходячи зі спостережень за спортсменами під час змагань, боксери, котрі пройшли тест за методикою “фартлек”, проводили бої у високому темпі, намагалися вести поєдинки під свою диктовку та внаслідок цього домагалися хороших успіхів у змаганнях. Таким чином, метод “фартлек” слід упроваджувати у підготовку боксерів до відповідальних змагань для виявлення в них спеціальної витривалості, індивідуалізувавши їх навчально-тренувальний процес.

Список використаної літератури

1. Баранов В. П. Современная спортивная тренировка боксера / В. П. Баранов, Д. В. Баранов. – Гомель : СОЖ, 2008. – 360 с.
2. Матвеев Л. П. Теория и методика физической культуры / Матвеев Л. П. – М. : Физкультура и спорт, 1991. – 543 с.
3. Терминология спорта. Толковый словарь спортивных терминов. – 2001.
4. Ширяев А. Г. Бокс и кикбоксинг / А. Г. Ширяев, В. И. Филимонов. – М. : Академия, 2007. – 234 с.

Анотація

У статті наведено характеристику методу тренування “фартлек”; висвітлено результати застосування цієї методики для виявлення та перевірки функціонального стану й спеціальної витривалості боксерів; обґрунтовано успішне застосування методу в багатьох видах спорту та, зокрема, в боксі, оскільки це комплексне тренування сприяє вдосконаленню всіх необхідних якостей (сили, швидкості, витривалості). Методика тренування складається з пробігання довгих і середніх відрізків, багаторазових підскоків угору, бігу під гору та спринтерської пробіжки з максимальною можливою швидкістю. Відпочинок варіюється й проводиться у вигляді ходьби чи бігу підтюпцем. Перевага цього методу полягає в тому, що в процесі виконання навантажень спортсмен самостійно може збільшувати темп навантаження, змінювати його характер і регулювати тривалість. Такий підхід сприяє більш м'якому входженню не лише в окреме тренування, а й на конкретному етапі підготовки. Загальна тривалість тренування з використанням цього методу може коливатися від 45–50 хв до 1,5–2,5 год. “Фартлек” досить ефективний, оскільки дає простір творчій ініціативі, що сприяє різнобічній побудові тренувального процесу.

Ключові слова: боксер, кваліфікований спортсмен, функціональний стан, спеціальна витривалість.

Валерий Выхор. Развитие специальной выносливости у боксеров. В статье приведена характеристика метода тренировки “фартлек”; отражены результаты применения данной методики для выявления и проверки функционального состояния и специальной выносливости боксеров; обоснованно успешное применение метода во многих видах спорта и, в частности, в боксе, поскольку это комплексная тренировка способствует совершенствованию всех необходимых качеств (силы, скорости, выносливости). Методика тренировки состоит из пробега длинных и средних отрезков, многоразовых подскоков вверх, бега под гору и спринтерской пробежки с максимально возможной скоростью. Отдых варьируется и проводится в виде ходьбы или бега рысцей. Преимущество этого метода заключается в том, что в процессе выполнения нагрузок спортсмен самостоятельно может увеличивать темп нагрузки, изменять его характер и регулировать длительность. Такой подход способствует более мягкому входжению не только в отдельной тренировке, но и на

конкретном этапе подготовки. Общая длительность тренировки с использованием этого метода может колебаться от 45–50 мин до 1,5–2,5 часов. “Фартлек” достаточно эффективный, поскольку дает пространство творческой инициативе, которая способствует разностороннему построению тренировочного процесса.

Ключевые слова: боксер, квалифицированный спортсмен, функциональное состояние, специальная выносливость.

Valeriy Vykhor. Development of Special Endurance Among High-Level Boxers. Description of a method of training “fartlek” is disclosed in the article; the results of application of this method are reflected for an exposure and verification of the functional state and special endurance of boxers; grounded successful application of method in many types of sport and, in particular, in boxing, as it the complex training is instrumental in perfection of all of necessary qualities (force, speed, endurance). The training method includes running on long and middle distances, multiple jumps-up, running up to a hill and sprinter running with maximally possible speed. Rest is varies and is conducted in the forms of walking or jogging. Advantage of this method is that in the process of implementation of loadings a sportsman can increase the rate of loading independently, change his character and regulate duration. Such approach is instrumental and is softer taking into account not only in separate trainings but also concrete stages of preparation. General duration of a training with the use of this method can vary from 45–50 minutes to 1,5–2,5 hours. “Fartlek” is effective enough, as it gives space to creative initiative which helps in diversified constructing of the training process.

Key words: boxer, skilled athlete, functional status, special endurance.

УДК: 796.323.2:796.015.31

**Віктор Горбуля,
Вікторія Горбуля,
Олександр Горбуля**

Дослідження функціональної підготовленості баскетболістів у підготовчому періоді

Запорізький національний університет (м. Запоріжжя)

Постановка наукової проблеми та її значення. На сучасному етапі розвитку спорту збільшення конкурентності на міжнародній спортивній арені примушує шукати на всіх етапах багаторічної підготовки спортсменів додаткові резерви для подальшого вдосконалення майстерності, зростання спортивних досягнень. Одним із таких резервів, як відзначає більшість дослідників [1; 2; 3], є оптимізація тренувальних навантажень у багаторічній підготовці спортсменів.

Практично у всіх видах спорту при підготовці використовуються різні за обсягом тренувальні навантаження. Їх величина визначається кількістю занять, їх тривалістю, загальним обсягом роботи, інтенсивністю й напруженістю тренувального навантаження [4].

Особливу увагу при підготовці спортсменів дослідники та практики звертають на характер і зміст навантажень, які використовують у тренувальному процесі [1; 3; 5].

Аналіз останніх досліджень із цієї проблеми. Слід зазначити, що залежно від виду спорту спостерігаються й різні погляди на співвідношення обсягів тренувальних навантажень й підготовку спортсменів.

Проведений аналіз літературних даних із цієї проблеми показав, що в питанні організації навчально-тренувального процесу спортсменів, незважаючи на наявність загальних закономірностей, немає єдиної думки.

У своїх роботах автори широко використовували результати суміжних наук: фізіології, біохімії, психології, морфології, спортивної медицини й ін. Дійсно, дані фізіології та спортивної медицини дають змогу робити висновки про індивідуальні особливості реакцій на фізичне навантаження кардіореспіраторної й ендокринної систем, опорно-рухового апарату, інших життєво важливих органів і систем організму спортсменів.

Важливим моментом у підготовці спортсменів є пошук найбільш сприятливих періодів їхнього індивідуального розвитку, коли можна досягнути максимального тренувального ефекту. На жаль, у цьому питанні поки що немає єдиної думки, але більшість дослідників відзначають безперечну актуальність цієї проблеми для теорії та практики підготовки спортсменів [1; 2; 5].

Значне місце в системі багаторічної спортивної підготовки багато дослідників відводить співвідношенню тренувальних навантажень загальної й спеціальної спрямованості на її різних етапах, що становить безперечний теоретичний і практичний інтерес [1; 2; 4].

У цілому можна зазначити, що принцип індивідуалізації спортивного тренування орієнтує тренера на повнішу відповідність змісту методів та форм тренувальних занять, величини й динаміки навантаження індивідуальним особливостям спортсменів: їхнього віку, підготовленості, рівню розвитку окремих якостей і здібностей, стану здоров'я тощо.

Особливе значення для розв'язання цих завдань відводиться функціональній підготовці, рівень якої зумовлює подальший успіх у технічній та фізичній підготовці спортсменів узагалі й баскетболістів, зокрема.

Завдання дослідження:

1) визначити вихідний рівень функціональної підготовленості баскетболістів на початку підготовчого періоду;

2) дослідити динаміку зміни рівня функціональної підготовленості баскетболістів протягом підготовчого періоду;

3) вивчити можливість використання програми "ШВСМ" при здійсненні контролю за рівнем функціональної підготовленості баскетболістів.

Виклад основного матеріалу й обґрунтування отриманих результатів дослідження. Для розв'язання поставлених завдань у роботі використовували такі методи: аналіз літературних джерел із теми дослідження; педагогічні спостереження; визначення рівня функціональної підготовленості баскетболістів за допомогою комп'ютерної програми "ШВСМ" [6; 7]; методи математичної статистики [8].

Для роботи з програмою "ШВСМ2" визначали такі показники: стать, вік (роки), довжину тіла (см), масу тіла (кг), частоту серцевих скорочень після виконання першого стандартного навантаження на велоергометрі (ЧСС1, уд./хв), частоту серцевих скорочень після виконання другого стандартного навантаження на велоергометрі (ЧСС2, уд./хв).

Програма "ШВСМ" дає можливість визначити рівень функціональної підготовленості в умовних одиницях від 0 до 100.

У дослідженні брали участь 16 баскетболістів збірної команди ЗНУ віком 17–21 рік 1–4 курсів різних факультетів: фізичного виховання, менеджменту, біологічного, юридичного, соціального управління. Зріст гравців – 175–205 см; амплуа – центрові – чотири особи, нападаючі – п'ять, захисники – сім.

Дослідження проводили на спортивній базі Запорізького національного університету; його виконано згідно з планом науково-дослідної роботи кафедри спортивних ігор факультету фізичного виховання ЗНУ "Оптимізація навчально-тренувальної і змагальної діяльності в спортивних іграх" та планом науково-дослідної роботи кафедри фізичного виховання ЗНУ "Підвищення рівня фізичної підготовленості студентської молоді засобами спортивних ігор, легкої атлетики, атлетичної гімнастики".

Напрямок дослідження відповідає тематиці зведеного плану науково-дослідних робіт Державного Комітету України з питань фізичної культури і спорту номер державної реєстрації – 0101V006471.

На початковому етапі проведено оцінку рівня функціональної підготовленості баскетболістів. Медико-біологічне обстеження дало змогу констатувати результати, представлені в таблиці 1.

Як видно, на початку експерименту величини практично всіх показників, які характеризують функціональну підготовленість баскетболістів відповідали середнім значенням.

Цей висновок ґрунтується на показниках відповідних шкал, розроблених авторами програми "ШВСМ" з урахуванням літературних даних [6; 7].

Так, значення $РWC_{170}$ і $ВМСК$, що відображають рівень розвитку загальної витривалості організму, склали, відповідно, $22,04 \pm 0,76$ кг/м/хв/кг і $60,99 \pm 1,49$ мл/хв/кг, що відповідало середнім значенням даних параметрів для спортсменів високого класу.

На рівні "середнього" показника перебували показники, що характеризують швидкісну витривалість спортсменів-баскетболістів. Величини АЛAKм і АЛAKе становили $6,99 \pm 0,26$ вт/кг і $41,93 \pm 1,49$ у. о.

Дані, отримані стосовно основних параметрів швидкісно-силової витривалості гравців команди, відповідали показникам нижчого від середнього рівня розвитку. Досить відзначити, що абсолютні значення ЛAKм і ЛAKе склали відповідно всього лише $3,48 \pm 0,21$ вт / кг і $28,01 \pm 1,11$ у. о.

Цілком природно, що й останні параметри функціональної підготовленості баскетболістів не відповідали рівню їхньої спортивної кваліфікації.

Таблиця 1

Показники, що характеризують рівень функціональної підготовленості організму баскетболістів на початку й у кінці підготовчого періоду ($M \pm m$)

№ з/п	Показник	Початок підготовчого періоду	Закінчення підготовчого періоду	Відносний приріст, %
1	вPWC ₁₇₀ , кг/м/хв/кг	22,04±0,76	27,27±0,43*	24,56
2	вМСК, мл	60,99±1,49	66,98±1,25*	9,81
3	АЛАКм, вт/кг	6,99±0,26	9,36±1,23*	33,52
4	АЛАКе, у. о.	41,93±1,49	55,87±2,93*	33,7
5	ЛАКм, вт/кг	3,48±0,21	5,82±1,10*	65,54
6	ЛАКе, у. о.	28,01±1,11	41,01±0,98*	46,70
7	ПАНО, %	58,25±1,95	70,47±1,21*	21,37
8	ЧССпано, уд./хв	156,75±4,84	170,88±1,78*	9,08
9	ЗМС, у. о.	192,13±6,09	211,35±3,17*	10,03
10	РФП, бали	66,05±5,99	83,15±2,33*	26,25

Примітка: * $p < 0,01$ порівняно з початком підготовчого періоду.

Так, значення ПАНО та ЧССпано, які характеризують економічність роботи системи енергозабезпечення м'язової діяльності, становили $58,25 \pm 1,95$ % і $156,75 \pm 4,84$ уд./хв. На "середньому" рівні реєструвалась і величина загальної метаболічної ємкості організму спортсменів (ЗМС) – $192,13 \pm 6,09$ у. о.

Згідно з цими результатами загальний рівень функціональної підготовленості (РФП) спортсменів склав $66,05 \pm 5,99$ бала, що відповідає середньому рівню.

У кінці підготовчого періоду проведено оцінку рівня функціональної підготовленості організму спортсменів.

Як видно з результатів таблиці 1, у кінці експерименту в баскетболістів спостерігалось покращення всіх показників, що характеризують рівень їхньої функціональної підготовленості.

Так, показник у PWC₁₇₀ збільшився до $27,27 \pm 0,43$ кг/м/хв/кг, вМСК – $66,98 \pm 1,25$ мл, АЛАКм і АЛАКе – до $9,36 \pm 1,23$ вт/кг і $55,87 \pm 2,93$ у. о. відповідно; ЛАКм і ЛАКе – до $5,82 \pm 1,10$ вт/кг і $41,01 \pm 0,98$ у. о. відповідно; ПАНО – $70,47 \pm 1,21$ %, ЧССпано – $170,88 \pm 1,78$ уд./хв; ЗМС – $211,35 \pm 3,17$ у. о. Таке підвищення всіх показників, що характеризують функціональну підготовленість баскетболістів, відобразилося й на оцінці в балах загального рівня функціональної підготовленості.

Аналізуючи величини відносного приросту всіх показників, ми бачимо, що найбільший приріст у показниках ЛАКм і ЛАКе – $65,54$ % і $46,70$ % відповідно, що характеризують швидкісно-силову витривалість. На наш погляд, це можна пояснити тим, що на початковому етапі дослідження ці показники були найнижчими і належали до функціонального класу нижчого від середнього. Показники АЛАКм і АЛАКе, що характеризують швидкісну витривалість, збільшилися на $33,52$ % та $33,7$ % відповідно. Найбільший відносний приріст саме цих показників (швидкісно-силова й швидкісна витривалість) свідчать про те, що в баскетболі це одні з основних якостей, і тому в підготовчому періоді розвитку цим якостям приділялося найбільше часу.

Найменший відносний приріст результатів зафіксовано в показниках, які характеризують економічність системи енергозабезпечення м'язової діяльності (ЧССпано – $9,08$ %) і величину загальної метаболічної ємкості організму спортсменів (ЗМС – $10,03$ %). На наш погляд, це пояснюється тим, що в підготовчому періоді спортсмени виконують великі обсяги навантажень й організми спортсменів недостатньо адаптувалися до таких навантажень, що не дає їм змоги працювати в економічному режимі.

Вагомим підтвердженням наведених даних послужили результати аналізу внутрішньогрупового розподілу обстежених спортсменів за РФП організму, що представлені в таблиці 2.

Відповідно до даних дослідження, до закінчення підготовчого періоду серед баскетболістів "ЗНУ" (м. Запоріжжя) переважали спортсмени з РФП "вищий від середнього", $30,43$ % спортсменів були віднесені до функціонального рівня "високий" і $18,71$ % – "середній". Не спостерігалось баскетболістів, рівень функціональної підготовленості яких відповідав би категорії "нижчий від середнього".

**Внутрішньогруповий розподіл баскетболістів за РФП на початку
й кінці підготовчого періоду (% від загальної кількості)**

№ з/п	РФП	Підготовчий період	
		початок	кінець
1	Низький	–	–
2	Нижчий від середнього	21,74	–
3	Середній	43,48	18,71
4	Вищий від середнього	13,04	50,86
5	Високий	21,74	30,43

Отже, представлені матеріали свідчать про істотне поліпшення в процесі підготовчого періоду функціональної підготовленості баскетболістів.

У цілому наведені дані дали підставу констатувати, що запропонована баскетболістам команди “ЗНУ” в підготовчому періоді система тренувальних занять сприяла оптимізації їхньої функціональної підготовленості, гармонійному розвитку всіх її складових компонентів, своєрідному виходу спортсменів на найбільш оптимальний рівень спортивної форми. Окрім цього, отримані дані переконливо свідчили про високу репрезентативність комп'ютерної програми “ШВСМ” і необхідності її впровадження в систему медико-біологічного контролю за функціональним станом спортсменів різної спеціалізації й кваліфікації.

Висновки та перспективи подальших досліджень. На початку підготовчого періоду величини практично всіх показників, що характеризують функціональну підготовленість баскетболістів відповідали середнім значенням. Відповідно, і рівень загальної функціональної підготовленості організму баскетболістів можа було віднести до “середнього” функціонального класу.

Представлені матеріали свідчать про істотне покращення функціональної підготовленості баскетболістів в процесі підготовки. На початку підготовчого періоду показник РФП баскетболістів належав до “середнього”, до кінця підготовчого періоду сталися істотні зміни й показник РФП відповідав рівню “вищому від середнього”.

Результати проведеного дослідження дали підставу встановити, що використання комп'ютерної програми “ШВСМ” допомагає здійснювати оперативний, поточний та етапний контроль за рівнем функціональної підготовленості баскетболістів.

Подальші дослідження планується проводити за визначенням рівня функціональної підготовленості баскетболістів команди “ЗНУ” (м. Запоріжжя) впродовж змагального періоду.

Список використаної літератури

1. Профессиональный спорт / под ред. С. И. Гуськова, В. Н. Платонова. – Киев : Олимп. лит., 2000. – 392 с.
2. Анохин П. К. Узловые вопросы теории функциональных систем / Анохин П. К. – М. : Медицина, 1990. – 196 с.
3. Матвеев Л. П. Основы спортивной тренировки / Матвеев Л. П. – М. : Физкультура и спорт, 1987. – 280 с.
4. Сахновский К. П. Подготовка спортивного резерва / Сахновский К. П. – Киев : Здоровье, 1990. – 152 с.
5. Аршавский И. А. Физические механизмы и закономерности индивидуального развития / Аршавский И. А. – М. : Наука, 1991. – 182 с.
6. Шаповалова В. А. Компьютерная программа комплексной оценки функционального состояния и функциональной подготовленности организма / В. А. Шаповалова, Н. В. Маликов, А. В. Сватъев. – Запорожье : [б. и.], 2003. – 75 с.
7. Сватъев А. В. Функціональна діагностика у фізичному вихованні і спорті : навч. посіб. для студ. вищ. навч. закл. / А. В. Сватъев, М. В. Маліков. – Запоріжжя : ЗДУ, 2004. – 195 с.
8. Спортивная метрология : учеб. для ин-тов физ. культуры / под ред. В. М. Зациорского. – М. : Физкультура и спорт, 1982. – 256 с.

Анотації

Проблема підвищення рівня функціональної підготовленості спортсменів взагалі й баскетболістів, зокрема, є достатньо актуальною в наш час. Завданням нашого дослідження було визначити динаміку функціональної підготовленості баскетболістів впродовж підготовчого періоду за допомогою комп'ютерної програми “ШВСМ”. У результаті проведеного дослідження встановлено, що впродовж підготовчого періоду

підготовки баскетболістів значно підвищились основні показники, що характеризують стан функціональної підготовленості. Також можемо констатувати, що використання комп'ютерної програми "ШВСМ" дає можливість здійснювати оперативний і поточний контроль за рівнем функціональної підготовленості баскетболістів.

Ключові слова: функціональна підготовленість, підготовчий період, баскетболісти, студенти, "ШВСМ", комп'ютерна програма.

Виктор Горбуля, Виктория Горбуля, Александр Горбуля. Исследование функциональной подготовленности баскетболистов в подготовительном периоде. Проблема повышения уровня функциональной подготовленности спортсменов вообще и баскетболистов в частности остаётся достаточно актуальной в наше время. Целью нашего исследования было определить динамику функциональной подготовленности баскетболистов в ходе подготовительного периода при помощи компьютерной программы "ШВСМ". В результате проведенного исследования установлено, что на протяжении подготовительного периода подготовки баскетболистов значительно улучшились основные показатели, характеризующие состояние функциональной подготовленности. Также мы можем констатировать, что использование компьютерной программы "ШВСМ" даёт возможность осуществлять оперативный и текущий контроль уровня функциональной подготовленности.

Ключевые слова: функциональная подготовленность, подготовительный период, баскетболисты, студенты, "ШВСМ", компьютерная программа.

Viktor Gorbulia, Viktoriya Gorbulia, Oleksandr Gorbulia. Research of Functional Readiness of Basketball Players in the Preparatory Period. The problem of functional level of preparedness of sportsman in general and basketball players in particular remains rather urgent in our time. The aim of our investigation is to define the dynamics of functional level of preparedness during a preparation period with the help of computer program "ShVSM". As a result of a research carried out by us it has been established that during the preparatory period of training of basketball players the basic parameters describing a condition of functional readiness have considerably improved. Also we can ascertain that use of the computer program "ShVSM" enables to carry out operative, current control of a level of functional readiness.

Key words: functional readiness, preparatory period, basketball players, students, "ShVSM", computer program.

УДК:796.015:159.91

Василь Дрожжин

Кількісні прогностичні критерії психофізіологічного контролю за психофізіологічним станом юних спортсменів-п'ятиборців в динаміці етапу спеціалізованої базової підготовки

Східноукраїнський національний університет імені Володимира Даля (м. Луганськ)

Постановка наукової проблеми та її значення. Аналіз останніх досліджень із цієї проблеми.

Сучасний юнацький спорт характеризується, з одного боку, оздоровчою спрямованістю, з іншого – наявністю ранішньої спеціалізації [1]. Неадекватні навантаження без урахування вікових особливостей психофізіологічного розвитку можуть викликати в спортсменів погіршення функціонування основних фізіологічних систем організму, що негативно впливає на стан здоров'я [8].

Тому виникає потреба комплексного контролю за станом психофізіологічних функцій юних спортсменів із метою корекції та адаптування тренувального процесу з урахуванням реального стану організму [2; 3].

У науковій літературі, яка присвячена контролю психофізіологічних параметрів спортивної діяльності, розглядаються особливості морфофункціональної й психологічної діагностики в спорті [7; 4], планування тренувальних навантажень з урахуванням психофізіологічних критеріїв [3; 6], вивчення психофізіологічних станів спортсменів [5]. Водночас аналіз сучасних досліджень свідчить про відсутність інтегральних кількісних критеріїв психофізіологічного стану спортсмена за результатами психофізіологічного контролю для юних спортсменів.

Завдання дослідження:

- 1) вивчити особливості динаміки психофізіологічних характеристик юних п'ятиборців на різних етапах спеціалізованої базової підготовки;
- 2) розробити кількісні критерії психофізіологічного контролю за психофізіологічним станом юних п'ятиборців;
- 3) дослідити зв'язок змагальної діяльності з індексом психофізіологічного стану п'ятиборців.

Вивчення характеру змін психофізіологічних параметрів у динаміці спеціалізованої базової підготовки спортсменів здійснювалося за допомогою відповідного тестування показників сенсомоторики і нейродинаміки.

Для визначення стану психофізіологічних функцій проведено порівняння між юними та кваліфікованими п'ятиборцями. Результати даних кваліфікованих спортсменів отримано протягом спільної наукової роботи в рамках етапного обстеження на базі Державного науково-дослідного інституту фізичної культури і спорту (ДНДІФКС). Досліджено 46 п'ятиборців віком 14–16 років та 19 спортсменів високого класу, членів збірної команди України з сучасного п'ятиборства. Дослідження виконувалося протягом трьох років із використанням комп'ютерної методики "Діагност-1" (Україна).

Виклад основного матеріалу й обґрунтування отриманих результатів дослідження. У табл. 1 наведено результати вивчення стану психофізіологічних функцій у юних та у кваліфікованих п'ятиборців на першому, другому й третьому роках спеціалізованої базової підготовки. Аналіз таблиці свідчить про значно кращі показники психофізіологічних функцій у кваліфікованих п'ятиборців, порівняно з юними спортсменами.

Таблиця 1

Стан психофізіологічних функцій у юних та кваліфікованих п'ятиборців на першому, другому й третьому роках етапу спеціалізованої базової підготовки

Показник	Юні спортсмени (n=46)			Кваліфіковані спортсмени (n=19)
	перший рік	другий рік	третій рік	
Латентний період простої зорово-моторної реакції (мс)	277,67 ± 6,76	247,60 ± 7,13	242,51 ± 7,11	243,60 ± 3,94*
Латентний період складної зорово-моторної реакції вибору двох із трьох подразників (мс)	558,21 ± 11,85	467,91 ± 8,43	458,61 ± 7,26	402,65 ± 8,16*
Функціональна рухливість нервових процесів (нав'язаний ритм, подразнень (хв)	69,13 ± 1,64	80,43 ± 1,49	84,23 ± 1,30	100,91 ± 1,11*
Сила нервових процесів (нав'язаний ритм, % помилки)	12,74 ± 0,38	12,30 ± 0,36	11,08 ± 0,29	4,32 ± 0,26*
Обсяг короткострокової пам'яті (%)	51,01 ± 2,02	53,34 ± 1,17	61,56 ± 1,19	67,83 ± 2,07*

Примітка: * – $p < 0,01$, відносно юних спортсменів

За результатами дослідження розроблено диференційні шкали психофізіологічного контролю за психофізіологічним станом юних п'ятиборців.

Для подальшого вдосконалення розроблених критеріїв психофізіологічного контролю за психофізіологічним станом юних п'ятиборців запроваджено метод математичного моделювання за допомогою множинного регресійного аналізу між показником індексу психофізіологічного стану юних п'ятиборців та параметрами різних сторін функціонального стану.

На основі проведеного математичного моделювання розроблено кількісні прогностичні критерії психофізіологічного контролю за психофізіологічним станом юних п'ятиборців на різних роках етапу спеціалізованої базової підготовки.

На першому році етапу спеціалізованої базової підготовки психофізіологічний стан організму юних п'ятиборців визначається за математичною моделлю:

$ПКС = 2,34 + 0,38X_1 - 0,63X_2 + 0,34X_3$, де ПКС – індекс психофізіологічного стану; X_1 – маса тіла, X_2 – мода кардіоінтервалів; X_3 – функціональна рухливість нервових процесів. Коефіцієнт множинної регресії складає $R = 0,71$, $F = 14,56$, $p < 0,00001$, стандартна помилка = 0,14.

На другому році етапу спеціалізованої базової підготовки визначається як:

$$\text{ПС} = 1,56 + 0,62X_1 + 0,21X_2 + 0,31X_3,$$

де X_1 – частота серцевих скорочень, X_2 – вегетативний показник ритму серця; X_3 – функціональна рухливість нервових процесів. Коефіцієнт множинної регресії складає $R=0,63$, $F=8,91$, $p<0,0001$, стандартна помилка – 0,13.

На третьому році етапу спеціалізованої базової підготовки визначається як:

$$\text{ІФС} = 1,22 + 0,67X_1 - 0,17X_2 + 1,08X_3,$$

де X_1 – частота серцевих скорочень, X_2 – амплітуда моди кардіоінтервалів; X_3 – функціональна рухливість нервових процесів. Коефіцієнт множинної регресії складає $R = 0,72$, $F = 14,35$, $p < 0,0001$, стандартна помилка – 0,11.

Для вивчення зв'язку між ефективністю змагальної діяльності й психофізіологічним станом провели кореляційний аналіз між середніми значеннями балів змагальної діяльності та індексом психофізіологічного стану юних п'ятиборців (рис. 1).

Аналіз свідчить, що найбільший зв'язок між індексом психофізіологічного стану та ефективністю змагальної діяльності виявляється в комбайні й плаванні (відповідно, коефіцієнти кореляції $r = 0,64$ та $r = 0,62$). В іншому виді змагань – фехтуванні – спостерігається низький рівень кореляційного зв'язку ($r = 0,16$).

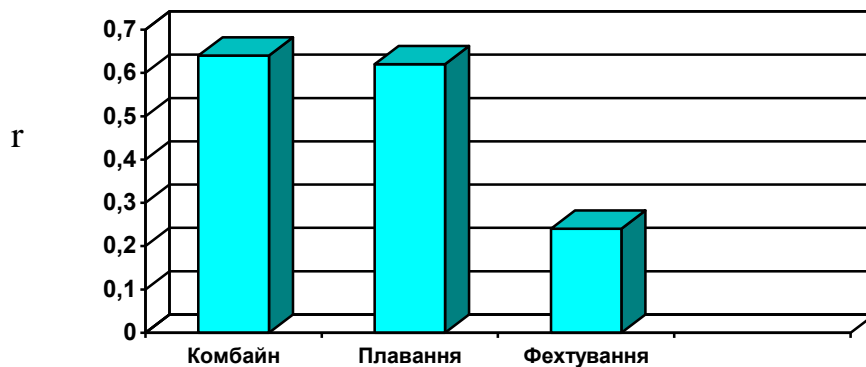


Рис. 1. *Значення коефіцієнтів кореляції між індексом психофізіологічного стану та середньою кількістю балів, отриманих спортсменами на відповідних видах змагань*

Отже, проведений аналіз змагальної діяльності та зв'язок ефективності змагальної діяльності з індексом психофізіологічного стану дає можливість стверджувати про адекватність й інформативність запропонованих критеріїв психофізіологічного контролю за станом юних п'ятиборців.

Низький зв'язок ефективності змагальної діяльності з індексом психофізіологічного стану у фехтуванні відображає, на нашу думку, наявність більшої групи чинників при проведенні змагань із фехтування, які ми не враховували, але які впливають на результат у цьому виді змагальної програми.

Висновки. Дослідження стану психофізіологічних функцій у юних п'ятиборців у динаміці річного етапу підготовки свідчить про покращення швидкісних якостей нервової системи в спортсменів зі зростанням спортивної майстерності.

Розроблено критерії психофізіологічного контролю за інтегральним індексом, що дає змогу кількісно визначити психофізіологічний стан юних п'ятиборців.

Аналіз зв'язку ефективності змагальної діяльності з індексом психофізіологічного стану свідчить про адекватність та інформативність розроблених критеріїв психофізіологічного контролю юних п'ятиборців.

Список використаної літератури

1. Волков Л. В. Теория и методика детского и юношеского спорта / Волков Л. В. – Киев : Олимп. лит., 2002. – 294 с.
2. Дрожжин В. Ю. Комплексний контроль морфофункціональних характеристик у юних п'ятиборців на різних етапах багаторічної підготовки / В. Ю. Дрожжин // Теорія і методика фізичного виховання і спорту, 2007. – № 3. – С. 8–11.
3. Дрюков В. О. Комплексна психофізіологічна оцінка функціонального стану п'ятиборців високої кваліфікації / В. О. Дрюков, Г. В. Коробейніков, Ю. О. Павленко [та ін.] // Актуальні проблеми фізичної культури і спорту. – К. : Наук. світ, 2005. – № 8–9. – С. 18–23.

4. Ильин Е. П. Психология физического воспитания : учеб. для ин-тов и фак. физ. культуры. – 2-е изд., испр. и доп. Ильин Е.П.– СПб. : Изд-во РГПУ им. Л. Герцена 2000. – 486 с.
5. Коробейніков Г. В. Психофізіологічне забезпечення діагностики функціонального стану висококваліфікованих спортсменів / Г. В. Коробейніков, С. М. Бітко, Л. Д. Сакаль [та ін.] // Актуальні проблеми фізичної культури і спорту. – К. : Наук. світ, 2003.– С. 53–60.
6. Макаренко Н. Формирование свойств нейродинамических функций у спортсменов / Н. Макаренко, В. Лизогуб, А. Безкопыльный // Наука в олимпийском спорте. – 2005. – № 2. – С. 80–86.
7. Матвеев Л. П. Основы общей теории спорта и системы подготовки спортсменов / Матвеев Л. П. – Киев : Олимп. лит., 1999. – 317 с.
8. Тихвинский С. Б. Детская спортивная медицина: Руководство для врачей / С. Б.Тихвинский, С. В. Хрущев. – М. : Медицина, 1991. – 560 с.

Анотації

У статті проаналізовано особливості психофізіологічних функцій у юних спортсменів із сучасного п'ятиборства в динаміці етапу спеціалізованої базової підготовки, викладено кількісні прогностичні критерії контролю за психофізіологічним станом цих спортсменів, розроблені з використанням методу математичного моделювання. На основі апробації отриманих критеріїв аргументовано їхню інформативність.

Ключові слова: психофізіологічний контроль, психофізіологічний стан, юні п'ятиборці, кількісні критерії, етап спеціалізованої базової підготовки

Василий Дрожджин. Количественные прогностические критерии психофизиологического контроля за психофизиологическим состоянием юных пятиборцев в динамике этапа специализированной базовой подготовки. В статье анализируются особенности психофизиологических функций у юных пятиборцев в динамике этапа специализированной базовой подготовки, изложены количественные прогностические критерии контроля за психофизиологическим состоянием этих спортсменов, разработанные с использованием метода математического моделирования. На основе апробации полученных критериев аргументируется их информативность.

Ключевые слова: психофизиологический контроль, психофизиологическое состояние, юные пятиборцы, количественные критерии, этап специализированной базовой подготовки.

Vasiliy Drozhzhin. Quantitative Forecasting Criteria of Psycho-Physiological Control for Psycho-Physiological State of Young Pentathletes in the Dynamics of Specialized Training Phase. The article analyzes the features of psycho-physiological functions in young pentathletes in the dynamics of specialized phases of basic training, describes quantitative prognostic criteria of psycho-physiological monitoring of psycho-physiological state of these athletes developed using the method of mathematical modeling. On the basis of testing obtained criteria proved their informativeness.

Key words: psycho-physiological monitoring, psycho-physiological state, young pentathletes, quantitative criteria.

УДК 796.03

Ольга Зайко,
Максим Семенюк

Основные модельные характеристики техники бега в конькобежном спорте

Белорусский национальный технический университет (г. Минск, Республика Беларусь)

Постановка научной проблемы и её значение. В современном спорте сложилась ситуация, при которой достижение высоких результатов возможно лишь с использованием новейших технологий. В качестве таких технологий может выступать оборудование для обеспечения соревнований и учебно-тренировочного процесса. Создание и использование такого оборудования должно осуществляться на основе глубокого понимания техники вида спорта. Для объяснения функциональной структуры спортивных двигательных действий, выявления их существенных связей с внешними объектами, внутренней организации и оценками количественных характеристик создают биомеханические модели техники видов спорта.

В настоящее время метод имитационного моделирования нашел широкое применение для изучения двигательных действий спортсменов. Имитационное моделирование локомоций конькобежца

позволяет разрабатывать рациональные варианты спортивной техники с целью оптимизации учебно-тренировочного процесса и достижения запланированного результата.

Таким образом, выбор проблемы исследования обусловлен реально существующим научно-практическим противоречием. Для достижения высоких результатов в конькобежном спорте необходимо осуществлять учет биомеханических характеристик техники передвижения на коньках с целью выявления ошибок и приведения исследуемой техники в соответствие с модельными характеристиками. В то же время данные об основных кинематических и динамических характеристиках бега на коньках, составляющих модель рациональной техники, в научно-методической литературе отсутствуют.

Анализ последних исследований и публикаций из этой проблемы. Анализ литературных источников показал, что определению наиболее существенных характеристик техники конькобежного спорта уделяется большое внимание. Однако уже известные исследования касаются выявления биомеханических характеристик бега по прямой [1], а также теоретического описания бега на коньках модели “клап-скейт” [2]. Конструкция такого конька дает спортсмену возможность бежать весь отрезок стартового разгона. Подвижное лезвие позволяет значительно увеличить длину отталкивания, поскольку спортсмен выполняет его всем лезвием при полном контакте со льдом, даже в тот момент, когда нога уже почти полностью выпрямлена, а стопа разогнута. При использовании старой модели конькобежец отталкивался только носком лезвия. В новой модели в работу включается голеностопный сустав, который раньше осуществлял меньшую работу. Следовательно, сила отталкивания увеличивается. В то же время вопросу изучения двигательных действий конькобежца на повороте в научно-методической литературе уделено недостаточно внимания.

Задачи исследования:

1) определить основные кинематические характеристики данного двигательного действия (траектория, скорость и ускорение общего центра тяжести (ОЦТ) спортсменки; угловая скорость и угловое ускорение продольной оси тела спортсменки; суставные углы отдельных фаз движения и особенности их изменения);

2) определить собственный момент инерции тела спортсменки.

Для достижения цели использовались следующие **методы**: высокоскоростная видеосъемка и биомеханический анализ снятых видеофрагментов. Съемка проводилась на скорости 300 кадров в секунду. При этом биомеханический анализ проводился при фактической частоте 100 кадров в секунду. Наличие исходных данных, с дискретностью 0,01 с, дает возможность с приемлемой точностью определить биомеханические параметры техники бега на коньках. В ходе анализа использовалась методика, разработанная на кафедре биомеханики Белорусского государственного университета физической культуры [3]. Полученные данные обработаны с помощью программы MS Excel.

Съемка проводилась на конькобежном стадионе МКСК “Минск-Арена” в феврале 2012 г. В исследовании приняла участие сборная команда Республики Беларусь по конькобежному спорту. Для анализа использовался видеоматериал, на котором представлена конькобежка, являющаяся мастером спорта РБ, членом сборной команды РБ по конькобежному спорту.

Изложение основного материала и обоснование полученных результатов исследования. Для анализа рассмотрен цикл техники бега по повороту. Цикл представляет собой две фазы скольжения и одну фазу отталкивания. Началом цикла выбран исходный момент фазы скольжения на правой ноге. Оканчивается цикл завершением фазы скольжения на левой ноге. Продолжительность рассматриваемого видеофрагмента – 0,61 с.

При исследовании кинематических характеристик были выявлены траектория, скорость и ускорение ОЦТ тела спортсменки. Траектория ОЦТ имеет криволинейную форму. С начала цикла до момента, когда толчковая нога возвращается под туловище спортсмена, наблюдается движение ОЦТ вверх. Затем, на протяжении двухопорного скольжения спортсменки положение ОЦТ по вертикали не меняется, после чего снова наблюдается движение ОЦТ вверх. Максимальное изменение координат ОЦТ по вертикали приходится на фазу отталкивания правой ногой. В этой фазе происходит одновременное разгибание и сгибание ноги, что обеспечивает наибольшую скорость, ускорение и продвижение тела вперед.

Скорость ОЦТ спортсменки на протяжении цикла меняется. В момент отрыва правой ноги от поверхности льда наблюдается максимальное значение скорости. Это является результатом мощного движения ногой перед отталкиванием, которое обеспечивается длительным движением конька относительно поверхности льда, а также повышением уровня работы мышц ног [4].

Фаза скольжения начинается в тот момент, когда толчковая нога отрывается от поверхности для возвращения в исходное положение под туловищем, и заканчивается когда спортсменка начинает выполнять отталкивание опорной ногой. Скольжение способствует поддержанию набранной скорости во время отталкивания. Из рисунка 1 видно, что, как только скорость начинает снижаться, конькобежка выполняет отталкивание.

Во время фазы скольжения на правой ноге наблюдается волнообразное изменение ускорения (рис. 1) в пределах от 262 м/с^2 до 345 м/с^2 : В начале фазы отталкивания ускорение ОЦТ увеличивается до значения 365 м/с^2 , а в конце фазы – уменьшается. Фаза скольжения на левой ноге характеризуется увеличением ускорения до значения 600 м/с^2 .

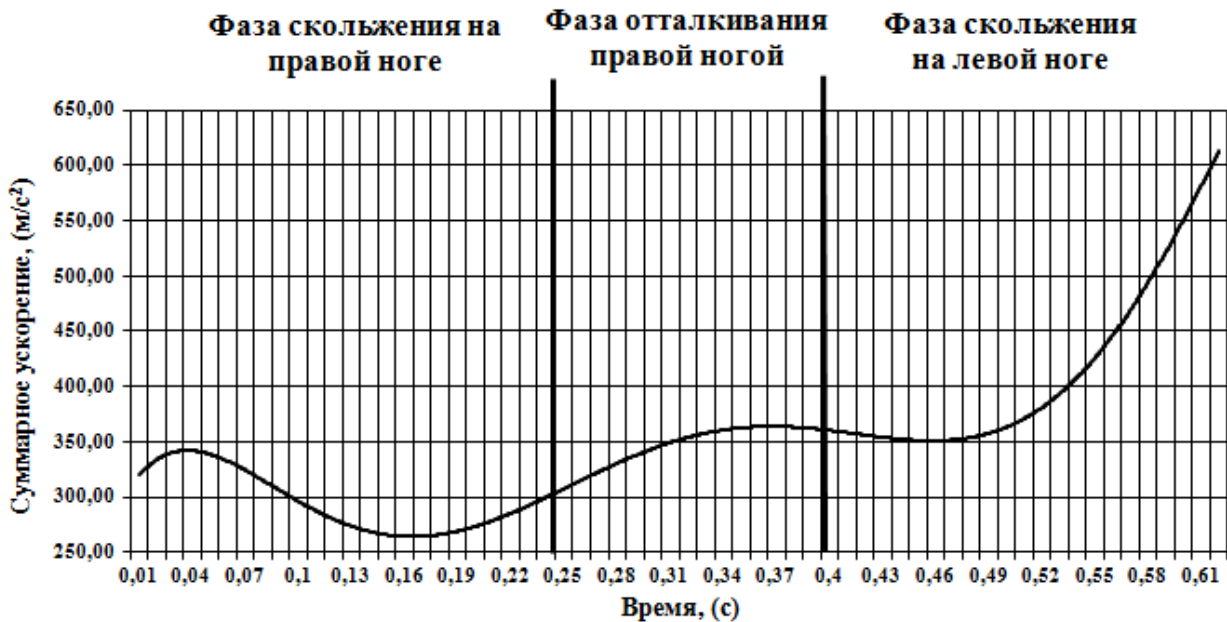


Рис. 1. Пример изменения суммарного ускорения ОЦТ спортсменки при выполнении цикла техники бега на повороте

При исследовании ориентации тела конькобежки в пространстве были определены угловая скорость и угловое ускорение продольной оси тела спортсменки.

Изменение угловой скорости продольной оси тела спортсменки имеет вид синусоиды. В начале цикла, когда происходит “полет” толчковой ноги, угловая скорость увеличивается и достигает значения $1,8 \text{ рад/с}$. Во время возвращения толчковой ноги под туловище угловая скорость продольной оси уменьшается до значения -1 рад/с . Затем наступает момент во время которого вес тела спортсменки распределен на обе ноги и угловая скорость продольной оси увеличивается. Период времени $0,30-0,45 \text{ с}$ от начала цикла, когда значение угловой скорости достигает минимума ($-1,6 \text{ рад/с}$), соответствует выносу опорной ноги вперед и отталкиванию. Затем следует фаза скольжения на левой ноге. В это время происходит увеличение угловой скорости продольной оси тела спортсменки при “полете” толчковой ноги и уменьшение – при возвращении её под туловище.

Изменение углового ускорения продольной оси тела спортсменки имеет волнообразный вид (рис. 2). На протяжении фазы скольжения (как на правой, так и на левой ноге) значения углового ускорения продольной оси тела спортсменки увеличиваются и уменьшаются. Увеличение происходит во время возвращения толчковой ноги под туловище, а уменьшение во время «полета» толчковой ноги и двухопорного положения тела спортсменки. Для фазы скольжения на правой ноге характерно уменьшение углового ускорения до 120 рад/с^2 и последующее увеличение его до 108 рад/с^2 . Во время фазы отталкивания правой ногой, после момента двухопорного положения, происходит увеличение углового ускорения от 120 рад/с^2 до 75 рад/с^2 . Фаза скольжения на левой ноге характеризуется продолжающимся увеличением углового ускорения до значения 165 рад/с^2 и последующим уменьшением до 368 рад/с^2 , после чего вновь следует увеличение углового ускорения.

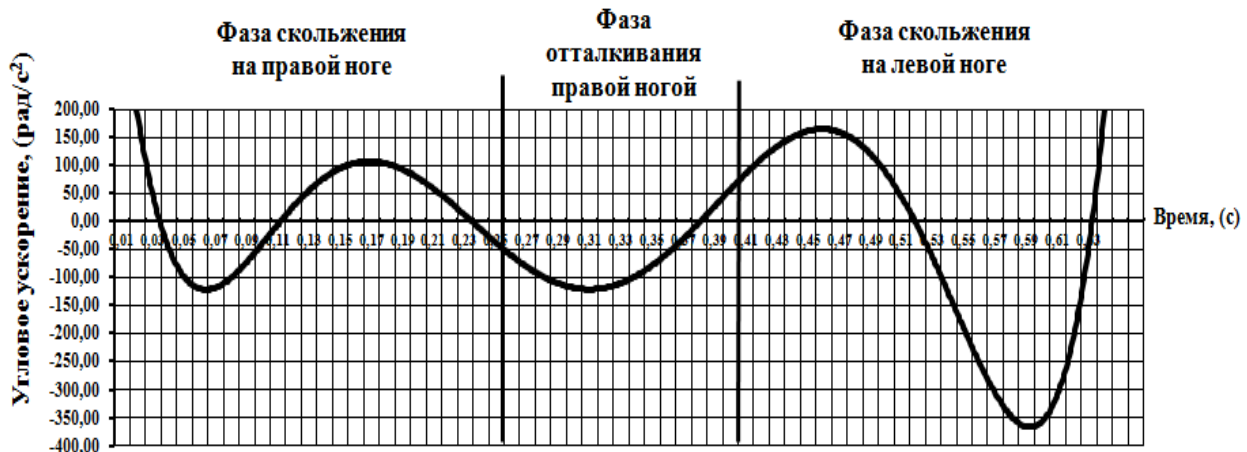


Рис. 2. Пример изменения углового ускорения продольной оси тела спортсменки при выполнении цикла техники бега по повороту

Характеристика любого двигательного действия предполагает описание элементов динамической осанки, а также главных и корректирующих управляющих движений в суставах [3; 5]. При выполнении бега на коньках по повороту в фазе отталкивания элементы динамической осанки представлены суставами руки, лежащей на спине, а также коленным суставом опорной ноги. Фаза скользяния характеризуется минимальными изменениями суставных углов в коленном и голеностопном суставах опорной ноги, а также плечевом суставе руки, лежащей на спине. Таким образом, при выполнении всего цикла техники бега по повороту элементами динамической осанки являются суставы руки лежащей на спине, а также коленный сустав опорной ноги. Главными управляющими движениями данного двигательного действия является поочередное отталкивание правой и левой ногой, а корректирующим – маховое движение правой рукой.

В фазе отталкивания максимальное изменение углов происходит в коленном и голеностопном суставах толчковой ноги, а также в суставах маховой руки. Для фазы скользяния характерно максимальное изменение углов в коленном и тазобедренном суставах опорной ноги, а также в плечевом и локтевом суставах маховой руки. Все движения рук и ног взаимодополняют друг друга, способствуя поддержанию оперативной позы конькобежки.

Собственный момент инерции тела спортсменки изменяется во время движения. При скользянии на правой ноге происходит его увеличение до значения $16,2 \text{ кг м}^2$. Во время фазы отталкивания собственный момент инерции тела уменьшается до $9,0 \text{ кг м}^2$, после чего (фаза скользяния на левой ноге) снова увеличивается до значения $10,6 \text{ кг м}^2$. Увеличение собственного момента инерции тела спортсменки во время фазы скользяния обусловлено максимальным удалением всех звеньев тела от ОЦТ.

Выводы. Таким образом, данные, полученные в результате биомеханического анализа цикла техники бега по повороту в конькобежном спорте позволяют заключить, что данное двигательное действие имеет ряд характерных особенностей. В частности, наибольшая скорость ОЦТ тела спортсменки наблюдается в момент отрыва толчковой ноги от поверхности льда. Наибольшее ускорение ОЦТ характерно для фазы отталкивания правой ногой, поскольку в конькобежном спорте выполняется только левый поворот на вираже. При выполнении цикла техники бега по повороту элементами динамической осанки являются суставы руки лежащей на спине, а также коленный сустав опорной ноги. Управляющими движениями, в свою очередь, являются поочередное отталкивание правой и левой ногами, корректирующим – маховое движение правой рукой.

Перспективой дальнейших исследований в этом направлении представляется использование для анализа материалов полученных в результате двух- и трехплоскостной высокоскоростной видеосъемки. Данные, полученные в ходе исследования, также могут быть использованы с целью разработки технического задания для проектирования тренажера или тренировочного устройства, позволяющего совершенствовать технику бега по повороту в конькобежном спорте.

Список использованной литературы

1. Воронов А. В. Имитационное биомеханическое моделирование как метод изучения двигательных действий человека / А. В. Воронов // Теория и практика физической культуры. – 2004. – № 2.

2. Научно-практические проблемы спорта высших достижений – Ванкувер 2010 : материалы Междунар. конф., Минск 4 июня 2009. – Минск : [б. и.], 2009.
3. Сотский Н. Б. Практикум по биомеханике / Н. Б. Сотский, В. Ю. Екимов, В. К. Пономаренко. – Мн. : БГУФК, 2011. – 91 с.
4. Классическая техника катания на роликовых коньках [Электронный ресурс] – Режим доступа : <http://neskripit.ru/news/list/1009/>
5. Сотский Н. Б. Биомеханика : учеб. пособ. / Сотский Н. Б. – Мн. : БГУФК, 2005. – 192 с.

Аннотации

Достижение высоких результатов в конькобежном спорте в настоящее время возможно лишь с использованием новейших технологий в подготовке спортсменов. Моделирование движений конькобежца на основе данных биомеханического анализа позволяет определить наиболее рациональные варианты техники рассматриваемого вида спорта. В ходе исследования решалась задача изучения основных модельных характеристик бега по повороту в конькобежном спорте с использованием методики биомеханического анализа, разработанной на кафедре биомеханики Белорусского государственного университета физической культуры. Экспериментально определены кинематические, инерционные и энергетические характеристики техники рассматриваемого двигательного действия.

Ключевые слова: конькобежный спорт, биомеханический анализ, видеосъемка, моделирование.

Ольга Зайко, Максим Семенюк. Основні модельні характеристики техніки бігу в ковзанярському спорті. *Досягнення високих результатів у ковзанярському спорті нині можливе лише з використанням новітніх технологій у підготовці спортсменів. Моделювання рухів ковзанярів на основі даних біомеханічного аналізу дає змогу визначити найбільш раціональні варіанти техніки розглянутого виду спорту. Під час дослідження розв'язувалося завдання вивчення основних модельних характеристик бігу та повороту в ковзанярському спорті з використанням методики біомеханічного аналізу, розробленої на кафедрі біомеханіки Білоруського державного університету фізичної культури. Експериментально визначено кінематичні, інерційні та енергетичні характеристики техніки розглянутої рухової дії.*

Ключові слова: ковзанярський спорт, біомеханічний аналіз, відеозйомка, моделювання.

Olha Zaiko, Maksym Semeniuk. Main Model Characteristics of Running Technique in Skating. *Nowadays, achievement of high results in skating is possible only because of the usage of the latest technologies in sportsmen training. Modeling of movements of skaters on the basis of biomechanical analysis allows determining the most rational variants of the technology in the sport. In the course of the investigation we solved the problem of studying the main model characteristics of running in turning in skating using the method of biomechanical analysis developed at Biomechanics department of Belarusian state university of physical training. Kinematic, inertial and energy characteristics of the technology in the motion action concerned were experimentally identified.*

Key words: skating, biomechanical analysis, video filming, modeling.

УДК 796.42.093.61

**Надія Карабанова,
Анатолій Карабанов,
Світлана Савчук**

Контроль фізичних навантажень у процесі підготовки юних спортсменок

Волинський національний університет імені Лесі Українки (м. Луцьк)

Постановка наукової проблеми та її значення. Аналіз останніх досліджень із цієї проблеми. Сучасний спорт – це така природна модель діяльності людини, при якій рівень функціонування систем організму перебуває в зоні граничних напруг і визначає унікальні можливості для вивчення реактивних властивостей людини та її адаптації.

Аналіз критеріїв керування процесом спортивного тренування виявляє багато прогалин, пов'язаних із недостатнім розумінням механізмів адаптації, умов досягнення високого рівня функціональної підготовленості кваліфікованих спортсменів [2].

Інтенсифікація тренувального процесу допускає використання сучасних методів контролю тренувального процесу, переважної спрямованості навантажень для досягнення високих функціональних можливостей організму спортсменів, оптимальної структури їх підготовленості [1].

© Карабанова Н., Карабанов А., Савчук С., 2012

Пошуки оптимізації навчально-тренувального процесу – одне з актуальних завдань сучасної теорії й методики системи підготовки спортсменів високої кваліфікації. Узагальнюючи практичний досвід підготовки спортсменів у різних країнах, результати наукових досліджень у галузі теорії та методики спортивного тренування за останні роки, можна зробити висновок, що одним з основних напрямів в організації спортивної підготовки є різке зростання обсягу й інтенсивності тренувальних навантажень [4].

Основною ознакою сучасного спорту є тенденція до збільшення обсягу тренувальної роботи, що затрачається на підготовку спортсмена високої кваліфікації (до 1700–2000 год у рік при 340–360 днях, зайнятих у змаганнях та тренуваннях).

Надмірні величини фізичних навантажень вступають у протиріччя з іншими компонентами тренувального процесу, що негативно відбивається на ефективності підготовки спортсменів. Цю думку з різних дослідницьких позицій висловлено в роботах В. С. Келлера [2], Л. П. Матвєєва [3], М. Я. Набатникова, В. П. Філіна [4], В. Н. Платонова [5].

Отже, однією з актуальних проблем сучасної системи підготовки юних спортсменів високої кваліфікації є контроль за дозуванням і регулюванням величини фізичних навантажень у тренувальному процесі.

Завдання дослідження – зробити порівняльний аналіз та оцінку величини фізичних навантажень у тренувальному процесі й дослідити реакцію організму юних спортсменок-дзюдоїсток на різні види навантаження.

Виклад основного матеріалу й обґрунтування отриманих результатів дослідження. Під час експерименту ми виявили загальні тенденції у плануванні навантажень різного характеру, спрямованості та величини; зроблено їх порівняльний аналіз залежно від підготовленості й кваліфікації юних спортсменок-дзюдоїсток, які застосовуються в тренувальному процесі. Досліджено також реакцію організму юних дзюдоїсток на різні рівні навантажень.

У дослідженнях брали участь юні спортсменки різної кваліфікації й підготовленості, які займалися дзюдо в ДЮСШ № 4 м. Луцька. Усього обстежено 65 спортсменок, які займалися у групах початкової підготовки, а також у навчально-тренувальних групах.

Результати наших досліджень свідчать про те, що в групах дзюдоїсток I, II, III років навчання на різних етапах підготовки тренувальні завдання поділяються залежно від характеру їх впливу на різні види підготовки юних спортсменок (табл. 1).

Таблиця 1

Розподіл часу на різні види підготовки юних дзюдоїсток у річному циклі тренувань (%)

Тренувальні групи	Рік навчання	Види підготовки спортсменів			
		теоретична	загальна фізична	спеціальна фізична	тактико-технічна
Початкової підготовки	I	4	50	8	38
	II	3	28	28	40
	III	3	28	28	40
Навчально-тренувальні	I	3	43	10	43
	II	3	41	13	42
	III	3	50	20	25

Установлено, що значна увага в тренувальному процесі приділяється забезпеченню загальної фізичної підготовки, на яку разом із техніко-тактичною підготовкою відводиться найбільша кількість годин (від 28 % до 50 % на різних етапах підготовки). Це повністю відповідає науково-теоретичним закономірностям провідної ролі всебічної фізичної підготовки в тренуванні юних спортсменок [1; 2; 5].

Аналіз документів планування в ДЮСШ № 4 показав, що в тренувальному процесі специфічні засоби тренування відокремлені від неспецифічних. Отже, тренер має змогу контролювати й регулювати співвідношення специфічних та неспецифічних засобів відповідно до функціональних станів організму спортсмена, а також етапів підготовки.

Однак така класифікація має суттєві недоліки, оскільки не враховується їх спрямованість на формування різних фізичних якостей. Відомо, що одна й та ж сама специфічна вправа, яка виконується з різною інтенсивністю, кількістю повторень, різними інтервалами відпочинку, може сприяти

як техніко-тактичній майстерності, так і розвитку різних фізичних якостей. Отже, потрібні контроль і класифікація специфічних та неспецифічних засобів підготовки залежно від їх вибіркового або комплексного впливу на розвиток різних фізичних якостей.

Наші дослідження показали, що тренувальні навантаження на різних етапах підготовки юних спортсменок збільшуються за рахунок такого компонента, як обсяг (табл. 2). Інші компоненти навантаження, особливо такі, як інтенсивність, тривалість відпочинку, що відображають реакцію й стан організму юних дзюдоїсток, особливості фізіологічних, біохімічних процесів, зовсім не контролюються.

Таблиця 2

Обсяг тренувальних навантажень на різних етапах підготовки юних спортсменок, які займаються дзюдо (у годинах)

Групи початкової підготовки			Навчально-тренувальні групи		
I рік навчання	II рік навчання	III рік навчання	I рік навчання	II рік навчання	III рік навчання
260	350	450	520	610	750

У системі підготовки дзюдоїсток поряд із тренувальними важливе значення мають і змагальні навантаження, які є ефективним засобом стимуляції адаптаційних реакцій та інтегральної підготовки юних спортсменок. Саме в процесі змагань спортсмен максимально проявляє функціональні можливості, вольові й фізичні зусилля, що дають йому змогу виконати значно більшу роботу, порівняно з тренувальним процесом.

Дослідження (за ЧСС) показали, що в спортсменок високої кваліфікації (кандидат у майстри спорту) реакції організму на неоднакові за видом навантаження, зокрема змагальне навантаження викликає більш глибокі функціональні змін, порівняно з іншими (рис. 1): кидки манекена протягом 3 хв із максимальною інтенсивністю (163 уд.); контрольна сутичка (172 уд.); сутичка на відповідальних змаганнях (184 уд.).

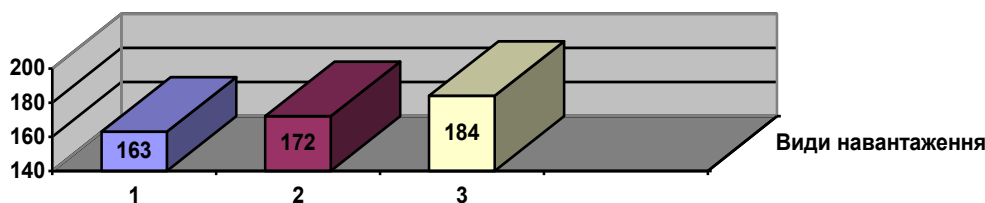


Рис. 1. Реакція організму юних спортсменок (дзюдо) на різні за характером навантаження

На рисунку 1 видно, що в процесі тренувальних занять кидки манекена за інтенсивністю скорочень серцевого м'яза є найменш ефективними, але сприяють розвитку сили. Контрольна сутичка за інтенсивністю виконання майже не поступається сутичці на відповідальних змаганнях, однак у другому випадку частота пульсу підвищується, оскільки спортсменка перебуває на піку спортивної форми та у значному емоційному напруженні.

Аналіз документів планування й обліку змагань, які проводилися у ДЮСШ № 4, свідчить про те, що на різних етапах підготовки спортсменів збільшується як кількість змагань, так і їх характер, ранг та масштаб – від першості ДЮСШ, обласних змагань до першості України. Однак слід відзначити, що кількість змагань, які проводять ДЮСШ, дуже мала й не відповідає сучасним змагальним навантаженням. У документах планування підготовки спортсменів ДЮСШ ми не виявили ніяких указівок щодо класифікації тренувальних навантажень за їх величиною, хоча цей показник дуже важливий і достатньо просто визначається за частотою серцевих скорочень та свідчить про рівень адаптаційних реакцій організму спортсменів.

У наших дослідженнях зроблено класифікацію фізичних навантажень, яка ґрунтується на реакції серцево-судинної системи, що визначається за ЧСС протягом хвилини (табл. 3).

Класифікація фізичних навантажень у тренувальному процесі юних спортсменок, які займаються дзюдо

№ з/п	Величина фізичних навантажень	ЧСС (уд./хв)
1	Мала	80–100
2	Середня	100–120
3	Значна	120–140
4	Велика	140–160
5	Максимальна	160–180

Фізичне навантаження, при виконанні якого ЧСС змінюється в межах 80–100 уд. за 1 хв, ми віднесли до “малих”, при “середніх” навантаженнях ЧСС дорівнює 100–120 уд., при “значних” – збільшується до 120–140 уд., при “великих” – до 140–160 уд., а при “максимальних” – 160–180 уд.

Висновки. Визначаючи класифікацію фізичних навантажень, яка ґрунтується на реакції серцево-судинної системи спортсменок, можна встановити контроль за величиною фізичних навантажень і регулювати тренувальний процес.

Перспективи подальших досліджень полягають у розробці програми тренувань юних спортсменок-дзюдоїсток із врахуванням класифікації фізичних навантажень.

Список використаної літератури

1. Запорожанов В. А. Управление тренировочным процессом высококвалифицированных спортсменов / В. А. Запорожанов, В. Н. Платонов, В. С. Келлер. – Киев : [б. и.], 1985. – 192 с.
2. Келлер В. С. Теоретико-методичні основи підготовки спортсменів / В. С. Келлер, В. Н. Платонов. – Львів : [б. в.], 1993. – 270 с.
3. Матвеев Л. П. Соревновательная деятельность спортсмена и система спортивных соревнований : учеб. пособ. для студ. и слушателей фак. повышения квалификации РГАФК / Матвеев Л. П. – М. : РГАФК, 1997. – 78 с.
4. Набатникова М. Я. Спортивная подготовка как многолетний процесс / М. Я. Набатникова, В. П. Филин // Современная система спортивной подготовки. – М. : СААМ, 1995. – С. 345–358.
5. Платонов В. Н. Теория и методика спортивной тренировки / Платонов В. Н. – Киев : Выща шк., 1984. – 352 с.

Анотації

У статті висвітлено загальні закономірності та основні тенденції в плануванні різних за величиною, характером та змістом фізичних навантажень, які стали основою для розробки класифікації фізичних навантажень у тренувальному процесі юних дзюдоїсток. Завдання дослідження – зробити порівняльний аналіз та оцінку величини фізичних навантажень у тренувальному процесі й дослідити реакцію організму юних спортсменок-дзюдоїсток на різні види навантаження. Класифікація фізичних навантажень ґрунтується на реакції серцево-судинної системи, що визначається за ЧСС протягом хвилини. Фізичне навантаження, при виконанні якого ЧСС змінюється в межах 80–100 уд. за 1 хв, ми віднесли до “малих”, при “середніх” навантаженнях ЧСС дорівнює 100–120 уд., при “значних” – збільшується до 120–140 уд., при “великих” – до 140–160 уд., а при “максимальних” – 160–180 уд. Це дає змогу встановити контроль за величиною фізичних навантажень і регулювати тренувальний процес.

Ключові слова: дзюдо, підготовка, тренувальний процес, фізичні навантаження, класифікація, тренувальні групи.

Надежда Карабанова, Анатолий Карабанов, Светлана Савчук. Контроль физических нагрузок в процессе подготовки юных спортсменов. В статье освещены общие закономерности и основные тенденции в планировании разных за величиной, характером и содержанием физических нагрузок, которые стали основой для разработки классификации физических нагрузок в тренировочном процессе юных дзюдоисток. Задачи исследования – провести сравнительный анализ и оценку величины физических нагрузок в тренировочном процессе и исследовать реакцию организма юных спортсменок-дзюдоисток на различные виды нагрузки. Классификация физических нагрузок основана на реакции сердечно-сосудистой системы, которая определяется по ЧСС в течение минуты. Физическую нагрузку, при выполнении которой ЧСС меняется в пределах 80–100 уд. за 1 минуту, мы отнесли к “малым”, при “средних” нагрузках ЧСС равна 100–120 уд., при “значительных” – увеличивается до 120–140 уд., при “больших” – до 140–160 уд., а при “максимальных” – 160–180 уд. Это дает возможность установить контроль за величиной физических нагрузок и регулировать тренировочный процесс.

Ключевые слова: дзюдо, подготовка, тренировочный процесс, физические нагрузки, классификация, тренировочные группы.

Nadiya Karabanova, Anatoliy Karabanov, Svitlana Savchuk. Control of Body Loads in the Process of Young Sportswomen Trainings. The article gives information about the general peculiarities and main tendencies in planning of body loads of different value, character and content that became the background for development of physical loads classification in the process of young women-judoists training. Objectives of the study: comparative analysis and assessment of the value of physical activity in the training process and investigation of reaction of the body of young athletes for various types of loads. Classification of physical activity is based on the reaction of cardiovascular system which is determined by heart rate per minute. Exercise when the heart rate which varies in the range of 80–100 bpm, we assigned to the “small”, with “average” stress in heart rate is 100–120 bpm., with “significant” – is increased to 120–140 bpm., with “large” – up to 140–160 bpm. and with “maximum” – 160–180 bpm. This makes it possible to establish control over the value of physical activity and regulate the training process.

Key words: judo, training, training process, physical loads, classification, training groups.

УДК 796.015.1 – 047.58 (043.5)

Виктор Костюкевич

Показатели соревновательной деятельности хоккеистов на траве с учётом координационной сложности выполнения технико-тактических действий

*Винницкий государственный педагогический университет
имени Михаила Коцюбинского (г. Винница)*

Постановка научной проблемы и её значение. Эффективное управление подготовкой спортсменов игровых видов спорта обусловлено контролем их соревновательной деятельности [3; 8; 9]. Определение закономерностей соревновательной деятельности в каждом виде спорта позволяет, с одной стороны, определить цели и задачи подготовки спортсменов, а с другой – целенаправленно осуществлять планирование тренировочного процесса, в т. ч. использовать дифференцированный подход при подготовке спортсменов, соревновательная деятельность которых характеризуется определёнными специфическими особенностями [4; 7; 9].

Анализ последних исследований и публикаций по этой проблеме. Анализ литературных источников, в которых освещается контроль и анализ соревновательной деятельности в командных игровых видах спорта [1; 5; 7], в т. ч. хоккею на траве [3; 4; 6; 8; 9], позволяет констатировать, что проблема контроля и анализа выполнения технико-тактических действий с учётом координационной сложности достаточно мало изучена, что обусловило актуальность нашего исследования.

Исследование выполнено в рамках Сводного плана научно-исследовательской работы в сфере физической культуры и спорта на 2006–2010 гг. Министерства Украины по делам семьи, молодежи и спорта по теме 2.1.11.4 п “Оптимизация учебно-тренировочного процесса спортсменов в игровых видах спорта в годичном цикле подготовки”, номер государственной регистрации – 0107U002270.

Задача исследования – определить показатели соревновательной деятельности высококвалифицированных хоккеистов на траве с учётом координационной сложности выполнения технико-тактических действий и на их основе оптимизировать подготовку игроков в зависимости от их функциональных обязанностей.

Методы и организация исследования. В процессе исследования использовались следующие методы: анализ и обобщение литературных данных, педагогическое наблюдение, видеосъёмка соревновательной деятельности, методы математической статистики. В исследовании принимали участие игроки клубных и сборных команд по хоккею на траве; спортивная квалификация – мастера спорта, мастера спорта международного класса.

Изложение основного материала и обоснование полученных результатов. Остановки мяча в 1-м РКС больше выполняют опорный полузащитник ($1,1 \pm 0,3$), крайний ($1,6 \pm 0,4$) и центральный ($8,9 \pm 3,9$) защитники. Игроки других амплуа останавливают мяч в 1-м РКС значительно реже.

Во 2-м РКС выполнение остановок мяча характерно для игроков всех амплуа. Однако количественные показатели находятся в небольшом диапазоне – от $14,1 \pm 4,4$ (центральный полузащитник) до $19,7 \pm 5,8$ (опорный полузащитник).

Таблица 1

**Модельные показатели технико-тактической деятельности высококвалифицированных хоккеистов на траве
(с учётом режимов координационной сложности)**

Амплуа игроков	Статистические показатели	Остановки			Передачи									Ведения	Обводки	Отборы	перехваты		удары по воротам		Единоборства	Сумма ГГД
					удерживающие			развивающие			обостряющие						2	3	с игры	из стандартных положений		
		режимы координационной сложности																				
		1	2	3	1	2	3	1	2	3	1	2	3									
Крайний защитник (n = 15)	\bar{x}	1,6	16,1	2,0	6,6	5,5	0,1	6,9	15,4	1,3	2,1	1,4	0,2	5,2	7,6	8,0	5,6	3,0	0,4	0,9	20,6	89,9
	S	0,4	4,2	0,6	1,9	1,9	–	3,4	6,3	0,3	1,1	0,5	–	1,5	2,8	3,3	3,2	1,1	–	0,4	4,7	9,1
Центральный защитник (n = 21)	\bar{x}	8,9	16,5	1,0	6,7	4,1	0,4	10,	19,5	0,8	0,6	0,9	0,1	6,3	2,9	9,7	5,4	4,2	0,1	0,6	17,8	99,9
	S	3,9	4,8	0,8	2,4	1,8	–	3,2	6,1	0,4	0,2	–	–	2,4	1,6	2,6	1,6	1,8	–	–	6,1	2,3
Крайний полузащитник (n = 21)	\bar{x}		15,3	4,7	2,2	2,4	0,4	2,5	10,3	0,9	0,8	2,1	0,2	6,7	11,3	7,2	3,6	1,6	1,3	0,2	24,9	73,7
	S	–	3,2	1,6	1,5	1,8	–	1,1	2,6	0,7	0,4	1,5	–	2,1	2,6	4,1	1,5	0,8	1,1	–	8,0	4,8
Опорный полузащитник (n = 15)	\bar{x}	1,1	19,7	5,6	2,4	3,9	0,1	4,1	13,7	1,3	2,7	3,2	0,3	8,9	15,2	7,9	4,6	1,7	0,7	0,2	30,1	97,3
	S	0,3	5,8	2,1	1,4	1,2	–	1,4	3,6	0,7	1,4	1,7	–	1,7	3,4	2,3	1,7	1,4	0,5	–	5,8	11,7
Центральный полузащитник инсайд (n = 18)	\bar{x}	0,3	14,1	5,5	2,4	2,9	0,3	2,5	9,4	0,7	0,6	2,7	0,3	6,7	10,4	7,2	2,9	1,6	1,1	0,3	24,2	71,9
	S	–	4,4	1,6	1,3	1,1	–	1,6	2,5	0,5	-	1,6	–	1,9	3,7	2,7	1,1	0,8	0,5	–	4,1	9,6
Нападающий (n = 20)	\bar{x}	–	14,2	8,1	1,1	1,4	0,2	1,0	7,1	1,0	0,8	2,9	0,6	6,7	14,3	7,1	2,4	1,0	2,3	0,3	29,8	72,1
	S	–	4,6	4,4	0,5	0,6	–	0,8	2,6	0,3	0,3	1,2	-	2,4	3,2	2,9	1,3	0,8	1,6	–	7,5	15,4

Очень важным показателем для оценки уровня технико-тактического мастерства хоккеиста является выполнение остановок мяча в 3-м РКС. Ведь точное принятие мяча в условиях активной опеки со стороны соперника, а это, как правило, происходит на его половине поля, позволяет команде эффективно продолжить атаку и даже завершить её ударом по воротам. Как и следовало ожидать, наибольшее количество остановок мяча в 3-м РКС выполняют нападающий – $8,1 \pm 2,4$, опорный полузащитник – $5,6 \pm 2,1$, центральный полузащитник – $5,5 \pm 1,6$ и крайний полузащитник – $4,7 \pm 1,6$.

Передачи мяча. Хоккеисты всех амплуа наибольшее количество передач мяча выполняют во 2-м РКС. В этом режиме в основном осуществляются удерживающие и обостряющие передачи после розыгрыша стандартных положений. Больше всего передач приходится на долю крайнего защитника, который выполняет $6,6 \pm 1,9$ удерживающих и $2,1 \pm 1,1$ обостряющих передач, а также центрального защитника, у которого удерживающие передачи составляют $6,7 \pm 2,4$, а обостряющие – $0,6 \pm 0,2$.

В 3-м РКС выполняются в основном развивающие и обостряющие передачи. Больше всего их выполняют: крайний защитник – $1,3 \pm 0,9$ и $0,2$; опорный полузащитник – $1,3 \pm 0,7$ и $0,3$; нападающий – $1,0 \pm 0,3$ и $0,6$.

Ведение мяча – наиболее простой технический прием с точки зрения биомеханической структуры выполнения. Ведение мяча, как правило, выполняется во 2-м РКС. Чаще это ТТД выполняет опорный полузащитник – $8,9 \pm 1,7$, центральный полузащитник – $6,7 \pm 1,9$ и нападающий – $6,7 \pm 1,9$.

Обводка всегда выполняется в условиях активной помехи со стороны соперника, т. е. в 3-м РКС. Обводка при определенных обстоятельствах может привести к обострению игровой ситуации. Так, если в результате обостряющей передачи хоккеист создаёт благоприятные условия для атаки ворот своему партнеру, то в результате обостряющей обводки он улучшает собственную позицию для поражения ворот соперника. В каждой команде очень важно иметь игроков, которые в совершенстве владеют наиболее сложным техническим приемом в хоккее на траве – обводкой.

Больше, чем хоккеисты других амплуа, обводку выполняют опорный полузащитник – $15,2 \pm 3,4$ и нападающий – $14,3 \pm 3,2$, а наименьшее количество обводок – у центрального защитника – $2,9 \pm 1,6$.

Отборы, как и обводки, относятся к сложным техническим приемам, они также выполняются в 3-м РКС. Однако, если обводки в основном осуществляются на половине поля соперника, то отборы – на своей половине и даже в непосредственной близости от ворот, что накладывает на игрока, выполняющего их, дополнительную психологическую нагрузку.

Существенной разницы при выполнении отборов мяча между хоккеистами разных амплуа не наблюдается (от $9,7 \pm 2,6$ – у центрального защитника до $7,1 \pm 2,9$ – у нападающего). Это свидетельствует об универсализации всех полевых игроков, а также о “тотальном подходе” к ведению игры сильнейшими командами.

Перехваты мяча осуществляются во всех трех РКС. Однако, следует уточнить, что в 1-м РКС перехваты мяча выполняются крайне редко. Что касается 2-го и 3-го РКС, то в этих режимах больше перехватывают мяч крайний – $5,6 \pm 3,2$ и $3,0 \pm 1,1$ и центральный – $5,4 \pm 1,6$ и $4,2 \pm 1,8$ защитники. Наименше приходится перехватывать мяч нападающему – $2,4 \pm 1,3$ во 2-м РКС и $1,0 \pm 0,8$ в 3-м РКС. Точные перехваты мяча наряду с эффективными выполнениями развивающих и обостряющих передач характеризуют уровень игрового (тактического) мышления хоккеиста. Так как посредством передач мяча маскируются действия команды, то умение перехватывать его позволяет разгадывать и срывать атаки соперников.

Единоборства. К единоборствам относятся такие ТТД, как обводки, отборы, остановки и перехваты в 3-м РКС. Больше всех в единоборствах участвуют опорный полузащитник – $30,1 \pm 5,8$, нападающий – $29,8 \pm 7,5$, крайний полузащитник – $24,9 \pm 5,0$ и центральный полузащитник – $24,2 \pm 4,1$. Если учесть, что от эффективности выполнения единоборств в значительной мере зависит инициатива игры команды, а значит – её результат, то на позициях этих амплуа должны играть хоккеисты с высоким уровнем технико-тактической и функциональной подготовленности.

Удары по воротам. Правилами игры в хоккей на траве обусловлено, что удары по воротам можно выполнять лишь с круга удара. Поэтому количество таких ТТД довольно незначительно. Удары осуществляются как с игры, так и после розыгрыша штрафных угловых ударов. С игры удары производятся, как правило, во 2-м и 3-м РКС. Больше всех этот технический приём выполняют нападающий – $2,3 \pm 1,6$, крайний полузащитник – $1,3 \pm 1,1$ и центральный полузащитник – $1,1 \pm 0,5$. Показатели ударов по воротам после розыгрыша штрафных угловых не имеют определенной тенденции относительно игровых амплуа и колеблются от $0,2$ до $0,9$. Обычно, штрафной угловой в команде разыгрывает группа игроков независимо от амплуа.

Большой интерес представляет информация относительно количественных показателей и структуры выполнения ТТД в различных режимах координационной сложности (табл. 2). Можно пред-

положить, что хоккеисты всех амплуа выполняют ТТД в условиях разной степени сложности, как в биомеханическом, так и в психологическом плане.

Анализ данных таблиці 2 показывает, что каждая игровая позиция показательна своей специфичностью.

Так, для крайнего и центрального защитников характерно большее выполнение ТТД в 1-м РКС – соответственно, 17,2 и 26,5. Это связано с тем, что часто ввод мяча от ворот осуществляется первой передачей на крайнего защитника, который, как правило, бывает неприкрытым соперником и останавливает мяч в простых игровых условиях. Крайний защитник довольно часто вводит мяч из-за боковой линии, принимает участие в розыгрыше стандартных положений.

Таблица 2

Количество (средние данные) и структура технико-тактических действий (ТТД), выполняемых хоккеистами разных амплуа в различных режимах координационной сложности

Игровое амплуа	Показатели ТТД	Режимы координационной сложности			Всего ТТД
		1	2	3	
Крайний защитник (n = 15)	количественные	17,2	49,2	23,5	89,9
	% от общего количества ТТД	19,1	54,8	26,1	
Центральный защитник (n = 21)	количественные	26,5	52,7	19,8	99,0
	% от общего количества ТТД	26,7	53,3	20,0	
Крайний полузащитник (n = 21)	количественные	5,5	40,4	27,8	73,7
	% от общего количества ТТД	7,5	54,4	38,1	
Опорный полузащитник (n = 15)	количественные	10,3	54,0	33,0	97,3
	% от общего количества ТТД	10,65	55,5	33,9	
Центральный полу-защитник – инсайд (n = 18)	количественные	5,8	38,7	27,4	71,9
	% от общего количества ТТД	8,1	53,8	38,1	
Нападающий (n = 20)	количественные	2,9	34,3	34,9	72,1
	% от общего количества ТТД	4,0	47,6	48,45	

Центральному защитнику часто приходится уводить мяч от ворот, разыгрывать свободные удары в зонах, которые не контролируются соперником. Что касается хоккеистов других амплуа, то игра крайнего и центрального полузащитника происходит в основном во 2-м и 3-м РКС, т. е. в движении с ограничением в пространстве и времени, а также в борьбе с соперником. Наиболее сложной с точки зрения координации является игра нападающего, который всего лишь 4,0 % ТТД выполняет в 1-м РКС, 47,6 и 48,4 % – во 2-м и 3-м РКС.

Общее количество выполнений ТТД. Как и следовало ожидать, наибольшее количество ТТД в процессе игры выполняют хоккеисты тех амплуа, на которых возложены функции организации игры команды, регулирования, направления тактических ходов, организации обороны. К таким хоккеистам относятся, прежде всего, центральный защитник и опорный полузащитник. Именно у игроков этих амплуа наблюдается наибольшее выполнение ТТД, соответственно $99,0 \pm 20,3$ и $97,3 \pm 11,7$. Приблизжены к этим показателям данные крайнего защитника – $89,9 \pm 9,1$. Почти на 20 ТТД меньше выполняет крайний полузащитник – $73,7 \pm 4,8$, нападающий – $72,5 \pm 5,4$ и центральный полузащитник – $71,9 \pm 9,6$.

Необходимо обратить внимание на достаточно высокий коэффициент вариации выполнения практически всех игровых приемов. Это обусловлено тем, что сама игра хоккей на траве является очень вариативной, что связано со многими факторами, в том числе и игрой соперника.

Выводы и перспективы дальнейших исследований. Соревновательная деятельность в хоккее на траве характеризуется определёнными закономерностями относительно игроков, которые выполняют различные игровые функции в процессе игры, и предполагает дифференцированный подход в проведении тренировочного процесса.

При анализе соревновательной деятельности хоккеистов на траве необходимо учитывать не только количественные показатели выполнения технико-тактических действий, но и условия, в которых они выполняются. Такой подход позволяет более целенаправленно строить программы технико-тактической подготовки игроков разных амплуа.

Дальнейшее исследование обозначенной в данной статье проблемы, позволит разработать модели соревновательной деятельности спортсменов различной квалификации в олимпийском виде спорта – хоккее на траве.

Список использованной литературы

1. Годик М. А. Физическая подготовка футболистов / Годик М. А. – М. : Терра–Спорт ; Олимпия Пресс, 2006. – 272 с.
2. Игнатъева В. Я. Гандбол : учебник / Игнатъева В. Я. – М. : Физическая культура, 2008. – 384 с.
3. Костюкевич В. М. Основные параметры соревновательной деятельности в хоккее на траве / В. М. Костюкевич // *Фізична культура, спорт та здоров'я нації* : зб. наук. пр. – Т. 2. – Вип. 8. – Вінниця, 2009. – С. 74–80.
4. Костюкевич В. М. Моделирование соревновательной деятельности в хоккее на траве : монография / Костюкевич В. М. – Киев : Освита України, 2010. – 564 с.
5. Лисенчук Г. А. Управление подготовкой футболистов / Лисенчук Г. А. – Киев : Олимп. лит., 2003. – 271 с.
6. Поліщук В. М. Вивчення змагальної діяльності хокеїстів на траві за допомогою методів моделювання / В. М. Поліщук, О. А. Перепелиця // *Фізична культура, спорт і здоров'я нації* : зб. наук. пр. – Вінниця, 2006. – С. 265–268.
7. Тюленьков С. Ю. Теоретико-методические подходы к системе управления подготовкой футболистов высокой квалификации : монография / Тюленьков С. Ю. – М. : Физическая культура, 2007. – 352 с.
8. Федотова Е. В. Соревновательная деятельность и подготовка спортсменов высокой квалификации в хоккее на траве / Федотова Е. В. – Казань : Логос Центр, 2007. – 630 с.
9. Anders Elisabet. Field Hockey / Elisabet Anders. – New Zeland : Human, Kinetics, P.O. Box 105–231, Aurlend Central, 1999. – 193 p.

Аннотации

Контроль та аналіз змагальної діяльності є невід'ємною частиною системи підготовки спортсменів. Лише визначивши основні закономірності змагальної діяльності в тому чи іншому виді спорту, можна цілеспрямовано керувати тренувальним процесом. Мета дослідження – визначити показники змагальної діяльності висококваліфікованих хокеїстів на траві з урахуванням координаційної складності виконання техніко-тактичних дій і на їх основі оптимізації підготовки гравців залежно від їхніх міжфункціональних обов'язків. У статті проаналізовано змагальну діяльність висококваліфікованих хокеїстів на траві. Представлено показники виконання техніко-тактичних дій гравцями в різних режимах координаційної складності. Показано особливості змагальної діяльності хокеїстів залежно від їх ігрових амплуа.

Ключові слова: *хокей на траві, гравці різних амплуа, режими координаційної складності, техніко-тактичні дії.*

Виктор Костюкевич. Показатели соревновательной деятельности хоккеистов на траве с учётом координационной сложности выполнения технико-тактических действий. *Контроль и анализ соревновательной деятельности является неотъемлемой частью системы подготовки спортсменов. Только определив основные закономерности соревновательной деятельности в том или ином виде спорта, можно целенаправленно управлять тренировочным процессом. Целью исследования является определение показателей соревновательной деятельности высококвалифицированных хоккеистов на траве с учётом координационной сложности выполнения технико-тактических действий и на их основе оптимизация подготовки игроков в зависимости от их функциональных обязанностей. В статье анализируется соревновательная деятельность высококвалифицированных хоккеистов на траве. Представлены показатели выполнения технико-тактических действий игроками в различных режимах координационной сложности. Показаны особенности соревновательной деятельности хоккеистов в зависимости от их игровых амплуа.*

Ключевые слова: *хоккей на траве, игроки разных амплуа, режимы координационной сложности, технико-тактические действия.*

Viktor Kostjuevich. Indicators of Competitive Activity of Hockey-Players on the Grass Taking Into Account the Complexity of Coordinating Implementation of Technical and Tactical Actions. *Monitoring and analysis of competitive activity is an integral part of the system of athletes' training. Only by defining the basic laws of competitive activity in a particular sport can be targeted to control the training process. The aim of the study is to determine the performance of highly competitive players on the grass, taking into account the complexity of coordinating the implementation of technical and tactical actions and, based on optimization of preparation of players according to their functional responsibilities. The article analyzes highly competitive activity, hockey on grass. Performance indicators presented technical and tactical actions players in various modes of coordination. The features of the competitive players in the game depends on their roles.*

Key words: *hockey, players of different roles, modes of coordination, technical and tactical actions.*

Рівень розвитку здібності до оцінки та регуляції динамічних і просторово-часових параметрів рухів веслувальників-початківців

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

Постановка наукової проблеми та її значення. Аналіз останніх досліджень. Досягти високих результатів у веслуванні можна лише, якщо спортсмен добре оволодіє здатністю оцінювати й тонко регулювати динамічні, часові та просторові параметри рухів. Як відомо, найвищих результатів досягають спортсмени, які добре відчують, тобто володіють високим рівнем сенсорно-перцептивних можливостей, що проявляється в досконалості таких спеціалізованих відчуттів, як відчуття води, льоду, снігу, доріжки, м'яча, килима, дистанції, часу, суперника, партнера тощо [1; 3; 4; 5].

Здатність до регуляції найрізноманітніших параметрів рухів зумовлюється точністю рухового відчуття та сприйняття, що часто доповнюється слуховим і зоровим сприйняттям.

Спортсмени високого класу володіють дивовижними здібностями точно оцінювати й регулювати динамічні, часові та просторові параметри рухів. Так, плавці здатні долати задані відрізки дистанції із заданим часом [5].

У сучасній системі підготовки веслувальників зазвичай не приділяється увага розвитку здатності до оцінки та регуляції динамічних та просторово-часових параметрів рухів [2].

Удосконалення методики здатності до оцінки та регуляції динамічних і просторово-часових параметрів рухів веслувальників на етапі початкової підготовки допоможе їм раціонально реалізувати всі фізичні якості в структурі основної рухової діяльності веслувальника.

Завдання дослідження – визначити рівень розвитку здатності до оцінки й регуляції динамічних і просторово-часових параметрів рухів та проаналізувати зміни в розвитку цієї здатності веслувальників-початківців після реалізації авторської методики.

У процесі проведення дослідження ми використовували: теоретичний аналіз та узагальнення літературних джерел; методи математичної статистики; метод педагогічних контрольних випробувань (тест № 1 – човниковий біг із перенесенням кубиків по спіралі; тест № 2 – човниковий біг із перенесенням кубиків з одного ряду в другий) [7].

У дослідженні взяло участь 42 хлопчики 11–12 років. 20 із них склали експериментальну групу, тренувальні заняття в якій проводилися за розробленою експериментальною програмою з пріоритетним розвитком координаційних здібностей.

Зміст експериментальної методики розвитку координаційних здібностей веслувальників-початківців був значно розширений щодо засобів розвитку координаційних здібностей (КЗ) веслувальників і передбачав вправи для розвитку всіх видів координаційних здібностей.

Співвідношення засобів розвитку загальної координації дітей та координаційних здібностей специфічних для веслування визначалося періодом підготовки веслувальників-початківців. Так, перед виходом на воду співвідношення вправ становило відповідно 40 % і 60 %. Під час безпосередньої підготовки на воді співвідношення обсягу засобів розвитку загальної координації та КЗ специфічних для веслування змінилось у бік специфічних і становило, відповідно, 20 % і 80 % на кожному окремому занятті. Це пов'язано з тим, що заняття проводили на воді, а розвитку загальних координаційних здібностей увагу приділено лише під час розминки на суші. Обсяг засобів для розвитку КЗ на кожному окремому занятті становив не менше 40 % і 60 % усього часу заняття.

Процес координаційної підготовки веслувальників був поділений на три етапи. На першому етапі сприяли підвищенню загального рівня розвитку координаційних здібностей веслувальників. Питома вага вправ на різні координаційні здібності була однаковою.

На другому етапі ми цілеспрямовано сприяли розвитку спеціальних координаційних здібностей веслувальників.

Третій етап підготовки реалізовувався безпосередньо на воді, проте також використовувалися вправи на гребному тренажері та містку.

Дотримуючись поглядів В. П. Озерова [3], усі вправи, які використовувались у процесі підготовки веслувальників-початківців на початковому етапі, були розділені на дві групи: 1) вправи, що розвивають усі координаційні здібності; 2) вправи, що розвивають координацію рухів у структурі основної змагальної діяльності.

При вдосконаленні здібності до оцінки й регуляції динамічних і просторово-часових параметрів рухів до першої групи віднесено вправи з акцентом на точність виконання за часовими, темповими та просторовими параметрами; виключення або обмеження зорового й слухового контролю за руховими діями; до другої – вправи з веслами різного розміру, різної ваги, із різною величиною лопасті веслування на тренажерах, на містку, веслування в несприятливих погодних умовах (боковий вітер хвиля, сильний шум), додання дистанції із заданим темпом і ритмом (звуко- та світло-лідери).

Виклад основного матеріалу й обґрунтування отриманих результатів дослідження. До початку експерименту між контрольною та експериментальною групами достовірних розбіжностей не виявлено ($p > 0,05$).

Таблиця 1

Показники приросту рівня розвитку здібності до оцінки та регуляції динамічних і просторово-часових параметрів рухів веслувальників-початківців

Координаційні здібності	Група	До експерименту	Перед виходом на воду			У кінці експерименту		
		$Mx \pm Smx$	$Mx \pm Smx$	приріст, %	t	$Mx \pm Smx$	приріст, %	t
Здатність до оцінки й регуляції динамічних і просторово-часових параметрів рухів	Тестова вправа № 1							
	К (n = 22)	24,63 ± 0,21	23,53 ± 0,2	4,46 %	$p < 0,05$	23,39 ± 0,16	5,05 %	$p < 0,001$
	Е (n = 20)	25,59 ± 0,16	22,88 ± 0,16	10,58 %	$p < 0,001$	22,76 ± 0,15	11,06 %	$p < 0,001$
	Тестова вправа № 2							
	К (n = 22)	13,63 ± 0,2	13,29 ± 0,19	2,49 %	$p > 0,05$	13,08 ± 0,14	4,04 %	$p > 0,05$
Е (n = 20)	15,0 ± 0,2	12,72 ± 0,14	15,23 %	$p < 0,001$	12,56 ± 0,11	16,23 %	$p < 0,001$	

Середній показник розвитку здатності до оцінки й регуляції динамічних і просторово-часових параметрів рухів (табл. 1) у КГ у першій тестовій вправі до початку експерименту становив $24,63 \pm 0,21$ с, а перед виходом на воду – $23,53 \pm 0,2$ с, результат підвищився на 4,46 %. На відміну від спортсменів контрольної групи, в ЕГ перед виходом на воду середній результат становив $22,88 \pm 0,16$ с, приріст – 10,58 %. У другій тестовій вправі середній показник розвитку цієї здібності в КГ покращився на 2,49 %, а в ЕГ перед виходом на воду результат покращився на 15,23 %.

У кінці експерименту показник розвитку здатності до оцінки й регуляції динамічних і просторово-часових параметрів рухів у першій тестовій вправі в КГ покращився на 5,05 %, а в ЕГ – на 11,06 %. У другій тестовій вправі середній показник розвитку цієї КЗ покращився відповідно на 4,04 %, та 16,23 %. Для якісної характеристики рівня розвитку здатності до оцінки й регуляції динамічних і просторово-часових параметрів рухів веслувальників-початківців ми розробили перцентильні шкали за методикою Н. В. Решетнікова [6].

У тестуванні здатності до оцінки й регуляції динамічних і просторово-часових параметрів рухів (рис. 1) ми виявили, що в контрольній групі найбільше дітей з рівнем розвитку вищим від середнього, в експериментальній групі найбільше було спортсменів з низьким рівнем розвитку цієї здібності.

Після проведення другого тестування встановлено, що в експериментальній групі збільшилася кількість дітей із високим рівнем розвитку (80%), у контрольній групі також виявлено найбільше осіб із високим рівнем розвитку (45%). Після проведення останнього тесту в експериментальній групі кількість дітей, котрі мають високий рівень розвитку цієї КЗ, зросла ще на 10%, а в контрольній – на 14%.

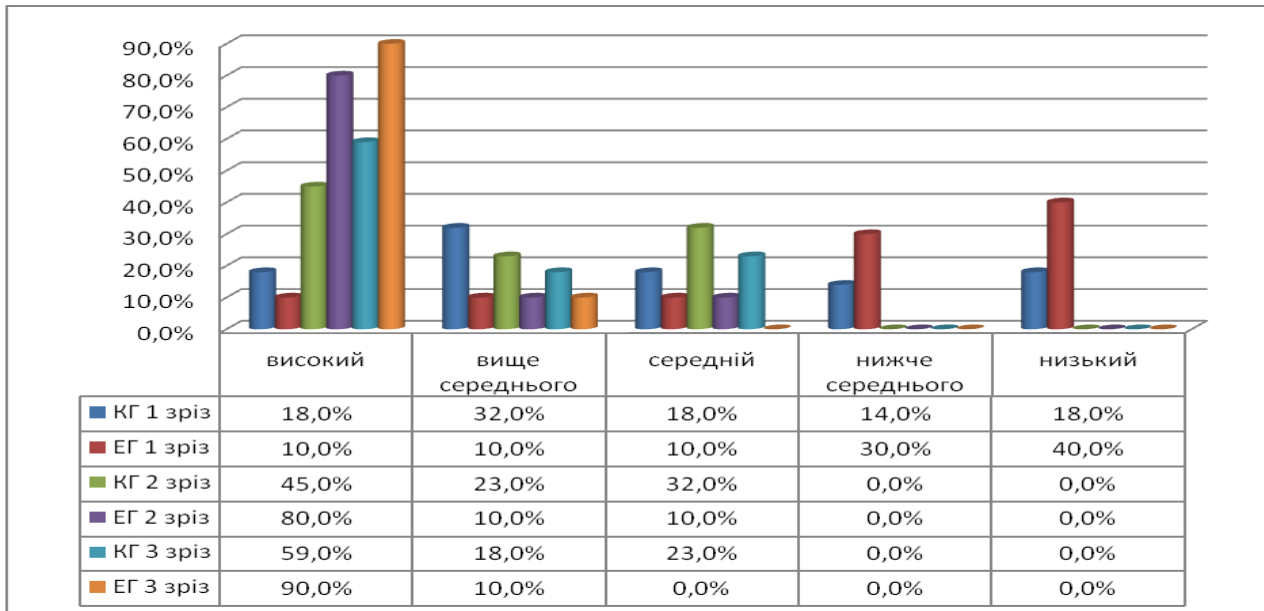


Рис. 1. Якісна характеристика розвитку здатності до оцінки й регуляції динамічних і просторово-часових параметрів рухів веслувальників-початківців

Висновки. Використання авторської методики розвитку здатності до оцінки й регуляції динамічних і просторово-часових параметрів рухів забезпечує достовірне покращення цієї якості.

Отримані в тестуванні результати дають підставу стверджувати, що розроблена нами методика розвитку здатності до оцінки та регуляції динамічних і просторово-часових параметрів рухів є ефективною й може використовуватися при підготовці веслувальників на етапі початкової підготовки.

Перспективи подальших досліджень. Подальші дослідження цієї проблеми можуть здійснюватися у таких напрямках: розробка специфічних рухових тестів і шкал для оцінки рівня розвитку координаційних здібностей веслувальників різної кваліфікації; розробка програм розвитку та вдосконалення специфічних координаційних здібностей веслувальників.

Список використаної літератури

1. Корнилов Ю. П. Активизация произвольного внимания квалифицированных гребцов в процессе спортивного совершенствования : автореф. дис. ... канд. пед. наук / Ю. П. Корнилов. – Киев, 1984. – 22 с.
2. Никаноров А. Н. Методика управления технической подготовкой в гребле на байдарках / А. Н. Никаноров // Гребной спорт. – М. : Физкультура и спорт, 1978. – С. 34–37.
3. Озеров В. П. Психомоторные способности человека / Озеров В. П. – Дубна : Феникс, 2002 – 320 с.
4. Петренко Г. К. Роль факторів спадковості та зовнішнього середовища у розвитку здібностей оцінювати та регулювати динамічні та просторово-часові параметри координації рухів / Г. К. Петренко // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. – Х., 2001. – № 20. – С. 6–12.
5. Платонов В. Н. Физическая подготовка пловцов высокого класса / Платонов В. Н. – Киев : Здоровье, 1983. – 168 с.
6. Решетников Н. В. Статистика в исследованиях физической подготовленности / Н. В. Решетников // Теория и практика физической культуры. – 1981. – № 5. – С. 43–45.
7. Сергієнко Л. П. Тестування рухових здібностей школярів / Сергієнко Л. П. – К. : Олімп. л-ра, 2001. – С. 202–250.

Анотації

У статті йдеться про ефективність авторської методики з удосконалення здатності до оцінки та регуляції динамічних і просторово-часових параметрів рухів веслувальників на етапі початкової підготовки.

У роботі подано кількісну та якісну характеристику рівня розвитку цієї здібності, представлено показники приросту здібності до оцінки та регуляції динамічних і просторово-часових параметрів рухів веслувальників-початківців унаслідок використання експериментальної методики.

Ключові слова: веслувальники-початківці, здатість до оцінки та регуляції динамічних і просторово-часових параметрів рухів, рівень розвитку, координаційні здібності.

Петр Ладыка, Бучок Владимир. Уровень развития способности к оценке и регуляции динамических и пространственно-временных параметров движений на этапе начальной подготовки. В статье речь идет об эффективности авторской методики по усовершенствованию способности к оценке и регуляции динамических и пространственно-временных параметров движений на этапе начальной подготовки. В работе подана характеристика уровня развития данной способности, представлены показатели прироста способности к оценке и регуляции динамических и пространственно-временных параметров движений начинающих гребцов вследствие использования экспериментальной методики.

Ключевые слова: начинающие гребцы, способность к оценке и регуляции динамических и пространственно-временных параметров движений, уровень развития, координационные способности.

Petro Ladyka, Volodymyr Buchok. Level of Development of the Skill to Combine Movements in the Movement Operation of Canoeists at the Stage of Basic Training. The article deals with the efficiency of the author's methodology of the improvement of the skill to combine movements in the movement operation of canoeists at the stage of basic training. The characteristics of the development level of the investigated skill are given in the article. The paper contains the indices of the increase of canoeists-beginners' skill to combine movements in the movement operation after the use of the experimental methodology.

Key words: novice-canoeists, skill to combine movements in the movement operation, development level, coordination skills.

УДК 796.2.015.52

Георгий Максименко

Обоснование эффективных схем макроциклов подготовки юных десятиборцев

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

Постановка научной проблемы и её значение. Анализ последних исследований. Как известно, многолетняя подготовка десятиборцев должна предусматривать непрерывное повышение уровня развития основных физических качеств и совершенствование технической подготовленности спортсменов [1–8]. Понятно, что успешное решение данной задачи может быть обеспечено только при освоении все возрастающих объемов нагрузок. При этом чрезвычайно важно, чтобы каждый вновь освоенный объем работы в макроцикле сопровождался прогрессом результатов во всех дисциплинах многоборья и готовил организм спортсмена к требованиям последующего этапа подготовки.

Материалы анализа последних исследований и публикаций свидетельствуют о том, что данное условие имеет особую актуальность для тренировки 16–18-летних десятиборцев по следующим объективным причинам:

а) в связи с завершением формирования основных систем организма необходимо адекватно соотносить объем и величину тренировочных нагрузок с адаптационными возможностями юных спортсменов;

б) возраст 16–18 лет приходится на этап углубленной тренировки [3; 4], что диктует необходимость подготовки организма спортсмена к жестким требованиям тренировочных и соревновательных нагрузок следующего этапа – спортивного совершенствования, где ставятся задачи выполнения нормативов мастера спорта и мастера спорта международного класса;

в) в этом возрасте после окончания средней школы, техникума или профессионально-технического училища юношам приходится начинать новый этап жизни, связанный с поступлением в вуз или началом работы, что обуславливает смену места жительства, тренера и, конечно же, режима дня и структуры и содержания тренировочного процесса [4; 6; 8].

Постановка задач исследования. Изложенное выше послужило основанием для постановки **цели** исследования – обосновать рациональное соотношение различных по направленности объемов нагрузок в годичном цикле тренировки десятиборцев 16–18 лет.

Изложение основного материала и обоснование полученных результатов исследования. В этой связи был проведен эксперимент с участием 46 спортсменов соответствующего возраста с квалификацией на уровне второго разряда и стажем подготовки не менее трех лет, проживающих в городах Луганске, Донецке, Ростове-на-Дону, Москве. Четыре группы из названных городов были уравнены по уровню подготовленности.

До и после эксперимента все спортсмены прошли углубленное медицинское обследование, не обнаружившее отклонений в состоянии здоровья занимающихся. По замыслу исследования в сравнительном эксперименте, проводившемся в течение девяти месяцев, апробировались четыре варианта построения макроцикла подготовки.

Перед началом и в конце эксперимента все десятиборцы проходили тестирование с использованием комплекса контрольных испытаний, отражающих уровень развития основных физических качеств [3]. Подсчет достоверности различий показал, что перед началом сравнительного эксперимента и спортивные результаты, и уровень развития основных физических качеств в четырех группах были равнозначны ($P > 0,05$).

Для того, чтобы более рельефно представить отличительные особенности каждого из апробированных вариантов построения макроциклов, все используемые в них средства тренировки были сгруппированы и представлены в таблице. Спортсменам группы 1 планировались параметры нагрузок, соотносимые с выполняемыми в других видах легкой атлетики и близкие к используемым в практике.

Из таблицы 1 видно, что многоборцы группы 2 по сравнению с группой 1 выполнили повышенные объемы работы на развитие быстроты, скоростной и общей выносливости. Близкими оказались параметры нагрузок в прыжковых и общеподготовительных упражнениях, а также в упражнениях с отягощениями, уменьшенными – во всех видах метаний, прыжков и барьерном беге.

В группе 3 юные спортсмены по сравнению с группой 1 освоили большие объемы нагрузок в спринтерском беге, в прыжковых видах и прыжковых упражнениях; меньшие параметры работы выполнялись в упражнениях с отягощениями, барьерном и кроссовом беге. Остальные тренировочные средства в обеих группах планировались в одинаковых объемах.

Многоборцы группы 4 за период эксперимента выполнили большие параметры работы, чем спортсмены группы 1 в спринтерском беге, видах прыжков и метаний и меньшие – в беге с барьерами, кроссовом беге и в беге на развитие скоростной и общей выносливости.

За период эксперимента спортсмены группы 1 повысили результат в десятиборье до 5990,7 очков (сдвиг – 794,5 очков), что очень близко к нормативу первого разряда. При этом на статистически значимые величины улучшились показатели развития быстроты (бег на 20 м с ходу и 30 м с низкого старта) и скоростно-силовых качеств (прыжок вверх с места, тройной прыжок с места, коэффициент реактивности, бросок ядра снизу вперед и через голову назад).

Практически без изменений остались в конце эксперимента данные скоростной и общей выносливости – соответственно, 1,99 с и 8,11 с ($P > 0,05$). Заметно повысились показатели абсолютной силы двух мышечных групп туловища, пяти мышечных групп ноги, семи мышечных групп руки, четырнадцати мышечных групп ($P < 0,05$).

При росте абсолютной силы за период эксперимента у спортсменов группы 1 произошло улучшение данных и относительной силы.

Юные многоборцы группы 2 в конце девятимесячного эксперимента набрали в десятиборье сумму очков 5696,6, улучшив спортивный результат на 521,8 очков. Статистически значимо ($P < 0,05$) повысились также данные развития быстроты и скоростно-силовых качеств как в прыжковых, так и в бросковых тестах. За период исследований у спортсменов не улучшились показатели скоростной и общей выносливости ($P > 0,05$). Результаты измерения силы показали, что, несмотря на повышение к концу эксперимента средних данных в группе 2, статистически значимый рост силовой подготовленности не наблюдается.

За период девятимесячного эксперимента юноши группы 3 смогли улучшить спортивный результат в десятиборье до 5718,4 очк., что превышает исходный показатель на 533,1 очк. ($P < 0,05$). Статистически значимый прогресс наблюдается как в развитии быстроты, так и скоростно-силовых качеств ($P < 0,05$). В тестах, отражающих уровень развития силы, скоростной и общей выносливости юные спортсмены заметного улучшения результатов не добились ($P > 0,05$).

Параметры тренировочной работы, выполненной юными десятиборцами опытных групп за девять месяцев сравнительного эксперимента

№ п/п	Тренировочные средства	Объемы нагрузок			
		группа 1	группа 2	группа 3	группа 4
1	Количество тренировочных занятий	192	190	189	192
2	Бег на отрезках до 100 м с интенсивностью 96–100 %, км	11,2	17,1	15,3	13,4
3	Бег на отрезках до 100 м с интенсивностью 91–95 %, на отрезках до 300 м с интенсивностью 91 % и выше, км	38,3	52,4	38,5	32,1
4	Бег на отрезках 30–1200 м с интенсивностью 91 % и выше, км	20,5	28,6	18,6	17,2
5	Кроссовый бег, бег на отрезках с интенсивностью менее 80 %, км	295,4	356,5	283,1	219,6
6	Бег с барьерами, количество барьеров	1398	1268	1176	1312
7	Прыжки в длину, высоту, с шестом, количество раз	1664	1580	2383	2456
8	Толкание ядра, метание копья и диска, количество раз	2648	2341	2632	3416
9	Прыжковые упражнения, количество отталкиваний	1680	1691	8672	1720
10	Упражнения с отягощениями, т	144,2	143,2	134,8	122,5
11	Общеподготовительные упражнения (ОФП), ч	18,5	19,1	18,3	19,6

Многоборцы группы 4 в конце эксперимента показали результат 6035,6 очк., что соответствует нормативу первого разряда. За время эксперимента у них заметно улучшились показатели бега на 20 м с ходу и на 30 м с низкого старта, прыжков вверх и тройным с места, коэффициента реактивности, бросков ядра снизу вперед и через голову назад ($P < 0,05$). Данные скоростной и общей выносливости за этот период изменений практически не претерпели ($P > 0,05$). В конце эксперимента наблюдается статистически значимый рост силовой подготовленности спортсменов в значениях как абсолютной, так и относительной силы.

Отметим, что в конце эксперимента проведенное углубленное медицинское обследование не выявило отклонений в состоянии здоровья у спортсменов во всех 4-х группах.

Сопоставление данных четырех групп в конце сравнительного эксперимента позволяет отметить следующее. Юноши четвертой и первой групп набрали в соревнованиях по десятиборью наибольшие суммы очков – соответственно 6035,6 и 5990,7, что статистически значимо превосходит спортивные результаты второй и третьей групп. По данным контрольных испытаний на быстроту, силу, скоростно-силовые качества, скоростную и общую выносливость многоборцы группы 2 и группы 3 не отличаются между собой ($P > 0,05$). В то же время юноши этих групп уступают по большинству измеряемых параметров сверстникам из первой и четвертой групп ($P < 0,05$).

Выводы. Повышение объемов выполняемой десятиборцами работы не всегда сопровождается адекватным ростом спортивных результатов. Так, юным спортсменам группы 2, где использовались наибольшие параметры беговых нагрузок, не удалось добиться лучших (по сравнению с другими группами) показателей в десятиборье и тестах, отражающих уровень развития основных физических качеств.

В отличие от других видов легкой атлетики рост спортивного мастерства в десятиборье может быть обеспечен за счёт варьирования различными тренировочными средствами в достаточно широком диапазоне объемов нагрузок.

Из четырех апробированных вариантов наиболее эффективными на этапе специализированной базовой подготовки оказались соотношения объемов нагрузок в макроцикле, апробированные спортсменами первой и четвертой групп, что позволяет рекомендовать на период с октября по июнь включительно такие параметры работы:

– бег на отрезках до 100 м с интенсивностью 96–100 % – от 11,2 до 13,4 км;

– бег на отрезках до 100 м с интенсивностью 91–95 %, на отрезках до 300 м с интенсивностью 91 % и выше – от 32,1 до 38,3 км;

- бег на отрезках 300–1200 м с интенсивностью 91 % и выше – от 17,2 до 20,5 км;
- кроссовый бег, бег на отрезках с интенсивностью менее 80 % – от 219,6 до 295,4 км;
- бег с барьерами – от 1312 до 1398 барьеров;
- прыжки в длину, высоту, с шестом – от 1664 до 2456 раз;
- толкание ядра, метание копья и диска – от 2648 до 3416 раз;
- прыжковые упражнения – от 1680 до 1720 отталкиваний;
- упражнения с отягощениями – от 122,5 до 144,2 т;
- общеподготовительные упражнения – от 18,5 до 19,6 ч.

Перспективы дальнейших исследований в данном направлении заключаются в экспериментальном обосновании рациональных схем построения микро- и мезоциклов подготовки юных десятиборцев.

Список использованной литературы

1. Алабин В. Г. Многолетняя тренировка юных спортсменов / В. Г. Алабин, А. В. Алабин, А. В. Бизин. – Харьков : Основа, 1993. – 244 с.
2. Запорожанов В. А. Контроль в спортивной тренировке / Запорожанов В. А. – Киев : Здоровье, 1988. – 144 с.
3. Зациорский В. М. Физические качества спортсмена / Зациорский В. М. – М. : Физкультура и спорт, 1970. – 200 с.
4. Золотарев А. П. Структура и содержание многолетней подготовки спортивного резерва в футболе : дис. ... д-ра пед. наук : 13.00.04 / Золотарев Александр Петрович. – Краснодар, 1997. – 445 с.
5. Максименко Г. М. Спортивно-педагогічне вдосконалювання (легка атлетика) : навч. посіб. / Максименко Г. М. – К. : Вища шк., 1992. – 294 с.
6. Максименко Г. Н. Теоретико-методические основы подготовки юных легкоатлетов : монография / Г. Н. Максименко, Т. П. Бочаров. – Луганск : Альма-матер, 2007. – 394 с.
7. Платонов В. М. Фізична підготовка спортсмена : навч. посіб. / В. М. Платонов, М. М. Булатова. – К. : Олімп. л-ра, 1995. – 320 с.
8. Platonov V. N. Teoria general del entrenamiento deportivo Olimpico / Platonov V. N. – Barcelona : Paidotribo, 2002. – 686 p.

Аннотации

В настоящее время достаточно актуальной является проблема оптимизации подготовки юных десятиборцев в макроциклах. Цель исследования состояла в выявлении эффективных схем построения годовых циклов юных десятиборцев. Методы исследования – теоретический анализ и обобщение, педагогическое наблюдение, тестирование и педагогический эксперимент. В статье представлены результаты исследований по выявлению оптимального соотношения различных по направленности объемов нагрузок в годовом цикле тренировки юных десятиборцев.

Ключевые слова: десятиборцы, объемы нагрузок, тесты, быстрота, сила, скоростно-силовые качества, выносливость.

Georgiy Maksymenko. Obgruntuвання ефективних схем макроциклів підготовки юних десятиборців.

На сучасному етапі достатньо актуальною є проблема оптимізації підготовки юних десятиборців у макроциклах. Мета дослідження полягала у виявленні ефективних схем побудови річних циклів юних десятиборців. Методи дослідження – теоретичний аналіз та узагальнення, педагогічне спостереження, тестування й педагогічний експеримент. У статті представлено результати досліджень із виявлення оптимального співвідношення різних за спрямованістю обсягів навантажень у річному циклі тренування юних десятиборців.

Ключові слова: десятиборці, обсяги навантажень, тести, швидкість, сила, швидкісно-силові якості, витривалість.

Georgiy Maksymenko. Reasoning of Effective Cycle of Training for Decathlon Competitors on the Specialized Basic Level. Presently, a problem of optimization of long-term preparation of young decathlon competitors in a year cycle of training is topical. The purpose of the research is to define an effective scheme of a year cycle of young decathlon competitor's training. The methods used in the study are: theoretical analysis, generalization and pedagogical observation, pedagogical testing, pedagogical experiment. The research results on optimum ration of loads of different kind in a year cycle of training for young decathlon sportsmen are presented in the article.

Key words: decathlon competitors, scope of loads, speed, power, speed and power skills of sportsmen, endurance.

Зміст програмного матеріалу зі спортивної аеробіки та вплив занять на фізичну працездатність дівчат 18–19 років

Волинський національний університет імені Лесі Українки (м. Луцьк)

Постановка наукової проблеми та її значення. Аналіз останніх досліджень. Сьогодні найбільшою цінністю вважають індивідуальне та громадське здоров'я. Здоров'я нації розглядається як показник цивілізованості держави.

Саме такі завдання ставить перед собою Національна доктрина розвитку фізичної культури та спорту, які спрямовані на покращення здоров'я нації, що вимагає пошуку нових способів якісного вдосконалення системи фізичного виховання учнівської й студентської молоді.

Цей процес концептуально обумовлений змістом основних напрямів сучасного оздоровчого фітнесу (реабілітаційно-профілактичного, навчально-освітнього, кондиційного та спортивно-орієнтованого характеру), у цілому покликаних забезпечити гармонійне поєднання низки сприятливих показників: стану здоров'я, підвищення адаптаційних можливостей організму й фізичної працездатності, психологічну комфортність, пропорційну статуру тощо.

Актуальним напрямом такого пошуку є спортивна аеробіка – сучасний та молодий вид спорту, що активно розвивається. Спортивний командний фітнес як один із видів програми змагань зі спортивної аеробіки здобув велику популярність у світі й в Україні [3; 4].

Аналіз спеціальної літератури свідчить, що нині фітнес – сучасний напрямок фізкультурно-оздоровчої роботи серед населення різного віку та статі. Одним з основних видів сучасного фітнесу є оздоровчий і спортивний фітнес, який поєднує в собі формування пропорційного гармонійного тіла, розвиток фізичних якостей, контрольоване тренування серцево-судинної системи, а також позитивний вплив на психоемоційний стан осіб, які займаються [4].

Заняття фітнесом позитивно впливають на фізичний розвиток і функціональні можливості. Установлено, що дівчата, які займаються спортивною аеробікою, мають більшу вагу й вірогідно більшу довжину тіла, за показниками індексу Кетле перебувають у межах норми порівняно із дівчатами, котрі навчаються за вузівською програмою. Про вищі функціональні можливості системи дихання дівчат, які займаються спортивною аеробікою, свідчить вірогідна різниця за показниками ЖЄЛ, ЖІ та пробами Штанге й Генч [1].

Установлено, що показники швидкісно-силових і силових якостей, координації, гнучкості в групі дівчат, які спеціалізуються зі спортивної аеробіки, вірогідно вищі, порівняно з групою нетренованих [2].

У доступній літературі ми не знайшли робіт, присвячених дослідженням змісту програмного матеріалу та спеціальної працездатності дівчат віком 18–19 років, які спеціалізуються зі спортивно-оздоровчого фітнесу. Тому вважаємо актуальним вивчення фізичної працездатності дівчат навчально-тренувальної групи для наукового обґрунтування побудови їхніх фітнес-програм.

Завдання дослідження – проаналізувати зміст програмного матеріалу зі спортивно-оздоровчого фітнесу та визначити вплив специфічних навантажень на фізичну працездатність дівчат 18–19 років, які спеціалізуються зі спортивно-оздоровчого фітнесу в умовах навчання у ВНЗ.

Для розв'язання поставлених завдань застосовували такі методи дослідження: аналіз та узагальнення літературних джерел, педагогічні спостереження й педагогічний експеримент.

В експерименті брали участь 10 студенток Волинського національного університету імені Лесі Українки, які спеціалізуються зі спортивно-оздоровчого фітнесу (експериментальна група), і 10 студенток, котрі навчаються за загальноуніверситетською програмою (контрольна група).

Виклад основного матеріалу й обґрунтування отриманих результатів дослідження. Визначено, що зміст програмного матеріалу зі спортивно-оздоровчого фітнесу містив три частини – теоретичну, практичну та тестування (табл. 1).

Теоретична частина передбачає проходження попереднього інструктажу, ознайомлення з правилами поведінки й безпеки в тренажерному залі. Студентки, які займаються спортивно-оздоровчим фітнесом, були ознайомлені з основами теорії та методики силового тренінгу, поняттями про силу, формами прояву сили, факторами, що впливають на розвиток і прояв сили, методами розвитку сили та формування м'язової маси засобами фітнесу, принципами базової аеробіки, дитячого фітнесу, силового тренінгу, їх значенням і місцем у заняттях оздоровчої спрямованості, характеристиками методів силової підготовки – ізометричний, концентричний, ексцентричний, ізокінетичний, метод змінних опорів, метод короткочасних максимальних напружень, метод багаторазових субмаксимальних напружень, метод багаторазових легких і середніх напружень, метод роботи “до незмоги”, характеристикою методів розвитку сили, що застосовуються в заняття із початківцями.

Таблиця 1

Розрахунок годин та зміст програмного теоретичного й практичного матеріалу

№ з/п	Зміст занять	Кількість год
I. Теорія		
1	Правила поведінки й безпеки в аеробному та тренажерному залах. Основи теорії та методики, силового тренінгу, базової аеробіки, дитячого фітнесу	8
2	Витривалість і прояв рухової діяльності, принципи силового тренінгу	8
3	<i>Основи раціонального харчування</i>	10
II. Практика		
1	Функціональний тренінг як невід'ємна частина фітнеспідготовки (Step, Fit boll, Cardio, Latino)	150
2	Виконання вправ для грудних м'язів	20
3	Виконання вправ для дельтоподібних м'язів, м'язів спини	30
4	Виконання вправ для м'язів стегон і гомілки	30
5	Виконання вправ для м'язів рук	20
6	Виконання вправ для м'язів черевного преса	20
7	Виконання вправ для розвитку витривалості, гнучкості, швидкості, координації й ін.	10
III. Тестування		
1	Тести для оцінки фізичного розвитку	5
2	Тести для визначення рівня розвитку сили, швидкості, координації й гнучкості	5
3	Тести для визначення витривалості і максимального поглинання кисню	5
Усього		321

Важливими складовими частинами спортивно-оздоровчого фітнесу, про які були повідомлені студентки, є розвиток витривалості, поняття про її прояв, методи розвитку, кардіореспіраторне тренування; розвиток гнучкості, методи її розвитку; вплив цих фізичних якостей на здоров'я людини.

До теоретичних занять включені такі теми з основ раціонального харчування: поняття про основні харчові елементи: білки, вуглеводи та жири, їх значення й співвідношення при тренуванні різної спрямованості, роль вітамінів, мікро- та мікроелементів у процесах відновлення й життєдіяльності організму людини, рекомендації щодо побудови власної дієти з урахуванням індивідуальних особливостей, умов життя та роботи й побажань тих, хто займається, поради стосовно вживання певних харчових добавок.

У практичній частині передбачалося виконання вправ різної спрямованості, які застосовуються в спортивно-оздоровчому фітнесі: функціональний тренінг як невід'ємна частина фітнеспідготовки (Step, Fit boll, Cardio, Latino), для розвитку сили, витривалості, гнучкості, швидкості та координації, для корекції статури, для релаксації й ін.

Студентки навчалися виконувати логічне та плавне з'єднання простих рухів у цікаві зв'язки. Експериментування – переміщення кроків і блоків місцями за допомогою направлень (Step, Fit boll, Cardio, Latino, Rout skip), нормування навантаження в процесі занять спортивно-оздоровчим фітнесом, дитячим фітнесом. Вивчали вплив сезону на м'язову активність, техніку виконання вправ із навантаженням, основи проведення антропометричного, функціонального й рухового тестування

суб'єктів взаємодії, підбір вправ малої, помірної, великої інтенсивностей, поняття ізольованої роботи, поєднання рухів із фазами дихання.

На практичних заняттях відбувалося навчання техніки виконання базових та ізолюючих вправ для розвитку й корекції дельтоподібних м'язів, м'язів спини, стегон і гомілки, рук, черевного преса, основ методики використання базових та ізолюючих вправ для розвитку сили, збільшення маси й корекції цих м'язів, вивчення техніки вправ для цих м'язів із використанням різних засобів (штанги, гантелі, тренажери, гіри, власної ваги, пружні предмети, опір партнера тощо), удосконалення техніки виконання, виправлення помилок. Також використовували виконання вправ для розвитку витривалості, гнучкості й ін.

На початку та в процесі занять застосовували тести для оцінки фізичного розвитку, для визначення рівня розвитку сили, гнучкості та інших фізичних якостей, тести для визначення витривалості й максимального поглинання кисню, що дають можливість відстежувати зрушення внаслідок занять спортивно-оздоровчим фітнесом.

Цю програму виконували студенти протягом року (321 год). Студентки експериментальної групи займалися спортивно-оздоровчим фітнесом шість годин на тиждень (три заняття), студентки контрольної групи мали одне заняття на тиждень із фізичного виховання.

У кінці експерименту встановлено вірогідну різницю у фізичній працездатності між контрольною та експериментальною групами, про що ми судили за результатами проби Руф'є й Гардвардського степ-тесту. Так, в експериментальній групі за результатами індексу Руф'є відзначено хорошу працездатність ($5,22 \pm 0,59$ та $4,99 \pm 0,59$ – на початку й у кінці експерименту відповідно), тоді як у контрольній – низьку працездатність ($16,99 \pm 3,39$ і $16,84 \pm 3,39$ (табл. 2).

Таблиця 2

Показники фізичної працездатності дівчат віком 18–19 років

Показник	Група	n	X	Sx	m	V %	t	P
<i>на початку експерименту</i>								
Індекс Руф'є	К	11	16,99	3,39	1,02	19,95	-11,34	< 0,05
	Е	11	5,22	0,59	0,18	11,30		
Гардвардський степ-тест	К	11	63,51	18,46	5,57	29,02	1,20	> 0,05
	Е	11	70,37	4,16	1,25	5,91		
<i>у кінці експерименту</i>								
Індекс Руф'є	К	11	16,84	3,39	1,02	20,13	-11,42	< 0,05
	Е	11	4,99	0,59	0,18	11,82		
Гардвардський степ-тест	К	11	61,38	16,99	5,12	27,68	5,48	< 0,05
	Е	11	90,23	4,09	1,23	4,53		

За допомогою Гардвардського степ-тесту оцінювали відновні процеси в серцево-судинній системі після дозованої важкої м'язової роботи (рис. 1). На початку експерименту вірогідної різниці в показниках контрольної та експериментальної групи не встановлено ($63,51 \pm 18,46$ і $70,37 \pm 4,16$). Рівень працездатності оцінено як середній, але в контрольній групі три дівчини не змогли виконати тест до кінця й на 2–3 хв закінчили виконувати його раніше. У кінці експерименту встановлено вірогідну різницю в показниках фізичної працездатності між контрольною та експериментальною групами ($61,38 \pm 16,99$ та $90,23 \pm 4,09$), при цьому в дівчат, які займаються аеробікою, – до високого рівня.

Ми встановили вірогідну різницю в прирості показників фізичної працездатності за індексом ГСТ в експериментальній групі на початку та в кінці експерименту, який становив 28,22 %, тоді як у контрольній групі такі показники знизилися на 3,47 %.

Отже, фізична підготовленість і працездатність має вірогідно вищий рівень у дівчат, які спеціалізуються зі спортивно-оздоровчого фітнесу, порівняно з дівчатами, котрі займаються за вузівською програмою.

На нашу думку, це зумовлено використанням у тренувальному процесі експериментальної групи більших обсягів спеціальної роботи, що й привело до підвищення рівня фізичної працездатності, який оцінюється як високий.

Отримані результати можуть бути підставою для наукового обґрунтування фітнеспрограм, що позитивно впливають на фізичний розвиток, фізичну підготовленість і працездатність, а отже й на здоров'я студенток.

Результати досліджень упроваджені в педагогічний і навчально-тренувальний процес студенток віком 18–19 років, які спеціалізуються зі спортивної аеробіки.

Висновки. Визначено, що зміст програмного матеріалу зі спортивно-оздоровчого фітнесу містив три частини: теоретичну, практичну та тестування. У практичній частині передбачалося виконання вправ різної спрямованості, які застосовуються в спортивно-оздоровчому фітнесі: функціональний тренінг як невід’ємна частина фітнеспідготовки (Step, Fit boll, Cardio, Latino), для розвитку сили, витривалості, гнучкості, швидкості й координації, для корекції статури, для релаксації та ін.

Установлено вірогідну різницю у фізичній працездатності між контрольною й експериментальною групами, про що ми судили за результатами проби Руф’є та Гардвардського степ-тесту. Так, в експериментальній групі за результатами індексу Руф’є відзначено хорошу працездатність ($5,22 \pm 0,59$ і $4,99 \pm 0,59$ – на початку та в кінці експерименту відповідно), тоді як у контрольній – низьку працездатність ($16,99 \pm 3,39$ і $16,84 \pm 3,39$). У кінці експерименту встановлено вірогідну різницю в показниках фізичної працездатності за ІГСТ між контрольною й експериментальною групами ($61,38 \pm 16,99$ та $90,23 \pm 4,09$). При цьому в дівчат, які займаються аеробікою, – зріс до високого рівня.

Установлено вірогідну різницю в прирості показників фізичної працездатності за індексом ГСТ в експериментальній групі на початку та в кінці експерименту, який становив 28,22 %, тоді як у контрольній групі такі показники знизилися на 3,47 %. На нашу думку, це зумовлено використанням у тренувальному процесі експериментальної групи більших обсягів спеціальної роботи, що й привело до підвищення рівня фізичної працездатності, який оцінюється як високий.

Список використаної літератури

1. Калитка С. В. Вплив занять аеробікою на фізичний розвиток дівчат 18–19 років / С. В. Калитка, В. А. Кренделева, С. П. Бенедь, Н. М. Мацкевич // Концепція розвитку галузі фізичного виховання і спорту в Україні : зб. наук. пр. – Рівне : Ред.-вид. центр Міжнар. економіко-гуманіт. ун-ту ім. акад. Степана Дем’янчука, 2007. – Вип. 5. – С. 73–77.
2. Калитка С. В. Вплив занять аеробікою на фізичну підготовленість дівчат 18–19 років / С. В. Калитка, Н. М. Мацкевич, В. У. Кренделева та ін. // Фізичне виховання, спорт і культура здоров’я у сучасному суспільстві : зб. наук. пр. Волин. нац. ун-ту ім. Лесі Українки. – Луцьк : РВВ “Вежа” Волин. нац. ун-ту ім. Лесі Українки. – № 4 (12). – С. 39–43.
3. Сологубова С. В. Оптимізація різних видів фітнес-тренування жінок 25–34 років / С. В. Сологубова // Матеріали ІХ міжнародного конгресу “Олімпійський спорт і спорт для всіх”. – К. : Олімп. л-ра, 2005. – С. 619.
4. Хоули Э. Т. Оздоровительный фитнес : пер. с англ. / Э. Т. Хоули, Б. Д. Френкс. – Киев : Олимп. л-ра, 2000. – 480 с.

Анотації

Сьогодні найбільшою цінністю вважається індивідуальне та громадське здоров’я. Здоров’я нації розглядається як показник цивілізованості держави. Саме такі завдання ставить перед собою Національна доктрина розвитку фізичної культури та спорту, що спрямована на покращення здоров’я нації, що вимагає пошуку нових способів якісного вдосконалення системи фізичного виховання учнівської та студентської молоді. Цей процес концептуально обумовлений змістом основних напрямів сучасного оздоровчого фітнесу (реабілітаційно-профілактичного, навчально-освітнього, кондиційного й спортивно-орієнтованого характеру), у цілому покликаних забезпечити гармонійне поєднання низки сприятливих показників: стану здоров’я, підвищення адаптаційних можливостей організму та фізичної працездатності, психологічну комфортність, пропорційну статуру тощо. Актуальним напрямом такого пошуку є спортивно-оздоровчий фітнес – сучасний і молодий вид спорту, що активно розвивається. У статті проаналізовано зміст програмного матеріалу зі спортивно-оздоровчого фітнесу; визначено вплив специфічних навантажень на фізичну працездатність дівчат 18–19 років, які спеціалізуються із спортивно-оздоровчого фітнесу.

Ключові слова: спортивно-оздоровчий фітнес, зміст програмного матеріалу, студентки, фізична підготовленість, фізична працездатність.

Нинель Мацкевич, Татьяна Овчаренко, Светлана Калитка, Венера Кренделева, Алла Мальцева, Анна Сирик. Содержание программного материала по спортивно-оздоровительному фитнесу и влияние занятий на физическую работоспособность девушек 18–19 лет. В наше время наибольшей ценностью считается индивидуальное и общественное здоровье. Здоровье нации рассматривается как показатель цивилизованности государства. Поэтому такие задачи ставит перед собой Национальная доктрина развития физической культуры и спорта, которые направлены на улучшение здоровья нации, что требует поиска новых

путей качественного совершенствования системы физического воспитания учащихся и студенческой молодежи. Этот процесс концептуально обусловлен содержанием основных направлений современного оздоровительного фитнеса (реабилитационно-профилактического, учебно-образовательного, кондиционного и спортивно-ориентированного характера), в целом вызванных обеспечить гармоническое соединение целой цепочки способствующих показателей: состояния здоровья, повышения адаптационных возможностей организма и физической работоспособности, психологическую комфортность, пропорциональную фигуру и т. д. Актуальным направлением такого поиска есть спортивно-оздоровительный фитнес – современный и молодой вид спорта, активно развивающийся. В статье проанализировано содержание программного материала по спортивно-оздоровительному фитнесу. Определено влияние специфических нагрузок на физическую работоспособность девушек 18–19 лет, специализирующихся по спортивно-оздоровительному фитнесу.

Ключевые слова: спортивно-оздоровительный фитнес, содержание программного материала, студентки, физическая подготовленность, физическая работоспособность.

Nynel Matskevych, Tetiana Ovcharenko, Svitlana Kalytka, Venera Krendeleva, Alla Maltseva, Anna Siryk.
Concept of Sport-Health Fitness Program and Impact of Exercises on Physical Capability of Girls Aged 18–19.
Nowadays individual and public health is considered to be of highest value. Health of the nation is deemed the criteria for a civilized country. These are the exact goals set by the National Doctrine for sports, aimed at strengthening of nation's health, which requires further development of systems of physical training of school and university youth. This process is conceptually defined by main fields of modern fitness (rehabilitation-preventive, academic, sport-health, etc), serving in general to ensure harmonious combination of various factors: health condition, developing adaptation capabilities of human body, as well as physical capabilities, psychological comfort, proportional stature etc. The actual field of such research is sport-health fitness – modern and young sport direction, which is actively developing. In the article the program material on sport-health fitness has been analyzed and influence of specific exercises on preparation of 18–19 year old girls, specializing in sport-health fitness determined.

Key words: sport-health fitness, program, students, physical preparation, physical capability.

УДК 796.03

**Вячеслав Мулик,
В. Лобода**

Визначення взаємозв'язку морфологічних показників, окремих рухових якостей і виконання елементів техніки юних тенісистів 6–8 років

Харківська державна академія фізичної культури (м. Харків)

Постановка наукової проблеми та її значення. Аналіз останніх досліджень. В окремих видах спорту встановлено кореляційний зв'язок між елементами техніки й руховими якостями, які забезпечують їх ефективне виконання, що дало можливість розробити комплекси завдань для їх поєднання [3; 4].

Розвиток тенісу значною мірою впливає на підвищення вимог до фізичної підготовки тенісистів. Досягти високих спортивних результатів у сучасному тенісі, повністю засвоїти техніку й тактику можуть лише атлетично розвинені спортсмени. Майстерність найсильніших представників сучасного тенісу відрізняється атлетичною, активною, тактично гнучкою грою у швидкому темпі, із частими виходами до сітки, з широким використанням ударів, особливо атакуючою подачею, високим мистецтвом як нападу, так і захисту, умінням успішно грати по всьому майданчику [1; 5].

У спортивному тренуванні юних тенісистів поряд із проблемою визначення послідовності й сполучення розвитку рухових якостей, з урахуванням сенситивних періодів розвитку організму, існує й проблема формування елементів техніки. Уважається, що засвоєння техніки тенісу нерозривно пов'язано з розвитком рухових якостей. У структурі координаційних здібностей, які беруть участь у виконанні елементів техніки тенісу, насамперед потрібно визначити сприйняття та аналіз особливостей рухів усього тіла й окремих його частин у їх складній взаємодії формування конкретної програми виконання рухів [2].

Водночас М. О. Бернштейн відзначає, що рівень координаційних здібностей, передусім, залежить від рухової пам'яті, оскільки це особливість центральної нервової системи, яка виражається в запам'ятовуванні рухів і відтворенні їх в умовах тренувальної й змагальної діяльності.

Визначають такі фактори, що сприяють формуванню координаційних здібностей:

- 1) здатність до відтворення чуття "ритму";
- 2) здатність до орієнтації в просторі;
- 3) здатність до довільного розслаблення м'язів;
- 4) здатність до координації рухів.

Для тенісу більшою (фактори 2, 3, 4) і меншою мірою (фактор 2) важливі фактори прояву координаційних здібностей.

Виконання кожного елемента техніки тенісу потребує поєднання різних координаційних здібностей, а також прояву визначеного рівня розвитку фізичних якостей. Крім цього, на виконання окремих елементів (подача, удар) впливають морфологічні показники (довжина тіла, довжина рук).

Тому важливо встановити кореляційний взаємозв'язок між виконанням окремих елементів техніки, морфологічними показниками та руховими якостями, що переважно забезпечують і впливають на їх виконання.

Завдання дослідження – визначити взаємозв'язок морфологічних показників, рухових якостей та елементів техніки в юних тенісистів 6, 7 і 8 років.

Як досліджувані показники використовувались: морфологічні (довжина тіла, довжина рук, об'єм грудної клітини), рухові (біг 20 м; човновий біг 3 точки; хват гімнастичної палиці, що падає; десять вісімок; станова сила; стрибок у довжину й у гору з місця; кидок тенісного м'яча у квадрати провідною рукою; згинання та розгинання рук в упорі, лежачи на підлозі; диференціювання м'язових зусиль 50 % від max), елементи техніки тенісу (підбивання м'яча ракеткою провідною рукою; перебивання м'яча ракеткою в ліву та праву половини протилежного майданчика).

Ми провели дослідження з юними тенісистами 6 – 8 років, яке дало змогу виявити залежність між морфологічними показниками, елементами техніки й руховими якостями в дітей різного віку.

Так, на початок занять (у шість років) в групах початкової підготовки не виявлено суттєвої кореляційної залежності між показниками, що досліджувалися (табл. 1).

Таблиця 1

Кореляційна залежність кількісних показників виконання технічних дій і морфологічних показників юних тенісистів 6–8 років (n=19)

№ з/п	Техніко-тактичні дії	Морфологічні показники	Коефіцієнт кореляції		
			Роки		
			6	7	8
1	Підбивання тенісного м'яча "відкритою" ракеткою провідною рукою	1) довжина тіла; 2) довжина рук; 3) об'єм грудної клітини	0,18 0,21 0,12	0,22 0,33 0,17	0,26 0,47 0,20
2	Підбивання тенісного м'яча "закритою" ракеткою провідною рукою	1) довжина тіла; 2) довжина рук; 3) об'єм грудної клітини	0,20 0,26 0,11	0,27 0,36 0,14	0,31 0,49 0,15
3	Перебивання тенісного м'яча "відкритою" ракеткою в ліву половину протилежного майданчика	1) довжина тіла; 2) довжина рук; 3) об'єм грудної клітини	0,17 -0,23 0,15	0,31 -0,35 0,16	0,47 -0,48 0,15
4	Перебивання тенісного м'яча "відкритою" ракеткою в праву половину протилежного майданчика	1) довжина тіла; 2) довжина рук; 3) об'єм грудної клітини	0,18 -0,24 0,14	0,33 -0,38 0,17	0,48 -0,51 0,16
5	Перебивання тенісного м'яча "закритою" ракеткою в ліву половину протилежного майданчика	1) довжина тіла; 2) довжина рук; 3) об'єм грудної клітини	0,12 -0,18 0,12	0,15 -0,27 0,10	0,15 -0,33 0,12
6	Перебивання тенісного м'яча "закритою" ракеткою в праву половину протилежного майданчика	1) довжина тіла; 2) довжина рук; 3) об'єм грудної клітини	0,14 -0,20 0,11	0,17 -0,24 0,14	0,16 -0,31 0,12
7	Гра в стінку "відкритою" ракеткою	1) довжина тіла; 2) довжина рук; 3) об'єм грудної клітини	0,21 -0,22 0,14	0,25 -0,34 0,13	0,46 -0,47 0,15
8	Гра в стінку "закритою" ракеткою	1) довжина тіла; 2) довжина рук; 3) об'єм грудної клітини	0,23 -0,24 0,12	0,26 -0,37 0,15	0,48 -0,51 0,15

Отримані дані пояснюються тим, що в юних тенісистів шести років ще не сформувалось уміння як у техніці виконання елементів і структурі рухів, необхідних для виконання рухових тестів.

Водночас у подальшому взаємозалежність елементів техніки тенісу від морфологічних показників збільшувалась, але незначною мірою. Лише між показниками довжини рук та елементами техніки виявлена слабка кореляційна залежність ($r = 0,47-0,51$) та від довжини тіла позитивно змінювалися показники у вправах перебування м'яча через сітку на протилежний бік майданчика ($r = 0,47- 0,48$) у вісім років.

Аналогічні показники отримано й у зіставленні динаміки кількісних показників виконання технічних дій і рухових якостей юних тенісистів 6–8 років (табл. 2).

Таблиця 2

Кореляційна залежність кількісних показників виконання технічних дій і рухових якостей юних тенісистів 6–8 років ($n = 19$)

№ з/п	Показники	Роки	1	2	3	4	5	6	7	8	9
1	Підбивання тенісного м'яча "відкритою" ракеткою провідною рукою	6	0,16	0,28	0,15	0,24	0,15	0,16	0,23	0,32	0,30
		7	0,16	0,26	0,16	0,28	0,15	0,17	0,24	0,36	0,37
		8	0,18	0,36	0,16	0,34	0,16	0,16	0,31	0,45	0,46
2	Підбивання тенісного м'яча "закритою" ракеткою провідною рукою	6	0,15	0,29	0,16	0,18	0,12	0,09	0,21	0,30	0,31
		7	0,15	0,28	0,17	0,19	0,13	0,09	0,21	0,30	0,36
		8	0,17	0,37	0,17	0,35	0,16	0,10	0,32	0,44	0,45
3	Перебивання тенісного м'яча "відкритою" ракеткою в ліву половину протилежного майданчика	6	0,19	0,17	0,19	0,33	0,20	0,20	0,29	0,33	0,31
		7	0,18	0,17	0,18	0,35	0,22	0,22	0,29	0,33	0,38
		8	0,18	0,24	0,20	0,39	0,21	0,21	0,35	0,46	0,44
4	Перебивання тенісного м'яча "відкритою" ракеткою в праву половину протилежного майданчика	6	0,18	0,16	0,20	0,31	0,19	0,18	0,24	0,31	0,30
		7	0,20	0,21	0,26	0,35	0,19	0,19	0,26	0,34	0,37
		8	0,19	0,25	0,23	0,39	0,21	0,21	0,34	0,46	0,45
5	Перебивання тенісного м'яча "закритою" ракеткою в ліву половину протилежного майданчика	6	0,15	0,18	0,19	0,33	0,17	0,19	0,29	0,32	0,28
		7	0,15	0,21	0,20	0,37	0,20	0,24	0,31	0,37	0,33
		8	0,18	0,23	0,24	0,45	0,20	0,29	0,37	0,45	0,46
6	Перебивання тенісного м'яча "закритою" ракеткою в праву половину протилежного майданчика	6	0,16	0,19	0,17	0,32	0,18	0,18	0,3	0,34	0,28
		7	0,16	0,20	0,18	0,33	0,20	0,21	0,33	0,35	0,32
		8	0,18	0,23	0,21	0,46	0,22	0,23	0,35	0,46	0,44
7	Гра в стінку "відкритою" ракеткою	6	0,30	0,31	0,29	0,24	0,26	0,27	0,31	0,29	0,32
		7	0,35	0,37	0,34	0,32	0,31	0,30	0,38	0,38	0,37
		8	0,45	0,46	0,39	0,46	0,38	0,39	0,42	0,44	0,45
8	Гра в стінку "закритою" ракеткою	6	0,29	0,30	0,31	0,23	0,27	0,27	0,30	0,30	0,31
		7	0,32	0,36	0,37	0,35	0,33	0,32	0,36	0,36	0,38
		8	0,46	0,49	0,40	0,48	0,39	0,40	0,39	0,44	0,48

Примітка: 1 – човниковий біг "три точки"; 2 – хват гімнастичної палиці, що падає; 3 – десять вісімок (тест Копилова); 4 – станова сила; 5 – стрибок у довжину з місця; 6 – стрибок у гору з місця; 7 – кидок тенісного м'яча у квадрати провідною рукою; 8 – згинання й розгинання рук в упорі, лежачи на підлозі; 9 – диференціювання м'язових зусиль 50 % від тах.

Так, у 6-річному віці, на початку тренувань, не виявлено кореляційної залежності між показниками, які використовувалися для визначення елементів технічних дій і тестування рухових якостей.

У сім років також не визначено взаємозалежність між елементами техніки тенісу та вправами рухових дій, але є позитивна динаміка між деякими показниками (підбивання тенісного м'яча ракеткою й диференціюванням м'язового зусилля 50 % від мах.; перебивання тенісного м'яча на протилежну сторону та становою силою) ($r = 0,28 - 0,46$).

У міру збільшення застосування спеціальних вправ технічної підготовки й розвитку рухових якостей у юнаків, за час із 7 до 8 років, зростає й кореляційна залежність між їхніми окремими показниками. За цей період встановлено слабкі кореляційні зв'язки між диференціюванням м'язових зусиль 50 % від мах. та виконанням підбивання тенісного м'яча ракеткою, перебиванням тенісного м'яча на протилежну половину майданчика, грою в стінку ($r = 0,44 - 0,48$); човниковим бігом і "грою в стінку" ($r = 0,45 - 0,46$); згинанням та розгинанням рук в упорі лежачи на підлозі й підбиванням тенісного м'яча на половину протилежного майданчика, грою в стінку ($r = 0,44 - 0,46$); становою силою й перебиванням тенісного м'яча на половину протилежного майданчика та грою в стінку ($r = 0,44 - 0,48$), хватом гімнастичної палиці, що падає, і грою в стінку ($r = 0,46 - 0,49$).

Висновки. На початковому етапі тренувань тенісистів не виявлено значущих ($r > 0,60$) кореляційних зв'язків між виконанням елементів техніки, морфологічними показниками й руховими якостями.

Установлено, що на виконання перебивання тенісного м'яча «відкритою» й «закритою» ракеткою на половину протилежного майданчика впливає довжина тіла і рук ($r = 0,47 - 0,51$), які дозволяють проводити удар м'яча у вищій точці, що може враховуватися при відборі юних спортсменів для занять тенісом.

Визначено кореляційну залежність виконання елементів техніки тенісу від фізичних якостей, що обумовлюють їх виконання. Найбільш значущими руховими якостями, які необхідні для виконання елементів техніки тенісу, є такі показники: силові (тести – станова сила, згинання й розгинання рук в упорі лежачи), спритності (тести – човниковий біг «три точки»; хват гімнастичної палиці, що падає), інші показники на етапі початкової підготовки менш значущі для виконання елементів техніки, що досліджувалися.

Перспективи подальших досліджень. Подальші дослідження будуть спрямовані на розробку комплексів тренувальних завдань, які передбачають поєднання засвоєних елементів техніки й розвитку рухових якостей, які забезпечують їх виконання з урахуванням отриманих результатів, представлених у цьому дослідженні.

Список використаної літератури

1. Белиц-Гейман С. П. Обучение технике широким фронтом [Текст] / С. П. Белиц-Гейман // Теннис: Ежегодник / сост. В. Вепринцев ; редкол. : А. Ангелевич и др. – М. : Физкультура и спорт, 1985. – С. 34–39.
2. Губа В. П. Особенности подготовки юных теннисистов / В. П. Губа, А. Б. Тарпищев, А. Б. Самойлов. – М. : Спорт Академ Пресс, 2003. – 132 с.
3. Коваль С. С. Комплексне формування рухових якостей і освоєння техніко-тактичних дій юних футболістів 8–12 років : автореф. дис. ... канд. наук з фіз. виховання і спорту : 24.00.01 / С. С. Коваль ; Харк. держ. акад. фіз. культури. – Х., 2010. – 21 с.
4. Харченко Т. П. Формування засвоєння елементів техніки юними фігуристами 7–9 років у процесі розвитку рухових якостей : автореф. дис. ... канд. наук з фіз. виховання і спорту : 24.00.01 / Т. П. Харченко ; Харк. держ. акад. фіз. культури. – Х., 2010. – 21 с.
5. Roetert E. Coaching tennis successfully / Roetert E. – Univ of Chicago, 2003. – 176 p.

Анотації

У статті розглянуто питання взаємозв'язку виконання окремих елементів техніки й рухових якостей у юних тенісистів 6–8 років. Установлено, що на початковому етапі тренувань юних тенісистів існує кореляційна залежність між виконанням елементів техніки тенісу й руховими якостями, що обумовлюють їх виконання. Найбільш значущими руховими якостями, що необхідні для виконання елементів техніки тенісу, є силові показники (тести – станова сила; згинання та розгинання рук в упорі, лежачи), спритності (тести – човниковий біг "три точки"; хват гімнастичної палиці, що падає), інші показники на етапі початкової підготовки менш значущі для виконання досліджуваних елементів техніки тенісу. Отримані результати дають змогу розробити комплекси тренувальних завдань, що передбачають поєднання засвоєння елементів техніки, розвиток рухових якостей, які забезпечують їх виконання.

Ключові слова: юні тенісисти, елементи техніки, рухові якості, морфологічні показники.

Вячеслав Мулик, В. Лобода. Определение взаимосвязи морфологических показателей, отдельных двигательных качеств и выполнения элементов техники юных теннисистов 6–8 лет. В статье рассматривается вопрос взаимосвязи выполнения отдельных элементов техники и двигательных качеств у

юных теннисистов 6–8 лет. Установлено, что на начальном этапе тренировок юных теннисистов существует корреляционная зависимость выполнения элементов техники тенниса и двигательными качествами, которые обуславливают их выполнение. Наиболее значимыми двигательными качествами, которые необходимы для выполнения элементов техники тенниса, есть силовые показатели (тесты – становая сила; сгибание и разгибание рук в упоре, лёжа), ловкости (тесты – челночный бег “три точки”; хват гимнастической палки, которая падает), другие показатели на этапе начальной подготовки менее значимы для выполнения исследуемых элементов техники тенниса. Полученные результаты дают возможность разработать комплексы тренировочных заданий, которые предусматривают сочетание усвоения элементов техники и развитие двигательных качеств, которые обеспечивают их выполнение.

Ключевые слова: юные теннисисты, элементы техники, двигательные качества, морфологические показатели.

Viacheslav Mulyk, V. Loboda. Determination of Intercommunication of Morphological Indexes, Separate Impellent Qualities and Implementation of Elements of Technique of Young Tennis Players Aged 6–8. In the article the question of intercommunication of implementation of separate elements of technique and impellent qualities is considered for young tennis players aged 6-8. It is set that on the initial stage of training of young tennis players there is cross-correlation dependence of implementation of technic elements of tennis and by impellent of qualities which stipulate their implementation. By the most meaningful impellent qualities which are needed for implementation of technic elements of tennis there are power indexes (tests: class force; bending and unbending of hands in support, lying), to adroitness (tests: at shuttle run “three points”; catch of gymnastic stick which falls) other indexes on the stage of initial preparation are less meaningful for implementation of the investigated elements of technique of tennis. Received results enable us for working out the complexes of training tasks which foresee combination of mastering of elements of technique and development of impellent qualities which provide their implementation.

Key words: young tennis players, elements of technique, impellent qualities, morphological indexes.

УДК 616.832.21-002:159.98

Мутасем Абдель Ваххаб Халаф Аль-Соуб

Оптимізація фізичних навантажень учнів училищ-інтернатів із ДЦП у річному циклі занять футболом

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

Постановка наукової проблеми та її значення. Аналіз останніх досліджень. Відомо, що мета занять спортом – досягнення певних спортивних результатів за рахунок підвищення фізичної або технічної підготовленості [1–6]. Для осіб, які перенесли захворювання на ДЦП, головним пріоритетом під час спортивної діяльності слід уважати зміцнення здоров'я; при цьому досягнення спортивного результату розглядається не як мета, а як стимул для регулярних занять фізичними вправами [1; 5; 6]. Як свідчить аналіз останніх досліджень і публікацій, розв'язання такого важливого соціального завдання, як вдосконалення здоров'я молодих людей із ДЦП засобами футболу, може бути забезпечено, якщо буде розроблено відповідну технологію, одним із важливіших компонентів якої є обґрунтування параметрів фізичних навантажень для використання в училищах-інтернатах [2–6].

Завдання дослідження – визначити найбільш оптимальні співвідношення річних обсягів специфічних і неспецифічних навантажень або основних та допоміжних засобів тренування для учнів училищ-інтернатів із ДЦП.

Виклад основного матеріалу й обґрунтування отриманих результатів дослідження. Для розв'язання поставленого завдання проведено порівняльний річний педагогічний експеримент. До участі в ньому залучено 31 учень училища-інтернату віком 20–22 роки, які перенесли ДЦП і за класифікацією Міжнародної асоціації спорту осіб із церебральним паралічем (CP-ISRA) віднесені до сьомого та восьмого класів. Із них сформовано дві групи (група 1 та група 2) зі складом по 15 і 16 осіб відповідно. Перед початком експерименту всі учні пройшли поглиблений медичний огляд.

За задумом, у процесі річного експерименту учням обох груп, які вибрали спортивною спеціалізацією футбол, планувалося виконувати протягом річного циклу підготовки таке співвідношення специфічних і неспецифічних навантажень (%): група 1–55 : 45; група 2–50 : 50. Тренувальні заняття з футболу з учнями першої та другої груп проводилися тричі на тиждень. За 12 місяців представники

обох груп узяли участь у тренувальних заняттях загальним обсягом 288 год. Більш детально розподіл тренувальних засобів підготовки в обох групах відображено в таблиці 1. Як відомо, у спортивних іграх до специфічних навантажень (основних засобів) відносять вправи з технічної й тактичної підготовки та тренувальні й офіційні матчі, як неспецифічні (допоміжні), як правило, використовують вправи з розвитку фізичних якостей (у тому числі – на тренажерах), рухливі ігри та естафети, а також вправи з інших видів спорту. Саме таку характеристику й було покладено в основу дослідження.

Таблиця 1

Параметри засобів підготовки футболістів із наслідками ДЦП груп 1 та 2, використані за період експерименту

Засоби підготовки	Група 1	Група 2
Кількість тренувальних занять	144	144
Кількість годин тренування	288	288
Кількість офіційних та товариських матчів	5	5
Обов'язкова двадцятихвилинна розминка на початку занять або перед матчем, год	49	49
Теоретична підготовка, год	6	6
Спеціальна фізична підготовка, год	49,2	42
Технічна підготовка, год	49,2	42
Тактична підготовка, год	5	5
Загальна фізична підготовка, у тому числі вправи за індивідуальним планом, год	129,6	144

Для оцінки рівня фізичної, технічної, функціональної й психологічної підготовленості учнів було використано тести, які зазвичай застосовують у практиці підготовки здорових спортсменів (з урахуванням рекомендацій фахівців і специфіки захворювання ДЦП).

Склад першої та другої груп був рівнозначним, про що свідчила відсутність статистично значущих відмінностей ($p > 0,05$) між відповідними показниками учнів обох груп. При цьому слід зазначити, що в усіх учасників експерименту зафіксовано дуже низький рівень фізичної, технічної, функціональної й психологічної підготовленості, який значно поступається відповідним характеристикам здорових однолітків. Через рік занять за запланованими програмами у футболістів груп 1 та 2 зареєстровано такі зміни в показниках підготовленості. Спортсмени групи 1 помітно покращили результати в тестах, що характеризують рівень розвитку швидкості та швидко-силових якостей – у бігу на 30 м із високого старту на 0,59 с та в стрибку угору з місця на 8 см (табл. 2). На 0,46 і 0,44 кг відповідно зросли показники відносної сили сильнішої та слабшої нижньої кінцівки ($p < 0,05$). Статистично значущим було покращення результатів бігу 7×50 м і на 400 м – на 5,1 та на 4,5 с. На 216,8 м підвищився результат у тесті Купера, який значною мірою характеризує роботоздатність людини. Зросли показники статичної витривалості кисті сильнішої (на 4,29 с) та слабшої (3,42 с) рук. Практично не змінився результат у поздовжньому шпагаті ($p > 0,05$).

За даними максимального споживання кисню у футболістів помітно покращився (на $5,8 \text{ мл} \cdot \text{хв}^{-1} \cdot \text{кг}^{-1}$) рівень функціональної підготовленості. У футболістів групи 2 після виконання протягом року запланованої програми також зафіксовано позитивні зрушення в показниках фізичної й функціональної підготовленості. Так, на статистично значущі величини зросли результати з бігу на 30 м з високого старту та стрибка вгору з місця. Незначним ($p > 0,05$) було покращення значень показників відносної сили п'яти м'язових груп сильнішої й слабшої нижньої кінцівки. Також не дуже помітно зросли результати з бігу 7×50 м й на 400 м. На 107,8 м підвищився показник тесту Купера ($p < 0,05$); статистично значущим було зростання статичної витривалості кисті обох рук. Водночас не дуже покращилися результати гнучкості й максимального споживання кисню ($p > 0,05$). Порівняння показників фізичної та функціональної підготовленості футболістів у групах 1 й 2 в кінці першого року експерименту (табл. 3) дає змогу відзначити більш високий рівень результатів у першій групі, за винятком тестів – статична витривалість кисті слабшої руки та шпагат поздовжній. При цьому між групами з більшості показників зафіксовано статистично значущі відмінності ($p < 0,05$). Тестування технічної підготовленості футболістів груп 1 та 2, проведене в кінці експерименту, засвідчило підвищення рівня виконання основних прийомів гри в обох групах. При цьому кращими були результати в спортсменів групи 1.

Таблиця 2

Зміни в показниках фізичної та функціональної підготовленості футболістів групи 1 за період експерименту

Контрольні вправи	Вихідні показники (n = 15)		p	Показники у кінці першого року експерименту (n = 15)		Зрушення в результатах
	\bar{X}	<i>m</i>		\bar{X}	<i>m</i>	
Біг на 30 м із високого старту, с	9,06	0,05	<0,05	8,47	0,02	-0,59
Стрибок угору з місця, см	27,8	0,29	<0,05	35,8	0,92	+8,0
Визначення сумарного показника відносної сили п'яти м'язових груп ноги, кг:						
сильнішої	2,78	0,06	<0,05	3,24	0,05	+0,46
слабшої	2,51	0,05	<0,05	2,95	0,04	+0,44
Біг 7 × 50 м, с	83,6	0,49	<0,05	78,5	0,48	-5,1
Біг на 400 м, с	100,8	0,58	<0,05	96,3	0,53	-4,5
Тест Купера, м	1677,5	21,31	<0,05	1894,3	19,36	+216,8
Статична витривалість кисті сильнішої руки, с	7,21	0,06	<0,05	11,5	0,03	+4,29
Статична витривалість кисті слабшої руки, с	6,18	0,05	<0,05	9,6	0,04	+3,42
Шпагат поздовжній, град.	92,6	3,24	>0,05	93,8	3,18	+1,2
Тест на визначення МСК, мл·хв ⁻¹ ·кг ⁻¹	28,9	0,56	<0,05	34,7	0,42	+5,8

Таблиця 3

Показники фізичної та функціональної підготовленості футболістів груп 1 та 2 в кінці експерименту

Контрольні вправи	Група 1 (n = 15)		p	Група 2 (n = 16)	
	\bar{X}	<i>m</i>		\bar{X}	<i>m</i>
Біг на 30 м з високого старту, с	8,47	0,02	<0,05	8,68	0,03
Стрибок угору з місця, см	35,8	0,92	<0,05	31,7	0,35
Визначення сумарного показника відносної сили п'яти м'язових груп ноги, кг:					
сильнішої	3,24	0,05	<0,05	2,97	0,04
слабшої	2,95	0,04	<0,05	2,58	0,05
Біг 7 × 50 м, с	78,5	0,48	<0,05	81,4	0,31
Біг на 400 м, с	96,3	0,53	>0,05	97,8	0,44
Тест Купера, м	1894,3	19,36	<0,05	1792,5	17,32
Статична витривалість кисті сильнішої руки, с	11,5	0,03	<0,05	10,98	0,04
Статична витривалість кисті слабшої руки, с	9,6	0,04	>0,05	9,71	0,07
Шпагат поздовжній, град.	93,8	3,18	>0,05	96,4	3,41
Тест на визначення МСК, мл·хв ⁻¹ ·кг ⁻¹	34,7	0,42	<0,05	31,5	0,34

У кінці експерименту у футболістів обох груп до певного рівня покращилися показники психічних станів і властивостей особистості. Так, порівняно з даними на початку експерименту, показники нервово-психічної стійкості в спортсменів групи 1 та групи 2 зросли відповідно до 4,29 і 4,15 бала (на початку експерименту були, відповідно 3,18 і 3,25 бала). Показники на мотивацію до успіху на початку експерименту в групі 1 та 2 склали 6,27 і 6,11 бала, що за методикою Т. Елерса

оцінювалося як низька мотивація; у кінці першого року експерименту ці показники підвищилися до 12,18 та 11,76 бала й досягли кордонних значень середнього рівня мотивації. Аналогічно покращилися в обох групах і показники на мотивацію до уникнення невдач – 10,95 і 10,81 бала, що є найближчими до середнього рівня мотивації. Як свідчать результати математичної обробки матеріалів дослідження, названі вище показники в групах 1 та 2 статистично не відрізняються ($p > 0,05$).

Висновки. Аналіз результатів проведеного дослідження свідчить про те, що регулярні заняття футболом приводять до помітного покращення не тільки фізичної, а й функціональної та психічної підготовленості. Отримані результати підтверджують переконання провідних фахівців у тому, що для інвалідів рух є не тільки умовою життєзабезпечення, засобом підтримання працездатності, а й стимулом розвитку всіх зон кори великих півкуль мозку, координації міжцентрального зв'язків, формування рухових взаємодій, аналізаторних систем, пізнавальних процесів, корекції та компенсації недоліків у фізичному й психічному розвитку.

За підсумками річного експерименту, більш ефективним у річному циклі підготовки виявилось співвідношення обсягу навантажень, апробоване футболістами групи 1. Відзначимо, що така пропорція розподілу навантажень притаманна етапу початкової підготовки в заняттях із дітьми та підлітками, коли розв'язується завдання зміцнення здоров'я та розвитку всіх фізичних якостей. Установлено, що в групі 1 за період експерименту питома вага специфічних засобів підготовки була більшою, ніж у групі 2. Це сприяло підвищенню емоційності занять та більш якісному оволодінню технікою гри у футбол. Футболісти групи 1 за період експерименту досягли помітних позитивних зрушень у показниках фізичної підготовленості із нервово-психічної стійкості, на мотивацію до успіху та на мотивацію до уникнення невдач. На особливу увагу заслуговує те, що спортсменам цієї групи вдалося значно підвищити життєво важливі для осіб із ДЦП показники – загальної витривалості й на визначення максимального споживання кисню, які характеризують функціональну підготовленість і роботоздатність. Отже, обґрунтоване експериментальним способом співвідношення засобів підготовки може бути рекомендоване як програма фізичних навантажень для учнів училищ-інтернатів з наслідками ДЦП в процесі занять футболом.

Перспективи подальших досліджень у цьому напрямі полягають в обґрунтуванні ефективних схем побудови мікроциклів занять футболом учнів училищ-інтернатів із наслідками ДЦП.

Список використаної літератури

1. Бадалян Л. О. Детский церебральный паралич / Л. О. Бадалян, Л. Т. Журба, О. В. Тимошина. – Киев : Здоровье, 1988. – 328 с.
2. Максименко И. Г. Соревновательная и тренировочная деятельность футболистов : монография / И. Г. Максименко. – Луганск : Знание, 2009. – 258 с.
3. Платонов В. Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения / Платонов В. Н. – Киев : Олимп. лит., 2004. – 808 с.
4. Максименко И. Г. Теоретико-методичні основи багаторічної підготовки юних спортсменів у спортивних іграх / Максименко І. Г. – Луганськ : ДЗ “ЛНУ ім. Тараса Шевченка”, 2009. – 352 с.
5. Мастюкова Е. М. Физическое воспитание детей с церебральным параличом / Мастюкова Е. М. – М. : Просвещение, 1991. – 57 с.
6. Овчаренко С. В. Планування навчально-тренувального процесу футболістів-інвалідів з наслідками дитячого церебрального паралічу в річному циклі підготовки : автореф. дис. ... канд. наук з фіз. вих. і спорту : 24.00.01 / С. В. Овчаренко. – К. : Нац. ун-т фіз. вих. і спорту України, 2005. – 21 с.

Анотація

На сучасному етапі достатньо актуальною є проблема оптимізації підготовки учнів училищ-інтернатів із ДЦП у річному циклі занять футболом. Завдання дослідження полягало у виявленні ефективних схем побудови річних циклів учнів училищ-інтернатів із ДЦП. Методи дослідження – теоретичний аналіз та узагальнення, педагогічне спостереження, тестування й педагогічний експеримент. У статті обґрунтовано можливість фізичної реабілітації учнів училищ-інтернатів із ДЦП за допомогою занять футболом. Представлено програму використання різних фізичних навантажень у річному циклі занять футболом учнів училищ-інтернатів із наслідками ДЦП.

Ключові слова: психічний стан, реабілітація, дитячий церебральний параліч, властивості особистості, підготовка.

Мутасем Абдель Ваххаб Халаф Аль-соуб. Оптимізація фізических нагрузок учащихся училищ-интернатив с ДЦП в годичном цикле занятий футболом. В настоящее время достаточно актуальной является проблема оптимизации подготовки учащихся училищ-интернатив с ДЦП в годичном цикле занятий

футболом. Цель исследования состояла в выявлении эффективных схем построения годовых циклов учащихся училищ-интернатов с ДЦП. Методы исследования – теоретический анализ и обобщение, педагогическое наблюдение, тестирование и педагогический эксперимент. В статье обосновывается возможность физической реабилитации учащихся профессионально-технических училищ-интернатов с последствиями детского церебрального паралича с помощью занятий футболом. Представлена программа использования различных физических нагрузок в годовом цикле занятий футболом учащихся училищ-интернатов с последствиями ДЦП.

Ключевые слова: психическое состояние, реабилитация, детский церебральный паралич, свойства личности, подготовка.

Mutasem AbdualWahab Khalaf Al-soub. Optimization of Physical Loads Among Students of Boarding-Schools With Child's Cerebral Paralysis in Yearly Cycle of Football Trainings. Presently very actual enough is a problem of optimization of long-term preparation of students of boarding-schools is grounded with the consequences of child's cerebral paralysis by soccer's in a year cycle of training. The purpose of the research is to define the effective scheme of a year cycle of students of boarding-schools is grounded with the consequences of child's cerebral paralysis. The methods used in the study are: theoretical analysis, generalization and pedagogical observation, pedagogical testing, pedagogical experiment. In the article possibility of physical rehabilitation of students of boarding-schools is grounded with the consequences of child's cerebral paralysis by soccer's training. The program of using different loans in a year cycle of training for students of boarding-schools is grounded with the consequences of child's cerebral paralysis by soccer's are presented in the article.

Key words: properties of personality, rehabilitation, child's cerebral paralysis, mental condition, preparation.

УДК 796.03

**Василь Пикалюк,*
Оксана Усова,
Олександр Сологуб**

Фізична працездатність та функціональний стан кардіореспіраторної системи юних плавців

**Кримський державний медичний університет імені С. І. Георгієвського (м. Сімферополь);
Волинський національний університет імені Лесі Українки (м. Луцьк)*

Постановка наукової проблеми та її значення. Аналіз останніх досліджень. Особливості сучасних умов життя, швидкі темпи розвитку техніки, модернізація навчальних і трудових процесів, зростання кількості інформації ставлять високі вимоги до організму учнів. Пластичність функціональних систем здорової дитини й підлітка сприяє порівняно швидкій їх адаптації до різноманітних впливів зовнішнього середовища. Незначні відхилення в стані здоров'я дітей і підлітків у період статевого дозрівання й гормональної перебудови призводять до того, що їхній організм не завжди адекватно реагує на навчальні перевантаження. У школах недостатньо активно проводяться фізкультурно-оздоровчі заходи серед учнів, які мають відхилення в стані здоров'я [10]. Недостатня рухова активність призводить до функціональних розладів, а потім і до хронічних захворювань. Результати досліджень указують на існування в дітей шкільного віку несприятливої реакції кардіореспіраторної системи, що може бути ознакою ослаблення функціонального пристосування серцево-судинної системи до фізичних навантажень при недостатній тренуваності, однією з причин яких у період навчання в школі є дефіцит рухової активності [4].

В останні роки особливо актуальне питання використання різних видів спорту з метою оздоровлення населення [6]. У цьому плані особливе значення надається плаванню, тому що поряд з оздоровчим ефектом рухової активності під час плавання на організм здійснюють свій специфічний вплив фактори водного середовища [2; 3; 8].

На думку більшості авторів, саме рівень адаптивних можливостей організму значною мірою зумовлює якість його пристосувальних реакцій до різних факторів зовнішнього середовища, зокрема до систематичних фізичних навантажень різного обсягу й інтенсивності. Особливе значення в цьому напрямі на сьогодні мають дослідження, спрямовані на вивчення вікової динаміки адаптивних можливостей і функціонального стану провідних фізіологічних систем організму, який розвивається, особливо серцево-судинної та дихальної [9].

Завдання дослідження – вивчити вплив занять плавання на резервні можливості кардіореспіраторної системи юних плавців.

Дослідження проводилося на базі експериментального майданчика КДС–ЗОШ № 20 м. Луцька. Обстежено 866 школярів віком 12–17 років. Контрольну групу склали 794 школярі, які займаються фізичною культурою за шкільною програмою й за станом здоров'я віднесені до основної медичної групи. Експериментальна група – 72 школярі, котрі займаються плаванням. Фізичну працездатність визначали за показником субмаксимального тесту PWC₁₇₀. Досліджували такі параметри функціонального стану кардіореспіраторної системи: частота серцевих скорочень (ЧСС), артеріальний тиск (АТ), індекс Робінсона – “подвійний добуток” (ПД), адаптаційний потенціал системи кровообігу (АП), життєва ємність легені (ЖЄЛ), життєвий індекс (ЖІ). Обробку цифрових даних проводили на комп'ютері з використанням прикладного пакета програм “Statistica 6.0 for Windows”

Виклад основного матеріалу й обґрунтування отриманих результатів дослідження. Основними показниками центральної гемодинаміки, що визначають стан системи кровообігу, є частота серцевих скорочень, артеріальний тиск, серцевий викид і периферичний опір. У процесі росту та розвитку людини показники центральної гемодинаміки змінюються, причому в період статевого дозрівання можливі відхилення від оптимального співвідношення між ними [5].

При систематичному м'язовому тренуванні в організмі виникають спочатку компенсаторні, а потім адаптаційні зміни. Компенсаторні механізми пов'язані з мобілізацією наявних резервних можливостей організму. При тривалих і систематичних тренуваннях, які здебільшого супроводжуються дефіцитом кисню, спостерігається збільшення резервних можливостей організму. Цікавим є питання про те, як і за рахунок яких механізмів мобілізуються резерви дихальної системи при адаптації до фізичних навантажень [1, 7].

Результати власних досліджень показали, що частота серцевих скорочень у юних плавців є нижчою, ніж у групі контролю. Причому в 13, 14 та 17 років ці відмінності є достовірними ($p < 0,05$), у 12 та 16 років – незначними, в 15 років ЧСС дещо нижча в школярів контрольної групи. З віком спостерігається певна гетерохронність розвитку показника в обох групах. У контрольній групі в 13, 14 та 15 років ЧСС знижується, а в 16 і 17 років – зростає. В експериментальній групі в 13 та 16 років ЧСС знижується, а в 14, 15 і 17 років – зростає. Загалом період із 12 до 17 років у юних плавців ЧСС знизилася на 9 уд./хв, а в школярів, які не займаються спортом, – на 2 уд./хв (табл. 1).

Таблиця 1

Вікові особливості частоти серцевих скорочень юних плавців

Вік	Група	n	X	Sx	t	P
12	К	256	83,28	14,04	-0,55	> 0,05
	Е	13	82,50	4,04		
13	К	130	82,98	11,91	-6,47	< 0,05
	Е	17	68,71	8,01		
14	К	102	81,29	12,63	-2,65	< 0,05
	Е	15	76,00	6,03		
15	К	142	76,82	12,03	0,38	> 0,05
	Е	9	78,50	12,95		
16	К	94	79,25	14,82	-1,30	> 0,05
	Е	7	70,67	17,00		
17	К	70	81,74	14,81	-2,59	< 0,05
	Е	11	73,80	8,28		

Цінним критерієм енергопотенціалу є стан резервів серцево-судинної системи. Одним із важливих показників цього резерву – “подвійний добуток” (ПД) – індекс Робінсона, який характеризує систолічну роботу серця [1]. Показники індексу Робінсона нижчі в школярів, котрі займаються плаванням, у 14 років ця різниця достовірна, що підтверджує відому закономірність формування “економізації функцій” при зростанні максимальної аеробної спроможності. Із віком лише в юних плавців показник достовірно знижується в 13 років, у 16 і 17 років – незначно. В інші вікові періоди (у школярів, які не займаються плаванням, в усіх вікових періодах) показник зростає (табл. 2).

Таблиця 2

Вікові особливості індексу Робінсона у юних плавців

Вік	Група	n	X	Sx	t	P
12	К	256	84,54	18,64	0,02	>0,05
	Е	13	84,58	3,44		
13	К	130	84,62	17,17	-1,88	>0,05
	Е	17	78,70	11,44		
14	К	102	87,20	19,89	-2,90	<0,05
	Е	15	79,17	7,54		
15	К	142	87,19	15,94	0,91	>0,05
	Е	9	97,46	33,79		
16	К	94	89,83	19,63	-0,19	>0,05
	Е	7	87,57	30,87		
17	К	70	95,02	18,48	-1,15	>0,05
	Е	11	86,45	23,62		

Про стан міокардіально-гемодинамічного й енерго-метаболічного гомеостазу з урахуванням віку дає змогу судити показник адаптаційного потенціалу кровообігу (АП). У міру зниження адаптаційних можливостей організму величина АП зростає. Факт підвищення АП із віком відображає зміни нейроендокринних та енерго-метаболічних процесів, характерних для різних етапів онтогенезу [1; 7].

У наших дослідженнях величини адаптаційного потенціалу кровообігу юних плавців менші в усіх вікових періодах, причому в 14, 15, 16 та 17 років така відмінність є достовірною. Спостерігається певна гетерохронність показника у віковому діапазоні в обох групах, однак у юних плавців вона менше виражена. Із віком у школярів контрольної групи показник адаптаційного потенціалу кровообігу зростає: дещо знижуючись у 13 років, у 14, 15, 16 і років він зростає (у 14, 15 та 17 років – достовірно). У школярів, котрі займаються плаванням, із віком адаптаційний потенціал системи кровообігу знижується (табл. 3).

Таблиця 3

Вікові особливості адаптаційного потенціалу системи кровообігу в юних плавців

Вік	Група	n	X	Sx	t	P
12	К	256	1,79	0,27	-0,46	> 0,05
	Е	13	1,78	0,05		
13	К	130	1,73	0,30	-0,82	> 0,05
	Е	17	1,69	0,17		
14	К	102	1,82	0,30	-2,35	< 0,05
	Е	15	1,68	0,20		
15	К	142	1,91	0,26	-2,23	< 0,05
	Е	9	1,66	0,33		
16	К	94	1,94	0,29	-2,30	< 0,05
	Е	7	1,67	0,30		
17	К	70	2,07	0,26	-2,78	< 0,05
	Е	11	1,70	0,43		

Життєва ємність легень у юних плавців є більшою в усіх вікових періодах. У 12, 13 і 16 років ці відмінності достовірні. Із віком ЖЄЛ зростає в обох групах. Причому в контрольній групі це зростання більш рівномірне: достовірні прирости відзначаються в 13, 14, 15, 16 і 17 років, тоді як в експериментальній групі – лише в 13 та 16 років, а в 17-річних юних плавців простежено достовірно менші величини життєвої ємності легень, порівняно із 16-річними. Загалом ЖЄЛ у період із 12 до 17 років у контрольній та експериментальній групах зростає на 1,9 л (табл. 4).

За відносними показниками ЖЄЛ легень школярі, котрі займаються плаванням, переважають своїх однолітків-неспортсменів; у 12 та 16 років ця відмінність достовірна. Хоча з віком відносний показник ЖЄ легень знижується більшою мірою у юних плавців і в 17 років мало що відрізняється від величини 12 років – за рахунок достовірного зниження в 17 років. Тоді як у 16 років і в контрольній, і в експериментальній групах відзначено достовірні прирости показника: в юних плавців він достовірно більший. Причому в школярів експериментальної групи цей показник більший на фоні як більшої маси тіла, так і більшої життєвої ЖЄЛ (табл. 5).

Таблиця 4

Вікові особливості показника ЖЄ легень юних плавців

Вік	Група	n	X	Sx	t	P
12	К	256	2,38	0,46	2,71	< 0,05
	Е	13	2,75	0,48		
13	К	130	2,63	0,52	3,43	< 0,05
	Е	17	3,16	0,60		
14	К	102	3,23	0,71	0,79	> 0,05
	Е	15	3,36	0,57		
15	К	142	3,57	0,73	0,11	> 0,05
	Е	9	3,63	1,44		
16	К	94	4,01	0,84	4,98	< 0,05
	Е	7	5,63	0,83		
17	К	70	4,27	0,63	1,12	> 0,05
	Е	11	4,60	0,95		

Таблиця 5

Вікові особливості показника ЖІ в юних плавців

Вік	Група	n	X	Sx	t	P
12	К	256	63,78	10,46	4,18	< 0,05
	Е	13	70,84	5,62		
13	К	130	64,67	6,94	1,53	> 0,05
	Е	17	67,59	7,46		
14	К	102	65,43	11,48	0,00	> 0,05
	Е	15	65,42	7,12		
15	К	142	64,35	11,13	0,00	> 0,05
	Е	9	64,32	20,68		
16	К	94	68,72	12,46	9,24	< 0,05
	Е	7	81,68	1,49		
17	К	70	67,44	7,30	1,45	> 0,05
	Е	11	70,96	7,54		

Фізична працездатність – це інтегративне вираження можливостей людини; входить у поняття її здоров'я й характеризується низкою об'єктивних факторів: будовою тіла та антропометричними показниками; потужністю, ємністю й ефективністю механізмів енергопродукції аеробним та анаеробним шляхами; силою й витривалістю м'язів, нейро-м'язовою координацією; станом опорно-рухового апарату; нейроендокринною регуляцією як процесів енергоутворення, так і використання наявних в організмі енергоресурсів; психічним станом [1].

Фізична працездатність, за показниками тесту PWC_{170} , вища в плавців, у 13, 16 і 17 років ця відмінність достовірна. Лише у 12 років фізична працездатність достовірно вища, а в 15 років – незначно у школярів контрольної групи. Із віком працездатність зростає в обох групах – у контрольній на 67,7%, а в експериментальній на 111,6%. Достовірні прирости відзначені у школярів, які не займаються спортом, у 13, 14, 15 і 16 років, у юних спортсменів у 13 і 16 років. В 17 років в обох групах спостерігається деяке зниження фізичної працездатності (табл. 6).

Організм дітей пубертатного періоду онтогенезу схильний до захворювань та зривів адаптаційних процесів. Тому під час занять фізичною культурою слід здійснювати суворий контроль за обсягом й інтенсивністю навантажень, щоб не допустити перевтоми та перенапруження організму підлітків. Чутливий, щадний підхід до них потрібний особливо в ті періоди, коли до організму, що росте й формується, ставляться підвищені вимоги, коли необхідна максимальна мобілізація всіх його функцій (під час посиленої розумової роботи, екзаменів, участі в спортивних змаганнях). Водночас слід пам'ятати, що раціонально побудований навчально-виховний, навчально-тренувальний процес сприяє подоланню тимчасових суперечностей підліткового віку, а гіпокінезія поглиблює їх [7].

Вікові особливості абсолютних показників фізичної працездатності за тестом PWC₁₇₀ (кг·м/хв)

Вік	Група	n	X	Sx	t	P
12	К	256	514,85	114,26	-2,93	< 0,05
	Е	13	475,84	40,49		
13	К	130	550,55	153,24	4,67	< 0,05
	Е	17	703,90	123,39		
14	К	102	688,95	162,95	0,75	> 0,05
	Е	15	726,64	183,16		
15	К	142	804,09	177,30	-0,65	> 0,05
	Е	9	706,24	449,07		
16	К	94	901,04	231,31	2,96	< 0,05
	Е	7	1251,86	307,61		
17	К	70	862,20	202,53	2,10	< 0,05
	Е	11	1005,01	210,87		

Висновки. Накопичені в процесі комплексного дослідження фізіологічні дані свідчать про необхідність дотримання суворої відповідності обсягу фізичного навантаження не тільки віковим, а й індивідуальним особливостям пристосувальних реакцій фізіологічних систем дитячого організму. Суттєві відмінності в строках і темпах статевого дозрівання призводять до появи значної неоднорідності контингенту учнів однієї віково-статевої групи.

Не знижуючи значення генотипних властивостей у розвитку організму, слід підкреслити вирішальне значення систематичних занять спортом у формуванні особливостей фізичного розвитку, у якісній характеристиці й інтенсивності утворення різних пристосувальних реакцій організму, який ще росте.

Регулярні заняття спортом вносять певні зміни в природний процес онтогенетичного розвитку. Показники фізичної працездатності вищі в спортсменів, порівняно з неспортсменами.

У школярів, які займаються плаванням, показники АП нижчі у всіх вікових періодах, що дає змогу говорити про відносно більшу напруженість механізмів вікової адаптації серцево-судинної системи в школярів, котрі не займаються спортом, порівняно з їхніми однолітками-спортсменами.

Перспективи подальших досліджень полягають у вивченні резервних можливостей організму школярів з низьким рівнем фізичного розвитку.

Список використаної літератури

1. Аулик И. В. Определение физической работоспособности в клинике и спорте / Аулик И. В. – М. : Медицина, 1990. – 192 с.
2. Гречуха С. В. Особливості центральної гемодинаміки та її змін при додатковому опорі диханню у спортсменів різних видів спорту аеробної спрямованості тренувального процесу / С. В. Гречуха, О. О. Безкопильний, К. М. Мотуз, С. О. Коваленко // Слобож. наук.-спорт. вісн. – 2010. – № 12. – С. 83–86.
3. Каленіченко О. В. Центральна гемодинаміка та фазова структура серцевого циклу у студентів-спортсменів із різною спрямованістю тренувального процесу / О. В. Каленіченко // Наук. вісн. Волин. держ. ун-ту ім. Лесі Українки. – 2006. – № 5. – С. 14–18.
4. Кузюк Л. Г. Стан резервних можливостей організму дітей віком 6–17 років за показниками функціональних проб кардіореспіраторної системи / Л. Г. Кузюк, Т. Б. Ігнатова, Ю. А. Маковкіна // Перинатология и педиатрия. – 2010. – № 1 (41). – С. 56–61
5. Морман Д. Физиология сердечно-сосудистой системы / Д. Морман, Л. Хеллер. – СПб. : Изд-во "Питер", 2000. – 256 с.
6. Соломка Т. Н. Методика оценки функциональных резервов и здоровья детей, занимающихся спортом / Т. Н. Соломка, И. А. Кузнецова, И. М. Макарова // Дети России образованны и здоровы : материалы VIII Всерос. науч.-практ. конф., г. Санкт-Петербург, 25–26 февраля 2010 г. – М., 2010. – С. 160–163.
7. Уилмор Дж. Х. Физиология спорта / Дж. Х. Уилмор, Д. Л. Костил. – Киев : Олимп. лит., 2001. – 502 с.
8. Хорошуха М. Деякі аспекти впливу тренувальних навантажень різної спрямованості на формування інтегрального здоров'я юних спортсменів 13–16 років / М. Хорошуха // Молода спортивна наука України. – 2009. – Т. 1. – С. 317–323.

9. Цыганок А. В. Исследование возрастных изменений функционального состояния кардиореспираторной системы школьников 10–16 лет при адаптации к физическим нагрузкам/ А. В. Цыганок // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту : наук. моногр. / за ред. проф. С. С. Єрмакова – Х. : ХДАДМ (ХХІІІ), 2006. – № 11. – С. 117–121.
10. Шрамко Ю. И. Проблемы реабилитации детей с ослабленным здоровьем / Ю. И. Шрамко, И. В. Лукашевич // Ученые зап. Таврич. нац. ун-та им. В. И. Вернадского : Серия “Биология, химия”. – 2008. – Т. 21 (60). – № 3. – С. 226–232.

Анотації

Суттєві відмінності в строках і темпах статевого дозрівання призводять до появи значної неоднорідності контингенту учнів однієї віково-статевої групи. Не знижуючи ролі генотипу в розвитку організму, потрібно підкреслити вирішальне значення систематичних занять спортом у формуванні особливостей фізичного розвитку, у якісній характеристиці та інтенсивності утворення різних пристосувальних реакцій організму, котрий росте. Регулярні заняття спортом вносять певні зміни в природний процес онтогенетичного розвитку. Показники фізичної працездатності вищі в спортсменів, порівняно з неспортсменами. У школярів, які займаються плаванням, показники адаптаційного потенціалу нижчі у всіх вікових періодах, що дає змогу стверджувати про відносно більшу напруженість механізмів вікової адаптації серцево-судинної системи в школярів, котрі не займаються спортом, порівняно з їхніми однолітками-спортсменами.

Ключові слова: кардиореспіраторна система, фізична працездатність, школярі, плавання.

Василий Пикалюк, Оксана Усова, Александр Сологуб. Физическая работоспособность и функциональное состояние кардиореспираторной системы юных пловцов. Существенные различия в сроках и темпах полового созревания приводят к появлению значительной неоднородности контингента учащихся одной возрастно-половой группы. Не снижая роли генотипа в развитии организма, необходимо подчеркнуть решающее значение систематических занятий спортом в формировании особенностей физического развития, в качественной характеристике и интенсивности образования различных приспособительных реакций растущего организма. Регулярные занятия спортом вносят определенные изменения в естественный процесс онтогенетического развития. Показатели физической работоспособности выше у спортсменов, по сравнению с неспортсменами. У школьников, занимающихся плаванием, показатели адаптационного потенциала ниже во всех возрастных периодах, что позволяет говорить об относительно большей напряженности механизмов возрастной адаптации сердечно-сосудистой системы у школьников, не занимающихся спортом, по сравнению с их сверстниками-спортсменами.

Ключевые слова: кардиореспираторная система, физическая работоспособность, школьники, плавание.

Vasylii Pykaliuk, Oksana Usova, Oleksandr Solohub. Physical Efficiency and Functional Condition of Junior Swimmers' Cardiorespiratory System. Essential differences in the terms and tempos of pubescence lead to the appearance of the considerable contingent heterogeneity within the same age and gender group. Not underestimating the role of genotype, it is necessary to underline a decisive significance of systematic sports activities in forming the peculiarities of physical development, in quality characteristics and intensity of creation different adaptive responses of a growing organism. Regular sports activities make certain changes in the natural process of ontogenetic development. Sportsmen have higher rates of physical efficiency compared to non sportsmen. Schoolchildren who go swimming have lower rates of adaptive potential in all age periods. It suggests a relatively higher tension of the cardiovascular system age adaptation mechanisms for those schoolchildren, who don't do sport compared to their peers-sportsmen.

Key words: cardiorespiratory system, physical efficiency, schoolchildren, swimming.

УДК 796.011.3:612.17

Юрій Полатайко

Вплив фізичного навантаження максимальної потужності на реактивність кардиореспіраторної системи в спортсменів

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

Постановка наукової проблеми та її значення. Аналіз останніх досліджень. У природних умовах життєдіяльності людини процес напруженого м'язового тренування може розповсюджуватися на тривалий час – місяці й роки. Таке тренування особливо характерне для спорту, де воно складається з певних етапів усередині річного циклу спортивного тренування [10].

Досягнення високих спортивних результатів завжди ґрунтується на достатньому розвитку функціональних можливостей спортсмена та на максимальній реалізації їх у процесі змагальної діяльності. Тому організм людини є надійною біологічною системою, що володіє великими можливостями пристосовуватися до навколишнього середовища, зокрема до значних фізичних навантажень, якими характеризується сучасний спорт [6; 7; 11].

Загальновідомо, що приховані можливості організму спортсмена в умовах максимальних фізичних навантажень перевищують у таких осіб, котрі не займаються спортом, до того ж адаптований до великих фізичних навантажень спортсмен продуктивно витрачає їх під час роботи [8; 10; 16].

У процесі адаптації, пов'язаної з тривалим спортивним тренуванням, особливої актуальності набувають індивідуальні особливості реалізації енергетичних можливостей організму при напруженому фізичному навантаженні. Вони, імовірно, пов'язані з індивідуальними особливостями фізіологічної реактивності кардіореспіраторної системи (КРС). Характер оптимізації фізіологічної реактивності в процесі адаптації повинен бути пов'язаний із видом тренування. Мабуть, використовуючи різні дисципліни спорту як модель певного виду діяльності людини, можна визначити діапазон відмінностей фізіологічної реактивності організму й надалі проаналізувати пов'язані з ними особливості реалізації енергетичних і функціональних можливостей людини в умовах фізичних навантажень.

Вивчення річної динаміки пристосування системи дихання в процесі м'язового тренування – це хороша дослідницька модель вивчення адаптації кардіореспіраторної системи та, зокрема, один із важливих методів оцінки ролі змін стимулів дихання в їх зв'язку з механізмами збільшення функціональної здатності системи дихання й організму загалом у роботі на витривалість. Це обумовлено тим, що спортивне тренування носить цілеспрямований характер, коли на кожному етапі зміст тренування видозмінюється, витривалість спортсменів поступово збільшується, досягаючи найвищого рівня та спеціалізованого характеру до періоду відповідальних спортивних змагань.

Завдання дослідження – вивчити особливості реакції кардіореспіраторної системи у спортсменів в умовах максимальних фізичних навантажень у річному циклі.

Обстеження 105 спортсменів (56 плавців і 49 легкоатлетів у віці 18–24 років) з високим рівнем спортивної кваліфікації (КМС–МС) у межах річного циклу підготовки проходило в чотири етапи: 1-й етап – перехідний період (вересень–жовтень); 2-й етап – початок підготовчого періоду (грудень–січень) 3-й етап – кінець підготовчого періоду (березень–квітень); 4-й етап – початок змагального періоду (травень–червень).

Для аналізу реакції КРС на фізичні навантаження максимальної аеробної потужності використовувалося тестуюче навантаження ступінчасто зростаючої потужності тривалістю 12–18 хвилин до моменту досягнення індивідуальних меж споживання O_2 (рівень “максимальної” потужності – W_{max}). Така модель навантаження дає змогу визначити максимальний рівень аеробної потужності організму (по VO_{2max}) аеробну ефективність. Виконання тестуючих навантажень проводилося на велоергометрі “Монарк” (Швеція).

У кожного з обстежуваних спортсменів на різних етапах підготовки в спокої й під час проведення фізичного навантаження за допомогою швидкодіючого газоаналітичного комплексу “Охусон Alpha” (Німеччина) реєструвалася легенева вентиляція (МОД, л/хв), частота дихання (ЧД дих./хв), дихальний об'єм (ДО, мл), концентрація O_2 і CO_2 у тому, що видихається (F_{EO_2} , F_{ECO_2} , %) і в альвеолярному повітрі (F_{AO_2} , F_{ACO_2} , %). Розраховувалися наступні показники газообміну: споживання O_2 (VO_2 , л / хв.), виділення CO_2 (VCO_2 , л/мін.), дихальний коефіцієнт (ДК, од.), коефіцієнт використання кисню (KVO_2 , мл/л), кисневий пульс (O_2 -пульс = $VO_2/ЧСС$, мл/уд.), вентиляційний еквівалент із кисню ($ВЕO_2$, ум. од.), показником кисневого ефекту дихального циклу (КЕДЦ, мл/цикл), інтегрального показника ефективності системи (ШЕ, ум. од.).

Валідність індивідуальних значень максимального споживання кисню (VO_{2max}) оцінювали за відношенням ЧСС під час навантаження до ЧСС_{макс} і дихального коефіцієнта на останньому ступені навантаження [3].

Об'ємні показники зовнішнього дихання наводилися відповідно до умов ВTPS, а показники газообміну – до стандартних умов STPD.

Статистична обробка результатів проводилася з використанням t-критерію Стьюдента в статистичних програмах “Statistica 6.0” і програмного забезпечення Microsoft Excel 2000.

Виклад основного матеріалу й обґрунтування отриманих результатів дослідження. Як відомо, виконання фізичних навантажень максимальної аеробної потужності (з дистанційним VO_{2max} 90–100 %

від ідивідуального VO_{2max}) вимагає максимальної мобілізації аеробних процесів у працюючих м'язах. В енергозабезпеченні максимального навантаження переважає аеробний компонент, складає до 70–80 %, а також спостерігається значне посилення анаеробних гліколітичних процесів, оскільки локалізація анаеробного порогу в спортсменів, звичайно виявляється на рівні близько 65–70 % від ідивідуального VO_{2max} [4; 8].

Результати рівня динамічних характеристик реакції дихальної системи у кваліфікованих спортсменів при виконанні тривалого навантаження ступінчастозростаючої потужності “до відмови” наведені в таблиці 1. Як видно з одержаних даних, спостерігається достовірне збільшення рівня фізичної працездатності за W_{max} і VO_{2max} від перехідного до початку змагального періоду ($p < 0,001$).

Таблиця 1

Динаміка показників кардіоеспіраційної системи при максимальній аеробній потужності у кваліфікованих спортсменів у процесі річного циклу підготовки ($M \pm m$)

Показник	Група	Етапи річного циклу підготовки			
		1-й етап	2-й етап	3-й етап	4-й етап
W_{max} , Вт/кг	1	3,13 + 0,07	3,04 + 0,05	3,26 ± 0,06	3,4710,05
	2	3,48 ± 0,06	3,47 ± 0,07	3,55 ± 0,05	3,74Ю,06
МОД, л	1	102,6 + 0,3	109,3 + 0,2	115,8 + 0,3	99,7 + 0,2
	2	115,8 + 0,2	124,6 ± 0,3	129,2 + 0,4	113,2 + 0,2
VO_{2max} , мл/кг/хв.	1	51,8 + 0,5	50,2 ± 0,4	54,7 ± 0,6	55,310,5
	2	53,2 ± 0,4	51,1 + 0,3	56,1 ± 0,5	57,610,4
VCO_{2max} , мл/кг/хв	1	51,3 ± 0,2	52,4 ± 0,4	54,7 + 0,6	52,8 + 0,6
	2	51,1 ± 0,4	51,8 ± 0,3	55,5 ± 0,4	54,1 + 0,5
ДК, ум. од.	1	0,98 ± 0,01	1,04 ± 0,01	1,01 ± 0,01	0,9510,01
	2	0,95 ± 0,01	1,01 + 0,01	0,9910,01	0,93 + 0,01
KVO_2 , мл/л	1	40,8 ± 0,3	37,4 + 0,2	38,410,2	44,4 + 0,3
	2	38,5 + 0,3	34,6 ± 0,2	36,510,3	41,9 + 0,2
КЕДЦ мл/цикл	1	104,6 + 0,6	96,5 ± 0,8	106,6 + 0,7	115,6 + 0,9
	2	102,4 ± 0,8	94,3 ± 0,6	104,9 + 0,5	112,9 + 0,8
BEQ_2 ум. од.	1	27,8 ± 0,2	29,5 ± 0,3	29,4 + 0,2	26,5Ю,3
	2	29,9 ± 0,3	30,4 ± 0,3	30,210,3	27,7 + 0,2
$VO_2/ЧСС$ мл/уд.	1	20,2 ± 0,2	19,3 + 0,1	21,6 + 0,2	22,5 + 0,1
	2	21,1 ± 0,2	19,8 ± 0,3	22,5 + 0,3	23,2 + 0,2
$\Delta VO_2/W$, мл/Вт	1	16,4 + 0,1	16,5 ± 0,2	17,1 + 0,1	15,9 + 0,1
	2	15,3 ± 0,1	15,9 ± 0,1	15,8 + 0,1	15,1 + 0,1
ЧСС уд./хв.	1	184,5 ± 0,9	188,6 ± 1,0	183,4 + 0,9	177,8 + 0,8
	2	188,2 + 0,7	193,6 + 0,9	186,3 + 0,8	181,810,7
МОК, л	1	24,9 ± 0,1	24,1 ± 0,1	25,210,1	25,410,1
	2	23,8 ± 0,1	23,1 ± 0,1	24,110,1	24,5 + 0,1
$\Delta MOD/\Delta MOK$, л	1	4,58 ± 0,03	5,15 ± 0,04	5,18 + 0,03	4,4210,02
	2	5,53 + 0,02	6,2510,04	6,11Ю,04	5,19 + 0,03
HLa, ммоль/л	1	9,33 ± 0,32	10,08 ± 0,38	9,07Ю,25	8,06 + 0,22
	2	10,86 + 0,61	11,51 ± 0,55	9,8210,44	9,03 + 0,41

На думку авторів [14; 15; 17], споживання кисню спортсменами високої кваліфікації, які розвивають витривалість на порозі анаеробного обміну, може наблизитися до споживання кисню на рівні критичної інтенсивності й досягти 80–95 %, що свідчить про середню аеробну потужність обстежуваних спортсменів. Для визначення порога анаеробного обміну пропонують три нормативи оцінки максимального споживання кисню: низьке (43–50 мл/хв/кг), середнє (51–58 мл/хв/кг) і високе (59–68 мл/хв/кг) [9]. Згідно з цими нормативами, споживання кисню обстежуваними нами спортсменами на порозі анаеробного обміну було середнім. Це підтвердили й середні результати, досягнуті спортсменами в змагальному періоді цього спортивного сезону.

Добре відомо, що рівень VO_{2max} може істотно змінюватися під впливом спортивного тренування. В наведених даних у таблиці 1 видно, що в легкоатлетів сеоєднорічний рівень VO_{2max} достовірно вищий, ніж у плавців ($p < 0,01$). Характерно, що величина відмінностей рівня VO_{2max} у плавців і легкоатлетів максимальна під час максимальних та мінімальна під час мінімальних значень добової

фотоперіодичності, що припадають на змагання й початок підготовчого періоду макроциклу підготовки спортсменів із, відповідно, максимальним і мінімальним рівнями їх фізичної працездатності.

Отже, саме змагальний характер фізичних навантажень, незалежно від рівня добової освітленості в період їх виконання, приводив до значного підвищення рівня аеробної працездатності спортсменів. Очевидно, змагальна діяльність незалежно від виду й способу змагань, а також періоду річного циклу супроводжується підвищенням рівня VO_{2max} у спортсменів [5].

Таким чином, одержані дані свідчать, що в умовах відсутності напружених змагальних навантажень ефективність методик тренування щодо їх дії на рівень VO_{2max} спортсменів значною мірою перебуває під модулюючим впливом сезонної динаміки сонячного освітлення. При цьому змагальна діяльність, незалежно від виду й способу змагань, а також періоду річного циклу, супроводжується підвищенням рівня VO_{2max} у спортсменів.

Функціональний стан системи зовнішнього дихання тісно пов'язаний із характером метаболічних реакцій. Посилення або ослаблення обміну речовин відображається на продукції вуглекислоти, викликаючи певні зміни показників газообміну, величини ДК. Динаміка виділення CO_2 при поступово зростаючих навантаженнях в аеробному режимі змінюється так. Зі збільшенням потужності роботи спостерігається прогресивний приріст CO_2 . Крім того, виділення CO_2 через легені перебуває в прямій залежності від інтенсивності навантаження та у зворотній – від фізичної підготовленості спортсмена [13].

Аналіз одержаних даних показав, що в спортсменів на рівні максимальної потужності навантаження не виявлені достовірні відмінності із виділення CO_2 . При цьому максимальний рівень виділення CO_2 у всіх обстежуваних спостерігався в зимово-весняний період року. Узимку встановлено відносно низький рівень фізичної працездатності й високі значення ДК, особливо у плавців, що свідчить про вищий рівень активності анаеробних гліколітичних процесів в енергозабезпеченні. Таке значне наростання дихального коефіцієнта свідчить про розвиток гіпервентиляції, що призводить до додаткового виділення ендogenous CO_2 і формування в організмі стану гіпокапнії, яка може бути одним із лімітуючих чинників фізичної працездатності, чинником зниження ефективності функцій КРС [1; 2].

На початку змагального періоду в спортсменів спостерігався вищий рівень фізичної працездатності, водночас відзначалася відносно понижена продукція CO_2 , особливо в легкоатлетів. Установлено, що на початку змагального періоду динаміка дихального коефіцієнта й концентрація лактату в крові свідчили про переважання в енергозабезпеченні фізичного навантаження спортсменів цього типу реактивності аеробних факторів при меншій ролі анаеробних і більшій вираженості дихальної компенсації метаболічного ацидозу. Крім того, у літній період року в спортсменів спостерігалася нижча киснева вартість роботи ($\Delta VO_2/Vt$), особливо в легкоатлетів, а отже, менше виділялося CO_2 , як метаболічного, так і “неметаболічного” походження, зв'язаного з буферуванням ацидемічних зрушень.

Як відомо, резерви ефективності дихальної системи, що відображають енергетичну вартість легеневої вентиляції, об'єктивно характеризуються коефіцієнтом використання кисню (KVO_2) й показником кисневого ефекту дихального циклу (КЕДЦ). Коефіцієнт використання кисню залежить від об'єму легеневої вентиляції, дифузійної здатності легенів і рівня тканинного метаболізму. У наших дослідженнях простежено достовірне збільшення KVO_2 від перехідного до початку змагального періоду ($p < 0,001$), що відображало підвищення економізації та функціональної ефективності зовнішнього дихання, особливо в плавців. У зимовий період року спостерігалися найнижчі значення KVO_2 , це свідчило про те, що на кожен літр вентилязованого повітря доводилася набагато менша кількість споживаного кисню, особливо в легкоатлетів. Динаміка КЕДЦ повною мірою відображає динаміку коефіцієнта використання кисню.

Аналіз показників вентиляційного еквівалента для O_2 показав, що рівень ефективності легеневої вентиляції в плавців вищий, ніж у легкоатлетів і на початку змагального періоду ($p < 0,05$).

Кисневий пульс як інтегральний показник, що характеризує кардіореспіраторну систему, збільшився в плавців на 11,3 % від перехідного до початку змагального періоду й на 9,9 % – у легкоатлетів, що було пов'язано з нижчими значеннями ЧСС у цей період. При цьому ефективність кожного серцевого циклу із кисню зростала, що свідчить про підвищення ефективності КРС.

В умовах виконання ступінчасто зростаючої потужності до навантаження зазначаються суттєві зрушення в діяльності апарату кровообігу. Це виражається в збільшенні частоти серцевих скорочень (ЧСС) як найбільш мобільному кардіодинамічному показнику. Адаптаційна реакція

серцево-судинної системи залежить від інтенсивності й характеру м'язової роботи. Так, максимальні значення приросту ЧСС при виконанні фізичного навантаження приходилися на зимовий період року, а мінімальні – на літній. При цьому в плавців значення ЧСС достовірно нижчі, ніж у легкоатлетів ($p < 0,01$).

Одержані дані сезонної динаміки співвідношень реакції зовнішнього дихання й гемодинаміки при фізичному навантаженні дали змогу виявити виразне зниження значень $\Delta\text{МОД}/\Delta\text{МОК}$ й інтегрального показника ефективності системи в літній період у всіх обстежених, що свідчить про вищі резервні можливості кардіореспіраторної системи на початку змагального періоду ($p < 0,01$). На це вказують, передусім, ознаки підвищення ролі об'ємних характеристик зовнішнього дихання й гемодинаміки в реакціях кардіореспіраторної системи при фізичному навантаженні, зміна зв'язаності реакцій зовнішнього дихання й кровообігу переважно за рахунок зниження хвилинного об'єму легеневої вентиляції [3].

Результати кореляційного аналізу на початку змагального періоду виявили негативний взаємозв'язок об'єму виконаної роботи, максимальної потужності навантаження (W_{max}) з показниками, що характеризують активність анаеробних гліколітичних процесів (ДК, HLa) і позитивний взаємозв'язок із показниками, що характеризують рівень аеробних можливостей організму $\text{VO}_{2\text{max}}$. Коефіцієнти кореляції між W_{max} , з одного боку, і ДК і HLa – з іншого боку, дорівнювали в легкоатлетів ($r = -0,53$, $p < 0,01$) і ($r = 0-59$, $p < 0,01$), а в плавців – відповідно ($r = -0,51$, $p < 0,01$) ($r = -0,49$, $p < 0,05$). Величина коефіцієнтів кореляції між W_{max} , з одного боку, і $\text{VO}_{2\text{max}}$ – з іншого, дорівнювали в легкоатлетів ($r = 0,77$, $p < 0,001$), а в плавців – ($r = 0,73$, $p < 0,001$).

Висновки. Отже, кваліфіковані спортсмени при виконанні тестуючого навантаження, потужності, що поступово підвищується, “до відмови” відрізняються як за максимально досягнутим рівнем фізичної працездатності, так і за максимальним рівнем функціонування кардіореспіраторної системи. Отримані результати свідчать про те, що регулярні тренування протягом річного циклу підвищують функціональні здібності спортсменів до початку змагального періоду.

Список використаної літератури

1. Агаджанян Н. А. Физиологическая роль углекислоты и работоспособность человека / Н. А. Агаджанян, Н. П. Красников, И. Н. Полуниин – М.; Астрахань, 1995. – 187 с.
2. Агаджанян Н. А. Человек в условиях гипоксии и гиперкапнии / Н. А. Агаджанян, И. Н. Полуниин, В. К. Степанов, В. Н. Поляков. – Астрахань; М., 2001. – 340 с.
3. Карпман В. Л. Тестирование в спортивной медицине / В. Л. Карпман, З. Б. Белоцерковский, И. А. Гудков – М.: ФиС, 1988. – 208 с.
4. Коген Э. Метаболическая адаптация к физическим тренировкам, направленным на развитие выносливости / Э. Коген, Б. Уильямс // Метаболизм в процессе физической деятельности. – Киев: Олимп. лит., 1998. – С. 195–232.
5. Колупаев В. А. Влияние тренировочных нагрузок анаэробной и аэробной направленности на уровень физической работоспособности и адаптационные возможности спортсменов в различные сезоны года / В. А. Колупаев, Д. А. Дятлов, А. В. Окишор, И. Ю. Мельников // Теория и практика физической культуры. – 2004. – № 5.
6. Матвеев Л. П. Основы общей теории спорта и системы подготовки спортсменов / Л. П. Матвеев. – Киев: Олимп. лит., 1999. – 320 с.
7. Милашюс К. Динамика аэробной мощности лыжников-гонщиков высокой квалификации в годичном цикле подготовки / К. Милашюс, Ю. Скернявичус // Наука в олимпийском спорте. – 2002. – № 1. – С. 42–46.
8. Мищенко В. С. Функциональные возможности спортсменов / Мищенко В. С. – Киев: Здоровья, 1990. – 200 с.
9. Мищенко В. С. Лактатный порог и его использование для управления тренировочным процессом: метод. рек. / В. С. Мищенко, Р. Я. Левин, А. М. Ноур. – 1997. – Вып. 4. – 61 с.
10. Платонов В. Н. Общая теория подготовки спортсменов в олимп. спорте / Платонов В. Н. – Киев: Олимп. лит., 1997. – 584 с.
11. Попов О. Применение эргометрического анализа результатов на дистанциях различной длины для оценки выносливости пловцов различной квалификации / О. Попов // Наука в олимпийском спорте. – 2002. – № 3–4. – С. 59–64.
12. Филлипов М. М. Условия образования и переноса углекислого газа в процессе мышечной деятельности / М. М. Филлипов // Наука в олимп. спорте. – 1994. – № 1. – С. 73–78.

13. Яшанин Я. Биологические основы оптимизации тренировочных нагрузок / Я. Яшанин, Ю. Войнар, Н. Яшанин, А. Скурвидас // Наука в олимп. спорте. – 2002. – № 1. – С. 54–59.
14. Ingjer F. Maximal oxygen uptake as a predictor of performance ability in women and men elite cross-country skiers / F. Ingjer // Skand. J. Med. Sci. Sports. – 1991. – Vol. 1. – P. 25–30.
15. Mader A., A theory of the metabolic – original of “anaerobic threshold” / A. Mader, H. Heck // Int. J. Sports Med. – 1986. – № 7. – P. 45–65.
16. Viru A. Adaptation in Sport Training / A. Viru // Times Mirror International Publishers. – London, – 1995. – 320 p.
17. Wassennan K. The anaerobic threshold measurement to evaluate exercise performance / K. Wassennan // Amer. Rev. Resp. Diseases. – 1984. – Vol. 129. – P. 5–40.

Анотації

Статтю присвячено дослідженню особливостей фізіологічної реактивності кардіореспіраторної системи у кваліфікованих спортсменів при дії максимальних фізичних навантажень у річному циклі підготовки. Установлено, що при виконанні тестуючого навантаження з потужністю, що поступово підвищується “до відмови”, спортсмени відрізняються як за максимально досягнутим рівнем фізичної працездатності, так і за максимальним рівнем функціонування кардіореспіраторної системи.

Ключові слова : сезони року, кардіореспіраторна система, фізичне навантаження, плавці, легкоатлети.

Юрій Полатайко. Влияние физической нагрузки максимальной мощности на реактивность кардио-респираторной системы у спортсменов. Статья посвящена исследованию особенностей физиологической реактивности кардиореспираторной системы у квалифицированных спортсменов при действии максимальных физических нагрузок в годовом цикле подготовки. Установлено, что при выполнении тестирующей нагрузки с мощностью, которая постепенно повышается “до отказа”, спортсмены отличаются как по максимально достигнутому уровню физической работоспособности, так и по максимальному уровню функционирования кардиореспираторной системы.

Ключевые слова: сезоны года, кардиореспираторная система, физическая нагрузка, пловцы, легкоатлеты.

Yuriy Polataiko. Influence of Physical Loads of Maximal Power on Reactivity of Cardiovascular System of Sportsmen. The physiological reactivity of cardiovascular system of qualified sportsmen to influence on maximal capacity in year cycle of preparation was examined in this article. It was found out that performance of testing load of gradually raising capacity “before failure” sportsmen differ as on as the much as possible achieved level of physical working capacity serviceability, so on and maximum level of functioning cardiovascular system.

Key words: seasons of year, cardiovascular system, physical activity, swimmers, athletes.

УДК 796.83.015.5

Володимир Саєнко,
Сергій Лахно

Швидкісно-силова підготовленість боксерів на етапі підготовки до вищих спортивних досягнень

Луганський національний університет імені Тараса Шевченка (м. Луганськ)

Постановка наукової проблеми та її значення. Як відомо, етап підготовки до вищих спортивних досягнень характеризується максимальним досягненням результатів в обраній поглибленій спеціалізації, збільшенням засобів спеціальної підготовки в загальному обсязі тренувальної роботи та ін. Проте для максимального використання засобів, здатних викликати бурхливий перебіг адаптаційних процесів потрібна достовірна інформація про наявність оптимальних параметрів підготовленості спортсменів на цьому етапі. У боксі швидкісно-силова підготовленість має пріоритетне значення, оскільки сукупність техніко-тактичних дій складають удари руками, ухили, переміщення в стійці та ін. На етапі підготовки до вищих спортивних досягнень дослідження оптимальних параметрів швидкісно-силової підготовленості боксерів є важливим, тому що здійснюється різке зростання змагальної практики, а сумарні величини обсягу й інтенсивності тренувальної роботи досягають максимуму. Це підтверджує актуальність обраної теми дослідження.

Аналіз останніх досліджень і публікацій із цієї проблеми. Параметри різних сторін підготовленості мають наукове обґрунтування в роботах з легкої атлетики [3; 5; 9], спортивних ігор [5; 6; 9], деяких видів єдиноборств [1; 7; 8]. У боксі ця проблема отримала часткове дослідження [2; 4]. Проте етап підготовки боксерів до вищих спортивних досягнень потребує більшого вивчення, оскільки в цьому часовому періоді здійснюється підготовка до майбутніх міжнародних змагань. Тому в цій роботі здійснено спробу дослідження швидкісно-силової підготовленості боксерів на етапі підготовки до вищих спортивних досягнень.

Роботу виконано за Зведеним планом науково-дослідної роботи у сфері фізичної культури й спорту Міністерства України у справах сім'ї, молоді та спорту на 2011–2015 рр., тема “Удосконалення підготовки спортсменів в окремих групах видів спорту”.

Завдання дослідження – визначити оптимальні параметри швидкісно-силової підготовленості боксерів на етапі підготовки до вищих спортивних досягнень.

Методи дослідження – теоретичний аналіз та узагальнення даних науково-методичної літератури, педагогічне тестування, методи математичної статистики.

У цьому дослідженні виявлялися параметри швидкісно-силової підготовленості боксерів на етапі підготовки до вищих спортивних досягнень.

Для виконання поставленого завдання відібрано 28 спортсменів – кандидатів у майстри спорту України. Вік спортсменів – від 18 до 29 років, а спортивний стаж занять боксом – від шести до дванадцяти років. Усім боксерам запропоновано виконати під час змагань спеціальні контрольні випробування, які інформативно відображають рівень їхньої швидкісно-силової підготовленості.

Для визначення рівня розвитку швидкісно-силових якостей боксерів на етапі підготовки до вищих спортивних досягнень у роботі використано такі тести: стрибки в довжину й у висоту з місця, метання набивного м'яча масою 2 кг двома руками знизу вперед, стрибки через скакалку, біг на 30 м, динамометрія сили м'язів сильнішої кисті, згинання рук в упорі лежачи, згинання рук на перекладині та на брусах, піднімання тулуба із положення лежачи протягом 30 с, вис на перекладині, піднімання прямих ніг до перекладини, виконання трьохударної комбінації ударів у “повітря” і в боксерський мішок.

Методику проведення зазначених тестів і доцільність їхнього застосування в контролі швидкісно-силової підготовленості обґрунтовано в джерелах [3; 5; 6; 8; 9; 10]. Обробку результатів тестування проводили за допомогою методів математичної статистики з розрахунком визначення вірогідності розходжень ($P < 0,05$) за t-критерієм Стьюдента.

Виклад основного матеріалу й обґрунтування отриманих результатів дослідження. Результати тестування швидкісно-силової підготовленості боксерів на етапі підготовки до вищих спортивних досягнень у контрольних випробуваннях наведено у таблиці 1.

Таблиця 1

Показники швидкісно-силової підготовленості боксерів на етапі підготовки до вищих спортивних досягнень (n=28)

Контрольні випробування л/а	\bar{x}	m
Стрибок у довжину з місця, см	231,57	2,07
Стрибок у висоту з місця, см	48,82	1,06
Метання набивного м'яча двома руками знизу вперед, м	13,15	0,22
Стрибки через скакалку за 1 хв, разів	161,32	3,56
Біг на 30 м із високого старту, с	4,51	0,04
Сила м'язів сильнішої кисті, кг	44,57	1,20
Згинання рук в упорі лежачи, разів	57,36	2,50
Згинання рук на перекладині, разів	17,82	0,48
Згинання рук на брусах, разів	30,75	0,77
Піднімання тулуба із положення лежачи протягом 30 с, разів	35,11	0,87
Вис на перекладині, с	45,71	1,35
Піднімання ніг до перекладини, разів	27,14	0,63
Виконання трьохударної комбінації з максимальною швидкістю в “повітря”, с	1,06	0,01
Нанесення трьохударної комбінації з максимальною швидкістю в боксерський мішок, с	1,14	0,01

Аналізуючи досліджені показники швидкісно-силової підготовленості боксерів на етапі підготовки до вищих спортивних досягнень ($n=28$), простежуємо такі статистично значущі ($P<0,05$) середні значення (табл. 1): стрибок у довжину з місця – 231,57 см, стрибок у висоту з місця – 48,82 см, метання набивного м'яча двома руками знизу вперед – 13,15 м, стрибки через скакалку за 1 хв – 161,32 разів, біг на 30 м з високого старту – 4,51 с, сила м'язів сильнішої кисті – 44,57 кг, згинання рук в упорі лежачи – 57,36 разів, згинання рук на перекладині – 17,82 разів, згинання рук на брусах – 30,75 разів, піднімання тулуба із положення лежачи протягом 30 с – 35,11 разів, вис на перекладині – 45,71 с, піднімання ніг до перекладини – 27,14 разів, виконання трьохударної комбінації з максимальною швидкістю в “повітря” – 1,06 с, нанесення трьохударної комбінації з максимальною швидкістю в боксерський мішок – 1,14 с.

Висновки. Виявлені статистично значущі параметри швидкісно-силової підготовленості боксерів на етапі підготовки до вищих спортивних досягнень, використання яких забезпечує підвищення спортивної майстерності у майбутньому.

Статистично значущі показники заєєстровано в таких контрольних випробуваннях: стрибки в довжину й у висоту з місця, метання набивного м'яча масою 2 кг двома руками знизу вперед, стрибки через скакалку, біг на 30 м, динамометрія сили м'язів сильнішої кисті, згинання рук в упорі лежачи, згинання рук на перекладині та на брусах, піднімання тулуба із положення лежачи протягом 30 с, вис на перекладині, піднімання прямих ніг до перекладини, виконання трьохударної комбінації ударів у “повітря” і в боксерський мішок.

Отримані кількісні дані можуть використовуватися під час побудови та контролю тренувального процесу спортсменів, які спеціалізуються з боксу, та в інших бойових єдиноборствах на етапі підготовки до вищих спортивних досягнень.

Перспективи подальших досліджень. Планується дослідження психологічних якостей особистості спортсменів, які спеціалізуються з боксу й тайського боксу.

Список використаної літератури

1. Артеменко О. Л. Муай тай – свободный бой. Таиландский бокс : традиционная и современная техники / О. Л. Артеменко, В. В. Касьянов, А. Н. Ковтик ; [под общ. ред. В. В. Касьянова]. – Мн. : Современная шк., 2009. – 384 с.
2. Атилов А. А. Современный бокс / Атилов А. А. – Ростов н / Д. : Феникс, 2003. – 640 с.
3. Ахметов Р. Ф. Легка атлетика : [підручник] / Р. Ф. Ахметов, Г. М. Максименко, Т. Б. Кутек. – Житомир : Вид-во ЖДУ ім. І. Франка, 2010. – 320 с.
4. Белих С. І. Дівочий бокс : [підручник] / Белих С. І. – Донецьк : ДонНУ, 2004. – 622 с.
5. Максименко Г. Н. Многолетняя подготовка юных спортсменов в легкой атлетике и спортивных играх : [монографія] / Г. Н. Максименко, И. Г. Максименко, И. И. Васильченко. – Луганск : ООО “Виртуальная реальность”, 2011. – 521 с.
6. Максименко І. Г. Теоретико-методичні основи багаторічної підготовки юних спортсменів у спортивних іграх : [монографія] / І. Г. Максименко ; Держ. закл. “Луган. нац. ун-т імені Тараса Шевченка”. – Луганськ : ДЗ “ЛНУ імені Тараса Шевченка”, 2009. – 352 с.
7. Саєнко В. Г. Спортивно-педагогічне вдосконалювання зі східних єдиноборств : навч. посіб. для студ. вищ. навч. закл. фізичного виховання і спорту / Саєнко В. Г. // Держ. закл. “Луган. нац. ун-т імені Тараса Шевченка”. – Луганськ : Вид-во ДЗ “ЛНУ імені Тараса Шевченка”, 2012. – 432 с.
8. Саєнко В. Г. Удосконалення людини за системами східних єдиноборств : [монографія] / В. Г. Саєнко ; Бердянський держ. пед. ун-т. – Луганськ : СПД Резніков В. С., 2011. – 440 с.
9. Севастьянов Ю. В. Теоретико-методические основы системы подготовки спортсменов в легкой атлетике и спортивных играх / Ю. В. Севастьянов, Ю. А. Подколзин, И. Г. Максименко. – Луганск : Знание, 2002. – 496 с.
10. Сергієнко Л. П. Тестування рухових здібностей школярів / Сергієнко Л. П. – К. : Олімпійська літ., 2001. – 439 с.

Анотації

На етапі підготовки до вищих спортивних досягнень дослідження оптимальних параметрів швидкісно-силової підготовленості боксерів є важливим, оскільки здійснюється різке зростання змагальної практики, а сумарні величини обсягу й інтенсивності тренувальної роботи досягають максимуму. Завдання роботи – визначити оптимальні параметри швидкісно-силової підготовленості боксерів на етапі підготовки до вищих спортивних досягнень. Досліджено статистично значущі показники швидкісно-силової підготовленості боксерів. Отримані кількісні дані можуть використовуватися під час побудови та контролю тренувального процесу спортсменів, які спеціалізуються з боксу, та в інших бойових єдиноборствах на етапі підготовки до вищих спортивних досягнень.

Ключові слова: *підготовленість, швидкість, сила, параметри, бокс, кандидат, тести.*

Владимир Саенко, Сергей Лахно. Скоростно-силовая подготовленность боксеров на этапе подготовки к высшим спортивным достижениям. На этапе подготовки к высшим спортивным достижениям исследования оптимальных параметров скоростно-силовой подготовленности боксеров является важным, так как осуществляется резкое возрастание соревновательной практики, а суммарные величины объёма и интенсивности тренировочной работы достигают максимума. Задача работы – определить оптимальные параметры скоростно-силовой подготовленности боксеров на этапе подготовки к высшим спортивным достижениям. Исследованы статистически значимые показатели скоростно-силовой подготовленности боксеров. Полученные количественные данные могут использоваться при построении и контроле тренировочного процесса спортсменов, специализирующихся в боксе, и в других боевых единоборствах на этапе подготовки к высшим спортивным достижениям.

Ключевые слова: подготовленность, быстрота, сила, параметры, бокс, кандидат, тесты.

Volodymyr Sayenko, Sergiy Lakhno. High-Speed and Power Preparedness of Boxers on the Phase of Preparation to High Sports Achievements. In the phase of preparation for high sports achievements study the optimal parameters, high-speed and power preparedness of boxers is important, as since realized significant increase competitions practices but total values of the volume and intensities of the burn-in work reach the maximum. The problem of the work is to define the optimum parameters of high-speed and power preparedness of boxers in phase of preparation for high sportive achievements. Statistical significant factors high-speed and power preparedness of boxers were studied. Obtained quantitative data can be used at construction and the control of training process of highly skilled sportsmen in box and other fighting single combats.

Key words: preparedness, speed, power, parameters, box, candidate, tests.

УДК 796.015.68.42

**Ярослав Свиц,
Д. Воронін,
Марія Сибіль**

Застосування самоконтролю для визначення функціонального стану кваліфікованих легкоатлетів у тренувальному процесі

Львівський державний університет фізичної культури (м. Львів)

Постановка наукової проблеми та її значення. Для фізичного виховання й спорту характерні три види контролю – “педагогічний контроль”, який здійснюється педагогом-фахівцем (викладач, тренер), “лікарський контроль”, що здійснюється медичним персоналом і “самоконтроль” – у якому спортсмен одночасно є суб’єктом та об’єктом контролю [3; 4; 6]. Віддати перевагу якомусь із методів контролю досить важко, оскільки вони всі необхідні в тренувальному процесі і кожен із них має свою функцію. У зв’язку із значним зростанням тренувальних та змагальних навантажень у сучасній легкій атлетиці виникає потреба в постійному контролі основних функцій і показників організму атлетів, який можна здійснити самостійно, в домашніх умовах. Самоконтроль дає змогу значною мірою контролювати функціональний стан організму й уникнути станів перевтоми та перетренування [1; 6]. Це формує актуальність нашого дослідження й указує на необхідність самоконтролю спортсменів у змагальному та тренувальному процесах.

Аналіз останніх досліджень і публікацій із цієї проблеми. Самоконтролю в процесі тренування кваліфікованих легкоатлетів приділяється дуже мало уваги науковців, хоча доведена його принципова необхідність. Більшість робіт сучасних науковців присвячено медичному контролю кваліфікованих спортсменів, менше праць розкриває педагогічний контроль і лише одиничні розвідки аналізують використання самоконтролю.

Самоконтроль – це регулярне спостереження за станом свого здоров’я й фізичного розвитку та їх змін під впливом фізичного навантаження. Регулярне проведення самоконтролю допомагає аналізувати вплив фізичних навантажень на організм, дає можливість вводити корективи в тренувальний процес [1]. У процесі самоконтролю використовують антропометричні, функціональні, медичні, біологічні, психологічні, й інші критерії, що дають змогу визначити стан основних систем організму – нервової, серцево-судинної, дихальної, м’язової та ін. Однією з основних форм ведення самоконтролю є щоденник самоконтролю легкоатлета.

Завдання дослідження – визначити основні засоби самоконтролю й форми його ведення в тренувальному процесі кваліфікованих легкоатлетів.

Методи дослідження – аналіз літературних джерел та емпіричних даних.

Виклад основного матеріалу й обґрунтування отриманих результатів дослідження. Спортивні можливості легкоатлетів детерміновані великою кількістю факторів. На сучасному етапі на провідній позиції виступає прицільне керівництво їх розвитком із можливістю використання індивідуальних особливостей спортсмена, оскільки ані обсяг та інтенсивність навантажень підвищувати постійно малоефективно, тому що це призводить до різних форм перетренування, а також до порушення адаптаційних процесів організму спортсмена. Раціональна організація тренувального процесу залежить від рівня оволодіння практичними та теоретичними знаннями тих, хто керує процесом максимальної реалізації індивідуальних можливостей організму. Якщо вважати, що метою тренування є спрямоване розширення можливостей органів і систем організму то виникає необхідність знань про способи оптимізації та узгодженості їхньої роботи. Найбільш вичерпну інформацію про зсуви, які відбуваються в організмі під дією фізичного навантаження та під час відпочинку, можна отримати, використовуючи різноманітні біохімічні показники (розгорнутий аналіз крові та сечі, біопсія тканин, аналіз повітря, що видихається спортсменом під час навантаження та спокою). Будь-яка найменша рухова дія потребує енергії на виконання, а умови виконання цієї дії диктують шлях, яким ця енергія видобувається. Існує система прямих і опосередкованих біохімічних вимірювань, які можуть діагностувати енергетичний рівень забезпечення виконання вправи чи вказувати на етап відновних процесів. Тим самим біохімічний аналіз слугує інформативним джерелом у питаннях щодо ефективності тренувальних вправ, швидкості протікання відновлення [1; 3; 6]. Для реалізації керівничих дій у легкій атлетичі з позицій біології потрібно знати межі розвитку органів і систем, а також якостей, що визначають досягнення максимальної спеціальної працездатності. Крім того, біохімічний моніторинг слід застосовувати, щоб забезпечити процес розвитку за відсутності зриву адаптаційних ефектів в найкоротший термін. Біохімічні чинники відіграють вагомий роль при розв'язанні проблем відбору й прогнозування різного рівня, але ці дослідження можна проводити лише в лабораторних умовах із відповідним обладнанням та спеціалістами.

Основною формою самоконтролю, як уже зазначалося, є щоденник самоконтролю. Окрім цього, формами самоконтролю можуть виступати записи в медичній картці, нотатки тренера й спортсмена. Щоденник дає можливість щоденного моніторингу за своїм організмом на основі об'єктивних та суб'єктивних даних, таких як об'єм та інтенсивність фізичного навантаження (м, кг, с, кількість серій, повторень, інтервал і характер відпочинку), медико-біологічні показники (ЧСС, АТ, ЧД, життєвий індекс, ЖЄЛ, об'єм грудної клітки, станова та кистьова динамометрія, міотнометрія), функціональні проби; самопочуття, апетит, сон, бажання тренуватися, відчуття втоми.

Наведемо основні показники щоденника самоконтролю: самопочуття, працездатність, сон, апетит, ЧСС, болі, бажання тренуватися, вегетативні прояви, статеві особливості, застосування медико-біологічних та функціональних проб [1; 3].

Самопочуття відображає стан і діяльність усього організму, яке оцінюється як добре, задовільне і погане. Працездатність оцінюється як підвищена, звичайна і знижена. У нормі буває швидке засинання й досить міцний сон, порушеннями вважаються поганий сон, довге засинання або часті прокидання, безсоння, усі ці симптоми вказують на перевтому.

Перевантаження, недосипання, нездужання та ін. відображаються на апетиті (він буває нормальним, підвищеним або зниженим). ЧСС – важливий об'єктивний показник працездатності серцево-судинної системи, відхиленнями від норми можуть бути як брадикардія, так і тахікардія, а також екстрасистолія й інші порушення ритму.

Слід звертати увагу на болі в ділянці серця та їх характер, на головні болі, запаморочення, виникнення болів у правому підребер'ї, особливо під час бігу. До вегетативних проявів можемо віднести небажання тренуватися, підвищену пітливість, безсоння, відсутність потіння, спазми гладеньких м'язів.

Жінки відзначають у щоденнику періодичність і характер овуляції. Спортивний лікар, тренер повинні роз'яснювати спортсмену, як вести щоденник, як оцінювати той чи інший показник свого самопочуття, його вплив на стан здоров'я й підготувати йому індивідуальний режим тренувального процесу.

Щодо застосування медико-біологічних методів можемо запропонувати такі показники: ЧСС (55–70 уд./хв.), АТ (110/70–130/85 мм рт. ст.), пульсовий тиск (40–50 мм рт. ст.), частота дихання (12–16 разів/хв.), ЖЄЛ (3,5–7,5 мл куб.), життєвий індекс (60–80 мл/кг) [2; 3; 5].

Періодичне визначення частоти серцевих скорочень (ЧСС) є одним з найбільш інформативних методів самоконтролю. Підвищення ЧСС на наступний день після тренування в поєднанні з поганим апетитом, поганим самопочуттям, порушенням сну, небажанням тренуватися свідчить про перевтому або перенавантаження.

ЧСС підраховується пальпаторним способом на променевій артерії, злегка натискаючи кінчиками пальців на артерію, підраховуючи число пульсових коливань за 15 с із наступним перерахуванням на 1 хв.

Артеріальний тиск – один із найбільш інтегральних показників роботи серцево-судинної системи, вимірювання артеріального тиску після навантаження, після відпочинку та в стані спокою має високу інформативність. Для визначення артеріального тиску використовують автоматичні й напівавтоматичні тонометри. Під час вимірювання АТ спортсмен повинен спокійно сидіти, відпочивши безпосередньо перед дослідженням.

Вимірювання пульсового тиску в стані спокою, під час навантаження та при відпочинку надає інформацію про злагодженість роботи серцево-судинної системи.

Частота дихання, ЖЄЛ і ЖІ указують на функціональний стан дихальної системи.

Крім зазначених медико-біологічних методів, пропонуємо використовувати наступні функціональні проби, проба Генчі, проба Штанге (80–100 с), ортостатична проба (підвищення ЧСС менше ніж на 20 ударів), індекс Скібінські.

При пробі Генчі спортсмен має затримати дихання відразу після видиху й затримати дихання на 40–60 секунд, при пробі Штанге дихання затримується після вдиху, нормою є показник 80–100 секунд.

Індекс Скібінські дає змогу оцінити функціональний стан дихальної та серцево-судинної системи.

Індекс Скібінські = $(ЖЄЛ(мл)/100) * \text{час затримки дихання (с)}/ЧСС(уд./хв)$.

У спортсменів результати оцінюються за шкалою: величина індексу менше 5 – дуже погано, 5–9 – погано, 10–30 – задовільно, 30–60 – добре, більше 60 – дуже добре.

Для визначення функціонального стану симпатичної ланки вегетативної нервової системи проводять ортостатичну пробу. Її суть полягає у наступному: спортсмен приймає горизонтальне положення, у якому перебуває 15 хв, після чого піднімається й стоїть 10 хв. У горизонтальному положенні та наприкінці 3-ї й 10-ї хвилин у вертикальному положенні вимірюють АТ та ЧСС на променевій артерії. Функціональний стан вегетативної нервової системи визначають за динамікою систолічного артеріального тиску, діастолічного артеріального тиску, пульсового артеріального тиску й показників ЧСС. Якщо приріст ЧСС при переході з горизонтального положення у вертикальне складає менше 10 уд./хв. то стан цієї системи можна охарактеризувати на відмінно.

Для оцінки функціонування парасимпатичного відділу вегетативної нервової системи використовується клініко-статична проба, суть якої схожа до ортостатичної тільки спочатку спортсмен стоїть протягом 15 хв, а потім займає лежаче положення впродовж 10 хв. Оцінюються функціональний стан, як і в попередній пробі, але за підвищенням АТ і зменшенням ЧСС при переході з вертикального в горизонтальне положення [2].

Висновки. Основною формою самоконтролю є щоденник самоконтролю, він надає можливість щоденного моніторингу за своїм організмом на основі об'єктивних і суб'єктивних даних, таких як об'єм та інтенсивність фізичного навантаження (м, кг, с, кількість серій, повторень, інтервал та характер відпочинку), медико-біологічні показники (ЧСС, АТ, ЧД, ЖІ, ЖЄЛ, об'єм грудної клітки, станова й кистьова динамометрія, міотнометрія), функціональні проби; самопочуття, апетит, сон, бажання тренуватись, відчуття втоми.

Перспективи подальших досліджень полягають у вивченні методики самоконтролю для визначення функціонального стану кваліфікованих легкоатлетів у тренувальному процесі.

Список використаної літератури

1. Волков В. В. Самоконтроль стану здоров'я спортсмена у системі управління тренувальними навантаженнями на етапах базової підготовки / В. В. Волков // Фізична культура, спорт та здоров'я нації – нова епоха, нова генерація : матеріали всеукр. наук.-практ. конф. – Миколаїв : [б. в.], 2002. – С. 50–53.
2. Воронін Д. М. Спортивна морфологія : метод. вказівки до лабораторних занять для студ. Спец. "Фізична реабілітація" / Д. Воронін, Є. Свіргунець. – Хмельницький : ХНУ, 2005. – 31 с.
3. Готовцев П. И. Самоконтроль при занятиях физической культурой / П. И. Готовцев, В. Л. Дубровский. – М. : Здоровье, 1998. – С. 3–98.

4. Круцевич Т. Ю. Загальні основи теорії і методики фізичного виховання / Круцевич Т. Ю. – К. : Олімп. л-ра, 2008. – 392 с.
5. Савченко Р. Є. Легка атлетика : метод. вказівки для студ. спец. “фізична реабілітація” / Р. Савченко, Д. Воронін. – Хмельницький : ХНУ, 2005. – 42 с.
6. Самоконтроль у процесі занять масовою фізичною культурою та спортом // Фізичне виховання / С. І. Присяжнюк, В. П. Краснов, М. О. Третяков [та ін.]. – К. : центр учб. л-ри, 2007. – С. 149–155.

Анотації

Робота присвячена використанню самоконтролю в процесі тренування кваліфікованих легкоатлетів, а саме: добору параметрів самоконтролю, їх використанню та формуванню щоденника самоконтролю кваліфікованого легкоатлета. За результатами роботи визначено, що основною формою самоконтролю в навчально-тренувальному процесі кваліфікованих легкоатлетів є щоденник самоконтролю. Він надає змогу спортсмену щоденного моніторингу за своїм організмом на основі об'єктивних і суб'єктивних даних, таких як об'єм та інтенсивність фізичного навантаження (м, кг, сек, кількість серій, повторень, інтервал і характер відпочинку), медико-біологічні показники (ЧСС, АТ, ЧД, ЖІ, ЖЄЛ, об'єм грудної клітки, станова й кистьова динамометрія, міотнометрія), функціональні проби; самопочуття, апетит, сон, бажання тренуватися, відчуття втоми.

Ключові слова: легкоатлет, самоконтроль, щоденник, параметри.

Ярослав Свищ, Д. Воронін, Марія Сибіль. Использование самоконтроля для определения функционального состояния квалифицированных легкоатлетов в тренировочном процессе. В работе рассматривается использование самоконтроля в процессе тренировки квалифицированных легкоатлетов, а именно: выбора параметров самоконтроля, их использования и формирование дневника самоконтроля квалифицированного легкоатлета. По результатам работы установлено, что основной формой самоконтроля в учебно-тренировочном процессе квалифицированных легкоатлетов есть дневник самоконтроля. Он дает возможность спортсмену ежедневного мониторинга за своим организмом на основе объективных и субъективных данных, таких как объем и интенсивность физической нагрузки (м, кг, с, количество серий, повторений, интервал и характер отдыха), медико-биологические показатели (ЧСС, АД, ЧД, ЖИ, ЖЕЛ, объем грудной клетки, станова и кистевая динамометрия, миотнометрия), функциональные пробы; самочувствие, аппетит, сон, желание тренироваться, чувство усталости.

Ключевые слова: легкоатлет, самоконтроль, дневник, параметры.

Yaroslav Svysch, D. Voronin, Mariya Sybil. Self-Checking of a Functional Condition in Training Process of the Qualified Track and Field Athletes. This work considers use of self-checking in the course of training of the qualified athletes, choice of parameters of self-checking and their use, formation of a diary of self-checking of the qualified track and field athlete. According to result of work, the main form of self-control in educational-training process of skilled athletes is a diary of self-control. It gives to sportsman possibility for organism daily monitoring on the basis of objective and subjective information, such as: quantity and intensity of the physical training (m, kg, sec, number of series, number of exercises, time and characteristics), medicine-biological indexes, functional tests; feel, appetite, sleep, desire to practice, feeling of fatigue.

Key words: track and field athlete, self-checking, diary, parameters.

УДК 796.332

Романа Сіренко,
Тетяна Козакова,
Олег Піжик,
Юрій Сіренко *

Характерні особливості фізичної працездатності студентів-плавців у перехідному періоді річного тренувального циклу

Львівський національний університет імені Івана Франка (м. Львів);

*Львівський національний медичний університет імені Данила Галицького (м. Львів)

Постановка наукової проблеми та її значення. Аналіз останніх досліджень. На сьогодні в спортивному плаванні широке застосування знаходять науково обґрунтовані методи планування й управління тренувальним процесом. Із року в рік вивчається структура спортивного тренування, удосконалюється методика розвитку сили, витривалості та швидкісних можливостей плавця [1; 2].

Розвивається й удосконалюється техніка спортивних способів плавання. Значення довшеної техніки для досягнення висот спортивної майстерності в плаванні також важко переоцінити [2; 5].

Сьогодні найбільшого наукового пошуку стосуються проблеми співвідношення обсягів, інтенсивності та спрямованості тренувального заняття. Раціональний підхід до тренувальних занять, добір ефективних методів спортивного тренування дають змогу українським плавцям досягти успіху на міжнародній арені й конкурувати з провідними плавцями світу.

Після заборони Міжнародною федерацією з плавання (FINA) високотехнологічних плавальних костюмів корекція тренувальних навантажень і вибір найефективніших методів та засобів тренування стають надзвичайно актуальними.

Щодо студентського спорту, то підтримання високої фізичної працездатності й функціонального стану організму плавця впродовж річного циклу тренувань є важливим, оскільки, зазвичай, часу на двохразові тренування в день сучасний студент не має через значну інтенсифікацію його навчальної діяльності.

Завдання дослідження – визначити рівень працездатності та функціонального стану організму студентів – плавців ЛНУ ім. Івана Франка в перехідному періоді річного тренувального циклу.

Організація та методи дослідження. У дослідженні брали участь студенти I та II курсів ЛНУ імені Івана Франка, загалом 22 особи, із них – вісім дівчат і 14 хлопців. Спортивна кваліфікація студентів – I – II розрядів.

Тестування фізичної працездатності та функціонального стану організму проводили на початку (червень) й у кінці (серпень) перехідного періоду річного тренувального циклу.

Методи дослідження: теоретичний аналіз та узагальнення; педагогічне спостереження; антропометричні вимірювання (ріст, маса тіла, обвід грудної клітки, ЖЄЛ); визначення функціонального стану організму (проба Руф'є, проба Штанге, проба Генчі, розрахункові показники рівня фізичного стану й адаптаційного потенціалу); тестування фізичної працездатності за Гарвардським степ-тестом; методи математичної статистики.

Виклад основного матеріалу й обґрунтування отриманих результатів дослідження. Головним завданням перехідного періоду річного тренувального циклу в плаванні є збереження високого рівня працездатності та технічних навичок плавця.

Сумарне навантаження в тиждень для студентів кваліфікаційного спортивного рівня I–II розрядів становить 12–15 км, залежно від кількості тренувальних днів. Переважно в період екзаменаційної сесії, плавці тренуються тричі на тиждень, зменшуючи обсяг навантажень до 10 км.

Значну увагу в цей період тренери приділяють удосконаленню технічних навичок плавання обраним стилем плавання, а також покращенню техніки відстаючих стилів. Перехідний період дає змогу покращити результати на нетипових дистанціях, долаючи їх непрофільними стилями. Це в подальшому дає змогу вийти на якісно вищий рівень у комплексному та естафетному плаванні.

Неабияку увагу в перехідному періоді приділяють спеціальній фізичній підготовленості. Антропометричні показники плавців наведено в таблиці 1.

Таблиця 1

Показники фізичного розвитку студентів-плавців, $X \pm m$

Показники		Контингент	
		дівчата	хлопці
Маса тіла, кг		58,7±2,9	72,1±1,5
Зріст, см		169,7±3,9	181,0±3,9
окіл грудної клітки, см	пауза	90,5±4,1	93,1±2,8
	вдих	95,7±2,7	97,9±2,4
	видих	87,8±2,6	89,3±2,0
	екскурсія	8,1±1,0	8,4±0,4
окіл окремих частин тіла, см	ширина плечей	40,5±3,3	48,8±2,0
	тазу	95,2±3,0	91,9±2,2
	стегна	51,8±2,5	52,0±4,1
	гомілки	33,4±1,5	34,0±1,1
ЖЄЛ, мл		3575,0±88,5	5100,7±89,4
Динамометрія, кг	права	34,7±4,2	51,2±4,4
	ліва	28,9±2,8	47,8±1,9

Як видно з таблиці 1, плавців відрізняють високі показники екскурсії грудної клітки, життєвої ємності легень (ЖЄЛ) та ширина плечей. Такі особливості тілобудови плавців узгоджуються з даними літературних джерел [2; 5].

На початку перехідного періоду дівчата-плавчині суттєво ($p < 0,05$) відрізнялися за показниками фізичної працездатності. У юнаків показники працездатності були однорідними. Це можна пояснити впливом змагальної діяльності на організм студентів. Глибші зміни відбулися у дівчат, у яких стресові ситуації впливають на зниження імунітету загалом і працездатності, зокрема. Окрім цих чинників, на працездатність плавчинь суттєво впливають фази біологічного циклу [4].

За індексом Руф'є більшість плавчинь мали задовільну працездатність, що позначалося у достатньо подовженому терміні відновлення й високих показниках ЧСС у відновному періоді. Лише двоє дівчат мали хорошу працездатність. Плавці (юнаки) показували хорошу та відмінну працездатність.

Наприкінці перехідного періоду відбулося зменшення ЧСС усіх досліджуваних у спокої, збільшилися показники часу затримки дихання на вдиху (проба Штанге) і на видиху (проба Генчі), покращилася аеробна працездатність: за пробою Руф'є – на 13,2 % у дівчат та на 10,3 % – у юнаків; зросли показники працездатності за Гарвардським степ-тестом – на 20 % у дівчат, усі дівчата виконали тест упродовж 5 хв, на відміну від попереднього тестування, де показники тривалості тесту в 30 % дівчат не перевищували 3 хв, та на 8,3 % – у юнаків.

У плавальній підготовці покращилися показники спеціальної витривалості на дистанції, що мало відображення у вмінні розкласти власні сили впродовж усієї дистанції, тобто пропливати її другу половину не гірше за першу.

Якісні зміни відбулися також у плаванні відстаючими стилями. Це покращення спостерігалися при оцінці результату долаття 200 м комплексним плаванням. Приріст результатів відбувся в 90,9 % плавців.

Висновки. Значну увагу в перехідному періоді річного тренувального циклу потрібно приділяти вдосконаленню технічних навичок плавання обраним стилем, покращенню техніки відстаючих стилів, а також спеціальній фізичній підготовці.

Функціональний стан організму плавців покращився впродовж перехідного періоду, відбулося поступове підвищення рівня фізичної працездатності, знизилася напруженість адаптаційних процесів, зросла спеціальна витривалість на дистанції.

Висока фізична працездатність у кінці перехідного періоду дасть змогу розпочати підготовчий період на початку навчального року й швидше вивести організм на достатній рівень спортивної форми та готовності до змагань.

Перспективи подальших досліджень. Подальші дослідження проводитимуться в площині дослідження динаміки працездатності й показників функціонального стану організму плавців упродовж підготовчого та змагального періодів річного тренувального циклу, а також у вивченні їхнього впливу на результативність змагальної діяльності.

Список використаної літератури

1. Никитинский Б. Е. Плавание / Никитский Б. Е. – М. : Просвещение, 1989. – 302 с.
2. Полатайко Ю. О. Плавання / Полатайко Ю. О. – Івано-Франківськ : Плай, 2005. – 259 с.
3. Сіренко Р. Динаміка працездатності студенток-плавчинь залежно від фаз біологічного циклу / Р. Сіренко, Т. Козакова // Наук. часоп. пед. ун-ту ім. М. П. Драгоманова. Серія 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури і спорту : зб. наук. пр. – К., 2011. – Вип. 13. – С. 589–591.
4. Харитonenков В. А. Методика обучения плаванию / Харитonenков В. А. – Киев : [б. у.], 1979. – 161 с.
5. Штихерт К. Т. Спортивное плавание / Штихерт К. Т. – М. : Физкультура и спорт, 1973. – 152 с.

Анотація

У студентському плаванні підтримання високої фізичної працездатності й функціонального стану організму спортсменів упродовж річного циклу тренувань є важливим, оскільки, зазвичай, часу на дворазові тренування нині сучасний студент не має через значну інтенсифікацію його навчальної діяльності. У статті розглянуто особливості функціонального стану організму плавців і наведено рекомендації щодо підтримання високого рівня фізичної працездатності й спеціальної витривалості в перехідному періоді річного тренувального циклу. Це дасть змогу швидше вивести організм на достатній рівень спортивної форми та готовності до змагань у підготовчому періоді.

Ключові слова: плавання, фізична працездатність, спеціальна фізична підготовка, перехідний період.

Романа Сиренко, Татьяна Козакова, Олег Пыжик, Юрий Сиренко. Характерные особенности физической работоспособности студентов-пловцов в переходном периоде годового тренировочного цикла. В студенческом плавании поддержка высокой физической работоспособности и функционального состояния организма спортсменов в течение годового цикла тренировок является важной, поскольку современный студент из-за значительной интенсификации учебной деятельности, как правило, не имеет времени на двухразовые тренировки в день. В статье рассмотрены особенности функционального состояния организма пловцов и приведены рекомендации по поддержанию высокого уровня физической работоспособности и специальной выносливости в переходном периоде годового тренировочного цикла. Это позволит быстрее вывести организм на достаточный уровень спортивной формы и готовности к соревнованиям в подготовительном периоде.

Ключевые слова: плавание, физическая работоспособность, специальная физическая подготовка, переходной период.

Romana Sirenko, Tetiana Kozakova, Oleh Pyzhik, Yuriy Sirenko. Characteristic Peculiarities of Physical Health of Students-Swimmers in the Transitional Period of One Year Training Cycle. As a rule a modern student does not have time to train twice a day because of the intensification of its own learning activities. That's why the maintenance of a high physical capacity and functional state of the athletes during the annual cycle of training is extremely important in student swimming. The article describes the features of functional state of the swimmers' organism and gives recommendations for maintaining a high level of physical capacity and special endurance in a transition period of one year training cycle. This allows bodies to achieve a sufficient level of fitness and readiness to competition in the preparatory period much quicker.

Keywords: swimming, physical capacity, physical training, transition period.

УДК 796.015.576:796.61

**Юрій Фурман,
Н. Гаврилова**

Удосконалення фізичної підготовленості велосипедистів 13–16 років через застосування в тренувальному процесі нормобаричної гіперкапічної гіпоксії

Вінницький державний педагогічний університет імені Михайла Коцюбинського (м. Вінниця)

Постановка наукової проблеми та її значення. Ефективність фізичної роботи велосипедиста визначається тим, наскільки достатньо та своєчасно під час м'язової роботи задовольняються потреби організму в кисні й здатність виведення з організму вуглекислого газу та деяких продуктів метаболізму. При фізичних навантаженнях, які вимагають максимальної мобілізації функціональних резервів організму, збільшується навантаження на весь поетапний процес розподілу кисню в організмі. За таких обставин працюючі м'язи спортсмена не завжди сповна задовольняються необхідною кількістю кисню, унаслідок чого виникає так звана гіперметаболічна гіпоксія (гіпоксія навантаження) [7; 10], яка зазвичай супроводжується гіперкапіцією [5]. Тому критерієм рівня фізичної підготовленості спортсмена може служити його здатність адаптуватися до фізичних навантажень за умов зменшення в крові вмісту кисню та збільшення вуглекислого газу.

Через нахилене положення тулуба та фіксацію верхнього плечового пояса під час роботи у велосипедиста обмежується діяльність дихальних м'язів, які забезпечують грудний тип дихання, унаслідок чого знижується вентиляція верхньої та середньої частин легень. При цьому як компенсаторне явище через розслаблення м'язів передньої стінки живота створюються сприятливі умови для функції дихальних м'язів, які забезпечують черевний тип дихання, що проявляється посиленням вентиляції нижньої частини легень і більш тривалим видихом, порівняно із вдихом [6]. З огляду на вищевикладене посилювати вентиляцію легень у велосипедистів під час фізичного навантаження доцільно за рахунок підвищення функціональних можливостей м'язів, які забезпечують черевний тип дихання, а саме – діафрагми та черевного преса.

Аналіз останніх досліджень і публікацій із цієї проблеми. У спеціальній науковій літературі існують відомості, які свідчать про можливість покращення фізичної підготовленості спортсменів

різної спеціалізації через використання в навчально-тренувальному процесі методик для штучного створення гіпоксії в умовах "нормального" [5] або "зниженого" [1] атмосферного тиску. Економічні труднощі й технічні незручності обмежують можливості застосування гірсько-кліматичної та барокамерної моделей гіпоксії для їх широкого використання в навчально-тренувальному процесі [2]. Установлено, що головним діючим чинником у механізмі створення таких моделей гіпоксії виступає зниження парціального тиску кисню в повітрі, яке вдихається, що може супроводжуватися погіршенням самопочуття та навіть стану здоров'я спортсменів [5]. Тому, на думку деяких авторів [5, 2], для підвищення фізичної працездатності спортсменів більш фізіологічними й безпечними вважаються методики створення штучної гіпоксії в нормобаричних умовах. Для цього застосовують методичні прийоми або спеціальні прилади (дихання через збільшення "мертвого простору", дихання з довільною гіповентиляцією, дихання з додатковою дією на організм експіраторного або інспіраторного опору проходження повітря через дихальні шляхи, використання гіпоксикаторів, гіперкапнікаторів та ін.) [4; 5; 8].

У практиці фізичної культури широко застосовується також метод інтервального гіпоксичного тренування (ІГТ), в основі якого лежить вплив на організм спортсменів штучно створеної гіпоксії за рахунок дихання газовими сумішами зі зниженим умістом кисню. Тривалість дихання газовими сумішами та інтервали між ними повинні бути рівними [10]. З огляду на те, що застосування курсу ІГТ відбувається за рахунок газової суміші з вмістом кисню від 11 % до 9 %, ця гіпоксична стимуляція для юних спортсменів може супроводжуватися зниженням адаптаційних резервів організму [3]. Тому, на нашу думку, для створення гіпоксичного стану доцільно використовувати дихальні газові суміші з більшим умістом кисню. Ураховуючи це, для покращення адаптації організму до кисневої недостатності використано в комплексній підготовці велосипедистів методику "ендогенно-гіпоксичного дихання", застосовуючи апарат "Ендогенік-01" (Г. І. Ходоровський зі спів., 2004).

Дихання через апарат "Ендогенік-01", на відміну від дихання при застосуванні інших пристроїв, створює в організмі одночасно не тільки стан помірної гіпоксії, але й вираженої гіперкапнії. Цей апарат побудований таким чином, що зовнішня камера впливає на склад повітря, яке вдихається. Відомо, що атмосферне повітря містить близько 21 % кисню та 0,03 % вуглекислого газу. Під час дихання через апарат "Ендогенік-01" у легені попадає повітря, яке містить близько 18 % кисню й 3 % вуглекислого газу. Тобто вміст кисню в повітрі, що вдихається, зменшується в 1,1 разів, а вуглекислий газ збільшується в 100 разів. Таке співвідношення газів в апараті утримується протягом усієї процедури. За цих обставин в організмі виникає гіпоксія, яку можна віднести до гіперкапнічної при константних параметрах умісту кисню та вуглекислого газу.

Водночас, обмеження постачання організму киснем сприяє поступовому підвищенню ефективності легеневої вентиляції, збільшенню альвеолярної мережі капілярів легень і покращенню дифузії газів через альвеолярно-капілярний бар'єр, що сприяє зростанню оксигенації артеріальної крові [8; 9].

Методика "ЕГД" передбачає під час процедури активізацію роботи м'язів, які забезпечують черевний тип дихання (діафрагми та черевного преса). Під час дихання через апарат створюється додатковий опір для проходження повітря у фазу вдиху й видиху, що при регулярному застосуванні цієї методики підвищує функціональні можливості вищевказаних дихальних м'язів. Зростання внутрішньобронхіального тиску під час видиху сприяє також механічному розширенню бронхів із подальшим зниженням тонуусу бронхіальної мускулатури [9]. Тому методику "ЕГД" можна вважати такою, що забезпечує тренінг діафрагми й м'язів черевного преса, а також засобом нормалізації тонуусу бронхіальної мускулатури.

Крім того, наслідком використання методики "ЕГД" є збільшення кількості в крові еритроцитів, насичених 2,3-дифосфогліцератом (2,3-ДФГ), який виступає в організмі гемоглобіновим модулятором. З'єднуючись із гемоглобіном, 2,3-ДФГ сприяє підвищенню дисоціації оксигемоглобіну, зменшуючи можливість виникнення в організмі дефіциту кисню [8, 9]. Тому можна було передбачити, що застосування методики "ендогенно-гіпоксичного дихання" в системній підготовці велосипедистів сприятиме підвищенню їхньої фізичної підготовленості.

Мета дослідження – установити можливості використання у тренувальному процесі велосипедистів 13–16 років нормобаричної гіперкапнічної гіпоксії для підвищення рівня фізичної підготовленості.

Для досягнення поставленої мети поставлено такі **завдання**:

- 1) вивчити стан питання з теми дослідження;
- 2) дослідити вплив навчально-тренувальних занять з використанням і без використання нормобаричної гіперкапнічної гіпоксії на фізичну підготовленість велосипедистів у підготовчому періоді річного макроциклу.

Методи та організація дослідження : педагогічне спостереження; педагогічний експеримент; педагогічне тестування фізичної підготовленості; методи математичної статистики.

Застосовані методи дослідження дали змогу в процесі проведення констатувального та формульовального експериментів визначити фізичну підготовленість за результатами тестів, які характеризують спеціальну швидкість (гіт 200 м із ходу), загальну швидкість (біг 60 м), вибухову силу (стрибок у довжину з місця), швидкісно-силову витривалість (максимальна кількість присідань на двох ногах за 15 с), загальну витривалість (біг 1500 м), спеціальну витривалість (гіт 2000 м), динамічну силову витривалість (згинання та розгинання рук в упорі лежачи “до відмови”) та статичну силову витривалість м’язів – розгиначів спини (утримання “до відмови” пози: лежачи на животі, злегка розведені прямі підняті руки й ноги вгору) та сідничних м’язів (утримання “до відмови” лежачи на животі у позі: максимально підняті над кушеткою обидві ноги, розведені на 10° , зігнуті в колінних суглобах під кутом 45° , руки тримаються за кушетку).

В експерименті брали участь велосипедисти дитячо-юнацьких спортивних шкіл кваліфікацією на рівні першого та другого спортивних розрядів, спортивний стаж яких становив 2–4 роки.

Перед початком експерименту, відповідно до віку обстежуваних, було створено дві контрольні групи загальною чисельністю 23 особи (13–14 років – 12 осіб, 15–16 років – 11 осіб) і дві експериментальні групи по 25 осіб (13–14 років – 13 осіб, 15–16 років – 12 осіб). Велосипедисти усіх чотирьох груп займалися за навчальною програмою ДЮСШ. Періодичність занять – 5–6 разів на тиждень. На відміну від контрольної групи, велосипедисти експериментальної групи на кожному тренувальному занятті на початку розминки застосовували методику “ЕГД”, використовуючи апарат “Ендогенік-01” відповідно до так званих “маршрутних карт”. Ця методика передбачає ступінчасту адаптацію до нормобаричної гіперкапічної гіпоксії через збільшення кількості води в апараті (на 1 мл кожні два тижні), збільшення часу вповільненого видиху (на 3 с кожен тиждень), а також збільшення тривалості занять (на 3 хв кожен тиждень).

Обстеження спортсменів здійснювалося у підготовчий період річного макроциклу трьома етапами : до початку експерименту, через вісім та 16 тижнів.

Ефективність комплексного впливу нормобаричної гіперкапічної гіпоксії та тренувальних навантажень на показники фізичної підготовленості протягом 16 тижнів підготовчого періоду оцінювалася методом порівняння середніх арифметичних зв’язаних вибірок, а вірогідність відмінності між ними визначали за критеріями Стьюдента.

Виклад основного матеріалу й обґрунтування отриманих результатів дослідження. Результати проведених досліджень показали, що через вісім тижнів від початку експерименту у велосипедистів контрольних груп показники фізичної підготовленості суттєво не змінилися.

Через 16 тижнів від початку експерименту в 13–14 – річних велосипедистів контрольної групи покращилися такі показники загальної фізичної підготовленості, як швидкість за результатом бігу на 60 м (на 2,03 %, $p < 0,05$) та швидкісно-силова витривалість за кількістю присідань за 15 с (на 8,21 %, $p < 0,05$). Проте в 15–16 – річних спортсменів контрольної групи шістнадцятитижневі тренувальні заняття сприяли суттєвому покращенню лише спеціальної витривалості. Так, час подолання дистанції на велосипеді 2000 м зменшився на 3,66 % ($p < 0,05$).

На відміну від спортсменів контрольної групи, у велосипедистів 13 – 14 років експериментальної групи тренувальні заняття із застосуванням нормобаричної гіперкапічної гіпоксії вже через вісім тижнів від початку експерименту суттєво покращили такі якісні параметри рухової діяльності, як загальна (за результатом бігу 1500 м) та спеціальна (за результатом подолання дистанції 2000 м на велосипеді) витривалості (табл. 1). Час бігу 1500 м зменшився на 2,22 % ($p < 0,05$), а час подолання дистанції 2000 м на велосипеді – на 4,06 % ($p < 0,05$). Через 16 тижнів комплексного застосування фізичних навантажень і методики “ЕГД” у цій групі велосипедистів відбулося покращення результатів тестування фізичної підготовленості не лише за здатністю проявляти витривалість, а й швидкість та швидкісно-силову витривалість (див. табл. 1). Так, показники загальної витривалості за результатом бігу на 1500 м покращилися на 2,73 % ($p < 0,05$), спеціальної витривалості за результатом бігу 2000 м з одним поворотом – на 5,85 % ($p < 0,05$), загальної швидкості за результатом бігу 60 м – на 3,43 % ($p < 0,05$), спеціальної швидкості за результатом бігу 200 м із ходу – на 2,75 % ($p < 0,05$) та швидкісно-силової витривалості за результатом максимальної кількості присідань за 15 с – на 8,57 % ($p < 0,05$) (табл. 1).

Вплив тренувальних занять із застосуванням нормобаричної гіперкапнічної гіпоксії на показники фізичної підготовленості велосипедистів 13–14 років експериментальної групи (n=13)

Показник	Середня величина, M±m		
	до початку занять	через 8 тижнів від початку занять	через 16 тижнів від початку занять
Стрибок у довжину з місця, см	192,54±3,54	192,77±3,72	197,08±4,67
Біг 60 м, с	9,74±0,10	9,58±0,11	9,41±0,11*
Присідання за 15 с, разів	16,15±0,26	16,77±0,17	17,54±0,26*
Згинання і розгинання рук в упорі лежачи на підлозі "до відмови", разів	38,46±1,99	41,46±2,59	43,23±2,25
Утримання "до відмови" пози: лежачи на животі, злегка розведені прямі підняті руки і ноги вгору, хв	1,19±0,11	1,37±0,11	1,40±0,10
Утримання "до відмови" лежачі на животі пози: максимально підняті над кушеткою обидві ноги, розведені на 10°, зігнуті в колінних суглобах під кутом 45°, руки тримаються за кушетку, хв	1,98±0,19	2,17±0,15	2,33±0,14
Біг 1500 м, хв	7,35±0,05	7,19±0,05*	7,15±0,05*
Біг 200 м з ходу, с	15,21±0,11	15,0±0,14	14,79±0,15*
Біг 2000 м з одним поворотом, хв	3,09±0,04	2,96±0,04*	2,91±0,04*

Примітка вірогідної відмінності значення показника відносно величини, зареєстрованої до початку формуального експерименту: * $p < 0,05$

Застосування нормобаричної гіперкапнічної гіпоксії у тренувальних заняттях велосипедистів 15–16 років, на відміну від спортсменів 13–14 років, через вісім тижнів від початку формуального експерименту не викликало вірогідних змін досліджуваних показників фізичної підготовленості (табл. 2). Проте продовження таких занять протягом наступних восьми тижнів у 15–16-річних спортсменів сприяло покращенню як загальної, так і спеціальної фізичної підготовленості. Так, порівняно з вихідним рівнем, вірогідно підвищилися такі середні величини загальної фізичної підготовленості, як швидкість і витривалість (табл. 2). Швидкість бігу 60 м зросла на 4,89 % ($p < 0,05$), а бігу – на 1500 м на 1,92 % ($p < 0,05$). За цей період занять у велосипедистів цієї групи крім загальної фізичної підготовленості, суттєво покращилася спеціальна фізична підготовленість за результатом подолання дистанції на велосипеді 2000 м з одним поворотом – на 3,81 % ($p < 0,05$).

Висновки. Аналіз науково-методичної літератури з підготовки спортсменів-велосипедистів дає можливість стверджувати, що для підвищення ефективності навчально-тренувального процесу на етапах попередньої та спеціалізованої базової підготовки в комплексі з фізичними навантаженнями доцільно застосовувати методику штучного створення в організмі гіперкапнічної гіпоксії з константними параметрами вмісту кисню, вуглекислого газу та азоту.

Застосування в навчально-тренувальному процесі велосипедистів 13–16 років нормобаричної гіперкапнічної гіпоксії підвищує ефективність тренувальних занять без збільшення обсягів фізичних навантажень.

Комплексне застосування тренувальних навантажень у поєднанні з методикою "ЕГД" на етапі попередньої базової підготовки сприяє покращенню не лише фізичної підготовленості за показниками загальної швидкості, швидкісно-силової витривалості, й спеціальної швидкості, загальної та

спеціальної витривалості. Для спортсменів на етапі спеціалізованої базової підготовки тренувальні заняття в поєднанні з нормобаричною гіперкапічною гіпоксією покращили не лише спеціальну витривалість, й загальну витривалість і загальну швидкість.

Таблиця 2

Вплив тренувальних занять із застосуванням нормобаричної гіперкапічної гіпоксії на показники фізичної підготовленості велосипедистів 15–16 років експериментальної групи (n=12)

Показник	Середня величина, М±m		
	до початку занять	через вісім тижнів від початку занять	через 16 тижнів від початку занять
Стрибок у довжину з місця, см	214,00±1,29	215,00±1,85	217,67±1,66
Біг 60 м, с	8,98±0,15	8,88±0,14	8,54±0,13*
Присідання за 15 с, разів	17,42±0,28	17,83±0,18	18,08±0,18
Згинання й розгинання рук в упорі лежачи “до відмови”, разів	46,17±2,22	49,92±2,22	51,25±2,22
Утримання “до відмови” пози: лежачи на животі, злегка розведені прямі підняті руки й ноги вгору, хв	1,64±0,12	1,77±0,15	1,96±0,15
Утримання “до відмови” лежачи на животі пози: максимально підняті над кушеткою обидві ноги, розведені на 10°, зігнуті в колінних суглобах під кутом 45°, руки тримаються за кушетку, хв	2,31±0,18	2,41±0,17	2,58±0,18
Біг 1500 м, хв	6,09±0,03	6,01±0,03	5,97±0,02*
Біг 200 м з ходу, с	13,09±0,15	12,97±0,11	12,70±0,14
Біг 2000 м з одним поворотом, хв	2,95±0,03	2,89±0,03	2,84±0,03*

*Примітка вірогідної відмінності значення показника відносно величини, зареєстрованої до початку формуального експерименту: * p<0,05*

Перспективи подальших досліджень будуть спрямовані на вивчення впливу нормобаричної гіперкапічної гіпоксії на фізичну підготовленість велосипедистів 13–16 років у змагальному періоді річного макроциклу.

Список використаної літератури

1. Ананьева Т. Г. Адаптационные изменения функционального состояния велосипедистов к различным нагрузкам в условиях среднегорья / Ананьева Т. Г., Терентьева Н. Н., Корсун С. Н., Ефименко П. Б. // Республиканская научная конференция. Педагогические и медико-биологические аспекты физвоспитания и спортивных тренировок в Киргизии. – Фрунзе, 1998. – С. 63–64.
2. Барбашова З. И. Новые данные о механизме акклиматизации к гипоксии / З. И. Барбашова // Кислородная терапия и кислородная недостаточность. – Киев : Изд-во АН УССР, 1952. – С. 85–92
3. Волков Н. И. Закономерности биохимической адаптации в процессе спортивной тренировки : учеб. пособие для слушателей ВШТ ГЦОЛИФК / Волков Н. И. – Киев : [б. н.], 1986. – 64 с.
4. Михайлов В. В. Дыхание спортсмена / Михайлов В. В. – М.: Физкультура и спорт, 1983. – 102 с.
5. Караш Ю. М. Нормобарическая гипоксия в лечение, профилактике и реабилитации / Караш Ю. М., Стрелков Р. Б., Чижов А. Я. – М. : Медицина, 1988. – 352 с.
6. Полищук Д. А. Велосипедный спорт / Полищук Д. А. – Киев : Олимп. лит., 1997. – 342 с.
7. Филиппов М. М. Физиологические механизмы массопереноса респираторных газов, развития и компенсации гипоксии нагрузки при мышечной деятельности : монография / М. М. Филиппов, Д. Н. Давиденко. – СПб., – Киев : БПА, 2010. – 260 с.

8. Фролов В. Ф. Эндогенное дыхание – медицина третьего тысячелетия / Фролов В. Ф. – Новосибирск : Динамика, 2001. – 228 с.
9. Ходоровський Г. І. Ендогенно-гіпоксичне дихання / Ходоровський Г. І. , Коляско І. В. , Фуркал Є. С. – Чернівці : Теорія і практика, 2006. – 144 с.
10. Шахлина Л. Я-Г. Медико-биологические основы спортивной тренировки женщин / Шахлина Л. Я-Г. – Киев : Наук. думка, 2001. – 326 с.

Анотації

Статтю присвячено вивченню комплексного впливу нормобаричної гіперкапічної гіпоксії та тренувальних навантажень на фізичну підготовленість велосипедистів 13–16 років. Установлено, що застосування цієї моделі гіпоксії в тренувальному процесі на етапах попередньої та спеціалізованої базової підготовки в підготовчому періоді річного макроциклу сприяє покращенню загальної та спеціальної фізичної підготовленості спортсменів за показниками швидкості й витривалості. Результати комплексного впливу нормобаричної гіперкапічної гіпоксії та фізичних навантажень свідчать про можливість застосування моделі гіпоксії для підвищення ефективності навчально-тренувального процесу велосипедистів.

Ключові слова: велоспорт, гіпоксія, фізична підготовленість.

Юрий Фурман, Н. Гаврилова. Совершенствование физической подготовленности велосипедистов 13–16 лет путём применения в тренировочном процессе нормобарической гиперкапнической гипоксии.

Статья посвящена изучению комплексного влияния нормобарической гиперкапнической гипоксии и тренировочных нагрузок на физическую подготовленность велосипедистов 13–16 лет. Установлено, что применение модели гипоксии в тренировочном процессе на этапах предварительной и специализированной базовой подготовки в подготовительном периоде годичного макроцикла способствует улучшению общей и специальной физической подготовленности спортсменов за показателями скорости и выносливости. Результаты комплексного воздействия нормобарической гиперкапнической гипоксии и физических нагрузок свидетельствуют о возможности применения данной модели гипоксии для повышения эффективности учебно-тренировочного процесса велосипедистов.

Ключевые слова: велоспорт, гипоксия, физическая подготовленность.

Yuriy Furman, N. Gavrilova. Improving of Physical Preparation of Cyclists Aged 13-16 With the Help of Using Normobaric Hypercapnic Hypoxia in the Educational-Training Process. The article is dedicated to the study of complex effect of normobaric hypercapnic hypoxia and training loadings to physical preparation of cyclists aged 13–16. It is established that using this model of hypoxia in training process on the stage of initial and special basic preparation in the preparation period of macrocycle is promote for the improvement of general and special physical preparation by the indicators of speed and handiness. The results of complex influence of normobaric hypercapnic hypoxia and physical loading was witness about possibilities of using this model of hypoxia for the rise of effective of the educational-training process of cyclists.

Key words: cycling, hypoxia, physical preparation.

УДК 797.122:796.015

Людмила Харченко-Баранецька

Підходи щодо формування тактичної майстерності веслярів-байдарочників вищої спортивної кваліфікації

Херсонський державний університет (м. Херсон)

Постановка наукової проблеми та її значення. Аналіз останніх досліджень. Підготовка спортсменів-веслярів вищої спортивної кваліфікації вимагає значної уваги, оскільки високі результати на змаганнях потребують прояву й мобілізації всіх ланок підготовленості спортсмена. Успішність виступу залежить не лише від досконалості фізичного розвитку та фізичної підготовленості веслярів, а й від удадо спланованої й реалізованої тактики веслування [1].

Веслувальний спорт належить до тих видів спорту, де вимагається значний прояв тактики та тактичного мислення, як складників успішного виступу на змаганнях. Так, особливу увагу в посібниках із веслування, В. Є. Земляков (1995); І. Ф. Ємчук, О. А. Шинкарук (2000) приділяють формуванню тактичної підготовленості веслярів на кожному з етапів спортивного тренування, що вказує на важливість тематики.

Завдання дослідження:

- 1) розробити і експериментально обґрунтувати методику формування тактичної майстерності веслярів-байдарочників вищої спортивної кваліфікації;
- 2) вивчити ефективність впливу запропонованої методики на тактичну майстерність веслярів-байдарочників вищої спортивної кваліфікації.

Методи дослідження: аналіз і узагальнення матеріалів літературних джерел, педагогічне тестування, педагогічне спостереження, аналіз відеозапису, методи математичної статистики.

Виклад основного матеріалу й обґрунтування отриманих результатів дослідження. Успішна підготовка веслярів різного рівня багато в чому залежить від інформації, що дає змогу оцінити рухову діяльність спортсмена. Дослідники, майстри спорту, тренери з веслування на байдарках і каное Ю. В. Ганжено і Ю. А. Дольник вважають, що під час аналізу техніко-тактичних дій весляра варто враховувати періоди дистанції для зміни циклу рухів весляра. А науковець, професор В. Є. Земляков одним із завдань тактичної підготовки веслярів вищої спортивної кваліфікації назвав пошук нових підходів до планування тактичних дій. Ці два положення ми взяли за основу при розробці експериментальної методики формування тактичної майстерності веслярів-байдарочників вищої спортивної кваліфікації в підготовчому періоді. Під час складання тактичного плану професор В. Є. Земляков радить особливу увагу приділяти таким факторам, від яких залежить його реалізація: статут спорту, персональний характер ведення гонки, бійцівські якості спортсмена, спортивна ситуація, змагальні обставини [3].

Під час дослідження вивчено розроблену дослідниками Ю. А. Дольник, Г. М. Краснопевцевим гістограму розподілу максимальних зусиль весляра при проходженні дистанції 500 м. Вони встановили часову тактичну тенденцію, що полягала у визначенні крапок дистанції, на яких весляру потрібно було змінити темп веслування, що загалом представляло тактику проходження дистанції 500 м. Установлено такі крапки дистанції: перша – через 5 с після старту, друга – через 30 с, третя – через 60 с, четверта – через 90 с, п'ята – на фініші [2].

Такий підхід до тактики є науковим і цікавим, проте, припускаємо, не дуже практичним. Адже весляру складно під час дистанції орієнтуватися в часових параметрах, особливо, якщо по дистанції відсутні відмітки проходження старту, середини дистанції, початку фінішного відрізка.

Ураховуючи практичний досвід, розроблено й запропоновано методику формування тактичної підготовленості весляра на дистанцію 1000 метрів на основі ритмового фактора.

За основу взято результат проходження дистанції 1000 метрів у байдарці-одиночці МСУ Дмитра К. – 3 хв 44 с (м. Херсон). Під час проходження цієї дистанції зі змагальною швидкістю фіксували кількість гребків на стартовому відрізку, відрізку по ходу дистанції й на фініші. Загалом весляр протягом дистанції виконав 376 гребків (188 гребків з одного боку). На основі цих показників ми розробили модель проходження дистанції 1000 м на основі врахування ритму веслування, що є основою нашої тактики.

Ритм веслування – рівномірна зміна елементів руху та зусиль у часі чи просторі [4].

Темп веслування – кількість рухів, що виконуються за одиницю часу [4].

Розроблену модель представлено на рисунку 1.

	Темп			
	120 уд./хв	96 уд./хв	82 уд./хв	120 уд./хв
	Ритм (кількість гребків)			
	60 гр.	52 гр.	44 гр.	32 гр.
І	І	І	І	І
Старт	250 м	500 м	750 м	1000 м
Стартовий відрізок	Хід по дистанції		Фінішний відрізок	

Рис. 1. Модель тактики проходження дистанції 1000 м з урахуванням ритму веслування

У моделі тактики проходження дистанції 1000 м указується кількість гребків веслярем з одного боку. Відзначали кількість гребків на відмітці на дистанції 250 м, 500 м, 750 м, 1000 м. Так, рекомендовано таку експериментальну методику: веслувальнику за сигналом потрібно зробити 20 стартових гребків (темп 120 уд./хв), потім перейти на стартовий відрізок у темпі 96 уд./хв і виконати 40 гребків, після чого весляр переходить на хід на дистанції в темпі 82 уд./хв і виконує 52 гребки,

44 гребки у темпі 120 уд./хв, весляр виконує на фінішному відрізку 32 гребки в такому ж темпі, але вищі за потужність. За метражем це виглядає так: робота стартова – 50 і 200 м, робота із ходу дистанції 500 м, фінішна робота – 200 і 50 м. За ритмовим критерієм: виконання 20 швидких і потужних стартових гребків, виконання 40 стартових гребків із незначним зниженням темпу, виконання 96 потужних гребків по ходу дистанції, виконання 32 фінішних гребків.

Так, на початку експерименту веслярам експериментальної групи запропоновано ритмову тактичну модель проходження дистанції 1000 м. На картках представлено спортсменам розроблена модель, яку включили в навчально-тренувальний процес осінньо-зимового періоду. У силу власної спортивної майстерності спортсмени знають реалізацію стартового темпу, темпу по ходу й фінішного, тому їм потрібно було запам'ятати й реалізувати запропоновану ритмову схему.

Реалізація експериментальної тактичної схеми відбувалася в процесі тренувального заняття під час веслування на веслувальному тренажері. Веслярі експериментальної групи на кожному тренуванні виконували по два підходи за запропоновану експериментальну схему.

Оцінити вплив експериментальної методики на формування тактичної майстерності веслярів-байдарочників можна лише на основі проходження веслярами дистанції 1000 м на воді. Контрольне проходження дистанції відбулося в березні 2012 р. На старті одночасно стояли веслярі експериментальної й контрольної груп, кожен на власній доріжці. Усі учасники експерименту – майстри спорту України. Ураховувався час проходження дистанції (табл. 1). Тренер фіксував реалізацію на практиці експериментальної схеми тактики проходження дистанції 1000 метрів, а також на основі педагогічного спостереження оцінював реакцію суперників.

Таблиця 1

Час (хв, с) проходження дистанції 1000 метрів за період дослідження

№ з/п	ЕГ ім'я, п. спортсмена	Час до експерименту	Час після експерименту	КГ ім'я, п. спортсмена	Час до експерименту	Час після експерименту
1	Дмитро К.	3.49.98	3.50.08	Ігор В.	3.41.96	3.45.88
2	Євген К.	3.41.24	3.42.82	Євген Г.	3.45.11	3.47.60
3	Костянтин Д.	3.42.86	3.44.92	Євген В.	3.43.97	3.45.42
	X ± м	3.44± 0,1	3,45± 0,1	X± м	3.43± 0,1	3.46±0,1

По завершенні експерименту, встановлено, що і в контрольній, і в експериментальній групах по одному веслувальнику не показали часовий норматив МС. У середньому час проходження дистанції 1000 м у веслярів експериментальної групи показаний краще за контрольну на 0,1 с. На нашу думку, отриманий результат є показником, по-перше, сформованого рівня майстерності веслярів, по-друге, сформованої багатолітніми тренуваннями індивідуальної тактики.

Варто зазначити, що під час проходження дистанції спортсмени експериментальної групи намагалися дотримуватися експериментальної методики. На основі спостереження встановлено, що під час проходження дистанції зміна ритму веслярами експериментальної групи була несподіваною для веслярів контрольної групи, адже веслярі по ходу дистанції зазвичай орієнтуються на встановлені орієнтири. Але в деяких моментах відігравав роль психологічний фактор. Адже індивідуальне тренування на тренажерному приладі й змагальний характер на дистанції диктують власні тактичні ходи.

По завершенні формувального експерименту нам було цікаво проаналізувати ритм веслування на дистанції 1000 м у веслярів-олімпійців.

Так, обрано відеозапис фінального заїзду чоловіків на байдарках одиночках на дистанцію 1000 м (К-1, 1000 м), Олімпіади 2000 р. в Сіднеї. Ми вивчили тактику веслування на основі ритмового фактора в переможця заїзду.

Так, Олімпійський чемпіон Кнут Хольман (Італія) за дистанцію виконав 484 гребки. Він подолав дистанцію за час 3.33.20. Виходячи з відміток по дистанції, ми вираховували кількість гребків на відмітці 250 м, 500 м, 750 м, 1000 м.

Нами зіставлено розроблену модель тактики (на прикладі проходження дистанції 1000 м МСУ Дмитром К.) з тактикою олімпійського чемпіона, що відображено на рисунку 2.

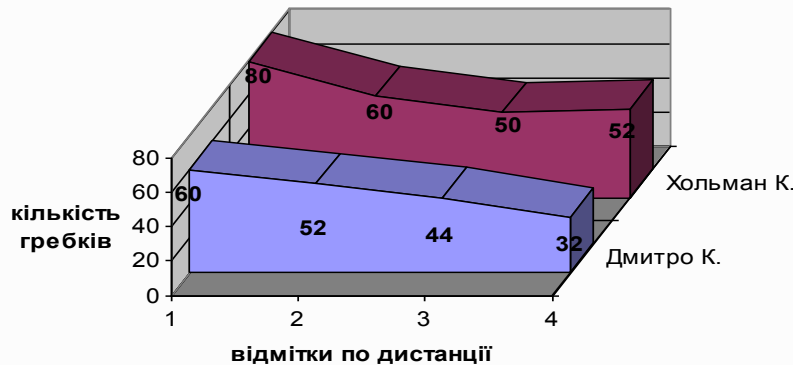


Рис. 2. Зіставлення тактики проходження дистанції 1000 м веслярів-байдарочників МСУ та Олімпійського чемпіона

Примітка: відмітки по дистанції: 1 – зі старту до відмітки 250 м, 2 – із 250 м до 500 м, 3 – із відмітки 500 м до відмітки 750 м, 4 – з відмітки 750 м до 1000 м.

Ми встановили значну розбіжність у ритмі веслування на дистанції 1000 м в обох веслярів. Так, якщо зі старту до відмітки 250 м МСУ виконує 60 гребків з одного боку, то олімпійський чемпіон – 80, така ж тенденція спостерігається й на наступних етапах. Проте ми можемо, виходячи з графіка, побачити єдиний підхід в обох веслярів до проходження цієї дистанції – швидкий відхід зі старту та поступовий перехід на рівномірне потужне веслування. Значну розбіжність показує фінішний відрізок.

Висновок. Отримані дані нашого дослідження дали підставу проаналізувати тактику веслярів у різноманітних аспектах і стали спробою впровадження підходу щодо формування тактичної майстерності веслярів-байдарочників вищої спортивної кваліфікації. Проте проведене дослідження, на нашу думку, може бути одним із підходів формування тактичної підготовленості, а згодом – майстерності юних веслярів, адже в роботі зі спортсменами вищої спортивної кваліфікації при сформованому тактичному навичку складно вплинути на його певні зміни.

Список використаної літератури

1. Веслування на байдарках і каное : [навч. прогр. для ДЮСШ, СДЮСШОР, ШВСМ] / Оксана Шинкарук, Ігор Ємчук, Анатолій Лавренюк, Оксана Чередніченко. – К. : Держкоммолодьспорттуризм України, 2000. – 125 с.
2. Дольник Ю. А. Анализ динамики темпа гребли на байдарках и каное в соревновательной деятельности / Ю. А. Дольник, Г. М. Краснопецев // Управление процессом подготовки гребцов : сб. науч. тр. – Л. : ЛНИИФК, 1980. – С. 10–14.
3. Земляков В. Е. Особенности подготовки к соревнованиям гребцов на байдарках и каное / Земляков В. Е. – Херсон : Надднепрянская правда, 1995. – 159 с.
4. Суслов Ф. П. Терминология спорта / Ф. П. Суслов, Д. А. Тишлер. – М. : СпортАкадемПрес, 2001. – 480 с.
5. Шинкарук О. А. Підготовка спортсменів України з веслування на байдарках і каное до Ігор XXVII Олімпіади 2000 року у Сідней. : метод. посіб. / О. Шинкарук, Л. Тайболіна. – К. : Наук. світ, 2000. – 42 с.

Анотації

У статті проаналізовано підходи щодо формування тактичної майстерності висококваліфікованих веслярів. Завдання роботи – розробити й експериментально обґрунтувати методику формування тактичної майстерності веслярів-байдарочників вищої спортивної кваліфікації; вивчити ефективність впливу запропонованої методики на тактичну майстерність веслярів-байдарочників вищої спортивної кваліфікації; проаналізувати отримані під час дослідження результати. У статті відображено варіант тактичної підготовки байдарочників на дистанцію 1000 метрів на основі ритмового фактора. Висвітлено результати дослідження та порівнюється проходження дистанції 1000 м з урахуванням ритму веслування байдарочника майстра спорту України та олімпійського чемпіона.

Ключові слова: тактика, тактична майстерність, тактична підготовка, ритм, веслування, байдарочники.

Людмила Харченко-Баранецкая. Подходы к формированию тактического мастерства гребцов-байдарочников высшей спортивной квалификации. В статье проанализированы подходы формирования тактического мастерства высококвалифицированных гребцов. Задачи работы – разработать и экспериментально обосновать методику формирования тактического мастерства гребцов-байдарочников высшей спортивной квалификации; изучить эффективность влияния экспериментальной методики на тактическое мастерство гребцов-байдарочников высшей спортивной квалификации; проанализировать полученные результаты. Автор отобразил вариант тактической подготовки байдарочников на дистанцию 1000 м на основе ритма гребли. Отображаются результаты исследования и проведено сравнение прохождения дистанции 1000 м с учётом ритма гребли байдарочника мастера спорта Украины и олимпийского чемпиона.









Ключевые слова: тактика, тактическое мастерство, тактическая подготовка, ритм, гребля, байдарочники.











Ludmyla Kharchenko-Baranetska. Approaches to Formation of Tactical Skills for Qualified Rowers of High Sport School. The article analyzes the approaches of forming tactical mastery skilled paddlers. Objectives: 1. Develop and justify the experiential method of forming tactical skills of rowers-canoeists high-skill sports. 2. To study the effectiveness of the influence of experimental techniques for tactical mastery of rowers-canoeists of high-skill level. 3. Analyze the results. The author displays the version of the tactical training of kayakers on a distance of 1,000 meters, based on the rhythm of rowing. The article shows the results of the study and comparison of flow distance of 1000 meters with a view of kayaker paddling rhythm master of sports of Ukraine and Olympic champion.

Key words: tactics, tactical skill, tactical training, rhythm, rowing, rowers.

НАШІ АВТОРИ

	Альошина Алла Іванівна – кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент, завідувач кафедри фізичної реабілітації, Волинський національний університет імені Лесі Українки. <i>Контактна інформація:</i> 43000, м. Луцьк, вул. Грушевського, 2а, спорткомплекс ВНУ ім. Лесі Українки, інститут фізичної культури і здоров'я, кафедра фізичної реабілітації. Сл. тел. (0332) 24-01-47. E-mail: a_aleshina@list.ru
	Андріанов Тарас Вадимович – викладач, Криворізький національний університет. <i>Контактна інформація:</i> 50086, м. Кривий Ріг, просп. Гагаріна, 54, педагогічний інститут, кафедра фізичної культури. Сл. тел. (0564) 71-57-52.
	Андрійчук Ольга Ярославівна – кандидат педагогічних наук, доцент, докторант, Волинський національний університет імені Лесі Українки, м. Луцьк. <i>Контактна інформація:</i> 43000, м. Луцьк, просп. Волі, 13, ВНУ ім. Лесі Українки, відділ аспірантури і докторантури. Сл. тел. (0332) 24-14-10.
	Арзютов Генадій Миколайович – доктор педагогічних наук, професор, академік АВО України, Національний педагогічний університет імені М. П. Драгоманова, м. Київ. <i>Контактна інформація:</i> 01601, м. Київ, вул. Пирогова, 9, кафедра фізичного виховання і єдинокорств ІФШС. Сл. тел. (044)239-30-26.
	Ашиток Надія Іванівна – доктор філософських наук, доцент, Дрогобицький державний педагогічний університет імені Івана Франка. <i>Контактна інформація:</i> 82100, Львівська область, м. Дрогобич, вул. Шевська, 3, кв. 4. Дом. тел. 2-05-51.
	Багінська Ольга Володимирівна – кандидат педагогічних наук, доцент, Чернігівський національний педагогічний університет імені Т. Г. Шевченка. <i>Контактна інформація:</i> 14033, м. Чернігів, вул. Гетьмана Полуботка, 53, кафедра педагогіки, психології і методики фізичного виховання. E-mail: olga-baginskaya@yandex.ua
	Вай-Корпак Йоанна – Республіка Польща. <i>Adres do korespondencji:</i> 21-500 Biała Podlaska, Polska PSW im. Papieża Jana Pawła II w Białej Podlaskiejul. Sidorska 95/97. <i>Telefon:</i> +48 513124942. E-mail: baj_asia@interia.pl
	Байкіна Ніна Григоріївна – доктор педагогічних наук, професор, Запорізький національний університет. <i>Контактна інформація:</i> 69600, м. Запоріжжя, вул. Жуковського, 66, кафедра теорії та методики фізичної культури і туризму. Сл. тел. (061) 228-75-53.
	Бакіко Ігор Володимирович – кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент, Луцький національний технічний університет. <i>Контактна інформація:</i> 43007, м. Луцьк, вул. Арцеулова, 11/30. E-mail: Bakiko_Igor@mail.ru
	Балахнічева Галина Валентинівна – кандидат педагогічних наук, доцент, Волинський національний університет імені Лесі Українки. <i>Контактна інформація:</i> 43000, м. Луцьк, вул. Винниченка, 30, інститут фізичної культури і здоров'я, кафедра теорії та методики фізичного виховання. Сл. тел. (0332) 24-21-78.
	Бибик Руслан – Національний університет фізичного виховання і спорту України. <i>Контактна інформація:</i> 03680, м. Київ, вул. Фізкультури, 1, Національний університет фізичного виховання і спорту України.

	Бигар Любомир Іванович – викладач, Чернівецький національний університет імені Юрія Федьковича. Контактна інформація: 58000, м. Чернівці, вул. Коцюбинського, 2, факультет фізичної культури та здоров'я людини, кафедра фізичного виховання для природничих факультетів. Сл. тел. (0372) 52-00-58. E-mail: clg-fit@chnu.edu.ua
	Богдановська Надія Василівна – кандидат біологічних наук, доцент, Запорізький національний університет. Контактна інформація: 69600, м. Запоріжжя, вул. Жуковського, 66, кафедра фізичної реабілітації. Сл. тел. (061) 2287554. E-mail: ira77@ua.fm , kalenova@i.ua
	Борецька Наталя Олександрівна – заступник директора інституту фізичної культури, спорту та здоров'я, Миколаївський національний університет імені В. О. Сухомлинського. Контактна інформація: 54030, м. Миколаїв, вул. Нікольська, 24, інститут фізичної культури та спорту.
	Бубка Сергій Назарович – кандидат педагогічних наук, президент Національного олімпійського комітету України. Контактна інформація: 04071, Київ-71, вул. Хорива, 39-41. Національний олімпійський комітет. E-mail: office@noc-ukr.org
	Будзуляк Олександр –
	Бучок Володимир Іванович – асистент, Тернопільський національний педагогічний університет імені В. Гнатюка. Контактна інформація: 46027, м. Тернопіль, вул. Максима Кривоноса 2, кафедри теорії і методики олімпійського та професійного спорту. Сл. тел. (0352) 43-58-80. E-mail: vbuchok@mail.ru
	Василенко Вадим Вікторович – старший викладач, Криворізький національний університет. Контактна інформація: 50086, м. Кривий Ріг, просп. Гагаріна, 54, педагогічний інститут, кафедра фізичної культури. Сл. тел. (0564) 71-57-52
	Вацеба Оксана Михайлівна – кандидат педагогічних наук, професор, почесний працівник фізичної культури та спорту, професор кафедри олімпійської освіти Львівського державного університету фізичної культури, заступник начальника управління з питань фізичної культури та спорту Львівської обласної державної адміністрації. Контактна інформація: 79000, м. Львів, вул. Костюшка, 11. E-mail: ovaceba@ukr.net
	Вихор Валерій Іванович – асистент, Волинський національний університет імені Лесі Українки, м. Луцьк. Контактна інформація: 43000, м. Луцьк, вул. Винниченка, 30, ВНУ ім. Лесі Українки, інститут фізичної культури і здоров'я, кафедра здоров'я і фізичної культури. Сл. тел. (0332) 24-44-87.
	Вичалковська Наталя Валентинівна – кандидат біологічних наук, доцент, Миколаївський національний університет імені В. О. Сухомлинського, м. Миколаїв. Контактна інформація: 54030, м. Миколаїв, вул. Нікольська, 24, інститут фізичної культури та спорту.
	Вільчковська Анастасія Едуардівна – кандидат педагогічних наук, доцент кафедри педагогіки, Вища педагогічна школі в м. Пйотркув-Трибунальський. Контактна інформація: Polska gm. Grabica, 97-306 Wola Bykowska 11 m. 1. Tel. dom. 44/ 6171336.
	Вільчковський Едуард Станіславович – доктор педагогічних наук, професор, член-кореспондент НАПН України, Волинський національний університет імені Лесі Українки. Контактна інформація: 43000, м. Луцьк, вул. Винниченка, 30, інститут фізичної культури і здоров'я, кафедра спортивно-масової та туристичної роботи. Сл. тел. (0332) 24-20-69.


	<p>Власов Григорій Володимирович – викладач, Донецький національний медичний університет імені Максима Горького. Контактна інформація: 83003, Донецька обл., м. Донецьк, просп. Ілліча, 16. Сл.тел. (62) 385-95-04. E-mail: vlasovg.d@gmail.com</p>
	<p>Войнаровський Анатолій Миколайович – докторант, Волинський національний університет імені Лесі Українки. Контактна інформація: 43000, м. Луцьк, вул. Винниченка, 30, інститут фізичної культури і здоров'я, кафедра теорії та методики фізичного виховання. Сл. тел. (0332) 24-21-78.</p>
	<p>Войтович Василь Миколайович – асистент, Волинський національний університет імені Лесі Українки. Контактна інформація: 43000, м. Луцьк, вул. Винниченка, 30, інститут фізичної культури і здоров'я, кафедра спортивно-масової та туристичної роботи. Сл. тел. (0332) 24-20-69.</p>
	<p>Воронін Денис Михайлович – доцент, кандидат наук з фізичного виховання і спорту, Львівський державний університет фізичної культури. Контактна інформація: 79000, м. Львів, вул. Костюшка, 11.</p>
	<p>Гаврилова Н. В. – аспірант, Вінницький державний педагогічний університет імені М. Коцюбинського. Контактна інформація: 28001, м. Вінниця, вул. Острозького, 32, кафедра медико-біологічних основ фізичного виховання та фізичної реабілітації. E-mail: gavrilova.natal@mail.ru</p>
	<p>Галайдюк Микола Ананійович – кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент, завідувач кафедри фізичного виховання, Вінницький державний педагогічний університет імені М. Коцюбинського. Контактна інформація: 28001, м. Вінниця, вул. Острозького, 32, кафедра фізичного виховання. E-mail: mirodatel@gmail.com</p>
	<p>Герчук Мирослав Степанович – доцент, заслужений тренер України, почесний ректор Львівського державного університету фізичної культури, доцент кафедри олімпійської освіти Львівського державного університету фізичної культури. Контактна інформація: 79000, м. Львів, вул. Костюшка, 11. E-mail: mshercyk@ukr.net</p>
	<p>Глазирін Іван Дмитрович – кандидат біологічних наук, доцент, завідувач кафедри фізичного виховання, Черкаський національний університет імені Богдана Хмельницького. Контактна інформація: 18031, м. Черкаси, вул. Шевченка, 81, кафедра теорії і методики фізичного виховання. Сл. тел. (0472) 45-50-39.</p>
	<p>Гнітецький Леонід Володимирович – кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент, Волинський національний університет імені Лесі Українки. Контактна інформація: 43000, м. Луцьк, вул. Грушевського, 2а, спорткомплекс ВНУ ім. Лесі Українки, інститут фізичної культури і здоров'я, кафедра спортивних ігор. Сл. тел. (0332) 24-01-47.</p>
	<p>Головійчук Ірина Миколаївна – старший викладач, Дніпропетровський національний університет імені Олеся Гончара. Контактна інформація: 49050, Дніпропетровськ, просп. Гагаріна, 72. E-mail: irina-goloviihuk@mail.ru</p>
	<p>Горбуля Віктор Олексійович – викладач, Запорізький національний університет. Контактна інформація: 69600, м. Запоріжжя, вул. Жуковського, 6б, кафедра фізичного виховання. E-mail: vgorbula@gmail.com</p>

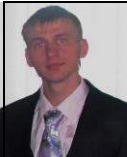


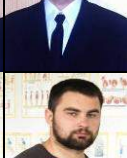








	Горбуля Вікторія Борисівна – старший викладач, Запорізький національний університет. Контактна інформація: 69600, м. Запоріжжя, вул. Жуковського, 66, кафедра спортивних ігор. E-mail: ygorbula@gmail.com
	Горбуля Олександр Вікторович – аспірант, Запорізький національний університет. Контактна інформація: 69600, м. Запоріжжя, вул. Жуковського, 66. E-mail: ygorbula@gmail.com
	Грейда Наталія Богданівна – кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент, Волинський національний університет імені Лесі Українки. Контактна інформація: 43000, м. Луцьк, вул. Грушевського, 2а, спорткомплекс ВНУ ім. Лесі Українки, інститут фізичної культури і здоров'я, кафедра фізичної реабілітації. Сл. тел. (0332) 24-01-47.
	Григус Ігор Михайлович – доктор медичних наук, професор, Міжнародний економіко-гуманітарний університет імені академіка Степана Дем'янчука. Контактна інформація: 33016, м. Рівне, вул. О. Дундича, 9/18. E-mail: grigus.igor@yandex.ua
	Гриненко Людмила Володимирівна – магістрант кафедри олімпійської освіти Львівського державного університету фізичної культури. Контактна інформація: 79000, м. Львів, вул. Костюшка, 11. E-mail: ludahka2010@mail.ru
	Грициляк Світлана Миколаївна – асистент, Волинський національний університет імені Лесі Українки. Контактна інформація: 43000, м. Луцьк, вул. Грушевського, 2а, спорткомплекс ВНУ ім. Лесі Українки, інститут фізичної культури і здоров'я, кафедра спортивних ігор. Сл. тел. (0332) 24-01-47.
	Грицуляк Богдан Васильович – доктор філософських наук, професор, завідувач кафедри анатомії і фізіології людини і тварин, Прикарпатський національний університет імені Василя Стефаника. Контактна інформація: 76025, м. Івано-Франківськ, вул. Шевченка, 57.
	Dominik Dqbrowski – PSW im. Papieža Jana Pawła II w Białej Podlaskiej. Adres do korespondencji: Polska, 21-500 Biała Podlaska, ul. Sidorska 95/97. Telefon: +48 698619856. E-mail: dque@o2.pl
	Демчук Світлана – кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент, Рівненський державний гуманітарний університет. Контактна інформація: 3302, м. Рівне, вул. Степана Бандери, 12, кафедра теорії і методики фізичного виховання. Сл. тел. (0362) 26-78-65. E-mail: d_sveta@ukr.net
	Додонова Олена Анатоліївна – викладач, Східноукраїнський національний університет імені Володимира Даля. Контактна інформація: 91034, м. Луганськ, кв. Молодіжний, 20а. Сл. тел. (0642) 41-77-18. E-mail: elizavetta@lds.net.ua
	Дромжын Василь Юрійович – кандидат з фізичного виховання і спорту, старший викладач. Східноукраїнський національний університет імені Володимира Даля, м. Луганськ. Контактна інформація: 91034, м. Луганськ, кв. Молодіжний, 20 а, кафедра фізичного виховання.
	Дубогай Олександра Дмитрівна – доктор педагогічних наук, професор, Національний педагогічний університет імені М. П. Драгоманова. Контактна інформація: 01601, м. Київ, вул. Пирогова, 9, кафедра фізичного виховання і здоров'я. Сл. тел. (044)239-30-26.

	Євстратов Петро Ілліч – кандидат біологічних наук, доцент, Чернівецький національний університет імені Юрія Федьковича. <i>Контактна інформація:</i> 58000, м. Чернівці, вул. Коцюбинського, 2, факультет фізичної культури та здоров'я людини, кафедра теоретичних основ і методики фізичного виховання. Сл. тел. (0372) 52-00-58. E-mail: clg-fit@chnu.edu.ua
	Єдинак Геннадій Анатолійович – доктор наук з фізичного виховання і спорту, професор, Львівський державний університет фізичної культури. <i>Контактна інформація:</i> 79000, м. Львів, вул. Костюшка, 11, кафедра теорії і методики фізичного виховання. E-mail: prozar.nicolas@mail.ru
	Єрмолаєва Тетяна Миколаївна – старший викладач, Східноукраїнський національний університет імені Володимира Даля. <i>Контактна інформація:</i> 91034, м. Луганськ, кв. Молодіжний, 20а., кафедра фізичного виховання. E-mail: ermolaev_21@mail.ru
	Завидівська Наталія Назарівна – кандидат педагогічних наук, доцент, відмінник освіти і науки України, завідувач кафедри фізичного виховання, Львівський інститут банківської справи Університету банківської справи Національного банку України. <i>Контактна інформація:</i> 79008, м. Львів, вул. Січових Стрільців, 11, каб. 102. Сл. тел. (032) 297-72-20. E-mail: kfv@lbi.wubn.net
	Зайко Ольга Артурівна – студентка Спортивно-технічного факультета, кафедра «Спортивна інженерія», Белорусский Национальный Технический Университет. <i>Контактна інформація:</i> Республіка Беларусь, 220013, г. Минск, просп. Независимости, 65. E-mail: olga-91@tut.by
	Зам'ятіна Ірина Борисівна – магістр фізичного виховання, викладач, Львівський державний університет фізичної культури. <i>Контактна інформація:</i> 79000, м. Львів, вул. Костюшка, 11, кафедра педагогіки та психології. E-mail: irenka.zamyatina@yandex.ru
	Заремба Людмила – Волинський національний університет імені Лесі Українки м. Луцьк. <i>Контактна інформація:</i> 43000, м. Луцьк, вул. Винниченка, 30.
	Захаріна Євгенія Анатоліївна – кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент, Класичний приватний університет. <i>Контактна інформація:</i> 69002, м. Запоріжжя, вул. Жуковського, 70б, кафедра теоретичних основ фізичного та адаптивного виховання. E-mail: zaharina@rambler.ru
	Захарчук Олена Вікторівна – викладач кафедри фізичної реабілітації, Міжнародний економіко-гуманітарний університет імені академіка Степана Дем'янчука. <i>Контактна інформація:</i> 33027, м. Рівне, вул. академіка С. Дем'янчука, 4. Сл. тел. (0362) 23-01-86. E-mail: zdorovyalydunu@mail.ru
	Захожа Наталія Яківна – кандидат наук з фізичного виховання та спорту, Волинський національний університет імені Лесі Українки. <i>Контактна інформація:</i> 43000, м. Луцьк, вул. Винниченка, 30, інститут фізичної культури і здоров'я, кафедра здоров'я і фізичної культури. Сл. тел. (0332) 24-44-87.
	Захожий Володимир Васильович – кандидат педагогічних наук, Волинський національний університет імені Лесі Українки, м. Луцьк. <i>Контактна інформація:</i> 43000, м. Луцьк, вул. Винниченка, 30, інститут фізичної культури і здоров'я, кафедра спортивно-масової та туристичної роботи. Сл. тел. (0332) 24-20-69.
	Земська Надія Остапівна – асистент кафедри спортивно-педагогічних дисциплін, Прикарпатський національний університет імені Василя Стефаника. <i>Контактна інформація:</i> 76025, м. Івано-Франківськ, вул. Шевченка, 57. E-mail: Varvaryk_n@mail.ru












	<p>Злуниця Наталія – старший викладач, Рівненський державний гуманітарний університет. <i>Контактна інформація: 3302, м. Рівне, вул. Степана Бандери, 12, кафедра фізичного виховання. Сл. тел. (0362) 26-78-65.</i></p>
	<p>Зорій Ярослав Богданович – кандидат педагогічних наук, доцент, Чернівецький національний університет імені Юрія Федьковича. <i>Контактна інформація: 58000, м. Чернівці, вул. Коцюбинського, 2, факультет фізичної культури та здоров'я людини, кафедра військової підготовки. Сл. тел. (0372) 52-00-58. E-mail: clg-fit@chnu.edu.ua</i></p>
	<p>Калитка Світлана Володимирівна – кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент, Волинський національний університет імені Лесі Українки. <i>Контактна інформація: 43000, м. Луцьк, вул. Винниченка, 30, інститут фізичної культури і здоров'я, кафедра теорії та методики фізичного виховання. Сл. тел. (0332) 24-21-78.</i></p>
	<p>Кальонова Ірина Валентинівна – кандидат медичних наук, доцент, Запорізький національний університет. <i>Контактна інформація: 69600, м. Запоріжжя, вул. Жуковського, 66, кафедра фізичної реабілітації. Сл. тел. (061) 2287554.</i></p>
	<p>Канащук Вадим – студент III курсу факультету фізичного виховання, Львівський державний університет фізичної культури. <i>Контактна інформація: 79000, м. Львів, вул. Костюшка, 11.</i></p>
	<p>Карабанов Анатолій Григорович – кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент, Волинський національний університет імені Лесі Українки. <i>Контактна інформація: 43000, м. Луцьк, вул. Винниченка, 30, ВНУ ім. Лесі Українки, інститут фізичної культури і здоров'я, кафедра здоров'я і фізичної культури. Сл. тел. (0332) 24-44-87.</i></p>
	<p>Карабанова Надія Семенівна – кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент, Волинський національний університет імені Лесі Українки. <i>Контактна інформація: 43000, м. Луцьк, вул. Грушевського, 2а, спорткомплекс ВНУ ім. Лесі Українки, інститут фізичної культури і здоров'я, кафедра олімпійського і професійного спорту. Сл. тел. (0332) 24-22-93.</i></p>
	<p>Кашуба Віталій Олександрович – доктор наук з фізичного виховання і спорту, професор, проректор з наукової роботи, завідувач кафедри кінезіології, Національний університет фізичного виховання і спорту України, м. Київ. <i>Контактна інформація: 03680, м. Київ, вул. Фізкультури, 1. E-mail: kinesiology@ukr.net</i></p>
	<p>Кіндрат Павло Вадимович – викладач, Рівненський державний гуманітарний університет. <i>Контактна інформація: 33028, м. Рівне, вул. С. Бандери, 12, кафедра інформаційно-комунікаційних технологій та методики викладання інформатики. E-mail: kindratp@ukr.net</i></p>
	<p>Кісельов Аркадій Федорович – кандидат медичних наук, професор, Миколаївський національний університет імені В. О. Сухомлинського. <i>Контактна інформація: 54030, м. Миколаїв, вул. Нікольська, 24, інститут фізичної культури та спорту.</i></p>
	<p>Коваленко Юлія Олексіївна – кандидат педагогічних наук, доцент, Запорізький національний університет. <i>Контактна інформація: 69600, м. Запоріжжя, вул. Жуковського, 66, кафедра теорії та методики фізичної культури і туризму. Сл. тел. (061) 228-75-53. E-mail: svetusikznutmfkit@rambler.ru</i></p>

	Ковальчук Лідія Валеріївна – кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент, Прикарпатський національний університет імені Василя Стефаника. <i>Контактна інформація:</i> 76000, м. Івано-Франківськ, вул. Шевченка, 57, кафедра теорії та методики фізичної культури і спорту. <i>E-mail:</i> Kovalchyklida@mail.ru
	Ковальчук Надія Миколаївна – доцент, Волинський національний університет імені Лесі Українки. <i>Контактна інформація:</i> 43000, м. Луцьк, вул. Винниченка, 30, інститут фізичної культури і здоров'я, кафедра теорії та методики фізичного виховання. <i>Сл. тел.</i> (0332) 24-21-78.
	Козак Євген – кандидат педагогічних наук, доцент, Кам'янець-Подільський національний університет імені Івана Огієнка
	Козакова Тетяна В'ячеславівна – старший викладач, Національний університет імені Івана Франка. <i>Контактна інформація:</i> 79000, м. Львів, вул. Університетська, кафедра фізичного виховання і спорту. <i>Сл. тел.</i> (032) 276-83-65. <i>E-mail:</i> romsikbomsik@rambler.ru
	Колос Микола Анатолійович – доцент кафедри фізичного виховання і спорту, кандидат наук з фізичного виховання та спорту. <i>Контактна інформація:</i> Національний університет державної податкової служби України. <i>E-mail:</i> colosso@mail.ru
	Коновальська Людмила Олександрівна – кандидат наук з фізичного виховання і спорту, старший викладач, Бердянський державний педагогічний університет. <i>Контактна інформація:</i> 71100, Запорізька обл., м. Бердянськ, вул. Шмідта, 4, кафедра теорії та методики фізичного виховання. <i>E-mail:</i> romanyuta@mail.ru
	Кормильцев Володимир Володимирович – аспірант, Національний університет фізичного виховання і спорту України. <i>Контактна інформація:</i> 03680, м. Київ-150, вул. Фізкультури, 1, кафедри фізичної реабілітації. <i>Сл.тел.</i> (044) 287-64-05.
	Korpak Filip – Республіка Польща. <i>Adres do korespondencji:</i> 21-500 Biała Podlaska, Polska PSW im. Papieża Jana Pawła II w Białej Podlaskiejul. Sidorska 95/97. Telefon: +48 513124942. <i>E-mail:</i> baj_asia@interia.pl
	Костюкевич Віктор Митрофанович – доктор наук з фізичного виховання і спорту, професор, заслужений тренер України, Вінницький державний педагогічний університет імені Михайла Коцюбинського. <i>Контактна інформація:</i> 21030, м. Вінниця вул. Острозького, 32, завідувач кафедри спорту і спортивних ігор. <i>Сл. тел.</i> (043) 227-57-48.
	Краснобаєва Тетяна Миколаївна – кандидат педагогічних наук, доцент, Вінницький державний педагогічний університет імені М. Коцюбинського. <i>Контактна інформація:</i> 28001, м. Вінниця, вул. Острозького, 32, кафедра фізичного виховання. <i>E-mail:</i> mirodatel@gmail.com
	Кренделєва Венера Ульфатівна – старший викладач, Волинський національний університет імені Лесі Українки. <i>Контактна інформація:</i> 43000, м. Луцьк, вул. Грушевського, 2а, спорткомплекс ВНУ ім. Лесі Українки, інститут фізичної культури і здоров'я, кафедра фізичної реабілітації. <i>Дом. тел.</i> (0692) 94-64-15.

	Круцевич Тетяна Юрївна – доктор наук з фізичного виховання і спорту, професор, Національний університет фізичного виховання і спорту України. <i>Контактна інформація:</i> 03680, Київ, вул. Фізкультури, 1, кафедра теорії і методики фізичного виховання.
	Кубович Оксана Валеріївна – викладач кафедри фізичної реабілітації, Міжнародний економіко-гуманітарний університет імені академіка Степана Дем'янчука. <i>Контактна інформація:</i> 33027, м. Рівне, вул. академіка С. Дем'янчука, 4, інститут фізичної культури і спорту, кафедра фізичної реабілітації. E-mail: kybovith@rambler.ru
	Кузьмік Валентина Борисівна – старший викладач, Вінницький державний педагогічний університет імені М. Коцюбинського. <i>Контактна інформація:</i> 28001, м. Вінниця, вул. Острозького, 32, кафедра фізичного виховання. E-mail: mirodatel@gmail.com
	Кукалець Микола Миколайович – доцент, завідувач кафедри фізичного виховання, Міжнародний економіко-гуманітарний університет імені академіка Степана Дем'янчука, м. Рівне. <i>Контактна інформація:</i> 33027, м. Рівне, вул. академіка С. Дем'янчука, 4, інститут фізичної культури і спорту. E-mail: zdorovyalydunu@mail.ru
	Курилюк Сергій Іванович – кандидат психологічних наук, доцент, Прикарпатський національний університет імені Василя Стефаника. <i>Контактна інформація:</i> 76000, м. Івано-Франківськ, вул. Шевченка, 57, кафедра теорії та методики фізичної культури і спорту.
	Куц Олександр Сергійович – доктор педагогічних наук, професор, завідувач кафедри олімпійського і професійного спорту, Вінницький державний педагогічний університет імені М. Коцюбинського. <i>Контактна інформація:</i> 28001, м. Вінниця, вул. Острозького, 32, кафедра олімпійського і професійного спорту.
	Ладика Петро Ігорович – кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент, Тернопільський національний педагогічний університет імені В. Гнатюка. <i>Контактна інформація:</i> 46027, м. Тернопіль, вул. Максима Кривоноса 2, кафедри теорії і методики олімпійського та професійного спорту. Сл. тел. (0352) 43-58-80. E-mail: ladyka@ukr.net
	Лазарева Олена Борисівна – кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент, Національний університет фізичного виховання і спорту України. <i>Контактна інформація:</i> 03680, м. Київ, вул. Фізкультури, 1, кафедра фізичної реабілітації. E-mail: helenka.1@mail.ru
	Лакно Сергій Олексійович – магістр спеціальності “Спорт” Інституту фізичного виховання і спорту Луганського національного університету імені Тараса Шевченка. <i>Контактна інформація:</i> 92330, Луганська обл., Новопсковський р-н, с. Ганусівка, вул. Першотравнева, 1. E-mail: don.lahno2012@yandex.ru
	Леонова Валентина Авксентіївна – кандидат педагогічних наук, доцент, Вінницький державний педагогічний університет імені М. Коцюбинського. <i>Контактна інформація:</i> 28001, м. Вінниця, вул. Острозького, 32, кафедра фізичного виховання.
	Лисенко Людмила Леонідівна – кандидат педагогічних наук, доцент, Чернігівський національний педагогічний університет імені Т. Г. Шевченка. <i>Контактна інформація:</i> 14000, м. Чернігів, вул. Гетьмана Полуботка, 53, кафедра педагогіки, психології і методики фізичного виховання. E-mail: llysenko@mail.ru

	Литвинець Антон Іванович – викладач, Львівський державний університет фізичної культури. Контактна інформація: 79000, м. Львів, вул. Костюшка, 11, кафедра олімпійської освіти.
	Литвинець Іванна Василівна – здобувач, Львівський державний університет фізичної культури. Контактна інформація: 79000, м. Львів, вул. Костюшка, 11.
	Лобода В'ячеслав Сергійович – Харківська державна академія фізичної культури. Контактна інформація: 61022, м. Харків, вул. Клочковська, 99. E-mail: katerinka-81@mail.ru
	Лозовик Михайло Петрович – старший викладач кафедри фізичного виховання Вінницького державного педагогічного університету імені Михайла Коцюбинського.
	Мазур Олександр Олександрович – магістр фізичної реабілітації, лаборант кафедри фізичного виховання, Міжнародний економіко-гуманітарний університет імені академіка Степана Дем'янчука. Контактна інформація: 33027, м. Рівне, вул. акад. С. Дем'янчука, 4. Сл. тел. (0362) 23-01-86. E-mail: zdorovyalydunu@mail.ru
	Максак Олексій Іванович – кандидат філософських наук, проректор з наукової роботи та міжнародних зв'язків, Економіко-технологічний університет. Контактна інформація: 07400, Київська обл., м. Бровари, вул. Щолківська, 2.
	Максименко Георгій Миколайович – доктор педагогічних наук, професор, Луганський національний університет імені Тараса Шевченка. Контактна інформація: 91038, м. Луганськ, пров. Комбінатський, 17, інститут фізичного виховання і спорту, кафедра олімпійського і професійного спорту.
	Маляр Едуард Імрейович – кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент, завідувач кафедри фізичної культури, Тернопільський національний економічний університет. Контактна інформація: 46020, м. Тернопіль, вул. Львівська, 11, кафедра фізичної культури.
	Маляр Неля Степанівна – старший викладач кафедри фізичної культури Тернопільського національного економічного університету; аспірантка кафедри теоретичних основ і методики фізичного виховання Тернопільського національного педагогічного університету імені Володимира Гнатюка. Контактна інформація: 46016, м. Тернопіль, вул. Леся Курбаса, 4/8, E-mail: malyar_d@yahoo.com
	Мальона Світлана Богданівна – кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент, Прикарпатський національний університет імені Василя Стефаника. Контактна інформація: 76025, м. Івано-Франківськ, вул. Шевченка, 57, кафедра теорії та методики фізичної культури і спорту. E-mail: Maljona_s@mail.ru
	Мальцева Алла Володимирівна – центр фітнесу "Акма". Контактна інформація: 43000, м. Луцьк, просп. Молоді, 10. Сл. тел. (0332) 71-35-53, 71-46-73. E-mail: 1302577.rexami.com .
	Мардар Ганна Іванівна – доктор медичних наук, професор, Чернівецький національний університет імені Юрія Федьковича. Контактна інформація: 58 000, м. Чернівці, вул. Коцюбинського, 2, кафедра здоров'я людини, фітнес та рекреація. E-mail: Anna-Mardar@mail.ru










	Матвійчук Тетяна Фартивна – викладач, Львівський державний університет фізичної культури, кафедра педагогіки та психології. Контактна інформація: 79000, м. Львів, вул. Костюшка, 11. E-mail: fartivna@yandex.ua
	Мацкевич Нінель Матвійвна – кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент, Волинський національний університет імені Лесі Українки. Контактна інформація: 43000, м. Луцьк, вул. Винниченка, 30, інститут фізичної культури і здоров'я, кафедра спортивно-масової та туристичної роботи. Сл. тел. (0332) 24-20-69.
	Мединський Сергій Володимирович – кандидат фізико-математичних наук, доцент, завідувач кафедри теоретичних основ і методики фізичного виховання, Чернівецький національний університет імені Юрія Федьковича. Контактна інформація: 58012, м. Чернівці, вул. Коцюбинського, 2, кафедра теоретичних основ і методики фізичного виховання. E-mail: sermedyn@ukr.net
	Мицкан Богдан Михайлович – доктор біологічних наук, професор, завідувач кафедри теорії та методики фізичної культури і спорту Прикарпатського національного університету імені Василя Стефаника. Контактна інформація: 76025, м. Івано-Франківськ, вул. Шевченка, 57.
	Мицкан Тетяна – Прикарпатський національний університет імені Василя Стефаника. Контактна інформація: 76025, м. Івано-Франківськ, вул. Шевченка, 57.
	Мінжоріна Ірина Леонідівна – викладач, Криворізький національний університет. Контактна інформація: 50086, м. Кривий Ріг, пр-т. Гагаріна, 54, педагогічний інститут, кафедра фізичної культури. E-mail: irinaminzhorina@mail.ru
	Мірошніченко В'ячеслав Миколайович – кандидат наук з фізичного виховання і спорту, Вінницький державний педагогічний університет імені Михайла Коцюбинського. Контактна інформація: 21100, м. Вінниця, вул. Острозького, 32, кім. № 14. Сл. тел. (0432) 26-52-40.
	Мосейчук Юрій Юрійович – кандидат наук з фізичного виховання і спорту, Чернівецький національний університет імені Юрія Федьковича. Контактна інформація: 58012, м. Чернівці, вул. Коцюбинського 2. E-mail: yr.mosey@mail.ru
	Мулик В'ячеслав Володимирович – Харківська державна академія фізичної культури. Контактна інформація: 61022, м. Харків, вул. Клочковська, 99. E-mail: katerinka-81@mail.ru
	Мутасем Абдель Ваххаб Халаф Аль-Соуб – пошукувач кафедри олімпійського і професійного спорту Інституту фізичного виховання і спорту Луганського національного університету імені Тараса Шевченка. Контактна інформація: E-mail: maksimenko_76@mail.ru
	Наконечна Анна Володимирівна – аспірант, Львівський державний університет фізичної культури. Контактна інформація: 79000, м. Львів, вул. Костюшка, 11, кафедра педагогіки та психології. E-mail: nakonechna.anna@mail.ru
	Напримерова Ольга Петрівна – старший викладач кафедри інформаційних систем і обчислювальних методів факультету кібернетики, Міжнародний економіко-гуманітарний університет імені академіка Степана Дем'янчука. Контактна інформація: 33027, м. Рівне, вул. академіка С. Дем'янчука, 4. Сл. тел. (0362) 23-01-86. E-mail: zdorovyalydunu@mail.ru

	Нестерова Світлана Юрївна – кандидат біологічних наук, старший викладач, Вінницький державний педагогічний університет імені Михайла Коцюбинського. <i>Контактна інформація: 21100, м. Вінниця, вул. Острозького, 32, кім. № 14. Сл. тел. (0432) 26-52-40. E-mail: Svetanest@yandex.ru</i>
	Niżnikowska Ewelina – Республіка Польща.
	Номеровський Сергій Володимирович – старший науковий співробітник, підполковник, Науковий центр Військово-Морських Сил Академії військово-морських сил імені П. С. Нахімова. <i>Контактна інформація: 99028, м. Севастополь-28, просп. Гагаріна, 17, кв. 34. E-mail: nomerovsky777@rambler.ru</i>
	Овчаренко Тетяна Григоріївна – кандидат педагогічних наук, доцент, Волинський національний університет імені Лесі Українки. <i>Контактна інформація: 43000, м. Луцьк, вул. Винниченка, 30, інститут фізичної культури і здоров'я, кафедра спортивно-масової та туристичної роботи. Сл. тел. (0332) 24-20-69.</i>
	Огніста Катерина Миколаївна – кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент, Тернопільський національний педагогічний університет імені Володимира Гнатюка. <i>Контактна інформація: 46027, м. Тернопіль, вул. Максима Кривоноса, 2, кафедра фізичного виховання. E-mail: ognystyy@mail.ru</i>
	Огністий Андрій Володимирович – кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент, завідувач кафедри фізичного виховання, Тернопільський національний педагогічний університет імені Володимира Гнатюка. <i>Контактна інформація: 46027, м. Тернопіль, вул. Максима Кривоноса 2, кафедра фізичного виховання. E-mail: ognystyy@mail.ru</i>
	Ольхова-Марчук Наталія Володимирівна – кандидат педагогічних наук, доцент кафедри туризму, Луцький інститут розвитку людини Університету “Україна”. <i>Контактна інформація: 43000, м. Луцьк, вул. Карбишева, 2б. E-mail: Sirius_2010@inbox.ru</i>
	Онопрієнко Олександр Васильович – кандидат педагогічних наук, доцент, Черкаський національний університет імені Богдана Хмельницького. <i>Контактна інформація: 18031, м. Черкаси, бульвар Шевченка, 81, кафедра фізичного виховання.</i>
	Онопрієнко Ольга Миколаївна – кандидат педагогічних наук, старший викладач, Черкаський національний університет імені Богдана Хмельницького. <i>Контактна інформація: 18031, м. Черкаси, б-р Шевченка, 81, кафедра фізичного виховання.</i>
	Остап'як Зіновій Миколайович – доктор медичних наук, професор кафедри теорії та методики фізичного виховання і спорту Прикарпатського національного університету імені Василя Стефаника. <i>Контактна інформація: 76025, м. Івано-Франківськ, вул. Шевченка, 57.</i>
	Падівська Олена Мирославівна – кандидат наук з мистецтвознавства, доцент кафедри олімпійської освіти, Львівський державний університет фізичної культури. <i>Контактна інформація: 79000, м. Львів, вул. Костюшка, 11.</i>
	Пазичук Ольга Олександрівна – лікар загальної гігієни, Львівський державний університет внутрішніх справ. <i>Контактна інформація: 79007, м. Львів, вул. Городоцька, 2б, Сл. тел. (032) 233-11-19, 258-63-25.</i>






	Палагнюк Тетяна Володимирівна – старший викладач, Національний університет “Львівська політехніка”. <i>Контактна інформація: 79013, м. Львів, вул. Степана Бандери, 12.</i>
	Пангелова Наталія Євгенівна – кандидат педагогічних наук, професор, Переяслав-Хмельницький державний педагогічний університет імені Григорія Сковороди. <i>Контактна інформація: 08401, м. Переяслав-Хмельницький, вул. Сухомлинського, 30, кафедра теорії та методики фізичного виховання і спорту.</i>
	Пасічник Володимир Романович – доктор педагогічних наук, Кельцінський гуманітарно-природничий університет імені Яна Кохановського, філія в м. Пйотркув-Трибунальський. <i>Контактна інформація: Polska gm. Grabica, 97-306, Wola Bykowska, 11, m. 1. Tel. dom. 44/ 6171336.</i>
	Переверзева Світлана Василівна – викладач, Криворізький національний університет. <i>Контактна інформація: 50086, м. Кривий Ріг, просп. Гагаріна, 54, педагогічний інститут, кафедра фізичної культури. Сл. тел. (0564) 71-57-52</i>
	Перова Євгенія Ігорівна – кандидат педагогічних наук, ведучий научний співробітник Федерального государственного бюджетного учреждения «Всероссийский научно-исследовательский институт физической культуры и спорта». <i>Контактна інформація: 105005, Москва, Елизаветинский переулок, 10. E-mail: perova.evgenia@mail.ru</i>
	Пузик Олег Степанович – викладач, Національний університет імені Івана Франка. <i>Контактна інформація: 79000, Україна, м. Львів, вул. Університетська, кафедри фізичного виховання і спорту. Сл. тел. (032) 276-83-65. E-mail: romsikbomsik@rambler.ru</i>
	Пикалюк Василь Степанович – доктор медичних наук, професор, академик АН ВО України. <i>Контактная информация: 95006, г. Симферополь, ул. А. Невского, 27а, кафедра нормальной анатомии человека. E-mail: pikaluk@ukr.net</i>
	Піптюк Павло Федорович – аспірант, Запорізький національний університет. <i>Контактна інформація: 69600, м. Запоріжжя, вул. Жуковського, 66. Сл. тел. (061) 228-75-53. E-mail: piptukpavel@mail.ru</i>
	Писаренко Світлана Миколаївна – старший викладач, Бердянський державний педагогічний університет. <i>Контактна інформація: 71100, Запорізька обл., м. Бердянськ, вул. Шмідта, 4, кафедра теорії та методики фізичного виховання. E-mail: romanyuta@mail.ru</i>
	Пліско Валерій Іванович – доктор педагогічних наук, професор, голова спеціалізованої вченої ради із захисту дисертацій в Чернігівському національному педагогічному університеті імені Т. Г. Шевченка, член спеціалізованої вченої ради в Національній академії внутрішніх справ, професор кафедри вогневої та спеціальної фізичної підготовки.
	Pocztarska-Dec Agata – Республіка Польща.
	Поддєєва Олесьа Олександрівна – аспірант, Запорізький національний університет. <i>Контактна інформація: 69600, м. Запоріжжя, вул. Жуковського, 66. Сл. тел. (061) 228-75-53. E-mail: Stich193@mail.ru</i>

	Полатайко Юрій Олексійович – доктор біологічних наук, професор, Прикарпатський національний університет імені Василя Стефаника. <i>Контактна інформація: 76025, Івано-Франківськ, вул. Шевченка, 57, кафедра спортивно-педагогічних дисциплін. E-mail: polatajko@list.ru</i>
	Полякова Марія Іванівна – студентка, Дрогобицький державний педагогічний університет імені Івана Франка. <i>Контактна інформація: 82100, м. Дрогобич, Львівська обл., вул. Стрийська, 98, кафедра теорії і методики фізичного виховання і оздоровчих технологій. Сл. тел. (03244) 2-33-48.</i>
	Поляковська Раїса – Волинський національний університет імені Лесі Українки, м. Луцьк. <i>Контактна інформація: 43000, м. Луцьк.</i>
	Поляковський Валерій Іванович – старший викладач, Волинський національний університет імені Лесі Українки. <i>Контактна інформація: 43000, м. Луцьк, вул. Грушевського, 2а, спорткомплекс ВНУ ім. Лесі Українки, інститут фізичної культури і здоров'я, кафедра спортивних ігор. Сл. тел. (0332) 24-01-47.</i>
	Попадьїн Віталій Валерійович – начальник фізичної підготовки і спорту, капітан 3 рангу, Центр морських операцій Військово-Морських Сил Збройних Сил України. <i>Контактна інформація: 99038, м. Севастополь, просп. Жовтневої революції, буд. 93, кв. 11. E-mail: muskyl@yandex.ru</i>
	Поташнюк Ірина Валентинівна – кандидат педагогічних наук, доцент, Міжнародний економіко-гуманітарний університет імені академіка Степана Дем'янчука, м. Рівне. <i>Контактна інформація: 33027, м. Рівне, вул. академіка С. Дем'янчука, 4, інститут фізичної культури і спорту, кафедра фізичної реабілітації.</i>
	Поташнюк Раїса Захарівна – доктор медичних наук, професор, завідувач кафедри фізичної реабілітації, Міжнародний економіко-гуманітарний університет імені академіка Степана Дем'янчука. <i>Контактна інформація: 33027, м. Рівне, вул. академіка С. Дем'янчука, 4, інститут фізичної культури і спорту, кафедра фізичної реабілітації. E-mail: zdorovyalydunu@mail.ru</i>
	Презлята Ганна Василівна – кандидат педагогічних наук, доцент, Прикарпатський національний університет імені Василя Стефаника, м. Івано-Франківськ. <i>Контактна інформація: 76000, м. Івано-Франківськ, вул. Шевченка, 57, кафедра теорії та методики фізичної культури і спорту.</i>
	Романова Вікторія – кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент, Міжнародний економіко-гуманітарний університет імені Степана Дем'янчука. <i>Контактна інформація: 33027, м. Рівне, вул. академіка С. Дем'янчука, 4, кафедра оздоровчих спортивно-педагогічних дисциплін. Сл. тел. (0362) 23-01-86</i>
	Руденко Анатолій Олександрович – кандидат медичних наук, доцент, Миколаївський національний університет імені В. О. Сухомлинського. <i>Контактна інформація: 54030, м. Миколаїв, вул. Нікольська, 24, інститут фізичної культури та спорту.</i>
	Савчук Світлана Іванівна – кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент, Волинський національний університет імені Лесі Українки. <i>Контактна інформація: 43000, м. Луцьк, вул. Грушевського, 2 а, спорткомплекс ВНУ ім. Лесі Українки, інститут фізичної культури і здоров'я, кафедра олімпійського і професійного спорту. Сл. тел. (0332) 24-22-93.</i>

	Саєнко Володимир Григорович – кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент, майстер спорту України міжнародного класу з карате, Луганський національний університет імені Тараса Шевченка. <i>Контактна інформація:</i> м. Луганськ, вул. Оборонна, 2, кафедра олімпійського та професійного спорту, інституту фізичного виховання і спорту. <i>E-mail:</i> saienko22@gmail.com
	Самодай Валентина Петрівна – кандидат економічних наук, старший викладач, Сумський державний педагогічний університет імені А. С. Макаренка. <i>Контактна інформація:</i> 40002, м. Суми, вул. Роменська, 87, кафедра спортивно-гуманітарних дисциплін, економіки та туризму. <i>E-mail:</i> mriyawalya@ukr.net
	Сапрун Станіслав Теодозійович – аспірант, Тернопільський національний педагогічний університет імені Володимира Гнатюка. <i>Контактна інформація:</i> 46027, м. Тернопіль, вул. Максима Кривоноса, 2, кафедра теорії і методики олімпійського та професійного спорту. <i>Сл. тел.</i> (0352) 43-58-80. <i>E-mail:</i> Stas-sa@mail.ru
	Сахно Ніна Євгеніївна – старший викладач, Криворізький національний університет. <i>Контактна інформація:</i> 50027, м. Кривий Ріг, вул. XXII Партз'їзду, 11, економічний інститут, кафедра фізичного виховання та реабілітації. <i>Сл. тел.</i> (0564) 90-14-10.
	Сватсьєв Андрій Вячеславович – кандидат педагогічних наук, доцент, завідувач кафедри Олімпійського та професійного спорту. <i>Контактна інформація:</i> 69000, м. Запоріжжя, Запорізький національний університет. <i>E-mail:</i> 29011973@ukr.net .
	Свиць Ярослав Степанович – старший викладач, кандидат наук з фізичного виховання і спорту, майстер спорту, старший тренер збірної команди Львівської області з легкої атлетики. <i>Контактна інформація:</i> 79000, м. Львів, вул. Костюшка, 11, Львівський державний університет фізичної культури.
	Семенюк Максим Вікторович – преподаватель кафедри «Спортивная инженерия», Белорусский национальный технический университет. <i>Контактна інформація:</i> Республіка Беларусь, 220013, г. Минск, просп. Независимости, 65. <i>E-mail:</i> semen_kot@inbox.ru
	Сергієнко Володимир Миколайович – кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент, Сумський державний педагогічний університет імені А. С. Макаренка. <i>Контактна інформація:</i> 40002, м. Суми, вул. Роменська 87, кафедра спортивно-гуманітарних дисциплін, економіки та туризму. <i>Сл. тел.</i> (542) 22-15-17. <i>E-mail:</i> gnilica@mail.ru
	Сибіль Марія Григоріївна - доцент, кандидат біологічних наук, Львівський державний університет фізичної культури. <i>Контактна інформація:</i> 79000, м. Львів, вул. Костюшка, 11, кафедра біохімії та гігієни.
	Сікура Аніта Йосипівна – кандидат біологічних наук, доцент, Київський національний педагогічний університет імені М. П. Драгоманова. <i>Контактна інформація:</i> 01601, м. Київ, вул. Пирогова, 9

	Сіренко Романа Романівна – кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент, Національний університет імені Івана Франка. <i>Контактна інформація:</i> 79000, м. Львів, вул. Університетська, кафедра фізичного виховання і спорту. <i>Сл. тел.</i> (032) 276-83-65. <i>E-mail:</i> romsikbomsik@rambler.ru
	Сіренко Юрій Павлович – студент, Львівський національний медичний університет імені Д. Галицького. <i>Контактна інформація:</i> 79070, м. Львів, просп. Червоної Калини, 42/107. <i>Тел.</i> (032) 222-17-76.
	Сірик Анна – магістр, Волинський національний університет імені Лесі Українки, м. Луцьк.
	Сологуб Олександр – Волинський національний університет імені Лесі Українки. <i>Контактна інформація:</i> 43000, м. Луцьк.
	Soroka Andrzej – Республіка Польща.
	Скомороха Ольга Станіславівна – аспірант, Національний університет фізичного виховання і спорту України. <i>Контактна інформація:</i> 03680, Київ, вул. Фізкультури, 1. <i>E-mail:</i> OlyaKeshha@meta.ua
	Стасенко Олексій Анатолійович – кандидат педагогічних наук, старший викладач, Кіровоградський державний педагогічний університет імені Володимира Винниченка. <i>Контактна інформація:</i> 25006, м. Кіровоград, вул. Шевченка, 1, кафедри теорії і методики фізичного виховання.
	Степанченко Наталія Іванівна – кандидат педагогічних наук, доцент, завідувач кафедри педагогіки та психології, Львівський державний університет фізичної культури. <i>Контактна інформація:</i> 79000, м. Львів, вул. Костюшко, 11, кафедра педагогіки та психології. <i>E-mail:</i> natalia.stepanchenko@gmail.com
	Стешенко Анастасія Михайлівна – аспірант, Луганський національний університет імені Тараса Шевченка. <i>Контактна інформація:</i> 91011, м. Луганськ, вул. Оборонна, 2, інститут фізичного виховання і спорту, кафедра теорії та методики фізичного виховання. <i>E-mail:</i> stusha20008@mail.ru
	Твеліна Аліса Олександрівна – кандидат педагогічних наук, Миколаївський національний університет імені В. О. Сухомлинського. <i>Контактна інформація:</i> 54030, м. Миколаїв, вул. Никольська, 24, інститут фізичної культури та спорту, кафедра спортивних ігор та гімнастики. <i>E-mail:</i> alytv@inbox.ru
	Тимошенко Юрій Олександрович – кандидат історичних наук, доцент, завідувач кафедри соціально-гуманітарних дисциплін, Національний університет фізичного виховання і спорту України. <i>Контактна інформація:</i> 03680, м. Київ, вул. Фізкультури, 1, кафедра соціально-гуманітарних дисциплін. <i>E-mail:</i> Tymoshenko@mail.ru
	Ткачівська Інна Михайлівна – кандидат педагогічних наук, доцент, Прикарпатський національний університет імені Василя Стефаника. <i>Контактна інформація:</i> 76000, м. Івано-Франківськ, вул. Шевченка, 57, кафедра теорії та методики фізичної культури і спорту.

	<p>Тучак Анатолій – кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент, Волинський національний університет імені Лесі Українки. <i>Контактна інформація:</i> 43000, м. Луцьк, вул. Грушевського, 2 а, спорткомплекс ВНУ ім. Лесі Українки, інститут фізичної культури і здоров'я, кафедра фізичної реабілітації. Сл. тел. (0332) 24-01-47.</p>
	<p>Усова Оксана Василівна – кандидат біологічних наук, доцент Волинський національний університет імені Лесі Українки. <i>Контактна інформація:</i> 43000, м. Луцьк, вул. Грушевського, 2а, спорткомплекс ВНУ ім. Лесі Українки, інститут фізичної культури і здоров'я, кафедра фізичної реабілітації. Дом. тел. (0692) 94-64-15.</p>
	<p>Фурман Юрій Миколайович – доктор біологічних наук, професор, завідувач кафедри медико-біологічних основ фізичного виховання та фізичної реабілітації, Вінницький державний педагогічний університет імені М. Коцюбинського. <i>Контактна інформація:</i> 28001, м. Вінниця, вул. Острозького, 32, кафедра медико-біологічних основ фізичного виховання та фізичної реабілітації.</p>
	<p>Харченко-Баранецька Людмила Леонідівна – кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент, Херсонський державний університет. <i>Контактна інформація:</i> 73000, Україна, м. Херсон, вул. 40 років Жовтня, 27, кафедра Олімпійського та професійного спорту. E-mail: baranetsky@yandex.ru</p>
	<p>Хоменко Ірина Миколаївна – аспірант, Черкаський національний університет імені Богдана Хмельницького. <i>Контактна інформація:</i> 18031, м. Черкаси, вул. Шевченка, 81, кафедра теорії і методики фізичного виховання. Сл. тел. (0472) 45-50-39.</p>
	<p>Череповська Олена Анатоліївна – старший викладач, Національний університет "Львівська політехніка". <i>Контактна інформація:</i> 79013, м. Львів, вул. Степана Бандери, 12.</p>
	<p>Череповський Дмитро Євгенович – старший викладач, Національний університет "Львівська політехніка". <i>Контактна інформація:</i> 79013, м. Львів, вул. Степана Бандери, 12.</p>
	<p>Черкалюк Юрій Богданович – асистент, Чернівецький національний університет імені Юрія Федьковича. <i>Контактна інформація:</i> 58 000, м. Чернівці, вул. Коцюбинського, 2, кафедра здоров'я людини, фітнес та рекреація. E-mail: mastergennadiy77@gmail.com</p>
	<p>Чиженок Тамара Макарівна – кандидат біологічних наук, доцент, Запорізький національний університет. <i>Контактна інформація:</i> 69600, м. Запоріжжя, вул. Жуковського, 66, кафедра теорії та методики фізичної культури і туризму. Сл. тел. (061) 228-75-53. E-mail: svetusikznutmfkit@rambler.ru</p>
	<p>Чичкан Оксана Анатоліївна – кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент, Львівський державний університет внутрішніх справ. <i>Контактна інформація:</i> 79007, м. Львів, вул. Городоцька, 26, кафедра фізичної підготовки, навчально-науковий інститут права, психології та економіки. Сл. тел. (032) 233-11-19, 258-63-25. E-mail: o_chychkan@ukr.net</p>
	<p>Чопик Роман Володимирович – кандидат педагогічних наук, доцент, Дрогобицький державний педагогічний університет імені Івана Франка. <i>Контактна інформація:</i> 82100, м. Дрогобич, Львівська обл., вул. Стрийська, 98, кафедра теорії і методики фізичного виховання і оздоровчих технологій. Сл. тел. (03244)23348. E-mail: rchopyk@ukr.net</p>

	<p>Швай Олександр Дмитрович – кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент, Волинський національний університет імені Лесі Українки. <i>Контактна інформація: 43000, м. Луцьк, вул. Грушевського, 2а, спорткомплекс ВНУ ім. Лесі Українки, інститут фізичної культури і здоров'я, кафедра спортивних ігор. Сл. тел. (0332) 24-01-47.</i></p>
	<p>Швець Оксана Петрівна – викладач, Вінницький державний педагогічний університет імені М. Коцюбинського. <i>Контактна інформація: 28001, м. Вінниця, вул. Острозького, 32, кафедра фізичного виховання.</i></p>
	<p>Шуляк Володимир Іванович – доктор медичних наук, професор, Запорізький національний технічний університет. <i>Контактна інформація: 69063, м. Запоріжжя, вул. Жуковського, 64, кафедра фізичної реабілітації і рекреації. Сл. тел. (061) 764-25-06. E-mail: vlad_ivan@mail.ru</i></p>
	<p>Шутка Галина Іванівна – кандидат педагогічних наук, доцент, Львівський державний університет внутрішніх справ. <i>Контактна інформація: 79007, м. Львів вул. Городоцька, 26, кафедра фізичної підготовки, навчально-науковий інститут права, психології та економіки. Сл. тел. (032) 233-11-19, 258-63-25.</i></p>
	<p>Яковлів Володимир Леонтійович – доцент, директор Інституту фізичного виховання і спорту Вінницького державного педагогічного університету. <i>Контактна інформація: 21100, Вінниця, вул. Острозького, 32.</i></p>
	<p>Яковлів Євгеній Володимирович – посада Вінницький державний педагогічний університет. <i>Контактна інформація: 21100, Вінниця, вул. Острозького, 32.</i></p>
	<p>Яременко Володимир Васильович – старший викладач, Національний університет державної податкової служби України. <i>Контактна інформація: 11602, м. Малин, вул. Барміна, 36, кафедра фізичного виховання і спорту. Тел.: 098-45-45-033. E-mail: yaryykk@mail.ru.</i></p>
	<p>Яців Ярослав Миколайович – кандидат педагогічних наук, професор, завідувач кафедри спортивно-педагогічних дисциплін, Прикарпатський національний університет імені Василя Стефаника. <i>Контактна інформація: 76000, м. Івано-Франківськ, вул. Шевченка, 57, кафедра спортивно-педагогічних дисциплін. E-mail: yatsiv64@gmail.ru</i></p>
	<p>Ячнюк Ірина Омелянівна – доцент, Чернівецький національний університет імені Юрія Федьковича. <i>Контактна інформація: 58012, м. Чернівці, вул. Коцюбинського, 2, кафедра теоретичних основ і методики фізичного виховання. E-mail: cibulia50@gmail.com</i></p>

ІНФОРМАЦІЯ ДЛЯ АВТОРІВ

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

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

Матеріали для публікації українською, російською, англійською, польською мовами (за вибором) у друкованому вигляді та на дискеті 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 кожен 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 (A4) із марками й адресою на ваше прізвище та авторську довідку.

Авторська довідка

Назва статті _____
Прізвище, ім'я, по батькові, учений ступінь та вчене звання, посада автора (-ів) _____
Місце роботи, навчання _____
Поштова адреса, індекс _____
Телефон _____
e-mail _____

Вимоги до анотацій

Викладаючи основні факти в анотаціях потрібно дотримуватися хронології статті й використовувати її підзаголовки:

- ім'я, прізвище автора, назва статті, організація;
- актуальність;
- завдання роботи;
- метод або методологія проведення роботи (*описуються в тому випадку, коли вони відрізняються новизною або мають інтерес із погляду; 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, опісанями в статті*);
- ключові слова.

Анотація повинна виконувати функцію незалежного від статті джерела інформації та давати можливість установити її основний зміст.

Англомовна анотація має бути написана якісною англійською мовою. Використання комп'ютерного перекладу не припустиме.

ЗМІСТ

Історичні, філософські, правові та організаційні проблеми фізичної культури

Надія Ашиток Фізичне виховання дітей у контексті гуманістичної парадигми.....	3
Сергей Бубка Развитие программ игр олимпиад и зимних Олимпийских игр при различных президентах МОК.....	7
Едвард Вільчковський, Анастасія Вільчковська, Володимир Пасічник □ Януш Корчак про фізичне виховання дітей та молоді	13
Анатолій Войнаровський Розвиток футболу на Волині у 1920–1939 рр.....	16
Аркадій Кісельов, Анатолій Руденко, Наталя Борецька, Наталя Вичалковська, Аліса Твеліна Спеціалізована дитячо-юнацька школа олімпійського резерву з художньої гімнастики.....	19
Микола Колос, Володимир Яременко Етичні та морально-правові норми виховання студентів на заняттях спортивними єдиноборствами	22
Антон Литвинець, Вадим Канащук, Іванна Литвинець, Олена Падовська Спортивна діяльність Івана Піддубного	25
Михайло Лозовик Зародження фізкультурно-спортивного руху в селах Подністров'я в повосенні роки (1944–1954 рр.).....	28
Світлана Мальона Допінг-контроль та його організаційно-правові основи	32
Сергій Мединський Діяльність американського альянсу здоров'я, фізкультурної освіти, рекреації й танців крізь призму часу.....	35
Олександр Онопрієнко Ольга Онопрієнко Система патріотичного виховання на засадах української етнопедагогіки	38
Валентина Самодай Особливості визначення проблем програми “Концепція загальнодержавної цільової соціальної програми розвитку фізичної культури і спорту на 2012–2016 роки”.....	42
Юрій Тимошенко Спортивне життя в радянській Україні в 1920-ті роки	47

Професійна підготовка фахівців фізичної культури та спорту

Леонід Гнітецький, Олександр Швай, Євген Козак Розуміння сутності гуманістичних цінностей студентами-гандболістами	53
Євгенія Захаріна Бельгійський досвід професійної підготовки майбутніх учителів фізичної культури до позакласної та позашкільної оздоровчо-виховної роботи.....	56
Лідія Ковальчук, Інна Ткачівська, Ганна Презлята, Сергій Курилюк □ Складники професійного іміджу майбутнього вчителя фізичної культури.....	61
Людмила Коновальська, Світлана Писаренко □ Педагогічне оцінювання на основі комп'ютерного тестування формування методичної компетентності майбутніх учителів фізичної культури в процесі вивчення професійно- орієнтованих дисциплін	66
Валентин Кузьмік, Тетяна Краснобаєва, Микола Галайдюк Модель підготовки майбутніх викладачів-філологів до використання здоров'язберігальних технологій у школі	71

Валентина Леонова, Александр Куц, Оксана Швец Підготовка студенток педагогического университета к спортивно-массовой работе по аэробике в школе	75
Людмила Лисенко Система дослідницької роботи майбутніх фахівців із фізичної культури як основа розвитку їхніх креативно-інноваційних здібностей	79
Тетяна Матвійчук Формування педагогічної позиції в майбутніх спортивних педагогів	84
Ірина Мінжоріна, Вадим Василенко, Світлана Переверзева, Тарас Андріанов, Ніна Сахно Компетентність особистості студентів при виборі майбутньої спеціальності	88
Андрій Огнистий, Катерина Огніста, Едуард Маляр Дефініція “готовність” у контексті майбутньої професійної діяльності учителів-предметників у напрямі фізичного виховання учнів	91
Андрій Сватсьєв Методологічні засади професійної діяльності майбутніх тренерів-викладачів	95
Наталія Степанченко Особливості професійно-педагогічної мотивації майбутнього спортивного педагога	101
Ірина Хоменко, Іван Глазирін Формування термінологічної компетентності та її вплив на успішність навчання з медико-біологічних дисциплін майбутніх учителів фізичної культури	105
Тамара Чиженок, Юлія Коваленко Застосування структурно-логічних схем із дисципліни “Теорія і методика фізичного виховання” у процесі підготовки фахівців фізичного виховання й спорту	109
Владимир Шуляк К вопросу об интегральном образовании в физической реабилитации	112
Ярослав Яців Професійна підготовка фахівців фізичної культури та спорту	115
Ірина Ячнюк Система безперервної освіти вчителів фізичної культури	118

Педагогічні технології навчання фізичної культури

Ольга Багінська Теоретичне дослідження сучасних тенденцій у навчанні школярів фізичної культури, зумовлених формуванням нової парадигми освіти в Україні	122
Ніна Байкіна, Павло Пиптюк, Олеся Поддубєва Особливості функціонального стану аналізаторів, які беруть участь у руховій діяльності на заняттях оздоровчим туризмом	126
Оксана Вацеба, Мирослав Герцик, Людмила Гриненко Всеукраїнський спортивно-масовий захід “Олімпійське лелеченя” як нова форма фізкультурно-спортивної роботи серед школярів (на прикладі загальноосвітніх шкіл міста Львова)	130
Олена Додонова Удосконалення навчального процесу фізичного виховання студентів на основі розвитку мотивації та гуманізму	136
Олександра Дубогай, Наталія Завидівська □ Особливості педагогічного експерименту із упровадження здоров’язберігальної технології навчання студентів	142
Володимир Захожий, Наталія Захожа, Василь Войтович Психолого-педагогічна характеристика готовності старшокласників до занять фізичними вправами	148
Надія Ковальчук, Галина Балахничева, Людмила Заремба Інтегрований вплив фізичних вправ і загартування на організм дошкільників 5–6 років	153

Тетяна Круцевич, Наталія Пангелова	
Зміст і засоби програми інтегрованого розвитку рухових та моральних якостей дітей старшого дошкільного віку в процесі фізичного виховання	157
Неля Маляр	
Організаційні форми превентивного фізичного виховання дітей старшого дошкільного віку	163
Валерій Поляковський, Світлана Грициляк, Олександр Швай, Раїса Поляковська	
Особливості методики навчання кидка м'яча в кошик учнів 5-х класів	168
Станіслав Сапрун	
Досвід реалізації програм олімпійської освіти в зарубіжжі серед учнів молодшого шкільного віку	173
Анастасія Стешенко	
Різновиди оздоровчої гімнастики в сучасній фізичній культурі	176
Роман Чопик, Марія Полякова	
Упровадження в урок фізичної культури інтерактивних технологій із варіативного модуля "Баскетбол"	180

Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення

Ігор Бакіко	
Профілактика вживання наркотичних речовин серед учнівської молоді	183
Joanna Baj-Korpak, Andrzej Soroka, Dominik Dąbrowski, Filip Korpak, Agata Poczarska-Dec, Ewelina Niżnikowska	
Samoocena aktywności fizycznej studentów kierunku Wychowanie Fizyczne Wydziału Wychowania Fizycznego i Sportu w Białej Podlaskiej	186
Григорій Власов	
Обґрунтування доцільності формування здорового способу життя студентів-медиків засобами фізичного виховання	191
Світлана Демчук, Наталія Злуніцина, Вікторія Романова	
Організація фізичного виховання школярів спеціальних медичних груп	195
Петро Євстратов, Любомир Бигар, Ярослав Зорій	
Особливості показників індексу маси тіла в студенток I курсу гуманітарних спеціальностей Чернівецького національного університету	200
Тетяна Єрмакова	
Роль і значення "шкіл здоров'я" у формуванні світогляду школярів	203
Ірина Замятіна	
Вплив занять із лижної підготовки на фізичний стан підлітків	208
Надія Земська	
Характеристика рухової активності студентської молоді	211
Павло Кіндрат	
Математичні методи обробки й оцінювання інформації у фізичному вихованні	215
Оксана Кубович	
Теоретичні передумови формування культури здорового способу життя студентської молоді	218
Ганна Мардар, Юрій Черкалюк	
Сила волі та рівень фізичного стану як фактори формування здорового способу життя	222
В'ячеслав Мірошніченко, Світлана Нестерова	
Особливості прояву аеробних та анаеробних можливостей організму молоді з різним соматотипом	225
Юрій Мосейчук	
Самостійні заняття як засіб покращення стану здоров'я студентської молоді	230
Анна Наконечна	
Показники фізичного стану жінок другого зрілого віку, які займаються за системою Дж. Пілатеса	233

Наталія Ольхова-Марчук Формування міжособистісних взаємин молодших школярів на уроках фізичної культури.....	236
Віталій Попад'їн, Сергій Номеровський, Ірина Головійчук, Олексій Максак Роль і місце фізичної підготовки в процесі бойового вдосконалення військовослужбовців Військово-Морських сил Збройних сил України.....	239
Володимир Сергієнко Віковий розвиток швидкісних здібностей студенток.....	243
Аніта Сікура, Валерій Пліско Гіпокінезія як різновид залежності	247
Олексій Стасенко Дидактико-методичні аспекти фізичного виховання студентів у вищих навчальних закладах.....	253
Олена Череповська, Дмитро Череповський, Тетяна Палагнюк Самостійні заняття як один із засобів покращення рівня фізичної підготовленості студенток	258
Оксана Чичкан, Галина Шутка, Ольга Пазичук Функціональний стан серцево-судинної системи студентів протягом двох років навчання.....	260
Володимир Яковлів, Євгеній Яковлів Роль олімпійських ідеалів у житті учнівської молоді	264

Лікувальна фізична культура, спортивна медицина й фізична реабілітація

Алла Альошина Значення засобів фізичної реабілітації, які використовуються в лікуванні хворих на бронхіальну астму.....	268
Ольга Андрійчук Зміна основних симптомів гонартрозу в результаті лікування та реабілітації.....	271
Надія Богдановська, Ірина Кальонова Комплексна реабілітація хворих із грижами міжхребцевих дисків із застосуванням ізометричних навантажень.....	276
Наталія Грейда, Анатолій Тучак Застосування фізичних вправ при хронічному бронхіті з учнями старших класів	279
Ігор Григус Методологічні аспекти проведення фізичної реабілітації у хворих на хронічний бронхіт.....	282
Віталій Кашуба, Руслан Бибик Характеристика компонентів фізичного розвитку жінок, займаючихся оздоровительним фітнесом.....	287
Владимир Кормильцев, Елена Лазарева Применение функционального тренинга в физической реабилитации лиц с вертеброгенной патологией	291
Богдан Мицкан, Генадій Єдинак, Зіновій Остап'як, Богдан Грицуляк, Тетяна Мицкан Інсульт: різновиди, фактори ризику, фізична реабілітація	295
Евгения Перова Стресс и психические расстройства в травматологии.....	302
Райса Поташнюк, Ірина Поташнюк, Микола Кукалець, Ольга Напримерова, Олена Захарчук, Олександр Мазур Профілактор Євмінова: можливості використання в комплексі засобів фізичної реабілітації й профілактики.....	306
Ольга Скомороха Динамика показателей сердечно-сосудистой системы женщин с алиментарно- конституциональной формой ожирения I-II степени при синдроме поликистозных яичников под влиянием программы физической реабилитации.....	308

Олімпійський і професійний спорт

Геннадій Арзютов Точність побудови руху в спортивних іграх, відмінності та зміни в структурі підготовленості спортсменів різної кваліфікації, статі, віку	312
Олександр Будзуляк Вікові особливості плавців та їх здатність до фізичних і функціональних навантажень	316
Валерій Вихор Розвиток спеціальної витривалості у боксерів.....	319
Віктор Горбуля, Вікторія Горбуля, Олександр Горбуля Дослідження функціональної підготовленості баскетболістів у підготовчому періоді.....	323
Василь Дрожжин Кількісні прогностичні критерії психофізіологічного контролю за психофізіологічним станом юних спортсменів-п'ятиборців в динаміці етапу спеціалізованої базової підготовки	327
Ольга Зайко, Максим Семенюк Основные модельные характеристики техники бега в конькобежном спорте	330
Надія Карабанова, Анатолій Карабанов, Світлана Савчук Контроль фізичних навантажень у процесі підготовки юних спортсменок	334
Виктор Костюкевич Показатели соревновательной деятельности хоккеистов на траве с учётом координационной сложности выполнения технико-тактических действий.....	338
Петро Ладика, Володимир Бучок Рівень розвитку здібності до оцінки та регуляції динамічних і просторово-часових параметрів рухів веслувальників-початківців.....	343
Георгій Максименко Обоснование эффективных схем макроциклов подготовки юных десятиборцев	346
Нінель Мацкевич, Тетяна Овчаренко, Світлана Калитка, Венера Кренделєва, Алла Мальцева, Анна Сірик Зміст програмного матеріалу зі спортивної аеробіки та вплив занять на фізичну працездатність дівчат 18–19 років	350
Вячеслав Мулик, В. Лобода Визначення взаємозв'язку морфологічних показників, окремих рухових якостей і виконання елементів техніки юних тенісистів 6–8 років.....	354
Мутасем Абдель Ваххаб Халаф Аль-Соуб Оптимізація фізичних навантажень учнів училищ-інтернатів із ДЦП у річному циклі занять футболом.....	358
Василь Пикалюк, Оксана Усова, Олександр Сологуб Фізична працездатність та функціональний стан кардіореспіраторної системи юних плавців.....	362
Юрій Полатайко Вплив фізичного навантаження максимальної потужності на реактивність кардіореспіраторної системи в спортсменів.....	367
Володимир Саєнко, Сергій Лахно Швидкісно-силова підготовленість боксерів на етапі підготовки до вищих спортивних досягнень	372
Ярослав Свищ, Д. Воронін, Марія Сибіль Застосування самоконтролю для визначення функціонального стану кваліфікованих легкоатлетів у тренувальному процесі	375
Романа Сіренко, Тетяна Козакова, Олег Пижик, Юрій Сіренко Характерні особливості фізичної працездатності студентів-плавців у перехідному періоді річного тренувального циклу	378
Юрій Фурман, Н. Гаврилова Удосконалення фізичної підготовленості велосипедистів 13–16 років через застосування в тренувальному процесі нормобаричної гіперкапічної гіпоксії.....	381
Людмила Харченко-Баранецька Підходи щодо формування тактичної майстерності веслярів-байдарочників вищої спортивної кваліфікації.....	386
Наші автори.....	391
Інформація для авторів	408

CONTENT

Historical, philosophical, legal and organizational problems of physical training

Nadiya Ashytok Physical education of children through the prism of humanistic paradigm of education	3
Serhiy Bubka Development of Olympic Games and Winter Olympic Games under different Presidents.....	7
Edward Vilchkovskiy, Anastasia Vilchkovska, Volodymyr Pasichnyk Janush Korchak about physical training of children and youth	13
Anatoliy Voinarovskiy Development of football in Volyn in 1920–1999	16
Arkadiy Kiselev, Anatoliy Rudenko, Natalia Boretskaya, Natalia Vichalkovskaya, Alisa Tvelina Specialized children-youth sports school of Olympic reserve of rhythmic gymnastics	19
Mykola Kolos, Volodymyr Yaremenko Sports-ethical and legal standards of education of students in classes of combat sports.....	22
Anton Lytvynets, Vadym Kanashchuk, Ivanna Lytvynets, Olena Padovska Sports activities of Ivan Piddubnyi	25
Mikhail Lozovik Development of sports movement in villages of Prydnistrovya in the postwar period (1944–1954).....	28
Svetlana Malona Doping-Control and its organizational-legal fundamentals.....	32
Sergiy Medynskiy Activity of the American alliance of health, physical education, recreation and dance through the prism of time.....	35
Oleksandr Onoprienko, Olha Onoprienko System of patriotic upbringing on the basis of Ukrainian ethnopedagogy.....	38
Valentyne Samoday Peculiarities of problem defining of program “Concept of national target social development program of physical culture and sports in the years of 2012–2016”.....	42
Yuriy Tymoshenko Sports life in Soviet Ukraine in 1920th.....	47

Professional training of physical education and sport specialists

Leonid Gnitetskiy, Oleksandr Shvai, Yevgen Kozak Understanding of the essence of humanistic values by students-handballers.....	53
Yevgeniya Zakharina Belgian experience of training of future physical education teachers to extra-curricular health and educational work	56
Lidiya Kovalchuk, Iryna Tkachivska, Hanna Prezliata, Sergiy Kuryliuk Components of professional image of future physical education teachers	61
Ludmyla Konovalska, Svitlana Pysarenko Pedagogical evaluation based on computer testing of formation of future physical educational teachers’ competence in the process of studying of professionally oriented disciplines	66
Valentin Kuzmyk, Tetiana Krasnobayeva, Mykola Halaidiuk Model of preparation of future philology teachers to using health-preserving technologies at school	71

Valentyna Leonova, Olexandr Kuts, Oksana Shvets	
Preparation of students of pedagogical university to sports and community work in aerobics at schools	75
Ludmila Lysenko	
System of research work of future specialists of physical culture as a base of development of their creative-innovative abilities	79
Tetiana Matviichuk	
Forming of pedagogical position for future sports teachers (in the example of Lviv state university of physical culture).....	84
Irina Minzhorina, Vadim Vasilenko, Svetlana Pereverzeva, Taras Andrianov, Nina Sakhno	
Personal competence of students in choosing their future occupation.....	88
Andrew Ognystiy, Kateryna Ognysta, Edvard Maliar	
Definition of “readiness” in the context of future professional activity f subject-teachers in the direction of physical education	91
Andriy Svatyev	
Methodological basics of future teaching trainers' professional activity	95
Natalia Stepanchenko	
Peculiarities of professional pedagogical motivation of a future sports teacher	101
Iryna Khomenko, Ivan Glazyrin	
Formation of terminological competence and its influence on successfulness of studying of biomedical disciplines among future physical education teachers	105
Tamara Chizhenok, Yulia Kovalenko	
Applying of structural-logical schemes in the discipline “Theory and methodology of physical education” during training process of physical culture and sport specialists	109
Volodymyr Shuliak	
Integrated education in physical rehabilitation	112
Yaroslav Yatsiv	
Professional training of specialists of physical culture and sports.....	115
Irina Yachniuk	
System of continuous education of teachers of physical culture	118

Pedagogical technologies of education in physical training

Olga Baginskaya	
Theoretical research of modern tendencies in training of school students to physical culture predetermined by formations of a new paradigm of education in Ukraine.....	122
Nina Baikina, Pavel Pyptiuk, Olesia Podduyeva	
Peculiarities of functional state of receptors that take part in motion activity at the lessons of remedial tourism.....	126
Oksana Vatseba, Miroslav Gertsik, Liudmila Grynenko	
All-Ukrainian sports event “Olympic stork” as a new form of fitness and sports activities among students (in the example of Lviv schools)	130
Yelena Dodonova	
Perfection of educational process of physical education of students on the basis of development of motivation and humanism.....	136
Oleksandra Dubogay, Nataliya Zavydivska	
Peculiarities of pedagogical experiment for implementation of health-preserving technology of students' education.....	142
Volodymyr Zakhozhiy, Natalia Zakhozha, Vasyliy Voitovych	
Psychological and pedagogical characteristic of senior students' willingness to exercise	148

Nadia Kovalchuk, Galyna Balakhnicheva, Ludmyla Zaremba Influence of physical exercises and hardening on organism of preschoolers aged 5–6	153
Tatiana Krutsevych, Nataliya Pangelova Maintenance and facilities of the program of integrated development of motive and moral qualities of children of senior preschool age in the process of physical education	157
Nelia Maliar Organizational forms of preventive physical education of preschoolers	163
Valeriy Poliakovskiy, Svitlana Grytsyliak, Oleksandr Shvai, Raisa Poliakovska Peculiarities of teaching methods of throw ball in a basket among students of the fifth grade.....	168
Stanislav Saprun Experience of realization of Olympic education programs in foreign countries among schoolchildren	173
Anastasiya Steshenko Varieties of health gymnastics in modern physical culture	176
Roman Chopyk, Mariya Poliakova Introduction of interactive technologies in physical education lesson in variable module “Basketball”	180

Physical education of different groups

Igor Bakiko Drug usage preventing among young people.....	183
Joanna Baj–Korpak, Andrzej Soroka, Dominik Dąbrowski, Filip Korpak, Agata Poczarska-Dec, Ewelina Niżnikowska The self-assessment of physical activity of physical education students of the Faculty of Physical and Sports Education in Biała Podlaska.....	186
Gennadiy Vlasov Substantiation of healthy lifestyle of medical students by means of physical education.....	191
Svitlana Demchuk, Viktoriya Romanova, Natalia Zlunycyna Organization of physical education of schoolchildren in special medical groups	195
Petro Yevstratov, Liubomyr Bilyk, Yaroslav Zorij Peculiarities of indexes of body mass of girls-students of the first course of humanitarian specialities of Chernivtsi national university	200
Tetiana Yermakova Role and value of “Schools of health” in forming of schoolchildren’s world outlook (in the example of Kharkiv State Academy of Design and Arts.....	203
Iryna Zamiatina Influence of ski trainings on body condition of teenagers	208
Nadiya Zemska Description of young students’ physical activity	211
Pavlo Kindrat Mathematic methods of information processing and valuation in physical education.....	215
Oksana Kubovych Theoretical preconditions of formation of healthy lifestyle among students.....	218
Hanna Mardar, Yuriy Cherkaliuk Willpower and level of physical condition as factors of healthy lifestyle formation.....	222
Viacheslav Myroshnychenko, Svitlana Nesterova Peculiarities of display of aerobic and anaerobic possibilities of organism of youth with different somatic types.....	225

Yuriy Moseychuk	
Independent classes as means of improving of students' health	230
Anna Nakonechna	
Indicators the physical condition of women of the second mature age engaged in system of J. Pilates	233
Natalia Olkhova-Marchuk	
Forming of interpersonal mutual relations of junior schoolchildren during lessons of physical culture	236
Vitaliy Popadin, Sergiy Nomerovski, Iryna Golovyichuk, Oleksiy Maksak	
Role and place of physical readiness in the course of combat improvement of Ukrainian Navy personnel	239
Volodymyr Sergiyenko	
Age development of female students' velocity capabilities	243
Anita Sikura, Valeriy Plisko	
Hypokinesia as a kind of dependence	247
Oleksiy Stasenko	
Didactic and methodological aspects of physical education of students at higher education institutions	253
Olena Cherepovska, Dmytro Cherepovski, Tetiana Palahniuk	
Independent work as one of ways of developing of female-students' physical preparedness	258
Oksana Chychkan, Halyna Shutka, Olha Pazyuchuk	
Functional state of cardiovascular system of students during two years of studying	260
Volodymyr Yakovliv, Yevheniy Yakovliv	
A role of Olympic ideals in life of the youth	264

Therapeutic physical training, sport medicine and physical rehabilitation

Alla Aleshina	
The meaning of physical rehabilitation, which are used in the treatment of patients with bronchial asthma	268
Olga Andriychuk	
Changing of main symptoms of gonarthrosis as a result of treatment and rehabilitation	271
Nadia Boqdanovska, Iryna Kalyonova	
Complex rehabilitation of patients with hernias of intervertebral disks with application of isometric loads	276
Natalia Greida., Anatoliy Tuchak	
Performing of physical exercises in case of chronic bronchitis among senior pupils	279
Igor Grygus	
Methodological aspects of physical rehabilitation among patients with chronic bronchitis	282
Vitaliy Kashuba, Ruslan Bibik	
Characteristics of physical development components of women involved in fitness	287
Vladimir Kormiltsev, Yelena Lazareva	
Application of functional training in physical rehabilitation of vertebrogenic pathology	291
Bogdan Mytskan, Gennady Edynak, Zynowij Ostapyak, Bogdan Grytsulyak, Tetiana Mytskan	
Stroke: Causes, factors of risk, physical rehabilitation	295
Eugenia Perova	
Stress and psychiatric disorders in traumatology	302

Raisa Potashniuk, Iryna Potashniuk, Mykola Kukalets, Olga Naprimerova, Olena Zakharchuk, Oleksandr Mazur	
Evminov's preventive device: possibilities of its usage in complex of physical rehabilitation and prophylaxis facilities	306
Olha Skomorokha	
Dynamics of indices of cardiovascular system of women with alimentary-constitutional obesity form of I–II degree with polycystic ovary syndrome under the influence of physical rehabilitation program	308
<i>Olympic and professional sport</i>	
Hennadiy Arziutov	
Exactness of motion building in sport games, differences and changes in structure of preparedness of athletes of different qualification, sex, age	312
Oleksandr Budzuliak	
Age characteristics of swimmers and their ability to physical and functional stress	316
Valeriy Vykhov	
Development of special endurance among high-level boxers	319
Viktor Gorbulia, Viktoriya Gorbulia, Oleksandr Gorbulia	
Research of functional readiness of basketball players in the preparatory period	323
Vasiliy Drozhzhin	
Quantitative forecasting criteria of psycho-physiological control for psycho-physiological state of young pentathletes in the dynamics of specialized training phase	327
Olha Zaiko, Maksym Semeniuk	
Main model characteristics of running technique in skating	330
Nadiya Karabanova, Anatoliy Karabanov, Svitlana Savchuk	
Control of body loads in the process of young sportswomen trainings	334
Viktor Kostiukevich	
Indicators of competitive activity of hockey-players on the grass taking into account the complexity of coordinating implementation of technical and tactical actions	338
Petro Ladyka, Volodymyr Buchok	
Level of development of the skill to combine movements in the movement operation of canoeists at the stage of basic training	343
Georgiy Maksymenko	
Reasoning of effective cycle of training for decathlon competitors on the specialized basic level	346
Nynel Matskevych, Tetiana Ovcharenko, Svitlana Kalytka, Venera Krendeleva, Alla Maltseva, Anna Siryk	
Concept of sport-health fitness program and impact of exercises on physical capability of girls aged 18-19	350
Viacheslav Mulyk, V. Loboda	
Determination of intercommunication of morphological indexes, separate impellent qualities and implementation of elements of technique of young tennis players aged 6–8	354
Mutasem AbdualWahab Khalaf Al-soub	
Optimization of physical loads among students of boarding-schools with child's cerebral paralysis in yearly cycle of football trainings	358
Vasyliy Pykaliuk, Oksana Usova, Oleksandr Solohub	
Physical efficiency and functional condition of junior swimmers' cardiorespiratory system	362

Yuriy Polataiko	
Influence of physical loads of maximal power on reactivity of cardiovascular system of sportsmen.....	367
Volodymyr Sayenko, Sergiy Lakhno	
High-speed and power preparedness of boxers on the phase of preparation to high sports achievements	372
Yaroslav Svysch, D. Voronin, Mariya Sybil	
Self-checking of a functional condition in training process of the qualified track and field athletes	375
Romana Sirenko, Tetiana Kozakova, Oleh Pyzhik, Yuriy Sirenko	
Characteristic peculiarities of physical health of students-swimmers in the transitional period of one year training cycle.....	378
Yuriy Furman, N. Gavrilova	
Improving of physical preparation of cyclists aged 13-16 with the help of using normobaric hypercapnic hypoxia in the educational-training process.....	381
Ludmyla Kharchenko-Baranetska	
Approaches to formation of tactical skills for qualified rowers of high sport school.....	386
Our authors	391
Information is for authors	408

Наукове видання

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

Збірник наукових праць

Волинського національного університету імені Лесі Українки

№ 3 (19)

Редактори: Г. О. Дробот, С. О. Горожанова
Коректори: С. О. Горожанова, М. М. Карпевич-Ящук, Л. С. Пашук,
В. Є. Сикора, В. П. Цюп'яшук, Т. В. Яков'юк
Верстка О. С. Шумік

Свідоцтво про державну реєстрацію КВ № 14069-3040Р від 21.05.2008 р.
Сайт збірника наукових праць: www.physicaledu-journal.org.ua Засновник і видавець –
Волинський національний університет імені Лесі Українки. Підписано до друку
26.09.2012. Формат 60×84¹/₈. Папір офсетний. Гарн. Таймс. Друк цифровий.
Обсяг 48,82 ум. друк. арк., 48,73 обл.-вид. арк. Наклад 300 пр. Зам. 2751.
Виготовлювач – Волинський національний університет імені Лесі Українки (43025, Луцьк,
просп. Волі, 13). Свідоцтво Держ. комітету телебачення та радіомовлення України
ДК № 3156 від 04.04.2008 р.

