



ISSN 2220-7481

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

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

№2 (18)



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

№ 2 (18)

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 габілітований, надзвичайний професор, проректор з розвитку, Державна вища школа імені 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. – № 2 (18). – 363 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

Проблеми фізичного виховання в Україні та способи їх соціально-педагогічного розв'язання

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

Постановка наукової проблеми та її значення. Сучасний світ, активно втручаючись в особистісний простір людини, через свою динамічність та суперечливість створює для неї різноманітні проблеми. Соціально-технологічний прогрес, політичні потрясіння, екологічні негаразди, низький рівень охорони здоров'я спричиняють зростання негативного впливу на особистість різних чинників; збільшення повсякденних фізичних і психологічних навантажень; загострення почуття тривоги й невпевненості. Усе це негативно позначається на здоров'ї людини. Ураховуючи те, що людське життя є найвищою суспільною цінністю, перед суспільством постає низка важливих завдань, серед яких найважливішим є розв'язання проблеми збереження здоров'я. Саме тому виникає потреба в пошуку способів збереження здоров'я людини з урахуванням різних аспектів покращення цього процесу – соціально-економічного, медичного та освітнього.

Аналіз останніх досліджень і публікацій із цієї проблеми. Потреба в модернізації фізичного виховання в Україні зумовлює актуальність його аналізу, що перебуває під пильною увагою педагогів, філософів, соціологів і політологів України. Освітні проблеми цього виховного напрямку вивчали вітчизняні науковці В. Ареф'єв, Б. Ведмеденко, І. Вржесневський, О. Киричук, Л. Кравченко, М. Курик, О. Марків, С. Омельченко, Т. Ракітіна, С. Рябченко, Н. Турчина, В. Хлопенко, А. Черноштан, Р. Чудна, Б. Шиян, М. Ярошик та ін. [2; 3; 4; 5; 8; 10; 11; 12; 14; 15; 16; 17; 18; 19]. Незважаючи на численні дослідження в цьому напрямі, проблеми фізичного виховання залишаються більшою мірою не вивченими. Саме тому ми й обрали цю тему як предмет аналізу.

Існує безліч визначень здоров'я, проте якнайповнішою, на наш погляд, видається дефініція, що запропонована фахівцями Всесвітньої організації охорони здоров'я. Вони вважають, що здоров'я – це нормальний стан людського організму й психіки, який характеризується психофізичним і соціальним благополуччям людини [13]. Збереження здоров'я та дотримання здорового способу життя передбачає прагнення людей до фізичної досконалості, досягнення душевної, психічної гармонії в житті, забезпечення повноцінного харчування, виключення із життя деструктивної поведінки, дотримання правил особистої гігієни, очищення організму і його загартовування. Звичка до здорового способу життя формується в дитячі роки, ще в школі.

Завдання дослідження – проаналізувати проблеми фізичного виховання в Україні та визначити спосіб їх соціально-педагогічного розв'язання.

Виклад основного матеріалу й обґрунтування отриманих результатів дослідження. Розвиток фізичної культури й спорту в сучасній Україні характеризується значними проблемами, пов'язаними з умовами існування суспільства; глибокою економічною кризою, обумовленою переходом країни на нові форми економічного господарювання (із державної форми власності на приватну); стрімким спадом виробництва в промисловості та аграрному секторі; падінням рівня життя населення; порушенням екологічної рівноваги; різким погіршенням фізичного розвитку й здоров'я людей, скороченням тривалості життя. Окремо слід відзначити суттєве зниження державного фінансування

сфери фізичної культури та спорту. А це призвело, зокрема, до того, що з 1991 по 1998 рр. кількість підприємств, організацій і установ, які проводили фізкультурно-оздоровчу роботу, зменшилася на 15,5 тис. одиниць, а кількість трудящих, залучених до нього процесу, – більш як на 1 млн осіб, тобто на 56 %, інструкторів у сфері спорту, котрі працювали у виробничих колективах, – на 5,7 тис. осіб. Лише 13 % трудових колективів зберегли спеціалістів, які проводили фізкультурно-оздоровчу роботу. Звісно, такі зміни стали причиною різкого погіршення фізичного та психічного стану населення, значного зростання серцево-судинних, онкологічних, психічних й інших захворювань, посилення тютюнопаління, алкоголізму, наркоманії [7]. Лише за три роки (з 1991 по 1993) припинили діяльність більш як 900 дитячих і підліткових фізкультурно-оздоровчих клубів при ЖЕКах, скорочено 590 посад педагогів-організаторів спортивної роботи з населенням за місцем проживання. Більшість населення, особливо в сільській місцевості, практично була позбавлена можливості брати участь у будь-яких формах фізкультурно-оздоровчої й спортивної роботи [7]. Погіршився стан утримання та використання матеріально-технічної бази фізкультури й спорту, а приватизація частини спортивних споруд супроводжувалася використанням їх не за призначенням. Під загрозою руйнування опинилася система підготовки спортсменів, скоротилася мережа дитячо-юнацьких спортивних шкіл, зменшилася кількість національних змагань і навчально-тренувальних зборів.

Змінилася питома вага позаурочних занять із фізичного виховання в усіх навчальних закладах. У 1998 р. Держкомспорт України відзначав, що з початку 90-х років контингент дітей і підлітків, залучених до регулярних занять у ДЮСШ, підліткових фізкультурно-спортивних клубах за місцем проживання й спортивних секціях, скоротився на 620 тис. осіб. Згорання цієї роботи негативно позначилося на стані здоров'я дітей та підлітків: майже 90 % дітей, учнів і студентів мали відхилення в здоров'ї, а 50 % – незадовільну фізичну підготовку. Недоліки в організації дозвілля дітей, спрямованого на формування здорового способу життя, призвели до посилення антисоціальних проявів, адже в наш час майже кожний десятий злочин в Україні здійснюється неповнолітніми [7].

Значні проблеми розвитку галузі фізичної культури й зумовлені ними негативні наслідки вимагають відповідного осмислення в суспільстві та впровадження адекватних заходів для їх подолання. Такими є, зокрема, заходи з організації та реалізації фізичного виховання на заняттях із фізкультури й поза ними. Безперечно, діяльність, спрямована на збереження здоров'я дітей, повинна поєднувати різноманітні форми та види роботи: корекцію порушень здоров'я з використанням комплексу оздоровчих заходів без відриву від навчального процесу; форми організації навчально-виховного процесу з урахуванням їх психологічного й фізіологічного впливу на учнів; розробку та реалізацію навчальних програм із формування в учнів навичок дотримання здорового способу життя й профілактики шкідливих звичок; організацію заходів, що сприяють збереженню та зміцненню здоров'я вчителів й учнів, створенню умов для їх гармонійного розвитку тощо.

Слід відзначити, що формування здорового способу життя у свідомості дітей здійснюється не лише на заняттях із фізкультури, а й під час навчально-виховного процесу загалом. Фізичне здоров'я в школі “підточує” малорухливий спосіб поведінки. Проте ще стародавні греки про потребу рухатися писали в державних законах. Про необхідність рухової активності для підтримки здоров'я висловлювалися видатні люди: Гіппократ (“Святкування і бездіяльність несуть за собою нездоров'я і, навпаки, прагнення розуму до чого-небудь приносить із собою бадьорість, вічно спрямовану до зміцнення”), Горацій (“Якщо не бігаєш, коли здоровий, побігаєш, коли захворієш”), Овідій (“Дивись, як руйнується від безробіття ліниве тіло, як застоюється в озері без руху вода. Протидій хворобі на початку: пізно думати про ліки, коли хвороба пустила коріння від довгого уповільнення”), Апулей (“Припинення діяльності несе із собою в'ялість, а за в'ялістю йде безсилля”), Авіценна (“Людина, яка перестала займатися фізичними вправами, часто чахне, тому що сила її органів послаблюється внаслідок відмови від руху”), Абуль Фарадж (“Міра у всьому – спільник природи й захисник здоров'я. Тому, коли ви п'єте, коли ви їсте, коли рухаєтесь і навіть коли кохаєте – зберігайте міру”), Ж.-Ж. Руссо (“Рух пробуджує організм до активної дії на тривалий час”), Й. В. Гете (“Природа не знає зупинки у своєму рухові й карає будь-яку бездіяльність”) [2].

Малорухливий спосіб життя властивий не лише для дітей, а й для дорослих. Це пов'язано, передусім, із кардинальними змінами у сфері побуту та виробництва (у зв'язку з автоматизацією, роботизацією й комп'ютеризацією виробництва). Докорінно змінюється соціальне та духовне життя людей, а частка спеціалістів робітничих професій зменшується, порівняно з часткою представників розумової праці, причому не лише в Україні. Англійський соціолог Е. Гіденс констатує, що система зайнятості в усіх індустріальних країнах зазнала істотних змін ще у ХХ ст. До середини цього

століття робітники фізичної праці становили 2/3 працюючого населення, а в 1990 р. – лише 3/4 зайнятого населення. Скорочення обсягу фізичної праці тісно пов'язане зі зменшенням частки осіб, зайнятих у виробничій сфері [6, 371]. Слід також відзначити, що в умовах складного процесу переходу від багатовікової індустріальної фази до науково-технічної провідне місце у сфері праці займає діяльність, яка вимагає від людей підготовки в обсязі, вищому від середньої школи (у США таких працівників понад 91 %) [8, 78]. Із високим динамізмом виробництва в перехідний період від індустріальної до постіндустріальної (обслуговуючої, технотронної) епохи увага приділяється таким якостям працівників, як професійна мобільність, уміння швидко переучуватися й набувати нові знання, психічна та фізична рівновага й витривалість. Фактично, не йдеться про особливу силу та бездоганне здоров'я, оскільки вважається: згаданих у попередньому реченні якостей для участі у виробництві достатньо. Еклектичність цього погляду є антигуманістичною, бо людина розглядається лише з погляду економічної діяльності. Тим часом людина є самоцінною, а орієнтація в суспільстві на ідеал інтелектуального генія з посередніми фізичними можливостями з часом може стати чинником суттєвих суспільних змін – ослаблення суспільства. Саме тому актуальним є пропагування всебічно розвиненої особистості, здатної до утвердження себе в колективі. Якщо особистість зі стабільним фізичним станом залучена до бажаних видів трудової діяльності, це задовольняє її ще й тому, що вона самостверджується в цьому колективі. Коли ж людина позбавлена через неналежний фізичний стан можливості займатися працею (а отже, й відчувати радість діяти, отримувати задоволення в процесі спілкування), вона вдається до сурогатів, за допомогою яких можна штучно викликати ілюзорне відчуття задоволення та престижності. Такими засобами є алкоголь, наркотики. Це призводить до фізичного й соціально-психічного ослаблення частини людей. Щодо цього слухні думки М. Амосова: “Ми не можемо орієнтувати суспільство лише на ослаблених людей. Спроба зробити їх щасливими, оберігати від необхідності напружуватися ні до чого не приведе: слабкий залишиться слабким – і нещасним. А в сильних рівень щастя знизиться – вони детренуються, стануть слабшими, втратять високі орієнтири” [1, 263].

Висновки й перспективи подальших досліджень. Зміни на краще у сфері здоров'я відбудуться тоді, коли в суспільній свідомості утвердиться уявлення про самоцінність людини, її здоров'я й життя, а проблеми фізичного виховання та спорту будуть ефективно розв'язуватися на державному рівні.

Звісно, фізичне виховання потребує вдосконалення в сучасну епоху, коли увага часто приділяється формуванню лише таких якостей людей, як уміння набувати знання, психічна та фізична рівновага, витривалість. Не йдеться про бездоганне здоров'я. Такий погляд на здоров'я людини є антигуманістичним. У наш час актуалізується формування всебічно розвиненої особистості, у тому числі засобами фізичного виховання.

Список використаної літератури

1. Амосов Н. М. Жизнь человека и условия ее прочности / Н. М. Амосов // Наука и жизнь. – 1976. – № 9. – С. 68–69.
2. Ареф'єв В. Г. Концепція національної системи фізичного виховання учнів, учнівської і студентської молоді України / В. Г. Ареф'єв // Початкова школа. – 1994. – № 8. – С. 50–54.
3. Афоризми, прислів'я і приказки про здоров'я і здоровий спосіб життя [Електронний ресурс]. – Режим доступу : <http://myrefs.org.ua/index.php?view=article&id=1090&titles=%D0%>
4. Ведмеденко Б. Ф. Теоретичні основи і практика виховання молоді засобами фізичної культури / Ведмеденко Б. Ф. – К. : [б. в.], 1993. – С. 123–126.
5. Вржесневський І. І. Компенсаторний потенціал фізичного виховання у контексті завдань відродження нації / І. І. Вржесневський, Н. І. Турчина // Науковий вісник Харківського державного педагогічного університету : зб. наук. пр. – Серія : Філософія. – Х. : ОВС, 2002. – Вип. 12. – С. 90–91.
6. Гіденс Е. Соціологія / Гіденс Е. – К. : Основи, 1999. – 726 с.
7. Історія розвитку фізичного виховання в Україні [Електронний ресурс]. – Режим доступу : <http://www.horting.org.ua/node/1642>
8. Кравченко Л. Вплив різнобічного фізичного виховання на розвиток фізичних і моральних якостей учнів / Л. Кравченко // Здоров'я та фізична культура. – 2009. – № 9 (141). – С. 1–6.
9. Левківський М. В. Історія педагогіки : навч. посіб. / М. В. Левківський, О. М. Микитюк. – Х. : ОВО, 2002. – 240 с.
10. Марків О. Здоров'я людини як фундаментальна цінність культури / О. Марків // Гілея: науковий вісник : зб. наук. пр. – К., 2009. – № 27. – С. 176–182.
11. Омельченко С. О. Взаємодія соціальних інститутів суспільства у формуванні здорового способу життя дітей і підлітків / Омельченко С. О. – Луганськ : Альма-Матер, 2007. – 351 с.
12. Рябченко С. Фізичне виховання школярів / С. Рябченко // Здоров'я та фізична культура. – 2007. – № 26 (86). – С. 10–20.

13. Складові здоров'я [Електронний ресурс]. – Режим доступу : <http://www.vykrykach.lviv.ua/skladovi-zdorovya/>
14. Турчина Н. И. Некоторые аспекты физического воспитания в свете тенденций современного образования / Н. И. Турчина, Т. И. Ракитина // Гуманітарна освіта в профільних вищих навчальних закладах: проблеми і перспективи : матеріали VI Всеукр. наук.-практ. конф. – К. : НАУ, 2005. – С. 176–177.
15. Хлопенко В. Роль фізичної культури та спорту у поліпшенні соціальної активності студентської молоді / В. Хлопенко // Молода спортивна наука України : зб. наук. пр. з галузі фізичної культури і спорту. – Вип. 10. – Т. 3. – 2006. – С. 87–90.
16. Черноштан А. Г. Професійна підготовка майбутнього вчителя фізичного виховання на основі модульно-рейтингової технології навчання : автореф. дис... канд. пед. наук : спец. 13.00.04 “Теорія і методика професійної освіти” / А. Г. Черноштан ; Луган. держ. пед. ун-т ім. Т. Шевченка. – Луганськ, 2002. – 20 с.
17. Чудна Р. В. Теорія адаптивного фізичного виховання / Чудна Р. В. – К. : Наук. думка, 2003. – 270 с.
18. Шиян Б. М. Теорія і методика фізичного виховання школярів / Шиян Б. М. – Т. : Навч. кн. “Богдан”. – 2001. – Ч. 1. – 272 с.
19. Ярошик М. Я. Підготовка бакалаврів фізичного виховання в умовах інтеграції вищої школи України в Європейський освітній простір : автореф. дис... канд. наук з фіз. виховання і спорту : спец. 24.00.02 “Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення” / М. Я. Ярошик ; Львів. держ. ін-т фізичної культури. – Л., 2010. – 20 с.

Анотація

Основне завдання цієї праці – проаналізувати проблеми зі станом здоров'я дітей в Україні й показати способи його покращення. Особливе місце та відповідальність за оздоровчу діяльність відводиться освітній системі, а тому саме ця система розглядається в статті. Ефективність формування здорового способу життя вимагає активного залучення учнів і педагогів до здоров'язберігального навчального процесу, формування в дітей активної позиції щодо зміцнення й збереження власного здоров'я. Аналіз діяльності загальноосвітніх закладів України дав змогу виділити складники цієї діяльності, яка повинна поєднувати різноманітні форми та види роботи: корекцію порушень здоров'я з використанням комплексу оздоровчих заходів без відриву від навчального процесу; форми організації навчально-виховного процесу з урахуванням їх психологічного та фізіологічного впливу на учнів; розробку й реалізацію навчальних програм із формування в учнів навичок дотримання здорового способу життя та профілактики шкідливих звичок; заходи, що сприяють збереженню й зміцненню здоров'я вчителів й учнів; створення умов для їх гармонійного розвитку тощо.

Ключові слова: здоров'я, навчально-виховний процес, здоровий спосіб життя, фізичне виховання.

Надежда Ашиток. Проблемы физического воспитания в Украине и пути их социально-педагогического решения. *Основное задание этой работы – проанализировать проблемы состояния здоровья детей в Украине и показать пути их улучшения. Особое место и ответственность за оздоровительную деятельность отводится образовательной системе, а потому именно эта система рассматривается в статье. Эффективность формирования здорового образа жизни требует активного привлечения учеников и педагогов в здоровьесохраняющий учебный процесс, формирования у детей активной позиции относительно укрепления и сохранения здоровья. Анализ деятельности общеобразовательных заведений Украины даёт возможность выделить компоненты этой деятельности, которая должна сочетать разные формы и виды работы: коррекцию нарушений здоровья с использованием комплекса оздоровительных мероприятий без отрыва от учебного процесса; формы организации учебно-воспитательного процесса с учётом их психологического и физиологического влияния на учеников; разработку и реализацию учебных программ по формированию у учеников навыков здорового образа жизни и профилактики вредных привычек; мероприятия, которые способствуют сохранению и укреплению здоровья учителей и учеников; создание условий для их гармонического развития и др.*

Ключовые слова: здоровье, учебно-воспитательный процесс, здоровый образ жизни, физическое воспитание.

Nadya Ashitok. Problems of Physical Education in Ukraine and Ways of their Social and Educational Solutions. *The main content of this article is to analyze problems of condition of children's health in Ukraine and to show ways of its improvement. Special place and responsibility for recreational activities is given to the educational system, therefore this system is discussed in the article. The effectiveness of healthy lifestyle requires involvement of students and teachers into educational process aimed to gain health as well as formation of children's active position regarding strengthening and maintaining their health. The analysis of the activity of secondary schools in Ukraine has allowed to distinguish the constituents of this activity, which should combine various forms and types of work: correction of health disorders using complex of health measures in the educational process, forms of organization of educational process regarding their psychological and physiological effects on students, development and implementation of educational programs into development of students' skills of healthy lifestyle and prevention of harmful habits, measures that promote maintenance and improvement of health on teachers and students; creating conditions for harmonious development, etc.*

Key words: health, educational process, healthy lifestyles, physical education.

Історичний аналіз розвитку студентського спорту у вищих навчальних закладах України

Волинський національний університет імені Лесі Українки (м. Луцьк)

Постановка наукової проблеми та її значення. Аналіз останніх досліджень. Ми бачимо, що за період, який вивчали, на території СРСР прокотилося декілька воєн, змінювалися геополітичні складники країн, їхні кордони, утворювалися нові незалежні держави зі своїм баченням розвитку загальної політики в цілому й студентського спорту в особистому. Це були роки розквіту наукової думки, зростання науково-технічного прогресу, поява нових технологій, що призвело до того, що молодь переважно вела сидячий спосіб життя, що значно погіршило загальний стан здоров'я молоді.

І хоча в цей період влада прийняла декілька десятків законів і постанов, направлених на покращення стану здоров'я населення, студентського й профсоюзного спорту, але паралельно вона зробила все, щоб ці закони продовжували підтримувати воєнізований складник, який мав негативний вплив на виховання здорової людини.

Методологічною базою дослідження були загальнонаукові принципи системності й історизму, які передбачають детальне вивчення джерел із матеріалів історичного аналізу розвитку фізичної культури. Також у статті використано аналітичний порівняльно-історичний та хронологічний методи дослідження.

Завдання дослідження – проаналізувати розвиток студентського спорту у вищих навчальних закладах України.

Виклад основного матеріалу й обґрунтування отриманих результатів дослідження. Проблеми історичного аналізу й розвитку діючої системи фізичного виховання у вищих навчальних закладах України привертають увагу багатьох учених. Також аналіз наукових і документальних джерел показує, що є велика кількість досліджень програмно-нормативних документів, аспектів фізичної культури та спорту у вищих навчальних закладах. Але ми бачимо, що більшість статей і монографій присвячені становленню фізичної культури від найдавніших часів і до початку ХХ ст. або показують розвиток фізичної культури й педагогічне керівництво нею в окремих регіонах України (А. Цьось, 1997 р.; Н. Деделюк, 2004 р.; О. Дубогай, 2002 р.; Є. Приступа, 1995 р.; Е. Вільчковський, 1989 р.; А. Лотоненко, 1998 р.; А. Кухтій; С. Козіброцький, 2002 р.) [1; 2; 3].

Нині навчальна дисципліна “фізичне виховання” у вищих навчальних закладах України викладається протягом усього періоду навчання студентів в усіх його проявах. Під фізичним вихованням ми розуміємо педагогічний процес і його керівництво, направлені на виховання особистості студента. Викладання цієї дисципліни вказує на її важливість у будь-якому ВНЗ, допомагає в підготовці спеціалістів різних напрямів освіти. При вивченні організації студентського спорту, який має двохсотлітню історію, а питання розвитку фізичної культури потрібно детально вивчити документи й нормативні дані, які існують у сфері діяльності вищої освіти, у тому числі правила накази, положення, програми й інструкції із фізичного виховання, розроблені Міністерством освіти і науки, молоді та спорту України. Багато вчених упевнені, що фізкультурна й спортивна діяльність у технічних і гуманітарних ВНЗ повинна стати відродженням та подальшим розвитком масового студентського спорту, який на території колишнього СРСР теж має більш ніж столітню історію існування.

На нашу думку, складний процес організації фізичного виховання у ВНЗ потребує декількох безумовних умов існування. Ще В. І. Ленін говорив, що “кадри вирішують усе”, тому педагогічні кадри в галузі фізичного виховання в СРСР, а до неї – у царській Росії були на першому місці в навчальних закладах із підготовки викладачів фізичної культури (військово-морський гімнастичний заклад (1853–1878), головна гімнастична фехтувальна школа, учительська семінарія військового відомства (1863–1885)) [4].

На території Росії студентський спорт офіційно з'явився тільки 25 серпня 1905 р., коли керівництво країни увело автономію ВНЗ (Ф. П. Шувалов), що стало поштовхом для того, щоб у 1907 р. було введено в Росії “Правила про студентів”, які дозволяли студентам ВНЗ створювати культурні та спортивні студентські організації.

Хоча багато ректорів ВНЗ були проти цих нововведень “послаблення” для студентської молоді відбулися тільки завдяки тому, що відбулася революція 1905 р. й царський уряд був дуже стривожений активністю молоді в революційних заворушеннях по всій Росії й за допомогою створення спортивних клубів та організацій збирався відволікти молодь від політичної активності. Утворено Канцелярію головнонаглядаючого за фізичним розвитком Російської імперії, яку очолив генерал-майор В. М. Воєнков, уклад якого в становлення фізичної культури ще до сьогодні повністю не вивчений.

Велику підтримку й пропаганду здорового способу життя молоді надавали 35 друкованих газет і журналів фізкультурного напрямку, які діяли тоді в Росії. На жаль, у 1915 р. тільки в 35 вищих навчальних закладах зі 105 створено спортивні гуртки. Найбільше їх було в Санкт-Петербурзі та Москві, також у Києві працював гімнастичний гурток при університеті, Політехнічному інституті, при Київському студентському товаристві. Спортивні гуртки з'явилися й при інститутах Харкова та Одеси.

Ми сміливо можемо вважати це початком створення студентських спортивних товариств на Україні [6].

У 1916 р. в Москві з'явилося Загальне Московське студентське спортивне товариство, його керівництво розпочало систематизацію й реєстрацію всіх студентських секцій, гуртків і товариств для проведення єдиних всеросійських студентських змагань, щоб виявити найсильніший спортивний ВНЗ Росії. Але, на жаль, воно ніяк не змогло замінити відсутність обов'язкового фізичного виховання у ВНЗ [7].

Тільки після перемоги Великої жовтневої соціалістичної революції фізична культура, як і весь студентський спорт, почала розвиватися більш систематично. Першим кроком у цьому напрямі стало утворення 4 червня 1918 р. ВСЕОБУЧу, який відразу розробив для військової підготовки спеціальну програму із фізичного виховання, яка була обов'язковою для студентів, мала більш мілітаристичний напрям (легка атлетика, стрільба, фехтування, лижний спорт тощо.)

Політично цю програму підтримав комсомол на третьому з'їзді РКСМ, спеціальною постановою передбачено цілі й завдання фізичного виховання молоді та підготовку молоді до трудової діяльності, до озброєного захисту соціалістичної вітчизни [8]. У 1920 р. нарком охорони здоров'я Н. А. Семашко очолив утворений при ВЦК Вищу раду із фізичної культури й спорту.

Відліком існування обов'язкового предмета фізичного виховання у ВНЗ України потрібно вважати Постанову Наркомосу УРСР від 21 вересня 1929 р., коли її було введено до навчальних планів ВНЗ і технікумів. Це зроблено відповідно до Декрету РНК СРСР від 16 серпня 1929 р. “Про фізкультурний рух”. Правда, цих уроків було всього три години в декаду й переважно студенти займалися лижним і стрільковим спортом, боксом, гімнастикою, легкою атлетикою. Тодішнє керівництво країни підтримувало мілітанерістичні вподобання молоді.

І в подальшому предмет “фізичне виховання” у ВНЗ регламентувався різними директивами та наказами. Постановою Наркомпросу від 15.04.1933 р. відзначалося, що програма “фізична культура” у ВНЗ повинна нараховувати не менше 200 годин для технічних ВНЗ із чотирьохрічним терміном освіти й 250 годин – із п'ятирічним терміном навчання.

У програмах, виданих із 1918 по 1940 рр. (а їх було шість (1929, 1930, 1931, 1933, 1936, 1937 рр.)) [10], фахівці відзначають, що найбільш цілісною була програма 1933 р., у якій основними нормативами показниками із фізичної культури були вимоги комплексу ГПО, що набрав усе більшої популярності як серед студентів, так і серед усіх верств населення.

Загальний розподіл навчальних годин був від 238 до 378, залежно від спеціальності факультету.

Окрім програм із фізичного виховання у ВНЗ, потрібні були ще й кадри, які б могли розвивати цей напрям науки.

Першим науковим інститутом в Україні, що вивчав фізичну культуру, був утворений у 1925 р. Центральний будинок фізичної культури (ЦБФК) у Харкові. На його базі 1930 р. організовано першу в Радянському Союзі науково-дослідницьку кафедру із фізичної культури.

Поетапно відбувалася також зміна складу діяльності фізичної культури у ВНЗ, точніше – її направленість.

І якщо в першій програмі 1929 р. проглядався військово-прикладний напрям, то після вводу в 1931 р. Всесоюзного комплексу ГПО ми бачимо її оздоровчий характер.

Програма 1937 р. дала черговий поштовх розвитку студентського спорту, вона була базовою для проведення Всесоюзних спартакіад студентів СРСР.

У травні 1936 р. прийнято доленосне рішення для подальшого розвитку фізичної культури – рішення ВЦСПС, про організацію 64-х ДСТ профсоюзів на кшталт утвореного в 1923 р. “Динамо” і в 1925 р. – “Спартак”.

Утворені ДСТ “Буревісник”, “Наука”, “Іскра”, “Медик”, “Молния” не тільки займались обслуговуванням діючих колективів фізкультури, змагань тощо, а й пропагандою, збільшуючи кількість учасників спортивного руху.

Це був перший етап керівництва студентським спортом. Другий пов’язаний із необхідністю посилення фізкультурної роботи серед студентів, 30 жовтня 1957 р. створено ДСТ “Буревісник”, що об’єднав у собі галузеві студентські спортивні товариства “Медик”, “Іскра”, “Здоров’я”, “Труд”, “Металург”, “Старт”, “Наука”, “Молния”, “Строитель”, “Товариш”, “Спринт”. Одним із показників для їхнього об’єднання була наявність єдиної навчальної програми із фізичного виховання.

У період війни 1939–1945 рр. у ВНЗ СРСР вводяться нові навчальні програми 1940–1941 рр., 1944 р. – у цих програмах базовим є знову комплекс ГПО, який найкраще підходить до моменту, що склався в цей період. Робиться ухил на військово-прикладні види спорту (170 годин на військову підготовку та 120 – на фізичне виховання).

У підготовці 1–2 курсів з’являються такі види спорту, як лижі, плавання, фехтування на рушницях, легка атлетика (крос, маршові походи).

У післявоєнний період настає розуміння, що спорт – це світова культура й ігнорувати великі спортивні форуми ми не можемо, у зв’язку з тим, що СРСР потрібно було підтверджувати свою гегемонію у всіх напрямках світової культури. Наступав період вступу СРСР у міжнародну студентську асоціацію спортсменів.

Відразу після війни, у 1947–1948 рр., відновлюється традиційні студентські змагання, зокрема в 1951 р. проведено першу Всесоюзну студентську спартакіаду.

У першій групі загальнокомандну першість вибороли колектив МВІ ССО СРСР, у другій – чемпіоном став колектив Міністерства освіти Української РСР.

І з 1949 р. студентська збірна успішно виступає на міжнародних спортивних форумах у Празі, Будапешті, Берліні, Парижі, Варшаві.

Продовження розвитку фізичного виховання в українських ВНЗ у правильному руслі засвідчував той факт, що у всіх збірних СРСР процентна кількість студентів-спортсменів становила 25–30 %.

Коли в СРСР намітилися паростки демократії, стало зрозуміло, що потрібно буде передивитися нормативну базу розвитку фізичної культури й спорту. Із кінця 90-х р. розпочалися зміни багатьох положень. Так, Радою Міністрів УРСР від 04.01.1987 р. прийнято постанову “Про затвердження Положення про Державний комітет Української РСР по фізичній культурі та спорту”. У 1989 р. надруковано проект концепції розвитку фізичної культури й народного спорту в УРСР.

22 грудня 1990 р. Генеральна асамблея засновників прийняла рішення про створення національного олімпійського комітету (у вересні 1993 р. НОК України був визнаний МОК).

Після 1991 р. українська спортивна наука продовжує розвиватися самостійно.

Першим законом незалежної України “Про фізичну культуру і спорт” був закон від 24.12.1993 р. (3809–XII), який вводився в дію.

Постановою Верховної Ради України (12) (зі змінами, внесеними згідно із законами) від 18.06.1999 р., від 10.02.2000 р., 21.06.2001 р., 16.12.2004 р., 03.02.2005 р., 19.01.2006 р., 15.05.2007 р., 17.11.2009 р., 19.10.2010 р., 19.04.2011 р., цим законом і змінами до нього визначилися загальні правові, організаційні, соціальні й економічні основи діяльності у сфері фізичної культури та спорту.

Із кожним роком на Україні збільшується кількість ВНЗ, які відкривають факультети фізичного виховання, розвитку спорту й спортивної реабілітації. Зараз на 2012 р. на Україні нараховується 63 заклади.

На жаль, у багатьох ВНЗ відбувається недооцінка українського педагогічного досвіду. Ще мало уваги приділяється працям П. Франка, Е. Ващенко, М. Бутовського, їхньому внеску в розвиток фізичного виховання як в Україні, так і у світі.

Замінюючи вивчення вітчизняного досвіду розвитку фізичної культури вивченням зарубіжних систем виховання, що, на жаль, унаслідок певних причин – геополітичних, економічних, соціальних, кліматичних – не підходять до українських реалій життя. Є нерозуміння важливості не тільки історії нашої країни, а й фізичної культури зокрема. І в суспільстві помітна недооцінка надважливості ролі викладача фізичної культури для подальшого виховання підростаючого покоління [12].

Висновки й перспективи подальших досліджень. Ми бачимо, що разом зі збільшенням ВНЗ і спортивних кафедр зростає й академічна кількість годин фізичної культури у ВНЗ. Керівництво країн приділяє певну увагу покращенню стану здоров’я молоді (низка постанов і законів). Та, на жаль, вони не несли кардинальних змін для розв’язання питань оздоровлення підростаючого покоління. Усі вони

були так чи інакше пов'язані з комплексом ГПО. І тільки після розпаду СРСР й утворення нових незалежних держав стало можливо кардинально провести реформи в галузі фізичної культури, зробити так, щоб постанови уряду не носили декларативний характер, а були направлені на оздоровлення нації. Рушійною силою всіх цих процесів в Україні виступає студентська молодь. А багато того, що було розпочато великим подвижником фізичної культури В. М. Воейковим, реалізовано тільки після революції й у наші дні (утворено університети спорту, проводяться регіональні спортивні олімпіади та ін.)

Однією з помилок розвитку фізичного виховання у ВНЗ України була спроба об'єднати військову й спортивні кафедри, їхні плани зі спільного існування цих дисциплін. В останні роки до цих проблем додалися недостатня кількість спортивних споруд, інвентарю, обладнання; складне економічне становище країни після світової кризи.

Список використаної літератури

1. Деделюк Н. А. Традиції фізичного виховання в Київській русі : монографія / Деделюк Н. А. – Луцьк : [б. в.], 2004. – 192 с.
2. Цьось А. В. Витоки фізичного виховання в Україні / А. В. Цьось // Фізичне виховання в школі. – 1997. – № 3. – С. 52–54.
3. Лотоненко А. В. Приоритетные направления в решении проблемы физической молодёжи / А. В. Лотоненко // Теория и практика физической культуры. – М., 1997.
4. Поплутина Н. Н. Подготовка педагогических кадров по физическому воспитанию в дореволюционной России / Поплутина Н. Н. – М. : [б. и.], 1998. – 24 с.
5. Харьков А. В. Вклад России в создание и становление современного олимпийского движения : дис... канд. пед. наук // Харьков А. В. – Малаховка, 1997.
6. Шувалов Ф. П. Основные пути развития физического воспитания в высших учебных заведениях СССР / Шувалов Ф. П. – М., 1960. – С. 5–45.
7. Столбов В. В. История физической культуры и спорта / В. В. Столбов, А. А. Финогенова, Н. Ю. Мельникова. – М. : ФиС, 2000. – 423 с.
8. ВЛКСМ в революциях съездов и конференций 1918–1928. – М. : [б. и.], 2000. – С. 32–34.
9. Вісник фізичної культури. – № 1931. – № 4. – С. 14.
10. Тридцять лет физического воспитания в высшей школе : сб. науч. ст. – М. : [б. и.], 1960. – С. 156.
11. Закон України про фізичну культуру і спорт (3909-ХІІ) // Відомості Верховної ради України від 24.12.1993.
12. Приступа Є. Н. Народна фізична культура українців / Приступа Є. Н. – Л. : [б. в.], 1995. – 254 с.

Анотації

У статті висвітлено історико-педагогічні питання розвитку фізичного виховання у ВНЗ України. Показано заходи урядів СРСР, УРСР й України зі створення програмно-наукових основ фізичної культури та спорту. За період, який ми вивчали, разом зі збільшенням ВНЗ і спортивних кафедр, зростає й академічна кількість годин фізичної культури. Керівництво країн приділяє певну увагу покращенню стану здоров'я молоді (низка постанов і законів). Та, на жаль, вони не внесли кардинальних змін у розв'язання питань оздоровлення підростаючого покоління. Утворення нових науково-дослідницьких інституцій та ДСТ, які займалися обслуговуванням усіх фізкультурних й оздоровчих процесів, відбувались у вищих навчальних закладах України.

Ключові слова: студентський спорт, програма розвитку, молодь, спортивні організації.

Анатолій Войнаровський. Исторический анализ развития студенческого спорта в высших учебных заведениях Украины. *В статье освещаются историко-педагогические вопросы развития физического воспитания в вузах Украины. Показаны меры правительств СССР, УССР и Украины по созданию программно-научных основ физической культуры и спорта. За период, который мы изучали, вместе с увеличением вузов и спортивных кафедр, растёт и академическая количество часов физической культуры в них. Руководство стран уделяет определенное внимание к улучшению состояния здоровья молодёжи (ряд постановлений и законов). Но, к сожалению, они не несли кардинальных изменений для решения вопросов оздоровления подрастающего поколения. Образование новых научно-исследовательских институтов и ГСТ, которые занимались обслуживанием всех физкультурных и оздоровительных процессов, проходили в высших учебных заведениях Украины.*

Ключевые слова: студенческий спорт, программа развития, молодёжь, спортивные организации.

Anatoly Voinarovskii. Historical Analysis of the Development of Student Sport in Higher Educational Establishments in Ukraine. *The article highlights the historical and pedagogical issues of physical education in high schools of Ukraine. Principles of ceating software and scientific principles of physical culture and sports by Governments of the USSR, the USSR and Ukraine. During the period of our studies, together with increasing of quantity of high schools and athletic departments the number of academic hours of physical education in high schools is also growing. Management of the countries was paying some attention to improving health of young people (number of regulations and laws was given out). Unfortunately they were not carrying significant changes to health condition of young generation. Formation of new scientific research institutions were engaged in serving of all physical and health processes that took place in higher education institutions of Ukraine.*

Key words: student sports development program, youth sports organizations.

В. О. Сухомлинський про виховання здорової дитини*Луцький національний технічний університет (м. Луцьк)*

Постановка наукової проблеми та її значення. У сучасному суспільстві життя й здоров'я людини визнано найвищими людськими цінностями. Тому сьогодні одним із головних завдань національної системи освіти є виховання свідомого ставлення учнів до свого здоров'я та здоров'я інших, формування засад і гігієнічних навичок здорового способу життя, збереження й зміцнення фізичного, психічного, соціального та духовного здоров'я дитини (закон України "Про загальну середню освіту", Національна доктрина розвитку освіти України у XXI столітті) [2].

Проблема формування здоров'я учнів через освіту, науково вивірене впровадження в українську школу здоров'язберігальних освітніх технологій вимагають історико-педагогічного аналізу й творчого осмислення теорії та практики організації навчально-виховного процесу, спрямованого на збереження й зміцнення здоров'я дитини. Одним із найвизначніших представників такого підходу до виховання учнів є український педагог-новатор В. Сухомлинський.

Аналіз останніх досліджень і публікацій із цієї проблеми. У дослідженнях, присвячених висвітленню питання про здоров'я дітей, – низка статей, авторами яких є М. Ф. Кулінко, А. Шабуніна, Н. П. Калиниченко, Є. М. Мединський, Г. Г. Шахвердова й ін. Водночас залишається актуальним проведення окремого наукового дослідження, присвяченого поглядам і думкам В. О. Сухомлинського щодо здоров'я підростаючого покоління.

Завдання дослідження – проаналізувати погляди та практичний досвід В. Сухомлинського щодо здоров'язберігальної освіти учнів, з'ясування психолого-педагогічних і медико-гігієнічних основ виховання здорової дитини.

Виклад основного матеріалу й обґрунтування отриманих результатів дослідження. Питання формування здоров'я дитини у творчості В. Сухомлинського досліджуються у вітчизняній педагогіці. Проте науковці переважно звертаються до валеологічних аспектів організації навчання учнів, забезпечення гігієнічних умов освітнього процесу Павлівської школи [1]. Проведений науковий пошук дає підстави стверджувати, що людинознавча спрямованість педагогічних поглядів В. Сухомлинського виявляється в дбайливому піклуванні про здоров'я дитини, про збереження й розвиток її фізичних і духовних сил.

Видатний педагог, усвідомлюючи, що виховання й навчання, особливо в перші шкільні роки, визначають благополучність або неблагополучність людини в дорослому житті, постійно повторює: "Турбота про здоров'я – це найважливіша праця вихователя... Якщо виміряти всі мої турботи й тривоги про дітей, то добра половина їх – про здоров'я" [6].

Саме проблеми в здоров'ї дитини, переконаний В. Сухомлинський, є джерелом її відставання, незнання, незадовільної роботи на уроках і вдома: "приблизно у 85 % усіх невстигаючих учнів головна причина відставання в навчанні – поганий стан здоров'я, якість нездужання або захворювання, найчастіше зовсім непомітне й таке, що можна вилікувати тільки спільними зусиллями матері, батька, лікаря та вчителя" [3].

Спируючись на спостереження за дітьми, багаторічну педагогічну діяльність, В. Сухомлинський переконливо доводить взаємозалежність, взаємовплив фізичного здоров'я та духовного життя дитини, її духовного світу, розумового розвитку, віри у свої сили: "Добре, міцне здоров'я, відчуття повноти, невичерпності фізичних сил – дуже важлива умова життєрадісного світосприймання, оптимізму, готовності долати труднощі. Духовне життя дитини – її інтелектуальний розвиток, мислення, пам'ять, увага, гра, почуття, воля – великою мірою залежить від «гри» її фізичних сил" [5].

Не можна не погодитись із видатним педагогом, що проблема розвитку фізичних сил дітей має й зворотний бік: здоров'я величезною мірою залежить від духовного життя, від гармонії здорового тіла й здорового духу: "Турбота про людське здоров'я, тим більше про здоров'я дитини, – це не просто комплекс санітарно-гігієнічних норм і правил, не перелік вимог до режиму, харчування, праці, відпочинку. Це насамперед турбота про гармонійну повноту всіх фізичних і духовних сил, і вінцем цієї гармонії є радість творчості" [4].

Тому саме на сторінках, присвячених здоров'ю, В. Сухомлинський звертає особливу увагу на величезне значення дитячої радості й творчості, без чого неможлива гармонія здорового тіла й здорового духу. За його переконанням, шлях до досягнення вершини гармонії тіла й духу – це перебування дитини під враженням казкових, фантастичних образів, зачарування природою – “красою полів, мерехтінням зірок, нескінченною піснею коників і пахощів польових квітів” [6].

Не менш важливе значення для здорового розвитку дитини педагог надає “одухотвореній думкою фізичній праці” – художній праці, заняттям ремеслами, що пробуджують дитину, формують уміння й навички в різних галузях людської діяльності. Різноманітна праця також є ефективним засобом розвитку розуму, культури мислення, оскільки “розум, виток здібностей і обдарувань дітей – на кінчиках їх пальців” [6].

Однією з найважливіших проблем, пов'язаних із розвитком дитини й зміцненням її здоров'я, на думку В. Сухомлинського, є запобігання перенавантаженню учнів. Розв'язання цієї проблеми має проводитися в декількох напрямках.

Насамперед, потрібно доцільно розподіляти розумову працю учнів за порами року. Це зумовлено тим, що “рік складається з періодів, у кожному з яких життєдіяльність людського організму різна. Добре відомо, наприклад, що навесні захисні сили організму послаблюються, на осінь – зміцнюються. Ураховувати ці циклічні коливання особливо важливо в школі, адже ми маємо справу з організмом, який росте, розвивається, з мозком, який формується”. Тому, зокрема, у початкових класах, В. Сухомлинський радить до кінця лютого в основному закінчити вивчення теоретичних узагальнень, а весною зосередитися на тих видах роботи, які поглиблюють, систематизують здобуті раніше знання, а також посилюють вироблення вмінь, необхідних для успішного навчання в подальшому [6].

Важливого значення В. Сухомлинський надає належним медико-гігієнічним умовам навчальної діяльності учнів, відсутність яких призводить до хворобливих виявів. Зокрема, унаслідок тривалого перебування в приміщенні, “кисневого голодування” можуть виникнути проблеми з очима, порушення обміну речовин, при яких дитина втрачає здатність до зосередження розумової праці [6]. Саме тому учні “Школи радості” тривалий час перебували на свіжому повітрі, особливо в осінні, весняні й літні дні.

В організації навчання В. Сухомлинський звертає увагу на правильне чергування видів діяльності, установлення індивідуального для кожної дитини режиму праці й відпочинку, активізацію учнів через фізичну працю, рух, ходьбу, біг, гру – оскільки без утоми не може бути здоров'я [6].

Значну роль у формуванні здорової особистості В. Сухомлинський відводить загартуванню учнів, особливо ніг. Тому в жаркі дні діти до Павлівської школи ходили босоніж, не боялися дощу, не куталися в сто одежинок, не одягали фуфайок і светрів “про запас”, “на всяк випадок” [6].

Отже, “поєднання здорового харчування, сонця, повітря, води, потужної праці й відпочинку – усе це стало цілющим і незамінним джерелом здоров'я” учнів “Школи радості” [6].

Висновки. Отже, проведений науковий пошук дає підставу зробити висновок про те, що В. Сухомлинський величезне значення надає турботі про дитяче здоров'я – фізичне та духовне, про гармонію тіла й духу дитини. Особливу увагу педагог звертає на дидактогенну природу виникнення хвороб учнів (інформаційне перенасичення навчального процесу, його прискорений темп тощо).

Найважливішими чинниками, що запобігають виникненню хвороб і сприяють формуванню фізичного та духовного здоров'я учнів, В. Сухомлинський вважає організацію навчально-виховного процесу відповідно до вікових потреб учнів, залучення в процес навчання мистецтва й трудової діяльності, дитячої творчості; опору на культуру розумової праці, належне забезпечення медико-гігієнічних умов (правильне харчування, зміна режиму праці та відпочинку, загартування й ін.).

Перспективи подальших досліджень убачаються у творчому осмисленні та впровадженні теоретичних положень і багатогранного досвіду В. Сухомлинського в сучасну школу задля забезпечення умов для збереження й розвитку здоров'я дітей.

Список використаної літератури

1. Горашук В. П. Валеологічні погляди В. О. Сухомлинського на навчально-виховний процес у школі / В. П. Горашук // Проблеми педагогічних технологій : зб. наук. пр. – Луцьк, 2000. – № 3. – С. 4–10.
2. Закон України про загальну середню освіту // Освіта України. – 1999. – № 25. – С. 5–8.
3. Іонова О. М. Співзвучність педагогічних поглядів Р. Штайнера і В. Сухомлинського / О. М. Іонова // Педагогіка і психологія : зб. наук. пр. – Х. : ХДПУ, 2004. – Вип. 25. – С. 29–38.

4. Національна доктрина розвитку освіти України у XXI столітті. – К. : Шк. світ, 2001. – 24 с.
5. Побірченко Н. С. Здоровотворні ідеї Василя Сухомлинського у валеологічному вихованні школярів / Н. С. Побірченко // Педагогіка і психологія. – 2003. – № 3–4. – С. 17–24.
6. Сухомлинський В. О. Вибрані твори : у 5 т. / Сухомлинський В. О. – К. : Рад. шк., 1976–1977. – Т. 1. – 654 с.; Т. 2. – 670 с.; Т. 3. – 670 с.; Т. 4. – 640 с.; Т. 5. – 639 с.

Анотації

У сучасному суспільстві життя й здоров'я людини визнано найвищими людськими цінностями. Тому сьогодні одним із головних завдань національної системи освіти є виховання свідомого ставлення учнів до свого здоров'я та здоров'я інших, формування засад і гігієнічних навичок здорового способу життя, збереження й зміцнення фізичного, психічного, соціального та духовного здоров'я дитини. Завдання дослідження – висвітлення поглядів, практичного досвіду В. Сухомлинського щодо здоров'язберігальної освіти учнів, з'ясування психолого-педагогічних і медико-гігієнічних основ виховання здорової дитини. На основі аналізу педагогічної спадщини В. Сухомлинського висвітлено думки видатного педагога щодо проблеми збереження здоров'я дитини. Розкрито психолого-педагогічні та медико-гігієнічні засади організації навчально-виховного процесу Павлівської “Школи радості”, спрямованого на розвиток здорової дитини. Отже, проведений науковий пошук дає підстави для висновку про те, що В. Сухомлинський величезного значення надає турботі про дитяче здоров'я – фізичне та духовне, про гармонію тіла й духу дитини. Особливу увагу педагог звертає на дидактогенну природу виникнення хвороб учнів (інформаційне перенасичення навчального процесу, його прискорений темп тощо).

Ключові слова: В. О. Сухомлинський, здоровий розвиток дитини, психолого-педагогічні та медико-гігієнічні основи.

Виктор Галан-Влашчук. В. А. Сухомлинский о воспитании здорового ребёнка. В современном обществе жизнь и здоровье человека признано наивысшими человеческими ценностями. Поэтому сегодня одним из главных заданий национальной системы образования есть воспитание сознательного отношения учеников к своему здоровью и здоровью других, формированию принципов и гигиенических навыков здорового образа жизни, сохранения и укрепления физического, психического, социального и духовного здоровья ребенка. Задание исследования – освещение взглядов, практического опыта В. Сухомлинского относительно здоровьесберегающего образования учеников, выяснения психолого-педагогических и медико-гигиенических основ воспитания здорового ребёнка. На основе анализа педагогического наследия В. Сухомлинского отражены мнения выдающегося педагога относительно проблемы сохранения здоровья ребёнка. Раскрыты психолого-педагогические и медико-гигиенические принципы организации учебно-воспитательного процесса Павловской “Школы радости”, направленного на развитие здорового ребёнка. Таким образом, проведенный научный поиск позволяет сделать вывод о том, что В. Сухомлинский огромное значение придает беспокойству о детском здоровье – физическом и духовном, о гармонии тела и духа ребёнка. Особенное внимание педагог обращает на дидактогенную природу возникновения болезней учеников (информационное перенасыщение учебного процесса, его ускоренный темп и др.).

Ключевые слова: В. О. Сухомлинский, здоровое развитие ребёнка, психолого-педагогические и медико-гигиенические основы.

Viktor Galan-Vlasechuk. V. O. Sukhomlinsky about Upbringing of a Healthy Child. In modern society life and health are recognized as the highest human values. Today one of the main objectives of the national educational system is nurture conscious attitude of students to their health and health of the others, formation of the principles of hygiene and healthy habits, saving and improving of physical, psychological, social and spiritual child's health. The aim of the study is to highlight the views of practical experience of V. Sukhomlinsky theory of healthy education of students, clarify psychologico-educational, healthy-hygiene basics of nurture of the healthy child. On the basis of the analysis of pedagogical heritage V. Sukhomlinsky the outstanding pedagogical opinions about health problems of the child were highlighted. Psychological, educational, medical and hygienic principles of the educational process created by Pavlyskoyi “School of joy” of the development of a healthy child were exposed. Conducted scientific research suggests that V. Sukhomlinsky gives great attention to the care of children's health, physical and spiritual harmony. Particular attention is drawn by teachers to the nature of illnesses of students (informational oversaturation of educational process, its accelerated speed, etc.).

Key words: V. O. Sukhomlinsky, health development of a child, psychological, educational, medical and sanitary basis.

Аскеза в спорті та фізичному вихованні як теософська проблема самозбереження людини

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

Постановка наукової проблеми та її значення. Теоретична й практична актуальність проблеми обумовлена низкою причин:

– *по-перше*, кризовими явищами в ставленні різних категорій населення та, зокрема, учнівської й студентської молодості до занять фізичною культурою, що несе різні загрози їхньому здоров'ю та, відповідно, їхній професійній і соціальній активності. Рухова активність, яку досліджують науковці в галузі фізичного виховання й спорту, у сучасних умовах перестає бути вузькогалузевим предметом, а вимагає все більш широкого філософсько-гуманітарного, культурно-цивілізаційного, гуманістичного осмислення;

– *по-друге*, людська діяльність носить цілепокладальний характер, а тому зниження чи підвищення інтересу різних категорій населення до заняття фізичними вправами певною мірою залежить від їхніх світоглядних позицій, установок і життєвих потреб у тих чи інших конкретно-історичних умовах. Ціннісні орієнтації людей на фізичну культуру – це вже філософсько-аксіологічна проблема, яка своїми коренями входить у загальну культурно-світоглядну парадигму. Будь-які епохальні соціальні кризи зумовлюються ситуацією “глухого кута”, у який періодично потрапляє людство внаслідок своєї практично-пізнавальної, революційно-перетворювальної діяльності, й вони, передусім, починаються з кризи свідомості;

– *по-третьє*, фізкультурно-спортивна наука як міждисциплінарна галузь знань, з одного боку, достатньо молода, а з іншого – бурхливо розвивається та накопичила значний емпіричний і теоретичний матеріал, який потребує філософської рефлексії, щоб органічно увійти в загальний культурологічний процес та сформувати власний фізкультурно-спортивний світогляд. Але навіть термінологічно він ще не визначений і не взятий в арсенал фізкультурно-спортивного науковчення;

– *по-четверте*, світогляд є продуктом духовно-практичного ставлення людини до світу й розкриває механізм акумуляції суспільних цінностей в індивідуальні, бо загальна культура складається із системи цінностей. Мінливі *ціннісні орієнтації*, котрі формують знання, інформація, у цілому наука, філософія, мораль, політика, право та ін. можуть переходити в практичну дію або не реалізовуватись у ній до тих пір, поки вони не стануть *ціннісними переконаннями*, як мотиву життєдіяльності, усвідомлення корисності та необхідності, у цьому випадку, займатися власним фізичним вихованням. Поєднання знань і переконань відбувається завдяки вірі, тобто довірі до знань. А це вже сфера філософсько-релігійних міркувань, а тому фізкультурно-спортивний світогляд має включати в себе теософський елемент;

– *по-п'яте*, сучасна церква намагається використати популярність спорту для зміцнення власного авторитету серед молоді, змінює трактування змісту християнської аскези як необхідності ведення здорового способу життя, як засобу самозбереження людини. Ректор Українського католицького університету о. д-р Борис Гудзяк закликає: “Церковні і спортивні організації повинні порозумітися, щоб діяти спільно. Їх співпраця може мати цілющий соціальний ефект і позитивні наслідки у розбудові громадянського суспільства” [11]. А тому фізкультурно-спортивні організації для залучення населення до фізичної культури мають більш широко використовувати церкву та релігійні громади для пропаганди фізкультурно-спортивних цінностей.

Аналіз останніх досліджень і публікацій із цієї проблеми показує зростаючий інтерес суспільної думки у відносинах філософії й релігії до спорту та фізичного виховання, стосунки між якими протягом віків залишалися неоднозначними. Протоірей Валеріан Кречетов у статті “Чи необхідно православним займатися фізкультурою і спортом?” пише, що для світських людей таке питання має риторичний характер, але, “что греха таить, для многих воцерковленных людей физкультура и спорт являются «недуховным» занятием” [4]. Однак підкреслює необхідність православним “разумно заниматься физкультурой и спортом во славу Божию”, оскільки “наше здоровье – в наших руках, Бог доверяет нам как своим соратникам. Но, к сожалению, часто мы из-за лени, чревоугодия или нежелания жить по неизменным Божественным законам, управляющим миром, не бережем Его дар нам – здоровье” [4].

Сучасний теолог Пилип Пономарьов в інформаційно-аналітичному порталі Саратовської єпархії РПЦ, розмірковуючи на тему: “Християнство і спорт”, пише, що існує думка нібито отці древньої церкви забороняли спорт “как дело небогоугодное” і пояснює історичні причини, що змусили імператора Феодосія на 1500 років закинути Олімпійські ігри в їх римському варіанті. Але при цьому наголошує: “В духовном смысле истинными атлетами были мученики, подвизавшиеся в нелегком подвиге стояния за веру, ведущие брань духовную за вечную награду на небесах”. При цьому посилається на святого Климента Римського, у творах якого про мучеників Петра і Павла іменник “*подвижник*” буквально з грецького означає “спортсмен”, “атлет”, “борець” [8].

Тривалий час пануюча атеїстична філософія по-всякому, але здебільшого негативістськи ставилася до ролі релігії у фізичному вихованні та спортивній підготовці, а тому наполягала на відсутності культового походження спорту й інтерпретувала “аскезу” як прояв християнського мракобісся, що позбавляло людей радості життя, як приниження людської гідності, як самопожертву неіснуючим потустороннім силам. Спорт і фізична культура протиставлялися релігії, яка вважалася, за Вольтером, “опіумом для народу”. Філософ М. Я. Сараф “допускає також розуміння спорту в сучасному суспільстві (достатньо покинувшому поклоніння християнським символам), як аналогу, або ж замітника релігії” [9]. Інший дослідник пише: “Спорт створив новий культ із своїми кумирами і служителями; він створив нові ритуали і обряди, нові масові дійства. Тут, на острові особливого життя, свої храми, гімни, символи, пости, одяг, відмова від багатьох світських “радостей”. Моляться тут на спортивний результат – на Успіх” [2].

Російський учений Б. А. Лисицин, який постійно досліджує тему відносин спорту й релігійних організацій, зазначає: “Ещё в недавнем прошлом мысль объединить эти два понятия показалась бы абсурдной. В течении многих веков христианская церковь восставала против тела – источника греховности” [5]. Але при цьому, на вимогу радянської ідеології, суперечить сам собі: спочатку заявляє, що “теза про культове походження спорту є безпідставною” і тут же констатує: “численні дослідження свідчать, що змагання мали місце в житті людей, які населяли нашу планету в кам’яному віці” [5, 10].

В Україні, як зазначалося, започатковується розмова про співпрацю церкви й спорту в доробках духовенства, філософів, громадських діячів. Я. Сапеляк наполягає: “Спорт повинен бути для суспільства не лише оздоровчим і виховним фактором; він має акумулювати в собі морально-етичні та світоглядні цінності, мусить сприяти реалізації отриманих від Бога можливостей – духовних, інтелектуальних і тілесних” [11]. Для цього дещо унітарний та однобокий європейсько-американський спорт, котрий пронизаний комерцією й гіпертрофованим фізичним вихованням, на його думку, слід “очистити від усіляких зловживань та обґрунтувати солідною теоретично-філософською базою” [11].

В українських наукових колах помітним у цьому плані є дискурс (міркування) професора біології Б. М. Мицкана про дієтику душі й тіла, де з погляду християнської філософії розглядається проблема ведення здорового способу життя [6].

Зв’язок із науковими програмами, планами, темами. Роботу виконано в межах планової теми НДР № 1.2.7.5п. кафедри соціально-гуманітарних дисциплін НУФВСУ: “Сучасна соціально-філософська парадигма фізичного виховання і спорту” (державний реєстраційний номер – 0108U000908). Вибраний напрям дослідження включено в комплексну науково-дослідницьку програму НУФВСУ “Особливості гуманітарного дискурсу в спорті і фізичному вихованні”.

Завдання дослідження – стисло показати світоглядний діапазон використання християнської аскези в сучасному фізкультурно-спортивному просторі та необхідності їхніх громад об’єднувати з церквою свої зусилля в залученні до занять фізичною культурою й ведення здорового способу життя різних категорій населення як ціннісних переконань у їх власному самозбереженні.

Виклад основного матеріалу й обґрунтування отриманих результатів дослідження. Не вдаючись до історичних подробиць різноманітного змісту аскези, який застосовувався філософами, істориками й теологічними мислителями в різні епохи, передусім, підкреслимо два моменти: 1) термін “*аскео*” походить від грецького дієслів’я та позначає майстерні й сумлінні вправи, які розвивають тілесні й душевні сили, а також більш широко ним позначалося будь-яке прикрашання або вдале та милооке облаштування житла, а в цілому – “майстерне і старанне оброблення грубого матеріалу”, тобто в сучасній системі наукової комунікації – це синонім до термін “*культивування*”, культура, у тому числі й фізична культура; 2) з останнім поняттям пов’язане тлумачення аскези як способу життя, позначеного крайньою стриманістю відповідно до *аскетизму* – релігійно-етичним ученням, що проповідує відмову від життєвих благ і робить фізичні вправи (гр. *asketes* – той, що робить вправи, борець) заради досягнення моральної досконалості [7].

У такому епістемологічному смислі філософсько-релігійне поняття аскези трактується в діапазоні від самокатування й навіть доведення до самознищення, смерті (деякі древньоіндійські та старобриданські звичаї, окремі мусульманські громади) до помірного фізичного навантаження (католицизм, протестантизм). До речі, католицизм та його ієрархи вже активно залучають на свої терени спорт, розвиваючи так званий “церковний спорт”. Сучасне православне християнське богослів'я також, хоч і дещо повільно, намагається обґрунтувати “правильну аскезу”, трактуючи як знаходження “Божої благодаті” в людській душі, удосконалення її, позбавлення від “тварності” як перемоги над своєю егоїстичною індивідуальною волею, як небажання лише “мати”, а здобути свободу волі від тиску матеріального світу, як послух, як вгамування претензійного невігластва, як самообмеження [1]. “Правильна” християнська аскеза передбачає не лише тілесну рухову активність, а й душевні вправи, як зосередженість, усамітненість, стриманість, концентрацію уваги на самому собі, на своїй вожделінні, приборкання потягів несамовитої плоти тощо, що безпосередньо та неоднозначно стосується спортивної діяльності, тобто “спортивної душі” й “спортивного тіла”.

Тут потрібно чітко підкреслити дві протилежні історичні традиції західноєвропейського та вітчизняного трактування тіла й душі як висхідних світоглядних категорій для фізкультурно-спортивної науки. Якщо в західній філософській традиції по-різному акцентувалась їх перевага в походженні тіла над душею чи, навпаки (А. Бергсон, Ф. Ніцше, Е. Гуссерль), то у вітчизняній традиції (Г. Скворода, П. Юркевич, О. Гіляров, О. Новицький), чітко визначена єдина лінія – нероздільність тіла й душі, точніше кажучи, **душетілесність** людини [3].

Принагідно наголосимо, що у ведичній антропоморфній культурі як і в православному християнстві, тілесність розглядається як складник духовного, людиноподібного світу, де навколишня природа дихає, відчуває, має свій голос, розум і нібито підказує, як правильно та гармонійно з нею жити. Індійські аюрведа, йога, дзен-буддизм, китайський даосизм тощо, фізичні вправи уподібнюють природним конструкціям побудови всього живого у світі – рослин і тварин. Православна християнська релігійна аскеза також застерігає зухвалий розум і намагається завдяки системі фізичних вправ та способів спілкування з природою (водохрещення, “зелена неділя”, пости, народні гуляння) запобігти передчасній тілесній руйнації й позбавити душу від нечисті. Тобто аскеза в цьому випадку використовується як усвідомлений засіб тілесного “лікування” душі.

Але “аскеза”, що означає сукупність форм і методів самообмеження та самоконтролю, є не лише полем релігійних тлумачень. У багатьох філософських ученнях, зокрема в стоїцизмі, у кініків, у моралістичній догматиці евідемонізму й гедонізму, у звичаєвому праві, родинних традиціях тощо, аскезі приділялася значна увага як нормі поведінки людини, котра вберігає її від тваринних збочень.

М. І. Новиков, який перший у Росії увів у наукову педагогіку поняття “фізичне виховання”, аскетизм уважав необхідною умовою становлення людини від немовляти до юнацтва, оскільки через закалювання, режим, а в дорослішому віці в доповненні з ходінням, руховими іграми, бігом, боротьбою, народними танцями під музику відбувається гартування вольових і розумових її якостей [10]. Не випадково засновники російського й вітчизняного фізичного виховання петербуржець П. Ф. Лесгафт, полтавчанин О. Д. Бутовський наполягали на корисності занять фізичними вправами в спілкуванні з природою, яка в поєднанні з людським організмом приносить найвищу насолоду для тіла та задоволення для душі, формує почуття самовдоволеності. Тобто в педагогіці слід умовно розрізнити два елементи – фізичне навчання й фізичне виховання, хоча весь життєвий процес людини є процесом її становлення (виховання) як людини, а тому знання, інформованість ще не означають її *освіченість*, яка створюється життєвим досвідом. Як кажуть французи, “якби молодість знала, а старість могла”, то українці в такому сенсі розглядають молодість як умову забезпечення життєздатної старості. Масовий спорт і його різновид конденційний спорт – це біг від хворобливого неміцтва.

Із попереднього дискурсу слід позначити різницю у фізичному вихованні людини, дві історичні тенденції: **духовні практики**, за східним зразком, що поєднують комплекс інтелектуальних, моральних факторів та в цілому залучають почуття й розум до тілесного самозбереження людини й **психотехнології**, за західноєвропейсько-американським варіантом, котрі розраховані на короткочасну віддачу психоенергетизму (З. Фрейд) спортсмена в реалізації потаємних фізичних можливостей його організму.

Сучасна психологія спорту виглядає як психотехніка й переважно розрахована на досягнення високих результатів у змагальній діяльності, що може загрожувати спортсмену непередбачуваними наслідками такою же мірою, як і виснажливі за допомогою допінгів фізичні перенавантаження. Психолог спорту, який має доступ до скарбниці людської душі спортсмена, використовує його

довіру, не може бути заручником соціальних бізнес-структур, що намагаються використати спорт для власної наживи. Спортивна віра долає страх смерті, незважаючи на те, що в більшості спортивних змагань у сучасних умовах усе збільшується відсоток смертельних випадків, а спорт перетворюється на полігон психічних випробувань. Психотехнологи експлуатують спортивну душу, спрямовуючи її лише на тимчасовий і професійний успіх у їхньому житті, забуваючи, що спортсмен – це людина, а не монстр, якого можна використати завдяки психічним подразникам як дротиків управління його психічним енергетизмом. Психотехніка – це вже не древня духовна практика, коли тіло розглядалося як цілісна комбінація тілесних і душевних вправ, а раціоналістичне й почасти достатньо жорстке втручання у “свята святых” людського буття – душевні переживання, витoki людського ества, задумку Творця, адже в Біблії, на відміну від “дерева пізнання”, де людині дозволяється дійти до певного рівня, “дерево життя” захищено вогнем і мечем. Хоча, “знавці”, що іменують себе вченими, інколи гублять страх і втрачають міру дозволеного, хочуть перевершити самих себе та сліпнуть від променів власного роздутого марнославства. Отже бути вченим, ще не означає бути духовною, совісною особою.

Останнє зачіпає не лише теологію як боговчення, а виходить на більш широкі філософсько-екзистенційні узагальнення, що започатковуються з древніх прийомів медитації, самоспоглядання, інтровертування, які все ширше використовуються в сучасних фітнестехнологіях і в медико-психологічних аутентичних тренуваннях. У логіці сучасного осмислення аскези, особливо в застосуванні її до спорту й фізичного виховання, уже потрібно говорити не про теологію спорту, яка донині ще не склалася, так само, як і філософія спорту, у якусь цілісну концепцію, а про теософію спорту. Вона має акумулювати в послідовне світоглядне вчення попередні доктрини й теперішні намагання спортивних іміджмейкерів, інструкторів, учителів, тренерів оновити звичну систему фізичного навчання та зацікавити нетрадиційними методиками нових прихильників фізичної культури, а в цілому сприяла б розвитку фізкультурно-спортивного наукознавства.

Говорячи про ціннісні орієнтації людей на фізичну культуру й спорт, у спортософії на перший план виходять морально-етичні християнські категорії “віри”, “надії” та “любви”, які складають структуру більш широкої світоглядної філософсько-релігійної парадигми – “совісті”. У цьому випадку спорт оголює струни совісті, володіння якою є божою справою. І. Кант зазначав, що совість – це присутність Бога в душі. Бездушна людина – це безсовісна істота, яка уподібнюється тваринам або речам. Спортивна душа, що наповнена совісливістю, реалізується в доброзичливому ставленні до оточуючих, що свідчить про духовну культуру спортсмена. Наголосимо: знання про совість, якими може володіти людина, ще не означає, що вона є совісною істотою. А в нашому випадку йдеться про відповідальне ставлення людини до свого здоров’я й самозбереження його за допомогою систематичного заняття фізичними вправами. Вона не мусить перекладати на суспільство чи державу опікування про власний стан її організму, оскільки охорона здоров’я за допомогою медикаментозного лікування все більш важким тягарем лягає на всю громаду.

Названа парадигма не піддається науковому вирішенню, бо любов – це екзистенційна проблема. Людину не можна вгамувати, звертаючись лише до розуму, так як і любов до спорту носить не тільки гуртовий, колективістський, а індивідуальний, відчайдушний характер. Страждання, яких завдає спортивна діяльність, виправдане взаємною любов’ю спортсменів до своїх прихильників, і тут гостро постає сучасна проблема „Fair Play“ (чесної гри) не тільки для гравців, а й для їхніх фанатів.

Отже, релігійний компонент має складати важливий інструмент впливу на моральну структуру людини в “переведенні” *ціннісних орієнтацій* на фізичну культуру та спорт у *ціннісні переконання* підтримувати, як зазначають учені, синергетичну (самоорганізуючу) систему організму в досконалості й цілісності, тобто опікуватися власним самозбереженням. Наразі згадаємо відоме кредо соціальних психологів про те, що людина, котра не здатна розв’язувати свої проблеми, сама стає тягарем, проблемою для оточуючих.

Висновки. У сучасному філософсько-релігійному сенсі поняття “аскеза” трактується двояко: 1) як необхідна умова *самообмеження* в примарі тих благ, які пропонує цивілізаційний комфорт для матеріально забезпечених; 2) як засіб підтримання здорових функцій організму, завдяки заняттям фізичними вправами, які можуть виконуватись у повсякденних умовах різними категоріями населення як здоровий спосіб життя.

Містифікація спорту, що конкретизується в контексті цієї роботи з використанням релігійного компонента акцентує спорт як світоглядну проблему людства, за допомогою котрої *ціннісні орієнтації* на фізичне виховання й спорт поглиблюються, закріплюються в суспільній та індивідуальній свідомості як *ціннісні переконання*.

Аксіосфера людського буття не може обмежуватися лише проголошенням важливої значущості цінності фізичної культури, констатацією факту зниження або підвищення інтересу людей до неї, як це роблять соціологічні дослідження. Потрібні ще теософські міркування, які б науково-теоретичні погляди в цьому питанні “переводили” в повсякденну екзистенційну практику, доступну широкому загалу у вигляді спеціальної життєвої філософії вже як “*спортософії*” (за аналогією із валеософією).

Перспективи подальших досліджень. На базі одного з навчальних закладів фізкультурно-спортивного спрямування потрібно провести науково-громадське зібрання за участю духовенства у вигляді конференції, круглого столу чи іншої форми, де обговорити проблеми пропаганди здорового способу життя як складової частини національної ідеї збереження здоров'я українського населення.

Список використаної літератури

1. Аскетизм [Електронний документ]. – Режим доступу : <http://uk.wikipedia.org/wiki/Аскетизм>.
2. Горбунов Г. Д. Психология и спорт // Теория и практика физической культуры. – 1996. – № 12. – С. 16.
3. Ібрагімов М. “Філософія спорту” в концепті української світоглядної кордоцентричної традиції / М. Ібрагімов // Вісник Прикарпатського університету. – 2011. – № 4. – С. 63.
4. Кречетов В. Нужно ли православным заниматься физкультурой и спортом? / Кречетов В. [Электронный ресурс]. – Режим доступа : <http://hrampagotke.ru/prose/67/1656/>.
5. Лисицын Б. А. Спорт и религиозные организации / Лисицын Б. А. – М. : Культура и спорт, 1985. – С. 3.
6. Мицкан Б. Природа та здоров'я людини: дієтика душі й тіла / Б. Мицкан // Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві : зб. наук. пр. Волин. нац. ун-ту ім. Лесі Українки. – Т. 1. – Луцьк : РВВ “Вежа” Волин. нац. ун-ту ім. Лесі Українки, 2008. – С. 85.
7. Новий словник іншомовних слів / за ред. д-ра філол. наук, проф. Л. І. Шевченко. – К. : Арії, 2008. – С. 67.
8. Пономарев Ф. Христианские авторы I–IV веков о спорте / Ф. Пономарев [Электронный ресурс]. – Режим доступа : <http://lib.eparhia-saratov.ru/books/15p/ponomarev/sport/3.html>.
9. Сараф М. Я. Спорт в системе культуры / Сараф М. Я. – Голицино : [б. и.], 1994. – С. 6.
10. Столбов В. В. История физической культуры / Столбов В. В. – М. : Просвещение, 1989. – С. 100.
11. Церква і спорт на шляху до співпраці. – Л. : Галицька вид. спілка. – 2003. – С. 6; 20.

Анотації

Стаття актуалізує проблему співпраці церкви, релігійних та фізкультурно-спортивних громад у залученні широкого загалу до занять фізичною культурою. На основі сучасного філософсько-релігійного розуміння аскези завданням роботи є висвітлення її світоглядного смислу, що дає змогу ціннісні орієнтації на спорт та фізичне виховання “перевести” за допомогою принципів християнської філософії віри, надії та любові в ціннісні переконання необхідності ведення здорового способу життя як одного з найважливіших засобів самозбереження людини. У той же час відстоюється думка про відмінності в історичних традиціях східної “духовної практики” як гуманістичної її суті та західної “психотехніки” як агресивної тенденції, що виснажує енергетизм спортсмена. У цьому зв'язку пропонується філософсько-екзистенційне розуміння спортософії (на зразок валеософії), що включає в себе духовні чинники совісті, доброзичливості та турботливого ставлення вчених до спортсменів.

Ключові слова: аскеза, спорт, релігія, церква, совість, спортософія, теософія.

Михайл Ібрагімов. Аскеза в спорті та фізичному вихованні як теософська проблема самозбереження людини. Стаття актуалізує проблему співпраці церкви, релігійних та фізкультурно-спортивних громад в процесі приобщення різних категорій населення до занять фізичною культурою. На основі сучасного філософсько-релігійного розуміння аскези завданням роботи є висвітлення її світоглядного смислу, що дає змогу ціннісні орієнтації на спорт та фізичне виховання “перевести” за допомогою принципів християнської філософії віри, надії та любові в ціннісні переконання необхідності ведення здорового способу життя як одного з найважливіших засобів самозбереження людини. У той же час відстоюється думка про відмінності в історичних традиціях східної “духовної практики” як гуманістичної її суті та західної “психотехніки” як агресивної тенденції, що виснажує енергетизм спортсмена. У цьому зв'язку пропонується філософсько-екзистенційне розуміння спортософії (на зразок валеософії), що включає в себе духовні чинники совісті, доброзичливості та турботливого ставлення вчених до спортсменів.

Ключевые слова: аскеза, спорт, физическая культура, церковь, совесть, спортософия, теософия.

Mikhail Ibrahimov. Asceticism in Sport and Physical Education as a Theosophical Problem of Self-Preservation of a Human. In this article we actualize the problems of cooperation between churches, religion and sports communities in the process of people's involvement towards physical activities. On the basis of modern philosophical and religious understanding of asceticism our task was to address its philosophical sense, allowing values of sport and physical training “to translate” through the principles of Christian philosophy of faith, hope and love in value of beliefs for need healthy lifestyle as one the most important means of self-preservation rights. At the same time we can see opinion on the differences in historical traditions of “spiritual practice” as its humanist essence and “psycho” as aggressive tendencies that depletes athlete's energy. It's connected with philosophical and existential understanding of sportosophy (like a valeosophy) that includes spiritual factors of conscience, kindness and caring attitude from scientists to athletes.

Key words: asceticism, sports, physical culture, church, conscience, sportosophy, theosophy.

Проблема фізичного виховання дітей у педагогіці XIX ст.

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

Постановка наукової проблеми та її значення. Завдання сучасної школи полягає у вихованні високоморальної, інтелектуальної, здатної до самореалізації в суспільстві, національно свідомої особистості. Для досягнення цього слід звертати увагу на фізичний розвиток дитини, оскільки лише здорова людина може повністю розкрити свій потенціал. За даними широкого соціологічного опитування, серед усіх цінностей найвище (92 %) населення оцінює здоров'я, при цьому стан здоров'я на "відмінно" або "добре" в 1994 р. оцінили 21 %, а у 2002 р. – 19 % опитаних [4].

Здоров'я нації розглядається як показник цивілізованості держави. Для України, на жаль, характерне зростання захворюваності населення. За даними Міністерства охорони здоров'я, серед школярів спостерігаються "функціональні відхилення в діяльності різних систем організму (понад 50 %), серцево-судинної системи (26,6 %), захворювання органів травлення (17 %), ендокринної системи (10,2 %), лише 7–10 % немовлят народжуються здоровими" [1]. Потреба посиленої уваги до фізичного розвитку дитини, умов її навчання та проживання, графіка робочого дня зумовлюється також неактивним способом життя молоді.

Проблема фізичного розвитку дитини завжди була домінантною в педагогічній думці. Не є виключенням період XIX ст. надбання якого потребують належного опрацювання, оскільки їх доречно використовувати в час розбудови освітньої системи незалежної України.

Аналіз останніх досліджень і публікацій із цієї проблеми. Вивченням проблем навчання та виховання у XIX ст. займалися зарубіжні (Г. Агафонова, С. Акулов, А. Бутов, М. Кудінова, О. Нагібіна, І. Синюшина) та вітчизняні (М. Євтух, М. Левківський, А. Окопний, І. Кліш, Б. Трофим'як, О. Сухомлинська, А. Цьось) педагоги. Відтак, детально вивчено особливості фізичного виховання й спортивного руху в Західній Україні, розвиток дитини в календарній обрядовості українців, погляди І. Боберського, М. Демкова, О. Духновича, П. Редкіна, І. Ставровського, К. Ушинського. Водночас в архівах є чимало неопрацьованих документів XIX ст. про фізичний розвиток дитини.

Завдання дослідження – вивчити тенденції фізичного виховання молоді у XIX ст. Для цього потрібно опрацювати статтю А. Глаголевського про забезпечення необхідних умов для життя дитини; вивчити санітарно-гігієнічні вимоги, зазначені в навчальній документації шкіл XIX ст.

Виклад основного матеріалу й обґрунтування отриманих результатів дослідження. У педагогічній думці XIX ст. значну увагу приділяли питанням фізичного здоров'я дітей. Приклад цього – праці видатних педагогів, статті, надруковані в періодичних виданнях, навчальна документація. Для характеристики основних положень освітнянської думки XIX ст. щодо фізичного розвитку дитини опрацюємо статтю "Про фізичне виховання дітей" А. Глаголевського [2]. Автор виділив 10 етапів життя людини: 1) від народження до семилітнього віку – прорізання зубів; опанування мовою, формування характеру, випадання зубів; 2) 7–14 років – зміцнення тіла; 3) 14–21 – розвиток грудної клітки, поява волосся на обличчі в чоловіків; 4) четвертий період характеризується розвитком мускулатури та хворобами; 5) для п'ятого етапу притаманна поява статевого потягу; 6) на шостому-восьмому періодах життя людина стає стриманішою у своїх емоціях, бажаннях, амбіціях; 7) на дев'ятому етапі спостерігається занепад сил; 8) в останній період людина втрачає життєві сили й помирає.

У статті подано рекомендації щодо збереження здоров'я. Обов'язковою умовою для функціонування систем дитячого організму визнано перебування на вулиці: "Чисте, але тепле повітря, захищене від ясного денного світла, м'який, просторий одяг – ось перша потреба новонародженого" [2, 1021]. А. Глаголевський рекомендував виносити дитину на прогулянку до парку, саду, лісу, де повітря є чистим та лікувальним, й "уникати брудних і наповнених шкідливими випарами вулиць" [2, 1027]. Автор зазначив, що діти селян були свіжішими, міцнішими, здоровішими, енергійнішими, ніж їхні однолітки з міста, помітив, що перебування на свіжому повітрі, де немає обмеженості простору, сприяє покращенню зору. А. Глаголевський висунув вимоги до облаштування дитячої кімнати, яку слід щодня провітрювати, прибирати, не захарашувати непотрібними речами: "кімната повинна бути просторою, високою, сухою, вільною від всяких випарів, прання білизни, пахучих квітів, її слід тримати в чистоті" [2, 1028].

Велика увага в педагогічній думці XIX ст. приділялася загартовуванню та купанню дитини. А. Глаголевський наголошував на необхідності приймання холодної ванни, пояснюючи, що “тепла ванна проганяє втому, надає втомленим ногам сили, оновлює життя всього організму, а холодна є сильним зміцнюючим засобом” [2, 1029]. Автор просив батьків уникати тугого затягування, що може заважати правильному кровообігу, травленню й вільному володінню руками та ногами, але переконував, що “ніжне, несформоване тіло немовляти, особливо кістки хребта, мають потребу у підтримці” [2, 1029].

Педагоги та педіатри XIX ст. наголошували на грудному вигодовуванні, адже “материнське молоко є найбільш природною їжею для немовляти” [2, 1029]. В окремих випадках доречно наймати годувальницю, при виборі якої слід бути обачними, бо із молоком дитина отримує “зовнішнє збудження, і воно служить їдою для її духу” [2, 1022]. Цікавим є факт, що найбільш наближеним за вмістом цукру й води до материнського молока педіатри XIX ст. вважали молоко ослиці. Автор поданої у “Волинських єпархіальних відомостях” статті підсумовує, що людина повинна жити в гармонії з природою.

Іншим прикладом турботливого ставлення керівництва освітою у XIX ст. до збереження життя й здоров'я дітей може слугувати педагогічна документація. У статутах навчальних закладів, програмах, інструкціях наголошувалося на необхідності провітрювання класів, прогулянок на свіжому повітрі, посиленості домашніх завдань та помірного розумового навантаження на уроках. Наприклад, згідно зі “Статутом православних духовних семінарій” ректор та вчителі зобов'язувалися “стежити за поведінкою, чистотою, охайністю, станом здоров'я дітей” [5, 1022]. При окремих закладах (Волинській духовній семінарії, Остозькому училищі імені графа Д. Блудова) функціонували лікарні, які перебували під пильним наглядом керівництва закладу й духовенства. Підтвердженням останнього може бути приклад систематичного відвідування єпископом Волинським і Житомирським, о. Агафангелом Волинської духовної семінарії [3, 476].

Висновки й перспективи подальших досліджень. Педагогічна думка XIX ст. значну увагу приділяла особливостям фізичного виховання підростаючого покоління. Необхідними умовам для правильного розвитку молодого організму визнано перебування дітей на свіжому повітрі, часте купання, загартовування, посилене фізичне та розумове навантаження. Педагоги й педіатри наголошували на доцільності грудного вигодовування новонароджених. Керівництво навчальних закладів XIX ст. зобов'язувалося створювати умови, сприятливі для життя, здоров'я та навчання своїх вихованців. У подальших дослідженнях є потреба продовжувати вивчати маловідомі матеріали XIX ст., які пов'язані з проблемою фізичного виховання дітей, що допоможе осмислити феномен педагогічних учень минулого й сприятиме впровадженню кращих надбань у практику нинішніх шкіл.

Список використаної літератури

1. Вакуленко О. Стан здоров'я дітей і молоді України / О. Вакуленко, Л. Жаліло, Н. Комарова [та ін.] [Електронний ресурс]. – Режим доступу : health.gov.ua/publ/conf.nsf. Дата використання – 5.05.2012.
2. Глаголевський А. Про фізичне виховання дітей / А. Глаголевський // Волинські єпархіальні відомості. – 1868. – Частина неофіційна. – № 30. – С. 1017–1033.
3. Підготовка Волинської духовної семінарії до її реформування згідного нового статуту // Волинські єпархіальні відомості. – 1868. – Частина неофіційна. – № 17. – С. 457–478.
4. Саєнко Ю. Соціальний портрет України і моделі майбутнього / Ю. Саєнко // Універсум. – 2004. – № 10–12. – С. 4–10.
5. Статут православних духовних семінарій // Волинські єпархіальні відомості. – 1867. – Частина офіційна. – № 3. – С. 76–104.

Анотації

Актуальність виховання фізичної культури підростаючого покоління обумовлена високим рівнем захворюваності серед дітей шкільного віку, неактивним способом життя молоді, а також національними освітніми програмами, спрямованими на збереження життя й здоров'я. У статті висвітлено проблему фізичного розвитку дитини в педагогіці XIX ст. Установлено, що необхідними умовами для правильного функціонування всіх систем та органів визнано достатнє перебування дитини на повітрі, вигодовування материнським молоком, загартовування, спокійний сон, доброзичливу атмосферу. Досліджено навчальну документацію закладів Волинської губернії на предмет дотримання санітарно-гігієнічних умов. Педагогічний досвід XIX ст. щодо фізичного виховання дітей залишається актуальним.

Ключові слова: *фізичне виховання, грудне вигодовування, загартовування, навчальні програми, санітарно-гігієнічні норми.*

Оксана Марчук. Проблема фізического воспитания детей в педагогике XIX в. *Актуальность воспитания физической культуры подрастающего поколения обусловлена высоким уровнем заболеваемости среди детей школьного возраста, неактивным образом жизни молодёжи, а также национальными образовательными программами, направленными на сохранение жизни и здоровья. В статье отражена проблема физического развития ребёнка в педагогике XIX в. Установлено, что необходимыми условиями для правильного функционирования всех систем и органов являются достаточное пребывание ребёнка на воздухе, вскармливание материнским молоком, закалка, спокойный сон, доброжелательная атмосфера. Исследована учебная документация заведений Волынской губернии на предмет соблюдения санитарно-гигиенических условий. Педагогический опыт XIX в. относительно физического воспитания детей остаётся актуальным.*

Ключевые слова: физическое воспитание, грудное вскармливание, закалка, учебные программы, санитарно-гигиенические нормы.

Oksana Marchuk. The Problem of Physical Education of Children in Pedagogics of the 19 Century. *The actuality of physical culture education of young generation is conditioned by the high level of morbidity among the schoolchildren, the idle way of young people's life and also by the national educational programs directed on the maintenance of life and health. In the article the problem of physical development of children in pedagogics of the 19 century is reflected. It was set that necessary terms for the correct functioning of all systems and organs are the sufficient staying outdoors rearing, tempering, quiet sleeping, favourable atmosphere. The educational concerning the observance of sanitary-hygienic terms in establishments of Volyn region was studied. Pedagogical experience of the 19 century about physical education of children is still popular.*

Key words: physical education, pectoral rearing, tempering, educational programmers, sanitary-hygienic norms.

УДК 37.034

Ігор Огірко,

Олег Огірко

Духовно-моральні аспекти фізичного виховання

Українська академія друкарства, Львівський державний університет
фізичної культури (м. Львів);

Львівський національний університет ветеринарної медицини та біотехнологій
імені С. З. Гжицького (м. Львів)

Постановка наукової проблеми та її значення. Аналіз останніх досліджень. Проблема духовно-моральних аспектів фізичного виховання є ієрархічною, що містить абсолютний, національний, громадянський, родинний та особистий рівні й визначається ставленням людини до Творця, до інших людей і до самої себе. Для України, що перебуває в умовах духовного й морального відродження, найважливішими завданнями є гармонійний розвиток душевних і фізичних сил молоді. Сформульовано концепцію духовно-морального виховання в спорті, основні принципи духовно-морального формування молоді на основі універсального морального закону: “чини добро – уникай зла”. Духовно-моральні проблеми спорту розглядалися у роботах М. Герцика, Я. Сапеляка, Ю. Петришина [6], О. Іванька, В. Бугуйчука, Л. Мазура [2], О. Огірка [4].

Досвід багатьох країн світу переконливо показує, що запорукою процвітання будь-якої нації є її здорова духовна сфера, бо висока духовність, домінуюча роль у якій належить релігії, формує людину. Позбавлення народу його духовності, призводить до поширення зневіри, бездуховності, аморальності, зростання злочинності, підлості та підступності, ненависті. Духовність повинна відродити шляхетність, допомогти кожній людині стати людиною, а нації – нацією.

Осторонь такої важливої справи не може бути вища школа, яка повинна забезпечити наповнення всіх ланок навчально-виховного процесу змістом християнської моралі та національної духовності, який би допомагав формувати свідомих українців, для яких первинними є Бог і Україна, спонукав би молодь у співпраці з Богом вирости корисною своєму народові.

Завдання дослідження – розкрити проблеми взаємодії церкви й спорту на шляху духовно-морального вдосконалення молоді.

Виклад основного матеріалу й обґрунтування отриманих результатів дослідження. Спорт як один із різновидів фізичного виховання безпосередньо поєднується з релігією, яка завжди займалася питаннями духовно-морального виховання. Основною метою й функцією спорту є плекання гідності особи та гармонії людського тіла. Спорт зміцнює тіло, робить його здоровим і міцним. Щоб досягнути цієї мети, тіло мусить підпорядкуватися певній дисципліні. Спорт привчає людину до самоконтролю, учить бути відважним до небезпек. Спорт є школою патріотизму, відповідальності, відваги, солідарності, чесності, дружби, витривалості, взаємної підтримки, терпеливості, мудрості, мужності, стриманості, справедливості [4]. “Per aspera ad astra” – “Через терни до зірок” – навчає крилатий латинський вислів. Спорт сприяє здоровому способу життя, виробленню характеру, волі та цілісному розвитку особистості. Він здійснює вагомий внесок у мирному порозумінні між народами, релігіями, сприяє побудові, за словами блаженного папи Івана Павла II, цивілізації любові. Спорт не повинен ставати лише засобом комерціалізації, а бути універсальним засобом тілесного й духовного вдосконалення, морального зростання в природних і надприродних чеснотах.

Відомі спортсмени, чемпіони світу, такі як Лусіо, Пауло Сержіо (Бразилія), Девід Робінсон, Майкл Чанг, Джон Ванбісбрук, Марк Прайс, Кевін Джонсон, Мері Джо Фернандес (США), Хуан Карлос Валерон (Іспанія), Джонатан Едвардс (Великобританія), на перше місце у своєму житті ставлять духовні цінності та християнську мораль [3].

Певні позитивні результати духовно-морального й фізичного розвитку, розпочаті в Західній Україні, спостерігалися при уведенні предмета “Християнська етика”. Виховний потенціал предмета переоцінити важко.

Одним із завдань фізичної культури в системі освіти є виховання гармонійної та всесторонньо розвинутої особи. Це завдання є найскладнішим і відповідальним, виконання якого залежить від професійного рівня викладача фізичної культури та його особистісних якостей. У зв'язку з цим перед ним постає питання про розуміння всіх своїх функцій для виховання передусім здорового учня із високими моральними й духовними принципами.

Фізична культура є освітньо-виховним процесом та найважливішим елементом системи освіти. Мета фізичного виховання полягає в тому, щоб сприяти формуванню всесторонньо розвинутої особи.

Розрізняють традиційні завдання фізичного виховання – це формування знань, рухових умінь і навиків; розвиток координаційних здібностей та зміцнення здоров'я. Проте водночас потрібно вести роботу із виховання ціннісних орієнтацій на фізичний і духовний розвиток особи, здоровий спосіб життя, формування потреби й мотивів до регулярних занять фізичними вправами та спортом, формування гуманізму, досвіду спілкування, розвиток вольових й етичних якостей. Такі завдання є наслідком того, що освіта повинна бути розвивальною та гуманною, головними є молода людина і її індивідуальні особливості.

На сьогодні серйозне занепокоєння викликає погіршення стану здоров'я сучасної української молоді. Різко прогресують у підростаючого покоління хронічні ревматичні хвороби серця, гіпертонія, неврози, артрити, сколіози, ожиріння тощо. Водночас можемо спостерігати й духовне збідніння української молоді, зниження рівня її моральності, що також не може не турбувати.

У такій ситуації особливо актуальним і важливим постає питання об'єднання зусиль різноманітних державних, громадських та релігійних організацій для виховання молодого покоління. Одним із варіантів такого єднання зусиль могла б стати співпраця фізкультурних організацій і християнської церкви. Беручи до уваги той факт, що і християнство і фізична культура мають великий вплив на десятки мільйонів людей в Україні, у тому числі на дітей та молодь, мусимо визнати, що наше суспільство багато втрачає через відсутність їхньої тісної співпраці. А така співпраця могла б збагатити й була б корисною як для фізичної культури, яка через церковні організації залучала б усе більше молоді до занять фізичним вихованням, так і для Церкви, яка б через ці заняття долучала молодих людей до духовних цінностей [2].

Слід зазначити, що останнім часом в Україні відбулося певне зближення християнства та фізичної культури. Усе частіше можемо спостерігати освячення спортивних делегацій і команд, спортивних споруд тощо. У спортсменів поряд із необхідними атрибутами, такими як спортивна форма, інвентар, є і релігійна атрибутика – натільні хрести, ікони, молитовники. Останнім часом при церквах навіть організуються спортивні табори й змагання для молоді, проте це, радше, поодинокі випадки, а не системне явище, які проводяться, як правило, без залучення фахівців фізичного виховання.

Однією з причин, які перешкоджають налагодженню більш повної та широкої співпраці, на нашу думку, є певні конфлікти (непорозуміння) сторін на ідейно-теоретичній основі, які є чи не найважливішою для налагодження будь-якої співпраці.

Загалом проблемі відносин фізичної культури та духовності присвячено чимало наукових праць. Проте радянська наукова думка в більшості з них висвітлювала це питання необ'єктивно й упереджено, розглядаючи фізичну культуру насамперед як засіб атеїстичного виховання молоді. Зі здобуттям Україною незалежності та зміною ставлення до духовності активізувалася наукова робота щодо дослідження відносин фізичної культури й релігії та перспектив співпраці фізкультурних і релігійних організацій. Серед аспектів, які найбільше турбують і відштовхують церкву від активного залучення молоді до занять фізичною культурою, є так звані “негативні прояви спорту”. Дійсно, на сьогодні в спорті такі явища, як уживання допінгу, підкупи спортсменів і суддів, інші прояви “нечесної гри”, груба, агресивна поведінка спортсменів, яка в деяких видах спорту не лише не засуджується, а заохочується, мають повне право на осуд. Проте, на нашу думку, усі ці прояви характерні переважно для професійного спорту. У співпраці церковних і фізкультурних організацій маєтися на увазі насамперед розвиток масового, любительського, рекреаційного спорту та забезпечення за допомогою процесу фізичного виховання всестороннього й гармонійного фізичного розвитку молоді особи.

В окремих випадках можемо почути думки про те, що спорт породжує в людині надмірну гордість, марнославство, егоїзм, бажання будь-що перемогти. Однак тут слід відзначити один важливий момент. На нашу думку, стверджувати, що заняття спортом породжують усе те негативне, про що сказано вище, не зовсім правильно. Спорт лише створює ситуації для прояву, розкриття справжньої сутності людини, рівня її моральних якостей і чеснот. Людина, якій притаманні низький рівень моральності та брак духовності, чинитиме непорядно й безчесно і в інших сферах людської діяльності.

Ще однією рисою, яка властива переважно професійному спорту й спорту вищих досягнень, але яка турбує церкву та в деяких випадках механічно переноситься на весь спорт (масовий і рекреаційний) і фізичне виховання, є надмірний культ тіла. Слід погодитися, що досить часто в дитячому і юнацькому спорті можемо спостерігати, як тренери в гонитві за спортивним результатом забувають про морально-духовне виховання особи. Проте це тільки підтверджує необхідність єднання зусиль церкви й фізичної культури для виховання всебічно, гармонійно розвинутої особистості [2].

Зі сторони спортивної громадськості є також певне нерозуміння тієї ролі, яку могла б відіграти церква для фізичного виховання молоді. Однією з причин цього є думка, яка певний час поширювалась і в радянських наукових спортивних колах, і радянською пропагандою на більш масовому рівні про несумісність християнства та фізичного виховання з тої позиції, що християнство виключно негативно ставиться до тіла, уважаючи його чимось гріховним. Слід визнати, що на певних етапах історичного розвитку така думка дійсно була поширена серед певної частини ідеологів християнської церкви. Водночас в історії існує багато прикладів позитивного ставлення християнства до фізичного виховання. Зокрема, ще в III ст. учитель церкви Климент Олександрійський говорив про користь занять гімнастикою чоловіками, котрі готуються до таїнства хрещення. Торкаючись теми спорту, він повчав: “Якщо цим заняттям (гімнастичним) віддаються без відхилення від справ більш важливих, то це прекрасно і недаремно... Одні можуть боротися, інші – грати у м'яч, особливо на свіжому повітрі. І усе-таки у всьому необхідно знати міру і мету”. Пімен Великий заявляв, що “ми не вбивці тіла, а пристрастей людських”. Численні висловлювання апостола Павла також свідчать про позитивне ставлення християнської церкви до тіловиховання. Питання історико-філософських аспектів відносин фізичної культури й християнства ще потребує нового об'єктивного висвітлення [2].

На сьогодні ж християнська церква, безумовно, дбає про здоров'я та фізичний розвиток тіла людини. Турбота християнства про підтримання належного тілесного розвитку й здоров'я ґрунтується на декількох причинах.

Першою причиною християнської турботи про здоров'я та фізичний розвиток тіла є гідність людської особи. За християнством, людина походить від Бога. Вона створена “за образом і подобою Божою” (Бут. 1,26–27), тобто вона є своєрідним відображенням Бога. Виходячи з цього, християнство виступає проти гноблення нашого тіла, яке є відображенням Бога. Обов'язок піклуватися про розвиток свого тіла, про своє здоров'я в християнстві ґрунтується й на тому, що людина є власністю Бога. Як стверджував св. Павло, “Не належите самі собі”, “Вихваляйте Бога в тілі вашому і духу вашим, які є Божими” (1 Кор. 6,20). Отже, недбалість щодо власного здоров'я, фізичного розвитку свого тіла розцінюється в християнстві, як зневага до Бога [2].

Ще однією важливою причиною піклування про своє здоров'я й фізичний розвиток у християнстві є ідея тіла як храму Духа Святого. Святий Павло стверджував із цього приводу: “Чи не знаєте що тіло Ваше є храмом Духу Святого?” (1 Кор. 6,19). “Чи не знаєте, що є ви храм Божий і що Дух Божий живе у Вас?” (1 Кор. 3,16). Якщо тіло покликане виконувати функції храму Святого Духу, то повинне утримуватись у належному стані чистоти, фізичної сили й здоров'я; у протилежному ж випадку не тільки не зможе бути храмом людського духу, але також і храмом Духу Святого.

Наступною причиною християнської турботи про здоров'я і розвиток тіла є одна з десяти Заповідей Божих: “Не убий”. Традиційно вважають, що ця заповідь застерігає лише щодо вбивства іншої людини або щодо акту суїциду. Заповідь указує на її ставлення не лише до іншої людини, але й до себе самої. Порушенням цієї заповіді в християнстві вважається й надмірне вживання алкоголю, куріння, уживання наркотичних речовин, які розглядаються як чинники, що систематично нищать і деградують людину фізично, психічно, духовно та соціально. Дотримання цієї заповіді полягає не лише у відмежуванні від усього того, що могло б шкодити життю й здоров'ю людини, але й у піклуванні про розвиток цього життя та зміцнення здоров'я. Отже, із цієї позиції християнство не лише не заперечує фізичне виховання, а, навпаки, закликає його поширювати як засіб, який зміцнює здоров'я людини [2].

Важливою причиною християнської турботи про здоров'я нашого тіла є віра в пришествя Ісуса Христа, до якого, згідно з християнством, ще слід приготуватися. Приготування ці повинні охоплювати всі складові частини людини – дух, душу й тіло, тобто тіло до того моменту повинно бути в належному стані.

Отже, ці чотири позиції свідчать про позитивне ставлення християнства до фізичного виховання й спорту (не професійного!), які, безумовно, зміцнюють здоров'я та покращують фізичний розвиток людини.

Фізичне виховання вимагає повного розвитку тіла й духу (здоровий дух у здоровому тілі!). Здоров'я, фізичний розвиток, зміцнення, формування тіла так само важливі, як ті ж властивості, що стосуються душі, тому що одне неможливе без другого. Не лише розвиток пізнавальної діяльності, а й розвиток емоційної та вольової схеми, свіжість і жвавість почуттів, сили духу, твердість рішень, одним словом, усе утворення характеру значною мірою залежить від фізичних властивостей індивідуума [7].

Відродження національних традицій гармонійного виховання людини, зокрема фізичного виховання, вимагає глибокого теоретичного обґрунтування, що допоможе створити дієву систему тіловиховання. Унікальне місце серед українських педагогів посідає професор Григорій Ващенко. Він відомий як видатний педагог-мислитель, психолог, політик, але значно менше – як послідовник ідей І. Боберського, як теоретик фізичного виховання, як творець національної системи тіловиховання.

Працюючи над засадами фізичного виховання, Г. Ващенко прагнув довести до широкого загалу українців необхідність “виховання сили духу й тіла” з метою розв'язання глобальних завдань, які ставить перед українським народом історія. До них віднесене відродження незалежності України та розбудова її господарства й духовної культури. Коли перше можна вважати виконаним, то друге, тобто “виховання сили духу і тіла” – лише в процесі розв'язання.

Г. Ващенко підходив до “тіловиховання, як до засобу виховання волі й характеру”. Він дослідив системи фізичного виховання, що їх “виробили культурні народи старого й нового часу”. Розуміючи, що кожна з цих систем може мати і позитивні, і негативні впливи, учений радить творчо використовувати це при опрацюванні української національної системи [1].

Аспекти фізичного виховання, які висвітлені в педагогічній спадщині Г. Ващенка, актуальні й нині при розв'язанні багатьох питань творення дієвої системи гармонійного розвитку людини-патріота. Творчі доробки наших педагогів допомагають розв'язати завдання, які сформулював Г. Ващенко: “розбудова господарства, духовної культури України і виховання людини, яка міцна духом і тілом, але такої, щоб у неї дух панував над тілом”. У цьому – основний сенс тіловиховання [5].

Християнська церква завжди цікавилася й піклувалася духовно-моральними принципами фізичного виховання. Ще Папа Пій XII (1939–1952) так висловився про значення спорту та фізичного виховання для розвитку людини: “Усе, що стосується фізичних вправ, спорту, змагань і суперництва, цікавить і приваблює сучасну молодь. Молоді християни, проте, також знають, що прагнення до інтелектуального світла, поступ до невідомого, інколи навіть і крутого духовного шляху-відкриття, прагнення добра й святості є набагато кращими, шляхетнішими й хвилюючими, бо знання та чесноти душі домінують над силою м'язів та швидкоплинною спритністю натренованого тіла” [6].

Гарна будова тіла, що супроводжує й прикрашає молодість у її розквіті, не зменшується та не принижується, а, радше, вивищується й ушляхетнюється пориванням до релігійної культури та християнських чеснот, які приборкують пристрасті.

Дорікати церкві, що вона, мовляв, не дбає про тіло й розвиток фізичної культури, є так само далеким від правди, як і намагались обмежити діяльність церкви “суто релігійними” та “суто духовними” справами. Начебто людське тіло – таке ж Боже творіння, як і душа, із якою воно з’єднане, – не мало би мати своєї частки в прославі Творця. “Чи ви, отже, їсте, чи п’єте, чи що-небудь робите, усе робіть на славу Божу!” (1 Кор. 10,31). Отже, святий Павло говорив про фізичну діяльність – спорт, який треба розуміти під словами “чи що-небудь робите”. Фізичне виховання в християнському розумінні має безпосередньо поєднуватись із християнською мораллю.

Церква завжди уважно й дбайливо ставилася до фізичного виховання, на відміну від матеріалізму з його культом ідолопоклонства. І це природно: матеріалізм убачає у фізичному вихованні лише матеріальний бік – плоть – м’язи, сила та краса яких розквітають тільки на короткий період людського життя – молодість, щоби потім зів’язати й умерти, наче трава в полі. Цілком інше пропонує християнська концепція. Людське тіло є Божим архотвором і вершиною Його видимого творіння. Господь призначив людському тілові цвісти на землі, щоб воно розвивалося для безсмертя в славі неба. Бог удихнув у матеріальне тіло Дух життя, тобто зробив їх одним цілим дочасної людської природи, аби людська душа могла втішатися дивами Божих творінь і вбачати в них, наче в дзеркалі, спільного Творця, а також Його пізнавати. Його прославляти та Його любити! То не Господь, а тільки людський гріх зробив тіло людини смертним; тільки через гріх тіло, що постало із праху, одного дня знову обернеться в прах. Проте Господь воскресить його й знову покличе до життя. Отже, незважаючи на те, що людське тіло повернеться до праху-пилу, церква поважає й шанує його з огляду на прийдешнє воскресіння [6].

У духовно-моральному розумінні основна функція та мета спорту – плекання гідності особи й гармонії людського тіла. Поміркований і свідомий, спорт зміцнює тіло, робить його здоровим, свіжим та міцним. Але, щоб досягти цієї мети, тіло мусить підпорядковуватися суворій, часто твердій дисципліні, яка опановує його: постійний тренінг, опірність до болю, звичка стриманості й суворої розважливості – це обов’язкові умови для кожного, хто хоче здобути перемогу. Спорт – ефективний антипод розніженого життя; він збуджує змісл порядку та привчає людину до самокритики й самоконтролю, учить зневажати небезпеку, відкидати самовихваляння та боягузтво.

Отож, спорт виходить поза межі суто фізичної сили, щоби провадити нас через моральну силу й велич. Від принципу “справедливої гри” беруть початок ті лицарські та шляхетні змагання, які вивищують дух над ницим шахрайством і витівками вразливої, мстивої суєти. Спорт – не школа лояльності й вірності, відваги та терпимості, рішучості й універсального братерства. Усі ці природні чесноти творять основу надприродних чеснот і вчать людину не уникати навіть найбільшої відповідальності [6].

Наражати тіло на здорову втому, щоб розум міг відпочити та приготуватися до нових завдань, загострювати відчуття, щоб інтенсивніше розвивати інтелектуальні здібності, тренувати м’язи й звикати до фізичних зусиль, щоб виробити характер і формувати сильну та гнучку, немов сталь, волю, – ось якою була ідея спорту, сформульована священиком-альпіністом.

У такому розумінні спорт – не самоціль, а лише засіб. Отже, спорт мусить підпорядковуватися меті досконалого та врівноваженого формування людини – особистості, яку спорт навчив радісно й охоче виконувати свої обов’язки в праці й у родинному житті.

Спорт мусить служити не тільки здоровому способу життя та активній і корисній суспільній діяльності, а й Богові. Отож спорт, побудований на християнському світобаченні, спонукає людей скеровувати свої фізичні зусилля та моральні чесноти, які він розвиває саме для досягнення такої мети. Якщо невіруюча людина звикла підпорядковуватися суворому режимові спортивного розпорядку тільки для того, щоби здобути короткотривалі лаври переможця, то християнин підпорядковується для вищої мети – вічної нагороди. Першочергова мета спорту – удосконалюватися, змагатись у вправності з іншими, прославляти себе своєю довершеністю (у цьому нема нічого поганого) і досягти певного рівня й місця (бажано найвищого) там, де змагаються за приз. “Хіба не знаєте, що ті, які біжать на перегонах, біжать усі, але лиш один бере нагороду? Біжіть так, щоб її осягнути!” (1 Кор. 9,24). Тобто слід жити так, щоб осягнути нагороду – Царство небесне.

Основну ідею спорту – ідею досконалої людини – маємо спроектувати на суспільне життя, бо ця ідея пріоритетна не лише в спорті, а й у релігіях і філософсько-етичних поглядах різних народів та

епох. Згадаймо слова Ісуса Христа: “Тож будьте досконалі, як Отець ваш небесний досконалий” (Мт. 5,48). Хіба це не визнання великого призначення людини, яка в перспективі здатна стати сином, тобто уподібнитися до самого Бога, а значить – стати його спадкоємцем? Цю думку простежуємо в Новому Завіті, зокрема в посланнях апостола Павла. Отже, досконалість – головна мета, основна цінність не тільки буття земного, а й небесного.

Висновки й перспективи подальших досліджень. Християнська система духовно-морального вдосконалення людини, яку Церква реалізує на практиці впродовж століть, була і є гарантом такого вдосконалення й формування особистості. Релігія та спорт удосконалюють і формують людину в її духовно-тілесній іпостасі. Це два виховні процеси, які взаємно доповнюють одне одного. Тому й роботу щодо гармонізації та формування особистості відповідні інституції повинні провадити узгоджено, у комплексі; і ця діяльність не може бути суперечливою) як за своєю суттю, так і за формою. Отже, потрібна співпраця, координація й контакти Церкви з представниками спорту та громадськими просвітницькими організаціями. Мусимо відкинути тезу про уярмлення духа й користь тіла чи навпаки. Гармонізація у формуванні нової особистості – ось що потрібно плекати в нашій молоді. Протиставлення між тілом і духом – неправомірне та шкідливе, бо в процесі плекання нової людини воно провадить до псевдодуалізму й дисгармонії.

Спортивні заходи бажано приурочувати до наших релігійних та національних свят. Отож, фізкультура й спорт не можуть повноцінно виконувати свою виховну місію в суспільстві без християнської духовності. За християнською концепцією, людське тіло є Божим творінням і призначене “цвісти на землі для безсмертя у славі неба”. Тому церковні та спортивні організації мають творчо співпрацювати, щоби плекати гармонійну особистість” [6].

Структура виховного процесу засобами духовно-морального й фізичного формування молоді має такий вигляд: вибір мети → формування коротко- та довготермінових цілей → вибір відповідних засобів фізичного виховання → вибір відповідних прийомів духовного-морального виховання → визначення способу виконання вправ → визначення оптимального способу відпочинку.

Отже, дотримуючись відповідних рекомендацій, можна досягнути позитивних результатів у фізичному розвитку молоді, ураховуючи їхні вікові особливості та морально-духовний стан і наполегливе стремління до фізичного й морального вдосконалення.

Список використаної літератури

1. Ващенко Г. Тіловиховання як засіб виховання волі і характеру / Ващенко Г. – Л. : Укр. технології, 2001. – 56 с.
2. Зайдовий П. В. Актуальні проблеми співпраці фізкультурних і релігійних організацій у фізичному вихованні молоді (ідейно-філософський аспект) / П. В. Зайдовий // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. – № 10. – Харків ; Донецьк, 2005. – С. 80–82.
3. Найбільша перемога. Євангелія від Івана за свідченням відомих спортсменів. – К. : [б. в.], 2002. – 72 с.
4. Огірко О. В. Релігійно-етичні засади спорту / О. В. Огірко // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. – № 10. – Харків ; Донецьк, 2005. – С. 220–224.
5. Окопний А. Тіловиховання у творчій спадщині Г. Ващенка / А. Окопний // Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві : зб. наук. пр. – Луцьк, 1999. – С. 70–73.
6. Церква і спорт на шляху до співпраці. – Галицька видавнича спілка. – Л. : [б. в.], 2003. – 48 с.
7. Шиян Б. М. Теорія і методика фізичного виховання / Шиян Б. М. – Ч. 1. – Т. : Навч. кн. – Богдан, 2001. – 272 с.

Анотація

Духовно-моральні аспекти фізичного виховання молоді є актуальними в сучасності, оскільки позбавлення духовності призводить до поширення зневіри, бездуховності, аморальності, зростання злочинності, підступності, ненависті. Завдання роботи – розкрити проблеми взаємодії церкви й спорту на шляху духовно-морального вдосконалення молоді. Проаналізовано аспекти фізичного виховання молоді, ураховуючи духовно-моральний підхід християнства та співпрацю освітніх закладів у часи незалежності України. У результаті проведених досліджень розглянуто концепцію духовно-морального виховання, сформульовано основні принципи духовного формування молоді, ураховуючи крилатий латинський афоризм: “mens sana in corpore sano”. Запропоновані цінності духовно-морального виховання допоможуть викладачам урахувувати їх у навчально-виховних закладах та усвідомлювати вимоги духовного, морального виховання й власної відповідальності в переданні їх молоді. Сподіваємося, що духовно-моральне виховання допоможе нашій молоді дотримуватися морально-доброї поведінки в щоденному житті та бути вірною Богові, Україні, народові.

Ключові слова: *духовність, мораль, фізичне виховання, спорт, релігія, Церква, тіловиховання, тіло, душа, дух, удосконалення.*

Игорь Огирко, Олег Огирко. Духовно-нравственные аспекты физического воспитания. Духовно-нравственные аспекты физического воспитания молодёжи актуальны в современности, поскольку лишение духовности приводит к распространению неверия, бездуховности, аморальности, возрастания преступности, коварства, ненависти. Задача работы – раскрыть проблемы взаимодействия Церкви и спорта на пути духовно-нравственного совершенствования молодёжи. Проанализированы аспекты физического воспитания молодёжи, учитывая духовно-нравственный подход христианства и сотрудничество образовательных учреждений во времена независимости Украины. В результате проведенных исследований рассмотрена концепция духовно-нравственного воспитания, сформулированы основные принципы духовного формирования молодёжи, учитывая крылатый латинский афоризм: “mens sana in corpore sano”. Предлагаемые ценности духовно-нравственного воспитания помогут преподавателям учитывать их в учебно-воспитательных учреждениях и осознавать требования духовного, нравственного воспитания и собственной ответственности в передаче их молодёжи. Надеемся, что духовно-нравственное воспитание поможет нашей молодёжи соблюдать морально-доброе поведение в повседневной жизни и быть верным Богу, Украине, народу.

Ключевые слова: духовность, мораль, физическое воспитание, спорт, религия, Церковь, теловоспитание, тело, душа, дух, совершенствование.

Igor Ohirko, Oleg Ohirko. Spiritual and Moral Aspects of Physical Education. Spiritual and moral aspects of physical education of young people are relevant in modern times because deprivation of spirituality leads to growth of infidelity, lack of spirituality, immorality, crime, deceit, hatred. The task of the paper is to reveal the problems of interaction between the Church and the sport taking into account spiritual and moral development of youth. Aspects of physical education of youth were analysed and spiritual and moral approach of Christianity and the cooperation of educational institutions at the time of independence of Ukraine were taken into account. The studies examined the concept of spiritual and moral education, the basic principles of formation of young people's spiritual lives. Roman aphorism says “Mens sana in corpore sano” (A sound mind in a sound body). Proposed value of spiritual and moral education is to help teachers integrate them into educational institutions and understand the requirements of the spiritual, moral education and personal responsibility in the transfer of their youth. We hope that the spiritual and moral education of our young people will comply with good moral conduct in everyday life and be faithful to God, Ukraine and Ukrainian people.

Key words: spirituality, morality, physical education, sports, religion, church, body education, body, soul, spirit, perfection.

УДК УДК 378.017.4 – 057.875

Андрій Панчук

Сучасний стан громадянської вихованості студентів педагогічних університетів

Рівненський державний гуманітарний університет (м. Рівне)

Постановка наукової проблеми та її значення. Аналіз останніх досліджень. Кардинальні зміни в житті українського суспільства, нові реалії на світовій арені не могли не торкнутися організації виховної роботи у вищих педагогічних закладах. Ці зміни зумовлені такими чинниками, як демократизація, становлення ринкових відносин, здійснення державності, формування громадянського суспільства, входження у світову цивілізацію й культуру, становлення правових відносин.

Закони, норми, принципи діяльності й поведінки людей здаються дуже тривкими, тому що концентрують у собі найбільш життєздатний досвід і традиції, накопичені багатьма поколіннями. Освіта, зокрема вища педагогічна, допомагає людині відбирати позитивний досвід, який є особливим видом отримання знань, зумовлений внутрішніми потребами окремого індивіда, тому першорядним завданням сучасної освітньої діяльності є звернення до безпосереднього буття особистості в громадянському просторі [2; 3; 5; 7]. З огляду на це постає необхідність акцентування на громадянському вихованні, формуванні національної свідомості та самосвідомості, на активізації громадянської позиції сучасної студентської молоді [1; 8; 9; 10].

Водночас слід ураховувати, що процес громадянського виховання сучасних студентів не може бути адекватно зрозумілим і дослідженим без урахування особливостей студентства як особливої соціальної групи українського суспільства. Ю. Загородній [4] до таких особливостей відносить:

- відносну автономність, порівняно з іншими соціальними групами, підвищену суспільно-політичну активність у поєднанні з освіченістю й високими інтелектуальними можливостями, престижний статус та авторитет у значної частини населення, особливо молоді;
- наявність власної субкультури, особливих політичних, економічних, соціальних інтересів;
- виражений радикалізм у поглядах і поведінці;
- прагнення прискорити соціальні перетворення, що супроводжуються ілюзіями щодо власних політичних можливостей;
- недостатність поваги, а інколи й прояв нетерпимості до чужих поглядів, інших точок зору, недостатність полемічної культури;
- відсутність організованого політичного впливу потужних всеукраїнських молодіжних організацій.

Констатувальний етап експерименту проводився на педагогічному та психолого-природничому факультетах Рівненського державного гуманітарного університету. Усього констатацією охоплено 453 студенти I–II курсів.

Вибір методів дослідження визначався метою й завданнями цього етапу експерименту.

Завдання дослідження – визначити критерії громадянської вихованості студентів та їхні показники та рівні громадянської вихованості студентів педагогічних університетів.

Для визначення рівнів громадянської вихованості студентів педагогічного університету використовували комплекс взаємопов'язаних методів, вибір яких зумовлювався метою й завданнями констатувального етапу експерименту, визначеними критеріями та їхніми показниками.

Методи дослідження: анкетування, опитування, ранжування, бесіди, диспути, дискусії, цілеспрямовані педагогічні спостереження, запровадження ситуацій морально-громадянського вибору.

Виклад основного матеріалу й обґрунтування отриманих результатів дослідження. Грунтуючись на аналізі наукової літератури [1; 3; 4; 9], визначено компоненти громадянської вихованості студентів педагогічних університетів, їхні критерії та показники. До компонентів громадянської вихованості відносимо когнітивний, емоційно-оцінний і поведінковий.

Критерії когнітивного компонента: знання про історію та культуру українського народу, розуміння сутності громадянських якостей і цінностей.

Критерії емоційно-оцінного компонента: ідентифікація себе з Україною й українським народом; позитивне емоційне ставлення до української історії, мови, культури, традицій, звичаїв; прагнення набути громадянських якостей, сформувати в себе відповідні ціннісні орієнтації.

Критерії поведінкового компонента: реалізація громадянських якостей і цінностей у власній життєдіяльності, взаєминах з іншими людьми; активна участь у громадській діяльності. Відповідно до означених критеріїв визначено показники кожного з них, на рівні вихованості яких спрямовувалася констатація. Дібрані до критеріїв показники подано в табл. 1.

Таблиця 1

Критерії й показники громадянської вихованості студентів педагогічних університетів

Критерії	Показники
Знання про історію та культуру українського народу, розуміння сутності громадянських якостей і цінностей	- знання фактів з історичного минулого України; - уявлення про історичні пам'ятки, розміщені на території України; - знання культурних традицій українців; - знання громадянських якостей і розуміння їхньої сутності; - знання громадянських цінностей і розуміння їхньої сутності
Ідентифікація себе з Україною та українським народом; позитивне емоційне ставлення до української історії, мови, культури, традицій, звичаїв; прагнення набути громадянських якостей, сформувати в себе відповідні ціннісні орієнтації	- усвідомлення своєї належності до України та українського народу; - пошанування української історії та культури, інтерес до них, бажання розширити свою обізнаність у цьому плані; - позитивне ставлення до української мови; - прихильність до набуття громадянських якостей; - прихильність до громадянських цінностей і бажання використовувати їх у власній життєдіяльності
Реалізація громадянських якостей і цінностей у власній життєдіяльності, взаєминах з іншими людьми; активна участь у громадській діяльності	- уміння реалізовувати громадянські якості та громадянські цінності у власному житті, взаєминах з іншими людьми; - активна участь у громадських акціях різного спрямування, ініціювання громадської діяльності

Перевірка знання студентами фактів з історичного минулого України, історичних пам'яток, які містяться на території України, культурних традицій українців проводилася за допомогою опитування. Більшість студентів показала досить обмежені знання щодо історичних фактів, пов'язаних із минулим України. Лише близько третини з них деякою мірою обізнані з діяльністю Запорізької Січі, особливостями функціонування незалежних урядів України в період 1917–1919 рр.

Серед історичних пам'яток студенти називали Свято-Успенську церкву й Свято-Воскресенський собор у Рівному та деякі інші храми в містах Рівненської й Волинської областей, Дубенський форт, Почаївську лавру, Острозьку академію. Культурні традиції 18,4 % студентів пов'язують зі святкуванням Різдва, Нового року, Святого Миколая, Водохреща, Великодня, Трійці, свята Івана Купала, відзначенням Дня незалежності, Дня Конституції. До таких традицій студенти, які належали до цієї групи, також віднесли вишиванки, обереги, пошанування роду.

49,7 % студентів зазначили, що до таких традицій належать усі свята, які відзначаються в Україні загалом і в кожній родині, зокрема. 31,9 % респондентів не змогли визначитися з відповіддю. Студентам також запропоновано дати відповіді на запитання анкети:

1. Чи цікавитеся Ви історією українського народу? (цікавлюся постійно; цікавлюся час від часу; ці питання мене не цікавлять).

2. Чи відвідували Ви культурні місця, пов'язані з історичним минулим українців? (відвідую постійно; час від часу, якщо трапляється така нагода, але не ставлю це собі за мету; не відвідую).

3. Що стало передумовою відвідання Вами історичних місць? (власна ініціатива; пропозиції друзів, знайомих, батьків; поїздка організовувалась університетом).

Аналіз та узагальнення одержаних результатів засвідчили, що постійно цікавляться історією українського народу, намагаються поглибити свої знання в цій царині лише 15,3 % студентів (“історія України настільки багата на події, що її вивчення постійно викликає в мене інтерес”, “мене дуже цікавить історія мого народу, адже я серед нього народився, із ним живу”, “це наше минуле, і якщо ми не будемо його знати, не зможемо створити достойне майбутнє”).

45,7 % студентів виявляють зацікавленість лише до окремих історичних фактів, із якими їм час від часу доводиться стикатися (“якщо я дізнаюся про якийсь цікавий історичний факт, намагаюся дізнатися про нього більше, але спеціально не надаю уваги цим питанням”, “з історії України я знаю тільки те, що вивчали в школі, а де про це можна дізнатися більше, не знаю”, “якщо виникає можливість дізнатися про щось з минулого України, я використовую її, але спеціально не займаюся вивченням історії”).

Решта респондентів (39,0 %) зазначили, що історичне минуле їх загалом не цікавить. Найбільш типовими відповідями тут були такі: “треба жити сьогоднішнім днем і дивитися в майбутнє”, “те, що було колись, не варте уваги”, “сьогодні стільки всього цікавого у світі, що не варто оглядатися назад”.

Ствердну відповідь на друге запитання анкети дали 14,3 % студентів. Однак дві третини з них зазначили, що відвідували історичні місця лише в межах Рівненської області; інші бували і в більш віддалених районах (у Львові, Кам'янці-Подільському, Луцьку, Ковелі, Києві). Усі студенти цієї групи позитивно налаштовані на відвідування історичних місць, вивчення пов'язаних із ними подій, намагаються використовувати будь-яку можливість для здійснення таких поїздок.

46,3 % студентів обрали варіант відповіді “час від часу, коли трапляється нагода”. 39,4 % респондентів зазначили, що декілька разів були в різних історичних місцях, але це не викликало в них жодних зацікавлень. На їхнє переконання, “краще їздити до Єгипту, Італії, Туреччини, що набагато цікавіше”.

Аналогічний розподіл відповідей одержали й на третє запитання анкети. За власною ініціативою відвідують історико-культурні місця 14,3 % студентів, за ініціативою друзів, батьків – 46,3 %. У жодній анкеті не обрано варіант відповіді “за ініціативою університету”.

У процесі констатувального етапу експерименту з'ясовано, що більше двох третин студентів байдуже ставляться до громадської діяльності; зафіксовано випадки негативного ставлення до тих, хто залучається до такої роботи. Водночас виявлено, що і серед студентів немало таких (близько половини), які розцінюють громадську діяльність, як можливість привернути до себе увагу, “вибитися в люди”, завоювати авторитет серед однокурсників і викладачів.

До кожного виду роботи розроблялися (або адаптувалися з наявних у науковій літературі) способи оцінювання, що дало змогу провести математичні розрахунки й віднести кожного студента до однієї з типологічних груп. Усього визначили три таких групи, кожна з яких відповідала певному рівню громадянської вихованості.

Перша група (високий рівень). Студент ідентифікує себе з Україною та українським народом; усвідомлює загальнолюдські та національні цінності, свої громадянські права, свободи та обов'язки;

має ґрунтовні знання щодо сутності громадянських якостей і цінностей; позитивно ставиться до української історії, мови, культури, традицій, звичаїв; йому властиві патріотичні почуття; характеризується активною громадянською позицією; постійно реалізовує загальнолюдські й національні цінності у власній життєдіяльності, взаєминах з іншими людьми; активно залучається до громадської діяльності, суспільного життя; уміє цивілізовано відстоювати свої права та свободи; виконує громадянські обов'язки.

Друга група (середній рівень). Студент ідентифікує себе з Україною та українським народом; добре обізнаний із загальнолюдськими й національними цінностями, розуміє їх роль у власному та суспільному житті; усвідомлює свої громадянські права, свободи, але інколи намагається уникнути виконання громадянських обов'язків; розуміє сутність громадянських цінностей і якостей, але не завжди робить вибір на їхню користь; байдуже ставиться до української історії, мови, культури, традицій, звичаїв; йому не властиві патріотичні почуття; громадянська позиція може поєднуватися з утилітарними мотивами; реалізація загальнолюдських і національних цінностей у власній життєдіяльності, взаєминах з іншими людьми іноді зумовлюється ситуативними потребами; залучення до громадської діяльності часто пов'язане з особистісною вигодою; відстоювання своїх прав і свобод не завжди здійснюється цивілізованими способами.

Третя група (низький рівень). Студент не ідентифікує себе з Україною та українським народом, може виявляти до них байдужість або розглядати з позицій меншовартості; знання в галузі загальнолюдських і національних цінностей мають фрагментарний характер, не визнає їх значущості в суспільному житті; усвідомлює свої громадянські права, свободи, але постійно намагається уникнути виконання громадянських обов'язків; негативно ставиться до української історії, мови, культури, традицій, звичаїв; йому не властиві патріотичні почуття; громадянська позиція відсутня; не бере участі в громадській діяльності; відстоювання своїх прав і свобод може мати агресивний характер.

Узагальнені результати щодо належності студентів до рівнів громадянської вихованості подано в табл. 2.

Таблиця 2

Рівні громадянської вихованості студентів, %

Рівні	Кількісні показники
Високий	15,8
Середній	47,6
Низький	36,6

Висновки. Отже, більшість студентів виявляє пасивну цікавість до історії українського народу, історико-культурних пам'яток, розміщених на території України, а значна їх кількість – цілковиту байдужість. Незважаючи на це, у ВНЗ не проводиться цілеспрямована робота з подолання цих недоліків. Констатувальний етап експерименту засвідчив, що більшість студентів педагогічного університету за сукупністю показників критеріїв когнітивного, емоційно-оцінного й поведінкового компонентів характеризується середнім рівнем громадянської вихованості. Дещо меншою, але також доволі численною була група студентів, котрі перебували на низькому рівні досліджуваного феномену. На високому рівні зафіксовано лише 15,8 % студентів від загальної кількості охоплених констатувальним етапом експерименту.

Список використаної літератури

1. Гнатенко С. А. Виховання громадянськості у студентів в системі вищої освіти / С. А. Гнатенко // Вісник Національного технічного університету України "Київський політехнічний інститут". – 2003. – № 1 (7). – С.177–183.
2. Громадянин. – Держава. – Громадянське виховання: Антологія / [упоряд. М. П. Рагозін, О. В. Сухомлинська]. – Донецьк : [б. в.], 2001. – 262 с.
3. Громадянське виховання у формах і змісті виховної діяльності освітніх закладів : метод. рек. / [уклад. Л. М. Архипенко]. – Д., 2000. – 172 с.
4. Загородній Ю. І. Педагогічні умови політичної соціалізації студентської молоді в умовах великого промислового міста : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. пед. наук : 13.00.05 : "Соціальна педагогіка" / Ю. І. Загородній. – Луганськ, 2004. – 20 с. – С. 9.
5. Івашина Ю. Ю. Громадянське виховання в змісті, формах і методах позаурочної роботи : метод. рек. / Ю. Ю. Івашина // Педагогічний вісник. – 2001. – № 1. – 2. – С. 62–63.
6. Ігнатенко П. Громадянське виховання: історичний аспект / П. Ігнатенко, Л. Крицька // Шлях освіти. – 1997. – № 1. – С. 38–43.
7. Корінна Л. В. Формування громадянських цінностей старшокласників у загальноосвітніх навчальних закладах : дис. ... канд. пед. наук : 13.00.07 / Корінна Людмила Віталіївна. – Житомир, 2004. – 226 с.

8. Психологічні закономірності розвитку громадянської свідомості та самосвідомості особистості / М. Й. Боришевський, М. І. Алексеева, В. В. Антоненко та ін. [за заг. ред. М. Й. Боришевського]. – К., 2001. – Т. 1. – 244 с.
9. Равчина Т. Громадянські й особистісні цінності студентів: педагогічний аспект розв'язання конфлікту / Т. Равчина // Вісник Львівського ун-ту. Серія педагогічна. – 2006. – Вип. 21. – Ч. 2. – С. 3–15.
10. Рагозін М. Громадянське виховання: методологія і організація у світлі європейського досвіду / М. Рагозін // Шлях освіти. – 1999. – № 4. – С. 16–20.

Анотації

Актуальність дослідження зумовлена необхідністю громадянського виховання, формування національної свідомості та самосвідомості, активізації громадянської позиції сучасної студентської молоді. **Завдання** дослідження – визначити критерії громадянської вихованості студентів та їх показники й рівні громадянської вихованості студентів педагогічних університетів. Більшість студентів виявляє пасивну цікавість до історії українського народу, історико-культурних пам'яток, розміщених на території України, а значна їх кількість – цілковиту байдужість. Незважаючи на це, у ВНЗ не проводиться цілеспрямована робота з подолання цих недоліків. Більшість студентів педагогічного університету за сукупністю показників критеріїв когнітивного, емоційно-оцінного й поведінкового компонентів характеризується середнім рівнем громадянської вихованості.

Ключові слова: критерії громадянської вихованості, рівні громадянської вихованості, студенти педагогічних університетів.

Андрей Панчук. Современное состояние гражданской воспитанности студентов педагогических университетов. Актуальность исследования предопределена необходимостью гражданского воспитания, формирования национального сознания и самосознания, активизации гражданской позиции современной студенческой молодежи. Задача исследования – определить критерии гражданской воспитанности студентов и их показатели; исследовать уровни гражданской воспитанности студентов педагогических университетов. Большинство студентов проявляют пассивный интерес к истории украинского народа, историко-культурных достопримечательностей, расположенных на территории Украины, а значительное их количество – полное безразличие. Несмотря на это, в вузах не проводится целеустремленная работа из преодоления этих недостатков. Большинство студентов педагогического университета за совокупностью показателей критериев когнитивного, эмоционально-оценочного и поведенческого компонентов характеризуются средним уровнем гражданской воспитанности.

Ключевые слова: критерии гражданской воспитанности, уровни гражданской воспитанности, студенты педагогических университетов.

Andrey Panchuk. Modern Condition of Civil Mannerliness of Students of Pedagogical Universities. Relevance of the research is predetermined by the necessity of civil education, formation of national consciousness and self-consciousness, activation of civil position of modern student youth. Tasks of the research: Determining of the criteria of civil mannerliness of students and their indices; determining of the levels of civil mannerliness of students of pedagogical universities. Great amount of students shows passive interest in history of Ukrainian people, historical-cultural sights that are located on the territory of Ukraine, and considerable number of them show complete indifference. Despite this no purposeful work overcomes these drawbacks and is conducted in institutes of higher education. Most students of pedagogical universities in the aggregate of indices of criteria of cognitive, emotionally appraisal and behavioral components are characterized by the average level of civil mannerliness.

Key words: criteria of civil mannerliness, levels of civil mannerliness, students of pedagogical universities.

УДК 796.034 (477.72)

Світлана Степанюк,
Інна Городинська,
Юрій Грабовський

Розвиток фізкультурно-спортивного руху в Херсонському державному університеті

Херсонський державний університет (м. Херсон)

Постановка наукової проблеми та її значення. Серед наукових досліджень сучасної вітчизняної історії окреслюється тенденція до ґрунтовного аналізу тем, пов'язаних з історичним розвитком окремих галузей суспільного життя, зі зверненням до творчої спадщини раніше забутих імен, із переосмисленням окремих історичних періодів.

Саме такий підхід – широкий, ґрунтовний, що спирається на наукові пошуки, – відкриває в подальшому нові можливості для історичних та культурологічних узагальнень, дає можливість вибудувати концептуально нові підходи до національної історії.

Щоб реалізувати окреслені вище проблеми, потрібно, насамперед, вишукати, вивчити та проаналізувати нові історичні джерела, переосмислити й переоцінити ті матеріали, які вже введені до науково-інформаційного обігу.

Аналіз останніх досліджень і публікацій із цієї проблеми. Історія спорту нараховує багато століть, упродовж яких урізноманітнювалися його форми, методи та засоби, а також змінювалися роль і значення цього виду людської діяльності в суспільстві (Пономарьов Н. І., 1991; Столбов В. В., 1990). До останнього часу, внаслідок багатьох об'єктивних та суб'єктивних причин не існує достатньо цілісної картини зародження, розвитку й функціонування української фізичної культури та спорту, що потребує додаткових досліджень у цьому напрямі (Вацеба О. М., 1997; Цьось А. В., 2005).

Завдання дослідження – дослідити передумови розвитку фізичного виховання та спорту в Херсонському державному університеті.

Для досягнення мети використано такі **методи** дослідження: вивчення й аналіз наукових джерел із проблеми дослідження, порівняння, систематизація, узагальнення здобутих теоретичних даних.

Організація дослідження здійснювалася на теоретико-аналітичному рівні.

Виклад основного матеріалу й обґрунтування отриманих результатів дослідження. Зародження та розвиток фізкультурно-спортивного руху в ХДУ відбувалося з початку існування ВНЗ і характеризувалося безперервним наростаючим динамізмом. Починаючи з 1917 р., і протягом усього часу функціонування вищого навчального закладу ректори приділяли значну увагу розвитку фізкультурно-масової та спортивної роботи ВНЗ. Особливостями періоду роботи закладу під керівництвом Євгена Павловича Поліщука є те, що за показниками фізкультурно-спортивної роботи ХДУ на той час став лідером серед інших педагогічних ВНЗ СРСР [5].

Відзначаючи тенденції зростання й розвитку Херсонського державного педагогічного інституту під керівництвом ректора Є. П. Поліщука, зазначимо, що ВНЗ займав лідируючі позиції й у спорті [3].

За ініціативою ректора Є. П. Поліщука, на посаду голови спортивного клубу в 1976 р. призначено Сабадаша Валентина Івановича. Він уперше поставив питання прийому перспективних, талановитих спортсменів на навчання у ХДПІ. Із кожним роком контингент абітурієнтів-спортсменів поступово зростає – із дев'яти осіб у 1977 р. до 30 – у 1981р.

По-новому запрацював спортивний клуб. Розроблено графік проведення студентської олімпіади в інституті, а також положення, програму, правила з урахуванням місць, часу проведення, складу учасників проведення змагань із 10 видів спорту. Змагання проводилися протягом усього навчального року. Протягом дев'яти років педінститут був переможцем спартакіади Міністерства освіти і науки України, починаючи з 1976 по 1980 рр. і з 1982 по 1985 рр. ВНЗ шість разів ставав переможцем огляду-конкурсу “За спортивну майстерність” серед педагогічних ВНЗ колишнього Радянського Союзу (1983–1988 рр.) [5].

Наприкінці 70-х років значних успіхів досягла збірна команда ХДПІ зі спортивного орієнтування. Студенти інституту М. Місюра, С. Розум, Р. Настенко, Л. Гаранда (Грабовська), І. Канівець (Маляренко), М. Шур, Ю. Грабовський неодноразово ставали призерами й переможцями змагань першості Республіканської ради добровільного спортивного товариства “Буревісник”, входили до складу збірної команди УРСР.

1983 р. для спортивного колективу інституту став особливо “врожайним” на нагороду. За результатами цього року, у республіканському та Всесоюзному конкурсах “За спортивну майстерність” ХДПІ ім. Н. К. Крупської посів перше місце серед педзакладів СРСР й УРСР і був нагороджений перехідним Червоним прапором та дипломом I ступня ЦС студентського ДСТ “Буревісник”.

У вересні цього ж року збірна жіноча команда інституту з волейболу під керівництвом тренера Віктора Івановича Іванова, здобула звання чемпіонів серед команд I-ї групи ВНЗ УРСР.

Збірна команда інституту з веслування на байдарках і каное посіла I-ше місце в студентських іграх – чемпіонаті 1984 р. серед ВНЗ УРСР і II-ге місце у фінальній частині студентських ігор із веслування в м. Трекої Литовської РСР серед ВНЗ колишнього Радянського Союзу. Тренували цю команду заслужений тренер УРСР Віктор Єфимович Батенко й майстер спорту міжнародного класу Віктор Анатолійович Савченко [3].

Командним успіхам веслувальників сприяли високі спортивні результати переможців студентських ігор: триразового чемпіона світу, майстра спорту міжнародного класу Сергія Колоколова, майстра спорту Вадима Батенка, Олега Куктина, Володимира Гавриленка.

Чемпіонські звання УРСР і СРСР серед студентів із веслування на байдарках і каное завоювали також Світлана Переверзева, Світлана Релоз, Світлана Шелягова й Тетяна Сокур. Бронзовий призер чемпіонату світу Станіслав Борейко, багаторазовий призер міжнародних першостей, чемпіонатів СРСР і Всесоюзних студентських змагань Володимир Горділей та Геннадій Василенко, майстер спорту міжнародного класу з настільного тенісу Олена Вечерок і Тетяна Мокерова, майстер спорту міжнародного класу з боксу Володимир Сердюк, майстри спорту зі спортивного орієнтування Микола Місюра, Сергій Розум та багато інших [5].

Окремим рядком можна виділити успіхи на спортивній ниві, яких досяг Сергій Чухрай [3].

Чухрай Сергій Олексійович – заслужений майстер спорту СРСР із веслування на байдарках і каное, триразовий чемпіон Олімпійських ігор (1976 р. – одна золота медаль (м. Монреаль), 1980 р. – дві золоті медалі (м. Москва), триразовий чемпіон світу (1978 р., 1979 р., 1982 р.), переможець спартакіади народів СРСР у 1979 та 1983 рр. (м. Москва). Багаторазовий учасник міжнародних змагань, із 1993 по 1997 рр. – головний тренер національної збірної команди України з веслування на байдарках і каное.

Передаючи естафету новому ректору Анатолію Івановичу Ніцою в 1987 р., професор Євген Павлович Поліщук увірив у його руки потужний навчальний заклад, що динамічно розвивався й посідав чільне місце в царині вищих навчальних закладів педагогічного профілю.

Новий ректор поринув у справи інституту, активно цікавився всіма сферами діяльності ВНЗ. Зважаючи на спортивні здобутки попередніх років у 1988 р. при інституті відкрили Центр олімпійської підготовки з веслування на байдарках і каное.

Також серед передумов створення Центру олімпійської підготовки (ЦОП) була проблема неспроможності висококваліфікованих спортсменів поєднати навчальний процес із тренувальним. Тому рішенням ВДФСО профспілок за сприяння голови спортклубу В. І. Сабадаша в 1988 р. відкрито Центр олімпійської підготовки (ЦОП).

Говорячи про досягнення ХДПІ в галузі фізичної культури й спорту на той час, слід відзначити, що подібний ЦОП в УРСР, окрім Херсона, існував лише в Києві (Київський інститут фізичної культури і спорту) [5].

Наприкінці 80 – на початку 90-х років великих успіхів досягла збірна команда інституту з гандболу, яка була безсумнівним лідером студентських ігор України. Серед членів команди – студенти, майстри спорту Вікторія й Лариса Кротови, кандидати в майстри спорту – Валентина Марченко, Діна Кучинська, Юлія Кравчук, Оксана Одинець, Олена Сусь, Ірина Прокопчук, Наталія Коляденко, Наталія Степанова, Інна Червинська, Людмила Мінова та інші. Тренували команду Микола Данилович Недбайло й Михайло Борисович Милославський.

У 1996 р. ХДПІ ім. Н. К. Крупської очолив Юрій Іванович Беляєв. Не залишається поза увагою питання спортивно-масової та фізкультурно-оздоровчої роботи серед студентської молоді ХДУ.

Ректорат ХДУ всіляко підтримує та йде назустріч найкращим спортсменам університету, які постійно беруть участь у змаганнях різного рівня. У 2000 р. спортивною радою ХДУ й громадськими організаціями започатковано “Свято спортивної майстерності”. Традиційно наприкінці року на цьому святі, де підбиваються підсумки спортивних досягнень спортсменів університету, їх в урочистій обстановці нагороджують грамотами, дипломами, матеріальними й грошовими преміями, цінними подарунками [3].

Із 2001 р. при університеті існує жіноча гандбольна команда майстрів вищої ліги “Університет–Дніпрянка”. Президентом клубу є ректор університету, професор Юрій Іванович Беляєв [5].

Президент України Леонід Кучма відзначив Ю. І. Беляєва Грамотою за навчання та виховання видатного українського спортсмена-гімнаста Олександра Береша.

В університеті встановилися певні традиції в проведенні масових фізкультурно-спортивних заходів: студентська спартакіада, спартакіада “Здоров’я” професорсько-викладацького складу й співробітників університету, спартакіада студентів I-го курсу та спартакіада гуртожитків, масові міжгрупові змагання з легкої атлетики, спортивного орієнтування й спортивних ігор.

Найбільш масовим заходом в університеті є крос на приз Героя Радянського Союзу Миколи Івановича Москаленка, колишнього студента фізико-математичного факультету Херсонського державного педагогічного університету.

Висновки й перспективи подальших досліджень. Зародження та розвиток фізкультурно-спортивного руху в ХДУ відбувалося з початку існування ВНЗ і характеризувалося безперервним наростаючим динамізмом.

Ректори ХДУ протягом усієї історії функціонування вищого навчального закладу приділяли значну увагу розвитку фізкультурно-масової та спортивної роботи. Особливостями періоду роботи ВНЗ під керівництвом Євгена Павловича Поліщука є те, що за показниками фізкультурно-спортивної роботи ХДУ на той час став лідером серед інших педагогічних закладів колишнього СРСР.

Неодноразові перемоги спортивного клубу інституту в спартакіадах Міністерства освіти України та конкурсу "За спортивну майстерність" серед педагогічних ВНЗ колишнього Радянського союзу, навчання таких видатних спортсменів, як Сергій Чухрай, Сергій Колоколов, Сергій Пострехін, відкриття Центру олімпійської підготовки підтверджують досягнення високих результатів у фізкультурно-спортивному русі закладу.

Проведений аналіз дає підставу визначити напрями подальших перспективних наукових досліджень, пов'язаних із місцем і значенням спорту в системі освіти й виховання підростаючого покоління; удосконаленням організаційної структури спорту; стратегією співпраці державних, громадських, молодіжних, політичних, культурологічних організацій у сфері фізичного виховання; матеріально-технічним, медичним і науково-методичним забезпеченням підготовки спортсменів для участі в змаганнях різного рівня.

Список використаної літератури

1. Вацеба О. М. Нариси з історії західноукраїнського спортивного руху / Вацеба О. М. . – Івано-Франківськ : Лілея НВ, 1997. – 231с.
2. Пономарёв Н. И. Социальные функции физической культуры / Пономарёв Н. И. – М. : Физкультура и спорт. – 1991. – 543 с.
3. Сінкевич Є. Г. Ректори Херсонського державного педагогічного інституту (1994-1998 рр.) / Є. Г. Сінкевич // Нарис історії і діяльності. – Херсон : [б. в.], 2003. – 148 с.
4. Столбов В. В. История физической культуры / Столбов В. В. – М. : Просвещение. – 1989 – С. 3–12.
5. Факультет фізичного виховання та спорту [Електронний ресурс]. – Режим доступу : <http://siteeditor/>. – 2009.
6. Цьось А. В. Розвиток фізичного виховання на території України з найдавніших часів до початку XIX ст. : автореф. дис. ... д-ра наук з фіз. вих : 24.00.02 / А. В. Цьось. – К., 2005. – 21 с.

Анотації

Серед наукових досліджень сучасної вітчизняної історії окреслюється тенденція до ґрунтовного аналізу тем, пов'язаних з історичним розвитком окремих галузей суспільного життя, зі зверненням до творчої спадщини раніше забутих імен, із переосмисленням окремих історичних періодів. Мета дослідження – вивчення передумов розвитку фізичного виховання та спорту в Херсонському державному університеті. Організація дослідження здійснювалася на теоретико-аналітичному рівні. У статті проведено вивчення розвитку фізкультурно-спортивного руху в ХДУ, що відбувалось із початку існування ВНЗ і характеризувалося безперервним наростаючим динамізмом. Проведений аналіз дає підстави визначити напрями подальших перспективних наукових досліджень, пов'язаних із місцем та значенням спорту в системі освіти й виховання підростаючого покоління; науково-методичним забезпеченням підготовки спортсменів для участі в змаганнях різного рівня.

Ключові слова: фізична культура, спорт, спортивні досягнення, фізкультурно-спортивний рух.

Светлана Степанюк, Инна Городинская, Юрий Грабовский. Развитие физкультурно-спортивного движения в Херсонском государственном университете. Среди научных исследований современной отечественной истории определяется тенденция анализа тем, связанных с историческим развитием отдельных отраслей общественной жизни, с обращением к творческому наследию ранее забытых имён, с переосмыслением отдельных исторических периодов. Целью исследования является изучение предпосылок развития физического воспитания и спорта в Херсонском государственном университете. Организация исследования осуществлялась на теоретико-аналитическом уровне. В статье проведено исследование развития физкультурно-спортивного движения в ХГУ, что происходило с начала существования вуза и характеризовалось непрерывным нарастающим динамизмом. Проведенный анализ позволяет определить направления дальнейших перспективных научных исследований, связанных с местом и значением спорта в системе образования и воспитания подрастающего поколения, научно-методическим обеспечением подготовки спортсменов для участия в соревнованиях различного уровня.

Ключевые слова: физическая культура, спорт, спортивные достижения, физкультурно-спортивное движение.

Svetlana Stepanyuk, Inna Gorodinskaya, Yurii Grabovskii. The Development of Athletic and Sports Movement in Kherson State University. Among scientific researches of modern domestic history we notice the tendency of detailed analysis of topics which are connected with historical development of previously separate industries of public life with an appeal to the creative inheritance of forgotten names and with the research of some historic periods. The purpose of the paper is studying of pre-conditions of development of physical education and sport in Kherson State University. Organization of research was carried out on theoretical and analytical levels. In the article we have carried out research of development of athletic and sports movement in Kherson State University. The conducted analysis allows according to the materials to define directions of the following scientific researches, related to the value of sport in the system of education of growing generation; scientifically methodical providing of preparation of sportsmen for participating in the competitions on different levels.

Key words: physical culture, sport, sports achievements, athletic and sports movement.

УДК 378.016:796 (510)

Ху Лифей

Развитие физической культуры и спорта в высшей школе КНР (1996–2012 гг.)

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

Постановка научной проблемы и её значение. Современные условия глобального мира, который представляет собой общество без информационных границ, способствуют ускоренному процессу обмена опытом и достижениями в той или иной областях, в том числе и в физической культуре и спорте. Лидером в плане роста достижений в мировом спорте в последние десятилетия является КНР, которая достигла таких значительных результатов, благодаря четко разработанной действующей нормативно-правовой системе, регулирующей физическую культуру и спорт [1–10]. Именно модель развития, цели, задачи и, самое главное, пути достижения этих целей являются предметом нашего исследования. Модель стремительного спортивного развития КНР можно использовать при разработке соответствующей нормативной документации, направленной на усовершенствование технологий по физическому воспитанию и спорту в современной Украине.

Анализ последних исследований и публикаций по этой проблеме. Изучению опыта КНР в развитии физкультурной и спортивной жизни общества посвящен целый ряд научных работ, среди которых необходимо отметить труды Ван Сюе Мань [8], Ван Лихуа [6]. Авторы исследовали организационные аспекты внедрения государственных стандартов физической культуры в образовательный процесс и его влияние на развитие физической культуры и спорта в КНР [6], а также выявили принципиальные особенности массового спорта и физической культуры КНР [8].

Задача исследования. Исходя из вышеизложенного, целью исследования явился анализ нормативной базы КНР в области физической культуры и спорта для разных категорий граждан – школьников, подростков, студенческой молодёжи и трудового населения, а также анализ особенностей мотивации к самостоятельным занятиям двигательной активностью для всех слоев населения.

Изложение основного материала и обоснование полученных результатов исследования. Закономерным является то, что ключевую роль в спортивной и физкультурной жизни страны играет “Закон о спорте КНР” [3], в котором прописаны соответствующие принципы. Но при этом нельзя умалять значимость нормативной документации, в которой более детально отображен процесс реализации поставленных целей. Так, “взгляд государственного центрального бюро физического воспитания и спорта Министерства образования касательно усиления работы по физическому воспитанию в школах и улучшению здоровья учащихся”, изданный в 2006 г., декларирует необходимость внедрения принципа “здоровье – превыше всего”. Основным средством реализации данного принципа является физическая культура в школе. При этом задачей школы является формирование не только базовых знаний, но и привитие любви к спорту, осознания его необходимости для становления полноценного члена общества. Для достижения поставленных целей предполагалось решение поставленных на государственном уровне задач, таких как улучшение качества образования, достигаемого за счёт реализации лозунга “человек – превыше всего”; расширение количества внеклассных занятий физическим воспитанием; привлечение к спортивным соревнованиям наибольшего количества людей; увеличение количества спортивных мероприятий; учёт климатических особенностей областей КНР при планировании мероприятий по развитию и

расширению спортивной активности граждан; расширение государственного вмешательства в развитие физической культуры и спорта КНР при помощи улучшения финансирования. Отдельного внимания заслуживает Положение о реформировании экзаменационной системы страны и повышении рейтинга физической культуры как обязательного теста при выпускных и вступительных экзаменах [1]. Учитывая психологические особенности разных возрастных периодов, в КНР особое значение придается подростковому периоду. Анализ “Взгляда государственного совета ЦК КПК по вопросу об укреплении организма подростков спортом” свидетельствует о регулировании спортивной жизни подростков. “Хорошее физическое и психологическое здоровье подростков, их крепкое здоровье и дух, наличие силы воли и насыщенной жизненной энергии – это воплощение в жизнь цели о процветании нации, это прогресс в области общественной культуры, это важный аспект государственной общественной силы” [2]. Современный Китай, как и весь современный мир, сталкивается с проблемами ухудшения уровня здоровья учащихся, снижения общего уровня показателей физического развития у подрастающего поколения: силы, выносливости, быстроты. При этом известно, что названные показатели не только влияют на качество здоровья нации, но и на её трудовой потенциал. Физическая культура и спорт усиливают патриотизм и коллективизм, способствуют укреплению силы воли, являются важным способом развития хороших моральных качеств, способствуют интеллектуальному и нравственному развитию [2]. Для достижения поставленных государством целей в Китае предполагалось принятие различных мер по укреплению здоровья организма подростков, а именно: полностью выполнить “народные физические стандарты здоровья учащихся”, реализовать “правила работы по физкультуре и спорту в школе”, постоянно развивать “общенациональные солнечные физкультурные движения среди учащихся” [4], работая с молодёжью, выявлять наиболее эффективные методы для дальнейшей деятельности. Одним из аспектов развития спортивной жизни в Китае также является государственное регулирование и надзор за спортивной деятельностью, которая связана с увеличением финансирования спортивного строительства по всей территории КНР, с увеличением надзора за показателями результативности спортивных достижений, за здравоохранением в высших, средних и начальных учебных заведениях. Каждая образовательная ступень, начиная с младшей школы и заканчивая высшими учебными заведениями, имеет в Китае свои определенные задачи по развитию физической культуры и спорта. Требования к физической культуре и спорту в высшей школе значительно возрастают, что проявляется в повышении требований к учащимся, которые заключаются в формировании хороших профессиональных качеств, не ограничивающихся только соответствующими показателями силы, ловкости, выносливости. Предполагается параллельное овладение педагогическими методами и приемами, которые будут обеспечивать подготовку большого количества кадров, способных к преподавательской и тренерской деятельности [7]. Формирование здоровой нации в Китае возлагается не только на учебные заведения – к этому процессу подключено и китайское телевидение, задачей которого было создание высококачественного кинопродукта, направленного на популяризацию идеи развития физической культуры и спорта среди широких масс населения. Здесь ярким примером является “Сообщение о транслировании многосерийного телесериала «Здоровье – превыше всего: паломничество по всесторонне развитым спортивным, передовым районам страны»”. С 29 октября 2010 г. по 15 января 2011 г. на китайском телевидении транслировалось 30 частей этого фильма, которые были обязательны к просмотру не только для учащейся молодёжи, но и для всего населения страны [10]. Анализ нормативной документации КНР свидетельствует об осуществлении государственной программы развития спорта по всей стране. В данный процесс вовлечены все категории учебных заведений, которые осуществляют план образовательной политики. Физическая культура и спорт воспитывает у молодёжи осознание значимости спорта для повседневной жизни и для достижения наивысшего личностного успеха. Но при этом физическая культура и спорт внедряются не только в учебных заведениях, но и в государственных учреждениях [9].

Выводы. В процессе исследования установлено, что, начиная с 1996 г., на территории КНР проводится успешная государственная политика по развитию физической культуры и спорта среди всех групп населения страны. Такая политика, при которой образовательные, оздоровительные и воспитательные задачи физического воспитания возведены в ранг государственных приоритетов, обеспечила высокие спортивные достижения Китая на мировых аренах, а также значительный рост показателей, характеризующих уровень здоровья всего населения.

Выявлено, что деятельность всех спортивных и физкультурно-оздоровительных организаций КНР регламентируется специальными программно-нормативными документами: “Закон о спорте КНР”, “Взгляд государственного центрального бюро физического воспитания и спорта министерства образования касательно усиления работы по физическому воспитанию в школах и улучшению здоровья учащихся”, “Взгляд государственного совета ЦК КПК по вопросу об укреплении организма

подростков спортом” и др. Кроме того, разработаны и реализуются на практике “народные физические стандарты здоровья учащихся”, “правила работы по физкультуре и спорту в школе”, “общенациональные солнечные физкультурные движения среди учащихся”, что обеспечивает популяризацию занятий разными видами спорта и двигательной активности. В программы по развитию физической культуры и спорта вовлечены, наряду с государственными учреждениями, учебные заведения и СМИ.

Перспективы дальнейших исследований в данном направлении состоят в формулировании перспективных путей реформирования национальной украинской системы физического воспитания на основе адаптации китайского опыта.

Список использованной литературы

1. Взгляд государственного центрального бюро физического воспитания и спорта министерства образования касательно усиления работы по физическому воспитанию в школах и улучшению здоровья учащихся 20.12.2006.
2. Взгляд государственного совета ЦК КПК по вопросу об укреплении организма подростков спортом.
3. Закон о спорте КНР / 29.08. 1995 VIII съезд партии.
4. Извещение Госсовета относительно программы всенародного укрепления здоровья (2011–2015).
5. Извещение Министерства образования, государственного управления спорта и центрального офиса коммунистического союза молодежи об общенациональном массовом развитии „солнечной физкультуры и спорта“ учащихся 2006 (6).
6. Ван Лихуа Организация управления впровадженням державних стандартів фізичної підготовленості студентів у вищих навчальних закладах Китайської Народної Республіки : автореф. дис... . канд. наук : спец. 24.00.02 / Ван Лихуа. – Х., 2011. – 20 с.
7. Мнение государственного главного управления спорта касательно дальнейшего улучшения уровня подготовки спортивных команд высших учебных заведений.
8. Ван Сюемань Особливості організаційно-управлінських основ масової фізичної культури в Китайській Народній Республіці : автореф. дис... . канд. наук : спец.: 24.00.02 / Ван Сюемань. – Х., 2011. – 20 с.
9. Приказ Госсовета КНР № 560 “Устав по всенародному укреплению здоровья” 19.10.2009.
10. Сообщение о транслировании многосерийного телесериала “Здоровье – превыше всего: паломничество по всесторонне развитым, спортивным, передовым районам страны”.

Аннотации

На современном этапе развития Китай является лидером среди других государств по темпам роста спортивных результатов, что может послужить основой для оптимизации процесса развития физической культуры и спорта в Украине. Цель исследования – выявить особенности функционирования системы физического воспитания и спорта Китая. Методы исследования: анализ литературных, Интернет-источников и анализ программно-нормативных документов. В статье проанализирована нормативно-правовая база КНР, регулирующая вопросы укрепления здоровья разных групп населения путем развития и совершенствования системы физического воспитания. По результатам исследования установлено, что государственная политика Китая направлена на физическое совершенствование, в первую очередь, школьников и студенческой молодежи и укрепление здоровья нации, что способствует достижению высоких результатов на мировой спортивной арене.

Ключевые слова: физическая культура, физическое воспитание, спорт, здоровье, Китай.

***Ху Лифей. Развитие физической культуры та спорту у вищій школі КНР (1996–2012 рр.).** На сучасному етапі розвитку Китай є лідером серед інших держав за темпами зростання спортивних результатів, що може послужити основою для оптимізації розвитку фізичної культури та спорту в Україні. Мета дослідження – виявити особливості функціонування системи фізичного виховання та спорту Китаю. Методи дослідження – аналіз літературних, Інтернет-джерел і програмно-нормативних документів. У статті проаналізована нормативно-правова база КНР, що регулює питання зміцнення здоров'я різних груп населення через розвиток і вдосконалення системи фізичного виховання. За результатами дослідження встановлено, що державна політика Китаю спрямована на фізичне вдосконалення, передусім, школярів та студентської молоді й зміцнення здоров'я нації, що сприяє досягненню високих результатів на світовій спортивній арені.*

Ключові слова: фізична культура, фізичне виховання, спорт, здоров'я, Китай.

***Hu Lifei. The Development of Physical Culture and Sport in High School of China (1996–2012).** On the modern stage China is a leader among other states according to the speed of growth of sports results that can be a basis for optimization of process of development of physical culture and sport in Ukraine. The purpose of the research is to expose the features of functioning of the system of physical education and sport of China. Research methods: analysis of literature and Internet sources, analysis of programmatic-normative documents. The paper analyzes the normative-legal basis of China which regulates the questions of strengthening of health of different groups of population by development and perfection of the system of physical education. It is determined from the results of research, that the public policy of China is directed on physical perfection, first of all strengthening of health of nation, schoolboys and student youth, that are the instrument in achieving of high results on the world sports arena.*

Key words: physical culture, physical education, sports, health, China.

Професійна підготовка фахівців фізичної культури та спорту

УДК 371.124:796.412

Ольга Атамась

Структурні компоненти готовності майбутніх учителів фізичної культури до впровадження технологій оздоровчого фітнесу

Черкаський національний університет імені Богдана Хмельницького (м. Черкаси)

Постановка наукової проблеми та її значення. Аналіз останніх досліджень. У сучасному суспільстві актуальним є питання конкурентоспроможності спеціалістів, що зумовлює важливість проблеми формування готовності особистості до професійної підготовки майбутніх кадрів.

Дослідженню феномену “готовність” присвятили свої роботи Д. Н. Узнадзе, О. О. Ухтомський, В. Н. Пушкін, М. Д. Левітов, М. І. Дьяченко, Л. О. Кандибович, Л. С. Нерсисян, К. О. Абульханова-Славська, А. О. Деркач, В. О. Моляко, С. Д. Максименко, К. М. Дурай-Новакова, В. О. Сластьонін, Л. В. Кондрашова, В. Д. Шадриков, В. Й. Бочелюк, О. В. Скрипченко, М. В. Кулакова, О. А. Кривильова, С. М. Тарасова, О. О. Павленко, Т. В. Шестакова, Л. Ю. Султанова, П. В. Харченко, Л. О. Гапоненко, О. М. Серняк, В. Л. Уліч та інші.

Теоретичні й методичні засади професійної підготовки майбутніх учителів фізичної культури у вищих навчальних закладах розглядали вітчизняні вчені В. І. Завацький, Р. П. Карпюк, О. С. Куц, Л. П. Сущенко, О. В. Тимошенко, Б. М. Шиян, Ю. М. Шкрєбтій та ін.

Різні аспекти професійної підготовки майбутніх учителів фізичної культури досліджували І. В. Городницька, О. Ю. Дорошенко, Л. О. Демінська, Л. І. Іванова, О. А. Стасенко.

Сучасні умови освіти зумовлюють потребу в професійній підготовці майбутніх учителів фізичної культури нового профілю. Потрібен певний рівень сформований якостей, таких як соціальна й професійна мобільність, відповідальність, професійна активність і самостійність, креативність, комунікативність тощо. Розвиток зазначених якостей особистості сприяє універсалізації професійних функцій фахівця.

Роботу виконано відповідно до плану НДР Черкаського національного університету імені Богдана Хмельницького.

Завдання дослідження – проаналізувати психолого-педагогічну літературу та інформацію з мережі Інтернет і виокремити структурні компоненти готовності майбутніх учителів фізичної культури до впровадження технологій оздоровчого фітнесу.

Виклад основного матеріалу й обґрунтування отриманих результатів дослідження. Існує суттєвий фонд наукових праць, присвячених дослідженню проблеми готовності людини до навчальної, наукової, професійної діяльності. Узагальнюючи науковий доробок, ми звернули увагу на подібність підходів до виокремлення компонентів готовності, які можна представити, виділивши мотиваційний, пізнавальний, діяльнісний, професійний та особистісний компоненти.

Досліджуючи мотиваційний компонент, науковець Е. О. Остапенко зауважив, що “у більшості випадків учені погоджуються з тим, що його показниками виступають інтерес, потреба, установка, прагнення успіху, прагнення досягнення мети; окремо виділяють цінність самореалізації (О. М. Пехота); спрямованість на самоосвіту (О. А. Кривильова); уважають системою ставлень (Ю. Ю. Бойко); виділяють мотиваційно-ціннісний компонент, при цьому О. М. Серняк підкреслює особистісне ставлення до формування власної готовності, Т. В. Шестакова фокусує увагу на мотивації самовдосконалення та гуманістичній спрямованості; С. В. Моторина виділяє ціннісно-мотиваційний компонент; І. В. Гавриш – аксіологічний; Т. В. Тихонова – ціле – мотиваційний” [5, 153].

У руслі пізнавального компонента основними показниками є знання, перебіг пізнавальних процесів (П. В. Харченко); виділяють аутопедагогічну компетентність, професійну свідомість і само-свідомість (Т. В. Шестакова) [5, 153].

Серед показників діяльнісного компонента вчені впевнено називають уміння й навички; прояв самостійності (П. В. Харченко); організованість, зібраність, відповідальність, самостійність (В. Л. Уліч); творчу активність (О. М. Лугова) [5, 153].

Професійний компонент охоплює наявність таких показників, як знання принципів, вимог, обов'язків; окремо виділяє практичну готовність, підкреслюючи її значення (О. М. Лугова) серед показників, виокремлює інтеграційний компонент (О. М. Пехота) [5, 153].

Найбільш розгалуженим, на думку Е. О. Остапенко, виявився особистісний компонент, але й він має загальну тенденцію – виділення серед показників психологічних характеристик особистості, таких як спрямованість, самооцінка, любов до професії, натхнення. Якості особистості також поділені на різнокольорову палітру, а саме: відповідальність, упевненість у своїх силах, самостійність, наполегливість; умінь саморегуляції, самоуправління; при цьому в рамках особистісного компонента виділяють корекційний (М. В. Кулакова), особистісний (О. А. Кривильова, Ю. Ю. Бойко, Ж. А. Сорокіна), психологічний (С. М. Тарасова), морально-психологічний (В. Л. Уліч), рефлексивний (С. М. Тарасова, О. А. Гончарова), емоційно-вольовий (М. І. Дяченко і Л. О. Кандилович, К. М. Дурай-Новакова, Л. В. Кондрашова, О. О. Павленко, Ю. Ю. Бойко); емоційно-особистісний (П. В. Харченко, І. В. Гавриш), саморегуляційний (Ж. А. Сорокіна), оцінювально-рефлексивний (В. В. Єршова), мобілізаційно-налаштувальний (К. М. Дурай-Новакова); морально-орієнтаційний, психофізіологічний (Л. В. Кондрашова); оцінювальний (Л. В. Кондрашова, Е. С. Рапацевич, О. О. Павленко) [5, 153].

В. А. Сластьонін пропонує таку структурну організацію професійної готовності: 1) психологічна готовність – сформована спрямованість на діяльність, установка на роботу; 2) науково-теоретична готовність – наявність певного обсягу педагогічних, психологічних, соціальних знань, необхідних для компетентної професійної діяльності; 3) практична готовність – наявність сформованих професійних умінь і навичок; 4) психофізіологічна готовність – наявність відповідних передумов для оволодіння професійною діяльністю, сформованість професійно-значущих особистісних якостей; 5) фізична готовність – відповідність стану здоров'я й фізичного розвитку вимогам професійної діяльності, працездатності [8, 266].

Л. Н. Куликова до структури готовності до професійної діяльності відносить такі групи: “І група – компоненти, які визначають професійні характеристики готовності (планово-змістовний, мотиваційний, контролювально-оцінний, управлінський); II група компонентів характеризує особистісні якості майбутнього фахівця (адаптаційний, емоційно-вольовий, мобілізаційний, комунікативний)” [2, 6].

К. М. Дурай-Новакова, визначаючи структуру професійної готовності, вирізняє в ній п'ять компонентів, а саме: “1. Мотиваційний (професійно значущі потреби, інтереси і мотиви діяльності). 2. Орієнтаційно-пізнавальний (знання й уявлення про зміст професії, вимоги професійних ролей, способи розв'язання професійних завдань). 3. Емоційно-вольовий (почуття відповідальності за результат діяльності, самоконтроль, уміння управляти діями, із яких складається виконання професійних обов'язків). 4. Операційно-діяльнісний (мобілізація та актуалізація професійних знань, умінь, навичок і професійно-значущих властивостей особистості; адаптація до вимог професійних ролей і до умов професійної діяльності). 5. Установочно-поведінковий («налаштованість» на добросовісну роботу)” [1, 67].

Р. Д. Санжаєва стверджує, що “готовність до професійної діяльності має складну динамічну структуру та включає в себе такі компоненти: мотиваційний (відповідальність за виконання завдань, почуття обов'язку); орієнтаційний (знання й уявлення про особливості та умови діяльності, її вимоги до особистості); операційний (володіння способами й прийомами діяльності, необхідними знаннями, навичками, уміннями, процесами аналізу та синтезу, порівняння, узагальнення тощо); вольовий (самоконтроль, самомобілізація, вміння управляти діями, із яких складається виконання обов'язків); оцінючий (самооцінка своєї підготовленості та відповідності процесу розв'язання професійних завдань оптимальним шляхом)” [7, 45].

Проведений нами аналіз словників свідчить про те, що поняття “компонент” тлумачать майже однаково практично всі автори словників. Його визначають (латин. *componere* – складати; *componens* – складовий) як силу, що сприяє, часткова причина, яка має вплив на результат, продукт (автори “Філософського енциклопедичного словника”); як складову частину, елемент системи (автори “Великого енциклопедичного словника”, “Економічного словника”, “Сучасної енциклопедії”, “Тлумачний словник Ожегова”).

Проведений К. В. Короленко аналіз психолого-педагогічної літератури свідчить про те, що автори виділяють такі компоненти готовності до здійснення професійної діяльності, як “комунікативно-мотиваційний, змістовний, ситуативно-орієнтаційний, оцінний” (Л. В. Гапоненко); як “мотиваційно-установочний, когнітивний, змістовно-операційний та оцінно-рефлексивний” (К. А. Кунаш) [3, 365].

Під час теоретичного аналізу психолого-педагогічної літератури виділено структурні компоненти готовності майбутніх учителів фізичної культури до впровадження технологій оздоровчого фітнесу, до яких віднесено мотиваційно-ціннісний, когнітивний, діяльнісний та особистісний (рис. 1).

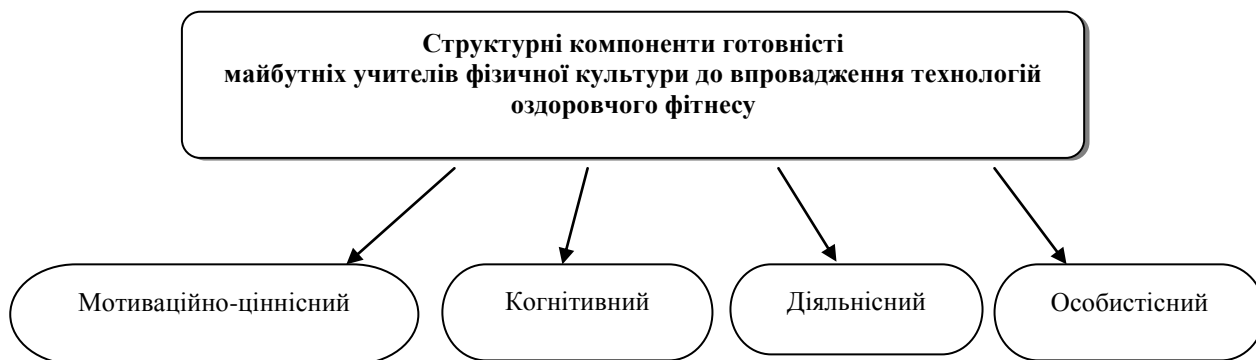


Рис. 1. Структурні компоненти готовності майбутніх учителів фізичної культури до впровадження технологій оздоровчого фітнесу

Цілісність цього утворення визначається повноцінним розвитком означених нами компонентів.

Розкриємо зміст структурних компонентів формування готовності майбутніх учителів фізичної культури до впровадження технологій оздоровчого фітнесу.

Мотив (від латин. *moveo* – рухаю) – це матеріальний або ідеальний предмет, досягнення якого виступає змістом діяльності. Мотив представлений суб’єктові у вигляді специфічних переживань, що характеризуються або позитивними емоціями – від очікування досягнення цього предмета, або негативними, пов’язаними з неповнотою дійсного положення. Мотив досягнення є стійкою рисою особистості, що проявляється в прагненні досягати успіху (високих результатів). Високий рівень мотивації досягнення означає, що в особи переважає прагнення до успіху; низький рівень мотивації, навпаки, свідчить про те, що домінує прагнення уникати невдачі.

Мотивація досягнення – прагнення до покращення результатів, незадоволеність досягнутим, наполегливість у досягненні своєї мети, прагнення домогтися свого – є однією з головних властивостей особистості, яка має вплив на життя людини; прагнення людини до успіхів у різних видах діяльності, в основі якого лежать емоційні переживання, пов’язані із соціальним прийняттям тих успіхів, які досягаються індивідом. Люди з високим рівнем мотивації проявляють наполегливість у прагненні досягти мети, упевнені в успішному результаті; шукають новітню професійну інформацію, яка мотивує подальшу активну професійну діяльність, готові перейняти відповідальність, рішучі, отримують задоволення від розв’язання цікавих завдань, проявляють завзятість при зіткненні з перешкодами.

М. Г. Чобітько наголошує, що “розвиток особистості студента передбачає передусім розвиток його здатності до самоосвіти, самонавчання, самовиховання, саморозвитку, самоактуалізації, самореалізації; виховання цілісної людини із взаємопов’язаними соціальною, природною та культурною сутністю. Особлива увага в процесі особистісно орієнтованої професійної підготовки приділяється максимальному врахуванню таких індивідуальних особистісних властивостей студентів: особливості сприйняття, уваги, пам’яті, розумових процесів, темпераменту та вольових якостей, мотивації, самооцінки, рівнів намагань, домінуючого соціального статусу” [9, 173]. Автор стверджує, що “формування мотивації до одночасного розвитку інтелектуального й духовного особистості означає, що в процесі особистісно орієнтованого навчання людина опановує знання, набуває умінь та навичок, розвиває особистісні якості (навченість, схильність до навчання, здатність до саморозвитку, творчі здібності, пізнавальний інтерес, працездатність, уміння застосовувати здобуті знання на практиці” [9, 173].

В. А. Сластьонін класифікував мотиви свідомого вибору професій: провідні мотиви – мотиви, пов’язані зі змістом педагогічної діяльності (любов до дітей, прагнення присвятити себе вихованню й

навчанню дітей), і мотиви соціальної значущості професії вчителя; додаткові мотиви – несуттєві для здобуття професії вчителя (подобається досліджуваний предмет, традиції родини); випадкові мотиви – не пов’язані зі змістом педагогічної діяльності (престижні міркування, велика відпустка) [8].

Л. В. Міхеєва констатує, що “професійна готовність особистості починається з поінформованості про особливості професії, позитивного ставлення до неї, формування мотивів, розвитку певних здібностей, оволодіння необхідними знаннями про предмет і способи діяльності, практичних умінь та навичок їх реалізації в конкретних умовах професійної діяльності, що обумовлює формування професійно важливих якостей і професійної самосвідомості” [4, 5]. Автор наголошує, що “важливим чинником формування готовності до діяльності є збіг мотиваційної сфери суб’єкта з характером мети”. На думку дослідника, “професійно важливі якості, на відміну від професійно значущих, визначають не ставлення до професійних функцій, а процес і результат їх виконання” [4, 5].

Проведений нами аналіз словників та енциклопедичних видань свідчить про те, що поняття “діяльність” дуже часто асоціюють із поняттям “творчість”, але поняття “творчість” тлумачать по-різному. Його визначають, як діяльність, яка породжує дещо якісно нове і те, що відрізняється неповторністю, оригінальністю та суспільно-історичною унікальністю (автори “Великого енциклопедичного словника” й “Сучасної енциклопедії”); процес людської діяльності, який утворює якісно нові матеріальні та духовні цінності; діяльність, яка народжує дещо якісно нове, ніколи раніше не існуюче (автори “Вікіпедії”), діяльність, яка народжує нові цінності, ідеї, саму людину як творця (автори “Філософського енциклопедичного словника”).

Сучасні дослідники по-різному тлумачать поняття “творчість”. Його визначають як “самореалізацію, самовираження потенційних можливостей людини, сутністю творчості фахівця з основ здоров’я є реалізація його внутрішніх потенційних можливостей” (І. П. Зенченков); як природну властивість кожної людини, яка не залежить від талантів і здібностей, універсальну функцію людини, яка сприяє самовираженню й самореалізації у всіх формах (А. Маслоу); як функцію всієї сутності людини, її тіла, розуму, емоцій, а не тільки мислення, властиву всім (К. Роджерс); як здатність іти на ризик, готовність долати перешкоди, внутрішню мотивацію, толерантність до невизначеності (Р. Стернберг).

На наше глибоке переконання, творчість допомагає людині виражати себе й здійснювати власний професійний та особистий розвиток. Творчій людині належать такі властивості, як глибина й гострота мислення, незвичайність постановки питання та його розв’язання, інтелектуальна ініціатива.

Я. А. Пономарьов наголошує, що тільки для людини, яка прагне до творчості, характерні оригінальність, ініціативність, висока саморегуляція, висока працездатність, для неї важливе не тільки досягнення мети в праці, але й сам процес [6, 20].

Висновки. Отже, ми з’ясували структурні компоненти готовності майбутніх учителів фізичної культури до впровадження технологій оздоровчого фітнесу, до яких віднесено мотиваційно-ціннісний, когнітивний, діяльнісний та особистісний.

Перспективи подальших досліджень можуть стосуватися змісту структурних компонентів готовності майбутніх учителів фізичної культури до впровадження технологій оздоровчого фітнесу.

Список використаної літератури

1. Дурай-Новакова К. М. Формирование профессиональной готовности студентов к педагогической деятельности : автореф. дис. ... д-ра пед. наук : 13.00.01 / К. М. Дурай-Новакова. – М., 1983. – 32 с.
2. Куликова Л. Н. Проблемы саморазвития личности как основа методологии воспитания и образования / Л. Н. Куликова // Сборник научных трудов. – Комсомольск-на-Амуре : [б. и.], 1994. – С. 8–12.
3. Короленко К. В. Структурні компоненти формування професійної компетентності майбутніх організаторів спортивно-масової та туристської роботи у процесі вивчення фахових дисциплін / К. В. Короленко // Вісник Чернігівського національного університету імені Т. Г. Шевченка / за ред. М. О. Носко. – Чернігів : ЧДПУ, 2011. – Вип. 86. – Т. 2. – С. 364–367.
4. Міхеєва Л. В. Формування мотивації вивчення педагогічних дисциплін майбутніми вчителями праці і професійного навчання : автореф. дис. ... канд. пед. наук : 13.00.04 / Міхеєва Людмила Василівна. – Вінниця, 2005. – 20 с.
5. Остапенко Е. О. Амбівалентність розуміння феномена “готовність” / Е. О. Остапенко // Вісник Національного технічного університету України “Київський політехнічний інститут”. Філософія. Психологія. Педагогіка : зб. наук. пр. – К. : ІВЦ “Політехніка”, 2009. – № 3 (27). – Ч. 2. – С. 152–157.
6. Пономарёв Г. Н. Развитие вариативной подготовки специалистов по физической культуре в современных социокультурных условиях : автореф. дис. ... пед. наук / Г. Н. Пономарёв. – СПб., 2003. – 35 с.

7. Санжаева Р. Д. Психологическая подготовка студентов к педагогической деятельности / Р. Д. Санжаева // Личность в системе деятельности : тез. докладов Региональной науч.-практ. конф. – Новосибирск : НГПУ, 1993. – С. 113–114.
8. Слостенін В. А. Педагогика професійного образования : учеб. пособие для студ. высш. учеб. завед. / под ред. В. А. Слостеніна. – М. : Академия, 2004. – 368 с.
9. Чобітько М. Професійне самовизначення майбутнього вчителя / М. Чобітько // Освіта і управління. – 2005. – Т. 8. – № 1. – С. 135–140.

Анотації

У статті визначено основні тенденції виділення компонентів готовності майбутніх учителів фізичної культури до навчальної, наукової, професійної діяльності. На основі інтегративного підходу визначено структурні компоненти готовності майбутніх учителів фізичної культури до впровадження технологій оздоровчого фітнесу, до яких віднесено мотиваційно-ціннісний (цінність самореалізації, спрямованість на самоосвіту, самовдосконалення), когнітивний (професійні знання, перебіг пізнавальних процесів, самосвідомість), діяльнісний (уміння й навички, прояв самостійності, творча активність) та особистісний (самооцінка, любов до професії, відповідальність, впевненість у своїх силах, наполегливість, самоуправління).

Ключові слова: структурні компоненти, готовність, майбутні вчителі фізичної культури, технології оздоровчого фітнесу.

Ольга Атамась. Структурные компоненты готовности будущих учителей физической культуры к внедрению технологий оздоровительного фитнеса. В статье определены основные тенденции обособления компонентов готовности будущих учителей физической культуры к учебной, научной и к профессиональной деятельности. На основе интегративного подхода определены структурные компоненты готовности будущих учителей физической культуры к внедрению технологий оздоровительного фитнеса, к которым отнесли мотивационно-ценностный (ценность самореализации, направленность на самообразование), когнитивный (профессиональные знания, протекание познавательных процессов); деятельностный (умения и навыки, проявление самостоятельности, творческой активности); личностный (самооценка, любовь к профессии, уверенность в своих силах, самостоятельность).

Ключевые слова: структурные компоненты, готовность, будущие учителя физической культуры, технологии оздоровительного фитнеса.

Olha Atamas. Structural Components of Readiness to Implementation of Health Fitness Technologies Among Future Teachers of Physical Education. The main tendencies of isolating components of readiness to educational, scientific and professional activity of future teachers of physical culture are considered in the article. The structural components of physical culture teachers' readiness to the implementation of health fitness technologies were determined on the basis of integrative approach; they involved motivational-axiological component (value of self-realization, focusing on self-education), cognitive components (professional knowledge, cognitive processes), activity components (abilities and skills, independence, creative activity), personality component (self-esteem, loving the profession, confidence in their abilities, independence).

Key words: structural components, readiness, future teachers of physical education, health fitness technologies.

УДК 378.14.:796.011.3

Галина Власюк,
Олена Ярмошук

Педагогічні засади виховання самостійності майбутніх фахівців із фізичного виховання

Рівненський державний гуманітарний університет (м. Рівне)

Постановка наукової проблеми та її значення. Аналіз останніх досліджень. Робота у вищій школі на сучасному етапі реалізації ідей Болонської угоди спрямована переважно на інтенсивну інформатизацію, мобілізацію потенціалу системи самоорганізації навчання, самопідготовки, які забезпечують формування в майбутніх спеціалістів із фізичного виховання цілісного досвіду педагогічної діяльності, самореалізацію професійних якостей.

Самоорганізація розглядається як необхідна умова самостійної роботи студентів. Під самостійною роботою в широкому значенні розуміють будь-яку діяльність особистості зі здійснення поставлених перед нею цілей без безпосередньої участі керівника. У цьому визначенні наголошено на діяльній стороні особистості, спрямованій на самостійне досягнення цілей.

Самостійна робота – діяльність студентів, яка полягає в самостійному визначенні мети, завдань, засобів їх досягнення на основі навчальних потреб та інтересів; виборі власного шляху творчого розв’язання виявлених проблем, поставлених завдань (гармонійний розвиток особистості, збереження й зміцнення здоров’я, професійна підготовка); аналізі результату [5].

Якщо розглядати результати навчання у вищому навчальному закладі як сукупність таких складників, як отримання знань, набуття практичних умінь, формування навичок і ставлення до навколишньої дійсності та процесів, які відбуваються в ній, а також формування готовності до професійної діяльності, то можна побачити, що кожен компонент значною мірою залежить від якості самостійної роботи студента. В умовах ринкової економіки, яка вимагає нової парадигми навчання, конкурентоспроможними будуть тільки фахівці, які, спираючись на фундаментальні знання, у реальній діяльності зможуть нестандартно мислити, творчо застосувати знання, уміння в постійно змінюваних трудових і соціальних ситуаціях, що потребує високого рівня самоаналізу, самооцінки й самоконтролю результатів своєї діяльності.

Згідно з “новою парадигмою” формуванню саме таких рис особистості сучасного випускника ВНЗ сприяє раціонально організована самостійна робота [4].

Завдання дослідження – визначити роль самостійності в підготовці майбутніх фахівців та виявити педагогічні підходи до виховання самостійності в студентській молоді.

Виклад основного матеріалу й обґрунтування отриманих результатів дослідження. Характерною особливістю навчання у ВНЗ є великий обсяг самостійної роботи студентів (СРС). Самостійні роботи – це різноманітні види індивідуальної й колективної навчально-виховної діяльності студентів, які здійснюються ними на навчальних заняттях або в позааудиторний час за завданнями викладача, під його керівництвом, але без його безпосередньої участі.

Головна мета самостійної роботи – засвоєння теоретичних знань, формування системи загальнонавчальних, професійних умінь і навичок та формування самостійності, активності майбутнього фахівця.

Сучасні дидакти рекомендують застосовувати в організації самостійної роботи **випереджувальні завдання** (І. М. Трубавіна). Ці завдання спрямовані на повне або часткове попереднє самостійне вивчення студентами навчального матеріалу, який буде висвітлюватися викладачем через деякий час. Попередньо вивчений матеріал можна впроваджувати на лекціях, семінарах у вигляді наукових доповідей, обговорювати в процесі дискусії чи пропонувати у вигляді реферату.

Значне місце в структурі самостійної роботи А. І. Кузьмінська відводить методу **“портфоліо”**, який призначений для систематизації результатів самостійної роботи студентів, узагальнення, поглиблення й розширення знань, отриманих на аудиторних заняттях. У матеріалізованому плані “портфоліо” – це тека, у якій у систематизованому вигляді студент накопичує матеріали, які є результатом його самоосвітньої діяльності з конкретної навчальної дисципліни, зокрема:

- дипломи, сертифікати, грамоти за участь в олімпіадах та наукових і науково-практичних конференціях та семінарах;
- конспекти додаткових джерел інформації;
- реферати, тези доповідей на семінарах, есе й інші творчі роботи;
- ксерокопії нормативних документів, законодавчих актів, які стосуються професійної діяльності;
- результати індивідуальної роботи з куратором, викладачем, науковим керівником: плани, програми, проекти наукової статті тощо;
- анкети, результати опитування, інтерв’ю з професіоналами-практиками за фахом студента (такий вид роботи має особливе значення для професійного становлення студента, формування в нього етичних цінностей та фахових орієнтацій).

На магістерських студіях “портфоліо” рекомендується використовувати як “методичну скарбничку”, відбиток на погляді студента щодо своєї майбутньої професійної майстерності, особливостей діяльності керівника державної установи, науковця-дослідника чи науково-педагогічного працівника. Викладачеві потрібно допомогти студенту вибрати напрями професійного зростання, скласти програму самовдосконалення та самостійної роботи за вибраним напрямом, чітко сформулювати мету роботи з “портфоліо”. Якщо магістр вибирає професійно-педагогічний напрям і готується до викладацької діяльності, то розділи його портфоліо можуть бути такими:

- бібліографія новинок психолого-педагогічної та фахової літератури;
- конспекти першоджерел;
- анотації й короткі резюме відвіданих у процесі педагогічної практики лекцій і практичних занять викладачів та аналіз їхнього педагогічного досвіду;
- аналіз методів і методик навчання, методів діагностування навчальних досягнень студентів тощо.

Під час роботи з “портфоліо” студентам слід рекомендувати використовувати цитати, виписки, тези, конспекти, анотації.

Однією з особливостей навчального процесу в сучасному ВНЗ, яку слід якомога ефективніше використовувати при організації самостійної роботи студента, є активне **впровадження комп'ютерної техніки**.

Автори на основі досвіду діяльності ВНЗ підкреслюють такі переваги процесу самостійного навчання з використанням комп'ютера:

- комп'ютер дає змогу забезпечувати й контролювати індивідуальний темп навчальної діяльності: студент має можливість самостійно вибрати момент переходу до наступної норми навчальної інформації, задавати швидкість подання завдань і час їх виконання;
- комп'ютер надає можливість студенту самостійно переходити від більш високого ступеня складності навчального матеріалу до більш легкого й навпаки;
- комп'ютер дає змогу інтенсифікувати та раціоналізувати час, який при традиційному навчанні витрачається на демонстраційні моменти, пошук інформації тощо;
- комп'ютер допомагає індивідуалізувати процес навчання, застосовуючи окрему методику для кожного студента, що дає змогу враховувати його індивідуальні особливості, розвивати здібності, підвищувати якість засвоєння знань та необхідних умінь.
- важливе дидактичне значення мають мультимедійні комп'ютерні ефекти, за допомогою яких можна демонструвати процеси та явища, котрі вивчаються;

Для підвищення ефективності супроводу самостійної роботи студентів можна використовувати:

- електронний підручник;
- електронні методичні вказівки;
- електронні тестові контрольні завдання;
- електронну аудіовізуальну наочність тощо.

Комп'ютерна підтримка забезпечує можливість чітко організувати й конкретно спрямовувати самостійну навчальну діяльність студентів та досягати кращих результатів у навчанні при скороченні затрат часу [1].

У наш час студенти можуть користуватися й **Інтернетом**. Для цього їм насамперед потрібно оволодіти методикою роботи в Інтернеті. Оскільки Інтернет – це гіпер-простір збереження фактично безмежної кількості інформації, важливим є уміння віднайти в ньому потрібну інформацію. Для цього використовують пошукові служби. Однією з найпопулярніших є пошукова служба Google. Для завантаження її в полі адрес потрібно увести адресу www.google.com.ua. Після завантаження сторінки пошукової служби Google в полі запиту вводять ключові слова пошуку, наприклад *Інститут психології* (російською мовою). Після натиснення кнопки Пошук Google ми отримаємо результати пошуку: якщо зафіксовано прапорець сторінки з України, отримаємо 260 000 сторінок, що вміщують вищезазначені ключові слова; якщо зафіксовано прапорець веб, то результат пошуку становитиме на сьогодні 1 420 000 сторінок, оскільки в першому випадку ми обмежили пошук тільки територією України, а в другому – не обмежували [4].

Органічною частиною самостійної роботи є контроль й оцінювання її результатів. Вони можуть здійснюватись як на аудиторних навчальних заняттях, так і в позааудиторний час з оцінюванням усних відповідей та письмових робіт студентів [1].

Для розвитку вмінь порівнювати, узагальнювати, класифікувати, здійснювати самоконтроль і самооцінку своїх знань корисно використовувати **комплекс завдань** таких типів: **“зайве слово”**, **“аналогія”**. Приклад 1. Визначити “зайве” слово, словосполучення й підкреслити його або зазначити (в дужках) узагальнююче поняття для трьох інших слів:

- принцип, форма, стиль, метод (стиль, основні поняття дидактики);
- уміння, поняття, закони, теорії (уміння, компоненти системи знань);
- наочність, системність, дискусія, міцність (дискусія, принципи навчання);
- системність, дискусія, гра, “брейнштормінг” (системність, активні методи навчання);
- бесіда, урок, ілюстрація, вправа (урок, методи навчання);
- проблемний виклад, пошуковий, дослідний, фронтальне опитування (фронтальне опитування, методи проблемного навчання).

Приклад 2. Визначити тип логічних співвідношень між поняттями першої пари словосполучень. У другу пару словосполучень дописати поняття, що перебуває в тому ж логічному співвідношенні (виключаючи часткові поняття, які містяться в тексті завдання):

- а) наочність – принцип навчання, дискусія – ;
- б) науковість – принцип навчання, урок – ;
- в) розповідь – метод навчання, системність – ;
- г) метод навчання – вправа, принцип навчання – .

Використання зазначених методів на практичних заняттях надає студентам уявлення про узагальнені способи прийняття рішень, учить усвідомлено здійснювати розумові операції під час самостійного прийняття рішень, розвиває самостійність мислення. На цьому шляху слід послідовно концентрувати увагу на оволодінні операціями порівняння, виділення суттєвого, аналізу через синтез (тобто виявлення різноманітних прихованих властивостей і якостей об'єкта завдання через уключення його в різноманітні можливі відносини та умови діяльності) [3].

Узагальнення суттєвих відношень дає змогу виявити причини процесів та подій і на цій підставі прогнозувати наслідки. Уміння прогнозувати формується на розумінні явищ та дає можливість самостійно визначати реальні цілі й приймати адекватні до ситуації рішення.

Навчати студентів стратегії та тактики самостійного прийняття рішення на першому етапі З. Н. Курлянд пропонує за допомогою *проблемного навчання, навчальних дискусій* і розв'язання практичних завдань проблемного характеру (аналізу конкретних ситуацій).

Під час вибору проблем слід керуватися такими критеріями:

- провідні ідеї, поняття, методи науки, боротьба ідей, суперечливі положення й пошук способів їх розв'язання в історії науки;
- суперечності, невирішені питання сучасної науки, нові технології, що виникають у виробничій практиці.

Самостійність як якість особистості найяскравіше виявляється в умовах вибору, розв'язання суперечностей, подоланні перешкод. Тому ефективним способом уключення студентів у самостійну діяльність і процес прийняття рішень В. Л. Оргинський пропонує дискусії. Причому важливо, щоб кожний студент обов'язково визначав свою позицію, власне ставлення до проблеми, його обґрунтування й аргументований захист. В основі дискусій мають бути проблеми, які не допускають однозначної відповіді, потребують діалектичного підходу, урахування широкого кола питань, актуальних для сучасної практики, що мають кілька розроблених у літературі концепцій, доступних для студентів.

Сучасні концепції освіти (Національна державна програма “Освіта України у XXI ст.”) відзначають необхідність гуманізації освіти. Установлення суб'єктних відносин між викладачем і студентами в навчальному процесі потребує опори на принцип ролівої участі. Реалізувати його можна за допомогою *використання імітаційно-моделюючих ігор* під час практичних занять. Підготовка до *рольових і ділових ігор* дає можливість студентам самостійно приймати рішення при виборі рівня складності завдання залежно від рівня вимог, методів оволодіння матеріалом, особистісно й практично значущого змісту, а також неодмінно припускає необхідність висловлювати та захищати власну думку, виявляти самостійність у діях і поведінці під час гри [3].

Дуже корисне для майбутніх спеціалістів *виконання* студентами по черзі *обов'язків керівника семінару (практичного заняття)*. Студент-керівник відповідає за підготовку й проведення заняття. Він веде семінар, стежить за регламентом, формулює запитання та організовує обговорення, проводить колективний аналіз й оцінку роботи. При цьому викладач надає допомогу керівникові під час підготовки до заняття, бере участь у постановці й обговоренні проблем, у підбитті підсумків та оцінюванні самого процесу роботи на основі принципу співробітництва. Отже, студенти набувають реального досвіду керівництва, обговорення й прийняття рішень, контролю та оцінки, підготовки й утілення рішень у діяльність, відповідальності [3].

Для самостійної роботи студентів можна запропонувати такі ігри та завдання, що потребують різного рівня інтелектуальної активності.

Гра **“Бійка ораторів”**. Завдання: репродуктивний рівень – підготувати коротку (до 5 хв) захоплюючу розповідь за своєю спеціальністю; евристичний рівень – підготувати невелике повідомлення на оригінальну тему (за спеціальністю) і виступити з ним; пошуковий рівень – підготувати, виголосити та захистити проблемну промову (за спеціальністю).

Гра **“Конкурс ситуацій”**. Завдання: репродуктивний рівень – обіграти в ролях конфліктну ситуацію з виробничого життя (за спеціальністю); евристичний рівень – обіграти в ролях конфліктну

ситуацію та варіант її вирішення (за спеціальністю); пошуковий рівень – оперативно знайти варіанти розв'язання запропонованих конфліктних ситуацій (за спеціальністю).

Гра **“Прес-конференція”**. Завдання: репродуктивний рівень – підготувати запитання за темою “прес-конференції” та зіграти роль “кореспондента” газети; евристичний рівень – підготувати проблемні запитання, зіграти роль “кореспондентів” наукових журналів; пошуковий рівень – підготуватися до відповідей на можливі запитання та зіграти роль “відомого вченого”, який дає “прес-конференцію”, присвячену новим відкриттям у науці.

Гра **“Презентація нових технологій”**. Завдання: репродуктивний рівень – ознайомитися з однією з нових технологій (навчання, праці) і подати її; евристичний рівень – вивчити кілька нових технологій, на їх підставі скласти комплексну методику та представити аудиторії; пошуковий рівень – розробити й представити власну (авторську) методику (технологію).

Гра **“Вибори директора”** (“Конкурс менеджерів”). Завдання – репродуктивний рівень – зіграти роль учителів, тренерів, інструкторів, які вибирають нового керівника; евристичний рівень – ознайомитись із методами управління (школою, установами) і на цій підставі скласти й представити аудиторії програму “майбутньої діяльності”; пошуковий рівень – захистити власну програму діяльності майбутнього керівника [3].

Ефективна професійна підготовка майбутнього вчителя неможлива без самоосвіти, самовиховання та саморозвитку. А це потребує не лише знання форм і методів аудиторної роботи, роботи з книгою та іншими сучасними джерелами інформації, а й застосування вольових зусиль, розвитку певних особистісних і професійних якостей, володіння технологією професійного самовиховання.

Досвід загального самовиховання є необхідною передумовою професійного самовиховання, яке передбачає свідому роботу з розвитку професійно значущих якостей, формування педагогічних умінь і здібностей [2].

Висновки й перспективи подальших досліджень. Отже, під самостійною роботою в широкому значенні розуміють будь-яку діяльність особистості зі здійснення поставлених перед нею цілей без безпосередньої участі керівника.

Самостійність у навчальній діяльності студентів обумовлена рівнем розвитку в них умінь порівнювати, узагальнювати, класифікувати, здійснювати самоконтроль і самооцінку своїх знань, умінь самостійно приймати рішення, прогнозувати, визначати цілі, завдання самостійної роботи.

Для виховання самостійності доцільні такі методи, засоби: випереджувальні завдання; метод “портфоліо”; комплекси завдань типу “зайве слово”, “аналогія”; метод навчальних дискусій; імітаційно-моделюючі, рольові та ділові ігри (“Бійка ораторів”, “Конкурс ситуацій”, “Прес-конференція”, “Презентація нових технологій”, “Вибори директора”); комп'ютерні технології (мультимедія, електронне методичне забезпечення дисциплін, пошукова служба Google).

Список використаної літератури

1. Кузьмінський А. І. Педагогіка у запитаннях і відповідях : навч. посіб. / А. І. Кузьмінський, В. Л. Омелянко. – К. : Знання, 2006. – 311 с.
2. Педагогіка вищої школи / за ред. З. Н. Курлянд. – К. : Знання, 2005. – 399 с.
3. Ортинський В. Л. Педагогіка вищої школи : навч. посіб. для студ. вищ. навч. закл. / Ортинський В. Л. – К. : Центр навч. л-ри, 2009. – 472 с.
4. Туркот Т. І. Педагогіка вищої школи : навч. посіб. для студ. ВНЗ / Туркот Т. І. – К. : Кондор, 2011. – 628 с.
5. Чайка В. М. Основи дидактики : навч. посіб. для студ. вищ. пед. навч. закл. / Чайка В. М. – К. : [б. в.], 2010.

Анотації

Робота у ВНЗ на сучасному етапі реалізації ідей Болонської угоди спрямована переважно на інтенсивну інформатизацію, мобілізацію потенціалу системи самоорганізації навчання, самопідготовки, які забезпечують формування в майбутніх спеціалістів із фізичного виховання цілісного досвіду педагогічної діяльності, самореалізацію професійних якостей. У дослідженні передбачалося виконання таких завдань: визначити роль самостійності в підготовці майбутніх фахівців; виявити педагогічні підходи до виховання самостійності в студентської молоді. Для виховання самостійності майбутніх фахівців із фізичного виховання доцільно застосовувати такі методи, засоби: випереджувальні завдання; метод “портфоліо”; комплекси завдань типу “зайве слово”, “аналогія”; метод навчальних дискусій; імітаційно-моделюючі, рольові та ділові ігри (“Бійка ораторів”, “Конкурс ситуацій”, “Прес-конференція”, “Презентація нових технологій”, “Вибори директора”); комп'ютерні технології (мультимедія, електронне методичне забезпечення дисциплін, пошукова служба Google). Отже, під самостійною роботою в широкому значенні розуміють будь-яку діяльність особистості зі здійснення поставлених перед нею цілей без безпосередньої участі керівника. Складниками самостійності в навчальній діяльності студентів є вміння порівнювати, узагальнювати, класифікувати, здійснювати самокон-

троль і самооцінку своїх знань, умінь самостійно приймати рішення, прогнозувати, визначати цілі, завдання самостійної роботи.

Ключові слова: самостійна робота, самостійність у навчальній діяльності студентів, засоби й методи виховання самостійності.

Галина Власюк, Елена Ярмошук. Педагогические основы воспитания самостоятельности будущих специалистов по физическому воспитанию. Работа в высшей школе на современном этапе реализации идей Болонского соглашения направлена преимущественно на интенсивную информатизацию, мобилизацию потенциала системы самоорганизации обучения, самоподготовки, которые обеспечивают формирование у будущих специалистов по физическому воспитанию целостного опыта педагогической деятельности, самореализацию профессиональных качеств. В исследовании предполагалось выполнение таких заданий: определить роль самостоятельности в подготовке будущих специалистов; исследовать педагогические подходы к воспитанию самостоятельности у студентов. Для воспитания самостоятельности будущих специалистов по физическому воспитанию целесообразно применять следующие методы, средства: опережающие задания; метод “портфолио”; комплексы заданий типа “лишнее слово”, “аналогия”; метод учебных дискуссий; имитационно-моделирующие, ролевые и деловые игры (“Бой ораторов”, “Конкурс ситуаций”, “Пресс-конференция”, “Презентация новых технологий”, “Выборы директора”); компьютерные технологии (мультимедия, электронное методическое обеспечение дисциплин, поисковая служба Google). Итак, под самостоятельной работой в широком значении понимают любую деятельность личности с осуществлением поставленных перед ней целей без непосредственного участия руководителя. Составляющими самостоятельности в учебной деятельности студентов выделяют умения сравнивать, обобщать, классифицировать, осуществлять самоконтроль и самооценку своих знаний, умений самостоятельно принимать решение, прогнозировать, определять цели и задания самостоятельной работы.

Ключевые слова: самостоятельная работа, самостоятельность в учебной деятельности студентов, средства и методы воспитания самостоятельности.

Galina Vlasjuk, Olena Yarmochyk. Pedagogical Principles of Independence Training of Future Specialists in Physical Education. At high school work on the present stage of implementation of the Bologna agreement ideas is directed mainly to the intensive informational content, mobilization of the potential of self-education and self-training, providing future specialists of physical education with pedagogical experience and realization of professional qualities. The study was supposed to perform the following tasks: to define the role of autonomy in professionals training; to identify the pedagogical approaches to students' autonomous education. To train independence of future specialists of physical education, their appropriate applying of methods and means as proactive task, the method of “portfolio”, complex tasks such as “an odd word”, “analogy”, the method of educational debates, modeling imitation, role-playing and business games (“Fight of Speakers”, “Competition of Situations”, “Press Conference”, “Presentation of New Technologies”, “Director Election”); computer technologies (multimedia, electronic methodological support of courses, Google). Thus, in the broad sense the independent practice means any activity of a person to put the goals into effect without the direct participation of a supervisor. The components of autonomy in the educational activity of students are the abilities to compare, to summarize and to classify, self-control and self-esteem of their knowledge; skills of decision-making, predicting and identifying of goals and objectives of independent work.

Key words: independent practice, autonomy in students' learning activities, means and methods of autonomous education.

УДК 378:796

Андрій Герасимчук,
Євгеній Франків,
Євстахій Франків,
Євген Онисько

Педагогічні та психологічні аспекти формування професійної компетенції вчителів фізичної культури

Рівненський державний гуманітарний університет (м. Рівне)

Постановка наукової проблеми та її значення. Аналіз останніх досліджень. В умовах гуманізації освіти в Україні створюються сприятливі умови для розвитку особистості, задоволення її освітніх потреб та інтересів. Подальша інтенсифікація й ускладнення процесу навчання в школі

призводять до збільшення в учнів психічних навантажень і фізичних зусиль. У зв'язку з цим успішне засвоєння навчальних дисциплін залежить не лише від бажання й здібностей учнів, а й від стану їхнього здоров'я та рівня працездатності. Саме фізичне виховання як невід'ємна складова частина навчального процесу за певних обставин може сприяти підвищенню працездатності, зміцненню й збереженню здоров'я дітей.

Науковими дослідженнями доведено, що систематичні заняття фізичними вправами підвищують розумову та фізичну працездатність, нервово-психічну стійкість організму до несприятливих факторів зовнішнього середовища. Фізичне виховання відіграє важливу роль у збереженні й зміцненні здоров'я учнів, підвищенні рівня їхньої фізичної підготовленості. Саме тому на створення умов практичної реалізації оздоровчого впливу фізичної культури спрямовані чинні державні документи: Закони України "Про освіту", "Про фізичну культуру і спорт", цільова комплексна програма "Фізичне виховання – здоров'я нації", державні тести й нормативні оцінки фізичної підготовленості населення України.

З огляду на це важливу роль у навчально-виховному процесі сучасної школи відведено діяльності вчителя фізичної культури, який здатний виявляти суперечності фізичного розвитку учнів, на високому рівні розв'язувати професійні ситуації. Результати наукових досліджень М. Т. Данилка, О. Й. Ємця, Н. Ю. Зубанової й ін. та аналіз практики роботи шкіл свідчать, що частина фахівців фізичної культури недостатньо підготовлена до реалізації професійних функцій, не мають належного авторитету серед керівництва шкіл та учнів, не компетентні у своїй діяльності.

Водночас провідною, інтегральною якістю вчителя фізичної культури, як і інших педагогів, про що свідчать дослідження О. І. Забокрицької, Г. С. Костюка, В. О. Моляка, А. В. Фурмана, є його здатність професійно, педагогічно мислити. Саме це формує педагогічну спостережливість, уміння планувати й аналізувати педагогічний процес.

Завдання дослідження – розглянути психологічні основи професійної майстерності вчителя фізичної культури, виявити аспекти педагогічної поведінки вчителя та проаналізувати процес формування професійної компетенції майбутніх учителів фізичної культури.

Виклад основного матеріалу й обґрунтування отриманих результатів дослідження. Майстерність учителя фізичної культури ґрунтується на чотирьох компонентах: педагогічній спрямованості, знаннях, уміннях, професійно важливих якостях, а також на інтегральній характеристиці цих компонентів – авторитетові.

Педагогічна спрямованість – це бажання займатися педагогічною діяльністю. У нашому випадку це бажання повинно містити два аспекти – любов до дітей та любов до фізичної культури.

Знання уособлюють собою можливості вчителя в його педагогічній діяльності. Кажуть, що діти можуть пробачити педагогу багато – суворість, прискіпливість, – але вони ніколи не пробачать недостатнього знання свого предмета. Якщо ж брати загалом, то вчитель фізичної культури повинен бути широко ерудований та обізнаний не лише із власного предмета, але й із інших напрямів суспільного життя.

Уміння – це практичне володіння способами виконання окремих дій або діяльністю в цілому відповідно до правил і цілі діяльності. Важливо, щоб уміння були різносторонніми – організаторськими, методологічними, конструктивними, комунікативними.

Щодо професійно важливих якостей, то вони повинні бути моральними (інтелігентність, гуманізм, справедливість, самокритичність), комунікативними (доброзичливість, увічливість), вольовими (наполегливість, терплячість, вимогливість, самовладання). Психомоторні якості – найбільш важливі для вчителя фізичної культури. Багато вправ, які потрібно показувати учням, вимагають великої фізичної сили, гнучкості, швидкості реакції. Із віком фізичні якості мають тенденцію до регресу, тому постійним піклуванням учителя є підтримання їх на необхідному рівні, а це пов'язано з дотриманням рухового режиму, режиму харчування, із піклуванням своє здоров'я. Психомоторні якості тісно пов'язані зі швидкістю сприйняття, ступенем концентрації уваги при реагуванні на об'єкти або сигнали тощо [5].

Одним з основних психічних показників професійної компетенції учителів фізичної культури є педагогічний такт, побудований на витримці та врівноваженості, дотриманні доцільності в стосунках з учнями. Основу його складають, з одного боку, уважність, яка проявляється в любові та чуйності до дитини, в умінні зрозуміти її переживання, психічні стани, у намаганні допомогти їй, з іншого – висока вимогливість і повага до особистості дитини.

Значну роль у психологічних основах педагогічного такту відіграє мова. Слово вчителя не повинно розходитися зі справою – тільки тоді вихованці будуть вірити педагогу та самі намагатися

виконувати вимоги, які ставляться до них. Мова повинна бути правильною, зрозумілою, доступною, переконливою та виразною. У ній зовсім недопустимі грубі висловлювання, жаргонні слова, образливі зауваження.

Прояв педагогічного такту завжди пов'язаний із знанням вікових й індивідуальних психічних особливостей вихованців. Ці знання вчитель фізичної культури добуває не з книг або анкет чи учнівських характеристик, а внаслідок сформованої професійної спостережливості.

Отже, стрижнем психологічних основ педагогічного такту є моральні риси вчителя: повага до особистості учня, доброзичливість, намагання зрозуміти школяра й допомогти йому у важкій ситуації та постійна висока вимогливість до учня.

Учитель, який має авторитет в школярів, сильно впливає на них як вихователь, бо авторитетові більше вірають і намагаються наслідувати його. Авторитет не набувається під час навчання у ВНЗ, його завойовує спеціаліст, удосконалюючи свою педагогічну майстерність.

Авторитетом у будь-якій сфері життя та діяльності називається людина, на думку якої зважають, яку намагаються наслідувати і якій довіряють розв'язання тих чи інших питань.

Авторитет учителя фізичної культури складається з таких компонентів:

Авторитет професіонала в галузі фізичної культури та спорту залежить від знань і вмінь у цій сфері, а також від спортивного статусу в минулому (спортивного розряду) вчителя. Щоправда, ореол спортивних досягнень здебільшого діє тільки на школярів молодших та середніх класів. Старшокласники, як правило, не вважають, що через спортивний статус їхнього вчителя інтерес до фізкультури в них би підвищився [6].

Авторитет віку: учитель володіє авторитетом серед учнів як старша, більш досвідчена людина.

Авторитет посади, тобто статус учителя як педагога зі всіма правами й обов'язками.

Моральний авторитет як людини: відсутність його може звести нанівець усі інші компоненти авторитета вчителя фізичної культури.

У деяких випадках, незважаючи на наявність усіх компонентів, учитель не має на учнів потрібного впливу. Це відбувається переважно внаслідок двох причин. По-перше, деякі вчителі нехтують зовнішнім оформленням своєї поведінки. Вони дозволяють собі ображати дітей злим жартом, запізнюються на заняття, приходять на урок розсіяними. По-друге, часто педагоги не вміють оформити свою поведінку, бо не володіють педагогічною технікою вираження свого "Я". Адже школярі сприймають в особистості вчителя тільки те, що піддається зовнішньому спостереженню.

Варто пам'ятати, що в основі педагогічної майстерності вчителя фізичного виховання лежать знання предмета викладання (фізична культура) та його методики, і дуже важливо, щоб кожен студент усвідомив, що найсуттєвішим у методиці є рівень індивідуальної майстерності педагога. Учителі здійснюють свою педагогічну діяльність за допомогою різних прийомів та способів, які в сукупності визначають той чи інший стиль діяльності й керівництва.

Для молодих учителів у перші місяці, а іноді й роки роботи однією з найважливіших стає проблема спілкування з учнями, проблема дисципліни на заняттях.

Аналіз спостережень свідчить, що вчителям-початківцям, незалежно від їхніх індивідуальних особливостей, властивий офіційний стиль спілкування зі школярами, тоді як у досвідчених педагогів спостерігається велика різноманітність методів впливу на учнів, способів спілкування з ними. Викладачі з великим стажем роботи обов'язково враховують стан школярів, враховуючи те, чим вони займаються зараз і чим займатимуться потім. Згідно з цим і подаються команди або розпорядження, а іноді дітей просять здійснити необхідні дії [2]. Прагнучи забезпечити дисципліну, молоді вчителі зловживають зауваженнями, роблячи їх найчастіше підвищеним тоном.

Типовою, на наш погляд, помилкою недавніх випускників педагогічних навчальних закладів є те, що вони, даючи багато команд і висуваючи різні вимоги, не завжди вимагають їх виконання. Вихователь має бути людиною вимогливою. Ігнорування вимогливості у вихованні призводить до сумних наслідків. Під вимогою в народі прийнято розуміти й побажання або прохання, висловлені так, що не припускають заперечення. Це здебільшого стосується загальноприйнятих норм і правил поведінки.

До порушення нормальних стосунків учителя з учнями призводить, зазвичай, нерозуміння школярами вимог до них. У такій ситуації зауваження неефективні, вони погіршують обстановку на уроці, створюють нервову атмосферу, позбавляють дітей радості. Недосвідчені вчителі, роблячи зауваження, не враховують різниці між хлопчиками й дівчатками. При цьому одна й та ж форма спілкування застосовується з учнями початкових і старших класів [7].

Неправильні способи спілкування призводять до протиставлення наставника своїм учням. Це наштовхує на пошук інших шляхів "боротьби" за порядок на заняттях. Одним із таких шляхів є профілактичні заходи, що створюють на уроках обстановку, коли порушення будуть просто неможливими. Якщо вчитель досконало опанував навчальний матеріал, він так організує школярів, що на сторонні справи в них просто не залишиться часу. Так, уміння поєднати підрахунок при виконанні вправ (менше рахувати) з конкретними методичними вказівками дасть учителеві змогу вивільнити більше часу для виконання прямих функцій – навчати.

В. Сухомлинський уважав педагогічно-доцільні стосунки одним із найголовніших напрямів роботи школи. Він пояснював, що мудрість влади людини над людиною, а тим паче дорослої людини над дитиною – це майстерність, глибоке сердечне проникнення у світ дитячих думок і почуттів. Він переконливо довів, що характер відносин педагогів та дітей залежить від професіоналізму вчителя.

Здатність особистості приймати обґрунтовані рішення й нести відповідальність за їх реалізацію в різних сферах діяльності людини є компетенцією. Це також процес професійного становлення особистості, що неможливо сприймати лише як організаційно-педагогічну діяльність. Професійне ставлення до діяльності – це володіння необхідною сумою знань, умінь і навичок практичної роботи. Професійна компетентність передбачає усвідомлення особистістю своїх прагнень до діяльності – потреб та інтересів; бажань і ціннісних орієнтацій; мотивів діяльності, уявлення про свою соціальну роль; самооцінку особистих якостей та властивостей як майбутнього фахівця – професійних знань, умінь і навичок, професійно важливих якостей; регулювання свого професійного становлення [5].

Говорячи про компетентність учителя фізкультури, потрібно розуміти, що це насамперед сукупність педагогічних знань і вмінь, таких як знання нормативних документів у галузі фізичної культури, програмно-педагогічних вимог до фізичного виховання дітей, теоретичні основи змісту й структури понять: фізична культура, фізичне виховання, фізичний розвиток, знання методики фізичного виховання дітей; теоретичних основ фізичного, психічного та духовного здоров'я людини; різних технологій фізичного, психічного й духовного оздоровлення; уміти виконувати різні види гімнастичних вправ; володіти тілом, фізичними якостями; займатися фізкультурою та спортом у повсякденному житті, збалансовано харчуватися, загартовуватися.

Навчальний план спеціальності фізичне виховання містить чотири види педагогічної практики загальною тривалістю 12 тижнів. У результаті проходження всіх видів практики – ознайомчої, педагогічної, виробничої й тренувальної – майбутні вчителі фізичної культури повинні виконувати так звані правила:

1. Студент має володіти необхідним запасом теоретичних знань, бути добре підготовленим у практиці різних форм фізичного виховання. Він повинен постійно підвищувати рівень своїх знань та вмінь, перебувати в постійному творчому пошуку.

2. Формування в студентів неодмінно зразкової поведінки, порядності, уміння не тільки вимагати від учнів, а й самому щонайперше відповідати цим вимогам.

3. Учити майбутнього вчителя фізичної культури норм і правил ефективного спілкування з учнями. І саме це спілкування, весь внутрішній і зовнішній вигляд педагога є аргументами залучення тих, хто вчиться, до систематичних занять фізичними вправами.

4. Треба навчити студента турбуватися про те, щоб на його уроках фізичної культури в дітей було більше позитивних емоцій, радості, сміху. Він повинен мати почуття гумору (але ніколи не насміхатися!), оптимізм, життєрадісність.

5. У вимогах професійної підготовки майбутнього вчителя фізкультури записано й про справедливе ставлення до кожної дитини, виховання в собі сприйняття до їхніх страждань, проблем, переживань.

Завдяки обміркованому навчанню студенти на заняттях звикають думати, аналізувати, оцінювати, створювати. А це все є значним внеском у підготовку студентів до майбутньої самостійної професійної діяльності й велика роль тут належить викладачам вищих навчальних закладів.

Сьогодні шкільна фізична культура повинна забезпечити сприятливі умови для розвитку не тільки фізичних здібностей, а й духовних, моральних якостей дитини [10]. Підвищення ефективності системи фізичного виховання мусить відбуватися за рахунок не стільки кількісних змін, скільки якісного покращення змісту й організації роботи, на основі національних, регіональних і місцевих традицій та умов, ураховуючи інтереси учнів і можливості педагогів.

Висновки й перспективи подальших досліджень. Заняття фізичною культурою відіграють важливу роль у підготовці всебічно розвиненої людини. Сучасний темп життя ставить вимогу змолоду дбати про своє фізичне вдосконалення, мати знання в галузі особистої та суспільної гігієни, вести здоровий спосіб життя, самостійно й систематично займатися фізичними вправами.

Педагогічна майстерність учителя здебільшого ґрунтується на мистецтві спілкування. Спілкування – це зв'язок між людьми, який приводить до виникнення психічного контакту, що проявляється в обміні інформацією, взаємовпливі, взаємопереживанні та взаєморозумінні. Специфіка педагогічного спілкування полягає в тому, щоб під час його реалізації здійснювати комплексний вплив педагога на учня таким чином, щоб забезпечити ефективне навчання, виховання й розвиток нової особистості. Через спілкування відбувається трансляція досвіду поколінь новому поколінню.

Культура мовлення вчителя фізичної культури пов'язана з мовно-руховою координацією, під якою розуміють уміння одночасно показувати та пояснювати вправу, не порушуючи при цьому ні якості виконання вправи, ні плавності та виразності мовлення. Усі засоби спілкування поділяються на дві групи – вербальні (мовні) і невербальні (немовні). Завдання вчителя полягає в тому, щоб створити на уроках умови, за яких кожен учень знайшов би своє, особисто йому необхідне.

В основі професійної компетенції вчителя фізичного виховання лежать знання предмета викладання (фізична культура) та його методики, і дуже важливо, щоби кожен студент усвідомив, що найсуттєвішим у методиці є рівень індивідуальної майстерності педагога. Через його діяльність методика й віддзеркалюється в конкретних досягненнях учнів.

Учитель своєю особистістю та діяльністю завжди впливав на хід історичного процесу, долю суспільства. Він бере активну участь у формуванні суспільства, а, отже, повинен відчувати велику відповідальність за його долю перед минулими, сучасними й наступними поколіннями людства.

Список використаної літератури

1. Данилина Л. Н. Проблемы психической надежности в спорте / Л. Н. Данилина, В. А. Плахтиенко. – М. : ГЦОЛИФК, 1980. – 230 с.
2. Єдинак Г. А. Фізична культура в школі: молодому спеціалісту : навч.-метод. посіб. / Г. Єдинак, П. Плахтій, Ю. Яценюк. – Кам'янець-Поділ. : [б. в.], 2000. – 305 с.
3. Джамгаров Т. Т. Психология физического воспитания и спорта / Т. Т. Джамгаров, А. Ц. Пуни. – М. : ФиС, 1979. – 300 с.
4. Онищенко І. М. Психологія фізичного виховання і спорту / Онищенко І. М. – К. : Вища шк., 1975. – 250 с.
5. Станкин М. И. Психолого-педагогические основы физического воспитания / Станкин М. И. – М. : Просвещение, 1987. – 321 с.
6. Теория и методика физического воспитания / под ред. Ашмарина Б. А. – М. : [б. и.], 1990. – 325 с.
7. Теория и методика физического воспитания / под ред. Шиян Б. М. – М., 1988. – 284 с.
8. Шиян Б. М. Методика фізичного виховання школярів (практикум) / Шиян Б. М. – Л. : Світ, 1993. – 184 с.
9. Шиян Б. М. Теорія і методика фізичного виховання школярів / Шиян Б. М. – Т. : Навч. кн.–Богдан, 2002. – Ч. 2. – 248 с.
10. Богданова Г. Підготовка вчителів до формування в учнів життєвих навичок / Г. Богданова // Здоров'я та фізична культура. – 2007. – № 9. – С. 6–7.

Анотації

Розглянуто різні аспекти готовності майбутніх учителів фізичної культури до педагогічної діяльності. У сучасних умовах педагог виконує й поєднує багато ролей, які вимагають не лише професійної компетенції, педагогічної майстерності, а також і психологічної підготовленості. Сукупність об'єктивних та суб'єктивних характеристик складають потрібну основу для молодого фахівця, адже від нього залежить не лише рівень фізичної культури учнів, фізичних здібностей, а й рівень морального та духовного виховання. Тому вчитель повинен відповідати високим показникам психолого-педагогічної майстерності.

Ключові слова: фізична культура, педагогічна майстерність, професійна компетенція.

Андрей Герасимчук, Евгений Франкив, Евстахий Франкив, Евгений Онысько. Педагогические и психологические аспекты формирования профессиональной компетенции учителей физической культуры. Рассматриваются различные аспекты готовности будущих учителей физической культуры к педагогической деятельности. В современных условиях учитель выполняет и объединяет много ролей, которые требуют не только профессиональной компетенции, педагогического мастерства, а также и психологической подготовленности. Совокупность объективных и субъективных характеристик составляют необходимую основу для молодого специалиста, ведь от него зависит не только уровень физической культуры учащихся, физических

способностей, но и уровень нравственного и духовного воспитания. Поэтому учитель должен соответствовать высоким показателям психолого-педагогического мастерства.

Ключевые слова: физическая культура, педагогическое мастерство, профессиональная компетенция.

Andrey Gerasymchuk, Yevgeniy Frankiv, Yevstakhiy Frankiv, Yevgeniy Onysko. Pedagogical and Psychological Aspects of Forming a Professional Competence of Physical Culture Teachers. Discussed various preparation aspects of future teachers of physical culture to educational activities. In modern conditions a teacher performs and combines many roles that require not only professional competence, pedagogical skills but also psychological preparedness. A set of objective and subjective characteristics are necessary foundation for young professionals because the level of physical education of students, physical abilities, but also the level of moral and spiritual education depend on them all. Therefore, the teacher must meet the high level of psychological-pedagogical skills.

Key words: physical education, teaching skills, professional competences.

УДК 378:796

Володимир Дручик

Методологічні підходи до проблеми підготовки майбутніх учителів фізичної культури до впровадження здоров'язберігальних технологій у старшій школі

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

Постановка наукової проблеми та її значення. У Державній програмі "Вчитель" (2002) зазначається, що "потребує відновлення зміст педагогічної освіти, відносно забезпечення випереджаючого напрямку підготовки педагогічних працівників, оптимального співвідношення між професійно-педагогічною, фундаментальною й соціально-гуманітарною підготовкою вчителя" [3, 112].

У 2011 р. уряд ухвалив розпорядження від 27 квітня 2011 р. "Про заходи щодо підготовки та проведення в Україні у 2012 році року спорту та здорового способу життя". Цим документом погоджено план дій щодо підготовки й реалізації спортивних заходів та оздоровчих програм. Прийняття розпорядження Кабінету Міністрів дасть змогу запровадити комплексну взаємодію державних органів виконавчої влади та громадських організацій щодо створення відповідних умов для підготовки та проведення в Україні заходів із відзначення року спорту та здорового способу життя.

Аналіз останніх досліджень і публікацій із цієї проблеми. У психолого-педагогічній літературі приділяється значна увага теоретико-методологічним основам зміцнення та збереження здоров'я (М. М. Амосов, Г. Л. Апанасенко, І. І. Брехман, О. Д. Дубогай, В. П. Казначеев, Ю. П. Лисицин), педагогічним аспектам забезпечення здоров'я людини в системі освіти (Н. А. Голіков, Г. К. Зайцев, В. В. Колбанов, Л. П. Сущенко, О. В. Ткаченко), психологічним основам здоров'я й здоров'язбереження (Б. С. Братусь, О. Р. Калітєєвська, Г. С. Никифоров). Розроблено педагогічну концепцію здоров'я (Г. Н. Сериков).

Із позицій сьогодення науковці розробляють та впроваджують у практику освітні здоров'язберігальні технології, які є, з одного боку, сукупністю прийомів, форм і методів організації навчання з використанням засад здоров'язбереження (М. М. Безруких, О. З. Пужаєва, Т. М. Резер, І. Ю. Соколова, І. В. Чупаха) і, з іншого – якісну характеристику будь-якої педагогічної технології (Н. К. Смирнов).

Актуальність дослідження зумовлена тим, що для нинішнього рівня розвитку фізичної культури й спорту в Україні характерна, на думку С. В. Мединського, "напружена ситуація у кадровому забезпеченні, що відзначається розбалансованістю між обсягами підготовки та реальними потребами у фахівців із фізичної культури й спорту, відставанням змісту їх підготовки від реальних потреб і запитів часу. Для цього потрібно затвердити нормативи кадрового забезпечення галузі фізичної культури та спорту, удосконалення порядку ліцензування й акредитації закладів, які готують фахівців цієї галузі; визначити пріоритетні напрями фундаментальних і прикладних досліджень у сфері фізичної

культури й спорту та сприяти виконанню відповідного зведеного плану науково-дослідної роботи; створити у вищих навчальних закладах мережу проблемних науково-дослідних лабораторій, центрів із фізичної культури та спорту, забезпечити їх сучасною апаратурою й обладнанням” [5, 66].

Завдання дослідження – проаналізувати психолого-педагогічну літературу та інформацію з мережі Інтернет, розкрити методологічні підходи до проблеми підготовки майбутніх учителів фізичної культури до впровадження здоров’язберігальних технологій у старшій школі.

Аналіз психолого-педагогічної літератури та інформації з мережі Інтернет дав змогу розкрити методологічні підходи до проблеми підготовки майбутніх учителів фізичної культури до впровадження здоров’язберігальних технологій у старшій школі.

Робота виконана відповідно до плану НДР Луцького інституту розвитку людини Університету “Україна”.

Виклад основного матеріалу й обґрунтування отриманих результатів дослідження. До методологічних підходів віднесено такі, як аксіологічний, діяльнісний, індивідуальний, компетентнісний, культурологічний, особистісно орієнтований та системний. Розкриємо їх значення для підготовки майбутніх учителів фізичної культури до впровадження здоров’язберігальних технологій у старшій школі.

Аксіологічний підхід (В. С. Бігун, Г. А. Бондарук, А. О. Фальковський та ін.) указує на формування в студента системи загальнолюдських і професійних цінностей, що визначають його ставлення до світу, до своєї діяльності, до самого себе як людини й професіонала. В. С. Бігун зазначає, що “аксіологія – це філософська теорія або вчення про цінності, їх сутність і природу, типи й значення, яка з’ясовує якості та властивості предметів, явищ, процесів, здатних задовольняти потреби, інтереси і бажання людей” [2, 11]. Формами розвитку аксіологічної думки стали різні традиції, напрями, школи, підходи до розв’язання аксіологічних проблем тощо. В. С. Бігун вважає, що “прийнято виокремлювати чотири основні групи проблем, зокрема, щодо: 1) природи цінності (розглядається крізь призму причин оцінювання); 2) типів цінності (найчастіше розрізняють сутнісні, або “врожені”, та інструментальні (контрибутивні) цінності); 3) критеріїв цінності (розглядаються під впливом теорій психології й логіки); 4) метафізичного статусу цінності (вирішується в контексті відношень цінності до фактів, буття, даності (Sein) та належності (Sollen); людського ціннісного досвіду; або незалежної від людини реальності – на засадах суб’єктивізму, логічного об’єктивізму й метафізичного об’єктивізму)” [2, 11].

У процесі експериментальної роботи встановлено, що використання *діяльнісного підходу* (М. С. Гавдис, Р. В. Кельбас, І. С. Нестеренко, Ф. В. Резакова та ін.) є результативним на такій психолого-педагогічній основі, яка дає можливість формувати готовність майбутніх учителів фізичної культури до впровадження здоров’язберігальних технологій у старшій школі, що представляє гармонійну єдність структурних компонентів цієї готовності; визначити етапи й зміст підготовки на основі єдності актуального та потенційного суб’єктного досвіду студентів; формувати в студента позиції суб’єкта власної діяльності, що розширює можливості в оволодінні психолого-педагогічними знаннями й практичними вміннями здоров’язберігальної діяльності, орієнтованої на самостійне ухвалення рішень про вибір здоров’язберігальних технологій; включення в навчальний процес активних форм і методів навчання, що забезпечують глибоке оволодіння професійно орієнтованих знань, умінь та навичок, які формують стійку позитивну мотивацію на майбутню професійну діяльність у старшій школі.

Індивідуальний підхід (Л. М. Дибкова, О. Л. Кононко, В. В. Фомін й ін.) дав змогу при організації процесу навчання у вищій школі діагностувати та визначати пізнавальні й особистісні можливості кожного студента, вибирати відповідні цим особливостям форми та методи навчання, урахувати їх у процесі педагогічної взаємодії викладачів і студентів. Уважаємо, що парадигма освіти XXI ст. спрямована на вдосконалення професійної підготовки майбутніх учителів фізичної культури в поєднанні з особистісним розвитком кожного студента. Л. М. Дибкова вказує, що, “лише розглядаючи кожного студента як індивідуальність, яка має лише їй властиві особистісні риси та якості, можна адекватно організувати навчальну діяльність, підібрати необхідні педагогічні методи й прийоми для розвитку його як особистості та підвищення результатів навчання й, відповідно, для ефективнішого формування професійної компетентності” [4, 3]. На думку автора, “лише розглядаючи кожного студента як окрему особистість, що має унікальний, властивий лише їй набір індивідуальних особливостей, можна коригувати прояв тих чи інших позитивних якостей і зменшувати рівень негативних, ефективно застосовувати відповідні педагогічні технології” [4, 11].

Із позицій *компетентнісного підходу* (С. Р. Гидрович, Н. Н. Двудличанська, С. О. Касярум, Л. В. Михенко, Л. В. Черній та ін.) підготовка майбутніх учителів фізичної культури до впровадження здоров'язберігальних технологій у старшій школі є результативно-цільовою основою професійної освіти, що розглядається через сукупність спеціальних компетенцій, необхідних для професійного становлення майбутніх учителів фізичної культури. Процеси модернізації вітчизняної системи вищої професійної освіти свідчать про зміну освітньої парадигми й націленості на побудову національної системи вищої професійної освіти адекватною цивілізованому рівню свого прогресу та існування. Як уважає І. О. Бавтрюков, компетентнісний підхід до структурно-змістової сторони вищої професійної освіти спричинив зміни якості підготовки фахівців, їх мобільності, ментальності, яка дала змогу бути фізично й психологічно готовими до культуротворчої інноваційної діяльності [1, 7].

Культурологічний підхід (В. С. Болгаріна, Н. В. Сасенко та ін.) створює умови для розвитку студента як носія загальної, професійної й фізичної культури, що забезпечує його повноцінне існування в навколишньому світі та в процесі професійної діяльності.

Л. Г. Настенко вказує, що “у нинішніх умовах до особистості вчителя висувуються підвищені вимоги щодо професійних і особистісних якостей” [6, 3]. Радикальне підвищення професіоналізму в поєднанні із загальною культурою передбачає різнобічний особистісний розвиток, формування гуманістичної педагогічної позиції на основі єдності професійної, суспільно-економічної й культурологічної підготовки [6, 3]. На думку автора, “вирішення означених завдань вимагає трансформації ціннісного змісту підготовки майбутнього вчителя, переорієнтації на продуктивність, а саме: уміння вести проектну, дослідницьку діяльність; бути не тільки реципієнтом культурних цінностей, а найперше – дослідником культурно-освітніх процесів, здійснювати їх культурологічний аналіз на основі системи культурологічних знань і вмій, детермінованих гуманістичними ціннісними орієнтаціями; створювати культуротворче середовище навчання і виховання учнів” [6, 3].

Особистісно орієнтований підхід (І. Д. Бех, І. Ф. Богоявленська, О. В. Бондаревська, О. В. Іванова, Л. М. Кесаревська, Я. І. Мельниченко, Ю. А. Плотоненко, А. Л. Сембрат, О. С. Ярилова й ін.) дав змогу розглядати студента як особистість, як суб'єкта життєдіяльності, як творця власного майбутнього та як індивідуальність. Як зазначає А. Л. Сембрат, “особистісно орієнтований підхід доцільно розглядати «як важливий психолого-педагогічний принцип та методологічний інструментарій, основу якого становить сукупність вихідних концептуальних уявлень, цільових установок, методико-психодіагностичних та психолого-технологічних засобів, які забезпечують більш глибоке цілісне розуміння, пізнання особистості дитини і на цій основі – її гармонічний розвиток в умовах існуючої освітньої системи»” [7, 57].

Системний підхід (В. М. Башкін, О. Б. Виноградова, О. Л. Кононко, Ш. А. Магомедов, В. Т. Циба та ін.) застосовувався нами для того, щоб формування готовності майбутніх учителів фізичної культури до впровадження здоров'язберігальних технологій у старшій школі здійснювалося як єдина цілісна система, модель якої можна з ефективністю застосовувати в навчанні студентів вищих навчальних закладів.

Висновки. Такі методологічні підходи, як аксіологічний, діяльнісний, індивідуальний, компетентнісний, культурологічний, особистісно орієнтований та системний, стали теоретичним підґрунтям для розробки й теоретичного обґрунтування педагогічної моделі підготовки майбутніх учителів фізичної культури до впровадження здоров'язберігальних технологій у старшій школі.

Перспективи подальших досліджень. Розробити, теоретично обґрунтувати та експериментально перевірити педагогічну модель підготовки майбутніх учителів фізичної культури до впровадження здоров'язберігальних технологій у старшій школі.

Список використаної літератури

1. Бавтрюков И. А. Формирование психолого-педагогической компетентности у будущих специалистов по физической культуре и спорту : автореф. дис. на соискание учёной степени канд. пед. наук : 13.00.08 “Теория и методика профессионального образования” / И. А. Бавтрюков. – Ульяновск, 2009. – 22 с.
2. Бігун В. С. Людина в праві: аксіологічний підхід : автореф. дис. здобуття наук. ступеня канд. юрид. наук : 12.00.12 “Філософія права” / В. С. Бігун. – К., 2004. – 19 с.
3. Державна програма “Вчитель”: Затверджено постановою Кабінету Міністрів України від 28 берез. 2002 р., № 379 // Офіц. вісн. України. – № 13. – С. 109–130.
4. Дибкова Л. М. Індивідуальний підхід у формуванні професійної компетентності майбутніх економістів : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. пед. наук : спец. 13.00.04 “Теорія і методика професійної освіти” / Л. М. Дибкова ; АПН України : Ін-т вищ. освіти. – К., 2006. – 20 с.

5. Мединський С. В. Структура підготовки фахівців з фізичного виховання у США в аналогії з Україною / С. В. Мединський // Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія № 15. “Науково-педагогічні проблеми фізичної культури / Фізична культура і спорт” : [зб. наук. пр.] / за ред. Г. М. Арзютова. – К. : НПУ ім. М. П. Драгоманова, 2011. – Вип. 14. – С. 66–69.
6. Настенко Л. Г. Педагогічні умови культурологічної підготовки майбутнього вчителя : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. пед. наук : спец. 13.00.04 “Теорія і методика професійної освіти” / Л. Г. Настенко. – К., 2002. – 22 с.
7. Сембрат А. Л. Историчний аспект особистісно орієнтованого підходу у вихованні / А. Л. Сембрат // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. – 2005. – № 14. – С. 51–57.

Анотації

Основне завдання дослідження – проаналізувати психолого-педагогічної літератури та інформацію з мережі Інтернет щодо методологічних підходів до проблеми підготовки майбутніх учителів фізичної культури до впровадження здоров’язберігальних технологій у старшій школі. До методологічних підходів віднесено такі підходи, як аксіологічний, діяльнісний, індивідуальний, компетентнісний, культурологічний, особистісно орієнтований та системний. У статті зазначено, що ці методологічні підходи стали теоретичним підґрунтям для розробки й теоретичного обґрунтування педагогічної моделі підготовки майбутніх учителів фізичної культури до впровадження здоров’язберігальних технологій у старшій школі.

Ключові слова: методологічні підходи, підготовка, майбутні вчителі фізичної культури, здоров’язберігальні технології, старша школа.

Владимир Дручик. Методологические подходы к проблеме подготовки будущих учителей физической культуры к внедрению здоровьесберегательных технологий в старшей школе. Основным заданием исследования было проанализировать психолого-педагогическую литературу и информацию из сети Интернет относительно методологических подходов к проблеме подготовки будущих учителей физической культуры к внедрению здоровьесберегательных технологий в старшей школе. К методологическим подходам отнесены такие подходы, как аксиологический, деятельностный, индивидуальный, компетентностный, культурологический, личностно ориентированный и системный. В статье отмечено, что эти методологические подходы стали теоретической подпочвой для разработки и теоретического обоснования педагогической модели подготовки будущих учителей физической культуры к внедрению здоровьесберегательных технологий в старшей школе.

Ключевые слова: методологические подходы, подготовка, будущие учителя физической культуры, здоровьесберегательные технологии, старшая школа.

Vladimir Druchyk. Methodological Approaches Towards the Problem of Preparation of Future Teachers of Physical Culture to Introduction Health Conservation Technologies in Senior School. The main task of the study was to analyse the psychological and pedagogical literature and information from the Internet concerning methodological approaches towards training of future teachers of physical culture to introduction of health conservation technologies in senior school. The methodological approaches include such approaches as axiological, activity approach, individual, competence, cultural, personality-oriented and systematical. The article is noting that these methodological approaches have become theoretical subsoil for the development and conceptualization of pedagogic model preparation of future teachers of physical culture to introduce health conservation technologies in senior school.

Key words: methodological approaches, preparation, future teachers of physical culture, health conservation technologies, senior school.

УДК 378:796

Наталія Іщук

Самовиховання та його роль у формуванні морально-етичних цінностей майбутніх учителів фізичної культури

Інститут проблем виховання АПН (м. Київ)

Постановка наукової проблеми та її значення. Аналіз останніх досліджень. Сучасний освітній процес потребує педагогів із високим рівнем моральної стійкості, готових до цілісного застосування теоретичних знань, які вміють самостійно ставити педагогічні завдання щодо формування морально-етичних цінностей і творчо їх розв’язувати.

Сьогодні важливо забезпечити у процесі професійної підготовки вчителів фізичної культури повноцінний розвиток особистості на шляху утвердження високих морально-етичних цінностей.

У наш час перед викладачами вищого фізкультурно-спортивного навчального закладу стоять завдання державної ваги: виховання соціально активного майбутнього вчителя фізичної культури; формування в студентів стійкого інтересу до професійного самовиховання.

Аналіз філософської, психологічної та педагогічної літератури свідчить про те, що питання самовдосконалення будь-яких особистісних якостей хвилюють людство з часів глибокої давнини.

До самовиховання закликали ще старогрецькі й староримські вчені та філософи (Сократ, Платон, Арістотель, Епікур, Лукрецій, Демокріт й ін.). Їхні ідеї залишили багато цінних порад щодо самовиховання морально-етичних і духовних цінностей людини. Так, Сократ у відомому висловлюванні "пізнай самого себе" закликав до самопізнання, із якого власне, й розпочинається самовдосконалення особистості. Відомий філософ стародавнього світу Арістотель розглядав найважливішу проблему самовиховання – ставлення людини до себе. Демокріт стверджував, що людина може досягти моральної досконалості через формування таких цінних якостей, як самопізнання, самоконтроль, здатність до розумного самообмеження, самодисципліни тощо. Цікаві думки про самовиховання висловлював німецький філософ І. Кант. Його система самовиховання чітко простежується у сформульованому ним головному принципі: "Владай своєю натурою, інакше вона буде владати тобою".

Наукові основи самовиховання як фактора розвитку особистості закладені філософією. Процес самовиховання особистості є об'єктом вивчення філософів, психологів, педагогів, соціологів та ін. Його з повним правом можна вважати однією з найдавніших, але завжди актуальних проблем психолого-педагогічної науки та практики.

У класичній педагогіці ідеї самовиховання активно розробляли такі відомі педагоги минулого, як П. Блонський, М. Монтесорі, А. Макаренко, П. Каптерев, К. Ушинський, В. Сухомлинський та ін.

Значний внесок у розробку теорії й практики самовиховання внесли І. Гете, О. Суворов, К. Ушинський, Л. Толстой, А. Чехов та ін. Своїм життям і діяльністю вони переконливо довели, що самовиховання є одним із найважливіших факторів у становленні особистості.

На сьогодні в сучасних психолого-педагогічних дослідженнях наголошується, що однією з найскладніших у підготовці вчителя в галузі фізичного виховання є проблема самовиховання.

Проблема самовиховання особистості посіла чільне місце у виховних концепціях видатних вітчизняних психологів і педагогів. Зокрема, великий внесок у розробку теоретичних засад самовиховання, розуміння його змісту зробили Л. Виготський, О. Леонтьєв, Б. Ананьєв, С. Рубінштейн, І. Кон, В. Крутенцький, Л. Рувинський, О. Ковальов, А. Арет, О. Кочетов, С. Єлканов, Г. Ситін, Є. Ільїн, О. Главацька, І. Бех, С. Ковальов, І. Донцов, С. Даньшева, М. Кричфалушій, А. Калініченко та ін.

Здійснений аналіз наукових джерел показав, що існує чимало визначень поняття "самовиховання". Зокрема, А. Арет уважає, що самовиховання – це освітньо-виховна робота особистості [1]. Г. Ситін під самовихованням розуміє свідому вольову діяльність [12]. С. Єлканов визначає самовиховання як свідому цілеспрямовану діяльність людини з удосконалення своєї особистості [2]. Є. Ільїн уважає, що самовиховання – це діяльність людини, спрямована на зміну своєї особистості [3].

За А. Ковальовим, самовиховання – це свідомо планомірна робота над собою, спрямована на формування таких якостей особистості, які відповідають вимогам суспільства та особистій програмі розвитку [5].

Самовиховання як систематична діяльність людини спрямована на вироблення (або вдосконалення) в себе моральних, фізичних, естетичних, інтелектуальних якостей, навичок поведінки відповідно до соціальних норм [10].

На думку спортивного психолога А. Пуні, самовиховання – це свідомо вольова діяльність [9].

Самовиховання – це систематична робота над собою, це процес самовдосконалення, об'єктом якого є сама особистість; у її ж особі виступають і проєктувальник, і виконавець, результат роботи – тільки в новому якісному стані [4].

За визначенням А. Кочетова, самовиховання – це свідомість, яка керує самою особистістю, саморозвиток, у якому в інтересах суспільства й самої особистості планомірно формуються якості, властивості, сили та здібності людини, причому функції виховання поступово передаються вихованцю [7].

У психологічному словнику самовиховання визначається як усвідомлювальна діяльність людини, спрямована на вдосконалення самої себе, на вироблення в себе позитивних якостей, звичок і подолання негативних [11].

У сучасній психології та педагогіці, незважаючи на схожість загального підходу до розуміння самовиховання, існують істотні розбіжності в деяких деталях і щодо визначення цього поняття.

Аналіз психолого-педагогічної літератури з досліджуваної проблеми показав, що питання самовиховання морально-етичних цінностей майбутніх учителів фізичної культури в навчально-виховному процесі вищого навчального закладу ще недостатньо вивчене.

Завдання дослідження – виявити рівні самовиховання морально-етичних цінностей у майбутніх учителів фізичної культури.

Виклад основного матеріалу й обґрунтування отриманих результатів дослідження. Навчання у вищому фізкультурно-спортивному навчальному закладі значною мірою впливає на психіку студента, формує особистість. У процесі навчання у вищій школі за наявності позитивних умов у студентів розвиваються всі рівні психіки.

Дослідження проводилося на базі інституту фізичної культури та здоров'я Волинського національного університету імені Лесі Українки.

Для формувального експерименту вибрано студентів другого курсу. Це пояснюється тим, що ми свідомо “дозволили” студентам, принаймні за перший рік навчання, набути досвіду й певних знань щодо організації та планування самовиховання. Крім того, перший рік навчання є роком адаптації студентів у нових умовах вищого фізкультурно-спортивного навчального закладу. У ньому взяв участь 81 студент другого курсу. Усі студенти були поділені на дві групи – експериментальну (45 осіб) й контрольну (36 респондентів).

Результати констатувального експерименту дали змогу виявити більш слабкі сторони цілеспрямованого самовиховання в процесі професійно-педагогічної підготовки студентів: у більшій частині студентів контрольної та експериментальної групи спостерігається низький рівень свідомості й самосвідомості в процесі самопізнання, що виявляється в небажанні займатися самовихованням; нерозуміння ролі самовиховання в розвитку особистості; низький рівень усвідомленої мотивації самовдосконалення.

На етапі констатувального експерименту визначено самооцінку студентами рівнів самовиховання морально-етичних цінностей. Умовно виділеним трьом рівням надано певні якісні характеристики.

Високий рівень самовиховання морально-етичних цінностей характеризувався прагненням студентів до самовдосконалення морально-етичних цінностей і глибоко усвідомлювався особистістю, здійснювався постійно й творчо.

Середній рівень характеризувався недостатньою усвідомленістю роботи над собою щодо формування морально-етичних цінностей. Під час здійснення самовиховання спостерігалися відсутність планування й підбору оптимальних методів.

Низький рівень характеризувався тим, що процес самовиховання морально-етичних цінностей здійснюється епізодично та стихійно. Крім того, студенти не мають достатнього досвіду здійснення самовиховання.

Констатувальний експеримент дав можливість з'ясувати ставлення студентів до роботи над собою, теоретичну, психологічну, практичну готовність до неї, а також рівень самовиховання морально-етичних цінностей.

Формувальний експеримент передбачав здійснення навчально-виховного процесу в експериментальній групі із застосуванням засобів педагогічного керівництва, спрямованих на активізацію самовиховання морально-етичних цінностей у майбутніх учителів фізичної культури.

Дані табл. 1 показують, що в експериментальній групі відбулися позитивні зміни в рівнях сформованості морально-етичних цінностей у процесі запропонованих педагогічних умов активізації самовиховання майбутніх учителів фізичної культури. Так, кількість студентів експериментальної групи з високим рівнем самовдосконалення морально-етичних цінностей після проведеного формувального експерименту збільшилася на 14,2 %, із середнім рівнем – на 13,2 %, а з низьким – зменшилася на 30,4 %; у контрольній групі – відповідно, 2,4 %, 6,9 %, 8,3 %.

У контрольній групі зафіксовані лише незначні позитивні зрушення в рівні сформованості морально-етичних цінностей, що викликані загальним ходом навчально-виховної роботи в процесі професійної підготовки майбутніх учителів фізичної культури.

За період формувального експерименту в експериментальній групі відбулося зростання кількості студентів із позитивним ставленням до самовиховання морально-етичних цінностей на 18,3 %, із негативним – зменшилося на 7,9 %, нейтральним – зменшилося на 2,4 %; у контрольній групі – відповідно, 10,1 %, 4,1 %, 1,2 %.

Таблиця 1

Самооцінка студентами рівнів самовиховання морально-етичних цінностей, %

Рівні самовиховання морально-етичних цінностей	Контрольна група		Експериментальна група	
	до експерименту	після експерименту	до експерименту	після експерименту
Високий	10,5	12,9	9,9	24,1
Середній	37,7	44,6	43,1	56,3
Низький	51,7	43,4	50,0	19,6

На запитання: “Чи прагнете Ви до розвитку морально-етичних цінностей шляхом самовиховання?” – в експериментальній групі, порівняно з контрольною, значно збільшилася кількість студентів, які стають до роботи над собою для розвитку морально-етичних цінностей (M=35,7 %).

У процесі дослідження з'ясовано, що більшість респондентів експериментальної та контрольної груп не мають ще достатнього досвіду здійснення самовиховання морально-етичних цінностей.

Висновки. Результати проведеного формувального експерименту емпірично вказали на ефективність розробленої системи формування й засвідчили, що теоретично обґрунтовані та виділені нами психолого-педагогічні умови сприяють активізації самовиховання морально-етичних цінностей студентів – майбутніх учителів фізичної культури.

Перспективи подальших досліджень. Проведене дослідження не вичерпує всіх аспектів розглянутої проблеми. Подальшого наукового пошуку потребують питання про роль самовиховання у формуванні особистості вчителя фізичної культури.

Список використаної літератури

1. Арет А. Я. Очерки по теории самовоспитания / Арет А. Я. – Фрунзе, 1961. – 124 с.
2. Елканов С. Б. Основы профессионального самовоспитания будущего учителя / Елканов С. Б. – М. : Просвещение, 1989. – 189 с.
3. Ильин Е. П. Психология физического воспитания / Ильин Е. П. – М. : Просвещение, 1987. – 287 с.
4. Карпенчук С. Г. Самовиховання особистості : наук.-метод. посіб. / Карпенчук С. Г. – К. : ІЗМН, 1998. – 216 с.
5. Ковальов В. Г. Воспитание и самовоспитание / Ковальов В. Г. – М. : Мысль, 1986. – 287 с.
6. Костюк Г. С. Навчально-виховний процес і психічний розвиток особистості / Г. С. Костюк ; під ред. Л. Н. Проколієнко. – К. : Рад. шк., 1989. – 608 с.
7. Кочетов А. И. Организация самовоспитания школьников : кн. для учителя / Кочетов А. И. – Минск : Нар. асвета, 1990. – 175 с.
8. Кричфалушій М. В. Вчитель фізичної культури: формування особистості / Кричфалушій М. В. – Луцьк : Волин. обл. друк., 2000. – 346 с.
9. Психология / под ред. А. Ц. Пуни. – М. : Физкультура и спорт, 1984. – 255 с.
10. Психология / под ред. В. М. Мельникова. – М. : Физкультура и спорт, 1987. – 367 с.
11. Психологічний словник / за ред. В. І. Войтка. – К. : [б. в.], 1982. – С. 162
12. Ситін Г. М. Психологія самовиховання / Ситін Г. М. – К. : Рад. шк., 1981. – 133 с.

Анотації

У статті виявлено самооцінку рівнів самовиховання морально-етичних цінностей майбутніх учителів фізичної культури.

Ключові слова: самовиховання, морально-етичні цінності, самооцінка, вчитель фізичної культури.

Наталя Ишук. Самовоспитание и его роль в формировании нравственно-этических ценностей будущих учителей физической культуры. В статье выявлены уровни самовоспитания нравственно-этических ценностей будущих учителей физической культуры.

Ключевые слова: самовоспитание, нравственно-этические ценности, самооценка, учитель физической культуры.

Natalia Ishchuk. Self-Education and Its Role in Formation of Moral and Ethical Values of Future Teachers of Physical Education. The article singles out self-esteem levels of ethical values of self-education of future teachers of physical culture.

Key words: self-education, moral and ethical values, self-esteem, physical education teacher.

Проблема патріотичного виховання студентів спеціальності “Фізичне виховання”

Рівненський державний гуманітарний університет (м. Рівне)

Постановка наукової проблеми та її значення. Майбутнє кожної держави значною мірою залежить від того, наскільки успішно вона може визначити свої цілі та пріоритети, усвідомити свої інтереси та наскільки правильно поєднуюватимуться національні інтереси самої держави з інтересами її громадян, а також наскільки пересічні громадяни й еліта зможуть порозумітися та якою мірою консолідуватися навколо ідеї державотворення.

Дані соціологічних досліджень засвідчують, що, попри епізодичні масові патріотичні зрушення населення України, рівень патріотизму українських громадян є недостатньо високим. За даними опитування, проведеного Українським центром економічних та політичних досліджень О. Разумкова, на запитання: “Чи вважаєте Ви себе патріотом України?” – 44,2 % респондентів відповіли “так”, 35,6 % – “скоріше так”, 9,7 % – “скоріше ні”, 4,3 % – “ні”, 6,2 % – “важко відповісти” [1].

Згідно з результатами соціологічного опитування, що проводилося Центром соціальних досліджень “Софія”, 40 % українців хотіли б виїхати за кордон. Ще кожен шостий громадянин України бажає емігрувати назавжди. Кожен десятий опитаний зовсім не пишається своїм громадянством, “скоріше не пишається” – і того більше – 17,2 % [2].

Неоднозначним виявилось ставлення українців і до Дня незалежності. Згідно із соціологічними опитуваннями, що проводилися Центром Разумкова, великим святом цей день вважають лише 16 % українців, звичайним святом – 44 %, звичайним вихідним днем – 31 % [3].

Виокремивши з цієї статистики студентство, за даними Державного інституту розвитку сім’ї та молоді, майже 30 % українських студентів планують назавжди залишити Україну після навчання, а ще 25 % хотіли б поїхати на заробітки за кордон [4]. Хоча ці прагнення, швидше, зумовлені не стільки відсутністю патріотичних почуттів, скільки неможливістю повною мірою реалізувати свій потенціал, працевлаштуватися за спеціальністю й мати достатній рівень матеріального благополуччя на Батьківщині.

У цих умовах постає необхідність розв’язання на державному рівні найгостріших проблем, пов’язаних із вихованням патріотизму та формуванням національної ментальності населення України як основи консолідації суспільства та зміцнення держави.

Аналіз останніх досліджень і публікацій із цієї проблеми. Педагогічні, психологічні й соціально-педагогічні особливості патріотичного виховання в навчальних закладах розглядаються в працях І. Беха, М. Боришевського, М. Євтуха, І. Зязюна, О. Савченко, К. Чорної, Л. Чупрій та ін. Окремі фрагменти громадянського виховання у фізичному вихованні досліджуються в працях В. Бальсевича, М. Визитей, З. Небесної В. Ситолярова, М. Станькіна, А. Панчука й деяких інших авторів. Проте більшість розвідок присвячено вихованню патріотизму в дошкільних закладах і загальноосвітніх школах, а робіт про виховання патріотизму в студентів вищих навчальних закладів майже немає.

Цілеспрямовані наукові дослідження й методичні праці видатних педагогів України (В. Андрущенко, І. Беха, М. Боришевського, М. Євтуха, І. Зязюна, П. Ігнатенка, О. Сухомлинської, К. Чорної) підкреслюють, що національно свідомість формується тільки за умови комплексного впливу розумової, фізичної, моральної, трудової, екологічної та інших складників виховання, коли вони інтегруються в національну свідомість на значно вищому рівні гуманістично спрямованого, героїко-патріотичного, національно-цілісного, політико-державницького формування молоді.

Головною метою національного виховання на сучасному етапі є передача молодшому поколінню соціального досвіду, багатств духовної культури народу, його соціальної ментальності, своєрідності світогляду. На цій основі формуються особистісні риси громадянина – патріота України, які включають у себе національну самосвідомість, розвинену духовність, моральну, художньо-естетичну, правову, трудову, фізичну, екологічну культуру, розвиток індивідуальних здібностей і таланту. Саме тому національна спроможність освіти, наголошується в Державній національній програмі “Освіта”

(Україна ХХІ століття)”, – полягає в невіддільності “національного ґрунту, її органічному поєднанні з національною історією і народними традиціями, збереженні та збагаченні культури українського народу”.

Однак сьогодні, в умовах зтяжної економічної кризи, спотвореного переходу до ринкових відносин відбувається інтенсивний процес соціальної й моральної деградації значної частини студентської молоді. Це зумовлено тим, що, по-перше, із ліквідацією уніфікованих молодіжних організацій, які займалися ідейним вихованням молоді в колишньому СРСР, новостворені молодіжні організації за 21 рік незалежності України за браком кваліфікованих педагогічних кадрів і слабкої матеріальної бази так і не спромоглися охопити широкий загал підростаючого покоління. У результаті цього в соціальній освіті утворився ідеологічний вакуум, який є однією з причин втрати інтересу до чесної праці, знецінення духовних ідеалів, набуття комплексу меншовартості, притуплення природних потреб дітей у пізнанні й творчості, що в цілому тенденційно орієнтує підростаюче покоління на звуження свого духовного світу до поля цінностей, спрямованих на потребу особи, а не суспільства, нації, України.

По-друге, чинні законодавчі акти, зокрема Конституція України, закон “Про освіту”, забороняють здійснювати виховання молоді в дусі політики будь-якої партії чи громадсько-політичної організації в галузі національної освіти та виховання. Це природно й цілком виправдано. Але у свідомості значної частини педагогів сталася підміна понять: справедливо відкинувши партійно-класове виховання, вони разом із ним відкинули й ідейно-ціннісне, національне, моральне, політично-державницьке виховання молоді в умовах становлення держави Україна. Отже, у сучасній освіті відбувається процес “збагачення розуму при зубожінні душі” (В. Сухомлинський), бо лише за допомогою епізодичних виховних заходів і програмових занять українознавства (які, безсумнівно, сприяють формуванню поглядів, переконань, ідеалів) національно спрямованої особистості не виховаєш. Для цього потрібно, щоб у кожному навчальному закладі функціонувала чітка система національного, ідейно-ціннісного, патріотичного, державницького формування підростаючого покоління.

Завдання дослідження – здійснити аналіз патріотичного виховання студентів спеціальності “Фізичне виховання” в РДГУ.

Методи дослідження – аналіз, синтез та узагальнення літературних джерел і власного досвіду з цього напрямку.

Виклад основного матеріалу й обґрунтування отриманих результатів дослідження. Сучасний розвиток освіти потребує встановити взаємозалежність між певними процесами виховання, надати їм об’єктивну оцінку та творчо застосовувати їх у педагогічній діяльності. Необхідність посилення ролі національного виховання серед студентства у вищому навчальному закладі на основі предмета “Фізичне виховання” й інтеграції навчальних предметів і зумовили вибір теми цієї роботи.

Передусім, яке ж смислове навантаження ми вкладаємо в терміни “нація”, “етнос”, “ментальність”, “духовність”, “патріотизм”?

Український дослідник-етнограф, академік С. Рудницький відзначав, що “нація (самостійний нарід) – це одна з відмін породи «чоловік» (Homo sapiens)”, а національні почуття, тобто любов і прив’язаність до свого народу й своєї Батьківщини, прагнуть “до вдержання цієї відміни людської породи, що зветься народом, до здобуття її optimum існування” [5, 278]. Отже, беззаперечним є те, що найпершою потребою будь-якого національного колективу як етносу є така сама потреба, що й у всякої іншої істоти на землі: зберегти своє життя, забезпечити його розвиток, передати спадщину в наступні покоління. Оскільки етнос – це форма спільної життєдіяльності індивідів на конкретній території, то етнопатріотичний розвиток людини в такому контексті полягає в безкінечному природно-історичному процесі олюднювання особистості та середовища її існування.

Генетично сформовані, підтримані й примножені вихованням, усвідомлені та закріплені в національному інстинкті самовиживання національна свідомість, національна ментальність і національні почуття допомагають особі й національному загалові в цілому мобілізувати свої внутрішні фізичні та духовні сили в боротьбі за своє природне й суспільне виживання.

Національна свідомість – це найвищий критерій, за допомогою якого оцінюється рівень суспільного життя. З одного боку, він характеризується такими загальнолюдськими цінностями, як добро, співчуття, здатність сприйняти іншу людину як рівноправного громадянина Землі; з іншого – це відчуття й усвідомлення власної гідності та гордості за приналежність до своєї нації.

Ментальність – це колективний, відносно сталий спосіб мислення, в основі якого лежить набір самоочевидностей для представників соціальної спільноти. Ментальність є явищем розумового

порядку й не є ідентичним суспільній свідомості, а характеризує лише специфіку цієї свідомості стосовно суспільної свідомості інших великих груп людей, таких як етнос, нація, соціальна верства.

Сутність менталітету міститься в когнітивній сфері та артикулюється через дослідження наявно-го *егрегору* конкретної соціальної спільноти, під яким ми розуміємо *пульсуюче силове поле*. Оскільки таке поле виникає на основі мисленневих процесів людини, його цілком можна розглядати як мислячий ефір. В еггегорі ми маємо момент синтезування фізичного й духовного або феноменального та ноуменального світів у специфічний матеріал, із якого виникає соціальний світ [6, 14].

Етнічна ментальність – це детермінанта без свідомого смислоутворення конкретного соціуму, що характеризується культурною ізоморфністю спільнот та соціальної системи, до якої вони належать.

Національна ментальність, на противагу етнічній, характеризується усвідомленням соціальною спільнотою своїх базових властивостей, як таких, що відрізняються від властивостей інших соціальних спільнот.

Ментальність включає в себе й ментальні настанови, які пропонуються референтними групами та особистостями для засвоєння конкретним індивідом уявлень – тлумачень світу, сенсів життя, цінностей і норм поведінки, оперативного оснащення діяльностей. Вони є регламентами, які, існуючи навіть у неусвідомленому вигляді, починають упливати на детермінацію діяльності й поведінки індивідів певної історичної доби та культури, задаючи напрям і межі буття.

Духовність породжується соціумом протягом довгого історико-культурного буття на різних територіальних локусах; убирає в себе соціальний досвід спільноти у вигляді шаблонів діяльності, стереотипів поведінки й тлумачення явищ світу; виконує функцію образу світу, який слугує конкретному індивіду для орієнтації в реальному світі. Ззовні духовність існує та пропонується для засвоєння окремим індивідом у вигляді народної звичаєвості, міфології, групових традицій і вірувань; важко поступається новаціям, що проявляється в збереженні певного інваріанта протягом тривалих історичних періодів існування соціуму чи групи.

Духовність має, на наш погляд, три щаблі розвитку – базовий (фундаментальний, досвідний), рефлексивний (світоглядний, свідомісний, ідеологічний, концептуальний), непередбачуваний (спонтанний, холістичний, ірраціональний, проактивний, гетеростатичний, трансцендатний). Становлення духовної культури розпочинається з базової частини, яка виступає в ролі фундаментальної, а продовжується рефлексивною частиною, що вважається адаптивною й твориться в результаті соціалізації індивіда (у нашому випадку – студента).

Для нашого дослідження саме рефлексивна частина духовності має значення для виховання патріотизму в студентів ВНЗ.

Еволюціоністи стверджують, що ментальні властивості, які лежать в основі виживання етнічних спільнот у їхній битві за життя, генетично утверджуються та успадковуються наступними поколіннями індивідів. Зокрема, така ментальна ознака, як патріотизм, розглядається еволюціоністами як відповідник інстинкту самозбереження.

Смислове ж навантаження терміна “патріотизм”, на нашу думку, на філософському рівні відображає систему поглядів народу на природу й суспільство; на масово-побутовому рівні виражає успадковану та культивовану в народі любов до всього свого рідного (мова, культура, традиції тощо); на раціонально-суспільному – являє собою буття народу в часі, самоусвідомлення й самоутвердження себе як етносу серед інших народів світу та співпрацю з ними; на особистісному рівні сповідує почуття любові й відповідальності за долю свого народу, свідому постановку інтересів суспільства вище за власні.

Звідси, в основі ментальних параметрів певної соціальної системи лежить конкретний генокод соціуму, інформація в якому постійно змінюється, корелюючи із розвитком суспільства, та успадковується його новими членами. Тут доцільне прислів'я : “Що посієш – те й пожнеш”.

Генокод народу – це процес спадкової передачі суспільної, а отже й ментальної інформації, яка включає в себе антропологічні, етнічні, расові та інші ознаки суспільства. Генокод народу виражається в мові, міфах, мистецтві, моральних принципах та засвоюється особистістю в процесі соціалізації в конкретному соціумі.

Індивіду, який не ототожнює себе з конкретною соціальною групою, загрожує положення особи без власного “прикоріння”, що корелює з особистістю без соціальних смислів, моралі, світогляду. Адже світосприймання людини розвивається на конкретному культурному базисі й багато в чому визначається останнім.

Формування світогляду значною мірою залежить і від панівної ідеології цього суспільства, і від усвідомлення провідних ідей основ наук (пізнаванність світу, взаєморозвиток та обумовленість явищ, можливість і закономірна необхідність перетворення навколишнього світу людиною; боротьба за свободу й незалежність своєї нації; соціальна обумовленість поглядів на добро та зло, справедливість і несправедливість тощо). Успіх виховання національних переконань та національної свідомості залежить, по суті, від того, у якому соціальному оточенні перебуває людина в тому віці, коли перед нею широко й глибоко відкривається світ людських взаємин, світ Батьківщини.

Основними інститутами соціалізації та центрами національного виховання є сім'я й навчальний заклад.

Протягом віків сім'я як виразник безсмертності народу через наступність поколінь була основною ланкою суспільного життя в системі "особа – сім'я – суспільство". Вона була й залишається першою ланкою національного виховання, оскільки саме в родинній системі виховання кожний народ органічно продовжує себе у своїх дітях, неухильно генерує свій національний дух, характер, менталітет, традиційно-побутову культуру, рідну мову, спосіб життя.

Навчальний заклад за своєю сутністю теж має бути невіддільним від національного ґрунту, оскільки саме він покликаний формувати та берегти національну культуру, органічно поєднувати й утверджувати загальнолюдські та національні цінності за допомогою цілеспрямованої організації педагогічної діяльності, яка допомагає студентам самовиразити, самоутвердити свою моральну сутність через самостійну діяльність.

Головна мета національного виховання – набуття молодим поколінням соціального досвіду, успадкування духовних надбань українського народу, досягнення високої культури міжнародних взаємин, формування в молоді, незалежно від національної приналежності, рис громадянина Української держави, розвиненої духовності, моральної, фізичної, художньо-естетичної, правової, трудової, екологічної культури.

Мета виховання національної свідомості в молоді – прищепити, оживити й відродити в душі та генетичній пам'яті животворне коріння звичаїв нашого народу, донести до кожного студента (а через нього і в сім'ю й родину) розуміння того, що ми не просто українці, ми – нація, ми народ зі своєю багатовіковою історією, культурою, мовою, звичаями; викликати в студента потребу в усвідомленні себе як частинки своєї нації.

Психологічна схема формування смислових структур національної свідомості характеризується переходом від почуттєвого ступеня пізнання до абстрактного мислення, переходом від відображення навколишнього світу у формі відчуттів, сприйняття й уявлень до відображення його в поняттях. Отже, процес формування національної свідомості особистості найперше проходить крізь узагальнення спостережень, особистих вражень та переживань, уже сформованих, набутих знань, тобто на основі "первинного" матеріалу відбувається становлення моральних уявлень і понять. Зокрема, спочатку людина отримує загальне смислове задоволення від прослуханого вірша, пісні, а вже потім усвідомлює красу національного фольклору. Ось чому тлумачення нових понять потребує попереднього накопичення в студентства особистих спостережень, фактів, наочно-чуттєвих образних уявлень. Формування національної свідомості в молоді ґрунтується саме на перетворенні цих накопичених уявлень у поняття.

Загалом, сам механізм формування національної свідомості в людини виглядає так. На основі особистої практики в індивіда здійснюється узагальнювальна діяльність свідомості, переробка даних чуттєвого пізнання. Студент багато що у своєму досвіді порівнює, зіставляє різні явища морально-духовного життя й поступово, відвертаючись від випадкового, другорядного, виділяє в цих явищах загальне, істотне, основне. Між уявленнями та поняттями немає чіткого бар'єра, навпаки, існує дуже тісний взаємозв'язок, постійний взаємоперехід. Уявлення, стаючи все більш узагальненими, набувають якості понять. Отже, формування найбільш широких і загальних понять передбачає їх конкретизацію в елементах, зокрема, це відбувається на основі безпосереднього сприйняття етносфери, у кожному явищі якої широке поняття знаходить свій прояв і відображається свідомістю. Відбувається процес накопичення фактів, які сприяють побудові запасу образних уявлень. У подальшому чуттєвий рівень пізнання через сприйняття та уявлення закінчується формуванням національної самосвідомості.

Рушійною силою механізму формування національної самосвідомості є активізація й розвиток пізнавальної діяльності. А основою активізації є розвиток інтересів та формування мотиваційної діяльності, які можна здійснювати через ознайомлення студентів з особливостями нації, до якої вони

належать, привернення уваги до її позитивних рис, до вивчення особливостей її існування й діяльності, історичних успіхів і невдач, визначення місця нації серед інших народів та виховання вміння переборювати труднощі.

Зокрема, зі студентами спеціальності “Фізичне виховання” проводиться широкомасштабна краєзнавчо-туристична діяльність на теренах Рівненщини. Різновиди туристичних походів та екскурсійні тури вихідного дня розкривають перед студентами історію рідного краю: першодрук в Україні Пересопницького Євангелія, славнозвісну битву під Берестечком на Млинівщині, козацьку звитягу під замками міст Острога, Дубна, Корця, створення 14 жовтня 1942 р. під м. Костоподем перших загонів Української повстанської армії тощо. Студенти не тільки відвідують історичні місця, а й проводять екологічні акції із прибирання засмічених територій, упорядковують і доглядають могили невідомих загиблих борців за вільну незалежну Україну у звитяжних змаганнях 1942–1952 р.

Студенти спеціальності “Фізичне виховання” є активними учасниками щорічних міських, регіональних і всеукраїнських патріотичних туристичних змагань, зокрема “100 км за 24 години” – присвяченого Дню пам’яті голодомору в Україні, міжрегіонального туристичного походу “Доброволець”, присвяченого пам’яті героїв УПА, обласний туристичний похід “Зірковий зліт” та всеукраїнський “Стежками героїв” у Карпатах, присвячених загиблим у боротьбі з фашистськими загарбниками, сходження на г. Говерлу до річниці незалежності України тощо.

Одним зі шляхів підвищення ефективності формування національної свідомості є встановлення більш тісних міжпредметних зв’язків, які за своєю освітньою й виховною функцією мають закономірний цілісний вплив на свідомість, почуття та діяльність людини. Ефект впливу міжпредметних зв’язків на формування національної свідомості здійснюється завдяки перебудові й удосконаленню внутрішньої логічної структури методів і методичних прийомів навчання та виховання. Зокрема, для виховання в студентів національної самосвідомості доцільно використовувати адекватні методи й методичні прийоми, які відповідають конкретним умовам (віковим і психологічним особливостям студентів, рівню їхніх знань, матеріальній базі університету тощо): розповіді, бесіди, відвідування виставок, музеїв, майстерень народних умільців; зустрічі з майстрами народної творчості; демонстрація образотворчого народного мистецтва, перегляд слайдів, відеофільмів та кінофільмів; читання літератури на історичну, біографічну (біографії видатних осіб нації, діячів культури, науки й мистецтва) та географічну тематику, українських легенд, дум, переказів; виготовлення альбомів і художніх монтажів, створення макетів та виробів із природного матеріалу; участь у народних обрядах, національних іграх, конкурсах, олімпіадах, розучування народних пісень, інсценування національних літературних творів, проведення спортивних змагань, спортивно-розважальних свят та спортивних вечорів.

Зокрема, зі студентами спеціальності “Фізичне виховання” традиційно вже 10 років поспіль проводяться спортивно-розважальні свята: “Свята Покрова” – свято проводиться 14 жовтня й присвячене вшануванню пам’яті бійців Української повстанської армії – борців за вільну незалежну Україну; “Козацькі забави” – 19 січня, на Водохреща, центральним змаганням є козацькі сходження “Лава на лаву”; “А нумо, хлопці” – на День захисника Вітчизни; “А нумо, дівчата” – весняне спортивне свято Берегинь.

Проте потрібно пам’ятати, що процес оволодіння науковою системою знань про свій народ, свою націю, її історію, культуру не повинен носити епізодичний характер, а має втілюватися в життя через інтеграцію в цілісну систему всіх дисциплін навчального плану.

Безсумнівно, не всі навчальні предмети мають однакові можливості для національного виховання, але ці можливості закладені в зміст будь-якого з них. Специфічні можливості одних дисциплін мають безпосередній вплив на процес патріотичного виховання завдяки великій емоційній насиченості ідей та фактів, що містяться в їхньому змісті, особливості ж інших предметів діють опосередковано. Завдання викладача полягає в тому, щоб розкрити перед свідомістю студентів кожен предмет як інформаційне джерело розумового розвитку крізь призму державницької національної ідеї. Проте варто пам’ятати, що виховання здійснюється не тільки на лекційних і практичних заняттях або в інший обмежений проміжок часу. Національне виховання – це постійний процес, який тим ефективніший, чим більше праці в нього вкладає викладач і весь колектив вищої школи в цілому. Виховує студента все: і заняття, і розвиток різнобічних інтересів поза парами, і засоби масової інформації, і відносини студентів у колективі та поза університетом, у сім’ї й у соціальному середовищі місця проживання тощо.

При аналізі результатів цього дослідження не можливо залишити поза увагою проблему національної української мови. Це актуально саме зараз, коли у Верховній Раді України лобіюється Закон про другу державну мову.

Невід'ємною частиною національного виховання є рідна мова народу – безцінне духовне багатство, у якому народ живе, передає з покоління в покоління свою мудрість, славу, культуру, традиції. Мова сприймається не просто як засіб комунікації, не лише як знаряддя формування думок, а значно індивідуальніше: як засіб вияву духовно-емоційної сфери людини. Спілкування рідною мовою веде до зростання національної свідомості студента, формує його гідність, високі моральні якості українця.

Мова – це дім нації. Мова є засобом як утвердження, так і знищення ментальної автентичності нації, тому що вона є емоційним, вольовим й інтелектуальним виміром соціогенезу, вона уможливує унікальне пізнання буття. Тому любов до України, до свого народу, своєї нації неможлива без любові до рідного слова, оскільки рідна мова одна в людини, як і одна Батьківщина: “дві рідні мови – це так само безглуздо, якби ми намагалися уявити, що одну дитину народили дві матері”, – підкреслював у своєму записнику всесвітньо відомий український педагог Василь Сухомлинський [7, 5].

Слово рідної української мови водночас виступає і суб'єктом, і засобом оволодіння знаннями, як основою впливу культури моральних почуттів, взаємин, вчинків на світогляд студентів. Саме тому у вихованні словом потрібно керуватися як принципом оптимальної побудови своєї мови у психологічному плані (тобто необхідна емоційна розвиненість викладача, його комунікативність, розкутість, що дає йому можливість доторкнутися до найвіддаленіших куточків серця студента словом), так і принципом зворотного зв'язку в спілкуванні (тобто вміти подивитися на світ очима студента).

Особливий інтерес викликає й сприяє запам'ятовуванню матеріалу інформація на заняттях фітотерапії про рослини-обереги, рослини-символи (калина в лузі, тополі край дороги, верби над ставом, соняшник у городі, мальва за тином) – здавна найприкметніші ознаки українського села, які одухотворені найрізноманітнішими легендами, казками, оповідями.

Краса рідного краю, де в органічній єдності зливається образ, емоція, слово, стає джерелом любові до свого народу, своєї нації, України саме завдяки вдумливому спогляданню картин природи під час проходження двотижневого туристичного походу по Рівненщині та Карпатах, походів вихідного дня. У процесі навчання доцільно використовувати прогностичні функції народних прикмет (“Вінця навколо Сонця – на дощ”, “Зірки стрибають – на мороз”, “Небо над лісом посиніло – буде тепло”, “Дощ на Зелені свята – будуть великі достатки” тощо). Така інформація стимулює студентів уважніше придивлятися до навколишнього світу, формує в них своєрідне національне сприймання довкілля, усвідомлення реальної дійсності, виховує патріотичні почуття, а реальне відчуття краси, зі свого боку, пробуджує бережливе ставлення як до природи рідного краю, так і до праці сотень поколінь свого народу, які плекають свою землю й передають у спадок наступним поколінням своєї нації.

На заняттях із професійної підготовки майбутніх учителів фізичної культури акцентується увага на нормах та правилах здорового способу життя, виховується звичка щодо їх дотримання. Проте виховною метою на цих заняттях повинна бути не тільки турбота про розвиток фізичних якостей і збереження здоров'я, життя як найвищої цінності, а й забезпечення гармонійного розвитку фізичного й духовного життя, підготовка студента до суспільно корисної праці та захисту свого народу, нації, Батьківщини від ворогів. У цьому аспекті особливої уваги заслуговує впровадження в кожне практичне заняття з фізичного виховання елементів національної культури – українських народних рухливих ігор, які за своїм змістом передбачають як розвиток сили, витривалості, спритності, взаємовиручки, кмітливості, спостережливості, тренування розуму тощо, так і прилучають до досвіду морального життя українського народу, дають можливість розвивати свою національну самобутність через сюжетність гри.

Під час проведення занять з іноземної мови доцільно теж здійснювати національне виховання, яке полягає у створенні уявлення в студентів про велику різноманітність укладів життя у світі, у навчанні неупередженого сприймання іншої культури крізь призму національної свідомості. За такого підходу іноземна мова виступає засобом цілісного сприймання світової культури, де через зіставлення й знаходження спільного та різного за ставленням до рідного народу, його культури, мови, природи в студентів формується не тільки толерантне ставлення до мови та духовного світу іншого народу, а й усвідомлення самобутності української нації у світовій цивілізації, утверджується почуття національної гордості та самопошани.

Отже, формування національної свідомості в студентів у процесі навчальної діяльності має відбуватися таким чином, щоб між засвоєнням знань і моральним розвитком не було розриву. Успіх цього процесу залежатиме, з одного боку, від змісту навчальних програм та організації розумової праці на заняттях і в позанавчальний час, а з іншого боку – успіх залежатиме від духовного багатства самого викладача, його ерудиції, культури, прагнення та вміння пов'язувати будь-який навчальний матеріал із завданнями національного виховання з метою комплексного впливу на свідомість, почуття й поведінку студента.

Народжуючись, дитина застає в готовому вигляді та вбирає в себе відчуття своєї причетності до нації, які за певних обставин мають перерости в утвердження власної національної гідності, внутрішньої свободи, гордості за свою землю, Україну. Ось чому сьогодні Українській державі потрібна така вища школа й така виховна робота в ній, яка б знищувала у свідомості студентів і їхніх батьків почуття меншовартості, а натомість виховувала б гордість за дідів та прадідів, які зберегли мову, звичаї й традиції своїх пращурів і генетично заклали в нас ту внутрішню силу, яка здатна відродити славу української нації.

Висновки. Сила й ефективність патріотичного виховання визначається тим, наскільки глибоко ідея Батьківщини проникає в духовний світ студента в період його мужніння як людини та громадянина, наскільки глибоко він бачить світ і самого себе очима патріота. Діалектична єдність трьох компонентів патріотизму – знання – переживання – вчинки – і визначає глибину цього почуття. Квінтесенцією формування національної свідомості молоді в умовах вищого навчального закладу є органічне злиття сукупності виховних можливостей кожного окремого предмета та зусиль викладача з метою комплексного впливу на свідомість, почуття й поведінку студента.

Список використаної літератури

1. Чи вважаєте Ви себе патріотом України? [Електронний ресурс] // Центр Разумкова [веб-сайт] – Режим доступу : http://www.uceps.org/ukr/poll.php?poll_id=399
2. Дзеркало–2007 (настрої і стереотипи населення України) [Електронний ресурс] // ЦСД “Софія” [веб-сайт] – Режим доступу : <http://www.sofia.com.ua/page42.html>
3. Як Ви ставитеся до національного свята – Дня незалежності України? [Електронний ресурс] // Центр Разумкова [веб-сайт] – Режим доступу : http://www.uceps.org/ukr/poll.php?poll_id=321
4. Ровесники незалежної України: думки, інтереси, громадянські позиції [Електронний ресурс] // Фонд Демократичні ініціативи [веб-сайт] – Режим доступу : <http://dif.org.ua/ua/poll>
5. Рудницький С. Чому ми хочемо самостійної України / Рудницький С. – Л. : Світ, 1994. – 413 с.
6. Романенко Ю. В. Соціалізація особи: метапрограмний та психотехнологічний аспекти / Романенко Ю. В. – К. : Вид-тво ДУІКТ, 2007. – 407 с.
7. Сухомлинська О. В. Із записника В.О.Сухомлинського / О. В. Сухомлинська // Початкова школа. – 1993. – № 10.

Анотації

У статті висвітлено питання патріотичного виховання студентів спеціальності “Фізичне виховання” в Рівненському державному гуманітарному університеті. Актуальність зумовлена доволі низьким рівнем патріотизму серед студентської молоді України. Завдання дослідження передбачали аналіз змістовного навантаження термінів “нація”, “етнос”, “ментальність”, “духовність”, “патріотизм”; визначення механізму формування національної свідомості в студентів; проведення аналізу патріотичного виховання студентів РДГУ. Сила й ефективність патріотичного виховання визначається тим, наскільки глибоко ідея Батьківщини проникає в духовний світ студента в період його мужніння як людини та громадянина, наскільки глибоко він бачить світ і самого себе очима патріота. Діалектична єдність трьох компонентів патріотизму – знання – переживання – вчинки – і визначає глибину цього почуття.

Ключові слова: патріотичне виховання, студентська молодь, фізичне виховання.

Вадим Киндрат, Наталя Киндрат. Проблема патриотического воспитания студентов специальности “Физическое воспитание”. В статье отображена проблема патриотического воспитания студентов специальности “Физическое воспитание” в Ровенском государственном гуманитарном университете. Актуальность предопределена довольно низким уровнем патриотизма среди студенческой молодежи Украины. Поставленные задачи предусматривали проведение анализа смысловой нагрузки терминов “нация”, “этнос”, “ментальность”, “духовность”, “патриотизм”; определение механизма формирования национальной самосознательности у студентов; проведение анализа патриотического воспитания студентов РГГУ. Сила и эффективность патриотического воспитания определяется тем, насколько глубоко идея Родины проникает в духовный мир студента в период его взросления как человека и как гражданина, насколько глубоко он видит

мир и самого себя глазами патриота. Диалектическое единство трёх компонентом патриотизма – знание – переживание – поступки – определяет глубину этого чувства.

Ключевые слова: патриотическое воспитание, студенческая молодёжь, физическое воспитание.

Vadim Kindrat, Nataliya Kindrat. Problems of Patriotic Education of Students Whose Major is Physical Education. The article deals with the problems of patriotic education of students specialized in physical education in Rivne State University for Humanities. Topicality is predetermined by rather low level of patriotism among student youth of Ukraine. Raised tasks foresaw the analysis of semantic meaning of terms "nation", "mentality", "spirituality", "patriotism"; determination of the mechanism of formation of students' national self-consciousness; analysis of patriotic education of students of Rivne State University for Humanities. Strength and effectiveness of patriotic education is determined by the depth of penetration of the idea of Motherland into the spiritual world of a student while he is growing up as a human being and a citizen; how profoundly he sees the world and himself through the eyes of a patriot. Dialectical unity of three components of patriotism: knowledge – feelings – actions defines the depth of that feeling.

Key words: patriotic education, student youth, physical education.

УДК 378:796:331.548

Олена Котова

Теоретико-методологічні засади та проблеми підготовки майбутніх учителів фізичного виховання до профільного навчання

Мелітопольський державний педагогічний університет ім. Б. Хмельницького (м. Мелітополь)

Постановка наукової проблеми та її значення. Однією із важливих проблем вищої освіти України є підвищення професійної підготовки педагогів і, передусім, майбутніх учителів фізичної культури, від якості підготовки яких залежить стан здоров'я та рівень фізичного розвитку підрастаючого покоління. Розв'язання цієї проблеми неможливе без модернізації у вищій школі навчально-виховного процесу фахової підготовки з урахуванням сучасних тенденцій удосконалення освітньо-виховного процесу в загальноосвітніх навчальних закладах [6].

У Концепції профільного навчання в старшій школі зазначається, що нова мета шкільної освіти зумовлює необхідність подальшої модернізації вищої педагогічної освіти, системи підвищення кваліфікації педагогічних кадрів та підготовку майбутніх учителів у вищих навчальних закладах з урахуванням потреб профільної школи [7].

У зв'язку з цим актуальною виступає підготовка майбутніх учителів фізичного виховання для забезпечення профільного навчання в старшій школі в процесі фахової підготовки. Усе це вимагає, щоб майбутні вчителі фізичного виховання орієнтувалися не лише в змісті фахових дисциплін, а й уміли організовувати навчальну діяльність старшокласників відповідно до обраного спортивного профілю, формували в школярів інтерес до фізкультурно-оздоровчої та спортивно-масової роботи й зв'язок із фізичним вихованням і спортивною підготовкою в умовах подальшого професійного самовизначення [3].

Аналіз останніх досліджень і публікацій із цієї проблеми. Аналіз наукової літератури показує, що особистість учителя фізичного виховання, структура його професійних умінь і здібностей, особливості діяльності та шляхи її вдосконалення досліджується багатьма авторами в різних напрямках: вивчення структури професійних якостей і здібностей та вдосконалення професійної підготовки; формування професійних умінь майбутніх фахівців під час навчання у вищих навчальних закладах, формування готовності до роботи з фізичного виховання.

Досліджуючи проблеми професійної підготовки фахівців із фізичного виховання, науковці наголошують на важливості теоретико-методичного й фізичного аспектів, професійно-педагогічної спрямованості, психолого-педагогічних основ навчання, розвитку професійно важливих здібностей, активізації самостійної роботи студентів [3; 10; 11].

У галузі фізичного виховання за профілем навчання цю проблему розглядали М. Зубалій, Л. Іванова, І. Латипов [4; 5; 8].

Проте питання підготовки майбутніх учителів фізичного виховання до профільного навчання в старшій школі досліджені недостатньо.

Аналіз проблеми та практики підготовки майбутніх учителів фізичного виховання до профільного навчання в старшій школі дає підставу визначити низку суперечностей між вимогами сучасного суспільства до організації й здійснення профільного навчання в старшій школі за спортивним напрямом та відсутністю технології підготовки майбутніх учителів фізичного виховання до профільного навчання в старшій школі; потенційними можливостями профорієнтаційної й проектувальної роботи в процесі профільного навчання в старшій школі та недостатньою розробленістю теоретичних і практичних аспектів цього питання в процесі професійної підготовки майбутніх учителів фізичного виховання.

Завдання дослідження – виявити сутність профільного навчання підготовки майбутніх учителів фізичного виховання до профільного навчання в старшій школі за спортивним напрямом.

Виклад основного матеріалу й обґрунтування отриманих результатів дослідження. Аналіз літературних джерел засвідчив що професійна підготовка вчителів фізичного виховання – це процес, який відображає специфіку фахової підготовки на рівні засвоєння системи знань, умінь, навичок і формування особистості майбутнього вчителя фізичного виховання, що дає змогу глибоко осмислювати завдання фізичного виховання школярів, послідовно вирішувати складні навчально-виховні ситуації, що виникають на уроці фізичної культури, прогнозувати й моделювати фізкультурно-оздоровчу та спортивно-масову роботу в загальноосвітніх навчальних закладах [1; 2; 3; 9].

У контексті вищезазначеного підготовка майбутніх учителів фізичного виховання спрямована на формування загальних і спеціальних теоретико-методичних знань, рухових умінь та навичок зі спортивно-педагогічних дисциплін і застосування названого комплексу в педагогічній практиці в школі [7; 8; 9].

Визначено основні напрями вдосконалення професійної підготовки майбутніх учителів фізичного виховання: оновлення навчальних планів зі спеціальності “Фізичне виховання” відповідно до освітньо-кваліфікаційного рівня “бакалавр”; уведення нових навчальних дисциплін відповідно до державних стандартів освітньої галузі “Фізичне виховання, спорт та здоров’я людини”; удосконалення технології фахової підготовки та підвищення мотивації майбутніх учителів фізичного виховання до професійної діяльності в загальноосвітніх навчальних закладах.

У процесі дослідження визначено, що сутністю профільного навчання за спортивним напрямом виступає поглиблене вивчення конкретного виду спорту в загальноосвітній школі, що сприяє формуванню в старшокласників інтересу та мотивації до подальшого професійного самовизначення на професію вчителя фізичного виховання або тренера з обраного виду спорту.

Профільне навчання за спортивним напрямом ґрунтується на таких видах підготовки: теоретична, фізична (загальна та спеціальна), технічна, тактична відповідно до обраного виду спорту, що надає можливості підвищити фізичний розвиток і стан здоров’я школярів [1; 4; 8; 9].

Відповідно до завдань дослідження розроблено модель підготовки майбутніх учителів фізичного виховання до профільного навчання в старшій школі за спортивним напрямом з урахуванням змісту освітньо-кваліфікаційної характеристики та освітньо-професійної програми.

Модель уключає такі компоненти: методичні знання, спеціальні рухові навички, проектувальні та профорієнтаційні вміння, що надають можливості виконання основних професійних функцій учителя фізичного виховання.

Відповідно до визначених компонентів моделі встановлено критерії й показники підготовки майбутніх учителів фізичного виховання до профільного навчання за спортивним напрямом у старшій школі: методична підготовка; рухово-діяльнісна підготовка; проектувальна підготовка.

Аналіз результатів дослідження переконує, що впровадження технології підготовки сприяє підвищенню ефективності підготовки майбутніх учителів фізичного виховання до профільного навчання в старшій школі за спортивним напрямом.

Висновки. У роботі наведено теоретичне узагальнення й нове розв’язання наукової проблеми підготовки майбутніх учителів фізичного виховання до профільного навчання в старшій школі.

Аналіз засвідчив, що підготовка педагогів – це процес, який уключає навчання, виховання й розвиток та відображає специфіку фахової підготовки на рівні засвоєння системи знань, умінь, навичок і формування особистості майбутнього вчителя фізичного виховання, що дає змогу глибоко осмислювати завдання фізичного виховання школярів, послідовно вирішувати складні навчально-виховні ситуації, що виникають на уроці фізичної культури, прогнозувати й моделювати фізкультурно-оздоровчу та спортивно-масову роботу в загальноосвітніх навчальних закладах.

Сутністю профільного навчання за спортивним напрямом виступає формування в старшокласників інтересу та мотивації до поглибленого вивчення конкретного виду спорту в загальноосвітній школі, що сприяє подальшому професійному самовизначенню на професію вчителя фізичної культури або тренера з обраного виду спорту.

Перспективи подальших досліджень. Проведене дослідження не вичерпує всіх проблем підготовки майбутніх учителів фізичного виховання до профільного навчання в старшій школі. Перспективною є розробка методики використання програми курсів за вибором за спортивною спеціалізацією студента в умовах наскрізної педагогічної практики.

Список використаної літератури

1. Артемова Л. К. Профильное обучение: опыт, проблемы, пути решения / Л. К. Артемова // Школьные технологии. – 2003. – № 4. – С. 22–31.
2. Бібік Н. Профільна школа як стратегія рівного доступу до якісної освіти / Н. Бібік // Директор шк. – 2004. – № 37. – С. 2–3.
3. Железняк Ю. Д. Готовить будущих учителей еще за школьной партой / Ю. Д. Железняк, В. А. Голубев // Физ. культура в шк. – 1993. – № 4. – С. 63–64.
4. Зубалій М. Зміст навчальної діяльності старшокласників зі спортивного профілю / М. Зубалій // Здоров'я та фіз. культура. – 2008. – № 3. – С. 1–5.
5. Іванова Л. Особливості профільного навчання з фізичної культури / Л. Іванова // Фіз. виховання в шк. – 2004. – № 1. – С. 5–6.
6. Концепція профільного навчання в старшій школі // Інформ. зб. М-ва освіти і науки України. – 2003. – № 24. – С. 3–15.
7. Концепція педагогічної освіти: Затверджено МО України від 23 груд. – К. : Генеза, 1998. – 13 с.
8. Програма з фізичної культури для загальноосвітніх навчальних закладів. Спортивний профіль. 10–11 кл. // Фіз. виховання в шк. – 2004. – № 2. – С. 7.
9. Латыпов И. К. Концептуальные основы профильного обучения в области физической культуры / И. К. Латыпов // Спорт в шк. – 2006. – № 17. – С. 40–48.
10. Ротерс Т. Т. Теоретичні засади профільного навчання старшокласників за спортивним напрямком / Т. Т. Ротерс // Фізичне виховання різних груп населення. – Донецьк, 2008. – С. 12–15.
11. Сущенко Л. П. Професійна підготовка майбутніх фахівців фізичного виховання та спорту (теоретико-методологічний аспект) : монографія / Сущенко Л. П. – Запоріжжя : [б. в.], 2003. – 349 с.
12. Шиян Б. М. Теорія фізичного виховання : навч. посіб. для студ. ф-тів фіз. виховання / Б. М. Шиян, В. Г. Папуша. – Т. : Збруч, 2000. – 183 с.

Анотації

У статті розглянуто теоретико-методологічні засади та проблеми підготовки майбутніх учителів фізичного виховання. Мета профільного навчання за спортивним напрямом – розвиток фізичних якостей, удосконалення техніко-тактичних дій до обраного виду спорту; виховання бережливого ставлення до здоров'я. Профільне навчання за спортивним напрямом спрямоване на набуття старшокласниками інтересу до видів професійної діяльності й прагнення до професійного самовизначення. На основі результатів аналізу наукової літератури визначено, що загальною тенденцією розвитку загальноосвітньої школи є її орієнтація на багатопрофільність загальної та професійної освіти. Підготовка майбутніх учителів фізичного виховання у вищих навчальних закладах спрямована на формування фахівця, здатного до організації фізичного виховання школярів різних вікових груп з урахуванням їхніх інтересів до занять різними видами спорту на засадах диференційованого й інтегративного підходів.

Ключові слова: професійна підготовка майбутніх учителів фізичного виховання, профільне навчання, старша школа, профорієнтація, технологія підготовки.

Елена Котова. Теоретико-методологические основы и проблемы подготовки будущих учителей физического воспитания к профильному обучению. В статье рассматриваются теоретико-методологические основы и проблемы подготовки будущих учителей физического воспитания. Целью профильного обучения по спортивному направлению является развитие физических качеств, совершенствование технико-тактических действий в избранном виде спорта; воспитание бережного отношения к здоровью. Профильное обучение направлено на приобретение старшеклассниками интереса и способностей к видам профессиональной деятельности и стремление к профессиональному самоопределению. На основе результатов анализа научной литературы определено, что общей тенденцией развития общеобразовательной школы является её ориентация на многопрофильность общего и профессионального образования. Подготовка будущих учителей физического воспитания в высших учебных заведениях направлена на формирование специалиста, способного к организации физического воспитания школьников разных возрастных групп с учётом их интересов к занятиям разными видами спорта на основе дифференцированного и интегративного подходов.

Ключевые слова: профессиональная подготовка будущих учителей физического воспитания, профильное обучение, старшая школа, профориентация, технология подготовки.

Elena Kotova. Preparation of Future Teachers of Physical Education to the Profile Teaching at Senior School.

In the article theoretical and methodological bases of problem of professional preparation of future teachers of physical education are investigated. The purpose of school education on sports destination supports the development of physical qualities, the improvement of technical and tactical actions in the chosen sport, education and care for health. Model training of future teachers of physical education to specialized education in high school we see as a commitment to academic work, qualitative characteristics that are appearing are methodical knowledge, motor-activity skills, design skills and professional orientation. Differential and technological approaches are theoretically motivated and developed technology for preparing future teachers of physical education to specialized education in high school. Experimental research has confirmed the effectiveness of technology training of future teachers of physical education to specialized education in high school and showed improvement of the quality of training facilities of professionally oriented work.

Key words: professional preparation of future teachers of physical education, profile teaching, technological preparation of the profile teaching, senior school, vocational orientation.

УДК 796.6

**Игорь Михута,
Валерий Васюк,
Дайга Барановская**

**Сравнительный анализ уровня развития психофизических способностей
суворовцев разного военно-профессионального профиля**

*Белорусский государственный педагогический университет имени Максима Танка (г. Минск);
Белорусский национальный технический университет (г. Минск), Республика Беларусь*

Постановка научной проблемы и её значение. В условиях модернизации Вооруженных сил Республики Беларусь одним из основных направлений является комплектование войск на основе смешанного способа (по призыву и по контракту) с поэтапным сокращением числа войск и воинских формирований, в которых военнотружачие проходят военную службу по призыву. Вся работа при любом способе комплектования войск, тесно связана с определением профессиональной готовности и пригодности контингента к качественному замещению воинских должностей: командных (организаторских); операторских (сенсорно-гностических); связи и наблюдения (сенсорных); водительских (сенсомоторных); специального назначения (моторно-волевых); технологических (специалисты по обслуживанию техники) и военно-профессиональных профилей: (организаторского (командного, управленческого), социально-педагогического, инженерно-технического, операторского, оперативно-штабного, экстремального и обеспечивающего с учётом профессионально важных качеств претендентов на воинскую службу [1; 2].

Кроме этого, опыт комплектования Вооруженных сил на контрактной основе показывает, что возможность отбора с применением психологической оценки профессиональной пригодности [3; 4; 5] полностью не реализованы. В систему отбора для более детализированного определения готовности и пригодности кандидатов на различные воинские должности требуется дополнительно вводить средства психофизической диагностики, что позволит принимать во внимание компоненты профессионально важных психофизических качеств, которые являются ведущими в структуре военно-профессиональной деятельности. Именно данная проблема исследования психофизической подготовленности суворовцев разного военно-профессионального профиля [6] представляется весьма актуальной и значимой в теоретико-практическом плане.

Анализ последних исследований по этой проблеме. Анализ литературных источников по данной проблематике [1; 2; 4; 6; 7] показал, что особый интерес может представлять определение прогностически значимых и информативных критериев оценки готовности и пригодности будущих специалистов военной сферы к эффективному решению служебно-боевых задач в условиях экстремальных ситуаций. Значимость выявления таких критериев особенно актуальна на этапе профессионального самоопределения в подростковом и юношеском возрасте, когда у молодых людей возникают вопросы, связанные с продолжением обучения в специализированных учреждениях военного типа.

Следует подчеркнуть, что эффективную и надёжную психофизическую готовность суворовцев старшего школьного возраста к предстоящему продолжению образования в высших военных учебных заведениях обеспечивает именно высокая степень мобилизации и интеграции психических и двигательных (моторных) компонентов в структуре психофизической подготовленности [8]. Последняя определяется владением совокупности знаний, умений, навыков, способов действия и выражается в готовности их актуализации в специфических (экстремальных) ситуациях, вследствие чего важнейшую роль в подготовке будущих военных специалистов играет развитие именно психофизического потенциала, в частности психомоторных, кондиционных и координационных способностей, которые представляют собой сложную структурно-функциональную систему, состоящую из совокупности психических и двигательных (моторных) компонентов.

Проблема построения и управления иерархичностью психомоторного, кондиционного и координационного компонентов в структуре психофизической готовности суворовцев старшего подросткового возраста имеет для военно-профессиональной деятельности как теоретическое, так и методическое значение. В этой связи сегодня ведется активный поиск адекватных подходов к определению пригодности претендентов к конкретным видам деятельности, основанных на диагностике способностей, позволяющих получать необходимую прогнозную информацию для отбора и индивидуализации готовности к будущей военно-профессиональной деятельности [6].

Задачи исследования:

1) определить уровни развития психомоторных, кондиционных и координационных способностей суворовцев разного военно-профессионального профиля;

2) провести сравнительный анализ уровня развития психофизической подготовленности суворовцев экстремального, операторско-инженерного и общевойскового профиля.

В ходе исследования проводилось тестирование психомоторных способностей испытуемых с помощью комплексной компьютерной психодиагностической программы "Effecton Studio 2007" [9] и определялся уровень развития кондиционных и координационных способностей методом контрольных тестовых заданий, которые предварительно, по требованиям спортивной метрологии, подверглись проверке на надёжность и валидность [10]. Для оценки уровня развития физического развития применялись основные пробы медицинского контроля. Полученные результаты были подвергнуты стандартной статистической обработке при помощи компьютерной программы STATISTIKA 6.0.

Исследования проводились в Минском суворовском военном училище в период с января 2011 по март 2011 г. На первичном этапе диагностики психофизической пригодности суворовцев к будущей военно-профессиональной деятельности перечисленные профили и должности по совокупным признакам были соединены в интегрированные профили: *экстремальный* (должности специального назначения), *операторско-инженерный* (должности – операторская, связи и наблюдения), *общевойсковой* (должности – интендантские, командные и по обслуживанию техники) [6]. Такое объединение обусловлено сходством включенности психомоторного, кондиционного и координационного компонентов психофизических способностей военнослужащих в особенности и характер военно-профессиональной деятельности. В исследовании принимали участие учащиеся 14–15 лет ($n=80$), отнесенные к экстремальному ($n=26$), операторско-инженерному ($n=28$) и общевойсковому ($n=26$) профилям.

Изложение основного материала исследования с обоснованием полученных результатов. Сравнительный анализ уровня развития *психомоторного компонента* психофизической подготовленности (таблица 1) между суворовцами 14–15 лет разного военно-профессионального профиля позволил установить, что:

– у суворовцев экстремального профиля (ЭП) были выявлены девять (пять при $t=2,35-2,47$, $P<0,05$; три при $t=2,69-3,22$, $P<0,01$; один при $t=3,72$, $P<0,001$) статистически достоверных различий, характеризующих уровень развития психомоторных способностей в сравнении с суворовцами, отнесенными к операторско-инженерному и общевойсковому профилю;

– у суворовцев операторско-инженерного профиля (ОИП) выявлены шесть (один при $t=2,02$, $P<0,05$; четыре при $t=2,85-3,42$, $P<0,01$; один при $t=3,81$, $P<0,001$) статистически достоверных различий, характеризующих уровень развития психомоторных способностей в сопоставлении с суворовцами общевойскового профиля;

– у суворовцев общевойскового профиля (ОВП) не обнаружено достоверных ($P>0,05$) различий в рассматриваемых признаках.

В ходе сравнительного анализа уровня развития *кондиционного компонента* психофизической подготовленности (табл. 1) установлено, что:

– у суворовцев экстремального профиля заметны 14 (пять при $t=2,20-2,68$, $P<0,05$; пять при $t=3,01-3,36$, $P<0,01$; четыре при $t=3,52-3,89$, $P<0,001$) статистически существенные различия опре-

деляющие уровни развития двигательно-кондиционных способностей в сравнении с суворовцами операторско-инженерного и общевоинского профилей;

– суворовцы операторско-инженерного профиля отличаются только одним ($t=2,09$, $P<0,05$) статистически существенным признаком в уровне развития двигательно-кондиционных способностей в сравнении с суворовцами общевоинского профиля;

– у суворовцев общевоинского профиля нами не обнаружено существенных ($P>0,05$) различий.

В результате сравнения уровня развития **координационного компонента** психофизической подготовленности (табл. 1) между суворовцами указанного возраста выявлено, что:

– у суворовцев экстремального профиля установлено 24 (шесть при $t=2,02-2,52$, $P<0,05$; пять при $t=2,84-3,07$, $P<0,01$; 13 при $t=3,52-4,88$, $P<0,001$) статистически значимых различия в уровне развития двигательно-кондиционных способностей в сравнении с операторско-инженерным и общевоинским профилем;

– между суворовцами операторско-инженерного и общевоинского профилей не обнаружено существенных ($P>0,05$) различий.

Анализ уровня **физического развития** свидетельствует, что достоверных различий между суворовцами экстремального, операторско-инженерного и общевоинского профилей не обнаружено.

Таблица 1

Сравнительный анализ уровня развития компонентов психофизической подготовленности между суворовцами 14–15 экстремального (ЭП), операторско-инженерного (ОИП) и общевоинского (ОВП) профилей

№ п/п	Тест (исследуемые показатели)	Содержание теста	Статистические параметры		
			ЭП (n=26)	ОИП (n=28)	ОВП (n=26)
			X±m	X±m	X±m
1	2	3	4	5	6
1	Рост	Измерение роста стоя, см	171,72±1,11	170,73±1,58	170,17±1,80
2	Вес	Измерение веса, кг	61,15±1,27	59,86±1,94	58,93±2,16
3	Вес-ростовой индекс Кетле	Показатель упитанности	355,65±6,15	349,24±9,01	344,70±10,10
4	Показатель крепости телосложения	Тип крепости	28,30±1,61	29,58±1,91	31,12±2,47
5	Окружность грудной клетки	В покое, см	84,30±0,98	83,13±1,14	82,58±1,51
		При вдохе, см	90,97±0,95	89,71±1,16	88,75±1,39
		При выдохе, см	82,27±0,84	81,29±1,20	80,13±1,43
6	ЖЕЛ	Фактическая, мл	3370,0±76,59	3279,2±97,61	3204,2±103,5
		Должная, мл	3803,3±75,30	3725±116,41	3674,4±129,6
7	Жизненный индекс	Дыхательная система	55,38±1,14	55,38±0,99	54,80±1,02
8	“Теппинг-тест” (стабильность двигательной системы и тип нервной системы)	Динамическая работоспособность	346,50±16,71	337,96±21,69	306,08±19,02
		Лабильность двигательного аппарата	4,60±0,29	4,33±0,32	4,75±0,31
9	“Рыбалка” (точность восприятия времени)	Процент точности, %	71,50±1,82 (3*)	74,63±2, (3**)	64,54±2,17
10	“Тир” (простая зрительно-моторная реакция)	Среднее время реакции, мс	265,00±3,82 (3*)	268,92±3,16	279,29±4,48
11	“Дуэль” (простая аудио-моторная реакция)	Среднее время реакции, мс	205,63±2,32 (3**)	207,46±2,87 (3*)	214,96±2,52
12	“Такси” (сложная зрительно-моторная реакция)	Среднее время реакции, мс	373,77±8,65 (2*, 3***)	408,25±9,38	425,88±11,35
13	“Каскадер” (реакция на движущийся объект)	Среднее время реакции, мс	46,50±1,83 (3*)	47,54±2,29	54,25±2,89
14	“Красно-черная таблица” (переключаемость и распределение внимания)	Время работы, с	214,53±6,09 (3**)	209,58±7,46 (3**)	244,46±7,09
		Процент ошибок, %	7,53±1,25	5,21±1,19 (3**)	11,21±1,42
		Коэффициент “ПиРВ”	2,22±0,07 (3**)	2,15±0,08 (3***)	2,56±0,08
15	“Разведчик” (объём внимания)	Абсолютное внимание, у. ед	7,53±0,31	7,42±0,36	7,08±0,37
16	“Штурман” (устойчивость внимания)	Процент правильных ответов, %	71,00±2,64 (3*)	73,75±2,87 (3**)	60,42±3,69

Окончание табл. 1

1	2	3	4	5	6
17	Динамометрия кисти (силовые способности, дифференцирование силовых параметров движений)	Правая, макс. кг	42,33±1,41 (2*)	37,04±1,24	35,83±1,32
		Левая, макс. кг	37,50±1,24	34,08±1,62	34,00±1,36
		Правая, откл %	11,93±1,55	13,50±1,48	13,29±2,09
		Левая, откл %	17,33±1,86 (3*)	17,06±1,95 (3*)	17,66±1,69
		Коэфф. "Сила кисти"	109,75±2,86	110,56±3,79	110,96±3,76
18	Удержание тела в висе на перекладине	Вис на согнутых руках, с	31,77±1,29 (2*)	25,95±2,49	28,40±2,27
19	Подтягивание на перекладине (динам. сила)	Подтягивание в висе, кол-во раз	9,63±0,76 (2*,3**)	6,96±0,72	6,67±0,53
20	Наклон вперед из положения седа (гибкость)	Наклон вперед, см	6,67±0,90	6,58±0,54	7,58±0,92
21	Бег 20 м (скоростные способности)	Бег с высокого старта 20 м, с	3,44±0,03 (2**,3***)	3,57±0,03	3,65±0,05
22	Бег 10x20 м (скоростная выносливость)	Бег 10x20 м, с	48,55±0,42 (2*,3***)	50,51±0,50	51,24±0,64
23	Прыжок вверх с места и прыжок с ограниченной опоры по А. Абалакову (скоростно-силовые способности)	Прыжок без опоры, см	39,90±0,87	38,00±0,98	38,42±0,80
		Прыжок с опоры, см	30,90±0,74 (2***,3***)	27,00±0,81	26,71±0,96
		Коэффициент устойчивости, %	77,80±1,45 (2**,3**)	71,58±1,89	69,67±2,31
		Разница между прыжком с опоры и без опоры, см	9,00±0,64 (3**)	11,00±0,86	11,71±0,90
24	Бег в заданном ритме (способность к ритму)	Пробегание три ряда фишек, с	11,65±0,08 (2***,3***)	12,35±0,14	12,32±0,12
25	Повороты на гимнастической скамье (способн. к динамическому равновесию)	Время 10 поворотов, с	24,69±0,73 (2*,3*)	27,12±0,79	26,84±0,79
		Кол-во ошибок, у. ед.	3,10±0,34	2,63±0,33	2,25±0,38
		Интегральный показатель	0,28±0,01	0,30±0,01	0,29±0,01
26	Бег к пронумерованным меткам (способн. к ориентированию в пространстве)	Бег 3x5 м, с	11,79±0,13 (2*,3***)	12,23±0,15	12,48±0,14
		Бег 3x5 м с цифрами, с	14,58±0,18 (2***,3***)	16,13±0,25	16,56±0,16
		Коэффициент "Экспозиции", %	81,03±0,67 (2***,3***)	76,00±0,80	75,50±0,98
		Разность в беге 3x5 без и с цифрам, м	2,79±0,12 (2***,3***)	3,90±0,17	4,08±0,19
27	Преодоление "полосы препятствий" (способн. к приспособлению и перестроению)	Бег лицом вперед, с	5,49±0,05	5,63±0,07	5,64±0,09
		Бег спиной вперед, с	7,52±0,08 (2***,3**)	7,06±0,12	7,99±0,11
		Коэффициент "ПиПДД", %	77,63±1,07 (2**,3*)	72,29±1,43	73,10±1,51
28	Остановка мяча (способн. к реагированию)	Остановка рукой катящегося мяча, см	87,47±2,33 (3**)	94,17±2,48	97,38±2,60
29	Передвижение с заданием на точность (способн. к пространственной ориентации)	Отклонение в прыжках на 5 м с закрытыми глазами	12,70±1,06	13,63±1,19	14,79±1,24
		Отклонение в прыжках на 5 м с закрытыми глазами и с поворотом на 360°	21,90±1,34 (3**)	25,42±1,37	27,75±1,50
		Интеграл. коэффициент, %	57,65±2,98	53,81±3,43	52,14±2,73
30	Броски и ловля мяча с изменением промежуточного положения и позы тела (способн. к согласованию)	Кол-во ошибок при бросках мяча в стену, у. ед.	3,20±0,33 (2***,3**)	5,46±0,57	5,04±0,46
		Промахи в квадрат 1x1, м	1,87±0,19 (2*,3*)	2,96±0,42	2,75±0,35
		Интегральный показатель	5,07±0,34 (2***,3***)	8,42±0,84	7,79±0,50

Примечание:

Знаком (1*) (2*) и (3*) обозначены статистически достоверные различия между профилями при $p < 0,05 - t = 2,01$

Знаком (1**) (2**) и (3**) обозначены статистически достоверные различия между профилями при $p < 0,01 - t = 2,68$.

Знаком (1***) (2***) и (3***) обозначены статистически достоверные различия между профилями при $p < 0,001 - t = 3,51$.

Выводы и перспективы дальнейших исследований. Таким образом, сравнивая уровень психофизических способностей суворовцев разных военно-профессиональных профилей, характеризующих их психомоторные, кондиционные и координационные компоненты и показатели физического развития, можно отметить, что суворовцы экстремального профиля по 28 параметрам из 54 исследуемых показателей существенно ($P < 0,05$ – $P < 0,001$) превосходят суворовцев общевоинского профиля и по 19 – суворовцев операторско-инженерного профиля. В тоже время суворовцы с операторско-инженерным профилем существенно ($P < 0,05$ – $P < 0,001$) превосходят суворовцев общевоинского профиля по семи показателям психомоторного компонента психофизических способностей. Данное обстоятельство свидетельствует о том, что суворовцы 14–15 лет имеют индивидуальные различия по уровню психофизической подготовленности, что обуславливает возможность их профилизации на данном этапе профессионального становления. В связи с этим первичную диагностику вышеуказанных способностей оптимально начинать уже с суворовцев старшего подросткового возраста.

Выявленные в ходе сравнительного анализа особенности психофизических способностей суворовцев разного военно-профессионального профиля должны учитываться в практической работе по физической подготовке. Только в этом случае возможно обеспечить необходимое развитие психомоторных, кондиционных и координационных способностей в соотношении с антропометрическими показателями учащихся по обозначенным профилям в общеобразовательных учреждениях военного типа. С учётом представленных профильных признаков можно конкретизировать направленность профессионально-прикладной физической подготовки, создавая, таким образом, предпосылки для индивидуализации процесса формирования психофизической готовности и пригодности суворовцев к будущей военно-профессиональной деятельности.

Однако необходимы детализированные исследования во взаимосвязанных аспектах психомоторной, кондиционной и координационной подготовленности суворовцев разного военно-профессионального профиля в системе начального этапа специализированной профессионально-прикладной физической подготовки в образовательных учреждениях военного профиля.

Список использованной литературы

1. Психология и педагогика. Военная психология : учеб. для вузов / под ред. А. Г. Маклакова. – СПб. : Питер, 2005. – 464 с.
2. Петров В. П. Военно-профессиональная ориентация молодежи / В. П. Петров, А. Т. Ростунов – М. : Воениздат, 1988. – 222 с.
3. Апчел В. Я. Основные принципы и современные направления оценки профессиональной пригодности военных специалистов / В. Я. Апчел, В. Г. Белов, В. И. Говорун, Ю. А. Парфенов // Вестник Российской военно-медицинской академии: клинические исследования. – 2007. – С. 60–64.
4. Бодров В. А. Психология профессиональной пригодности : учеб. пособие для вузов / Бодров В. А. – М. : ПЕР, 2001 – 511 с.
5. Жильцов В. А. Психологическая диагностика профессиональной пригодности граждан, поступающих на военную службу по контракту : автореф. дис. ... канд. психол. наук / В. А. Жильцов. – М., 2000 – 25 с.
6. Михута И. Ю. Структурно-содержательные модели специалистов военного профиля / И. Ю. Михута // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту – Х. : ХДАДМ (ХХІІІ), 2012. – № 4. – С. 88–94.
7. Туревский И. М. Структура психофизической подготовленности человека : автореф. дис. ... д-ра. пед. наук / И. М. Туревский. – М. : ТГПУ, 1998. – 50 с.
8. Михута И. Ю. Факторная структура психофизической готовности суворовцев старшего школьного возраста к военно-профессиональной деятельности / И. Ю. Михута // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту – Х. : ХДАДМ (ХХІІІ), 2011. – № 3. – С. 112–116.
9. Тугой И. А. Психологическая служба в образовании с Effecton Studio / Тугой И. А. – Липецк : ЛЭГИ. 2006. – 298 с.
10. Михута И. Ю. Метрологическое обоснование тестовых заданий по оценке психофизической готовности и пригодности к профессиональной деятельности / И. Ю. Михута // Вести БрГУ им. А. С. Пушкина. – 2012. – № 2 – С 28–32.

Аннотации

В условиях модернизации Вооруженных сил Республики Беларусь к будущим специалистам разного военного профиля предъявляют высокие требования к профессионально важным психофизическим качествам. В ходе исследования решалась задача сравнительного анализа уровня психофизической подготовленности в

разрезе психомоторных, кондиционных и координационных способностей суворовцев экстремального, операторско-инженерного и общевойскового профилей. Экспериментально выявленные различия в рассмотренных уровнях развития психофизических способностей учащихся должны учитываться в построении и планировании начального этапа профессионально-прикладной физической подготовки, что позволит на научной основе создать базу для оптимизации психофизической готовности и пригодности к будущей военно-профессиональной деятельности.

Ключевые слова: суворовцы, психомоторные способности, кондиционные способности, координационные способности, психофизическая подготовленность.

Igor Mikhuta, Valeriy Vasiuk, Daigo Baranovska. Порівняльний аналіз рівнів розвитку психофізичних здібностей суворовців різного військово-професійного профілю. В умовах модернізації Збройних сил Республіки Білорусь до майбутніх фахівців різного військового профілю пред'являють високі вимоги до професійно важливих психофізичних якостей. Під час дослідження розв'язувалося завдання порівняльного аналізу рівня психофізичної підготовленості в розрізі психомоторних, кондиційних і координаційних здібностей суворовців екстремального, операторської-інженерного та загальновійськового профілів. Експериментально виявлені відмінності в розглянутих рівнях розвитку психофізичних здібностей учнів повинні враховуватися в побудові та плануванні початкового етапу професійно-прикладної фізичної підготовки, що дасть змогу на науковій основі створити базу для оптимізації психофізичної готовності та придатності до майбутньої військово-професійної діяльності.

Ключові слова: суворовці, психомоторні здібності, кондиційні здібності, координаційні здібності, психофізична підготовленість.

Igor Mikhuta, Valeriy Vasiuk, Daigo Baranovska. Comparative Analysis of the Level of Development of Psycho-Physical Abilities of Cadets of Different Military-Professional Profile. Within the framework of the modernization of the Armed Forces of Belarus of the future specialists of different military profile should meet high demands in terms of their professionally important psychophysical qualities. During the research the problem of the comparative analysis of the level of psycho-physical readiness psychomotor, conditioning and coordination abilities of cadets of extreme, operative-engineering and general army profile dared washbeing solved. Experimentally revealed distinctions within the discussed levels of the development of psycho-physical abilities of pupils of the specified profiles should be considered in construction and planning of the initial stage of professionally applied physical training what will allow to create base for the optimisation of psycho-physical readiness and suitability for future military professional work on a scientific basics.

Key words: cadets, psychomotor abilities, conditioning abilities, coordination abilities, psychophysical readiness.

УДК 37.091.041

Сергій Мішин

Теоретичне обґрунтування поняття “самоосвіта” в процесі професійної педагогічної діяльності майбутнього фахівця

Кіровоградський державний педагогічний університет
імені Володимира Винниченка (м. Кіровоград)

Постановка наукової проблеми та її значення. На сучасному етапі нашого життя за умов постійних соціально-економічних і політичних дестабілізуючих криз важливою й такою, що відіграє особливу та фундаментальну роль у житті кожної людини є вища освіта. Сьогодні вона не тільки виконує свою основну функцію – формування професіонала, а й для більшості молодих людей стає обов'язковим етапом у житті. Це гостро ставить перед нами проблему якості вищої педагогічної освіти.

Важко не погодитися, що зміни, які відбуваються в усіх життєвих сферах, зумовлюють потребу перетворення, оновлення й зміцнення системи вищої педагогічної освіти. В умовах її реформування особливої актуальності набуває проблема підготовки майбутніх фахівців як високопрофесійних, компетентних спеціалістів. Ідеться про викладача як про освічену, творчу, фізично й морально здорову, полікультурну особистість. Звідси впливає актуальність формування в майбутніх педагогів компетентності до самоосвіти, що й становить тему нашої роботи.

Аналіз останніх досліджень і публікацій із цієї проблеми. Загалом проблема самоосвіти вчителя є багатогранною. Її значущість знайшла своє відображення як у класичній педагогічній спадщині (Ф.-А. Дістервег, Я. А. Коменський, Й. Г. Песталоцці, Ж.-Ж. Руссо, В. О. Сухомлинський,

К. Д. Ушинський), зарубіжній педагогічній науці (І. Г. Герде, В. Оконь та ін.), так і у вітчизняній науковій думці (В. К. Буряк, В. А. Козаков й ін.). Питання професійної самоосвіти, зокрема застосування психолого-педагогічних знань у самоосвітній діяльності вчителя, самоосвіта молодого вчителя як умова вдосконалення його професійної діяльності розкриті М. М. Заборщиковою, Б. П. Зязіним, Д. А. Казихановою, І. Л. Наумченко.

У працях В. Андрєєва, А. Громцевої, М. Піскунова та інших висвітлено педагогічні основи самоосвіти. Питання професійної педагогічної самоосвіти порушували І. Барсуков, Т. Борисова, І. Наумченко, О. Прокопова.

Отже, проблема самоосвітньої діяльності охоплює широкий спектр питань. Проте питання організації самоосвітньої діяльності педагога в системі підвищення кваліфікації та чинників, що впливають на її динаміку, є практично не розробленими й потребують комплексного вивчення та створення якісно нової технології самоосвітньої діяльності майбутнього спеціаліста, яка б відповідала новим соціальним, освітнім, культурно-просвітницьким тенденціям, підвищенню рівня професіоналізму й компетентності, соціальної відповідальності, формуванню загальнолюдських ціннісних орієнтацій викладача ВНЗ.

Ми підтримуємо вищенаведених авторів і вважаємо, що серед основних завдань самоосвітньої діяльності педагога слід виділити:

- удосконалення теоретичних знань;
- формування професійної та педагогічної діяльності педагога;
- здатність до постійного оновлення й збагачення особистісного потенціалу через мотивацію та усвідомлення себе як гармонійної й усебічно розвиненої особистості.

Завдання дослідження – вивчити поняття “самоосвіта” в процесі професійної та педагогічної самоосвітньої діяльності педагога.

У статті використано такі **методи**: аналіз й узагальнення психолого-педагогічної літератури; навчально-методичних праць щодо вдосконалення змісту, форм і методів самостійної діяльності студентів до самоосвіти.

Виклад основного матеріалу й обґрунтування отриманих результатів дослідження. Проблема самоосвіти є однією з найбільш актуальних у психолого-педагогічній науці. Її значимість зумовлена складністю об’єкта, цілеспрямованою метою до вдосконалення засобів і методів самоосвітньої діяльності, зростанням її значущості для людства й переходу його на найвищий рівень самоосвіти.

“Професійне зростання спеціаліста, його соціальна необхідність, як ніколи, залежать від уміння проявити ініціативу, вирішити нестандартне завдання, від здатності планувати і прогнозувати результати своїх самостійних дій. Це переорієнтовує самостійну роботу з традиційної мети – простого засвоєння знань, набуття вмінь та навичок, досвіду творчої і науково-інформаційної діяльності – на розвиток внутрішньої і зовнішньої самоорганізації майбутнього спеціаліста” [2, 22]. А. К. Громцева розглядає самоосвіту як зумовлену самою особистістю систематичну пізнавальну діяльність із метою розвитку освіченості [3].

Самоосвіта, за М. Касьяненко, – цілеспрямований процес самостійного оволодіння цілісною системою знань та вмінь, поглядів і переконань, прогресивним досвідом у певній сфері діяльності під впливом особистих і суспільних інтересів [6].

“Самоосвіта – самостійна освіта, отримання системних знань у певній галузі науки, техніки, культури, політичного життя та ін., яка передбачає безпосередній інтерес особистості в органічному поєднанні із самостійністю у вивченні матеріалу” [1].

Л. Є. Сисоєва вказує, що самоосвіта гнучко реагує на запити й вимоги суспільства, постійно вимагаючи зростання фахової компетентності. І тут на перше місце виходять самоосвіта та самовиховання [7, 46]. Схожої думки притримується Л. О. Лузан. Науковець підкреслює, що самоосвіта – це потреба творчої й відповідальної людини будь-якої професії, тим більше професії з підвищеною моральною й соціальною відповідальністю, якою і є професія вчителя [4, 220]. О. О. Василішина розглядає самоосвіту вчителя як сукупність таких складників: самооцінка, самооблік, самовизначення, самоорганізація, самореалізація, самокритичність, саморозвиток. Формуючи цю сукупність, можна передбачити свідому самоосвітню діяльність педагога (О. О. Василішина, 2011). Кан-Калик поняття самоосвіти виводить, як “цілеспрямовану пізнавальну діяльність, яку здійснює педагог, з оволодіння загальнолюдським досвідом, методологічними і спеціальними знаннями, професійними вміннями і навичками, необхідними для вдосконалення педагогічного процесу” [5, 6]. Адже щоб залишатися професіоналом, педагог повинен здійснювати неперервний процес самоосвіти.

На думку А. Маркової, “самоосвіта – це особлива діяльність, яка має свою специфічну структуру, що відрізняється від навчальної діяльності та її самостійних форм основними компонентами – мотивами, завданнями, способами дій і контролю, які визначаються самим студентом. Як правило, в

основі самоосвіти лежать мотиви життєвого значення, потреби, які не задовольняються в умовах школи чи вищого навчального закладу, більш зрілі способи роботи й контролю” (М. Д. Белей, 1998, 161). Вивчаючи та аналізуючи висвітлення проблеми самоосвітньої діяльності в працях інших вчених, можна вивести своє розуміння поняття самоосвіти. Отже, самоосвіта – це вид пізнавальної діяльності, який цілеспрямований та усвідомлено направлений на самостійне засвоєння, осмислення й наповнення новими теоретичними знаннями, набуття та самовдосконалення відповідних умінь і навичок до професійного саморозвитку. Проте проблема розвитку самоосвітньої діяльності нині постає перед нами дедалі гостріше. На сьогодні показники самоосвітньої пізнавальної діяльності й самоосвіти студентів узагалі є дуже низькими. Одна з основних причин цих низьких показників – недостатньо сформований рівень мотивації до навчальної діяльності.

Серед інших причин виділяються такі:

- брак часу, який був би необхідний студентам для позааудиторної роботи й самоосвітньої діяльності;
- неусвідомлення студентами самостійної роботи як необхідного виду практичної діяльності самоосвіти та особистісного саморозвитку й самовдосконалення;
- відсутність певних умінь та навичок самостійної роботи в процесі самоосвітньої діяльності;
- викладачі стали менш вимогливими до студентів стосовно набуття ними більш поглиблених теоретичних знань майбутньої професійної діяльності;
- дуже мала кількість додаткової літератури.

Професійна підготовка майбутнього педагога має забезпечувати наявність у нього ціннісних орієнтацій, мотивів, внутрішньої потреби в систематичному оновленні й збагаченні професійних знань, усвідомлення ним особистісного та суспільного значення самоосвіти, розвинений емоційно-вольовий механізм щодо подолання труднощів на шляху до опанування новими знаннями в процесі самоосвітньої діяльності. Отже, урахувавши психологічний і педагогічний аспекти розв'язання проблеми, специфіку самоосвіти, можна стверджувати, що:

1. Самоосвіта є результатом освіти й обов'язковою умовою ефективності останньої. Взаємозв'язок процесів освіти та самоосвіти зумовлений тим, що:

- самоосвіта сприяє накопиченню знань, формуванню інтелекту, розвитку;
- розумових сил і здібностей;
- самоосвіта є інформативним процесом, складником розумового самовиховання, завдяки якому виробляються якості, потрібні для успішного оволодіння знаннями.

2. Самоосвіту не можна ототожнювати із самостійною роботою, тому що вона – це є цілеспрямоване добровільне вдосконалення особистості у сфері науки, культури за допомогою самостійної та науково-дослідницької діяльності. Отже, самостійна робота є одним із засобів самоосвіти.

Зазначене вище дає підставу трактувати самоосвіту як вид пізнавальної діяльності, яка характеризується активністю, самостійністю, добровільністю й спрямованістю на вдосконалення розумових здібностей, формування культури розумової праці.

Висновки та перспективи подальших досліджень. Отже, самоосвіта є одним із найважливіших способів підготовки педагога до професійної діяльності. І стимулювання потреби майбутніх учителів до професійної самоосвіти – важливе завдання вищих педагогічних навчальних закладів. Особливим це завдання є для підготовки майбутніх спеціалістів до професійної діяльності. Вони ж і є втіленням ідеальності для студентів під час професійної діяльності, тому гармонійність, багаторівнева розвиненість, компетентність, індивідуальність викладачів ВНЗ матимуть важливий впливово-наслідувальний характер, а ці риси педагога досягаються не лише під час аудиторної роботи у вищому навчальному закладі, що характеризується дуже часто пасивним зазубрюванням і нерозумінням суті навчально-виховного процесу, а й через неперервну, послідовну й систематичну самоосвіту.

У подальшому наше дослідження буде спрямоване на вивчення поняття “самовдосконалення майбутнього фахівця” як складової частини саморозвитку особистості.

Список використаної літератури

1. Гончаренко С. У. Український педагогічний словник / Гончаренко С. У. – К. : Либідь, 1997. – 376 с.
2. Григоренко Л. Самостійна робота як фактор підвищення ефективності підготовки майбутніх педагогів до професійної діяльності / Л. Григоренко // Рідна школа. – № 8. – С. 22–24.
3. Громцева А. К. Формирование у школьников готовности к самообразованию : учеб. пособие по спецкурсу для студ. пед. ин-тов / Громцева А. К. – М. : Просвещение, 1983. – 144 с.

4. Інноваційна освітня діяльність: регіональні аспекти : тези Міжнар. наук.-практ. конф. (14–15 квіт. 2011 р., м. Біла Церква) / за наук. ред. В. В. Олійника, Н. І. Клокар, Л. М. Карамушки, В. В. Лапинського. – Біла Церква : [б. в.], 2011 – 220 с.
5. Кан-Калик В. А. Учителю о педагогическом общении / Кан-Калик В. А. – М. : [б. и.], 1987.
6. Касьяненко М. Д. Самостоятельная работа студента : учеб. пособие для слушателей ФПК вузов / Касьяненко М. Д. – Киев : УМК ВО, 1988. – 280 с.
7. Сисоєва Л. Є. Неперервна освіта в Україні: її складові і тенденції розвитку / Л. Є. Сисоєва // Післядипломна освіта в Україні. – № 1. – 2011. – С. 46.

Анотації

В умовах реформування вищої педагогічної освіти особливої актуальності набуває проблема підготовки майбутніх фахівців. Завдання роботи – аналіз змісту поняття “самоосвіта”, методи – аналіз та узагальнення психолого-педагогічної літератури; навчально-методичних праць щодо вдосконалення змісту, форм і методів самостійної діяльності студентів до самоосвіти. Самоосвіта є результатом та умовою ефективності освіти. Це цілеспрямоване добровільне вдосконалення особистості у сфері науки, культури за допомогою самостійної й науково-дослідницької діяльності. Отже, самостійна робота є одним із засобів самоосвіти. Таким чином, стимулювання потреби майбутніх учителів до самоосвіти – завдання вищих педагогічних навчальних закладів.

Ключові слова: самоосвіта, самостійна робота, майбутні фахівці.

Сергей Мишин, Теоретическое обоснование понятия “самообразование” в процессе профессиональной педагогической деятельности будущего специалиста. В условиях реформирования высшего педагогического образования особую актуальность приобретает проблема подготовки будущих специалистов. Задачи работы – анализ содержания понятия “самообразование”, методы – анализ и обобщение психолого-педагогической литературы; учебно-методических работ по совершенствованию содержания, форм и методов самостоятельной деятельности студентов к самообразованию. Самообразование является результатом и условием эффективности образования, целенаправленным добровольным совершенствованием личности в сфере науки, культуры посредством самостоятельной и научно-исследовательской деятельности. Итак, самостоятельная работа – одно из средств самообразования. Таким образом, стимулирование потребности будущих учителей к самообразованию является задачей высших педагогических учебных заведений.

Ключевые слова: самообразование, самостоятельная работа, будущие специалисты.

Sergey Mishin. Theoretical Reasoning of the Concept of “Self-Education” in the Process of Professional-Pedagogical Activity of Future Specialists. In conditions of reforming of higher pedagogical education is becoming particularly urgent problem of preparation of future specialists. Objectives of work: analysis of the notion of “self-education”. Methods: analysis and synthesis of psychological and pedagogical literature, teaching and methodological works for improvement of content, forms and methods of independent work of students for self-education. 1. Self-education is the result and precondition of the effectiveness of education. 2. Self-education is a purposeful voluntary improvement of the person in the sphere of science, culture through independent and scientific-research activity. Though, independent work is one of the means of self-education. Thus, the promotion of the needs of future teachers for self-education is the task of higher pedagogical educational institutions.

Key words: self-education, self-education work, future specialists.

УДК 005:616-084

*Райса Поташинюк,
Оксана Кубович*

Методологічні підходи до дослідження проблеми підготовки майбутніх фахівців здоров'я людини до здоров'язберігальної діяльності

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

Постановка наукової проблеми та її значення. Аналіз останніх досліджень. Сучасний підхід до навчання студентів у ВНЗ із напрямку “фізичне виховання, спорт і здоров'я людини” має забезпечувати відповідний рівень знань випускників, створювати можливості для формування в майбутніх фахівців активної життєвої позиції, розвивати широкий світогляд та педагогічне мислення, психолого-педагогічні здібності й педагогічну майстерність [1; 5; 8].

Проблему вдосконалення методів навчання та форм проведення занять у навчальному процесі навчальних закладів із фізичного виховання та спорту висвітлили у своїх працях О. С. Куц (1995), А. І. Альошина (1994), Ю. Я. Ярошенко (1994), В. А. Філіпов (1994), В. Г. Савченко (2003), Т. Ю. Куцевич (2006). Проте організація підготовки майбутніх фахівців здоров'я людини до здоров'язберігальної діяльності залишається малодослідженою.

На основі теоретичного аналізу психолого-педагогічної літератури авторів В. І. Бабич (2004), М. С. Гончаренко (2006), В. М. Оржеховської (2011), Н. О. Белікової (2012) з'ясована сутність групи понять, яка характеризує зміст здоров'язберігальної діяльності фахівця зі здоров'я людини як об'єкта наукового дослідження, до якої віднесено поняття "здоров'я", "культура здоров'я", "здоров'язберігальні психології", "здоров'язберігальна компетентність".

Аналіз визначень і сутності поняття "здоров'я" показав, що сучасний стан суспільства, зумовлений високими темпами його розвитку, пред'являє нові вимоги до людини та її здоров'я. Поняття "здоров'я" – це складний феномен, який уключає чотири його складники (фізичне, психічне, соціальне, духовне здоров'я). Учені наводять понад 200 визначень поняття "здоров'я", кожне з яких має певні відмінності залежно від того, до яких наук належить дослідник (медичні, педагогічні, психологічні, соціальні) та що виступає предметом й об'єктом його досліджень. Загальноприйнятим у міжнародному обігу є визначення здоров'я, викладене в преамбулі статуту ВООЗ (1948): "здоров'я – це стан повного фізичного, духовного й соціального благополуччя, а не лише відсутність хвороб або фізичних вад". Сьогодні зростають значення й цінність здорового способу життя індивідуума при формуванні культури здоров'я всієї нації (Н. О. Белікова, 2012).

Аналіз педагогічних досліджень і практичного досвіду свідчить про всебічний інтерес до питань, пов'язаних зі здоров'язберігальною компетентністю. Проте проблема її формування в майбутнього фахівця здоров'я людини залишається не розв'язаною у зв'язку з недостатньою розробленістю теоретико-педагогічних основ її формування, нероздобрленістю змістового і методико-технологічного аспекту формування здоров'язберігальної компетентності.

Поняття "здоров'язберігальні технології" об'єднує в собі всі напрями діяльності майбутнього фахівця здоров'я людини щодо формування, збереження та зміцнення здоров'я населення. Здоров'язберігальна діяльність є досить різноманітною і включає медико-профілактичну, гігієнічну, рекреаційну фізкультурно-оздоровчу, духовно-моральну діяльність.

Для подальшої розробки означеної проблеми потрібно визначити й обґрунтувати комплекс підходів, які складають методологічну основу нашого дослідження.

Завдання статті – проаналізувати проблеми підготовки майбутніх фахівців здоров'я людини до здоров'язберігальної діяльності щодо методології дослідження.

Для досягнення поставленої мети використано такі загальнонаукові методи: аналіз, систематизація й узагальнення даних наукових джерел.

Виклад основного матеріалу й обґрунтування отриманих результатів дослідження. Серед методологічних підходів до дослідження проблеми підготовки майбутніх фахівців здоров'я людини до здоров'язберігальної діяльності як фундаментальну основу ми виділяємо професійно-особистісний підхід; як загальнонаукову основу – системний, акмеологічний та аксіологічний підходи; як теоретико-методологічну стратегію – особистісно орієнтований підхід; як практично орієнтовану тактику – діяльнісний і компетентісний підходи.

Професійно-особистісний підхід (Л. В. Парінова та О. Ю. Єфремов, 2006) є фундаментальною основою методологічного забезпечення досліджуваної проблеми й передбачає здійснення підготовки майбутнього фахівця як професіонала на основі інтеграції особистісної позиції студента та його професійних знань, умінь і навичок. Навчання, побудоване на основі професійно-особистісного підходу, дає можливість кожному студенту реалізувати себе в різних видах професійної діяльності (пінавальній, навчальній, комунікативній). Системний підхід (В. А. Семіченко, 1989, М. С. Каган, 1991) є підставою для розгляду підготовки майбутніх фахівців здоров'я людини до здоров'язберігальної діяльності як педагогічної системи зі всіма її властивостями, особливостями й закономірностями та дає змогу виділити компоненти готовності майбутніх фахівців здоров'я людини до здоров'язберігальної діяльності, їхні структурно-функціональні зв'язки.

Для осмислення сутності процесу підготовки майбутніх фахівців здоров'я людини до здоров'язберігальної діяльності важливими є ідеї акмеологічного підходу (А. А. Деркач, Н. В. Кузьміна, 1993), який є підставою розглядати людину як суб'єкт професійного вдосконалення із метою досягнення вершин професіоналізму. Акмеологічний підхід дає змогу сформувати в майбутніх фахівців здоров'я людини групу якостей, які характеризують позитивну тенденцію особистісного, професійного зростання студента й спрямовані на розвиток особистості професіонала.

Поряд із системним та акмеологічними підходами методологічною основою досліджувальної проблеми є аксіологічний підхід (Ю. В. Пелех, 2009, І. В. Поташнюк, 2011), що передбачає створення в процесі підготовки майбутніх фахівців здоров'я людини необхідних умов для становлення професійних здоров'я орієнтованих цінностей (загальнолюдські, соціальні, професійні, індивідуальні), дає змогу спрямувати підготовку майбутніх фахівців на формування в них професійних мотивів і цінностей, які ґрунтуються на визнанні цінності здоров'я людини як однієї із базових.

Особистісно орієнтований підхід сприяє здійсненню диференційованого відбору засобів, форм і методів організації навчально-виховної діяльності в процесі підготовки майбутніх фахівців здоров'я людини з урахуванням їхніх особистісних та індивідуальних особливостей, рівня інтелектуальної, ціннісно-смилової готовності до навчання, самоосвіти й самовиховання.

Діяльнісний підхід (Г. О. Балл, 2003) передбачає орієнтацію на розвиток творчого потенціалу особистості та дає змогу враховувати індивідуальні вікові особливості кожного студента посередництвом їх включення в діяльність, яка сприяє самореалізації та особистісному зросту.

Компетентісний підхід (О. І. Пометун, 2004) виступає в нашому дослідженні практично орієнтованою практикою підготовки майбутніх фахівців здоров'я людини до здоров'язберігальної діяльності. Сутність компетентісного підходу полягає в зміщенні акценту з процесу формування системи знань, умінь, навичок на розвиток особистісної компетентності. Компетентісний підхід відображає результат професійної підготовки майбутніх фахівців здоров'я людини як цілісну систему ознак готовності студентів до здійснення здоров'язберігальної діяльності. Важливу роль при цьому відіграє практичний аспект підготовки майбутніх фахівців.

Висновки та перспективи подальших досліджень. Методологічними підходами до дослідження проблеми підготовки майбутніх фахівців здоров'я людини до здоров'язберігальної діяльності визначено професійно-особистісний, системний, акмеологічний, аксіологічний, особистісно орієнтований, діяльнісний і компетентісний підходи.

Перспективи подальших досліджень пов'язані з розробкою програми та моделі навчання здоров'язбереження майбутніх фахівців здоров'я людини.

Список використаної літератури

1. Бабич В. І. Культура здоров'я як складова частина професійної підготовки майбутніх вчителів освітньої галузі "фізична культура і здоров'я" / В. І. Бабич // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання. – 2004. – № 1. – С. 134–139.
2. Балл Г. О. Сучасний гуманізм і освіта. Соціально-філософські та психолого педагогічні аспекти / Балл Г. О. – Рівне : Молодість, 2003. – 231 с.
3. Белікова Н. О. Підготовка майбутніх фахівців з фізичної реабілітації до здоров'язбережувальної діяльності: теорія та методика : монографія / Белікова Н. О. – К. : ТОВ "Козарі", 2012. – 584 с.
4. Виготский Л. С. Педагогическая психология / Виготский Л. С. – М. : [б. и.], 1999. – 536 с.
5. Гончаренко М. С. Валеологічні аспекти формування здоров'я у сучасному освітянському процесі / М. С. Гончаренко, В. С. Новикова // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. – 2006. – № 12 – С. 39–43.
6. Деркач А. А. Акмеология: пути достижения вершин профессионализма // А. А. Деркач, Н. В. Кузьмина. – М. : РАУ, 1993. – 32 с.
7. Каган М. С. Системный подход и гуманитарное знание / Каган М. С. – Л. : ЛГУ, 1991. – 384 с.
8. Оржеховська В. М. Здоров'язбережувальне навчання і виховання: проблеми, пошук / В. М. Оржеховська // Наукові записки НДУ ім. М. Гоголя. Психолого педагогічні науки. – 2011. – № 4. – С. 29–31.
9. Парина Л. В. Профессионально-личностный подход к подготовке специалиста: (теоретическое обоснование концепции) / Л. В. Парина, А. Ю. Ефремов. – Воронеж : ВГУ, 2006. – 138 с.
10. Пелех Ю. В. Ціннісно-смиловий концепт професійної підготовки майбутнього педагога : монографія / Ю. В. Пелех ; за ред. М. Б. Євтуха. – Рівне : Тетіс, 2009. – 400 с.
11. Пометун О. І. Дискусія українських педагогів навколо питань запровадження компетентісного підходу в українській освіті: світовий досвід та українські перспективи: бібліотека з освітньої політики / О. І. Пометун ; під заг. ред. О. В. Овчарук. – К. : "К.І.С.", 2004. – С. 66–72.
12. Поташнюк І. Рейтинг категорії "здоров'я" в системі ціннісних орієнтацій студентів / І. Поташнюк, Ю. Лотюк, О. Кубович, Б. Мицкан, І. Випасняк / Вісник Прикарпатського університету. Серія : фізична культура. – 2011. – Вип. 14. – С. 29–38.

Анотації

На підставі теоретичного аналізу психолого-педагогічної літератури визначено сутність групи понять, що характеризують зміст здоров'язберігальної діяльності фахівця здоров'я людини як об'єкта наукового дослідження. До них віднесено поняття "здоров'я", "культура здоров'я", "здоров'язберігальні технології", "здоров'язберігальна компетентність". Серед методологічних підходів до дослідження проблеми підготовки майбутніх фахівців здоров'я людини до здоров'язберігальної діяльності автори виділяють як фундаментальну

основу професійно-особистісний підхід, як загальнонаукову – системний, акмеологічний та аксіологічний підходи, як теоретико-методологічну стратегію – особистісно орієнтований підхід, як практико орієнтовану тактику – діяльнісний і компетентнісний підходи. У статті акцентується увага на сутності методологічних підходів до дослідження проблеми підготовки майбутніх фахівців здоров'я людини до здоров'язберігальної діяльності. Їх комплексне використання дає змогу розглядати підготовку фахівців як педагогічну систему, що сприяє формуванню в майбутнього фахівця групи професійних якостей, мотивів і цінностей, дає змогу виділити компоненти його готовності до майбутньої діяльності.

Ключові слова: методологія наукового дослідження, методологічні підходи, здоров'я, здоров'язберігальна діяльність, майбутні фахівці здоров'я людини.

Раиса Поташняк, Оксана Кубович. Методологические подходы к исследованию проблемы подготовки будущих специалистов здоровья человека к здоровьесохраняющей деятельности. На основании теоретического анализа психолого-педагогической литературы определена сущность группы понятий, характеризующих содержание здоровьесохраняющей деятельности специалиста здоровья человека как объекта научного исследования. К ним отнесены понятия "здоровье", "культура здоровья", "здоровьесохраняющие технологии", "здоровьесохраняющая компетентность". Среди методологических подходов к исследованию проблемы подготовки будущих специалистов здоровья человека к здоровьесохраняющей деятельности авторы выделяют как фундаментальную основу профессионально-личностный подход, как общенаучную – системный, акмеологический и аксиологический подходы, как теоретико-методологическую стратегию – личностно ориентированный подход, как практико ориентированную тактику – деятельностьный и компетентностный подходы. В статье акцентируется внимание на сущности методологических подходов к исследованию проблемы подготовки будущих специалистов здоровья человека к здоровьесохраняющей деятельности. Комплексное их использование позволяет рассматривать подготовку специалистов как педагогическую систему, позволяющую сформировать у будущего специалиста группу профессиональных качеств, мотивов и ценностей, выделить компоненты его готовности к будущей деятельности.

Ключевые слова: методология научного исследования, методологические подходы, будущие специалисты здоровья человека, здоровьесохраняющая деятельность.

Raisa Potashniuk, Oksana Kubovich. Methodological Approaches of Future Specialists Towards the Research of the Problem of Human Health Training to Health Protective Activity. According to the theoretical analysis of psychological and pedagogical literature the authors defined the essence of group of notions that are characterizing basics of health-preserving activity of a specialist on human' health as an object of scientific research. These concepts include "health", "health culture", "health protective technologies", "health protective competence". Among the methodological approaches to the research of the problem of future specialists of human health training to health protective activity the authors single out such chosen professional and personal approaches as fundamental basis; systems, acmeological and acseological approaches as scientific basis; personality oriented approach as theoretical and methodological strategy; action and competence approaches as practice-oriented tactics. This article focuses its attention on the essence of the methodological approaches to research of the the problem of the future specialists of the human health training to health protective activity. Complex usage of these approaches makes it possible to consider specialists training as pedagogical system which enable the formation of group of professional qualities, motives and values for the future specialist, mark out the components of his readiness to future activity.

Key words: methodology of scientific research, methodological approaches, future specialists of the human health, health protective activity.

УДК: 378.016: 796.011.3

**Наталія Свіричук,
Тетяна Вознюк,
Андрій Драчук**

Спеціальна підготовка майбутніх учителів фізичної культури до фізкультурно-рекреаційної діяльності як пріоритетний напрям сучасної вищої освіти

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

Постановка наукової проблеми та її значення. У 2011 р. населення нашої країни скоротилося на 162 тис. осіб, а всього за роки незалежності воно зменшилося на 6 млн. На 1 січня 2012 р. чисельність населення України 45,6 млн осіб. Згідно з даними Держкомстату, тоді як рівень народжуваності

в нашій країні становить 11 чоловік на 1000, рівень смертності досягає 14,5 (для порівняння: показник смертності в країнах ЄС – 6,7 на тисячу населення) [4].

За результатами дослідження Інституту Горшеніна, є декілька груп чинників, які звели нашу країну в ранг лідерів за кількістю смертей. Перша з них стосується методів лікування. Інша характеризує низький рівень життя: українці економлять на ліках, продуктах харчування, відпочинку й спорті. Також серед причин експерти називають цілковиту відсутність в Україні пропаганди культу здорового способу життя.

Отже, актуальність удосконалення системи освіти України в галузі фізичного виховання та спорту обумовлена низкою об'єктивних обставин, основними з яких є недостатнє врахування ролі фізичного виховання в зміцненні здоров'я населення, профілактиці найбільш поширених захворювань, підвищенні працездатності, організації повноцінного дозвілля тощо. Отже, формування галузевого напрямку "Фізичне виховання", як вимагає сучасність, повинно здійснюватися, передусім через перегляд підготовки фахівців з оздоровчої фізичної культури та рекреації. Саме такий напрям обрали для себе сучасні вищі школи Європи й світу [1].

Навчальні програми з фізичної культури для учнів загальноосвітніх шкіл мають здебільшого спортивний напрям, пропонуючи профільну освіту з вибором у вигляді спеціалізації певного виду спорту. Питання фізичної рекреації розглядається лише як засіб позанавчального дозвілля. Тому більшість учителів мають лише поверхові знання щодо організації фізкультурно-рекреаційної роботи в школі.

Аналіз останніх досліджень і публікацій із цієї проблеми. На сьогодні у вітчизняній і зарубіжній науці представлені дослідження з проблеми фізкультурної освіти вчителів і школярів, які ґрунтуються на теорії фізичного виховання й спорту, у роботах відомих учених, таких як В. М. Платонов, Л. В. Матвеев, Б. М. Шиян, В. М. Волков та ін.; на медико-біологічних основах фізичного виховання загалом і фізичної рекреації зокрема – Ф. А. Богомолова, М. Я. Виленського, Л. Л. Головіна, А. А. Гужаловського й ін. Зміст, форми, методи фізкультурно-рекреаційної діяльності досліджували у своїх роботах В. І. Лях, Т. Ю. Круцевич, А. Г. Асмолов, Л. И. Лубишева та ін.

Багато вітчизняних учених, зокрема А. В. Цьось, В. Ялович, І. А. Рядинська, досліджують у своїх працях проблему фізкультурно-рекреаційної діяльності учнів і вчителів. Підкреслюючи необхідність підготовки, учені сходяться на думці, що фізкультурно-рекреаційна спрямованість навчального процесу в школі вимагає відповідної підготовки фахівців і набуває соціальної значущості, основою чого є здоров'язберігальні й здоров'яформувальні аспекти діяльності. Серед нерозв'язаних питань залишається визначення методики проведення уроків фізкультури рекреаційної спрямованості.

Завдання дослідження – визначення передумов спеціальної підготовки майбутніх учителів до фізкультурно-рекреаційної роботи з підлітками на основі вивчення їх морфофункціональних особливостей та пріоритетів життєдіяльності.

Виклад основного матеріалу й обґрунтування отриманих результатів дослідження. На відміну від минулих сторіч, сучасні діти обмежені у своїй природній руховій активності через напружений ритм життя й шкільний навчальний процес, який уключає не лише підвищені вимоги до шкільної програми, але й до якості виконання домашніх завдань. У сучасних дітей на перше місце виходить здобуття перспективної освіти та реалізація цієї мети починається ще з 1-го класу. Завантажуючи дітей додатковими заняттями з окремих навчальних дисциплін, більшість батьків не створюють умов для їх активного дозвілля, що негативно впливає на стан здоров'я, їхній фізичний розвиток і фізичну підготовленість. У дітей зменшується інтерес до виду такої діяльності, що вимагає від них м'язових зусиль у зв'язку з появою інших, сильніших інтересів без рухових витрат. Недостатній розвиток фізичних якостей дитини, зі свого боку, викликає проблеми з навчанням (зниження фізичної й розумової працездатності) у школі, що також безпосередньо пов'язано зі зниженням рухової активності.

Ґрунтовне вивчення проблеми рухової активності школярів спонукало нас до проведення безпосереднього дослідження серед учнів 5–6 класів. Діти цієї вікової категорії належать до підлітків, і саме цей період характеризується великою кількістю різноманітних перебудов в організмі, якість яких залежить від фізичного розвитку. Відсутність достатньої рухової активності понижує, а в деяких випадках загалом призупиняє нормальний розвиток організму.

Вивчення стану здоров'я школярів є надзвичайно важливим для обґрунтування превентивних заходів на уроках фізичної культури, а також визначення змісту занять фізкультурно-рекреаційної спрямованості, що спрямовані на зміцнення здоров'я [2]. Згідно із сучасними поглядами, для оцінки

фізичного стану школярів виокремлюють п'ять критеріїв [3]: рівень фізичного розвитку, ступінь його гармонійності; рівень функціонування основних систем організму; рівень фізичної підготовленості; ступінь опору організму несприятливим впливам; наявність хронічних захворювань.

Аналіз отриманих у результаті дослідження даних (табл. 1) дає підставу констатувати, що морфофункціональний профіль учнів 6-х класів має незначні гендерні відмінності, що дає нам змогу планувати однакові навчальні завдання для хлопчиків і дівчат. Водночас ці дослідження показують доволі широкі межі варіації в групах хлопців і дівчат стосовно зросту та маси тіла, що свідчить про необхідність індивідуального підходу до організації уроків із фізичної культури, застосування різноманітних засобів і методичних прийомів у процесі проведення фізкультурно-рекреаційної роботи зі школярами означеного віку.

Зібрана інформація дає можливість досконаліше вивчити вікові особливості підлітків, що в подальшому полегшить розробку моделей уроків фізкультурно-рекреаційної спрямованості.

Таблиця 1

Морфофункціональний профіль учнів 6-х класів

Показник	\bar{X}	σ	m	X max	X min
Хлопці (n=57)					
Зріст	152	5,8	1,6	162	142
Маса тіла	42,5	7,7	2,1	58,6	32,0
Індекс маси тіла	18,3	2,2	0,6	32,0	15,5
% жиру	17,7	5,3	1,4	28,4	10,1
% м'язів	36,8	1,8	0,5	40,5	34,4
Обмін речовин	1378	115,9	31,3	1615	1213
Дівчата (n=64)					
Зріст	153,5	5,9	1,3	163	141
Маса тіла	45,5	7,7	1,8	60,2	31,4
Індекс маси тіла	19,2	2,6	0,6	24,7	15,1
% жиру	20,2	5,7	1,3	33,1	11,7
% м'язів	35,7	3,1	0,7	42,4	30,9
Обмін речовин	1367	134,6	30,6	1655	1153

Для визначення рухового режиму школярів середніх класів проведено анкетування серед учнів 5–6-х класів загальноосвітніх шкіл м. Вінниці. Відповіді на поставлені питання дають змогу мати уявлення про активний і пасивний, у руховому розумінні, час (табл. 2). В анкетуванні брали участь 714 школярів (354 хлопців і 360 дівчат).

Таблиця 2

Характеристика фізичної активності школярів 5–6-х класів (%)

Відповіді	Хлопці	Дівчата	Відповіді	Хлопці	Дівчата
<i>Заняття фізичними вправами під час типового тижня (60 хв за день)</i>			<i>Заняття в спортивній секції</i>		
1. 0 днів	10	2,5	1. Не займаюся	28,75	28,75
2. 1 день	2,5	7,5	2. Не займаюся, але раніше займався	25	35
3. 2 дні	5	10	3. Займаюся	12,5	17,5
4. 3 дні	25	10	4. Займаюся у ДЮСШ	33,75	18,75
5. 4 дні	5	15	<i>Фізична підготовленість</i>		
6. 5 днів	16,25	15	1. Чудова	50	35
7. 6 днів	5	11,25	2. Добра	38,75	52,5
8. 7 днів	31,25	28,75	3. Задовільна	10	11,25
<i>Уроки фізичної культури в школі</i>			4. Погана	1,25	1,25
1. Подобаються	86,25	93,75	<i>Перегляд телевізійних програм у вихідні дні</i>		
2. Не подобаються	13,75	6,25	1. Не переглядаю	5	2,5
<i>Перегляд телевізійних програм протягом навчального тижня</i>			2. 30 хв на день	6,25	5
1. Не переглядаю	5	2,5	3. 1 год на день	10	13,75
2. 30 хв на день	11,25	13,75			
3. 1 год на день	21,25	10			

Закінчення табл. 2

1	2	3	4	5	6
4. 2 год на день	12,5	21,25	4. 2 год на день	13,75	10
5. 3 год на день	16,25	27,5	5. 3 год на день	12,5	13,75
6. 4 год на день	20	8,75	6. 4 год на день	15	21,25
7. 5 год на день	7,5	12,5	7. 5 год на день	7,5	18,75
8. 6 год на день	6,25	-	8. 6 год на день	10	8,75
9. 7 год на день	-	3,75	9. 7 год на день	20	6,25
<i>Виконання домашнього завдання протягом навчального тижня</i>			<i>Виконання домашнього завдання у вихідні дні</i>		
1. Ніскільки	-	-	1. Ніскільки	10	3,75
2. 30 хв на день	28,75	18,75	2. 30 хв на день	28,75	21,25
3. 1 год на день	42,5	25	3. 1 год на день	32,5	27,5
4. 2 год на день	12,5	28,75	4. 2 год на день	15	27,5
5. 3 год на день	11,25	13,75	5. 3 год на день	8,75	8,75
6. 4 год на день	3,75	7,5	6. 4 год на день	1,25	5
7. 5 год на день	-	2,5	7. 5 год на день	2,5	5
8. 6 год на день	1,25	3,75	8. 6 год на день	1,25	1,25
<i>Робота за комп'ютером (ігри, Інтернет) протягом навчального тижня</i>			<i>Робота за комп'ютером (ігри, Інтернет) у вихідні дні</i>		
1. Ніскільки	31,25	40	1. Ніскільки	22,5	37,5
2. 30 хв на день	7,5	16,25	2. 30 хв на день	5	12,5
3. 1 год на день	21,25	16,25	3. 1 год на день	16,25	13,75
4. 2 год на день	10	21,25	4. 2 год на день	13,75	18,75
5. 3 год на день	12,5	3,75	5. 3 год на день	11,25	6,25
6. 4 год на день	10	-	6. 4 год на день	7,5	3,75
7. 5 год на день	5	2,5	7. 5 год на день	10	5
8. 6 год на день	1,25	-	8. 6 год на день	3,75	2,5
9. 7 год на день	1,25	-	9. 7 год на день	10	-
<i>Читання художньої літератури протягом навчального тижня</i>			<i>Читання художньої літератури у вихідні дні</i>		
1. Ніскільки	20	5	1. Ніскільки	23,75	6,25
2. 30 хв на день	42,5	25	2. 30 хв на день	30	26,25
3. 1 год на день	16,25	33,75	3. 1 год на день	18,75	28,75
4. 2 год на день	8,75	22,5	4. 2 год на день	12,5	18,75
5. 3 год на день	6,25	5	5. 3 год на день	6,25	7,5
6. 4 год на день	5	6,25	6. 4 год на день	5	6,25
7. 5 год на день	1,25	1,25	7. 5 год на день	-	2,5
8. 6 год на день	-	1,25	8. 6 год на день	1,25	3,75
9. 7 год на день	-	-	9. 7 год на день	2,5	-

Аналіз результатів дає підставу констатувати, що займаються фізичними вправами понад 60 хв на день більше 3-х разів на тиждень значна частина хлопчиків (57,8 %) і дівчат (70 %) цього віку. При цьому 10 % хлопчиків і 2,5 % дівчат жодного дня на тиждень не займаються фізичними вправами, тобто вони навіть не відвідують уроки з фізичної культури. Особливе занепокоєння викликає стан рухової діяльності хлопчиків, фізична праця яких у майбутньому більш складна й вимагає високої фізичної підготовленості.

Високий рівень розвитку фізичних якостей досягається регулярним відвідуванням спортивних секцій, у яких, за нашими даними, займається 46,25 % хлопчиків і 36,25 % дівчат 5–6-х класів. До цього віку вже встигли залишити спортивні секції 25 % хлопчиків та 35% дівчат. Треба зауважити, що, як свідчить практика, із часом саме ця цифра збільшується.

За самооцінкою учнів, більшість із них вважають свою фізичну підготовленість чудовою й доброю та лише 11,25 % хлопчиків і 12,5% дівчат не задоволені станом своєї фізичної форми. Високі та вищі за середні результати у фізичній підготовці показують учні, які займаються в спортивних секціях.

Отримані результати підтверджують позитивне ставлення до уроків фізичної культури школярів середнього шкільного віку (86,25 % хлопчиків і 93,75 % дівчат).

Весь вільний час учні перерозподіляють між виконанням домашнього завдання, переглядом телепередач, грою на комп'ютері, читанням літератури. Співвідношення за різними видами дозвілля у вихідні дні між дівчатами й хлопчиками майже зберігається.

Негативні наслідки отриманих даних можна простежити вже тепер. Так, учні 5–6-х класів упродовж навчального року пропустили через хворобу в середньому 28 навчальних дні (близько 15 % за весь рік). Хронічні захворювання виявлено в 11 % дітей, що для такого віку є досить високим показником. Звільнення від занять фізичною культурою після хвороби знову ж таки певною мірою негативно відбивається на руховому режимові школярів.

Передбачається, що оптимізувати рухову активність середніх учнів можливо за рахунок її правильної організації, а саме: підвищенням ефективності уроку фізичної культури; зміною ролі вчителя фізичної культури; організацією занять на основі інтересів дітей, спрямованих на зниження психічної й розумової перенапруги; формуванням мотивації учнів до занять фізичною культурою та самостійних занять фізичними вправами.

Висновки. У зв'язку з обставинами, які складаються в суспільстві загалом і сучасній школі, зокрема, виникає необхідність спеціальної підготовки вчителів фізичної культури до проведення заходів, пов'язаних із рекреаційною діяльністю. Водночас такі заходи повинні організовуватися не лише в позанавчальний час, але й у процесі третього уроку фізичної культури. Крім загальноприйнятих форм фізичної рекреації, варто звернути увагу на засвоєння студентами новітніх здоров'язберігальних технологій, заснованих на різних видах фітнес-програм, аеробіки, східних оздоровчих видів гімнастики. Вони проводяться для виховання відповідального ставлення до власного здоров'я й здоров'я суспільства як до вищої індивідуальної та суспільної цінності; формування в дітей і учнівської молоді навичок здорового способу життя; оптимізації режиму навчально-виховного процесу; збільшення рухової активності дітей та молоді; активізації фізкультурно-оздоровчої роботи.

Перспектива подальших досліджень. На основі отриманих результатів планується розробити методику й критерії підготовки майбутніх учителів фізичної культури до фізкультурно-рекреаційної роботи в школі.

Список використаної літератури

1. Лях Б. И. Обзор концепций, определяющих физическое воспитание в общеобразовательных школах Европы – немецкий взгляд (статья 2) / Б. И. Лях // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – № 1. – 2010. – С. 27–32, 49.
2. Комков А. Г. Социально-педагогические основы формирования физической активности школьников : монография / Комков А. Г. – СПб. : СПбНИИФК, 2002. – 228 с.
3. Круцевич Т. Ю. Контроль у фізичному вихованні дітей, підлітків і молоді : навч. посіб. / Т. Ю. Круцевич, М. І. Воробйов, Г. В. Безверхня. – К. : Олімпійська л-ра, 2011. – 224 с. : іл. – Бібліогр.: С. 221–223.
4. ТСН : Українці вимирають [Електронний ресурс]. – Режим доступу : <http://ubr.ua/> від 11.04.2012 г.

Анотації

Актуальність теми підтверджується наявними суперечностями в системі підготовки вчителів фізичної культури: спортивним спрямуванням навчальних програм і відсутністю знань та вмінь проведення уроків із рекреаційною спрямованістю, поверховим ставленням до питань відновлення й збереження життєвого потенціалу школярів. Мета дослідження – визначення передумов для спеціальної підготовки майбутніх учителів до фізкультурно-рекреаційної роботи на основі вивчення їхніх морфофункціональних особливостей та пріоритетів життєдіяльності. Результати дослідження засвідчують відсутність особливих відмінностей між морфофункціональними показниками дівчат і хлопців, водночас доволі широкі межі варіації в групах стосовно зросту та маси тіла свідчать про необхідність індивідуального підходу, застосування різноманітних засобів і методичних прийомів у процесі проведення фізкультурно-рекреаційної роботи зі школярами означеного віку. Дослідження підтверджує зниження рухової активності учнів, яке поєднується зі збільшенням розумового й психічного навантаження, що загалом негативно відбивається на здоров'ї дітей та їхньому фізичному розвитку. Традиційний стиль викладання фізичної культури, відсутність нових форм уроків знижує інтерес учнів не тільки до уроків, а й до самостійних занять фізичними вправами. Отримані дані свідчать про необхідність спеціальної підготовки вчителів фізичної культури до проведення заходів, пов'язаних із рекреаційною діяльністю.

Ключові слова: фізична рекреація, морфофункціональні показники, фізична активність, професійна підготовка.

Наталія Свирщук, Татьяна Вознюк, Андрей Драчук. Специальная подготовка будущих учителей физической культуры к физкультурно-рекреационной деятельности как приоритетное направление современного высшего образования. Актуальность темы подтверждается существующими противоречиями

в системі підготовки учителів фізичної культури: спортивним направленням існуючих навчальних програм і відсутністю знань і умінь проведення уроків з рекреаційною направленістю, поверхневим відношенням до питань відновлення і збереження життєвого потенціалу школярів. Метою дослідження було визначення передумов для спеціальної підготовки майбутніх учителів до фізкультурно-рекреаційної роботи з підлітками на основі вивчення їх морфофункціональних особливостей і пріоритетів життєдіяльності. Дані дослідження свідчать про відсутність особливих відмінностей між морфофункціональними показателями дівчаток і хлопчиків, в той же час достатньо широкі межі варіації в групах стосовно росту і маси тіла свідчать про необхідність індивідуального підходу, застосування різноманітних засобів і методических прийомів, в процесі проведення фізкультурно-рекреаційної роботи з школярами певного віку. Проведене дослідження підтверджує зниження рухової активності школярів, яке поєднується з збільшенням умовної і психическої навантаженості, що в цілому негативно впливає на здоров'я дітей і їх фізическе розвиток. Традиційний стиль викладання фізическої культури, відсутність нових форм уроків знижує інтерес учнів не тільки до уроків, а й до самостійних занять фізическими вправами. Отримані дані свідчать про необхідність спеціальної підготовки учителів фізическої культури до проведення заходів, пов'язаних з рекреаційною діяльністю.

Ключевые слова: фізическа рекреація, морфофункціональні показателі, фізическа активність, професіональна підготовка.

Natalia Svyrshchuk, Tatiana Vozniuk, Andrey Drachuk. Special Preparedness of Future Teachers of Physical Training to Physically-Recreational Activity as a Priority Line of Modern Higher Education. The topicality of the article is proved by extant contradictions in the system of preparedness of teachers of physical training by sports direction of the existing curriculum and absence of knowledge and skills of conducting lessons with the recreational direction, careless attitude to the problems of renewal and preservation of the pupils' vital potential. The aim of the research is to determine preconditions for special preparedness of future teachers to physically-recreational work with teenagers based on studying of their morpho-functional peculiarities and priorities of vital activity. Research data show the absence of special differences between morpho-functional indices of girls and boys, at the same time rather wide variation limits in these groups concerning stature and mass. All these facts show the necessity of personal approach, usage of different means and methods in the process realization of physically-recreational work with pupils of certain age. Our research proves the reduction of pupils' moving activity, that is combined with the increase of mental work which influences pupils' health and physical development in a negative way. The traditional way of physical training teaching, the absence of new kinds of lessons reduce pupils' interest not only to PT lessons but also to the individual physical exercises. The received information proves the necessity of special preparedness of teachers of physical training to conducting actions, related to recreational activity.

Key words: physical recreation, morpho-functional indices, physical activity, professional preparedness.

УДК 378:796

Людмила Сущенко,
Сергій Путров

Основні напрями використання Інтернету в професійній підготовці майбутніх фахівців із фізичної реабілітації

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

Постановка наукової проблеми та її значення. Поява наприкінці ХХ ст. нової форми освіти, що отримала назву “дистанційної”, була викликана тими змінами, які сталися у світовому суспільстві в цей час. Велике місце в усіх галузях суспільної діяльності зайняли інформаційно-комунікаційні технології, що продовжують і надалі швидко розвиватися та значною мірою визначають риси сучасного суспільства. За В. С. Журавським, “інформаційні та комунікаційні технології можуть сприяти зміцненню соціального єднання і розширенню можливостей саморозвитку окремих людей і груп у рамках кожного суспільства” [1, 111].

Аналіз останніх досліджень і публікацій із цієї проблеми. Аналіз наукової літератури свідчить, що дистанційна освіта ґрунтується на цих технологіях й у своїх цілях та принципах повинна відповідати напрямам розвитку людства (В. М. Кухаренко, Н. Г. Сиротенко). За термінологією західних освітніх установ, це lifelong learning, форма освіти, яка повинна сприяти постійному гнучкому

приспосованню до умов життя людини за допомогою інформації. Як указує О. В. Олійник, “інформаційні технології дистанційного навчання співвідносяться з технологіями навчання як процесуальна частина дидактичної системи в освітньому процесі; розглядаються як стратегії розвитку національного освітнього простору, віддзеркалюючи тактику реалізації освітніх технологій; належать до інноваційних інформаційно-комунікаційних технологій, які характеризуються базовими атрибутами – комунікаціями, що тлумачаться у подвійному значенні: як канали передачі інформації та як інтерактивне спілкування в Інтернет-просторі” [2, 13]. На думку автора, “роль інформаційних технологій у системі вищої освіти обґрунтовано інформаційно-комп'ютерною парадигмою, яка зумовлює переваги можливостей навчання на відстані завдяки всесвітній комп'ютерній мережі Інтернет засобами дистанційного освіти” [2, 13]. Аналіз літератури свідчить, що під інформаційними технологіями розуміють сукупність процесів збору, передачі, обробки, зберігання й доведення інформації до користувача сучасними засобами.

Теоретичний аналіз літератури (Ю. Д. Желєзняк, Р. В. Клопов, П. К. Петров, А. І. Федоров, С. Б. Шарманов) свідчить, що головними завданнями інформаційної підготовки майбутніх фахівців повинні бути такі: узагальнення й поглиблення теоретичних знань про головні поняття та методи інформатики як наукової дисципліни; вивчення й засвоєння основ і засобів представлення, зберігання, обробки та передачі інформації з використанням комп'ютерів; формування вмінь і навичок праці на персональному комп'ютері; осягнення методів праці з інформаційними та комунікаційними технологіями; вивчення й освоєння методів і засобів використання сучасних інформаційних технологій у професійній діяльності.

Актуальність дослідження зумовлена тим, що з позицій сьогодення в професійній підготовці майбутніх фахівців із фізичної реабілітації значна увага приділяється впровадженню обчислювальної техніки, програмного забезпечення та інформаційно-комунікаційних технологій.

Завдання дослідження полягає в тому, щоб на основі аналізу фахової, психолого-педагогічної літератури та інформації з мережі Інтернет розкрити основні напрями використання Інтернету в професійній підготовці майбутніх фахівців із фізичної реабілітації.

Аналіз фахової, психолого-педагогічної літератури та інформації з мережі Інтернет дав підставу з'ясувати основні напрями використання Інтернету в професійній підготовці майбутніх фахівців із фізичної реабілітації.

Роботу виконано відповідно до плану НДР Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова.

Виклад основного матеріалу й обґрунтування отриманих результатів дослідження. Із поширення Інтернету людство вперше в історії отримало унікальну інформаційну структуру, створену відповідно до ідеї гігантського гіпертексту. М. В. Чабаненко вважає, що “розвиток засобів масової інформації гіпотетично пов'язаний із прагненням людини до реалізації архетипного ідеалу всевідання, при цьому Інтернет виступає прообразом інтегрованого медіуму” [5, 7]. П. І. Федорук констатує, що “осовною особливістю дистанційної освіти є надання студентам можливості самостійно отримувати необхідні знання, користуючись сучасними інформаційними технологіями” [5, 13]. Як указує автор, “можливість індивідуалізації навчання є однією з найголовніших переваг використання інформаційних технологій у навчальному процесі” [4, 13]. При визначенні поняття “інформаційна технологія” можна виділити такі головні елементи: предмет, спосіб і методи обробки інформації, знаряддя для збереження й передачі інформації (комп'ютери, мережа Інтернет), опис способів передачі інформації (інструкції, електронні довідники та монографії). Інформаційні технології виступають як сукупність процесів руху й переробки інформації та описи цих процесів.

Ретроспективний аналіз процесу впровадження засобів обчислювальної техніки й комп'ютерних технологій у навчальний процес та їх подальше використання дав змогу Н. О. Побережній виокремити три етапи інформатизації освіти, умовна назва яких – електронізація, комп'ютеризація й інформатизація освітнього процесу [3]. У процесі дослідження педагогічної проблеми навчання студентів із застосуванням інформаційних технологій автором виявлено, що “інформатизація освіти – один з найважливіших механізмів реформування системи освіти, при цьому вона дозволяє: побудувати відкриту систему освіти, яка забезпечує кожному студенту власну спрямованість навчання; ефективно організувати пізнавальну діяльність студентів під час навчального процесу; використовувати принципово нові пізнавальні засоби; змінити організацію процесу пізнання на основі зміщення акценту в бік синергетичного мислення; утворити ефективну систему керування інформаційно-методичним забезпеченням та ін.” [3, 7].

Із позицій сьогодення науковці все більше звертають увагу на інтернет-освіту як специфічну освітню діяльність, по-новому організоване навчання й виховання молоді засобами Інтернету через залучення її до корисної пізнавальної та дозвільної діяльності в глобальній мережі. За В. С. Журавським, на цій підставі інтернет-освіта сьогодні вважається однією з тих галузей освіти, яка розвивається найбільш динамічно [1, 116]. Подальший прогрес інтернет-освіти в Україні можливий, звичайно, за наявності доступу до мережі, але за умови реалізації трьох складників сучасної інфраструктури навчання – технічного й програмного оснащення вищих навчальних закладів; необхідної кількості грамотного персоналу – викладачів, які застосовують у своїй професійній діяльності сучасні технології роботи з інформацією; освітніх інтернет-ресурсів [1, 116].

Важливе значення для професійної підготовки майбутніх фахівців із фізичної реабілітації має робота з каталогами бібліотек Росії й України. Студенти використовують каталоги бібліотек України, які містяться на таких веб-сторінках: www.nbuv.gov.ua (Національна бібліотека України імені В. І. Вернадського), www.library.gov.ua (Державна наукова медична бібліотека), www.scsml.rssi.ru/city/kievrus.html (Українська республіканська наукова медична бібліотека). Ми рекомендуємо студентам звернутися на сайт бібліотеки Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова (hklib.npu.edu.ua). Студенти використовують каталоги бібліотек Росії, які містяться на таких веб-сторінках: www.lib.msu.ru (Наукова бібліотека Московського державного університету), www.libspmu@spmu.rssi.ru (Фундаментальна бібліотека Санкт-Петербурзького державного медичного університету ім. І. П. Павлова), www.office@nlr.ru (Російська національна бібліотека), www.scsml.rssi.ru (Центральна науково-медична бібліотека Росії), www.scsml.rssi.ru/city/santrus.html (бібліотека Науково-дослідного інституту фізичної культури Комітету Російської Федерації з фізичної культури і туризму).

Висновки. У професійній підготовці майбутніх фахівців із фізичної реабілітації використання можливостей Інтернету здійснюється за такими напрямками: самостійний пошук студентами інформації на веб-сторінках, створення особистісних творчих продуктів із використанням мультимедійного супроводу на тему, яка вивчається, демонстрація особистісних творчих продуктів студентів для веб-глядачів, використання тематично підібраних гіпертекстових матеріалів, електронної пошти студентами заочної форми навчання, робота з каталогами літератури бібліотек Росії й України, комп'ютерне тестування знань із професійно орієнтованих дисциплін.

Перспективи подальших досліджень полягають у тому, щоб розробити навчально-методичний комплекс професійно орієнтованих дисциплін із використанням мультимедійного супроводу, який значно підвищить ефективність професійної підготовки майбутніх фахівців із фізичної реабілітації.

Список використаної літератури

1. Журавський В. С. Вища освіта як фактор державотворення і культури в Україні / Журавський В. С. – К. : Вид. дім “Ін Юре”, 2003. – 416 с.
2. Олійник О. В. Інформаційні технології дистанційного навчання у вищій бібліотечній освіті США : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. наук з соц. комунікацій : спец. 27.00.03 “Книгознавство, бібліотечознавство, бібліографознавство” / О. В. Олійник. – Х., 2008. – 20 с.
3. Побережна Н. О. Дидактичні умови впровадження інформаційних технологій у навчальний процес вищого навчального закладу : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. пед. наук : спец. 13.00.09 “Теорія навчання” / Н. О. Побережна. – Кривий Ріг, 2010. – 20 с.
4. Федорук П. І. Адаптивна система дистанційного навчання та контролю знань на базі інтелектуальних Інтернет-технологій : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня д-ра техн. наук : спец. 05.13.06 “Інформаційні технології” / П. І. Федорук. – К., 2009. – 37 с.
5. Чабаненко М. В. Інтернет-видання України: становлення та особливості розвитку : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. наук із соц. комунікацій : спец. 27.00.04 “Теорія та історія журналістики” / М. В. Чабаненко. – Запоріжжя, 2010. – 20 с.

Анотації

У статті вказано, що завдяки інтенсивному поширенню Інтернет в Україні став універсальним комунікаційно-інформаційним середовищем із комплексом притаманних йому специфічних інформаційно-освітніх технологій. До основних напрямів використання Інтернету в професійній підготовці майбутніх фахівців із фізичної реабілітації віднесено самостійний пошук студентами інформації на веб-сторінках, створення студентами особистісних творчих продуктів із використанням мультимедійного супроводу на тему, яка вивчається, демонстрація особистісних творчих продуктів студентів для веб-глядачів, використання тематично

підібраних гіпертекстових матеріалів, електронної пошти студентами заочної форми навчання, робота з каталогами літератури бібліотек Росії й України, комп'ютерне тестування знань із професійно орієнтованих дисциплін.

Ключові слова: Інтернет, професійна підготовка, майбутні фахівці з фізичної реабілітації.

Людмила Сущенко, Сергей Путров. Основные направления использования Интернета в профессиональной подготовке будущих специалистов по физической реабилитации. В статье указано, что благодаря интенсивному распространению Интернет в Украине стал универсальной коммуникационно-информационной средой с комплексом присущих ему специфических информационно-образовательных технологий. К основным направлениям использования Интернета в профессиональной подготовке будущих специалистов по физической реабилитации, отнесено самостоятельный поиск студентами информации на веб-страницах, создание личностных творческих продуктов с использованием мультимедийного сопровождения на тему, которая изучается, демонстрация личностных творческих продуктов студентов для веб-зрителей, использование тематически подобранных гипертекстовых материалов, электронной почты студентами заочной формы обучения, работа с каталогами литературы библиотек России и Украины, компьютерное тестирование знаний по профессионально ориентированным дисциплинам.

Ключевые слова: Интернет, профессиональная подготовка, будущие специалисты по физической реабилитации.

Liudmyla Sushchenko, Serhiy Putrov. Guidelines of the Use of the Internet for Training of Future Specialists in Physical Rehabilitation. The article points out that thanks to intensive dissemination of Internet in Ukraine, it has become a universal communication and information environment with a set of its own specific information and educational technologies. Main usage of the Internet for training of future specialists in physical rehabilitation, classified as: stand-alone search students information on Web pages, students of personal creative products using multimedia support on the topic that is being studied, the demonstration of personal creative products for students, Web viewers using thematically selected Hypertext materials, student e-mails, by the students of extra-mural form of studies, work with catalogs literature libraries of Russia and Ukraine, computer tests on professionally oriented disciplines.

Key words: Internet, professional training, future specialists in physical rehabilitation.

УДК 378.016 : 796.035

Олена Томащук,
Олександр Хриплюк

Сутність проблеми професійної підготовки майбутніх фахівців з адаптивного фізичного виховання до роботи в центрах інваспорту

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

Постановка наукової проблеми та її значення. Глибокі структурні зміни в українському суспільстві, реформування всіх ланок освіти зумовили необхідність переосмислення системи підготовки кадрів у цілому для всіх галузей народного господарства й, зокрема, у сфері фізичної культури та спорту.

Незалежність України, відродження української нації спонукали до нового бачення професійної підготовки майбутніх фахівців з адаптивного фізичного виховання, спрямування її на потреби людини й держави в професійних, усебічно розвинених спеціалістах. Соціальне та педагогічне значення порушеної проблеми полягає в підготовці висококваліфікованих фахівців, які у своїй майбутній професійній діяльності здатні поєднувати глибокі фундаментальні теоретичні знання й практичну підготовку, володіти гуманістичними та моральними якостями, відповідально й творчо ставитися до справи, яку вони виконують.

Роботу виконано відповідно до плану НДР Луцького інституту розвитку людини Університету "Україна" з наукового напрямку "Зміст, форми і методи підготовки майбутніх фахівців для галузі адаптивної фізичної культури".

Аналіз останніх досліджень і публікацій із цієї проблеми. Формулюючи основні положення концепції професійної підготовки майбутніх фахівців з адаптивного фізичного виховання до роботи в

центрах інваспорту, ми спиралися на творчі доробки таких вітчизняних науковців, як Ю. А. Бріскін, Р. П. Карпюк і Р. В. Чудна. Ю. А. Бріскін дослідив теоретико-методичні основи спорту інвалідів як складової частини міжнародного олімпійського руху [2]. Р. П. Карпюк висвітлив теорію та методику професійної підготовки майбутніх фахівців з адаптивного фізичного виховання [3]. Р. В. Чудна обґрунтувала структуру й зміст навчальної дисципліни “Адаптивне фізичне виховання” у системі вищої фізкультурної освіти [6].

Аналіз праць учених дав підставу стверджувати, що тільки в деяких працях безпосередньо чи у зв’язку із вивченням інших проблем досліджуються окремі питання підготовки фахівців з адаптивного фізичного виховання до роботи в центрах інваспорту.

Завдання дослідження – проаналізувати стан проблеми професійної підготовки майбутніх фахівців з адаптивного фізичного виховання до роботи в центрах інваспорту на сучасному етапі.

Виклад основного матеріалу й обґрунтування отриманих результатів дослідження. Р. Чудна зазначає, що “у сучасній Україні проблема забезпечення галузі фізичного виховання, фізичної культури і спорту людей із психофізичними порушеннями спеціалістами вирішується за рахунок таких спеціальностей: викладач фізичного виховання, тренер із виду спорту, спеціаліст фізичної реабілітації” [5, 64].

С. Матвеев, І. Когут і Л. Шульга зазначають, що при високому рівні розвитку спорту інвалідів в Україні, відзначається недостатня кількість фахівців, котрі володіють необхідною кількістю знань і вмінь, здатних успішно працювати з людьми, які мають фізичні й розумові недоліки розвитку.

Підготовка майбутніх фахівців з адаптивної фізичної культури вищими навчальними закладами України, як зазначають С. Матвеев, І. Когут і Л. Шульга, розпочалася з 1996 р., коли у Львівському державному інституті фізичної культури введена навчальна дисципліна “Теоретичні основи інваспорту” [4, 12–13].

Як указує Ю. А. Бріскін, “в Україні підготовку фахівців Олімпійського та професійного спорту до роботи з інвалідами розпочато у ЛДІФК із запровадженням навчальних дисциплін «Теоретичні основи інваспорту» (1996), «Паралімпійський спорт» (1999) та «Адаптивний спорт» (2002), у НУФВСУ – «Спорт інвалідів» (2003) [1, 3].

У Національному університеті фізичного виховання й спорту України підготовка фахівців з адаптивної фізичної культури розпочалася з введення в 1999 р. в навчальний процес студентів кафедри теорії й методики фізичного виховання, рекреації й оздоровчої фізичної культури дисципліни “Адаптивне фізичне виховання”. Із 2002–2003 навчального року на кафедрі олімпійського і професійного спорту в навчальний процес студентів введено дисципліну “Спорт інвалідів”.

Для виявлення стану підготовки майбутніх фахівців з адаптивного фізичного виховання до роботи в центрах інваспорту проведено анкетування студентів вищих навчальних закладів, у якому брали участь 424 особи. Респондентами виступили 58 студентів Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова, 57 студентів Волинського національного університету імені Лесі Українки, 48 студентів Запорізького національного університету, 101 студент Міжнародного економіко-гуманітарного університету імені Степана Дем’янука, 160 студентів Луцького інституту розвитку людини Університету “Україна”.

Результати відповідей на запитання анкети “Наскільки Ви підготовлені до використання засобів адаптивної фізичної культури у своїй майбутній професійній діяльності?” показали, що із 424 студентів підготовленими себе вважають 19,31 %, частково підготовленими – 60,85 %, не підготовленими – 7,92 %, важко відповісти – 11,92 % студентів.

Відповіді на запитання анкети “Наскільки Ви підготовлені до майбутньої професійної діяльності в центрах інваспорту?” розподілилися таким чином: із 424 студентів указали, що підготовлені до майбутньої професійної діяльності в центрах інваспорту 14,12 % студентів, частково – 53,32 %, не підготовлені – 10,33 %, важко відповісти – 22,23 % студентів.

Отже, лише 14,12 % респондентів указали, що підготовлені до майбутньої професійної діяльності в центрах інваспорту, у той час як, на жаль, 22,23 % було важко відповісти на це запитання.

Висновки. Аналіз сучасного стану підготовки майбутніх фахівців з адаптивного фізичного виховання до роботи в центрах інваспорту свідчить про те, що у вищих навчальних закладах фізичного виховання та спорту недостатньо уваги приділяється питанням оптимізації професійної підготовки фахівців з адаптивного фізичного виховання до роботи в центрах інваспорту.

Перспективи подальших досліджень убачаються в розробці науково-методичного забезпечення підготовки майбутніх фахівців з адаптивного фізичного виховання до роботи в центрах інва-спорту.

Список використаної літератури

1. Бріскін Ю. А. Базова термінологія інваспорту / Ю. А. Бріскін // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. – 2005. – № 19. – С. 3–8.
2. Бріскін Ю. А. Теоретико-методичні основи спорту інвалідів як складової міжнародного олімпійського руху : дис. ... д-ра наук з фіз. виховання і спорту : 24.00.01 / Бріскін Юрій Аркадійович. – Л., 2007. – 459 с.
3. Карпюк Р. П. Професійна підготовка майбутніх фахівців з адаптивного фізичного виховання: теорія та методика : монографія / Роман Петрович Карпюк. – Луцьк : ВАТ “Волинська обласна друкарня”, 2008. – 504 с.
4. Матвеев С. Адаптивный спорт и олимпийское движение / С. Матвеев, И. Когут, Л. Шульга // Наука в олимпийском спорте. – 2006. – № 1. – С. 9–14.
5. Чудна Р. В. Стан і актуальні питання галузі фізичного виховання неповносправних в Україні / Р. В. Чудна // Теорія і методика фізичного виховання і спорту. – 2002. – № 4. – С. 62–66.
6. Чудна Р. В. Обґрунтування структури та змісту навчальної дисципліни “Адаптивне фізичне виховання” в системі вищої фізкультурної освіти : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. наук з фіз. виховання і спорту : спец. 24.00.02 “Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення” / Р. В. Чудна. – К., 2003. – 21 с.

Анотації

Незалежність України, відродження української нації спонукали до нового бачення професійної підготовки майбутніх фахівців з адаптивного фізичного виховання, спрямування її на потреби людини й держави в професійних, усебічно розвинених спеціалістах. Завдання дослідження – проаналізувати стан проблеми професійної підготовки майбутніх фахівців з адаптивного фізичного виховання до роботи в центрах інва-спорту на сучасному етапі. У процесі анкетування студентів вищих навчальних закладів, у якому брало участь 424 особи, виявлено, що у вищих навчальних закладах фізичного виховання та спорту недостатньо уваги приділяється питанням оптимізації професійної підготовки фахівців з адаптивного фізичного виховання до роботи в центрах інваспорту.

Ключові слова: професійна підготовка, майбутні фахівці з адаптивного фізичного виховання, центри інваспорту.

Елена Томащук, Александр Хриплиук. Суть проблемы профессиональной подготовки будущих специалистов по адаптивному физическому воспитанию к работе в центрах инваспорта. Независимость Украины, возрождение украинской нации сопутствуют новому видению профессиональной подготовки будущих специалистов по адаптивному физическому воспитанию, направленности её на нужды человека и государства в профессиональных, всесторонне развитых специалистах. Задача исследования – проанализировать состояние проблемы профессиональной подготовки будущих специалистов по адаптивному физическому воспитанию к работе в центрах инваспорта на современном этапе. В процессе анкетирования студентов высших учебных заведений, в котором участвовало 424 человека, было обнаружено, что в высших учебных заведениях физического воспитания и спорта недостаточно внимания уделяется вопросам оптимизации профессиональной подготовки специалистов по адаптивному физическому воспитанию к работе в центрах инваспорта.

Ключевые слова: профессиональная подготовка, будущие специалисты по адаптивному физическому воспитанию, центры инваспорта.

Line Tomaszuk, Sasha Khrypliuk. The Essence of the Problem of Professional Training of Future Specialists in Adaptive Physical Education to Work in Centers Invasport. The independence of Ukraine, the revival of the Ukrainian nation induced to a new vision of professional training of future specialists in adaptive physical education, focusing on human needs and the state needs in a professional, fully developed professional. The purpose of the article – analyze the problems of professional training of specialists in adaptive physical education to work in centers Invasport today. During questioning of university students, which involved 424 people, it was found that in higher education physical education and sport deficient attention is spare to the optimization of training specialists in adaptive physical education to work in centers Invasport.

Key words: professional training, future specialists in adaptive physical education, centers of invalid sport.

Перевірка ефективності методики психолого-педагогічної підготовки майбутніх учителів фізичної культури

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

Постановка наукової проблеми та її значення. Освіта є соціальним інститутом, через який проходить кожна людина, набуваючи при цьому рис особистості, фахівця й громадянина. Завдяки діяльності вчителя реалізується державна політика у створенні інтелектуального, духовного потенціалу нації, розвитку вітчизняної науки, техніки та культури.

Психолого-педагогічні дисципліни лежать в основі підготовки майбутніх учителів фізичної культури у вищому навчальному закладі. У таких умовах якісна професійна освіта має забезпечувати формування сукупності інтегрованих знань та вмінь, якостей особистості, що визначає професійну компетентність фахівця з педагогіки й психології.

Саме тому потребує уваги проблема формування психолого-педагогічної компетентності майбутніх учителів, зокрема вчителів фізичної культури. Усе це виокремлює проблему підготовки вчителя фізичної культури, його професійного становлення, яка вимагає ґрунтовного дослідження. Психолого-педагогічна підготовка майбутнього вчителя фізичної культури розглядається нами як одне із важливих завдань у формуванні професійної компетентності фахівця.

Аналіз останніх досліджень і публікацій із цієї проблеми. Теоретико-методологічну основу дослідження становлять положення про організацію вищої професійної освіти педагогічних кадрів в Україні, наукові праці вітчизняних науковців, які присвячені вивченню суті та структури педагогічної діяльності (І. Зязюн [2], Н. Кузьміна [4], Д. Ніколенко [9], Є. Науменко [5], З. Плетньова [6], В. Сластьонін [9], Б. Шиян [12]), психології особистості майбутнього вчителя (Г. Балл [11], І. Бех [11], О. Полуніна [8], С. Смирнов [10]).

Завдання дослідження – перевірити ефективність методики психолого-педагогічної підготовки майбутніх учителів фізичної культури у вищому навчальному закладі.

Використано такі **методи** дослідження: теоретичні – вивчення наукової та методичної літератури з проблеми формування психолого-педагогічної компетентності вчителя фізичної культури, аналіз нормативної документації вищих закладів освіти, ознайомлення з досвідом роботи факультетів фізичного виховання в аспекті теми дослідження; емпіричні – бесіди, тестування, вивчення результатів навчальної діяльності студентів, педагогічний експеримент.

Виклад основного матеріалу й обґрунтування отриманих результатів дослідження. Запропонована нами методика полягала в розробці навчальної програми “Психолого-педагогічні основи фізичного виховання”, структурованої відповідно до майбутньої професійної діяльності студентів з одночасним апробуванням на практичних заняттях при використанні таких активних методів навчання, як ділові та рольові ігри, аналіз конкретних ситуацій, психологічний тренінг й ін.

Для перевірки ефективності запропонованої методики розроблено тестові завдання, які допомогли визначити рівень та якість знань студентів із психолого-педагогічних дисциплін.

Підготовка й проведення експериментального дослідження вимагають, передусім, усвідомлення його мети та місця в загальному процесі дослідження.

Організуючим і спрямовувальним чинником первинного етапу експерименту є формулювання гіпотези, із позиції якої здійснюватимуться наукові пошуки. Саме гіпотеза передбачає хід і результат дослідження, із неї випливає проект розв’язання проблеми. У нашому випадку висувається гіпотеза про те, що структуризація психолого-педагогічної підготовки вчителів фізичної культури повинна відповідати характерним особливостям їхньої майбутньої професійної діяльності при застосуванні в навчально-виховному процесі сучасних інтерактивних методів і засобів, розробці сучасних програм та моделей навчання, які сприятимуть кращому засвоєнню студентами дисциплін психолого-педагогічного циклу, а також впливатимуть на ефективність формування якості знань, умінь і навичок, які можна надалі використовувати безпосередньо в професійній діяльності.

При проведенні експерименту труднощі, що можуть виникнути, висувають перед учителем фізичної культури низку важливих питань методичного характеру, знання яких дає змогу істотно

підвищити ефективність цього дослідження. Саме інноваційні методики можуть бути спрямовані на розв'язання тактичних проблем, розроблених як певні алгоритми дослідницької діяльності в конкретних умовах, із конкретним педагогічним об'єктом і являють собою сукупність систематизованих прийомів і засобів наукового пошуку в педагогіці та психології, правил і технології їх застосування, порядку інтерпретації одержаних результатів [7, 9].

Розробка експериментальної методики є обов'язковою, тому що вона визначає процесуальні можливості різноманітних методів дослідження в педагогіці й психології для розв'язання поставлених завдань.

При проведенні формувального експерименту, пов'язаного з перевіркою ефективності авторської методики психолого-педагогічної підготовки та формування в студентів знань, умінь і навичок, можна використовувати підходи, що ґрунтуються на методі експертних оцінок, теорії нечітких множин, а також на дисперсійному аналізі. Ідеї застосування деяких із цих методів у педагогічних дослідженнях належать П. М. Воловику, який отримав за їх допомогою низку фундаментальних результатів [1].

У цьому експериментальному дослідженні для отримання кількісних оцінок рівня знань, умінь і навичок використовується дисперсійний аналіз.

Дисперсійний аналіз – це статистичний метод аналізу результатів спостережень, які залежать від різних чинників, що діють одночасно, а також вибір найважливіших чинників та оцінка їх впливу [1].

Під час проведення експерименту можна зіткнутися з необхідністю виявлення впливу якогонебудь одного або декількох чинників на досліджувані об'єкти. у цій роботі автор досліджує дію одного чинника – методики викладання студентам дисциплін психолого-педагогічного циклу. Це припускає обчислення одного дисперсійного комплексу, а процедура перевірки впливу вибраного чинника називається однофакторним комплексом.

В експерименті брали участь студенти 2 курсу факультетів фізичного виховання чотирьох вищих навчальних закладів України: Дрогобицького державного педагогічного університету імені Івана Франка (ДДПУ), Львівського державного університету фізичної культури (ЛДУФК), Херсонського державного університету (ХДУ) та Тернопільського національного педагогічного університету імені В. Гнатюка (ТНПУ). У кожному вищому навчальному закладі були створені одна експериментальна (ЕГ) й одна контрольна група (КГ), кількість груп, котрі брали участь в експерименті, – вісім, загальна кількість досліджуваних – 187 студентів.

Експериментальне дослідження проводили відповідно до вимог навчально-виховного процесу, усі студенти перебували в однакових природних умовах.

Студенти контрольних груп вивчали психолого-педагогічні дисципліни за навчальними планами затвердженими для підготовки майбутніх учителів фізичного виховання – “Психологія фізичного виховання” та “Педагогіка фізичного виховання”, за програмами, розробленими викладачами відповідних кафедр.

Студенти експериментальних груп вивчали педагогіку й психологію за розробленою авторською програмою “Психолого-педагогічні основи фізичного виховання”.

Під час проведення формувального експерименту вибрано ДДПУ – КГ – 21 студент, ЕГ – 23 студенти, ЛДУФК – КГ – 24 студенти, ЕГ – 25 студентів, ХДУ – КГ – 25 студентів, ЕГ – 24 студенти, ТДПУ – КГ – 22 студенти, ЕГ – 23 студенти. Для визначення рівня та якості знань студентів контрольних й експериментальних груп запропоновано тестові завдання, розроблені автором.

Усього пропонувалося п'ять завдань, які мають різний ступінь складності, перше із них оцінювалося за 10-бальною шкалою, друге, третє, четверте – за 5-бальною, останнє оцінювалось у 25 балів.

- Від 0 – 30 балів – оцінка “3”;
- від 30 – 40 балів – оцінка “4”;
- від 40 – 50 балів – оцінка “5”.

Упроваджена в навчально-виховний процес студентів факультетів фізичного виховання авторська програма буде ефективною лише за умов використання запропонованої методики, яка допоможе краще і якісніше засвоїти необхідний для подальшої роботи матеріал. Вона складає форми традиційні (лекції, практичні заняття, семінарські заняття, самостійна робота) та нетрадиційні (лекції-презентації, заняття в комп'ютерних класах) методи – загальнопедагогічні (бесіди) й специфічні (дискусії, диспути, тренінги) засоби – підручники, посібники, схеми, таблиці, макети, комп'ютери.

Перевірку ефективності запропонованої методики можна представити у вигляді такого алгоритму:

а) середнє арифметичне за формулою $\bar{x} = \frac{\sum_{i=1}^n x_i \eta_i}{n}$;

б) дисперсія за формулою $\sigma^2 = \frac{\sum_{i=1}^n (x_i - \bar{x})^2 \eta_i}{n}$;

в) середнє квадратичне відхилення за формулою $\sigma = \sqrt{\sigma^2}$;

ДДПУ

Групи	I етап	II етап	III етап	Середнє	Дисперсія	Стандартне відхилення	Довірчий інтервал p = 0.95
КГ	3,48	3,6	3,8	3,60	0,37	0,61	f = 62 0.15
ЕГ	3,52	3,83	4,04	3,80	0,46	0,68	f = 68 0.16

ЛДУФК

Групи	I етап	II етап	III етап	Середнє	Дисперсія	Стандартне відхилення	Довірчий інтервал p = 0.95
КГ	3,42	3,46	3,58	3,57	0,36	0,60	f = 71 0.14
ЕГ	3,44	3,68	4,0	3,71	0,40	0,63	f = 74 0.15

ХДУ

Групи	I етап	II етап	III етап	Середнє	Дисперсія	Стандартне відхилення	Довірчий інтервал p = 0.95
КГ	3,56	3,56	3,72	3,61	0,48	0,70	f = 74 0.16
ЕГ	3,67	3,88	4,03	3,86	0,59	0,77	f = 71 0.18

ТДПУ

Групи	I етап	II етап	III етап	Середнє	Дисперсія	Стандартне відхилення	Довірчий інтервал p = 0.95
КГ	3,55	3,64	3,73	3,64	0,39	0,62	f = 65 0.15
ЕГ	3,57	3,83	4,1	3,83	0,53	0,73	f = 68 0.17

г) репрезентативні показники груп:

ДДПУ
 $m_1 = \frac{\sigma_y}{\sqrt{n}} = \frac{0,61}{\sqrt{62}} = \frac{0,61}{7,87} = 0,077;$

$m_2 = \frac{\sigma_x}{\sqrt{n}} = \frac{0,68}{\sqrt{68}} = \frac{0,68}{8,25} = 0,082;$

ХДУ
 $m_1 = \frac{\sigma_y}{\sqrt{n}} = \frac{0,70}{\sqrt{74}} = \frac{0,70}{8,60} = 0,081;$

$m_2 = \frac{\sigma_x}{\sqrt{n}} = \frac{0,77}{\sqrt{71}} = \frac{0,77}{8,43} = 0,091;$

ЛДУФК
 $m_1 = \frac{\sigma_y}{\sqrt{n}} = \frac{0,60}{\sqrt{71}} = \frac{0,60}{8,43} = 0,071;$

$m_2 = \frac{\sigma_x}{\sqrt{n}} = \frac{0,63}{\sqrt{74}} = \frac{0,63}{8,60} = 0,073;$

ТДПУ
 $m_1 = \frac{\sigma_y}{\sqrt{n}} = \frac{0,62}{\sqrt{65}} = \frac{0,62}{8,06} = 0,077;$

$m_2 = \frac{\sigma_x}{\sqrt{n}} = \frac{0,73}{\sqrt{68}} = \frac{0,73}{8,25} = 0,088;$

г) достовірні показники засвоєння матеріалу за критерієм Стьюдента:

ДДПУ $t = \frac{|\bar{x}_1 - \bar{x}_2|}{\sqrt{m_1^2 + m_2^2}} = \frac{|3,60 - 3,80|}{\sqrt{0,077^2 + 0,082^2}} = \frac{0,20}{\sqrt{0,0059 + 0,0067}} = \frac{0,20}{0,11} = 1,8;$

$$\text{ЛДУФК } t = \frac{|\bar{x}_1 - \bar{x}_2|}{\sqrt{m_1^2 + m_2^2}} = \frac{|3,57 - 3,71|}{\sqrt{0,071^2 + 0,073^2}} = \frac{0,14}{\sqrt{0,0050 + 0,0053}} = \frac{0,14}{0,10} = 1,4;$$

$$\text{ХДУ } t = \frac{|\bar{x}_1 - \bar{x}_2|}{\sqrt{m_1^2 + m_2^2}} = \frac{|3,61 - 3,86|}{\sqrt{0,081^2 + 0,091^2}} = \frac{0,25}{\sqrt{0,0066 + 0,0083}} = \frac{0,25}{0,12} = 2,1;$$

$$\text{ТДПУ } t = \frac{|\bar{x}_1 - \bar{x}_2|}{\sqrt{m_1^2 + m_2^2}} = \frac{|3,64 - 3,83|}{\sqrt{0,077^2 + 0,088^2}} = \frac{0,19}{\sqrt{0,0059 + 0,0077}} = \frac{0,19}{0,12} = 1,6.$$

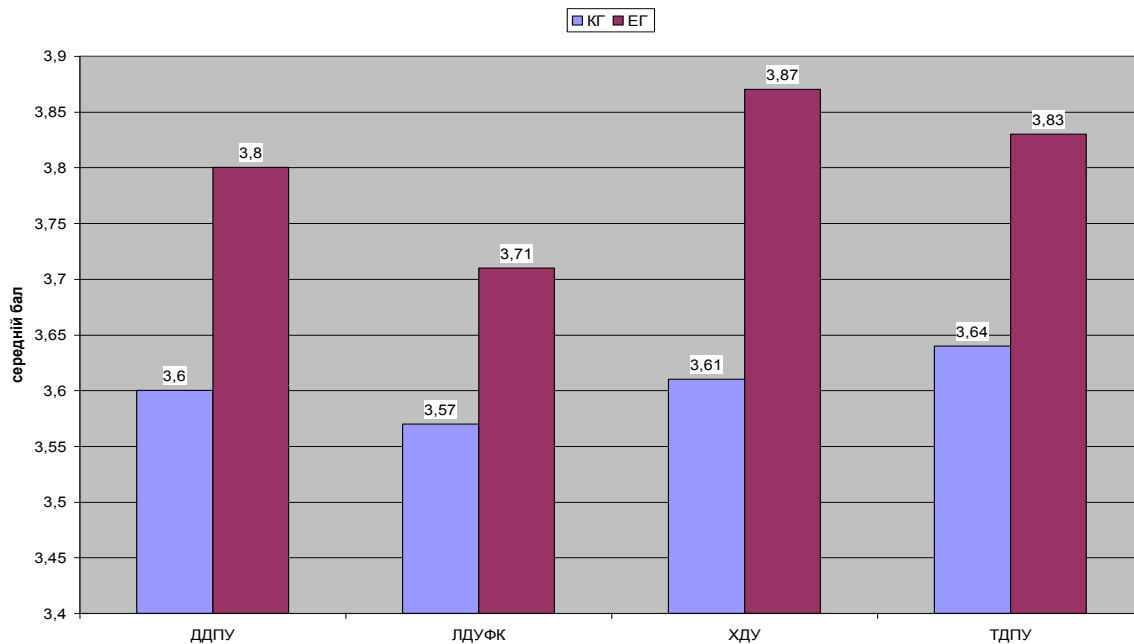


Рис. 1. Визначення середнього балу успішності студентів контрольних та експериментальних груп

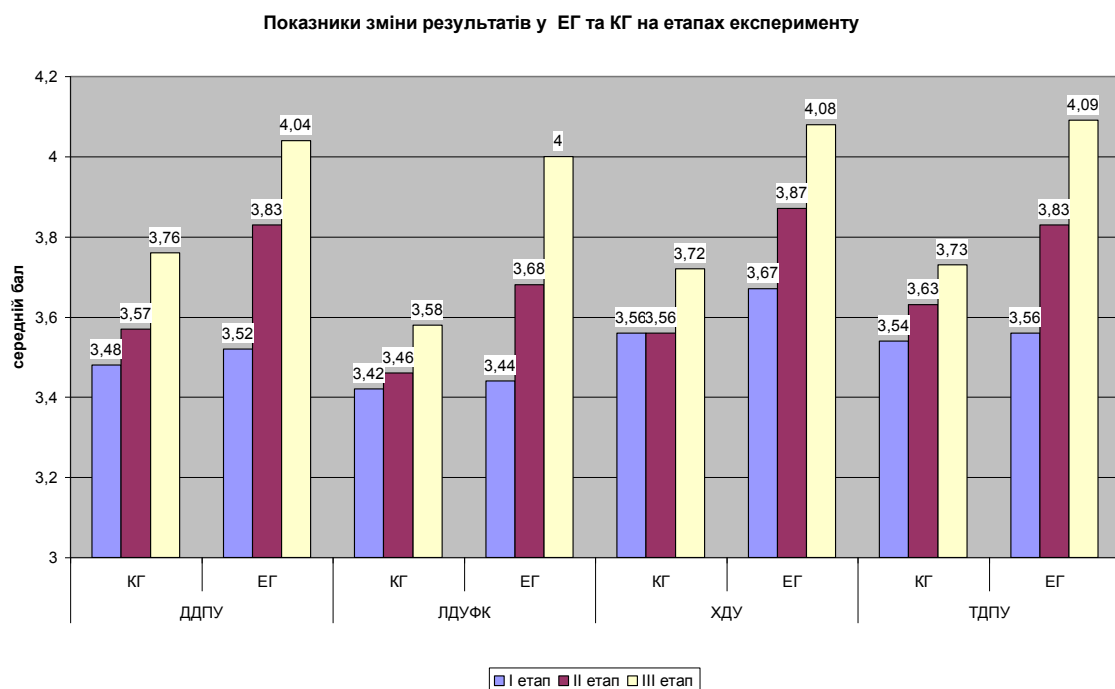


Рис. 2. Показники якісної успішності студентів контрольних та експериментальних груп

Отримані результати свідчать про те, що традиційна та авторська методики за результатами однакових тестувань дають різні результати. За результатами експериментального дослідження визначено якісну успішність студентів контрольних й експериментальних груп на трьох етапах опитування. У всіх навчальних закладах, у яких проводився експеримент, спостерігається успішне впровадження запропонованої методики, оскільки результати дослідження статистично значущі. Це дає підстави стверджувати ефективність авторської програми, яка, за результатами дослідження, істотно впливає на якісну успішність студентів із психолого-педагогічних дисциплін (рис. 1, 2).

Отже, результати, отримані при обробці математичною статистикою, підтверджують достовірність запропонованої методики, оскільки результати підсумкового контролю є статистично значущими.

Висновки. Отже, якісна психолого-педагогічна підготовка висококваліфікованих фахівців галузі знань “Фізичне виховання, спорт та здоров’я людини” залежить від упровадження відповідних психолого-педагогічних умов підготовки студентів та критеріїв оцінювання їхнього рівня знань.

Список використаної літератури

1. Воловик П. М. Застосування дисперсійного аналізу в педагогічних дослідженнях / П. Воловик // Радянська школа. – 1979. – № 6. – С. 29–37.
2. Зязюн І. А. Філософія поступу і прогнозу освітньої системи / І. Зязюн // Педагогічна майстерність: проблеми, пошуки, перспективи : монографія. – Київ ; Глухів : РВВ ГДПУ, 2005. – С.10–18.
3. Краевский В. В. Общие основы педагогики : Учеб. пособие для студ. и асп. педвузов / Краевский В. В. – Волгоград : Перемена, 2002. – 163 с.
4. Кузьмина Н. В. Акмеология: пути достижения вершин профессионализма / Кузьмина Н. В. – М. : Рос. акад. управления, 1993. – 73 с.
5. Науменко Е. А. Психологическая структура и формирование профессионально-педагогической направленности личности (на материале студентов институтов физической культуры) : автореф. дис. ... канд. психол. наук / Е. Науменко. – М., 1987. – 25 с.
6. Плетнева З. П. Методы формирования профессионально-педагогической направленности личности студентов ИФК (на примере цикла психолого-педагогических дисциплин) : автореф. дис. ... канд. пед. наук / З. Плетнева. – Малаховка, 1988. – 24 с.
7. Проблемы методологии педагогики и методики исследований / под ред. М. А. Данилова, Н. И. Болдырева. – М. : [б. и.], 1971.
8. Полуніна О. В. Психологічна компетентність викладача вищого педагогічного навчального закладу як чинник успішності управління процесом учіння студентів : дис. ... канд. психол. наук. / О. В. Полуніна. – К., 2004. – 202 с.
9. Психолого-педагогічні основи гуманізації навчально-виховного процесу в школі та вузі. – Рівне : [б. в.], 2001. – 471 с.
10. Смирнов С. Д. Педагогика и психология высшего образования: от деятельности к личности : учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений / Смирнов С. Д. – М. : Академия, 2001. – 304 с.
11. Ягупов В. В. Педагогіка : навч. посіб. / Ягупов В. – К. : Либідь, 2002. – 560 с.
12. Шиян Б. М. Теоретико-методичні основи підготовки вчителів фізичного виховання в педагогічних навчальних закладах : автореф. дис. ... д-ра пед. наук : 13.00.04 / Б. М. Шиян ; Ін-т педагогіки і психології профосвіти. – К., 1997. – 50 с.

Анотації

Проведено аналіз нормативної документації вищих закладів освіти, вивчено досвід роботи факультетів фізичного виховання в аспекті теми дослідження. Розроблено методику, яка включає навчальну програму “Психолого-педагогічні основи фізичного виховання”, структуровану відповідно до майбутньої професійної діяльності студентів, з одночасним апробуванням на практичних заняттях при використанні таких активних методів навчання, як ділові та рольові ігри, аналіз конкретних ситуацій, психологічний тренінг й ін. Перевірено ефективність запропонованої методики за допомогою розроблених тестових завдань, за допомогою яких визначено рівень та якість знань студентів із психолого-педагогічних дисциплін. Визначено якісну успішність студентів контрольних й експериментальних груп на трьох етапах опитування та перевірено ефективність авторської програми й доведено достовірність отриманих результатів.

Ключові слова: учитель фізичної культури, студенти, психолого-педагогічна підготовка, методика, експеримент.

Анна Чепелюк. Проверка эффективности методики психолого-педагогической подготовки будущих учителей физической культуры. Проведён анализ нормативной документации высших учебных заведений, изучен опыт работы факультетов физического воспитания в аспекте темы исследования. Разработана методика, которая включает учебную программу “Психолого-педагогические основы физического воспитания”,

структурированную в соответствии с будущей профессиональной деятельностью студентов, с одновременным изучением на практических занятиях при использовании таких активных методов учёбы, как деловые и ролевые игры, анализ конкретных ситуаций, психологический тренинг и др. Проверена эффективность предложенной методики с помощью разработанных тестовых заданий, с помощью которых определён уровень и качество знаний студентов из психолого-педагогических дисциплин. Определена качественная успеваемость студентов контрольных и экспериментальных групп на трёх этапах опроса, проверена эффективность авторской программы и доказана достоверность полученных результатов.

Ключевые слова: учитель физической культуры, студенты, психолого-педагогическая подготовка, методика, эксперимент.

Anna Chepeliuk. Verification of Efficiency of Methodology of Psihology-Pedagogical Preparation of Future Teachers of Physical Culture. The analysis of normative documentation of higher educational establishments was conducted, experience of faculties of physical education was studied in the aspect of research theme. Developed methodology which includes an on-line tutorial "Psihological and pedagogical bases of physical education", structured in accordance with future professional activity of students, with a simultaneous study on practical employments at the use of such active methods of studies, as business and role games, analysis of concrete situations, psychological training of and other efficiency of the offered methodology was tested by means of the worked out test tasks by means of which a level and quality of knowledge of students was determined on the basis of psihology-pedagogical disciplines. High-quality progress of students of control and experimental groups is certain on three stages of questioning, efficiency of the authorial program is tested and authenticity of the received results is well-proven.

Key words: teacher of physical culture, students, psihological and pedagogical preparation, methodology, experiment.

Педагогічні технології навчання фізичної культури

УДК [796.077.5:797.2] (477.61)

Альона Андросова

Аналіз процесу навчання старшокласників плавання в школах спортивного профілю Луганської області

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

Постановка наукової проблеми та її значення. Сучасним етапом розвитку освітньої системи в Україні є профільне навчання в старшій школі. У нашій державі, як і у всіх країнах світу, де запроваджено профільне навчання (Англія, Шотландія, Німеччина, Італія, США та інші [2]), визначено основні профільні напрями, а саме: суспільно-гуманітарний, природно-математичний, технологічний, художньо-естетичний, а також спортивний. Спортивний профіль у своїй структурі має навчальні профілі (спортивні напрями): легка атлетика, гімнастика, плавання, спортивні ігри, туризм й ін. [5].

Для нас викликає інтерес навчання за спортивним профілем, а саме за спортивним напрямом плавання.

Цю роботу виконано згідно з пріоритетним напрямом наукових досліджень кафедри теорії і методики фізичного виховання ДЗ “Луганський національний університет імені Тараса Шевченка” “Теорія і методика профільного навчання старшокласників за спортивним напрямком в умовах безперервної освіти” (державний реєстраційний номер – 0108U002431).

Аналіз останніх досліджень і публікацій із цієї проблеми. Проблема профільного навчання досліджується як українськими, так і зарубіжними науковцями. Ми розглядали такі питання: концептуальні принципи особисто орієнтованого профільного навчання в загальноосвітній школі (А. Алексюк, Н. Бібік, А. Бойко та ін.), сутність й особливості організації профільного навчання (С. Вольянська, Т. Захарова, П. Лернер, Н. Шиян та ін.), науково-методичний супровід (М. Бурда, Г. Вдова, Т. Козлова й ін.); зміст навчання та організація навчально-виховного процесу в умовах профільного навчання (А. Баранніков, Г. Вороніна, М. Гузик, О. Лазарев й ін.), організація допрофільної підготовки в основній школі (Е. Аршанський, О. Алесьєва, А. Пінській, Г. Тахтамішева та ін.), організація профільного навчання в зарубіжній школі (М. Авраменко, А. Джуринський, Н. Портной) і багато інших питань [7].

Становлення й розвиток профільного навчання за спортивним напрямом ми можемо простежити в роботах М. Д. Зубалія, А. П. Матвєєва, А. Я. Журкіної, І. К. Латипова, Т. Т. Ротерс [1; 3; 4; 8].

Завдання дослідження – проаналізувати процес навчання за спортивним напрямом плавання в старших профільних класах для виявлення основних компонентів та змісту для подальшої розробки методики за цим напрямом.

Виклад основного матеріалу й обґрунтування отриманих результатів дослідження. Для аналізу процесу навчання старшокласників плавання проведено анкетування вчителів фізичної культури й тренерів із плавання, бесіди з тренерами та педагогічне спостереження за навчальним процесом у Луганському обласному вищому училищі фізичної культури на базі котрого є школа-інтернат спортивного профілю.

Для розв’язання завдання дослідження нам потрібно було виявити наявність методичного забезпечення навчання учнів плавання за спортивним напрямом, необхідної матеріально-технічної бази, основних положень та змісту методики, що й покладено в основу питань анкети.

В анкетуванні взяли участь 46 учителів фізичної культури з різних міст і районів Луганської області. Аналіз відповідей на анкети допоможе в подальшому розробити методику, яка б задовольняла потреби фахівців із фізичного виховання за спортивним напрямом плавання.

Стаж роботи вчителів, які взяли участь в анкетуванні, становить від двох до 49 років. Розроблена анкета містила дев'ять запитань. Використовувалися питання закритого типу, тобто такі, де пропонувався декілька варіантів відповідей. На нашу думку, це допомогло нам отримати більш достовірні матеріали. Відповіді вчителів фізичної культури було статистично проаналізовано.

Аналіз відповідей на питання показав такі результати. Так, 94,4 % респондентів вважають, що спортивний напрям плавання в школах спортивного профілю потрібен, та 5,6 % – не визначилися. На наявність місць (басейнів), де можна було б здійснювати навчання учнів за спортивним напрямом плавання, 39 % відповіли, що в їхньому місті є такі умови, 58,8 % – немає і 2,2 % – не знають. 74 % учителів фізичної культури вважають, що заняття з плавання повинен проводити винятково тренер із цього виду спорту та 26 % із цим не погоджуються. На питання “Чи знаєте Ви методику навчання учнів плавання в школах спортивного профілю?” 76 % опитуваних відповіли “ні”, 11 % – не знають, 13 % – мають методику. Аналіз відповідей на питання спроможності кожного з опитаних учителів фізичної культури навчати учнів плавання, якби в їхньому навчальному закладі було створено класи за цим спортивним напрямом, ми побачили, що 63 % вважають себе спроможними проводити такі заняття, 26 % – не могли б їх проводити, 11 % – не знають. На питання щодо потреби в методиці навчання учнів плавання в школах спортивного профілю відповідь була майже одноставною: 98 % відповіли, що потрібна. Отже, ми можемо зробити висновок, що дослідження в цьому напрямі є потрібними, актуальними та вчасними.

Учителі фізичної культури вважають, що найбільш доцільно формувати рухові навички за спортивним напрямом плавання в молодшому шкільному віці – 50 %, 10,8 % – в основному, 2,2 % – у старшому, 30,4 % – на всіх етапах навчання, 2,2 % – у молодшому й основному шкільному віці, 2,2 % – в основному та старшому шкільному віці. Під час нашого дослідження нам було цікаво, із якого класу має проводитися допрофільна підготовка учнів із плавання в школах спортивного профілю, оскільки однозначної думки серед провідних фахівців щодо цього питання немає. Так, 74 % вважають, що допрофільна підготовка має здійснюватися з 5 класу, 10,7 % – виключно охоплювати 8–9 класи, 4,3 % – допрофільну підготовку слід здійснювати з 1-го класу, 2,2 % – із 2-го класу, 2,2 % – із 4-го класу, 2,8 % – із 5-го класу й раніше, 2,8 % – із 9-го класу та 2,2 % – на всіх етапах навчання. Виявивши, що методика навчання плавання в школах спортивного профілю потрібна, ми визначили, який зміст та компоненти, на думку вчителів фізичної культури, мають бути відображені в ній. Отже, ми побачили, що 2,2 % вважає за потрібне, аби методика містила організацію процесу навчання учнів із плавання, 10,8 % – технічну підготовку, 6,5 % – фізичну підготовку, 78,3 % – організацію процесу навчання учнів плавання, технічну, фізичну й теоретичну підготовку, контроль за рівнем підготовленості учнів із плавання та 2,2 % обрали свій варіант відповіді, а саме організацію процесу навчання, технічну й фізичну підготовку.

Підсумовуючи результати аналізу відповідей учителів фізичної культури Луганська та області на питання анкети, можна підкреслити, що існують різні точки зору стосовно питань, пов'язаних зі спортивним напрямом плавання, але багато в чому вони збігаються, а тому ми можемо зробити певні висновки. Спортивний напрям плавання в профільному навчанні потрібен, у Луганській області є для цього необхідні умови, аби певна кількість бажаючих дітей могли займатися плаванням. Також виявили, що методика навчання плавання учнів шкіл спортивного профілю потрібна вчителям і більшість із них могли б проводити заняття з плавання. Виявлення змісту методики, за даними анкетування, допоможе в подальшому в розробці методик за цим напрямом.

Також для аналізу процесу навчання старшокласників плавання проведено анкетування тренерів із плавання.

В анкетуванні взяли участь 17 тренерів із плавання Луганська та області. Стаж їхньої роботи – від одного до 45 років. Розроблена анкета містила вісім запитань також закритого типу, які було статистично проаналізовано.

Усі тренери відповіли, що спортивний напрям плавання в школах спортивного профілю потрібен та в басейнах, де вони працюють, для цього є умови. Майже всі тренери (94 %) хотіли б здійснювати навчання за спортивним напрямом плавання в старшій школі й 6 % – не певні. Також усі тренери вказали, що методика навчання учнів плавання в школах спортивного профілю потрібна. Більшість тренерів (76,5 %) вважають, що найбільш доцільно формувати рухові навички з плавання в молодшому шкільному віці та 23,5 % – на всіх етапах навчання. На питання “Чи вважаєте Ви, що навчання за спортивним напрямом плавання в старшій школі має бути етапом удосконалення спортивної майстерності учнів?” 88 % відповіли ствердно, 6 % – заперечно та 6 % – не знає.

Питання, де потрібно обрати фізичні якості, які доцільно розвивати в старшій школі, в учнів, котрі займаються плаванням, 12 % обрали витривалість, 82 % вважають, що слід розвивати всі фізичні якості, і 6 % обрали свій варіант відповіді, а саме те, що до розвитку фізичних якостей треба підходити індивідуально. Стосовно змісту методики 94 % вважає за потрібне, аби методика містила всі запропоновані елементи, а саме: організацію процесу навчання учнів плавання, технічну, фізичну та теоретичну підготовку, контроль за рівнем підготовленості учнів із плавання й 6 % ще не визначились.

Відповідно до результатів анкетування тренерів із плавання Луганська й області можна сказати, що в більшості питань, пов'язаних зі спортивним напрямом, думки тренерів із цього виду спорту збігаються, а тому ми можемо зробити такі висновки з анкетування. Спортивний напрям плавання в профільному навчанні потрібен, у Луганській області є басейни з необхідними для цього умовами. Також ми виявили, що методика навчання старшокласників плавання в школах спортивного профілю потрібна, та визначили, який вона може мати зміст.

Педагогічне спостереження за навчальним процесом дало змогу визначити основні складники навчального процесу старшокласників та їх приблизний розподіл протягом навчального року. Так, протягом навчального року більше часу приділяють фізичній підготовці (91,7 %), а отже вона є основною в навчально-тренувальному процесі. Та це й не дивно, оскільки без розвитку фізичних якостей неможливе опанування техніки плавання й покращення спортивних результатів, які є показником успішності й однією з головних умов навчання старшокласника плавання. На технічну підготовку відводиться 7,5 % і на теоретичну – 0,8 %.

Навчальні програми на кожен рік тренери складають, спираючись на Положення про дитячо-юнацьку спортивну школу, затверджене Постановою Кабінету Міністрів України від 5 листопада 2008 р. № 993 [6].

Також бесіди з тренерами й спостереження допомогли виявити основні тенденції, що вбачають тренери на сучасному етапі навчання старшокласників плавання. Останнім часом такими тенденціями є збільшення обсягу навчально-тренувальних занять, тобто збільшення загального кілометражу плавання на навчальний рік, часу, що відводиться на заняття на суші (у спортивному залі). Основний нахил робиться на різносторонню підготовку.

Висновки. Сучасним етапом розвитку освітньої системи в Україні є профільне навчання в старшій школі, яке здійснюється за різними профілями. Серед профілів є спортивний із різними напрямками. Одним із таких напрямів є плавання. Аналіз процесу навчання старшокласників плавання в школах спортивного профілю дав змогу виявити, чи потрібен спортивний напрям плавання, які для цього є умови, чи потрібна розробка навчально-методичного забезпечення, а саме методики навчання старшокласників плавання, та які основні компоненти вона має містити, на що повинен бути спрямований процес профільного навчання з плавання в старшій школі.

Перспективи подальших досліджень. На основі отриманих даних у подальшому може бути розроблено низку навчально-методичних посібників для тренерів, учителів фізичної культури й студентів інституту фізичного виховання та спорту.

Список використаної літератури

1. Газета “Здоров’я та фізична культура” / в. о. гол. ред. Н. Черненко. – Січ. 2008 р. – № 3. – 24 с.
2. Концепція профільного навчання в старшій школі. – К. : [б. в.], 2003. – 14 с.
3. Латыпов И. Физическая культура в профильном обучении / И. Латыпов // Спорт в школе : прил. к газ. “ПС”. – 2006. – № 17. – С. 40–48.
4. Матвеев А. П. Концепция профильного обучения предмету “Физическая культура” в общеобразовательной школе / А. П. Матвеев, А. Я. Журкина, В. А. Панов. // Физическая культура : науч-метод. журн. – 2006. – № 2 [Электронный ресурс]. – Режим доступа : <http://lib.sportedu.ru/press/fkvot/2006N2/h48-50.htm>
5. Мурашко Н. Организация профильного навчання в старшій школі / Мурашко Н. – К. : Шк. світ, 2007. – 120 с.
6. Положення про дитячо-юнацьку спортивну школу. – [Електронний ресурс]. – Режим доступу : <http://zakon2.rada.gov.ua/laws/show/993-2008-%D0%BF>
7. Ренькас Б. М. Місце та роль профільного навчання в розвитку сучасних загальноосвітніх шкіл / Б. М. Ренькас // Вісник Житомирського державного університету : Пед. науки, 2010. – Вип. 49. – С. 118.
8. Ротерс Т. Т. Теоретичні засади профільного навчання старшокласників за спортивним напрямком / Т. Т. Ротерс // Спортивний вісник Придніпров’я. – 2008. – № 1. – С. 12–15.

Анотації

У статті розкрито актуальність профільного навчання. Завдання цього дослідження – аналіз процесу профільного навчання учнів старшої школи, які навчаються за спортивним напрямом плавання. У роботі використано такі емпіричні методи: анкетування, бесіди, педагогічне спостереження. У статті представлено результати дослідження з указаної проблеми, а саме: результати анкетування вчителів фізичної культури та тренерів із плавання Луганська та області, а також бесід із ними й спостережень, що відбувались у реальних умовах проведення навчально-тренувальних занять із плаванням. Це дослідження дало змогу визначити стан профільного навчання старшокласників плавання в Луганську та області. Отримані результати є підставою для висновку про необхідність забезпечення цього спортивного напрямку методичним забезпеченням та, зокрема, які основні позиції повинні бути в них відображені.

Ключові слова: профільне навчання, аналіз, плавання.

Алєна Андросова. Анализ процесса обучения старшеклассников плаванию в школах спортивного профиля в Луганской области. В статье раскрывается актуальность профильного обучения. Задачей данного исследования является анализ процесса профильного обучения учеников старшей школы, которые обучаются по спортивному направлению "плавание". В исследовании использовались следующие эмпирические методы: анкетирование, беседы, педагогическое наблюдение. В статье представлены результаты исследования по указанной проблеме, а именно результаты анкетирования учителей физической культуры и тренеров по плаванию Луганска и области, а также бесед с ними и наблюдений, которые происходили в реальных условиях проведения учебно-тренировочных занятий по плаванию. Это исследование позволило определить состояние профильного обучения старшеклассников плаванию в Луганске и области. Полученные данные дали возможность сделать выводы о необходимости методического обеспечения этого спортивного направления и, в частности, о том, какие основные позиции должны быть в них отображены.

Ключевые слова: профильное обучение, анализ, плавание.

Alona Androsova. Analysis of Swimming Training Process of Senior Pupils in Schools of Sports Profile in Luhansk Region. The article reveals the actuality of profile education. The task of this research is the analysis of process of profile education among high school pupils who are training swimming as their profile specialization. In the research it was used following empirical methods: questionnaires, interviews, teacher observation. The article presents results of research on this problem, namely the results of the questionnaires of teachers of physical culture and coaches in Luhansk region, as well as interviews with coaches and observations that took place while training swimming. This research enabled determining the condition of swimming profile education at high school in Luhansk and Luhansk region. Obtained information made it possible to come to a conclusion about the need of sport orientation and methodological support, in particular, and which main positions should be reflected there.

Key words: profile educating, analysis, swimming.

УДК 37.037

Надія Вольчинська

Реалізація ігрового методу в навчанні дітей дошкільного віку основних умінь і навичок

Дошкільний навчальний заклад № 11 (м. Луцьк)

Постановка наукової проблеми та її значення. Один із важливих напрямів реформування освіти та культури в Україні – дошкільне виховання – ставить за мету забезпечити належне фізичне й психічне здоров'я дітей, їх повноцінний розвиток, готовність до навчання в школі.

На сьогодні дуже актуальною є проблема оптимізації навчання основних рухів дітей старшого дошкільного віку, оскільки вивчення та аналіз здобутків педагогічної й психологічної науки свідчить про те, що дошкільний період найсприятливіший для реалізації ігрового методу в навчанні цих рухів на спеціально організованих заняттях [3].

Діти, рухова активність яких відповідає нормі, значно менше хворіють. При цьому гігієнічною нормою потрібно вважати такі величини рухової активності, які повністю задовольняють біологічну потребу в рухах, відповідають функціональним можливостям організму, сприяють зміцненню здоров'я дітей та їхньому гармонійному розвитку.

Покращення фізичного стану дітей дошкільного віку є одним із головних напрямів навчально-виховної роботи в дошкільному закладі, яке здійснюється в процесі ігрової діяльності. Слід відзначи-

ти, що в дітей 5–6 років уже є певний руховий досвід і це дає можливість ширше використовувати в іграх різноманітні й дещо складні рухи, якими вони ще недостатньо володіли в середній групі.

Аналіз останніх досліджень і публікацій із цієї проблеми. Одним із головних напрямів навчання основних рухів є ігрова діяльність.

Основні рухи людини починають формуватися в ранньому віці й удосконалюються протягом життя через нагромадження індивідуального досвіду.

Проте, як зазначають науковці О. Л. Богініч [1], Е. С. Вільчковський [2], А. Я. Вольчинський, [3; 4], Н. Є. Пангелова, М. І. Горбенко [5], А. Пивовар [6], завдяки високій пластичності нервової системи основні рухи легко засвоюються дітьми. Тому навчання рухових умінь і навичок потрібно починати з дошкільного віку.

Аналіз наукових досліджень та педагогічної практики свідчить про те, що в роботі дошкільних навчальних закладів недостатня увага приділяється організації навчання основних рухів дітей старшого дошкільного віку; змісту різних форм роботи з фізичного виховання щодо навчання ходьби, бігу, лазіння, стрибків, метань; визначення рівня вмінь і навичок згідно з нормативними показниками старших дошкільників.

Проте питання, пов'язанні з реалізацією ігрового методу в навчанні дітей старшого дошкільного віку, які є основою підвищення рівня фізичного й психологічного здоров'я старших дошкільників, не знайшли свого наукового обґрунтування, що значною мірою гальмує підвищення ефективності фізичного виховання в дитячому дошкільному закладі.

У дослідженнях науковців [7; 8] за цією темою відзначається, що одним із кризових явищ у системі освіти є розрив між фізичним і всіма іншими видами навчальної діяльності дітей дошкільного віку, відсутність реальних механізмів, які обумовлюють взаємозв'язок пізнавальної й рухової діяльності в процесі навчання.

Суть такої взаємодії полягає у формуванні системи навчання, яка передбачає інтегрований освітній, оздоровчий, загальний виховний ефекти, що є запорукою оптимального розумового й фізичного розвитку дитини, що нині найбільш актуально. Такий підхід знаходить своє місце в організації освітньо-виховної роботи в загальноосвітній школі. Що ж стосується дошкільного виховання та навчання, то результати досліджень у цьому напрямі в навчально-методичній літературі відсутні [4; 6; 7].

Завдання дослідження – проаналізувати процес навчання рухів дітей на спеціально організованих заняттях засобами рухливих ігор.

Виклад основного матеріалу й обґрунтування отриманих результатів дослідження. Для вдосконалення основних умінь і навичок та впливу рухливих ігор на стан здоров'я й фізичний розвиток дітей експериментальної групи результати їх обстеження порівнювалися з аналогічними даними обстеження дітей контрольної групи до й після проведення експерименту. Це дало змогу виявити певні тенденції щодо покращення функціонального, морфологічного та рухового аспектів під впливом запропонованих засобів.

Відсоток дітей експериментальної групи, які жодного разу не хворіли, зріс із 10,2 % до 48,4 %, у контрольній, відповідно, – із 16,5 % до 22,6 %. Математичний аналіз цих показників в експериментальній та контрольній групах виявив їх вірогідну різницю (рис. 1).



Рис. 1. Вплив рухливих ігор на стан здоров'я дітей 5–6 років

Дітей, які перехворіли від одного до п'яти разів на рік, в експериментальній групі спостерігалось у 1,6 раза менше, ніж у контрольній, а тих, хто хворів шість і більше разів на рік, узагалі не виявлено. Отримані результати стану здоров'я дітей свідчать про те, що більш високий рівень опірності організму респіраторним й інфекційним захворюванням дошкільників експериментальної групи сформувався під впливом систематичного застосування рухливих ігор у системі фізичного виховання, які переважно проводилися на свіжому повітрі, що водночас із тренувальним ефектом на організм дітей сприяло їхньому загартуванню.

Медичні обстеження дошкільників протягом експериментального періоду дали змогу спостерігати за позитивною зміною в структурі опорно-рухового апарату в дітей експериментальної групи. Ці факти підтверджують, що широке застосування рухливих ігор під час занять із фізичної культури та на прогулянках за умови використання розробленої нами методики їх проведення й оптимального дозування фізичних навантажень сприяє зміцненню м'язового корсета дітей.

Експериментальні дані, які отримано при обстеженні опорно-рухового апарату, свідчать про його інтенсивний розвиток у дітей експериментальної групи. Виявлено такі позитивні зрушення: на 34 % зменшилася кількість дітей із лордичною поставою, на 27 % – кількість дітей зі сплюсненням стопи.

При обстеженні дітей із метою визначення рівня фізичного розвитку враховувалися морфологічні показники: довжина тіла (зріст), маса тіла, обсяг грудної клітки, а також деякі функціональні показники (частота дихання, частота пульсу). Дані антропометричних вимірювань, проведених до початку експерименту, свідчать, що в рівнях фізичного розвитку дітей експериментальної та контрольної груп суттєвої різниці немає (табл. 1).

Таблиця 1

Показники маси й довжини тіла та обсягу грудної клітки дітей 5–6 років експериментальної й контрольної груп

Показник	Вік, роки	Група	Стать	M±m		Зростання результатів
				до експерименту	після експерименту	
Маса тіла	5	ЕГ	Х	18,0±0,4	20,2±0,6	2,2
			Д	17,0±0,4	18,9±0,6	1,9
		КГ	Х	19,2±0,5	21,0±0,7	1,8
			Д	18,3±0,6	20,0±0,5	1,7
	6	ЕГ	Х	20,0±0,5	22,3±0,5	2,3
			Д	18,9±0,6	21,0±0,6	2,1
		КГ	Х	19,0±0,5	21,0±0,4	2,0
			Д	19,0±0,5	20,4±0,7	1,4
Довжина тіла	5	Е?	Х	114±0,6	119,5±0,6	5,5
			Д	114±0,7	119,2±0,6	5,2
		КГ	Х	113±0,7	117,1±0,7	4,1
			Д	113±0,6	115,5±0,5	2,5
	6	ЕГ	Х	119±0,4	125±0,4	6,0
			Д	118±0,4	123±0,5	5,0
		КГ	Х	118±0,4	121,2±0,4	3,2
			Д	117±0,6	119,4±0,5	2,4
Обсяг грудної клітки	5	ЕГ	Х	53,1±2,13	55,7±1,40	2,6
			Д	51,8±2,06	54,2±1,61	2,4
		КГ	Х	53,2±2,11	54,5±1,38	1,3
			Д	51,4±2,11	52,4±1,42	1,0
	6	ЕГ	Х	57,2±2,11	59,7±1,8	2,5
			Д	56,4±2,8	58,7±1,6	2,3
		КГ	Х	56,2±2,4	57,3±2,8	1,1
			Д	55,8±2,2	57,1±1,9	1,3

Зміни показників фізичного розвитку дітей обох груп після експерименту відбувалися різними темпами. Збільшення всіх антропометричних даних у дошкільників експериментальної групи дещо перевищувало результати контрольної.

Маса тіла в 5-річних дітей експериментальної групи збільшилася в хлопчиків на 2,2 кг, у дівчаток – на 1,9 кг; у хлопчиків контрольної групи – на 1,8 кг, у дівчаток – на 1,7 кг. У 6-річних дітей експериментальної групи маса тіла збільшилась у хлопчиків на 2,3 кг, у дівчаток – на 2,1 кг; у контрольній групі – відповідно, на 2 кг й 1,4 кг. Тобто в дітей експериментальної групи зростання показників дещо більше, ніж у контрольній (за рахунок збільшення маси м'язів).

В експериментальній групі хлопчики п'яти років піросли на 5,5 см, а дівчатка – на 5,2 см, у контрольній групі ці показники нижчі: у хлопчиків – на 4,1 см, у дівчаток – на 2,5 см. 6-річні хлопчики в експериментальній групі піросли на 6,0 см, а дівчатка – на 5,0 см; хлопчики в контрольній групі – на 3,2 см, дівчатка – на 2,4 см.

Показники обсягу грудної клітки 5-річних дітей свідчать, що його збільшення становить 2,6 см у хлопчиків та 2,4 см – у дівчаток експериментальної групи. У контрольній групі це зростання таке: 1,3 см – у хлопчиків й 1,0 см – у дівчаток. У 6-річних дітей експериментальної групи показники зростання обсягу грудної клітки становлять 2,5 см у хлопчиків та 2,3 см – у дівчаток; у контрольній групі 1,1 см – у хлопчиків й 1,3 см – у дівчаток. Отже, обстеження свідчить, що показники обсягу грудної клітки в дітей експериментальної групи більші, ніж аналогічні показники в дітей контрольної.

Частота дихання в 92 % дітей експериментальної групи після проведення експерименту відповідала нормі (26–28 разів/хв). За даними Е. С. Вільчковського [2], нормою вважається (28 разів/хв). Простежувалося відрегульоване глибоке носове дихання, яке сприяє покращенню кровообігу та постачанню м'язових тканин поживними речовинами. За рахунок регулювання ритму дихання здійснюється природна вентиляція легенів.

Невідвідування дітьми дошкільних установ через хворобу за рік становило 3–5 днів на кожну дитину (за даними констатувального експерименту – 10–12 днів). Відповідно, на 65 % зменшилася кількість дітей, які належали до підготовчої медичної групи.

Висновки й перспективи подальших досліджень. На основі проведеного аналізу зі всією очевидністю можна констатувати, що застосована система занять позитивно вплинула на покращання стану здоров'я дітей і фізичного розвитку. Дані педагогічного експерименту підтверджують висновки Е. С. Вільчковського, А. Я. Вольчинського та ін. про те, що стан здоров'я дошкільників обумовлений рівнем їхнього фізичного розвитку й резистентністю організму до негативних факторів зовнішнього середовища.

Список використаної літератури

1. Богиніч О. Л. Педагогічні умови підвищення рухової активності дітей 4–5 років на заняттях із фізичної культури : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. пед. наук за спец. / О. Л. Богиніч. – К., 1997. – 24 с.
2. Вільчковський Е. С. Теорія й методика фізичного виховання дітей дошкільного віку / Вільчковський Е. С. – Л. : ВНТЛ, 1998. – 336 с.
3. Вольчинський А. Я. Українські рухливі ігри для дітей 5–6 років : метод. посіб. для вихователів дошкільних закладів / А. Я. Вольчинський. – К. : ІЗМН, 1996. – 96 с.
4. Вольчинський А. Я. Українські народні рухливі ігри в системі фізичного виховання дошкільнят : монографія / А. Я. Вольчинський, Н. О. Вольчинська. – Луцьк : РВВ “Вежа” ВНУ ім. Лесі Українки, 2009. – 146 с.
5. Пангелова Н. Є. Методично-організаційні і оздоровчо-виховні основи фізичного виховання в дошкільних закладах малого міста : метод. рек. / Н. Є. Пангелова, М. І. Горбенко. – Переяслав-Хмельницький : [б. в.], 2001. – 71 с.
6. Пивовар А. Взаємозв'язок фізичного стану і розумового розвитку старших дошкільників / А. Пивовар // Молода спортивна наука України : зб. наук. пр. з галузі фіз. культури та спорту. – Л., 2006. – Вип. 10. – Т. 1. – С. 15–20.
7. Решетилова Ю. Обґрунтування методики використання засобів фізичної культури в адаптації дітей 6 років до навчальної діяльності / Ю. Решетилова // Молода спортивна наука України : зб. наук. пр. з галузі фіз. культ. та спорту. – Л., 2006. – Вип. 10. – Т. 1. – С. 25–29.
8. Фролов В. Г. Физкультурные занятия игры и упражнения на прогулке / Фролов В. Г. – М. : Просвещение, 1986. – 158 с.

Анотації

У статті висвітлено вплив рухливих ігор на фізичний стан дітей 5–6 років та їхній фізичний розвиток. Застосування рухливих ігор під час занять із фізичної культури та на прогулянках за розробленою методикою їх проведення й оптимальним дозуванням фізичних навантажень також сприяє зміцненню м'язового корсета в дітей.

Ключові слова: рухливі ігри, дошкільники, фізичне виховання, фізичний стан.

Надежда Вольчинская. Реализация игрового метода при обучении детей дошкольного возраста основным умениям и навыкам. В статье отражено влияние подвижных игр на физическое состояние детей 5–6 лет и их физическое развитие. Применение подвижных игр во время занятий по физическому воспитанию и на прогулках за разработанной методикой их проведения и оптимальным дозированием физических нагрузок также способствует укреплению мускульного корсета детей.

Ключевые слова: подвижные игры, дошкольники, физическое воспитание, физическое состояние.

Nadezhda Volchinskaya. Realization of Playing Method of Studying of Pre-School Aged Children of Main Skills and Techniques. The article reflects the influence of outdoor games on physical condition of children aged 5–6 and their physical development. Outdoor games while physical education lessons and walks according to special methodology of their conducting and balancing of physical loads helps strengthening of muscle corset of children.

Key words: outdoor games, preschooler, physical education, physical condition.

УДК 37.037

Леся Галаманжук,
Геннадій Єдинак

Стан вивчення проблеми, пов'язаної із забезпеченням оздоровчої спрямованості занять фізичними вправами дошкільників та учнів початкової школи

Львівський державний університет фізичної культури (м. Львів)

Постановка наукової проблеми та її значення. Аналіз останніх досліджень. Важливим для успішного розв'язання завдань фізичного виховання в дошкільних навчальних закладах і початковій школі є наявність науково обґрунтованих методичних підходів до формування змісту занять, урахування необхідності забезпечення їхньої оздоровчої спрямованості на основі диференційованого підходу та виконання вимог принципу індивідуалізації [9; 21]. Водночас важливим є використання ефективних способів реалізації сформованого з урахуванням означеного змісту, оскільки це сприяє досягненню поставлених завдань і результатів [8]. При цьому пропозиції науковців повинні бути адресовані, насамперед дітям старшого дошкільного віку й учням початкової школи, оскільки період між п'ятьма та 10 роками дуже важливий в аспекті нормального розвитку, упередження негативного впливу різних зовнішніх чинників або корекції фізичного стану засобами фізичного виховання. Зазначене свідчить про важливість досліджень, спрямованих на розв'язання проблеми, що розглядається.

Завдання дослідження – вивчити за даними наукової літератури стан розробленості методичних підходів до формування оздоровчого змісту занять фізичними вправами дітей 5–7 років на основі диференціації й індивідуалізації процесу в дошкільних навчальних закладах та початковій школі.

Під час дослідження використовували загальнонаукові методи, а саме: аналіз, синтез, узагальнення, систематизацію літературних та документальних джерел.

Виклад основного матеріалу й обґрунтування отриманих результатів дослідження. Аналіз наукової літератури в досліджуваному напрямі виявив таке. Чинна програма фізичного виховання в дошкільних навчальних закладах не пропонує, програма для учнів початкової школи рекомендує декілька критеріїв диференціації й індивідуалізації змісту занять фізичними вправами, а саме: рівні фізичної підготовленості, фізичного розвитку, соматичного здоров'я дітей.

Означені показники лабільні, тобто змінюються в процесі індивідуального розвитку дитини та під впливом занять фізичними вправами, а отже лише частково відповідають сучасним уявленням про критерії диференціації й індивідуалізації засобів та методів фізичного виховання дітей [3; 4; 7; 14; 20].

Водночас зазначається [4], що такі критерії повинні містити ознаки, які мають біологічну основу, тобто є стабільними, а отже практично не змінюються й відображають різні сторони життєдіяльності індивіда протягом тривалого періоду та, передусім, в онтогенезі дошкільного й шкільного віку. Обґрунтованість зазначеного знаходимо в психології [1; 5], біології та віковій фізіології [11; 12; 24], нових наукових дисциплінах – інтегральній педагогічній антропології [20], діатропіці [15], що розглядають людину як інтегральну індивідуальність, а все розмаїття її особливостей – як частину єдиної (інтегральної) функціональної системи, більшість складників якої відзначається виразною генетичною детермінацією.

Ураховуючи зазначене, усю сукупність людей можна розподілити на групи – конституціональні типи, які є локальним виявом загальної конституції людини та реалізуються в межах певного структурно-функціонального рівня [16]: тип темпераменту – у межах психодинамічного, тип нервової системи – нейродинамічного, соматичний тип конституції – морфологічного.

Кожний структурно-функціональний рівень відзначається комплексом ознак, що отримали назву “генетичних маркерів”. Останні за сталістю вияву поділяють на абсолютні й відносні. До перших відносять серологічні чинники (еритроцитарні антигени), смакове сприйняття фенілтіанокарбаміду (ФТК), деякі показники дерматогліфіки, одонтогліфіки, хромосомний набір, групи крові. До другої групи ознак відносять типи темпераменту, вищої нервової діяльності й соматичний тип конституції [20].

Використання абсолютних маркерів як критерію для реалізації диференційованого підходу та індивідуалізації засобів і методів сьогодні є складним завданням, передусім у зв’язку з браком науково-методичної інформації щодо особливостей вияву функціональних показників представниками різних типологічних груп. Складність використання деяких відносних маркерів (тип темпераменту, вищої нервової діяльності) пов’язана із великою кількістю методів, складністю методик їх діагностування, що проблематично в масовому фізичному вихованні. Водночас використання іншого відносного маркера – соматичного типу конституції – більш реальне, оскільки процедура діагностики нескладна, належним чином викладена в спеціальній літературі [2; 6], не потребує великої кількості приладів, містить нескладні методи. Крім цього, сьогодні накопичено значну кількість науково-методичної інформації про особливості вияву фізичних якостей, морфологічних, функціональних показників, статевого дозрівання, структури фізичної підготовленості, швидкості навчання рухових дій, точності відтворення параметрів руху, реакції на однакові фізичні навантаження в представників різних соматотипів. Потрібно також зазначити, що вищенаведені дані широко й успішно використовуються в спортивній діяльності [5].

Щодо дітей старшого дошкільного та молодшого шкільного віку, то таких досліджень значно менше, але вони засвідчують таке. У 3–6 років розвиток швидкісних якостей дівчаток різних соматотипів відрізняється: від трьох до чотирьох років він найкращий у представниць дигестивного, від чотирьох до п’яти – м’язового, від п’яти до шести – м’язового й астеноїдного соматотипів [7]. Суттєві розбіжності виявлено в розвитку інших досліджуваних фізичних якостей, зокрема вибухової сили, гнучкості, координації в метаннях на дальність, провідною, непровідною рукою та в циклічних локомоціях, а також у показниках фізичного розвитку – довжині, масі тіла, обвідних розмірах грудної клітки.

Інші дані [10] свідчать, що під час навчання в початковій школі в представників астеноїдного соматотипу найбільшим приростом відзначається координація в метаннях на дальність непровідною рукою, торакального – вибухова сила м’язів верхніх кінцівок (метання на дальність), м’язового – вибухова сила м’язів нижніх кінцівок (стрибки) і рухливість у плечових суглобах, дигестивного – загальна витривалість, координація в циклічних локомоціях. Водночас протягом семи років у дітей астеноїдного соматотипу суттєво покращується координація в метаннях провідною рукою, циклічних локомоціях, вибухова сила м’язів нижніх кінцівок та абсолютна м’язова сила. В однієї торакального соматотипу такою зміною відзначається тільки рухливість у плечових суглобах, м’язового – абсолютна сила, швидкісна витривалість, швидкість окремого руху, дигестивного – вибухова сила м’язів нижніх кінцівок, координація в акробатичних рухових діях.

Суттєві розбіжності виявлено також у морфологічних і функціональних показниках. Так, середня довжина тіла дітей семи років астеноїдного соматотипу складає 122,4–127,8 см, торакального – 121,1–127,9, м’язового – 120,7–127,2, дигестивного – 125,8–128,3. Маса тіла також відрізняється, оскільки складає, відповідно, 19,6–22,9 кг, 21,2–24,6 кг, 24,1–26,5 кг та 25,6–26,8 кг. Розбіжностями відзначаються обвідні розміри грудної клітки: у представників астеноїдного соматотипу вони станов-

лять, у середньому 57,2–61,4 см, торакального – 57,7–61,7 см, м'язового – 60,9–63,0 см, дигестивного – 62,8–64,2 см. Що стосується життєвої ємності легень, то вони становлять, відповідно, 1162–1204 мл, 1405–1449, 1558–1657 та 1412–1454 мл, а сила кисті провідної руки – 8,2–9,8 кг, 7,73–11, 10,1–14,5 і 5,56–9,04 кг [18].

Інші дослідження [13] засвідчують розбіжності в структурі фізичної підготовленості дівчаток. Так, у 7-річних представниць торакального соматотипу найбільшим факторним навантаженням відзначається загальна (27 %), швидкісна (21 %) витривалість, вибухова сила м'язів нижніх кінцівок (18,2 %), гнучкість (12,4 %), частота рухів (10,2 %). В однієї м'язового соматотипу структура дещо інша: вибухова сила м'язів верхніх (24 %), нижніх (15,5 %) кінцівок, швидкісна витривалість (17 %), абсолютна м'язова сила (13,5 %), частота рухів (11,7 %), гнучкість (10,2 %). У вісім років структура фізичної підготовленості дівчаток цих соматотипів уже інша: у представниць торакального соматотипу швидкісна витривалість – 19,5 %, частота рухів – 17,1 %, гнучкість – 15,7 %, статична силова витривалість – 15,6 %, швидкість – 11,2 % і спритність – 11 %; у представниць м'язового соматотипу швидкість – 22,1 %, загальна витривалість – 19,5 %, вибухова сила м'язів нижніх кінцівок – 14,7 %, абсолютна сила, гнучкість та статична силова витривалість – від 11,5 до 11,9 %.

Отже, починаючи з дошкільного віку, дівчатка, а також хлопчики різних соматотипів суттєво відрізняються виявом багатьох морфологічних і функціональних показників, що складають оцінку фізичного здоров'я, та більш комплексної характеристики – фізичного стану. Означене зумовлює необхідність урахування наявних розбіжностей під час розроблення програм покращення фізичного здоров'я й корекції фізичного стану дітей засобами фізичного виховання.

З іншого боку, відсутні [19] дослідження, спрямовані на визначення ефективних способів реалізації таких програм у фізичному вихованні дошкільників та учнів початкової школи. Проведений у зв'язку з цим аналіз наукової літератури виявив, що реалізація будь-якої програми потребує певної системи дій. Систему, що відзначається достатньою варіативністю, найчастіше називають методикою, а систему із жорсткішою алгоритмічною послідовністю реалізації, яка забезпечує досягнення гарантованого результату, – технологією [8]. І хоча останню запозичено з виробничної сфери, у педагогіці вона використовується умовно, оскільки будь-яка педагогічна технологія не відзначається таким жорстким і визначеним характером, як виробнича.

Перші спроби формування педагогічних технологій пов'язують з програмованим навчанням, згідно з яким – це науковий опис педагогічного процесу (сукупність засобів і методів), що призводить до запланованого результату [23]. Пізніше педагогічну технологію розглядають уже як галузь знань, пов'язану із системою чітко визначених дій, що оптимізують навчання. На сучасному етапі педагогічну технологію розглядають як галузь знань, що охоплює сферу практичних взаємодій учителя та учня в будь-яких видах діяльності, організованих на основі чітко визначеної мети, систематизації, алгоритмізації прийомів навчання [8] або як проект педагогічної системи, реалізований на практиці [25].

Проектування педагогічної технології майбутнього навчально-виховного процесу є системним конструюванням, що дає змогу програмувати освітні ситуації, діяльність суб'єктів навчання та зі значною вірогідністю гарантувати досягнення запланованого результату. Важливою ознакою педагогічних технологій є вимірюваність і відтворюваність результатів, оскільки в технологічних системах не зазначають те, що неможливо виміряти й відтворити.

Незважаючи на певні розбіжності в тлумаченні поняття “педагогічна технологія”, можна зробити висновок, що її основу складає концепція певної педагогічної системи, реалізована в практичній діяльності з дотриманням таких принципів: діагностичного цілеутворення; структурно-змістової цілісності педагогічного процесу; наявності змісту педагогічного процесу й учнів із вихідними параметрами; установлення спрямованості дидактичного процесу як сукупності діагностичної доцільності та об'єктивності контролю за його результатами; інструментальності; попереднього проектування процесу і його подальше відтворення на заняттях [25].

Результати досліджень [17; 22; 23] дають підставу виокремити два погляди на сутність і відмінність методики та технології. Так, останню розглядають як форму реалізації методики або зазначають, що поняття “технологія” є ширшим, порівняно із “методикою”. У зв'язку з цим пропонується [8] таке: технологія й методика відзначаються системністю (тобто їх основу складає система наукових закономірних положень), але ідеальна технологія характеризується жорстко визначеною системою дій, що гарантовано призводять до мети, тобто інструментальністю. Під інструментальністю педагогічної технології розуміють алгоритмізацію конкретних дій, починаючи із визначення

мети, етапів, їх послідовності, а також операцій і дій, що призводять до досягнення мети. Саме така властивість забезпечує відтворення технології та гарантований результат.

Методика передбачає різноманіття, варіативність способів реалізації теоретичних положень, а значить не передбачає гарантованого досягнення мети. Іншими словами, ідеальна методика не відзначається високою інструментальністю. Оскільки ідеальна технологія й ідеальна методика трапляються рідко, тому будь-яка педагогічна система, залежно від рівня інструментальності, буде ближче до технології (високий рівень інструментальності) або до методики (низький рівень інструментальності).

Висновки. Дані наукової літератури свідчать про необхідність проведення досліджень, спрямованих на вивчення особливостей вияву й зміни показників фізичного стану в групах дітей дошкільного та молодшого шкільного віку, сформованих із використанням генетичних маркерів.

Одним із доступних й ефективних у використанні є умовний генетичний маркер, що відображає соматичний тип конституції дітей. Фрагментарні дослідження свідчать про суттєві розбіжності в природі фізичних якостей, деяких морфологічних і функціональних показників дітей дошкільного й молодшого шкільного віку з різними соматотипами.

Розроблення оздоровчого змісту занять фізичними вправами дітей дошкільного та молодшого шкільного віку різних соматотипів потрібно здійснювати, ураховуючи принципи проектування педагогічних технологій, оскільки це сприятиме досягненню запланованого результату.

Перспективи подальших досліджень. Подальші дослідження потрібно спрямувати, передусім, на вивчення в комплексі вияву й зміни показників фізичного здоров'я, інших показників фізичного стану дітей досліджуваного віку, оскільки пріоритетним у їхньому фізичному вихованні є завдання із досягнення оптимальних параметрів у цих показниках.

Список використаної літератури

1. Акинщикова Р. И. Соматическая и психофизическая организация человека / Акинщикова Р. И. – Л. : ЛГУ, 1977. – 160 с.
2. Ареф'єв В. Г. Фізична культура в школі (молодому спеціалісту) : навч. посіб. [для студ. вищ. навч. закл.] / В. Г. Ареф'єв, Г. А. Єдинак. – 3-тє вид., переробл. і доповн. – Кам'янець-Подільський : ПП Буйницький О. А., 2007. – 248 с.
3. Бальсевич В. К. Очерки по возрастной кинезиологии человека / Бальсевич В. К. – М. : Теория и практика физической культуры, 2009. – 218 с.
4. Волков Л. В. Биологические и педагогические основы современных технологий спортивной подготовки детей и молодёжи : метод. рек. / Волков Л. В. – Варшава : Акад. физ. культуры, 2001. – 44 с.
5. Волков Л. В. Спортивна підготовка молодших школярів : навч. посіб. / Волков Л. В. – К. : Освіта України, 2010. – 288 с.
6. Дарская С. С. Техника определения типов конституции у детей и подростков / С. С. Дарская // Оценка типов конституции у детей и подростков. – М. : [б. и.], 1975. – С. 45–54.
7. Єдинак Г. А. Морфологічний і функціональний статус дівчаток 3–6 років різної соматичної типології Генетичні маркери і сучасні тенденції фізичного виховання / Г. А. Єдинак, Л. В. Балацька // Педагогіка, психологія та медико-біол. проблеми фіз. виховання і спорту : зб. наук. пр. / за ред. С. С. Єрмакова. – Х. : ХДАДМ (ХХП), 2003. – № 3. – С. 3–11.
8. Загвязинский В. И. Теория обучения: современная интерпретация : [учеб. пособие] / Загвязинский В. И. – М. : Изд. центр “Академия”, 2001. – 192 с.
9. Здоров'я і фізична культура. Програма для загальноосвітніх навчальних закладів. 1–12 класи. – К. : Початкова шк., 2004. – 123 с.
10. Зубаль М. В. Організаційно-методичні основи розвитку фізичних якостей хлопців 7–17 років у процесі фізичного виховання : метод. рек. / М. В. Зубаль, Г. А. Єдинак. – Кам'янець-Подільський : ПП Зарицкий А. М., 2008. – 176 с.
11. Казначеев В. П. Адаптация и конституция человека : учеб. пособие [для студ. фак. физ. культуры] / В. П. Казначеев, С. В. Казначеев. – Новосибирск : Наука, 1986. – 119 с.
12. Клиорин А. И. Биологические основы учения о конституциях человека / А. И. Клиорин, В. П. Чтецов – Л. : Наука, 1979. – 164 с.
13. Кротов Г. В. Факторна структура фізичних здібностей дівчаток 7–10 років різних соматотипів / Г. В. Кротов // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту : зб. наук. пр. / за ред. С. С. Єрмакова. – Х., 2005. – № 3. – С. 24–29.
14. Круцевич Т. Ю. Управление физическим состоянием подростков в системе физического воспитания : автореф. дис. на соискание учёной степени д-ра наук по физ. восп. и спорту : спец. 24.00.02 “Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення” / Т. Ю. Круцевич. – Киев : НУФВиСУ, 2000. – 44 с.

15. Мейен С. В. (Нетривиальная биология). Заметки о... / С. В. Мейен // Журнал общей биологии. – 1990. – № 1. – С. 34–37.
16. Мерлин В. С. Структура личности: характер, способности, самосознание : учеб. пособие [для спецкурса] / Мерлин В. С. – Пермь : ПГПИ, 1990. – 107 с.
17. Монахов В. М. Технологические основы проектирования и конструирования учебного процесса : [учеб. пособие] / Монахов В. М. – Волгоград : ВГУ, 1995. – 91 с.
18. Морфофункциональные, психофизиологические показатели и двигательные качества детей 7–10-летнего возраста разных типов конституции : метод. рек. / [под ред. В. Ю. Давыдова]. – Волгоград : ВГИФК, 1994. – 32 с.
19. Москаленко Н. В. Фізичне виховання молодших школярів : монографія / Москаленко Н. В. – Д. : Вид-во “Інновація”, 2007. – 252 с.
20. Никитюк Б. А. Интеграция знаний в науках о человеке (интегративная анатомическая антропология) / Никитюк Б. А. – М. : СпортАкадемПресс, 2000. – 440 с.
21. Основы здоров'я і фізична культура. Програма для загальноосвітніх навчальних закладів. 1–11 класи. – К. : Початк. шк., 2001. – 112 с.
22. Педагогические технологии : что это такое и как их использовать в школе : учеб. пособие / [под ред. Т. И. Шамовой, П. И. Третьякова]. – М. : Педагогика, 1991. – 121 с.
23. Питюков В. Ю. Основы педагогической технологии / Питюков В. Ю. – М. : Изд. центр “Академия”, 1997. – 112 с.
24. Роль среды и наследственности в формировании индивидуальности человека / [под ред. И. В. Равич-Щербо] : науч.-исслед. ин-т общей и пед. психологии Акад. пед. наук СССР. – М. : Педагогика, 1988. – 336 с.
25. Слагаемые педагогической технологии : монография / Беспалько В. П. – М. : Педагогика, 1989. – 192 с.

Анотації

За даними наукової літератури досліджували розробленість підходів до формування оптимального змісту занять для дітей дошкільного та молодшого шкільного віку в аспекті успішного розв'язання оздоровчих завдань на заняттях фізичними вправами у відповідних навчальних закладах. Аналіз цих даних засвідчив практично повну відсутність досліджень, спрямованих на розв'язання означеної наукової проблеми з урахуванням вимог щодо диференційованого й індивідуального підходів до дітей у процесі фізичного виховання, зокрема використовуючи такий стабільний біологічний показник, як соматотип. Отримані дані засвідчують необхідність проведення відповідних досліджень. Розроблення оздоровчого змісту занять фізичними вправами дітей дошкільного й молодшого шкільного віку різних соматотипів потрібно здійснювати, урахуовуючи принципи проектування педагогічних технологій, оскільки це сприятиме досягненню запланованого результату.

Ключові слова: діти дошкільного та молодшого шкільного віку, оздоровчий зміст занять, фізичне виховання, диференціація й індивідуалізація.

Lesya Galamandzhuk, Gennadiy Edinak. Состояние изученности проблемы, связанной с обеспечением оздоровительной направленности занятий физическими упражнениями дошкольников и учащихся начальной школы. По данным научной литературы исследовали разработанность подходов к формированию оптимального содержания занятий для детей дошкольного и младшего школьного возрастов в аспекте успешного решения оздоровительных задач в процессе занятий физическими упражнениями в соответствующих учебных заведениях. Анализ этих данных засвидетельствовал практически полное отсутствие исследований, направленных на решение указанной научной проблемы с учётом требований касательно дифференциации и индивидуализации средств и методов в процессе физического воспитания, в частности, используя такой стабильный биологический показатель, как соматотип. Полученные данные указывают на необходимость проведения соответствующих исследований. Разработку оздоровительного содержания занятий физическими упражнениями детей дошкольного и младшего школьного возраста различных соматотипов необходимо осуществлять, учитывая принципы проектирования педагогических технологий, поскольку это будет способствовать достижению запланованного результата.

Ключевые слова: дети дошкольного и младшего школьного возрастов, оздоровительное содержание занятий, физическое воспитание, дифференциация и индивидуализация.

Olesya Galamandzhuk, Gennadiy Edinak. Level of Studying of a Problem Connected With Guaranteeing of Health-Improving Orientation of Physical Education Lessons Among Preschoolers and Junior Pupils. The state of development of methodological approaches to formation of optimum contents of exercises for preschoolers and junior pupils in the aspect of successful solving of recreation problems in the course of physical training in corresponding educational institutions has been investigated at theoretical level. The analysis of references has testified practically total absence of the researches directed at solving of specified scientific problem taking into account curriculum requirements concerning the necessity of differentiating and individual approaches towards children in the course of physical training, in particular using the stable biological indicators one of which is the somatic type of the

constitution. The obtained data testify to an urgency of researches in the specified direction and the necessity of their carrying out. The development of health maintenance of exercise pre-school and primary school children of different somatotypes need to implement, given the design principles of educational technology, as it will contribute to achieving the planned results.

Key words: preschoolers and junior pupils, recreation contents of exercises, physical training, differentiation and individualization.

УДК 378.036 + 378.037

*Тетяна Єрмолаєва,
Валентин Ляпін*

Організація позанавчальної роботи з фізичного виховання за експериментальною програмою формування естетико-фізичних якостей студентів

Східноукраїнський національний університет імені Володимира Даля (м. Луганськ)

Постановка наукової проблеми та її значення. Освітній процес у вищому навчальному закладі будується на принципі єдності навчання й виховання з метою формування гармонійно та всебічно розвинутої особистості майбутнього фахівця. Але гармонійний розвиток такого фахівця не може відбуватися стихійно, він зумовлений низкою об'єктивних і суб'єктивних факторів, одним із яких є фізичне виховання. Фізичне виховання в навчально-виховній сфері як складник загальної системи освіти має закласти основи забезпечення й розвитку фізичного та морального здоров'я, комплексного підходу до формування естетичних, розумових і фізичних якостей особистості, удосконалення фізичної й психологічної підготовки до активного життя та професійної діяльності на принципах індивідуального підходу, пріоритету оздоровчої спрямованості, широкого використання різноманітних засобів і форм фізичного вдосконалення, безперервності цього процесу тощо.

Наші спостереження, дослідження вчених показують, що ефективними засобами формування активності студентів виступають також естетичне виховання та естетична діяльність, у якій активізується соціальна позиція й соціально схвалювана поведінка особистості, оскільки найбільш успішний розвиток соціальної, освітньої та професійної активності майбутніх фахівців відбувається в соціально значимих заходах, діях, що пробуджують почуття прекрасного, уміння оцінити навколишню дійсність за законами краси [1; 3].

Безперечно, усі види виховання повинні розглядатися в їх єдності й взаємозалежності, тому що, як уважає К. Ушинський, "виховання бере людину всю, якою вона є, з усіма її особливостями, – її тіло, душу, розум" [4, 5]. У педагогічній науці зв'язок естетичного виховання з фізичним загально-визнаний. Заняття фізичними вправами створюють сприятливі умови для естетичного виховання, а фізичне виховання розширює естетичний вплив на людину. У процесі занять формуються естетико-фізичні якості людини: гарна постава, гармонійний розвиток форм статури, виховується розуміння краси й витонченості рухів тощо. У зв'язку з цим під час навчання у вищих навчальних закладах виникає необхідність формування естетико-фізичних якостей студентів, які потрібні сучасному фахівцю з будь-якої спеціальності з метою виховання нової, повноцінної, гармонійно та всебічно розвинутої особистості, красивої душою і тілом.

Одна з головних вимог сучасної вищої освіти – поєднання навчального процесу з позанавчальною діяльністю студентів. Тому позанавчальна робота є дуже важливим етапом у житті студентів – представників майбутньої еліти, яка через кілька років визначатиме вигляд та напрями розвитку суспільства. Однак вищі навчальні заклади, на наш погляд, не приділяють достатньої уваги позанавчальній діяльності, яка б сприяла формуванню естетико-фізичних якостей студентів. Один зі шляхів розв'язання цієї проблеми полягає в підвищенні уваги до організації позанавчальної роботи зі студентською молоддю в процесі фізичного виховання, спрямованої на формування та розвиток

естетико-фізичних якостей як ознак духовного багатства, фізичної досконалості й неповторної людської сутності.

Аналіз останніх досліджень і публікацій із цієї проблеми. Пошукам способів організації позанавчальної діяльності у вищому навчальному закладі присвячено роботи вітчизняних учених Б. Вульфова, Л. Кондрашової, І. Мельникової, С. Нікітчиної, М. Поташника, М. Соловей та ін. Проблема планування й аналізу виховної роботи розглядалася в працях Л. Кондрашової, С. Нікітчиної, Г. Сороки, а модернізація системи виховної роботи – у наукових дослідженнях Б. Дьяченко, Л. Руденко, Н. Терещенко, О. Омельченко, О. Франчук й інших науковців. Розвиток особистості у взаємозв'язку фізичного та естетичного виховання досліджували у своїх роботах Н. Бервінова, Т. Ротерс, Л. Лубишева, В. Завадич й ін.

Однак, незважаючи на те, що на сьогодні існують наукові праці та дослідження, присвячені проблемі організації позанавчальної діяльності студентів у ВНЗ, ця тема є однією з важливих і дискусійних. Залишається маловивченим питання організації позанавчальної роботи в процесі фізичного виховання, спрямованої на формування естетико-фізичних якостей студентів. Дослідження в цьому напрямі є дуже важливим на сучасному етапі розвитку суспільства, що зумовлено потребою у всебічно й гармонійно розвиненій особистості.

Завдання дослідження – визначити особливості позанавчальної роботи з фізичного виховання класичного університету та обґрунтувати її доцільність як одного із засобів формування естетико-фізичних якостей студентів.

У процесі розв'язання поставлених завдань використано такі **методи** педагогічного дослідження: теоретичні (аналіз філософської, педагогічної, психологічної літератури, літератури з естетики та теорії й методики фізичного виховання; вивчення досвіду позанавчальної роботи інших навчальних закладів; узагальнення одержаної інформації); діагностичні (спостереження, анкетування, бесіди).

Виклад основного матеріалу й обґрунтування отриманих результатів дослідження. Зроблений теоретичний аналіз за темою дослідження дає можливість зазначити, що фізичне виховання у вищих навчальних закладах викладається протягом усього періоду навчання студентів і здійснюється за такими формами: навчальна робота; робота в позанавчальний час; самостійна робота. Ці форми навчально-виховної роботи повинні функціонувати в міцній взаємодії, вони взаємопов'язані, доповнюють одна одну і являють собою єдиний процес фізичного виховання студентів. Навчальні заняття є основною формою фізичного виховання у вищих навчальних закладах. Кожне заняття, незалежно від розв'язуваних специфічних завдань фізичного виховання, підпорядковується загальним цілям морального, розумового, естетичного й трудового виховання. У позанавчальний час практикуються ранкова гігієнічна гімнастика, фізкультурна пауза, різні фізкультурно-масові та спортивні заходи й самостійна робота студентів.

Результати вивчення навчально-виховного процесу вищих навчальних закладів свідчать про недостатність поєднання та взаємодії естетичного й фізичного виховання та використання в позанавчальній роботі заходів, які сприяють формуванню естетико-фізичних якостей студентської молоді, що потрібно для гармонійного розвитку майбутніх фахівців, виховання цілісної, духовно багатой та фізично досконалої особистості.

Отже, для формування в студентів класичного університету естетико-фізичних якостей, поряд із підвищенням духовної культури й поширенням фонду рухових умінь та навичок, необхідних у житті, була розроблена й упроваджена в процес фізичного виховання Східноукраїнського національного університету імені Володимира Даля експериментальна програма та відповідні методики, які передбачали інноваційну навчально-пізнавальну й естетико-фізичну діяльність, що забезпечують органічну єдність мотиваційно-ціннісного, художньо-спортивного та творчо-діяльнісного компонентів.

Спираючись на зроблений теоретичний аналіз, визначено, що найвищої ефективності у формуванні естетико-фізичних якостей студентів можна досягнути за умови комплексного використання компонентів естетичного й фізичного виховання, а також загальних, специфічних і спільних засобів цих видів виховання [2]. Для використання в експериментальній програмі ми обрали такі засоби, як музика (музичний супровід), фізичні вправи (загальнорозвивальні, танцювальні, силові), естетичне оформлення фізкультурно-спортивних заходів, спортивних майданчиків, споруд, різні види мистецтва (скульптура, живопис, кіномистецтво), естетичний вигляд учасників фізкультурно-спортивних заходів і студентів (костюми учасників, взуття, одяг), сили природи; відео- й фотоматеріали, засоби масової інформації.

У процесі позанавчальної роботи з фізичного виховання для реалізації експериментальної програми формування естетико-фізичних якостей студентів класичного університету протягом навчального року проводили різні фізкультурно-спортивні заходи, свята, змагання, показові виступи, конкурси тощо. Так, на початку навчального року для студентів влаштовували показові виступи студентських спортивних команд, танцювальних колективів, викладацьких гуртків тощо. На заході “День знань” перед студентами виступали збірна команда університету СНУ ім. В. Даля із фанк-аеробіки, університетський танцювальний колектив сучасного танцю “Пульс”, танцювальний колектив народного танцю “Світоч” та ін., представники яких демонстрували високу координацію рухів, поєднання легкості й витонченості зі швидкістю та силою, злагодженість дій, гармонію в поєднанні музики, рухів і почуттів й інші естетико-фізичні якості. За допомогою таких виступів ми хотіли викликати в студентів позитивні емоції, бажання до власного фізичного вдосконалення, естетико-фізичної самопобудови, прагнення до занять у цих колективах чи просто фізичною культурою та спортом, потребу в здоровому способі життя.

Протягом навчального року у вищих навчальних закладах проводиться чимало фізкультурно-спортивних заходів. Так, за участі кафедри фізичного виховання і спортивного клубу Східноукраїнського національного університету імені Володимира Даля відбулись універсиади СНУ ім. В. Даля серед студентів із гуртожитків із футболу, баскетболу, настільного тенісу, гирьового спорту, легкоатлетичного кросу та інших видів спорту.

Під час експерименту викладачі кафедри прагнули естетично оформити споруди, зали й майданчики де проводилися змагання з баскетболу, настільного тенісу, гирьового спорту тощо. Члени спортивних команд демонстрували довершеність рухів, злагодженість дій, гармонійний розвиток м'язів, красу та майстерність. Змагання з футболу, легкоатлетичного кросу проводилися на свіжому повітрі, щоб краса самої природи поєднувалась із красою фізичною. Тренери збірних команд факультетів і гуртожитків підбирали акуратну спортивну форму для учасників змагань, перед змаганнями та після них проводились урочисті церемонії з використанням маршової музики й спортивних пісень. Студентам експериментальної групи пропонували відвідувати всі змагання, що виховувало в них особистісно-ціннісне ставлення до співгрупників, до занять із фізичного виховання, здатність до отримання естетико-фізичної насолоди від побаченого, до емоційного відгуку; розвивало естетико-фізичну компетентність, естетико-фізичне сприйняття тощо.

Серед викладачів СНУ ім. В. Даля також проводилися змагання, універсиади з футболу, баскетболу, настільного тенісу, бадмінтону й інших видів спорту, на які запрошували студентів експериментальних груп. На зимових канікулах відбулися товариські зустрічі серед збірних команд викладачів і студентів із баскетболу та футболу. Це підвищувало мотивацію студентів до занять фізичною культурою й спортом, бажання бути учасником фізкультурно-спортивних заходів, прагнення до ідеалу, до фізичного вдосконалення та здорового способу життя, сприяло піднесенню мотиваційно-ціннісного й творчо-діяльнісного компонентів формування естетико-фізичних якостей студентської молоді.

Наприкінці осіннього семестру серед студенток, котрі на заняттях із фізичного виховання спеціалізуються з аеробіки, улаштовувалося свято аеробіки. Мета цього заходу – демонстрація результатів навчальної роботи. Студентки об'єднувались у групи по 6–12 осіб і виконували композиції з танцювальної аеробіки, які вивчали на обов'язкових заняттях із фізичного виховання. Учасникам цього свята потрібно виконати безперервну композицію з танцювальної аеробіки під музичний супровід; продемонструвати виразність, синхронність та узгодженість рухів; показати правильну техніку виконання базових кроків аеробіки відповідно до обраного стилю; мати охайний зовнішній вигляд, належні одяг, взуття й зачіску. Причому припускались і заохочувалися самостійний добір музичного супроводу до композицій згідно зі стилем танцювальної аеробіки; самостійне доповнення композиції додатковими рухами та кроками, що відповідають обраному стилю й музичному супроводу; творчий підхід до підбору костюмів. Свято аеробіки сприяло вихованню в студентів особистісно-ціннісного ставлення до занять із фізичного виховання, зацікавленості не пропускати їх, естетико-фізичної самопобудови, розвитку координаційних здібностей, краси постави, виразності рухів, почуття ритму, піднесенню творчо-діяльнісного компонента формування естетико-фізичних якостей студентів. Під час свята аеробіки виявляли студенток, які відповідали всім вимогам цього заходу та рекомендувались до участі у фестивалі аеробіки.

Фестиваль аеробіки – традиційне свято, що проводиться кафедрою фізичного виховання Східноукраїнського національного університету імені Володимира Даля. Для участі в ньому запрошуються

колективи, організовані на факультетах, спортивні команди із фанк-аеробіки, степ-аеробіки та інших видів аеробіки СНУ ім. В. Даля й інших навчальних закладів, колективи сучасного танцю. Мета цього свята – здійснення впливу на емоційно-почуттєву сферу студентів, сприяння додатковому творчому підживленню. За допомогою фестивалю аеробіки ми комплексно формували в студентській молоді естетико-фізичні якості за мотиваційно-ціннісним, художньо-спортивним і творчо-діяльним компонентами. Загальна атмосфера цього свята, насиченого красою оформлення приміщення, різноманітністю костюмів та композицій учасників, емоціями глядачів тощо, сприяла піднесенню духовності, гарному ставленню всіх задіяних один до одного й до всього, що оточує. Ми намагалися допомогти студентам побачити красу своїх зусиль, що спонукало їх до подальшого покращення своєї праці. Відчувши успіх у власному розвитку, студент переживає внутрішнє задоволення й у нього з'являється прагнення не тільки закріпити цей успіх, а й активізувати свої зусилля надалі самовдосконалюватися. Якщо ті або інші особистісні якості закріплюються, то, за законами генералізації (поширення), вони впливають на розвиток інших сторін і властивостей особистості. Тому участь у таких заходах позитивно позначається на інтелектуальному, естетичному та моральному формуванні, на розумній організації дозвілля, веденні здорового способу життя.

Серед заходів позанавчальної роботи, спрямованої на формування естетико-фізичних якостей студентської молоді, у формувальному експерименті пропонувалося відвідування Всеукраїнського конкурсу спортивних телевізійних програм під назвою “Мир спорту”, який проводився на базі Східноукраїнського національного університету імені Володимира Даля. Серед телевізійних програм, запропонованих для перегляду студентам, були роботи, у яких показувалося гармонійне поєднання естетичного й фізичного, наскільки фізична культура, спорт і здоровий спосіб життя покращують повсякденність, сприяють духовному розвитку людини. Так, у програмах “Олімпійське лелечення”, “Подаруй радість дітям” та ін. демонструвалось естетичне оформлення дитячих фізкультурних заходів, збагачене виступами танцювальних колективів і спортивних команд із черлідінгу (груп підтримки) тощо. У програмах “Зимовий Крим”, “Монблан Подолання” та ін. показувалося поєднання краси природи з фізичною культурою, спортом і туризмом, духовне збагачення людини завдяки злиттю з природою. За допомогою цього заходу ми сприяли піднесенню мотиваційно-ціннісного компонента, формуванню естетико-фізичних якостей студентів, розвитку естетико-фізичної компетентності, естетико-фізичного сприйняття, естетико-фізичних уявлень тощо.

Дуже ефективним заходом позанавчальної роботи, що сприяє формуванню естетико-фізичних якостей студентської молоді, на наш погляд, є захід, присвячений дню народження кафедри фізичного виховання. На цьому красиво оформленому святі демонструвався симбіоз музики, танців, костюмів, спортивної аеробіки, фотомистецтва, пісень, різних видів спорту тощо, проводилось урочисте нагородження викладачів і студентів за успіхи й сумлінну працю у сфері фізичної культури та спорту. Завдяки таким заходам студенти мають можливість бути не тільки глядачами, а й самореалізовуватись у складі танцювальних колективів або спортивних команд, демонструвати свої досягнення, естетико-фізичні якості, творчість тощо. У процесі таких свят створюється позитивна емоційно-естетична атмосфера, що сприяє органічній єдності та піднесенню мотиваційно-ціннісного, художньо-спортивного й творчо-діяльним компонентів формування естетико-фізичних якостей студентської молоді.

Після проведення будь-яких фізкультурно-спортивних заходів, у процесі позанавчальної роботи з фізичного виховання класичного університету викладачі кафедри разом зі студентами здійснювали оформлення фотостендів, на яких можна було побачити результати роботи студентів, фотографії виступів танцювальних колективів і спортивних команд. Естетичне оформлення стендів із демонстрацією краси проведених спортивних свят, змагань, фестивалів тощо сприяло естетико-фізичній самореалізації студентів, піднесенню мотиваційно-ціннісного компонента формування естетико-фізичних якостей студентської молоді.

Наприкінці весняного семестру експериментальної програми формування естетико-фізичних якостей студентів класичного університету запланована студентська науково-практична конференція під назвою “Гармонія тіла і душі”, спрямована на розкриття сутності естетико-фізичних якостей та необхідності їх формування в процесі гармонійного розвитку особистості. Для участі в конференції студентам експериментальної групи потрібно було підготувати доповідь за обраною естетико-фізичною тематикою, що сприяло підвищенню рівня естетико-фізичної компетентності, особистісно-ціннісного ставлення, естетико-фізичної самореалізації тощо.

План експериментальної програми, спрямованої на формування естетико-фізичних якостей студентів у процесі фізичного виховання з урахуванням модульної побудови навчального процесу класичного університету, наведено в табл. 1.

Таблиця 1

План експериментальної програми формування естетико-фізичних якостей студентів класичного університету

Семестр навчального року	Модульні блоки	Місяці	Навчальна робота	Позанавчальна робота	Самостійна робота
Осіній семестр	1-й модуль	вересень	Згідно з навчальним планом університету	Показові виступи спортивних команд, танцювальних колективів, студентських і викладацьких гуртків університету.	Протягом року
		жовтень		Універсіада серед студентів із футболу. Відвідування концерту університетського колективу сучасного танцю "Пульс".	
	2-й модуль	листопад		Універсіада серед студентів із настільного тенісу. Відвідування змагань із фанк-аеробіки за участю університетської команди.	
		грудень		Універсіада серед студентів із баскетболу. "Свято аеробіки".	
Канікули		січень		Універсіада серед викладачів "Бадьорість та здоров'я". Товариські зустрічі серед збірних команд студентів і викладачів.	
Весняний семестр	1-й модуль	лютий		Універсіада серед студентів із силових видів спорту. Відвідування концерту університетського колективу народного танцю "Світоч".	
		березень		"Фестиваль аеробіки". Спортивне свято, присвячене створенню кафедри фізичного виховання.	
	2-й модуль	квітень		Універсіада серед збірних команд гуртожитків. Конкурс фільмів "Мир спорту".	
		травень	Універсіада серед студентів із легкоатлетичного кросу. Студентська науково-практична конференція "Гармонія тіла і душі".		

Висновки. Отже, можна стверджувати, що позанавчальна робота є благотворним середовищем гармонійного й усебічного розвитку особистості студента, формування його професійного та індивідуального іміджу. Організація позанавчальної роботи з фізичного виховання за експериментальною програмою, залучення студентської молоді до різноманітних заходів, змагання, конкурси, конференції тощо, на нашу думку, сприятимуть формуванню та розвитку естетико-фізичних якостей студентів класичного університету в органічній єдності мотиваційно-ціннісного, художньо-спортивного й творчо-діяльнісного компонентів.

Перспективи подальших досліджень. Перспективи подальшої роботи будуть спрямовані на дослідження та аналіз результатів упровадження експериментальної програми в процес фізичного виховання класичного університету для формування естетико-фізичних якостей студентів.

Список використаної літератури

1. Грибан Г. П. Життєдіяльність та рухова активність студентів / Грибан Г. П. – Житомир : Рута, 2009. – 593 с.
2. Єрмолаєва Т. М. Основи взаємозв'язку фізичного та естетичного виховання в процесі розвитку особистості / Т. М. Єрмолаєва // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. – Х., 2011. – № 1. – С. 54–57.
3. Марченко О. Ю. Формування ціннісних категорій фізичної культури студентів вищих навчальних закладів / О. Ю. Марченко // Слобожанський науково-спортивний вісник. – Х., 2011. – № 1. – С. 127–131.

4. Ушинський К. Д. Про сімейне виховання / Ушинський К. Д. – К. : Рад. шк., 1974. – 150 с.
5. Концепція Загальнодержавної цільової соціальної програми розвитку фізичної культури і спорту на 2012–2016 роки. Розпорядження Кабінету Міністрів України від 31 серпня 2011 р. – № 828-р.

Анотації

Установлено необхідність формування естетико-фізичних якостей студентів, потрібних сучасному фахівцю для виховання повноцінної, гармонійно й усебічно розвиненої особистості. Проаналізовано та узагальнено досвід позанавчальної роботи вищих навчальних закладів. Визначено зміст, тематику та форми заходів у процесі позанавчальної роботи з фізичного виховання. Запроваджено в процес фізичного виховання класичного університету експериментальну програму, спрямовану на формування естетико-фізичних якостей студентів. Припущено, що організація позанавчальної роботи з фізичного виховання за експериментальною програмою сприятиме формуванню естетико-фізичних якостей студентської молоді.

Ключові слова: позанавчальна робота, естетико-фізичні якості, студенти.

Татьяна Ермолаева, Валентин Ляпин. Организация внеучебной работы по физическому воспитанию по экспериментальной программе формирования эстетико-физических качеств студентов. Установлена необходимость формирования эстетико-физических качеств студентов, которые нужны современному специалисту для воспитания полноценной, гармонично и всесторонне развитой личности. Проанализирован и обобщён опыт внеучебной работы высших учебных заведений. Определены содержание, тематика и формы мероприятий в процессе внеучебной работы по физическому воспитанию. Внедрена в процесс физического воспитания классического университета экспериментальная программа, направленная на формирование эстетико-физических качеств студенческой молодёжи.

Ключевые слова: внеучебная работа, эстетико-физические качества, студенты.

Tatyana Yermolayeva, Valentin Liapin. Organization of Extracurricular Activities of Physical Education in an Experimental Program of Formation of Aesthetic and Physical Qualities Among Students. The necessity of formation of aesthetically-physical qualities among students that are necessary for a modern specialist, in order to educate harmoniously developed personalities. The experience of extracurricular activities in higher educational establishments is analyzed and summarized. Content, themes and forms of activities in extracurricular activities in physical education is defined. The experimental program is aimed at formation of aesthetically-physical qualities of students and is introduced in the process of physical education at university.

Key words: extracurricular activities, aesthetically-physical qualities, students.

УДК 796.011:796.032+37.011.32

Наталия Москаленко

Концепция олимпийского образования в общеобразовательных учебных заведениях

*Днепропетровский государственный институт
физической культуры и спорта (г. Днепропетровск)*

Постановка научной проблемы и её значений. Анализ последних исследований. На современном этапе развития национальной системы образования характерными признаками является внедрение инновационных моделей, технологий обучения и воспитания [2].

Особое внимание в физкультурном образовании населения, а особенно подрастающего поколения, следует уделить олимпийскому образованию. Современный олимпизм представляет собой мощное общественное спортивное движение, которое имеет неограниченные возможности для пропаганды идей гуманизма, интернационализма и нравственности [4].

Популяризация олимпийского образования среди детей школьного возраста является одним из приоритетных направлений работы Приднепровского центра Олимпийской академии Украины. Основными факторами, обеспечивающими формирование олимпийской образованности и воспитанности личности, являются повышение уровня знаний, развитие мотивации, умений и навыков в олимпийском образовании и воспитании [3]. В связи с этим актуальной проблемой является разработка концептуальных положений внедрения олимпийского образования в общеобразовательные школы.

Научное обоснование концепции олимпийского образования в общеобразовательных учебных заведениях будет способствовать формированию гуманистического потенциала личности, принятию ценностей физической культуры и спорта.

Задача исследования – научно обосновать концепцию олимпийского образования в общеобразовательных учебных заведениях как эффективного средства гуманизации личности.

Методы исследования – анализ и обобщение научно-методической литературы, педагогический эксперимент, тестирование знаний школьников.

Изложение основного материала исследования и обоснование полученных результатов.

Олимпийское образование занимает значительное место в системе образования, воспитания и обучения, способствует формированию у детей идеалов и ценностей олимпизма. Как отмечает М. М. Булатова [1], олимпизм стремится создать такой образ жизни, в основе которого лежит радость от занятий различными видами спорта, способ жизни, который провозглашает воспитательную ценность позитивных примеров и уважения к общим этическим принципам.

Концепция олимпийского образования в школах разработана с целью формирования гармонически развитой личности, творческого восприятия ценностей физической культуры и спорта, приобретения опыта практической деятельности, обеспечивающих достижение целей в олимпийском образовании.

Концепция основывается на общечеловеческих ценностях и принципах: демократии, справедливости и равенства, прозрачности, гуманизма, интегративности, научности, системности, сознательности и активности, индивидуализации.

Приучить детей к идеалам и ценностям олимпизма возможно путём целенаправленного формирования знаний о значении занятий спортом, истории олимпийского движения.

Современные исследования показывают, что ребёнок не может постоянно находиться в ситуации получения готовых знаний. Он хочет и умеет, если его научить, быть активным, самостоятельным в учебно-познавательной деятельности. Ребёнок выступает и формируется в ней как личность. Для этого родители, учителя должны поощрять его в учёбе, поддерживать успехи и не акцентировать внимание на неудачах. Этому способствует создание следующих условий для развития личности:

- возможность реализации принципа развивающего обучения, которое предусматривает наличие у детей не столько всех специальных знаний и умений, сколько более сложных форм умственной аналитико-синтетической деятельности, высшего уровня развития эмоционально-волевых качеств, самостоятельности, работоспособности;

- учёт психофизиологических особенностей развития ребёнка.

Образное мышление даёт достаточно богатые возможности для овладения представлениями, воспроизводит существенные закономерности явлений, которые принадлежат к разным сферам деятельности. Такие представления являются наиболее важным достоянием, которое поможет ребёнку усваивать научные знания.

Объём и качество знаний зависят от творческого подхода учителей по физической культуре, классных руководителей, осознания родителями необходимости занятий физическими упражнениями для укрепления здоровья ребёнка.

Теоретическая подготовка как составляющая процесса физического воспитания – достаточно многогранная методическая категория, которая в определённых пределах конкретной целенаправленности может выступать как средство физического воспитания, метод развития двигательных способностей, содержательно-информационная или образовательная сущность.

Основой формирования теоретических знаний по физической культуре, которые являются необходимой составляющей физкультурного образования, являются “способы деятельности”, то есть двигательные умения и навыки, за счёт которых выполняются разнообразные физические упражнения. Таким образом, теоретические знания непосредственно влияют на качество процесса физического воспитания учеников.

Ознакомление детей с теоретическим материалом необходимо проводить в игровой форме, с активным участием ученика в процессе овладения знаниями. Для этого нами разработаны тетради по физкультуре для учеников 1 класса “Спортивная азбука”, для учеников 2 класса – “Вместе с Физкультуркиным”, для учеников 3 класса – “Физкультуркин в Спортивной стране”, 4 класса – “Спортивный клуб Физкультуркина”, 5 класса – “Физкультуркин в стране Спортландия”.

Предложено расширение содержания теоретического материала в Региональной программе “Физическая культура” за счёт включения тем по олимпийскому образованию.

В первом классе основное внимание мы уделяли знакомству детей с олимпийскими зимними и летними видами спорта. Дети уже в 6-летнем возрасте должны знать, что видов спорта много и у них есть возможность выбрать вид спорта, который нравится.

Во втором классе мы строим “Спортивный город” и каждый ученик класса становится настоящим спортсменом, поскольку он занимается физической культурой или спортом и принимает участие в соревнованиях.

В третьем классе мы изучаем историю олимпийских игр, организацию и проведение главных соревнований в спорте – Олимпийских игр.

В четвертом классе мы создаем “Спортивный клуб” класса, который имеет название, девиз, эмблему. Дети впервые знакомятся с олимпийской символикой.

Мы организовали проведение Малых олимпийских игр. Разработали символику для их проведения – медали, кубки, на которых представлен образ Физкультуркина – мальчика, который открывает для детей мир спорта.

Теоретический материал, представленный в тетрадях, охватывает материал как по проблеме формирования здорового образа жизни, особенностей использования физических упражнений в системе физкультурно-оздоровительных занятий, так и по развитию олимпийского движения. Для формирования теоретических знаний по физической культуре разработана и внедрена в практику работы общеобразовательных школ система интегрированных уроков физической культуры согласно содержанию теоретического материала.

Основным содержанием интегрированных уроков является сочетание отдельных видов деятельности в игровой форме, разнообразных заданий – это выполнение рисунков, составление и решение кроссвордов, ответы на вопросы, творческие задания, физические упражнения. Нужно стремиться, чтобы ребенок становился деятельным, заинтересованным участником процесса овладения знаниями.

Основное внимание следует уделять двигательной деятельности в процессе проведения урока – это разнообразные физические упражнения, подвижные и народные игры, элементы хореографии, танцы, эстафеты, которые достаточно хорошо усвоены детьми на уроках физической культуры. Целью разработанных уроков является формирование стойкой потребности в здоровом образе жизни, привлечение детей к занятиям разными видами спорта.

Создание атмосферы постоянного психологического комфорта, поддержки, по нашему мнению, имеет решающее значение в решении проблемы формирования стойкого интереса к занятиям физкультурой и спортом и требует комплекса определенных мероприятий со стороны учителя. При проведении интегрированных уроков мы придерживались принципов развивающего обучения, к которым отнесли следующие:

- отношение к ученику как субъекту любого вида деятельности. Педагог должен полностью признать за ребёнком право на личное мнение и индивидуальную линию развития;
- формирование субъектно-субъектного стиля взаимоотношений ученика с ровесниками и преподавателями, которое возможно на основе развития диалогового способа выполнения учебных заданий;
- организация активного взаимодействия учеников с ровесниками и создание ситуации взаимобогащения;
- включение учеников в творческую деятельность и развитие их творческих способностей. Творческая деятельность является средством интенсивного развития интеллектуальных способностей и личностных качеств ребенка;
- построение обучения с опорой на игровые формы. Использование игровых форм повышает заинтересованность и облегчает усвоение учебного материала.

Влияние занятий на детей должно быть достаточно разносторонним в образовательном, оздоровительном и воспитательном отношении. Особое внимание нужно уделять активности, самостоятельности, ответственности и творческому подходу к занятиям.

Для оценки эффективности предложенной системы олимпийского образования разработана компьютерная программа.

Показатели тестирования теоретических знаний детей, которые занимались по экспериментальной программе, по сравнению с результатами тестирования детей контрольных групп (занятия в которых проводились с использованием репродуктивного метода освоения материала), свидетельствуют о достоверном ($p < 0,05$) улучшении показателей. Следует отметить, что детей, которые имеют 6 баллов, в экспериментальной группе не выявлено, значительно уменьшилось (на 11 %) количество тех, которые имеют 8 баллов, а количество детей, которые получили 10–11 баллов увеличилось на 23 %.

Выводы и перспективы дальнейших исследований. Внедрение концепции олимпийского образования в 523 школах Днепропетровской области способствовало повышению уровня информированности и качества знаний о ценностях и идеалах олимпизма, что позитивно влияет на формирование гуманистического потенциала личности.

Список использованной литературы

1. Булатова М. М. Организационно-методические основы олимпийского образования в Украине / М. М. Булатова // Молодёжь-Наука-Олимпизм: Международный форум. – М. : [б. и.], 1998. – С. 104–105.
2. Єрмолова В. М. Роль олімпійської освіти в системі навчально-виховної роботи / В. М. Єрмолова // Тези доповідей XIV Міжнародного наукового конгресу “Олімпійський спорт і спорт для всіх”, 5–8 жовтня 2010. – К. : Олімпійська л-ра, 2010. – С. 11.
3. Поликарпова Г. М. Олимпийская образованность и воспитанность: критерии эффективности / Г. М. Поликарпова // Тези доповідей IX Міжнародного наукового конгресу “Олімпійський спорт і спорт для всіх”, 20–23 вересня 2005. – К. : Олімпійська л-ра, 2005. – С. 26.
4. Сафаров Ш. А. Использование элементов национальных праздников и игр в практике олимпийского образования / Ш. А. Сафаров // Тези доповідей XIV Міжнародного наукового конгресу “Олімпійський спорт і спорт для всіх”, 5–8 жовтня 2010. – К. : Олімпійська л-ра, 2010. – С. 29.

Аннотации

Современный олимпизм представляет собой мощное общественное спортивное движение, которое имеет неограниченные возможности для пропаганды идей гуманизма, интернационализма и нравственности. Особое внимание в физкультурном образовании населения, а особенно подрастающего поколения следует уделить олимпийскому образованию. Целью исследования является научное обоснование концепции олимпийского образования в общеобразовательных учебных заведениях, эффективного средства гуманизации личности. Приучить детей к идеалам и ценностям олимпизма возможно путём целенаправленного формирования знаний о значении занятий спортом, истории олимпийского движения. Для этого разработаны тетради по физкультуре для учеников 1–5 классов, предложено расширение содержания теоретического материала в Региональной программе “Физическая культура” за счёт включения тем по олимпийскому образованию, разработана и внедрена в практику работы общеобразовательных школ система интегрированных уроков физической культуры согласно содержанию теоретического материала. Внедрение концепции олимпийского образования в 523 школах Днепропетровской области способствовало повышению уровня информированности и качества знаний о ценностях и идеалах олимпизма, что позитивно влияет на формирование гуманистического потенциала личности.

Ключевые слова: олимпийское образование, концепция, учебные заведения, физическая культура, спорт.

Наталія Москаленко. Концепція олімпійської освіти в загальноосвітніх навчальних закладах. Сучасний олімпізм являє собою потужний громадський спортивний рух, який має необмежені можливості для пропаганди ідей гуманізму, інтернаціоналізму й моральності. Особливу увагу у фізкультурній освіті населення, а особливо підростаючого покоління, слід приділити олімпійській освіті. Мета дослідження – наукове обґрунтування концепції олімпійської освіти в загальноосвітніх навчальних закладах як ефективного засобу гуманізації особистості. Привчити дітей до ідеалів і цінностей олімпізму можливо методом цілеспрямованого формування знань про значення занять спортом, історію олімпійського руху. Для цього розроблено зошити з фізкультури для учнів 1–5 класів, запропоновано розширення змісту теоретичного матеріалу в Регіональній програмі “Фізична культура” за рахунок уключення тем з олімпійської освіти, розроблено та впроваджено в практику роботи загальноосвітніх шкіл систему інтегрованих уроків фізичної культури за змістом теоретичного матеріалу. Упровадження концепції олімпійської освіти в 523 школах Дніпропетровської області сприяло підвищенню рівня інформованості і якості знань про цінності та ідеали олімпізму, що позитивно впливає на формування гуманістичного потенціалу особистості.

Ключові слова: олімпійська освіта, концепція, навчальні заклади, фізична культура, спорт.

Natalia Moskalenko. The Concept of Olympic Education in Comprehensive Secondary Schools. Modern Olympus is a powerful public sports movement which has unlimited opportunities for promotion of ideas of humanism, patriotism and morality. Special attention in sports education of population, and especially of younger generation should be given to Olympic education. The aim of the research is a scientific substantiation of the concept of Olympic education in secondary schools as an effective means of personality humanization. Habituating children to the ideals and values of Olympism is possible through purposeful formation of knowledge about the value of sports, history of the Olympic movement. For this we have developed the notebook on physical education for pupils of 1–5 grades, we have proposed to expand the content of the theoretical material in the Regional program of “Physical culture” due to the inclusion of topics on Olympic education we have developed and introduced in practice of work of General education schools the system of integrated lessons of physical culture according to the contents of theoretical material. The introduction of the concept of Olympic education in 523 schools of Dnepropetrovsk region has contributed to increasing the level of awareness and the quality of knowledge of the values and ideals of the Olympic movement, which has a positive impact on the formation of humanistic potential of a personality.

Key words: Olympic education, concept, educational institutions, physical culture, sport.

До питання формування рухових навичок із волейболу в учнів у процесі профільного навчання

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

Постановка наукової проблеми та її значення. Нині кожна школа стоїть перед вибором подальшого шляху розвитку у зв'язку з модернізацією системи освіти. Одним із напрямів оновлення освітньої діяльності школи є уведення профільного навчання зі спортивного напрямку, який слід розглядати як умову багаторівневої системи безперервної освіти. Соціально-педагогічна суть цих змін полягає в забезпеченні найбільшої особової спрямованості й варіативної освіти, її диференціації та індивідуалізації. Ці зміни є відповіддю на вимоги сучасного суспільства розкрити індивідуальні здібності людини й сформувати на цій основі професійну та соціально компетентну особистість.

Ці зміни торкалися безпосередньо фізичної культури в загальноосвітніх школах, де розглядалися можливості фізичного вдосконалення учнів, що сприяло переходу на модульні курси вивчення різних видів спорту згідно з новою програмою із фізичної культури для учнів 5–9 класів.

Для нашого дослідження має значення саме спортивний профіль, у межах якого виділяємо волейбол. Це зумовлюється широким використанням волейболу в школі як одного з видів рухової активності, яка має велике значення для підвищення інтересу й мотивації школярів до занять різними видами спорту, а також спонукає до професійного самовизначення, формування вмінь та навичок основ волейболу за рахунок змін у структурі й організації навчального процесу з фізичного виховання в загальноосвітніх навчальних закладах.

Аналіз останніх досліджень і публікацій із цієї проблеми. Різні аспекти досліджуваної проблеми висвітлені в працях таких учених, як А. В. Беляєв, Ю. Д. Железняк, А. В. Івойлов, Ю. Н. Клещев, А. А. Гажуловський, С. С. Єрмаков; навчанням нових рухів, що передбачають розвиток фізичних якостей і координаційних здібностей людини, займалися О. О. Приймаков, А. С. Ровний, В. М. Платонов. Концепції профільного навчання в старшій школі досліджували С. Вольянська, В. Люлька, О. Мельник, Н. Шиян та ін.; профільного навчання за спортивним напрямом – Л. Іванова, О. Лакіза, С. Операйло, І. Пилипко, О. Плахотнік, Н. Чапрак й ін.

Завдання дослідження – виявити певні психологічні, функціональні, дидактичні особливості, які впливають на формування рухових навичок в учнів шкіл спортивного профілю, котрі займаються волейболом.

Виклад основного матеріалу й обґрунтування отриманих результатів дослідження. Навчання основ волейболу відповідно до вимог програми з фізичної культури передбачено в 5–12 класах. Як показує практика, на навчання гри у волейбол витрачається більше часу, ніж на інші ігрові види спорту. Це пояснюється специфічністю виконання елементів техніки, а звідси – трудностю навчання на початковому етапі [1].

Волейбол є одним із засобів розв'язання основних завдань фізичного виховання учнів: укріплення здоров'я, формування рухових навичок та вмінь, розвиток сили, швидкості, спритності, гнучкості. Його відрізняє багатий і різноманітний рухливий зміст. Зі свого боку, правильно побудований навчально-виховний процес зі спортивного напрямку “Волейбол”, своєчасний педагогічний і лікарський контроль, застосування різних методів відбилися на покращенні вироблення рухових дій [2].

Процес оволодіння руховою дією починається з формування вміння, яке спирається на попередньо отримані знання щодо виконання вправи, що вивчається, та особистий руховий досвід дитини. Уміння як початковий рівень оволодіння руховою дією не може оминати жоден учень у процесі занять фізичною культурою. Багаторазове систематичне виконання вправи, яка вивчається, приводить до того, що вміння поступово переходить у рухову навичку [4].

Під час формування рухових навичок автоматизується не контроль за рухом, а процес виконання деяких елементів його структури. Тому свідоме й автоматизоване в рухових навичках уявляється в діалектичній єдності. Рухова навичка має високу стійкість, покращується точність виконання вправи, удосконалюється її ритм, підвищується роль рухового аналізатора, тобто м'язове почуття займає головне положення в контролі за рухом.

Із рухових навичок складаються базові елементи техніки гри у волейбол, вони відіграють основоположну роль у побудові процесу навчання й визначають ефективність у волейболі.

Щоб добитися успіху у волейболі, потрібно насамперед досконало оволодіти технікою гри. Техніку волейболу складають спеціальні технічні прийоми, які застосовують учні в процесі гри у волейбол. Основні прийоми техніки волейболу такі: переміщення, подачі, прийом і передачі, нападаючі удари, блокування. Кожен прийом містить кілька способів його виконання. Майстерність волейболіста визначається тим, наскільки різноманітна й досконала його техніка [3].

У процесі оволодіння фізичними вправами на основі спеціальних знань в учнів формуються насамперед необхідні рухові навички та вміння. Усе це й становить суть технічної підготовки спортсмена.

Спеціальні знання, яких набуває учень, звичайно виступають у вигляді понять та уявлень про рухи. В уявленнях учнів знаходять своє відображення всі основні ознаки рухового акту – форма, напрям, амплітуда, темп, ритм. Особливе місце у фізичній культурі та спорті займають рухові уявлення, які виступають у вигляді образів власних рухів і дій [4].

Вироблені поняття і створені уявлення учня є лише передумовою його рухової активності, а сама активність ґрунтується на рухових навичках й уміннях. Цю практичну форму знань учень набуває під час занять фізичними вправами або тренування; вона виступає у вигляді вдосконалення способів виконання рухових дій.

Поняття, уявлення, рухові навички й уміння перебувають у взаємозв'язку й становлять органічну єдність, спрямовану на розв'язання завдань технічної підготовки [5].

У загальноосвітній школі в міру освоєння та вдосконалення техніки різних прийомів у волейболі в учнів у старшому шкільному віці з'являється можливість для постійного переходу до більше складних тактичних дій і комбінацій у грі. Тому поетапне освоєння елементів техніки сприяє міцному оволодінню ігровими прийомами. А багатократне виконання фізичних вправ, спрямованих на навчання технічних прийомів, сприяє міцному формуванню навичок гри у волейболі [6; 7].

Для кращої підготовки учнів у старшому шкільному віці на етапі технічного вдосконалення доцільно ускладнювати виконання технічних прийомів, частіше застосовувати зв'язаний метод удосконалення техніки й розвитку фізичних якостей [7].

На нашу думку, найефективніше процес навчання навичок волейболу протікатиме в специфічних для нього умовах, у школах спортивного профілю.

Процес формування навичок повинен проходити відповідно до специфіки конкретного виду спорту, який обирається для поглибленого вивчення в школі.

Слід зауважити, що міра оволодіння навичками безпосередньо залежить від рівня фізичної й технічної підготовленості учнів. Тому найбільший ефект при навчанні того або іншого виду спорту простежується за умови одночасного формування педагогічних і рухових навичок на тлі виховання фізичних якостей.

Зараз недооцінюється значущість оволодіння руховими навичками у волейболі як найважливішого чинника, що обумовлює успіх у грі. Окрім цього, відзначається й низький рівень фізичної підготовленості учнів, що заважає їм ефективно освоювати засоби спеціальної фізичної та технічної підготовки й не створює в них досить повного уявлення про вдосконалення у волейболі [8].

Цілеспрямоване використання спеціально підготовчих вправ з інших видів спорту (близьких за своєю структурою до основних) сприяє ефективнішому розв'язанню завдань формування рухових навичок.

Характерна відмінність від загальноприйнятих засобів, уживаних у підготовчій частині занять із волейболу, полягає в тому, що разом зі спеціально-підготовчими в комплексі систематично включались основні вправи, які дають змогу моделювати ігрову діяльність волейболіста.

Ми вважаємо, що використання спеціально-підготовчих комплексів вправ сприяє підвищенню щільності уроку, застосування цих комплексів веде до активізації фізіологічних функцій, до швидшої адаптаційної перебудови систем організму, сприяє ефективному вихованню комплексних проявів спеціальних фізичних якостей волейболіста: стрибучості, динамічної сили м'язів рук і тулуба, спритності, швидкісної витривалості, тобто (що важливо на цьому фоні) – успішнішому оволодінню основними технічними прийомами гри у волейбол. Застосування в підготовчій частині заняття спеціальних комплексів вправ дає змогу в короткі терміни створити в тих, що займаються, таку базу спеціальної фізичної підготовки, на тлі якої успішно розв'язуватимуться завдання навчання рухових навичок [6; 8].

Практика показує, що використання тих або інших методів та організаційно-методичних форм обумовлене специфікою рухової діяльності. Основоположну роль у побудові процесу навчання навичок гри у волейбол відіграють структура діяльності, змагання й чинники, що визначають її ефективність у волейболі. Для ігрової діяльності волейболістів характерні умови, що безперервно змінюються, та ситуації при несподівано виниклих рухових завданнях і, як підказує досвід, формування рухових навичок відрізняється великою варіативністю. Іншими словами, навчання спрямоване на комплексне вдосконалення рухів в обстановці, що міняється [8].

Висновки. Процес формування рухових навичок має певні психологічні, функціональні та, як наслідок, дидактичні особливості відповідно до природних психофізіологічних процесів, які відбуваються в організмі учнів. Ми визначили особливості формування рухових навичок у дітей шкіл спортивного профілю в процесі занять із волейболу. Вони залежать не тільки від різного шкільного віку учнів, стану сформованості рухових умінь, якості розвитку фізичних якостей, а також від виду спортивної спеціалізації, яку обирає школяр, від технічної підготовки, котру надає вчитель фізичної культури. Для досягнення ефективності формування рухових навичок в учнів шкіл спортивного профілю потрібно вдосконалювати методику, що приведе до значного приросту показників, передбачених програмою спортивних ігор.

Перспективи подальших досліджень полягають у необхідності розробки методики формування рухових навичок учнів у процесі занять із волейболу.

Список використаної літератури

1. Фурманов А. Г. Подготовка волейболистов / Фурманов А. Г. – Минск : МЕТ, 2007. – 329 с.
2. Лапытов И. К. Материалы курса “Физическая культура в профильном обучении” : лекции 1–4 / Лапытов И. К. – М. : Пед. ун-т “Первое сентября”, 2006. – 60 с.
3. Железняк Ю. Д. Спортивные игры: техника, тактика, методика обучения : учеб. для студ. высш. пед. учеб. заведений / Ю. Д. Железняк, Ю. М. Портнов, В. П. Савин, А. В. Лексаков. – М. : Изд. центр “Академия”, 2004. – 520 с.
4. Кузьмина Л. И. К вопросу формирования двигательных навыков в процессе освоения технических приёмов в волейболе на уроках физической культуры. Белорусский государственный университет / Кузьмина Л. И. – Запорожье : ЗНУ, 2007. – С. 168–170.
5. Клещев Ю. Н. Волейбол / Клещев Ю. Н. – М. : ФиС, 1983. – 94 с.
6. Кудряшов Е. В. Побудова і контроль тренувального процесу волейболісток на етапі спеціалізованої базової підготовки : дис. ... канд. наук з фіз. вих. та спорту : 24.00.01 / Е. В. Кудряшов. – Х., 2004. – 256 с.
7. Вертель А. В. Особенности развития специальных двигательных способностей юных волейболистов 10–14 лет : автореф. дис. ... канд. пед. наук / А. В. Вертель. – М., 1982. – 21 с.
8. Беляев А. В. Волейбол : учеб. для высш. учеб. заведений физической культуры / А. В. Беляев, М. В. Савин. – М. : Физкультура, образование, наука, 2000. – 368 с.

Анотації

Соціальне й педагогічне значення порушеної проблеми в статті полягає у формуванні рухових навичок в учнів шкіл спортивного профілю в процесі занять із волейболу як базових для подальшого вступу у вищий навчальний заклад фізкультурного профілю. У цьому аспекті засвоєння програмного матеріалу з волейболу надасть можливість школярам самовизначитися на подальше оволодіння професією вчителя фізичної культури або тренера з волейболу. Таке становище зумовлює потребу в розробці методики формування рухових навичок в учнів шкіл спортивного профілю за рахунок поглибленої спеціалізації. Розглянуто питання визначення й вивчення ефективних засобів, форм та методів для вдосконалення процесу формування рухових навичок як пріоритетне завдання статті. Особливу увагу приділено проблемі профільного навчання в сучасній системі освіти. Визначено особливості формування рухових навичок в учнів шкіл спортивного профілю в процесі занять із волейболу, дотримання яких приведе до значного приросту показників технічної майстерності учнів, передбачених програмою спортивних ігор.

Ключові слова: рухові навички, технічні прийоми, профіль.

Анна Олефир. К вопросу формирования двигательных навыков по волейболу в учеников в процессе профильного обучения. Социальное и педагогическое значение затронутой проблемы в статье заключается в формировании двигательных навыков у учеников школ спортивного профиля в процессе занятий волейболом как базовых для дальнейшего поступления в высшее учебное заведение физкультурного профиля. В этом аспекте усвоение программного материала по волейболу предоставит возможность школьникам самоопределиваться на дальнейшее овладение профессией учителя по физической культуре или тренера по волейболу. Такое положение рассматривает потребность в разработке методики формирования двигательных навыков за

счёт углубленной специализации. Рассматриваются вопросы определения и изучения эффективных средств, форм и методов для усовершенствования процесса формирования двигательных навыков как приоритетное задание статье. Особое внимание уделяется проблеме профильного обучения в современной системе образования. Определены особенности формирования двигательных навыков у учеников школ спортивного профиля в процессе занятий волейболом, соблюдение которых приведет к значительному приросту показателей технического мастерства учеников, предусмотренных программой спортивных игр.

Ключевые слова: двигательные навыки, технические приемы, профиль.

Anna Olefir. To the Question of Formation of Volley-Ball Motive Skills Among Students in the Process of Profile Teaching. Social and pedagogical meaning of the problem raised up in the article consists in shaping motor skills among pupils of sports profile during volleyball training, as basics for further entering higher educational establishment of athletic profile. In this aspect of mastering of programmatic material on volleyball will give possibility to pupils to constitute themselves on a further capture the profession of teacher of physical culture or volleyball coach. This is considering the need to develop methods of moving skills among pupils of sporting profile during in the process of employments by volleyball due to deep specialization. The author discusses the definition and explore effective means, forms and methods for the improvement of motor skills, as a priority task. The author of the article has given particular attention to the problem of structural learning in modern education. Certain features of motor skills among pupils of sporting profile during the training volleyball, which will lead to a significant increase in technical skill learners, programmed sports games.

Key words: motive skills, technical receptions, profile.

УДК 37.0:376

Юрий Седляр

Структура принципов адаптивной физической подготовки

Черниговский государственный институт экономики и управления (г. Чернигов)

Постановка научной проблемы и её значение. Принципы являются необходимым компонентом структуры знаний в сфере теории физического воспитания вообще, а также её отдельных составляющих, к примеру теории спортивной тренировки. Не является исключением и адаптивная физическая подготовка (АФП), которая в настоящее время всё чаще рассматривается уже не как элемент ТМФВ [8], а как составная часть отдельной дисциплины, выкристаллизовавшейся из общей теории, и развивающейся в некоторой степени самостоятельно ввиду её ярко выраженных отличительных особенностей – адаптивной физической культуры (АФК) [2; 3; 7]. Как показывает практика, правильное осознание принципов в сфере физического воспитания предостерегает от неверных шагов в выборе средств и методов их применения, а также в построении процесса подготовки. Учитывая это, а также тот факт, что АФК является дисциплиной, находящейся в стадии становления, проблема уточнения принципов АФП является актуальной.

Анализ последних исследований и публикаций по данной проблеме. Согласно современным представлениям принципы являются составной частью методологии и представляют собой базовые теоретические положения, объективно отражающие сущность, фундаментальные закономерности обучения, воспитания, всестороннего развития личности, отношение общества к этому процессу, меру взаимодействия педагога и занимающихся. Принципы служат ориентиром для конструирования практики, профессионального выстраивания технологий в соответствии с целями адаптивной физической культуры [7]. Хотя следует отметить, что далеко не всегда специалисты считают необходимым обращаться к данному вопросу. Особенно это характерно для специалистов из дальнего зарубежья, которые не склонны к теоретизированию, а предпочитают концентрироваться на практической стороне процесса. В качестве примера можно привести великолепное издание под редакцией Джозефа П. Винника [1], в котором на более чем на шести сотнях страниц не нашлось места для разговора о принципах АФП, хотя некоторые умозаключения по ходу изложения материала могут быть рассмотрены в качестве принципов. Напротив, в отечественной системе знаний разработке структуры принципов специалисты уделяют значительное внимание. Среди исследований в этом

направлении следует отметить работу отечественного автора [4], в которой он, опираясь на исследования Л. П. Матвеева, предлагает общую систему принципов, в числе которых выделяет три группы:

– *социально-педагогические принципы*: оздоровительной направленности воспитательного процесса, гармоничного развития личности (его связь с умственным, нравственным и эстетическим развитием индивида), принципы целевой подготовки к трудовой и военной деятельности;

– *методические принципы*, включающие совокупность принципов обучения, развития физических качеств и общедидактических принципов: сознательности и активности, наглядности, доступности и индивидуализации, систематичности;

– *специфические принципы*, отражающие закономерности построения учебно-воспитательного процесса: непрерывности, прогрессирования тренировочных действий, цикличности и возрастной адекватности воздействия.

Анализируя представленную структуру принципов, можно констатировать, что первые две группы в достаточной степени отражают наиболее общие положения процесса подготовки в любой сфере физического воспитания и могут быть приняты в качестве принципов, в том числе, и в области АФП. Однако третья группа ни в коей мере не отражает специфики адаптивной физической подготовки, что выдвигает необходимость поиска именно в этом направлении.

Другой причиной уточнения принципов АФП является необходимость постоянного пересмотра, казалось бы, давно уже согласованных позиций в связи с постоянным совершенствованием этой и других сфер деятельности в физическом воспитании. Ярким примером этому может служить история становления специфических принципов спортивной тренировки. Разрабатываемые многими специалистами на протяжении десятилетий и, наконец-то, окончательно сформулированные положения [5] были пересмотрены ввиду бурной трансформации системы спортивной подготовки. Результатом этого стало появление двух новых принципов – единства и взаимосвязи тренировочного процесса и соревновательной деятельности с внутренировочными факторами, а также взаимообусловленности эффективности тренировочного процесса и профилактики спортивного травматизма [6]. По этой же причине необходимо постоянно возвращаться и к уточнению принципов АФП.

Задача исследования – опираясь на данные специальной литературы, уточнить структуру принципов адаптивной физической подготовки.

При этом в качестве основных *методов* научного поиска использовались методы теоретических исследований, прежде всего анализ и синтез в рамках системного подхода.

Изложение основного материала и обоснование полученных результатов исследования. Как показывает анализ доступной нам специальной литературы, в отечественных изданиях принципы АФК системно изложены в единственном источнике [8]. Согласно его материалам основными в АФП являются принципы сознательности и активности, индивидуализации, доступности, наглядности, последовательности, дифференциально-интегральных оптимумов, систематичности, рассеянной мышечной нагрузки, прочности. Здесь же обращается внимание на то, что в АФП общие дидактические принципы имеют определенные особенности, связанные со спецификой контингента обучаемых. Далее автор даёт детальную характеристику того, что он понимает под тем или иным принципом применительно к специфике АФК.

В соответствии с его представлениями принцип *сознательности и активности* направлен на развитие умения ориентироваться в окружающей действительности. Преподаватель строит занятия таким образом, чтобы обучаемый мог усваивать учебный материал, правильно воспринимая действительность. С этой целью учителя должны отвечать потребностям и интересам ученика, быть ясными и понятными для него.

Автор подчеркивает, что при реализации *принципа индивидуализации* учитель должен обращать внимание на возраст, пол, особенности состояния здоровья, физического развития, темперамент, личностные и характерологические качества обучаемого, его установки, ценности и интересы, наличие и качество предварительной физической подготовки. Кроме того, учителю необходимо также знать общие закономерности патологического процесса, который имеет место в учащегося, ориентироваться в связанных с этим заболеванием изменениях в двигательной активности; хорошо разбираться не только в физическом, но и в психическом потенциале своего подопечного (в том числе знать его реакцию на самое состояние инвалидности); учитывать противопоказания, связанные с риском ухудшения состояния здоровья, и конкретные индивидуальные меры безопасности.

Принцип доступности, по мнению автора, заключается в том, что все средства, которые используются в АФП, должны быть адекватны уровню физической нагрузки, психомоторному развитию,

состоянию здоровья, функциональному состоянию двигательного аппарата, предыдущему двигательному опыту и физической подготовленности.

Остановившись на *принципе последовательности* при изучении упражнений, автор подчеркивает, что он непосредственно связан с принципом доступности. Определяя последовательность, следует руководствоваться закономерностями переноса двигательных навыков и “врожденных автоматизмов”, которые сохранились у инвалидов. Это правило значительно повышает эффективность усвоения новых физических упражнений. Желательно как можно активнее использовать позитивный перенос двигательных навыков.

Несколько отклоняясь от общепризнанной структуры дидактических принципов, автор вводит в обиход *принцип дифференциально-интегральных оптимумов*, который реализуется путём применения оптимальных локальных и интегральных физических нагрузок. Качественные изменения в организме человека, достигнутые путём оптимального действия локальных физических нагрузок различного содержания, являются основой для создания резервных возможностей лимитированных систем при формировании фонда жизненно важных двигательных умений и навыков. Развитием основных двигательных качеств создаются функциональные резервы организма.

Согласно представлениям автора, *принцип систематичности* вытекает из принципов последовательности и дифференциально-интегральных оптимумов и базируется на закономерностях условно-рефлекторной деятельности. В связи с тем, что подготовка представляет собой сложную систему взаимообусловленных средств и методов обучения двигательным качествам, последовательность основных упражнений должна соответствовать решению конкретных задач каждого из этапов двигательной подготовки; подбор и повторяемость упражнений – закономерностям “переноса” двигательных навыков и физических качеств, а чередование нагрузок и отдыха – неизменному повышению функциональных возможностей организма занимающихся.

Еще одно новаторство, предпринятое автором, – это выделение *принципа чередования или рассеянной мышечной нагрузки*, который, по его мнению, важен для предупреждения утомления. Принцип предусматривает такое сочетание средств АФП, при котором работа одной группы мышц, что осуществляют движение или реакцию позы, изменяется работой иной группы мышц, что даёт возможность осуществляться восстановительным процессам.

Традиционно *принцип прочности* сводится к созданию в ученика полных и точных представлений, восприятий и ощущений изучаемых движений для выработки прочного навыка. Нарушение сенсорного анализа или оптимального соотношения функции сознания и автоматизмов, которые имеют место в АФП, приводит к осложнениям в формировании двигательных умений и навыков.

Анализируя структуру принципов, предложенную в данном научном труде, мы видим, что это в основном общие дидактические принципы, иногда называемые общеметодическими [4], к которым автор присовокупил два новых – дифференциально-интегральных оптимумов и рассеянной мышечной нагрузки. С нашей точки зрения, они не могут находиться в одном ряду с общедидактическими, так как во многом являются методическим приёмом реализации принципа доступности. Скорее всего, чтобы подчеркнуть те особенности, которые автор заложил в эти принципы, необходимо выделение по аналогии со спортивной тренировкой отдельной группы, так называемых специфических принципов, но в данном случае – специфических принципов АФК. Однако отечественная наука не предусматривает подобного подхода к решению данного вопроса, что, на наш взгляд, является серьёзным недостатком и требует дальнейшей работы в указанном направлении.

С этой точки зрения, значительно более разработанной является система принципов, представленная нашими российскими коллегами. Она была сформирована более десяти лет назад и по сей день является доминирующей в российской науке в сфере АФК [2; 3; 7]. Предлагаемая система принципов включает три большие группы – социальные, общеметодические и специальнометодические принципы.

Социальные принципы включают в себя принципы гуманистической направленности, непрерывности физкультурного образования, социализации, интеграции, приоритетной роли **микросоциума**.

Совокупность *общеметодических принципов*, в свою очередь, складывается из принципов научности, сознательности и активности, наглядности, доступности, систематичности и последовательности, прочности.

К *специально-методическим*, в соответствии с предложенной структурой, относятся принципы диагностирования, дифференциации и индивидуализации, коррекционно-развивающей направленности педагогического процесса, компенсаторной направленности педагогических воздействий, учёта возрастных особенностей, адекватности, оптимальности и вариативности педагогических воздействий.

Как мы видим, предложена более совершенная структура основных положений, в соответствии с которыми рекомендуется осуществлять процесс физической подготовки в сфере АФК. Такой подход при правильном его использовании в принципе исключает недостатки, связанные с одномодульной системой отечественных специалистов, которую мы проанализировали выше. Но это в случае правильного применения. На наш взгляд, систематизация российских специалистов, в некоторой степени, не выдержана в рамках структуры, которую они сами же и предложили. Мы имеем в виду принципы адекватности и оптимальности, которые есть ничем иным, как частным случаем принципа доступности из группы общеметодических принципов.

Для того, чтобы убедиться в этом, достаточно посмотреть, что авторы вкладывают в суть данных основных положений. Итак, согласно первоисточнику принцип адекватности означает требование, чтобы выбор средств, методов, методических приёмов соответствовал состоянию занимающихся, а принцип оптимальности предполагает разумно сбалансированные величины психофизической нагрузки, целесообразную стимуляцию адаптационных процессов, которые определяются силой и характером внешних стимулов [2; 3; 7]. Нам кажется, такая трактовка красноречиво свидетельствует о правильности высказанного нами утверждения об ошибочном включении указанных принципов в группу специально-методических.

В какой-то степени вышесказанное относится и к принципу учёта возрастных особенностей, но необходимо признать, что это предположение является весьма дискуссионным. Что касается принципов адекватности и оптимальности, то нет никаких сомнений в искусственности их присутствия в группе специально-методических принципов, т. к. в них нет ничего особо специфического из того, что присуще принципам диагностирования, дифференциации и индивидуализации, коррекционно-развивающий направленности педагогического процесса, компенсаторной направленности педагогических воздействий.

Выводы. При структуризации принципов адаптивной физической подготовки более рационально опираться на трёхмодульную структуру, предполагающую социальные, общеметодические и специально-методические принципы. Степень разработанности социальных и общеметодических принципов на данном этапе можно считать достаточной.

В состав специально-методических принципов следует включить принципы диагностирования, дифференциации и индивидуализации, принцип коррекционно-развивающий направленности педагогического процесса, принцип компенсаторной направленности педагогических воздействий. Включение в состав этого модуля принципа учёта возрастных особенностей подлежит обсуждению. Принципы адекватности и оптимальности подлежат исключению ввиду отсутствия в них выраженной специфичности, присущей адаптивной физической подготовке.

Специфические принципы АФП требуют дальнейшей доработки в смысле расширения отражаемых в них специфических сторон данного направления общей теории физического воспитания.

Перспективы дальнейших исследований. Дальнейшие исследования будут направлены на изучение структуры средств и методов адаптивной физической подготовки.

Список використаної літератури

1. Адаптивное физическое воспитание и спорт / под ред. Джозефа П. Винника. – Киев : Олимпийская лит., 2010. – 608 с.
2. Бегидова Т. П. Основы адаптивной физической культуры : учеб. пособие / Бегидова Т. П. – М. : Физкультура и спорт, 2007. – 192 с.
3. Евсеев С. П. Адаптивная физическая культура : учеб. пособие / С. П. Евсеев, Л. В. Шапкова. – М. : Сов. спорт, 2000. – 240 с.
4. Педагогічний процес у сфері фізичного виховання // Теорія і методика фізичного виховання : підручник : в 2-х т. Т. 1 : Загальні основи теорії і методики фізичного виховання / за ред. Т. Ю. Круцевич. – К. : Олімпійська л-ра, 2008. – С. 46–68.
5. Платонов В. Н. Общая теория подготовки спортсменов в олимпийском спорте / Платонов В. Н. – Киев : Олимпийская лит., 1997. – 583 с.
6. Платонов В. Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения / Платонов В. Н. – К. : Олимпийская лит., 2004. – 808 с.
7. Теория и организация адаптивной физической культуры [Текст] : учебник : в 2 т. Т. 1 : Введение в специальность. История, организация и общая характеристика адаптивной физической культуры / под общей ред. проф. С. П. Евсеева. – 2-е изд., испр. и доп. – М. : Сов. спорт, 2007. – 291 с.
8. Чудна Р. В. Адаптивне фізичне виховання / Теорія і методика фізичного виховання : підручник : в 2 т. Т. 2 : Методика фізичного виховання різних груп населення / за ред. Т. Ю. Круцевич. – К. : Олімпійська л-ра, 2008. – С. 238–319.

Аннотації

Принципы являются составной частью методологии и представляют собой базовые теоретические положения, которые служат ориентиром для выстраивания технологий в соответствии с целями адаптивной физической культуры, поэтому их разработка является важным направлением исследований. Изучение специальной литературы свидетельствует, что для их систематизации наиболее оптимальна трёхмодульная структура – социальные, общеметодические и специально-методические принципы. К специально-методическим принципам следует отнести принципы диагностирования, дифференциации и индивидуализации, коррекционно-развивающей направленности педагогического процесса, принцип компенсаторной направленности педагогических воздействий; при этом исключить принципы адекватности и оптимальности ввиду отсутствия в них выраженной специфичности, присущей адаптивной физической подготовке.

Ключевые слова: адаптивная физическая подготовка, принципы.

Юрій Седляр. Структура принципів адаптивної фізичної підготовки. Принципи є складовою частиною методології та являють собою базові теоретичні положення, які служать орієнтиром для вибудовування технологій відповідно до цілей адаптивної фізичної культури, тому їх розробка є важливим напрямом досліджень. Вивчення спеціальної літератури свідчить, що для їх систематизації найбільш оптимальна тримодульна структура – соціальні, загальнометодичні, спеціально-методичні принципи. До спеціально-методичних принципів слід віднести принципи діагностування, диференціації та індивідуалізації, корекційно-розвивальної спрямованості педагогічного процесу, компенсаторної спрямованості педагогічних впливів; при цьому виключити принципи адекватності та оптимальності через відсутність у них вираженої специфічності, притаманної адаптивній фізичній підготовці.

Ключові слова: адаптивна фізична підготовка, принципи.

Yuriy Sedlyar. The Structure of Principles in Adaptive Physical Training. Principles are an Integral Part of the Methodology. They represent the basic theoretical concepts which serve as a guide for forming of the technology in accordance with objectives of adaptive physical training. So their development is important. Studying of the literature suggests that triple-module structure of the principles is the most optimal. It includes social, general-methodological and specially-methodological principles. Specially-methodological principles must consist of the principles of diagnosis, differentiation and individualization, the principle of correctional and developmental orientation of pedagogical process, the principle of compensatory orientation of pedagogical influences, but exclude the principles of adequacy and optimality for lack in their an expressed particularity inherent adaptive physical training.

Key words: adaptive physical training, principles.

УДК-796.41:373.5.04-053.67

**Сергій Семенович,
Вадим Кіндрат**

Диференційований підхід у процесі навчання юнаків старшої школи атлетичної гімнастики

Рівненський державний гуманітарний університет (м. Рівне)

Постановка наукової проблеми та її значення. Рівень фізичної підготовленості населення України на сучасному етапі не відповідає встановленим вимогам, а тому потребує розробки нових технологій застосування засобів та методів його підвищення. У системі підготовки юнаків фізичне виховання є важливим засобом формування в них здорового способу життя, розвитку й відновлення фізичних і духовних сил, реабілітації й корекції здоров'я. Підвищення ефективності фізичного виховання, покращення рухової активності, збереження та зміцнення здоров'я, формування здорового способу життя учнівської молоді нині визнано найактуальнішими проблемами, що нагромадились у загальноосвітніх навчальних закладах.

Розвиток атлетизму як чинника, що впливає на фізичне оздоровлення молоді, набуває в наш час великого значення як в Україні, так і в інших державах. У спеціальному науковому обґрунтуванні мають потребу організація й методика проведення уроку в школі із застосуванням засобів атлетичної гімнастики.

Великі перспективи для оптимізації фізичного виховання в школах властиві й для диференційованого підходу, який дає змогу кожному учневі працювати в оптимальному режимі та забезпечує найкращий оздоровчий ефект.

Аналіз останніх досліджень і публікацій із цієї проблеми. Окремі аспекти використання диференційованого підходу в навчальному процесі школи подані в дослідженнях О. О. Безкопильного (2009) [1]. У роботі Т. І. Дейніченко (2006) [6] диференційований підхід розглядається як компонент управління навчанням, у якому під час розподілу учнів на групи пропонується враховувати не лише їхній рівень фізичного розвитку, а й психологічні особливості й функціональні можливості організму.

В окремому дослідженні [9] диференційований підхід здійснюється відповідно до розвитку фізичних можливостей учнів. Основна мета цієї роботи полягає в оптимізації навчального процесу, в обґрунтуванні методики занять для розвитку провідних або відстаючих фізичних якостей.

Дослідження диференціації фізичних навантажень й оцінки рівня фізичної підготовленості юнаків 15–17 років з урахуванням темпів їхнього біологічного розвитку проведені (Д. А. Фильченко (1995), [10]). Важливим у цей період є надання шкільному педагогічному процесу спрямованості на розвиток фізичного здоров'я юнаків з урахуванням принципу індивідуального підходу. У контексті цієї проблеми важливе значення мають дослідження таких авторів, як Л. В. Волков (2002) [3], І. Д. Глазирін (2003) [5], присвячені питанням диференційованого фізичного виховання.

Низка дослідників показали високу ефективність окремих форм урочних і позаурочних занять із фізичної культури, якими є, наприклад, засоби й методи атлетичної гімнастики (Т. Суханова, 2004 [8]; І. Гайдук 2006 [4]). Отримані дані свідчать про позитивне ставлення юнаків до атлетизму та викликають потребу подальшої розробки науково-методичного обґрунтування уроків з атлетичної гімнастики в 10–11 класах [8].

У тренувальному процесі спортсменів, котрі займаються атлетизмом, головна увага науковців і тренерів-практиків приділяється розробленню базових тренувальних програм, що мають комплексне спрямування (Д. Вейдер, 1992 [2]; В. Г. Олешко, 1999 [7] та ін.). Такі дослідження переважно спрямовані на спортсменів середнього й високого рівнів підготовки.

Не знижуючи достатньо високої цінності проведених наукових досліджень, потрібно зазначити, що вони не визначають кінцевої мети впровадження своїх розробок у покращення загального здоров'я учнів, не пояснюють принципи підбору засобів атлетичної гімнастики, їх дозування на основі врахування рівня фізичного здоров'я юнаків. Значною мірою не розв'язана проблема поділу юнаків однієї вікової групи відповідно до фізичного стану.

Відзначаючи зростаючий інтерес молоді до атлетичної гімнастики, потрібно більш ретельно досліджувати питання, пов'язані з її застосуванням в урочній і позакласній роботі зі школярами, з огляду на їхні індивідуальні морфологічні характеристики, а також функціональні й психологічні особливості.

Завдання дослідження – розробити та апробувати програму диференційованого підходу в навчанні атлетичної гімнастики юнаків 15–17 років; експериментально перевірити ефективність впливу розробленої методики на рівень фізичного здоров'я старшокласників.

Комплексну оцінку індивідуального фізичного (соматичного) здоров'я юнаків здійснювали з урахуванням показників фізичного розвитку й функціонального стану систем організму за методикою, рекомендованою Г. Л. Апанасенко, 1992. На сьогодні вона найбільш поширена серед спеціалістів.

Ми провели оцінку рівня соматичного здоров'я юнаків – низького, нижчого за середній, середнього, вищого за середній, високого з відповідним поділом на групи.

Наведена система оцінки дає змогу виділити групу ризику (середній рівень) дітей та проводити з ними спрямовані профілактико-оздоровчі заходи. Юнаки з низьким рівнем здоров'я, найімовірніше, можуть мати різні патологічні процеси й повинні пройти поглиблене медичне обстеження.

На основі відомостей, представлених у науковій літературі, та, зважаючи на особливості стану фізичного здоров'я юнаків 15–17 років, ми розробили методику дозування силових навантажень і програму занять атлетичною гімнастикою. Для перевірки ефективності розробленої методики й змісту фізичного виховання проводився педагогічний експеримент з юнаками 15–17 років (10–11 класів) шкіл м. Рівного. Усього охоплено 114 учнів, із яких 63 – експериментальна й 51 – контрольна групи. В експериментальній групі в процесі фізичного виховання апробовано розроблену програму дифе-

ренційованого підходу, де широко застосовувалися засоби атлетичної гімнастики. Заняття в контрольній групі проводили за традиційною програмою. Педагогічний експеримент тривав два роки.

Виклад основного матеріалу й обґрунтування отриманих результатів дослідження. Подані на рис. 1 результати, показують, що на початку дослідження рівень фізичного здоров'я юнаків експериментальної групи був нижчий, ніж у контрольній.

Результати, отримані в процесі дослідження, показали, що до початку експерименту юнаки експериментальної групи мають (0 %) високий, (0 %) вищий від середнього, (28,57 %) середній, (33,33 %) нижчий від середнього, (38,1 %) низький рівні фізичного здоров'я.

Після дев'яти місяців занять за розробленою методикою в експериментальній групі повторне тестування в 10 класі засвідчило тенденцію підвищення рівня фізичного здоров'я (високого рівня – на 4,76 %, вищого за середній – на 4,76 %, середнього – на 11,11 %, нижчого за середній – на 3,17 %) та зменшення юнаків низького рівня на 23,81 %.

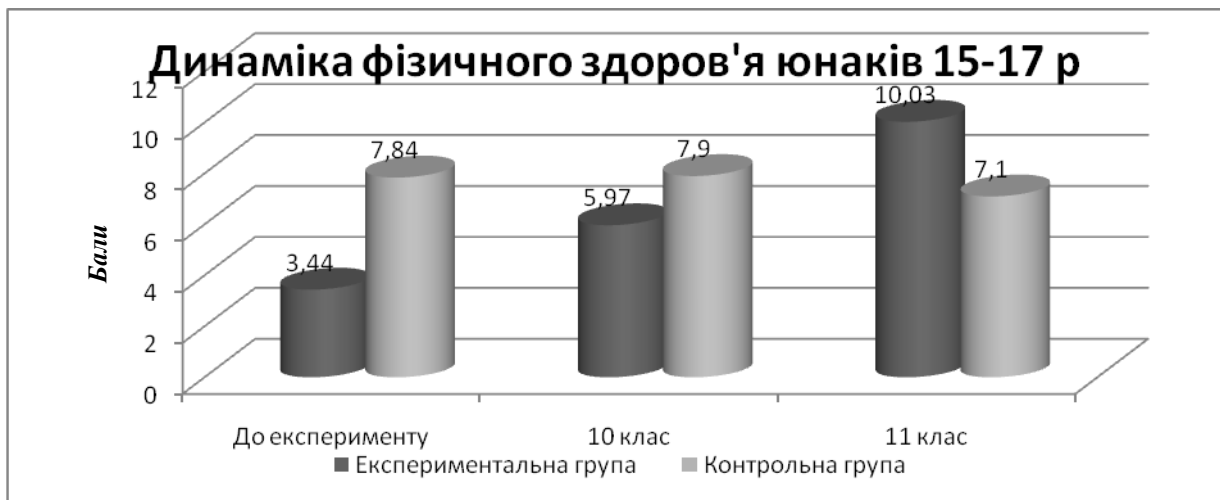


Рис 1. Динаміка показників фізичного здоров'я в юнаків 15–17 років

Повторне тестування експериментальної групи в 11 класі теж показало підвищення рівня фізичного здоров'я юнаків (високого рівня – на 22,22 %, вищого від середнього – на 23,81 %, середнього – на 14,25 %) і зменшення юнаків нижчого від середнього рівня на 26,98 %, низького – на 33,34 %.

Водночас спостерігається тенденція зниження рівня фізичного здоров'я в юнаків 10–11 класів контрольної групи (рис. 1).

Результати проведеного педагогічного експерименту показали, що юнаки експериментальної групи мають вищий приріст рівня фізичного здоров'я, ніж контрольної. Експериментальна група навіть випередила контрольну, яка займалася за традиційною методикою.

Результати, подані в табл. 1, свідчать про достовірну перевагу юнаків експериментальних груп 11-го класу, порівняно з юнаками відповідних контрольних груп ($P < 0,05$). Підвищення рівня фізичного здоров'я юнаків експериментальної групи пояснюється змістом навчальних занять.

Особливу тривогу викликає той факт, що в юнаків контрольної групи сталося зниження рівня фізичного здоров'я.

Таблиця 1

Порівняльні результати фізичного здоров'я юнаків 15–17 років

Показник	Вік, років	Група	n	\bar{X}	δ	m	t	p
Рівень фізичного здоров'я	До експер.	Е	63	3,44	3,21	0,4	-0,62 < 0,05	
		К	51	7,84	4,21	0,59		
	10 класи	Е	63	5,97	3,85	0,49	-2,68 < 0,05	
		К	51	7,90	3,77	0,53		
	11 класи	Е	63	10,03	3,63	0,46	4,06 > 0,05	
		К	51	7,10	3,99	0,56		

Використання розробленого змісту й методики фізичного виховання юнаків дало змогу підвищити їхню мотивацію до уроків, активність під час виконання фізичних вправ і, загалом, інтерес до фізичної культури.

Отже, педагогічний експеримент виявив високу ефективність розробленої методики диференціації засобів і методів у процесі навчання юнаків старших класів атлетичної гімнастики. Є підстава говорити, що наша методика фізичного виховання юнаків 15–17 років ефективніша від традиційної. Це підтверджується підвищенням інтересу юнаків до занять фізичними вправами, покращенням рівня фізичного розвитку, фізичної підготовленості, фізичної працездатності, рівня фізичного здоров'я.

Висновки й перспективи подальших досліджень. У фізичному вихованні юнаків 15–17 років, які мають індивідуальні особливості, доцільно використовувати комплексний варіант оздоровчого тренування засобами атлетичної гімнастики спрямований на корекцію фізичного розвитку й покращення рухової підготовленості.

У процесі навчання атлетичної гімнастики ми застосовували методику поділу юнаків на групи за станом фізичного здоров'я, на основі чого здійснювали диференційований підхід у визначенні дозування обсягу та інтенсивності вправ, тривалість відпочинку з навантаженням відповідно до індивідуально-групових особливостей.

Педагогічний експеримент виявив високу ефективність запропонованої методики. Найвищі позитивні відмінності виявлено за показниками рівня фізичного здоров'я в юнаків 11-х класів. Упровадження розробленої методики в процесі фізичного виховання юнаків експериментальної групи, вірогідно ($P < 0,05$) підвищує рівень фізичного здоров'я, а також мотивацію до систематичних занять фізичними вправами.

Список використаної літератури

1. Безкопильний О. О. Диференційований підхід при початковому навчанню плаванню дітей з різними властивостями основних нервових процесів : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. наук з фіз. вих. і спорту : спец. 24.00.02 “Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення” / О. О. Безкопильний. – Х., 2009. – 23 с.
2. Вейдер Д. Строительство тела по системе Джо Вейдера / Вейдер Д. – М. : Физкультура и спорт, 1992. – 122 с.
3. Волков Л. В. Теория и методика детского и юношеского спорта / Волков Л. В. – Киев : Олимпийская лит., 2002. – 294 с.
4. Гайдук І. Атлетична гімнастика в системі фізичного виховання дітей старшого шкільного віку / І. Гайдук // Молода спортивна наука України : зб. наук. пр. з галузі фізичної культури та спорту. – Вип. 10. – Л. : НВФ “Українські технології”, 2006. – Т. 1. – С. 141–144.
5. Глазирін І. Д. Основи диференційного фізичного виховання / Глазирін І. Д. – Черкаси : Відлуння – Плюс, 2003. – 352 с.
6. Дейніченко Т. І. Диференціація навчання в процесі групової форми його організації (на прикладі предметів природничо-математичного циклу) : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. пед. наук : 13.00.09 / Т. І. Дейніченко ; Харк. нац. пед. ун-т ім. Г. С. Сковороди. – Х., 2006. – 21 с.
7. Олешко В. Г. Силові види спорту : підруч. для студ. вузів фізичного виховання і спорту / Олешко В. Г. – К. : Олімпійська л-ра, 1999. – 190 с.
8. Суханова Т. Ставлення старшокласників до уроків атлетизму / Т. Суханова // Проблеми активізації рекреаційно-оздоровчої діяльності населення : матеріали IV Всеукр. наук.-практ. конф. – Л. : [б. в.], 2004. – С. 95–96.
9. Сітовський А. М. Диференційований підхід у фізичному вихованні підлітків з різними темпами біологічного розвитку (на прикладі школярів 7-х класів) : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. наук з фіз. виховання і спорту : 24.00.02 / А. М. Сітовський ; Львів. держ. ун-т фіз. культури. – Л., 2008. – 20 с.
10. Фильченко Д. А. Методика реализации индивидуального подхода в физическом воспитании старшеклассников : автореф. дис. ... канд. пед. наук / Д. А. Фильченко. – М. : ВНИИФК, 1995. – 24 с.

Анотація

У роботі висвітлено актуальні питання процесу фізичного виховання юнаків старшої школи: підвищення ефективності, покращення рухової активності, індивідуальний підхід, збереження й зміцнення здоров'я. Завдання роботи – розробити та апробувати програму диференційованого підходу в навчанні атлетичної гімнастики юнаків 15–17 років; експериментально перевірити ефективність впливу розробленої методики на рівень фізичного здоров'я старшокласників. Для перевірки ефективності розробленої методики й змісту фізичного виховання проведено педагогічний експеримент із юнаками 15–17 років шкіл м. Рівного. Математична обробка результатів експерименту показала вірогідно ($P < 0,05$) вищий рівень фізичного здоров'я

юнаків старших класів експериментальних груп, що підтверджує позитивний вплив запропонованої методики. У фізичному вихованні юнаків старшої школи ми застосовували методику поділу їх на групи за станом фізичного здоров'я, на основі чого здійснювався диференційований підхід у визначенні дозування об'єму й інтенсивності вправ відповідно до індивідуально-групових особливостей.

Ключові слова: фізичне здоров'я, фізичне виховання, атлетична гімнастика, юнаки 15–17 років.

Сергей Семенович, Вадим Киндрат. Дифференцированный подход в процессе обучения юношей старшей школы атлетической гимнастики. В работе освещены актуальные вопросы процесса физического воспитания юношей старшей школы: повышение эффективности, улучшения двигательной активности, индивидуальный подход, сохранение и укрепление здоровья. Задача работы – разработать и апробировать программу дифференцированного подхода в обучении атлетической гимнастике юношей 15–17 лет; экспериментально проверить эффективность влияния разработанной методики на уровень физического здоровья старшеклассников. Для проверки эффективности разработанной методики и содержания физического воспитания проведён педагогический эксперимент с юношами 15–17 лет школ г. Ровно. Математическая обработка результатов эксперимента показала достоверно ($P < 0,05$) высший уровень физического здоровья юношей старших классов экспериментальных групп, что подтверждает положительное влияние предложенной методики. В физическом воспитании юношей старшей школы, мы применяли методику разделения их на группы по состоянию физического здоровья, на основе чего осуществлялся дифференцированный подход в определении дозирования объёма и интенсивности упражнений в соответствии с индивидуально-групповыми особенностями.

Ключевые слова: физическое здоровье, физическое воспитание, атлетическая гимнастика, юноши, 15–17 лет.

Sergey Semenovich, Vadim Kindrat. Differentiated Approach in the Process of Teaching Athletic Gymnastics Among Schoolboys of High School. The research deals with topical problems of the process of physical education of high school youth: improvement of the effectiveness, physical activity, differentiated approach, preservation and promotion of health. Tasks of the research: 1) to develop and approve the program of differentiated approach in teaching athletic gymnastics among 15-17 year-old schoolboys 2) to test by experiment the efficiency of the influence of developed methods on health level of high school students. To verify the efficiency of developed methods and content of physical education it has been conducted a pedagogical experiment with 15-17 year-old schoolboys from Rivne schools. Mathematical treatment of results of the experiment showed trustworthy ($R < 0, 05$) higher health level of high school students from experimental groups, this confirms positive effect of suggested methods. In physical education of schoolboys of high school we applied the method of dividing them into groups according to the state of their health and on the ground of that we practiced differentiated approach concerning dosing of volume and intensity of exercises in accordance with individual group features.

Key words: physical health, physical education, athletic gymnastics, 15–17 year old schoolboys.

УДК 373.016:796

Іван Смолюк,
Вадим Смолюк,
Віктор Шандригось

Підвищення ефективності фізичного виховання дітей у дошкільному навчальному закладі

Волинський національний університет імені Лесі Українки (м. Луцьк)

Постановка наукової проблеми та її значення. Останні десятиліття світова наука віднесла проблему здоров'я в широкому розумінні до глобальних проблем, розв'язання яких обумовлює не тільки кількісні та якісні характеристики майбутнього розвитку людства, а й навіть сам факт його подальшого існування як біологічного виду.

Сьогодні проблема загрози здоров'ю розглядається світовою спільнотою як сьома додаткова до шести раніше визначених загроз планетарного масштабу:

- загроза світової війни;
- екологічні катаклізми;
- контрасти в економічних рівнях країн планети;

- демографічна загроза;
- нестача ресурсів планети;
- наслідки науково-технічної революції науко- й техногенного походження.

Охорона та зміцнення здоров'я дитини є ключовими позиціями оновлення змісту дошкільної освіти. За даними, отриманими під час профілактичних оглядів дітей, 50–80 % вихованців у групах дошкільних установ нездорові.

Сучасні дослідження феномену здоров'я людини виявили обмеженість суто медичного підходу, що визначає здоров'я як відсутність хвороби. Поширеність ще й до цього часу подібного визначення пояснюється тим, що тривалий час воно також уживалося й у практичній медицині. Якщо в людини, котра звернулася до лікаря, не виявлялося симптомів захворювання, її вважали здоровою. Тобто в практиці лікування, особливо в первинних ланках системи охорони здоров'я, не надавали перевагу тому, що відсутність симптомів хвороби ще не означає наявності доброго здоров'я.

За сучасними уявленнями, здоров'я вже не розглядається як суто медична проблема. Більше того, комплекс медичних питань становить лише малу частину феномену здоров'я. Так, узагальнені підсумки досліджень залежності здоров'я людини від різних чинників переконують, що стан системи охорони здоров'я обумовлює в середньому лише близько 10 % усього комплексу впливів. Решта, 90 % припадає на екологію (близько 20 %), спадковість (близько 20 %) і найбільше – на умови й спосіб життя (майже 50 %). Тобто суто медичний аспект не є головним серед різноманітності впливів на здоров'я людини.

Аналіз останніх досліджень і публікацій із цієї проблеми. На сучасному етапі розвитку педагогічної науки передбачається, що розв'язання оздоровчих завдань у дитячому садку має бути тісно пов'язане із забезпеченням психологічного благополуччя дитини, охороною та зміцненням не лише фізичного, а й психічного, морального здоров'я дошкільника.

Аналіз сучасних вітчизняних і зарубіжних програм та методик фізичного виховання дітей, а також емоційного розвитку дошкільників дав нам підставу висунути припущення про існування відповідних механізмів, що забезпечують ефективність проведення фізкультурних та психологічних занять як комплексних, які повинні враховувати закономірності психомоторного розвитку дитини: зміну взаємозв'язку біологічного й соціального факторів, що впливають на психомоторний розвиток дитини протягом дошкільного віку; стадіальність психомоторного розвитку; нерівномірність розвитку рухових і психічних функцій; диференціацію та інтеграцію процесів, властивостей і якостей рухової й психічної активності дітей; пластичність дитячої психіки [4, 42–45].

Завдання дослідження – на основі уявлень про єдність фізичного, психічного та морального здоров'я дітей дошкільного віку дослідити особливості оздоровчої роботи в дошкільному навчальному закладі.

Виклад основного матеріалу й обґрунтування отриманих результатів дослідження. Спостереження за проведенням фізкультурних занять студентами педагогічного інституту ВНУ імені Лесі Українки, котрі навчаються за напрямом (спеціальністю) “Дошкільна освіта”, та аналіз ефективності реалізації психологічного складника в змісті подібних занять дали нам змогу виділити спеціальні прийоми, які сприяють комплексності у розв'язанні завдань охорони й зміцнення фізичного та емоційного здоров'я дитини на кожному етапі її психомоторного розвитку. До таких прийомів можна віднести створення “емоційних потенціалів” дитячого колективу, уяву про ситуації успіху одночасно з реальним виконанням відповідних поз і рухів; використання прийомів взаємного контролю; застосування творчих рухливих ігор, придуманих самими дітьми; використання вправ із формування відчуттів “м'язової радості” в процесі проведення фізкультурних занять і фізкультурних “хвилинок”.

Зупинимось на змісті кожного прийому докладніше.

Створення “емоційних потенціалів” дитячого колективу. Створення “емоційних потенціалів” у групі дітей відбувається, з одного боку, під емоційним впливом однолітків, з іншого – завдяки емоційній ідентифікації з ними. Першого можна досягти через використання ритмічної мажорної музики під час проведення занять (на початку заняття або в середині), яка б налаштовувала дітей на єдиний ритм колективних рухів і підкреслювала співзвучність емоційних переживань.

Заняття, які проводяться з музичним супроводом, викликають у дітей більший інтерес і проходять значно жвавіше. Музика піднімає настрій дитини, спонукає її рухатися енергійніше, красивіше [2, 20].

На досягнення другого – емоційної ідентифікації – спрямовані завдання на спільне здійснення рухів (у парі чи групі дітей). Наприклад, дітям можна запропонувати добігти до протилежної стіни,

утримуючи м'яч між спинами один одного. Якщо такі завдання уводяться під час змагальних ситуацій, то найкраще буде використовувати їх для емоційної ідентифікації з підгрупою дітей. Наприклад, команди з 5–6 дітей просять лягти на спину й скласти зі своїх тіл певну букву або цифру. При цьому виграє та команда, яка самоорганізувалася першою. Для зниження ймовірності виникнення конфліктних ситуацій варто щоразу змінювати склад команди.

Використання прийомів взаємного контролю. Ці прийоми потрібні для формування системи самоконтролю й самооцінки рухової активності в дітей. Психологи встановили, що діти не можуть оцінити спритність, швидкість і точність власних рухів, поки не навчаться порівнювати себе з однолітками, а до цього – оцінювати якість рухів у інших дітей групи. Тому спочатку рекомендується привчити дітей у кінці заняття називати тих однолітків, хто виконував рухи швидше за всіх, точніше за всіх тощо. Потім увагу дітей акцентують не на підсумку заняття, а на окремих його структурних компонентах. Наприклад при проведенні гри “Кошенята й цуценята” [3, 195] з'ясовуємо: “Чому команда «Кошенят» програла?” Тому що Максим спіткнувся. А тоді: “Чому команда «Цуценят» виграла? Адже там Катя теж упала?” Звичайно, тому що “цуценята” її не кинули, а повернулися й допомогли підвестися. Зате потім вони все встигли, бо ще швидше побігли за “кошенятами”! Так створюються умови для поєднання двох систем самооцінки – рухових якостей та активності в проявах співпереживання й взаємодопомоги.

Уява про ситуації успіху одночасно з реальним виконанням відповідних поз і рухів. Цей прийом запозичений із психотерапевтичної практики та спрямований на створення емоційно позитивно забарвленого регулювального образу власних рухів. Під час демонстрації руху педагогом дорослий просить дітей подумки уявляти, що вони теж його виконують, потім уявити, як це вони зроблять самі, легко, красиво й точно (при цьому створюється уявний ідеальний варіант руху). Тільки після цього діти здійснюють рух або наслідують позу педагога самостійно, орієнтуючись на створений регулювальний образ.

Описаний прийом можна використовувати і при проведенні оздоровчих та загартувальних заходів у дитячому садку (дихальної гімнастики; повітряних, сонячних, водних процедур; коригувальної гімнастики тощо). У цьому випадку він виконує роль емоційної установки на ефективне досягнення цілей таких заходів і спеціально обумовляється дорослими. Наприклад: “Зараз будемо обливати ніжки холодною водою. Уся кров приллє до ніжок – вони почервоніють, їм стане тепло-тепло і захочеться довго бігати та стрибати. Вони менше будуть втомлюватись і не дадуть вам хворіти”.

Застосування творчих рухливих ігор, придуманих самими дітьми. Творчі рухливі ігри потрібно проводити після того, як засвоєно основний руховий стереотип і сформовано просторово-часові характеристики рухового акту. У такому разі застосування творчих ігор, придуманих самими дітьми, на фізкультурних заняттях сприятиме не тільки створенню атмосфери психологічного комфорту в групі, а й удосконаленню рухово-моторної координації, пластики та виразності рухів дітей. Найбільш ефективним у зв'язку з цим є театралізовані ігри з елементами рухливих ігор й етюдів із психогімнастики. Діти зазвичай із радістю включаються в реалізацію заданого дорослими сюжету, беруть на себе ігрову роль, намагаючись відобразити характер персонажа через його міміку, позу, ходу тощо. Надалі це сприяє переносу сформованих рухових умінь в інші ситуації, не пов'язані з фізкультурними заняттями.

Використання вправ із формування відчуттів “м'язової радості”. Подібні вправи потрібні для збереження загального позитивного настрою при виконанні фізкультурних вправ, формування потреби в руховій активності дітей. Особливо це стосується дітей, які не входять в “основну” групу здоров'я, часто хворіють, перебувають в умовах вимушеного дефіциту рухів. У цьому випадку тим більше потрібно проводити фізкультурні заняття з формування відчуттів “м'язової радості”. Вони пов'язані з особливими відчуттями від м'язової розтяжки або від чергування м'язового напруження й розслаблення в різних частинах тіла (кисті, лікті, передпліччі, шиї та ін.). Для цих цілей можна використовувати вправи з гімнастики Л. М. Алексєєвої [1, 207].

Висновки й перспективи подальших досліджень. Зазначені прийоми – створення “емоційних потенціалів” дитячого колективу, уявлення ситуацій успіху одночасно з реальним виконанням відповідних поз і рухів, використання прийомів взаємного контролю, застосування творчих рухливих ігор, придуманих самими дітьми, використання вправ із формування відчуттів “м'язової радості” – самі по собі не можуть розв'язати завдання охорони й зміцнення здоров'я дітей, але реалізація їх у комплексі під час проведення фізкультурних занять та оздоровчих заходів сприяє розвитку рухових здібностей дошкільників і формуванню потреби в руховій активності.

У подальшому потребують дослідження інші складники ефективної реалізації здоров'язберігальних технологій у ДНЗ.

Список використаної літератури

1. Алексеева Л. М. Комплексы детской общеразвивающейся гимнастики / Алексеева Л. М. – М. : Феникс, 2005. – 207 с.
2. Вільчковський Е. С. Рухливі ігри в дитячому садку / Вільчковський Е. С. – К. : Рад. шк., 1989. – 176 с.
3. Лущик І. В. Фізичне виховання дошкільників. Фізкультурна й оздоровча робота / Лущик І. В. – Х. : Вид-во "Ранок", 2007. – 224 с.
4. Смолюк І. О. Технологічний підхід у фізичному вихованні / І. О. Смолюк // Науковий вісник ВДУ ім. Лесі Українки Фізична культура і спорт. – № 4. – Луцьк : РВВ Вежа Волин. держ. ун-ту ім. Лесі Українки, 2000. – С. 42–45.

Анотації

У статті розкрито особливості використання спеціальних прийомів оздоровчої роботи з дошкільниками на основі уявлень про єдність фізичного, психічного та морального здоров'я. Зазначені прийоми – створення "емоційних потенціалів" дитячого колективу, уявлення ситуацій успіху одночасно з реальним виконанням відповідних поз і рухів, використання прийомів взаємного контролю, застосування творчих рухливих ігор, придуманих самими дітьми, використання вправ із формування відчуттів "м'язової радості" – самі по собі не можуть розв'язати завдання охорони й зміцнення здоров'я дітей, але реалізація їх у комплексі під час проведення фізкультурних занять та оздоровчих заходів сприяє розвитку рухових здібностей дошкільників і формуванню потреби в руховій активності.

Ключові слова: здоров'я, фізичне здоров'я, емоційне здоров'я, спеціальні прийоми

Иван Смолюк, Вадим Смолюк, Виктор Шандрюгось. Повышение эффективности физического воспитания детей в дошкольном учебном заведении. В статье раскрыты особенности использования специальных приёмов оздоровительной работы с дошкольниками на основе представлений о единстве физического, психического и нравственного здоровья. Вышеназванные приёмы – создание "эмоциональных потенциалов" детского коллектива, воображение ситуаций успеха одновременно с реальным исполнением соответствующих поз и движений, использование приёмов взаимного контроля, применения творческих подвижных игр, придуманных самими детьми, использование упражнений по формированию чувств "мышечной радости" – сами по себе не могут решить задачи охраны и укрепления здоровья детей, но реализация их в комплексе при проведении физкультурных занятий и оздоровительных мероприятий способствует развитию двигательных способностей дошкольников и формированию потребности в двигательной активности.

Ключевые слова: здоровье, физическое здоровье, эмоциональное здоровье, специальные приемы.

Ivan Smolyuk, Vadim Smolyuk, Viktor Shandrygos. Increasing of Effectiveness of Physical Education Among Children of Preschool Educational Establishment. The article exposes the use of special methods of improving work with preschool-based understanding of the unity of physical, mental and moral health. These techniques: the creation of "emotional capacities" group of children, the success of the imagination of situations in conjunction with the actual execution of the postures and movements, usage of peer review methods, usage of creative outdoor games invented by children themselves, usage of exercises to build feelings of "muscular joy" – mostly on their own children can not solve the problem of protecting and promoting children's health, but the realization of the complex during physical education classes and recreational activities promotes the development of motor abilities of preschool children and the need for the formation of motor activity.

Key words: health, physical health, emotional health, special techniques.

УДК 37.037-057.875:796

Андрій Федоров

Інтерактивні педагогічні технології формування цінностей здоров'я в студентів університетів

Донецький національний університет економіки і торгівлі
імені Михайла Туган-Барановського (м. Донецьк)

Постановка наукової проблеми та її значення. Сучасний стан цивілізаційного розвитку висуває нові вимоги до системи освіти й виховання учнівської та студентської молоді України, невід'ємним елементом яких є формування фізичної культури особистості. Повноцінний духовно-тілесний розвиток, сформованість фізичних здібностей, стан психічного, соматичного й духовного здоров'я,

особистісно орієнтоване формування культури здоров'я, гармонія тіла та духу людини з природою становлять основу змісту фізичного виховання людини.

Концепція національного виховання визначає фізичне вдосконалення студентської молоді пріоритетною соціально-педагогічною метою державницького поступу України, що органічно пов'язана з її духовним розвитком, формуванням ціннісних орієнтацій до здорового способу життя, здатністю до ефективної фахової й соціальної самореалізації. При цьому наголошується, що в молоді повинно бути сформоване особистісно-ціннісне й активне ставлення до розвитку духовного, психічного та соматичного здоров'я, формування культури здоров'я як суспільно-соціальної й духовно-соматичної цінності [4; 5; 6].

Важливим практичним аспектом реалізації державної політики, наукових соціально-педагогічних досліджень, інтенсифікації духовно-культурологічного розвитку молоді є організація фізичної культури студентів університетів відповідно до змісту нової парадигми освіти та виховання. Такий акцент у реалізації духовного й морально-вольового потенціалу фізичної культури випливає з того, що саме в студентському віці найбільш ефективно формуються психомоторні, духовні, соціальні, фахові підвалини професійної самореалізації на рівні компетентнісної моделі особистості.

Аналіз останніх досліджень із цієї проблеми. Аналіз фундаментальних наукових робіт, а також останніх досліджень із цієї проблеми дає підставу встановити, що цілеспрямований розвиток у суб'єктів освітньо-виховної діяльності загальнолюдських і фахово актуальних ціннісних орієнтацій, морально-духовних якостей, усвідомленої цінності здоров'я особистості як визначальної умови її соціальної самореалізації є підґрунтям оптимального особистісно орієнтованого формування творчого, конкурентоспроможного, активного, гуманістично спрямованого, громадянськи досконалого професіонала [1; 2; 3; 6 – 10].

Перспективи позитивного розв'язання цієї актуальної соціально-педагогічної проблеми містяться в гносеологічній площині змісту нової парадигми освіти й виховання, яка розглядається вченими в аспекті вихідної концептуальної схеми якісного розв'язання педагогічних проблем, та ґрунтується на орієнтації освітньо-виховної практики на особистість студента, визнання його рівноправним суб'єктом навчально-виховної взаємодії, на домінуючу діалогово-комунікативну форму організації духовного, фізичного й фахового розвитку молоді.

На наш погляд, ще залишається недостатньо вивченою частина цієї проблеми, коли дидактичні принципи розглядаються в контексті комплементарного взаємозв'язку їхніх теоретико-методологічних положень із принципами гуманізації, демократизації, культурологічності, діалогізації, духовності, розвивального характеру навчання та виховання. Реалізація такого підходу в межах нової парадигми освіти й виховання, на наш погляд, повинна стати теоретико-методологічною та організаційно-педагогічною основою визначення особистісно орієнтованої доктрини освіти, виховання, фахової підготовки в аспекті формування культури здоров'я студентів вищих навчальних закладів України.

Завдання дослідження – обґрунтувати інтерактивні педагогічні технології, використання яких у навчально-виховному процесі студентів університетів сприятиме формуванню ціннісних орієнтацій щодо свого здоров'я та здорового способу життя.

Виклад основного матеріалу й обґрунтування отриманих результатів дослідження. Перспективи позитивного розв'язання цієї актуальної проблеми містяться в гносеологічній площині змісту нової парадигми освіти й виховання. Учені (І. Бех, В. Горащук, В. Григоренко, В. Кремень, О. Пехота, В. Пристинський, Н. Фунтікова, Г. Шевченко та ін.) розглядають її в аспекті вихідної концептуальної схеми якісного розв'язання соціально-педагогічних і виховних ситуацій професійної підготовки, що ґрунтується на орієнтації освітньо-виховної практики на особистість студента; визнанні його рівноправним суб'єктом навчально-виховної взаємодії; домінуючу діалогово-комунікативну форму організації духовного, фізичного й фахового розвитку. Реалізація такого підходу складає теоретико-методологічну та організаційно-педагогічну основу визначення особистісно орієнтованої доктрини освіти у формуванні духовних цінностей фізичної культури студента університету [1; 2; 3; 6; 8; 9; 10].

Наукові пошуки щодо модернізації, трансформації, реформування навчально-виховного процесу у вищих навчальних закладах свідчать про суттєву трансформацію терміна “педагогічна технологія”, який структурно змінювався від “технології в освіті” до “технології освіти”, а потім до “педагогічної технології” [3; 6; 9].

Варіативність змісту цих понять спонукала нас до вивчення класифікації педагогічних систем у науковому й освітньо-виховному просторі. Отже, є можливим виокремити певні ознаки, на основі яких складаються класифікації педагогічних технологій:

- залежно від мети використання педагогічних систем в освітньо-виховному процесі існують загальнопедагогічні, спеціально-методичні (предметні) й локальні (модульні) технології;
- на засадах домінуючого фактора психолого-педагогічного розвитку суб'єкта освітньо-виховного процесу виділяють біогенні, соціогенні, психогенні, психомоторні, психосоматичні, адаптогенні технології;
- з урахуванням концепції засвоєння знань, досвіду, розвитку суб'єкта освітньо-виховного процесу існують асоціативно-рефлексивні, інтеріоризаційні, психогенно-реверсивні технології;
- спрямованість педагогічної системи на структуру особистості визначає інформаційні, операціональні, емоційно-художні, емоційно-моральні, саморозвивальні, евристичні, прикладні технології;
- тип організації й управління педагогічною системою визначає дидактичні технології, такі як класичне лекційне навчання, навчання з використанням аудіовізуальних технічних засобів, система мікрогруп, комп'ютерно-інформаційні системи навчання;
- зважаючи на позиціонування суб'єктів навчання, у цілісній структурі освітньо-виховного процесу існують технології: авторитарна, дидактико-центрична, особистісно орієнтована, гуманістично-особистісна, співпраці (партнеродомінантність), мотиваційно-діяльнісна, технологія демократичної психолого-педагогічної підтримки (супроводу) навчальної діяльності.

Вищезазвані класи педагогічних технологій слід розглядати як найбільш раціональні й ефективні способи досягнення поставленої освітньо-виховної мети, науково організовану навчально-виховну діяльність суб'єктів процесу навчання, які забезпечують гарантоване досягнення (у передбачений термін) позитивних результатів навчання, виховання, розвитку ціннісних орієнтацій, духовності, культури здоров'я особистості, фахового самовизначення, соціальної самореалізації.

Отже, викладені ознаки й системні властивості педагогічних технологій свідчать, що до їхньої структурно-функціональної організації імплантовані якості інноваційності, які є потужним мотиватором творчої проективної діяльності фахівців.

У контексті викладеного ми вважаємо за доцільне сформулювати сутність поняття “педагогічна технологія” особистісно орієнтованого формування культури здоров'я студентів. Необхідність цієї дефініції обумовлена тим, що, за твердженням В. Григоренка, поняття “культура здоров'я” особистості й “педагогічна технологія” мають каузальний тип взаємозв'язку, який обґрунтовує рівень взаємозалежностей цих організаційно-педагогічних та особистісно-ціннісних явищ [3]. Принциповим, на наш погляд, у розумінні цієї дефініції є визначення системоутворювальної функції цілі, тому що вона відображає не тільки параметри прогнозованих результатів педагогічної технології, але й конструктивні особливості, організаційно-педагогічні умови оптимального функціонування в освітньо-виховному середовищі університету.

Отже, поняття “педагогічна технологія”, на нашу думку, слід розуміти як педагогічну систему, у якій структуровано комплекс організаційно-педагогічних форм, методів, засобів, ціннісних орієнтацій, “суб'єкт-суб'єктних” взаємодій, спрямованих на досягнення гарантованого результату формування культури здоров'я як духовно-соматичної й суспільно-соціальної цінності.

Педагогічна технологія має низку класифікаційних ознак:

- діагностично визначені мета та завдання функціонування педагогічної системи в освітньо-виховному середовищі формування цінностей здоров'я (системоутворювальний чинник);
- орієнтація організаційно-педагогічних процедур на гарантоване досягнення навчально-виховних цілей у формуванні індивідуальної концепції здоров'я (структурно-функціональна організація системи);
- підсистема управління педагогічною технологією включає постійно діючі механізми зворотного зв'язку, верифікації результатів її функціонування (планування, регулювання, контроль, оцінка, корегування, стимулювання);
- визначення основних компонентів процесу формування здоров'я, які підлягають проективній розробці: таксономія навчально-виховних цілей і завдань; підготовка вправ-завдань; розробка навчально-виховних процедур; пропедевтична підготовка студентів та педагога; реалізація міжпредметних зв'язків; використання підсистеми поточного й оперативного моніторингу освітньо-виховних, фізкультурно-оздоровчих, духовно-культурологічних і фахових досягнень студентів.

Отже, результати теоретико-методологічного дослідження означеної проблеми дають підстави сформулювати низку системних ознак і якостей педагогічних технологій виховання в студентів культури здоров'я, які кваліфікують їх як інноваційні педагогічні системи відкритого типу:

- випереджальна освітньо-виховна дієвість системи, сутність якої полягає в забезпеченні оперативної трансформації пропедевтичної підготовки студентів у розвивальні й виховні форми їх адаптації до умов освітньо-виховного середовища університету (соціокультурної ситуації суспільства);
- особистісно орієнтований тип гарантованого досягнення запланованих освітньо-виховних і фізкультурно-оздоровчих результатів, який ґрунтується на дидактичних механізмах “суб’єкт-суб’єктного” формування в студентів індивідуальної концепції здоров'я як духовно-соматичної ціннісної основи їхньої культури здоров'я;
- домінуюча позиція студентів у структурі педагогічної системи, що забезпечує їм можливість ефективно формувати особистісну духовність, актуальні загальнолюдські й психосоматичні цінності, світогляд, смислопошуковий діалог структурування культури здоров'я особистості;
- опора на сукупність інформаційно-пізнавальних систем, що виконують аналітико-оцінні функції щодо інших інформаційних систем на рівні оперативного, поточного та етапного моніторингу досягнень у процесі особистісно орієнтованого формування культури здоров'я;
- інтенсивне формування в студентів здатності до самостійної пізнавально-пошукової роботи, яка забезпечує ефективний розвиток мотиваційно-потребнісної сфери, самоспостереження, працьовитості, рефлексії до особистісного здоров'я як духовно-соматичного феномену;
- творча взаємодія студентів і викладача обумовлює об’єктивне визнання інтерактивних педагогічних технологій як соціально-педагогічного фактора, що впливає на розвиток у суспільстві соціокультурної ситуації ціннісного ставлення громадян до свого здоров'я.

Синергетичний аналіз (визначення рівня узгодженості, функціональних взаємозв’язків) результатів дослідження, дефініції його базових понять, ознак і властивостей дає підставу на гносеологічному рівні стверджувати, що мета функціонування інтерактивної педагогічної технології в освітньо-виховному середовищі є системоутворювальним чинником процесу їх проективної розробки.

Інтерактивну форму організації впливу педагогічних технологій ми розглядаємо як спосіб активізації навчально-виховної, фізкультурно-оздоровчої діяльності студентів, що стимулює їхні психомоторну, психосоматичну, духовну, морально-вольову сфери на засадах керованої педагогом взаємодії, співпраці, партнеродомінантності, взаємодопомоги, емпатії, позитивних експектацій, оцінок, психолого-педагогічної підтримки, умов самоствердження, конкурентоспроможності, самореалізації.

Психолого-педагогічні закономірності особистісно орієнтованого, інтерактивно структурованого, інноваційно реалізованого процесу формування культури здоров'я, які включають комплекс психоемоційних, пізнавально-духовних, психомоторних, мотиваційно-потребнісних практик взаємодії суб’єктів виховного процесу, слід уважати сталим і плідним підґрунтям розробки інтерактивних педагогічних технологій формування особистості майбутніх фахівців.

Отже, системно-діяльна концепція інноваційного розвитку фахової підготовки й духовно-соматичного розвитку студентів як складника нової парадигми освіти дає теоретико-методологічні та проективні можливості розглядати інтерактивні педагогічні технології як соціально-педагогічний процес розв’язання об’єктивних проблем національної освіти, створення відповідної соціокультурної ситуації, поступального суспільного розвитку країни, у якій культура здоров'я нації є найважливішим чинником безпеки й цивілізаційного розвитку.

Висновки. Викладені теоретико-методологічні аргументи щодо розуміння доцільності проективної розробки інноваційних технологій формування в студентів ціннісних орієнтацій до здорового способу життя дають підставу зазначити таке:

- системоутворювальна функція такої педагогічної структури в освітньо-виховному середовищі університету обумовлює необхідність діагностичного визначення цілі її функціонування;
- у процесі діагностичного визначення цілі є об’єктивна можливість розробки критеріальної основи оцінки якісного стану показників об’єктів, які досліджуються;
- системний аналіз базових ознак (атрибутів) інтерактивних технологій формування ціннісних орієнтацій до свого здоров'я дає змогу стверджувати, що ці педагогічні системи будуть ефективно функціонувати в інтегрованому освітньо-виховному середовищі університету тільки за наявності певних організаційно-педагогічних умов, а саме:

– проєктивній моделі структурування інтерактивних технологій та інтегрованого освітньо-виховного середовища університету, що включає фізкультурно-оздоровчий, фахово-культурологічний і морально-духовний компоненти;

– розвитку ціннісних орієнтацій до свого здоров'я завдяки ампліфікації показників образно-концептуального мислення й мотиваційно-потребнісної сфери студентів;

– формуванню індивідуальної “Я”-концепції здоров'я майбутнього фахівця як духовно-соматичної ціннісної основи внутрішньої єдності особистісно-ціннісного ставлення до свого здоров'я з духовно-моральними та фаховими якостями особистості.

Теоретико-методологічна сутність нової парадигми освіти й виховання, особистісно орієнтований підхід гносеологічно обумовлюють дидактико-виховну цінність інтерактивних педагогічних технологій як інноваційних систем відкритого типу, здатних до освітньо-виховної інтеграції, саморозвитку, формування соціокультурної ситуації духовно-ціннісного ставлення людини до здоров'я.

Перспективами подальших досліджень, на наш погляд, слід уважати розробку, наукове обґрунтування педагогічного впливу, а також упровадження в процес професійної підготовки інтерактивних педагогічних технологій формування цінностей здоров'я та здорового способу життя в студентів університетів.

Список використаної літератури

1. Бех І. Д. Виховання особистості : підручник / Бех І. Д. – К. : Либідь, 2008. – 848 с.
2. Горашук В. П. Формування культури здоров'я студентів педагогічного університету / В. П. Горашук // Творча особистість вчителя: проблеми теорії і практики : зб. наук. пр. – К., 2001. – Вип. № 5. – С. 177–182.
3. Григоренко В. Г. Професійно-педагогічна мотивація та технологія її формування / Григоренко В. Г. – О. : Вид-во ПДПУ ім. К. Д. Ушинського, 2003. – 148 с.
4. Державна програма розвитку фізичної культури і спорту в Україні на 2007–2011 рр. [Електронний ресурс]. – Режим доступу : <http://www.mon.gov.ua>.
5. Концепція національної програми патріотичного виховання населення, формування здорового способу життя, розвитку духовності та зміцнення моральних засад суспільства // Постанова Кабінету Міністрів України від 15 вересня 1999 р. № 1697 // Офіційний вісник України. – 1999. – № 37. – С. 33–46.
6. Пристинский В. Н. Гуманистические ценности физической культуры и спорта как средство формирования нравственной и эстетической культуры человека / В. Н. Пристинский // Педагогика, психология та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту : зб. наук. пр. / за ред. проф. С. С. Єрмакова. – Х. : ХДАДМ, 2008. – № 11. – С. 48–52.
7. Титович А. О. Умови реалізації особистісно-орієнтованої фізичної культури в системі вищої педагогічної освіти / А. О. Титович // Слобожанський науково-спортивний вісник. – 2005. – № 8. – С. 300–302.
8. Формування духовно-моральних цінностей та професійного становлення молоді в сучасних соціокультурних умовах : зб. наук. пр. за ред. В. Кременя. – Київ ; Вінниця, 2005. – 362 с.
9. Освітні технології : навч.-метод. посіб. / О. М. Пехота, А. З. Кіктенко, О. М. Любарська [та ін.] ; за заг. ред. О. М. Пехоти. – К. : А.С.К., 2001. – 256 с.
10. Шевченко Г. П. Професійна освіта студентської молоді в контексті культурологічного та аксіологічного підходів / Г. П. Шевченко // Духовність особистості: методологія, теорія і практика : зб. наук. пр. – Луганськ : Вид-во Східноукраїнського нац. ун-ту ім. Володимира Даля, 2007. – Вип. 3 (22) – С. 135–144.

Анотації

У статті розглянуто призначення педагогічних технологій як найбільш раціональних й ефективних способів досягнення поставленої освітньо-виховної мети, науково організовану навчально-виховну діяльність, що забезпечує гарантоване досягнення позитивних результатів навчання, виховання, розвитку ціннісних орієнтацій, фахового самовизначення, соціальної самореалізації особистості. Завдання роботи – обґрунтувати інтерактивні педагогічні технології, використання яких у навчально-виховному процесі студентів університетів сприятиме формуванню цінностей здоров'я. На основі характеристики системних ознак і якостей доводиться, що інтерактивні педагогічні технології слід кваліфікувати як інноваційні педагогічні системи відкритого типу, використання яких сприятиме формуванню в студентів цінностей здоров'я й здорового способу життя. Сутність парадигми освіти та виховання обумовлює виховну цінність інтерактивних педагогічних технологій, до формування духовно-ціннісного ставлення людини до здоров'я.

Ключові слова: педагогічна технологія, класифікація, особистісно орієнтований підхід, цінності здоров'я, інноваційність.

Андрей Федоров. Интерактивные педагогические технологии формирования ценностей здоровья у студентов университетов. В статье рассматривается предназначение педагогических технологий как наиболее рациональных и эффективных способов достижения поставленной образовательной цели, научно организованную учебно-воспитательную деятельность, которая обеспечивает гарантированное достижение

положительных результатов обучения, воспитания, развития ценностных ориентаций, профессионального самоопределения, социальной самореализации личности. Задачи работы – обоснование интерактивных педагогических технологий, использование которых в учебно-воспитательном процессе студентов университетов содействует формированию ценностей здоровья. На основании характеристики системных признаков и свойств доказываем, что интерактивные педагогические технологии следует квалифицировать как инновационные педагогические системы открытого типа, использование которых будет способствовать формированию в студентов ценностей здоровья и здорового образа жизни. Сущность парадигмы образования и воспитания, обуславливает воспитательную ценность интерактивных педагогических технологий, к формированию духовно-ценностного отношения человека к здоровью.

Ключевые слова: педагогическая технология, классификация, личностно ориентированный подход, ценности здоровья, инновационность.

Andriy Fedorov. Interactive Pedagogical Technologies of Formation of Values of Health Among University Students. The role of pedagogical technologies as the most rational and effective ways of achievement of educational aim are examined in the article. Aims of the work: justification of interactive pedagogical technologies use of which contributes the formation values of health in the educational process of students at universities. The scientific educational activity which provides the achievement of positive results in teaching, upbringing, development of valuable orientations, professional self-determination, social self-realization of individual is also analysed. Interactive pedagogical technologies are classified as innovative open type pedagogical systems on the basis of characteristics of system features and signs. Their usage will promote the formation of health values and healthy lifestyle among students. The essence of the paradigm of education, determines educational value of interactive pedagogical technologies to formation of spiritual and valuable relationship of a person to his health.

Key words: pedagogical technology, classification, individually oriented trend, health values, innovation.

УДК 37.037

Юрій Цюпак

Формування здоров'язберігальних знань та навичок молодших школярів притулку

Волинський національний університет імені Лесі Українки (м. Луцьк)

Постановка наукової проблеми та її значення. Аналіз останніх досліджень. Результати медичних та соціологічних досліджень останніх років засвідчують стійку тенденцію до погіршення стану здоров'я дітей. Серед причин, що зумовлюють таку ситуацію, є такі: несприятливі соціально-економічні, побутові умови; відсутність належних умов для активної рухової діяльності особистості як у сім'ї, так і в навчальному закладі; незбалансоване харчування, формалізований підхід до загартування; порушення норм фізичної й розумової працездатності; недотримання санітарно-гігієнічного, повітряного, світлового режимів організації життя дитини.

Соціально-економічна криза в Україні, негативно відбивається на функціонуванні сім'ї як соціального інституту, унаслідок чого щорічно збільшується кількість дітей, позбавлених батьківського піклування, тому проблема соціального захисту та соціальної адаптації дітей цієї категорії дуже актуальна.

Ураховуючи це, державна система виховання дітей, позбавлених батьківського піклування, уже давно потребує нових та ефективних рішень, навіть радикальних змін виховання дітей в умовах закладів інтернатного типу. У зв'язку з цим значної уваги потребують дослідження факторів виховання й навчання, що впливають на здоров'я та особистісні якості цієї категорії дітей.

Одним з ефективних засобів покращення здоров'я й фізичної підготовленості дітей є високий рівень здоров'язберігальних знань, навичок і дотримання ними здорового способу життя (О. Д. Дубогай, 2003; Л. В. Волков, 1998; В. М. Заціорський, 1968; А. В. Петровський, 1998; В. М. Платонов, 1997; А. Г. Сухарев, 1976; Б. М. Шиян, 2001 та інші).

У роботах О. Д. Дубогай [1, 2] зазначається, що формування здорового способу життя є складним, багатофакторним педагогічним процесом, у якому розрізняють такі рівні:

- 1) рівень суб'єкт-суб'єктних і суб'єкт-об'єктних відносин;
- 2) цільворезультативний рівень: мета – засіб – результат.

У працях українських і зарубіжних учених Ц. Висоцькі, А. Єфімова, Є. Кулінковича, С. Степанюк, Л. Сущенко та інших указується, що підвищення рівня здоров'язберігальних знань покликане також розв'язати одну з актуальних проблем фізичної культури – підвищити зацікавленість дітей до занять фізичними вправами, що є основою здоров'я, фізичного розвитку, рухової активності й здорового способу життя.

З урахуванням цього науково-методичне обґрунтування, практична розробка й використання фізичного виховання та спорту з метою підвищення рівня здоров'язберігальних знань і навичок молодших школярів дитячого притулку є актуальним напрямом досліджень.

Завдання дослідження – дослідити рівень здоров'язберігальних знань та навичок молодших школярів, які поступають до притулку, й розробити та перевірити вплив експериментальної програми на рівень здоров'язберігальних знань і навичок молодших школярів притулку.

Виклад основного матеріалу й обґрунтування отриманих результатів дослідження. У результаті розв'язання першого завдання роботи встановлено, що діти, які поступають до притулку, мають недостатній рівень знань із цієї проблеми. Як видно з табл. 1, у 78,95 % хлопчиків і 75,00 % дівчаток – початковий рівень, у 15,78 % хлопчиків та 4,17 % дівчаток – середній, у 5,26% хлопчиків і 20,83 % дівчаток – достатній рівень знань; високий рівень знань не виявлено в жодного хлопчика й дівчинки.

Молодші школярі, які проживають у сім'ях, показали такі результати: 38,09 % хлопчиків і 34,78 % дівчаток мають початковий рівень; у 33,33 % хлопчиків та в 32,61 % дівчаток – середній рівень; у 19,04 % хлопчиків і в 19,57 % дівчаток – достатній рівень та лише в 9,52 % хлопчиків і в 13,04 % дівчаток виявлено високий рівень здоров'язберігальних знань.

Таблиця 1

Рівень здоров'язберігальних знань молодших школярів

Рівень здоров'язберігальних знань	Стать	Діти притулку, %	Діти із сімей, %
Початковий	Хлопчики	78,95	38,09
	Дівчатка	75,00	34,78
Середній	Хлопчики	15,78	33,33
	Дівчатка	4,17	32,61
Достатній	Хлопчики	5,26	19,04
	Дівчатка	20,83	19,57
Високий	Хлопчики	0	9,52
	Дівчатка	0	13,04

Наведені результати дають підстави стверджувати про суттєву недостатність просвітницької діяльності з цієї проблеми як із боку вчителів, так і батьків учнів.

Багато науковців відзначають, що у виникненні відхилень поведінки дітей від загальноприйнятих норм і, як наслідок цього, виникнення низки захворювань, провідна роль належить мікросоціальним факторам (умови виховання в сім'ї, навчальному колективі, матеріальні умови і тощо). Під дією цих факторів у дітей випадкове вживання алкоголю, куріння, психоактивних речовин стає елементом способу життя, що поступово призводить до розвитку алкоголізму, наркоманії, токсикоманії та ін. Ці проблеми поведінки дітей, які можуть бути причиною серйозних порушень стану здоров'я, є однією з основних соціальних проблем в усьому світі [3; 5].

Результати наших соціологічних досліджень дали змогу визначити, що більшість молодших школярів, які потрапили до притулку, не мають уявлення про шкідливість тютюнопаління. Про це свідчить той факт, що 89,47 % хлопчиків і 87,57 % дівчаток пробували курити. Дещо краща картина в молодших школярів із сімей: пробували курити 47,60 % хлопчиків і 26,04 % дівчаток. Також виявлено, що молодші школярі недостатньо обізнані з проблемою алкоголізму та його шкідливістю щодо здоров'я людини. Так, 94,68 % хлопчиків і 75,06 % дівчаток, які прибули до притулку, і 33,32 % хлопчиків та 26,04 % дівчаток із сімей пробували алкоголь.

Наведені результати свідчать, що молодші школярі, які поступили до притулку, майже не обізнані зі шкідливістю негативних звичок (тютюнопаління, уживання алкоголю) на здоров'я свого організму, що й підтверджує факт відсутності виховання цих дітей у сім'ях до прибуття в дитячий притулок.

Одним із важливих чинників формування та відтворення здоров'я є дотримання дітьми правил харчування й особистої гігієни, адже вони становлять могутній шар культури кожної людини та одночасно є відображенням соціальних і природних процесів, урівноваженості й гармонії людини [4].

Результати наших досліджень показали, що більшість молодших школярів не дотримуються режиму харчування та особистої гігієни. Так, тільки 28,56 % хлопчиків і 47,74 % дівчаток із сімей відповіли, що дотримуються режиму харчування завжди й часто. Молодші школярі, котрі поступили до притулку, дали такі відповіді: завжди й часто дотримуюся правил харчування – жодної відповіді; ніколи – 52,60 % хлопчиків і 29,19 % дівчаток.

Аналогічна картина спостерігається також при дослідженні дотримання дітьми особистої гігієни. Молодші школярі, які поступили до дитячого притулку, дали такі відповіді: рідко дотримуються особистої гігієни – 84,16 % хлопчиків і 70,89 % дівчаток; часто – 15,84 % хлопчиків та 29,11 % дівчаток і жоден із респондентів не дав відповіді, що дотримується особистої гігієни завжди. Діти із сімей дотримуються особистої гігієни завжди – 7,89 % хлопчиків і 20,85 % дівчаток; часто – 55,23 % хлопчиків та 70,89 % дівчаток; рідко – 36,88 % хлопчиків і 8,26 % дівчаток.

Загартування є важливим фактором зміцнення й відтворення здоров'я. В основі загартування лежить властивість організму людини пристосовуватися до змін умов навколишнього середовища, тобто викликає адаптацію до нових умов існування.

Результати соціологічних досліджень показали, що більшість молодших школярів до потрапляння в притулок не мають уявлення про значимість загартування для зміцнення здоров'я й не загартовують свій організм. Про це свідчить той факт, що 84,16 % хлопчиків і 87,57 % дівчаток ніколи не загартовувалися. Дещо кращу картину престежували при аналізі відповідей молодших школярів із сімей. Завжди й часто загартовували свій організм 47,34 % хлопчиків і 20,85 % дівчаток; ніколи – 23,63 % хлопчиків та 29,20 % дівчаток.

Узагальнення частотних характеристик використання школярами різновидів рухової активності показує, що молодші школярі у своїй більшості не систематично або зовсім не виконують ранкову гімнастику. Так, молодші школярі, які потратили до дитячого притулку, дали такі відповіді: ніколи не виконували ранкову гігієнічну гімнастику 52,60 % хлопчиків і 45,87 % дівчаток; рідко – 39,51 % хлопчиків та 58,38 % дівчаток; і часто – лише 7,89 % хлопчиків та 12,57 % дівчаток. А молодші школярі із сімей дали такі відповіді: рідко виконують гімнастику – 49,98 % хлопчиків і 47,74 % дівчаток; часто – 52,0 % хлопчиків та 39,24 % дівчаток; завжди – 14,28 % хлопчиків і 13,02 % дівчаток.

Аналіз частотних характеристик заняття спортом показує, що діти до поступлення в притулок майже не займалися спортом. Ми отримали такі результати: ніколи не займалися спортом – 78,90 % хлопчиків і 83,40 % дівчаток; рідко – 21,10 % хлопчиків та 16,60 % дівчаток; не було жодної відповіді, що діти займалися спортом часто й завжди. Їхні однолітки із сімей дали такі відповіді: часто займаються спортом – 47,60 % хлопчиків і 39,06 % дівчаток; рідко – 33,36 % хлопчиків і 39,24 % дівчаток; ніколи – 19,04 % хлопчиків і 21,70 % дівчаток.

Загалом, результати наших досліджень засвідчують, що рівень здоров'язберігальних знань та навичок молодших школярів, які поступають до притулку, перебуває на низькому рівні й вірогідно відрізняється від рівня знань і навичок їхніх однолітків із сімей. Тобто отримані результати підтвердили необхідність проведення з цими дітьми просвітницької роботи з фізкультурно-оздоровчої тематики. Цей аспект покладено нами в основу експериментальної програми занять “Будьмо здорові”. При розробці змісту занять враховували рівень здоров'язберігальних знань і навичок молодших школярів дитячого притулку, а також результати медичного огляду, фізичного розвитку та рухової підготовленості молодших школярів.

Для експериментальної перевірки розроблено програму для молодших школярів притулку 8–9 років. У режим дня дітей уключено урок “Будьмо здорові”, де щоденно на заняттях протягом 5–10 хв давали додаткові відомості з основ гігієни, медицини та фізіології, загартування, раціонального харчування, методичних основ фізичного виховання, прищеплювали навички самостійності рішень для збереження й зміцнення здоров'я. Під час проведення практичних занять, на яких виконували фізичні вправи, здійснено диференційований підхід на основі медичного огляду, фізичного розвитку та рухової підготовленості, що й передбачено веденням щоденника “Зміцнення здоров'я”. Щоденник “Зміцнення здоров'я” розроблено доктором педагогічних наук, професором О. Д. Дубогай та адаптовано нами до молодших школярів притулку.

Перевірка ефективності експериментальної програми відбулася на базі дитячого притулку міста Рожища Волинської області. У педагогічному експерименті взяли участь 50 молодших школярів 8–9 років (26 хлопчиків та 24 дівчинки).

Рівень здоров'язберігальних знань молодших школярів притулку на початок та кінець дослідження

Рівень здоров'язберігальних знань	Стать	Початок дослідження, %	Кінець дослідження, %
Початковий	Хлопчики (n=26)	80,81	30,76
	Дівчатка (n=24)	70,85	20,83
Середній	Хлопчики (n=26)	11,51	30,76
	Дівчатка (n=24)	16,64	33,34
Достатній	Хлопчики (n=26)	7,68	23,08
	Дівчатка (n=24)	12,51	29,17
Високий	Хлопчики (n=26)	0	15,40
	Дівчатка (n=24)	0	16,66

На початку та в кінці експерименту, який тривав протягом року, досліджено рівень здоров'язберігальних знань і навичок молодших школярів дитячого притулку.

Аналіз результатів дослідження показав, що після проведення експерименту молодші школярі дитячого притулку суттєво підвищили свій рівень здоров'язберігальних знань. Як видно із табл. 2, на початку дослідження початковий рівень здоров'язберігальних знань мали 80,81 % хлопчиків і 70,85 % дівчаток, а в кінці дослідження початковий рівень виявлено лише в 30,76 % хлопчиків та 20,83 % дівчаток; середній рівень здоров'язберігальних знань на початок дослідження мали 11,51 % хлопчиків і 16,64 % дівчаток, а в кінці дослідження в 30,76 % хлопчиків та 33,34 % дівчаток; достатній рівень здоров'язберігальних знань на початок дослідження ми спостерігали лише в 7,68 % хлопчиків і 12,51 % дівчаток, а в кінці дослідження він виявлений у 23,08 % хлопчиків та в 29,17 % дівчаток; на початку дослідження жоден хлопчик і дівчинка не показали високого рівня здоров'язберігальних знань, у кінці дослідження він був у 15,40 % хлопчиків і 16,66 % дівчаток.

Аналіз проведеного анкетування показав, що діти до прибуття до притулку майже не займалися фізичними вправами. Так, 73,08 % (19 осіб) хлопчиків і 79,17 % (19 осіб) дівчаток займалися фізичними вправами нерегулярно. Лише 11,54 % (три особи) хлопчиків і 8,33 % (дві особи) дівчаток систематично займалися фізичними вправами (гralи у футбол, волейбол, займалися бігом тощо). Щоранку відводили 10–15 хв для гімнастики 7,69 % (дві особи) хлопчиків і 8,33 % (дві особи) дівчаток. Робили перерви й фізкультурні паузи під час виконання домашніх завдань 15,38 % (чотири особи) хлопчиків і 25,00 % (шість осіб) дівчаток. Ніхто з дітей систематично не загартовував свій організм.

Основними причинами, які заважали дітям займатися фізичними вправами, названо такі: не-вміння виконувати фізичні вправи самостійно 34,00 % (17 осіб); відсутність спортивних секцій 28,00 % (14 осіб); відсутність спортивної форми 38,00 % (19 осіб).

Застосування паспорта здоров'я, крім вищенаведених аспектів, дало змогу на досить якісному рівні реалізувати диференційований підхід в аспекті планування, контролю, реалізації рухової активності молодших школярів притулку. Адекватне педагогічне застосування паспорта здоров'я спричинило формування мотиваційної структури діяльності учнів, спрямованої, передусім, на здоровий спосіб життя й зміцнення здоров'я.

Повторне анкетування дало можливість установити, що в кінці експерименту відбулися значні якісні зміни. Самостійно систематично стали займатися фізичними вправами 38,46 % (10 осіб) хлопчиків і 25,00 % (шість осіб) дівчаток. Щоранку почали виконувати гімнастику без примусу вихователів 61,54 % (16 осіб) хлопчиків і 70,83 % (17 осіб) дівчаток. Систематично загартовувалися 53,85 % (14 осіб) хлопчиків і 50,00 % (12 осіб) дівчаток.

Водночас при повторному опитуванні виявлено зміни в мотивації до занять фізичними вправами. Так, на початку дослідження основним мотивом до занять фізичними вправами в 52,00 % (26 осіб) було бажання стати красивим, сильним; у 24,00 % (12 осіб) – вимоги батьків чи бажання мати хорошу оцінку з фізкультури. На кінець експерименту для 50,00 % (25 осіб) основним мотивом до занять фізичними вправами стало бажання зміцнити здоров'я та підвищити фізичну підготовленість; у 20,00 % (10 осіб) мотивація залишалася направленою на вдосконалення зовнішнього вигляду, а для 16,00 % (8 осіб) важливою була хороша успішність на уроці фізичної культури.

Висновки й перспективи подальших досліджень. Отже, проведений педагогічний експеримент підтвердив сформульовані гіпотетичні припущення про необхідність формування мотивації в руховій активності, її підсилення за допомогою визначення й порівняння тестових показників, а також на підставі параметрів контролю, здійснення індивідуального, диференційованого підходу в розв'язанні такої складної соціально-педагогічної проблеми, якою, безумовно, є процес формування здоров'я-зберігальних знань і навичок молодших школярів дитячого притулку.

Список використаної літератури

1. Дубогай А. Д. Психолого-педагогические основы формирования здорового образа жизни младших школьников : дис. ... д-ра пед. наук : 13.00.01. / А. Д. Дубогай. – Киев, 1991. – 350 с.
2. Дубогай О. Д. Фізкультура як складова здоров'я та успішності навчання дитини / Дубогай А. Д. – К. : Шк. світ, 2006. – 128 с.
3. Поташнюк Р. З. Соціально-екологічна сутність здоров'я / Поташнюк Р. З. – Луцьк : [б. в.], 1995. – 92 с.
4. Поташнюк Р. З. Методологічні основи системи гігієнічного виховання школярів / Поташнюк Р. З. – К. : [б. в.], 1994. – 168 с.
5. Запорожченко В. Г. Образ жизни и вредные привычки / Запорожченко В. Г. – М. : Медицина, 2004. – 32 с.

Анотації

У статті виконано порівняльний аналіз рівня здоров'язберігальних знань та навичок молодших школярів дитячого притулку і їхніх однолітків із сімей. Результати досліджень показали, що діти, які поступають до притулку, мають недостатній рівень цих знань та навичок. Результати соціологічних досліджень дали змогу визначити, що більшість молодших школярів притулку майже не обізнані зі шкідливістю негативних звичок (тютюнопаління, уживання алкоголю) на здоров'я свого організму; більшість не дотримуються режиму харчування та особистої гігієни; не мають повного уявлення про значимість загартовування для зміцнення здоров'я й не загартовують свій організм; не систематично або зовсім не виконують ранкову гімнастику; майже не займаються спортом. Отримані результати підтвердили необхідність проведення з цими дітьми просвітницької роботи з фізкультурно-оздоровчої тематики. Цей аспект покладено в основу експериментальної програми занять "Будьмо здорові". При розробці змісту занять урахувувався рівень здоров'язберігальних знань і навичок молодших школярів дитячого притулку, а також результати медичного огляду, фізичного розвитку та рухової підготовленості. Розкрито вплив експериментальної програми на рівень розвитку здоров'язберігальних знань та навичок дітей притулку.

Ключові слова: дитячий притулок, молодші школярі, рівень здоров'язбережувальних знань та навичок.

Юрій Цюпак. Формирование здоровьесберегающих знаний и навыков младших школьников приюта.

В статье сделан сравнительный анализ уровня здоровьесберегающих знаний и навыков младших школьников детского приюта и их одноклассников из семей. Результаты исследования показали, что дети, которые поступают в приют, имеют недостаточный уровень этих знаний и навыков. Результаты социологических исследований позволили определить, что большинство младших школьников приюта почти не осведомлены со вредности негативных привычек (табакокурение, употребление алкоголя) на здоровье своего организма; большинство не придерживаются режима питания и личной гигиены; не имеют полного представления о значимости закаливания для укрепления здоровья и не закаляют свой организм; не систематически или вовсе не выполняют утреннюю гимнастику; почти не занимаются спортом. Полученные результаты подтвердили необходимость проведения с этими детьми просветительской работы по физкультурно-оздоровительной тематике. Этот аспект был положен в основу экспериментальной программы занятий "Будем здоровы". При разработке содержания занятий учитывался уровень здоровьесберегающих знаний и навыков младших школьников детского приюта, а также результаты медицинского осмотра, физического развития и двигательной подготовленности. Раскрыто влияние экспериментальной программы на уровень развития здоровьесберегающих знаний и навыков детей приюта.

Ключевые слова: детский приют, младшие школьники, уровень здоровьесберегающих знаний и навыков.

Yuriy Tsiupak. Formation of Health-Saving Knowledge and Habits Among Junior Pupils of an Orphanage.

The comparative analysis of the level of health-saving knowledge and habits of the junior pupils who live in an orphanage and of those who live in their families has been carried out. The results of the investigation have shown that children who live in an orphanage have insufficient level of knowledge and habits. The results of sociological investigation gives the possibility to state that the majority of junior pupils who live in an orphanage have no idea about the harmful influence of bad habits (smoking, alcohol) on their health; many of them don't follow regime of eating and personal hygiene; know little about the importance of training for strengthening their bodies; don't do morning exercises or don't do them systematically; do little sport. The results have proved the necessity of informing these children about physical, health work. This aspect has formed the basis of experimental syllabus 'Be healthy'. The level of health-saving knowledge and habits of junior pupils who live in an orphanage and the results of their medical examination, their physical development and active preparedness have been taken into account in the contents of the lessons. The impact of the experimental syllabus on the level of the children's getting health-saving knowledge and habits have been highlighted.

Key words: orphanage, junior pupils, the level of health-saving knowledge and habits.

Вплив інтерактивних технологій навчання на уроках фізичної культури учнів молодших класів на формування їхньої життєвої компетентності

*Комунальний заклад "Харківська гуманітарно-педагогічна академія"
Харківської обласної ради (м. Харків)*

Постановка наукової проблеми та її значення. Аналіз останніх досліджень. Зараз в українському суспільстві особливої значущості набувають питання формування в дітей нових життєвих стратегій, компетентності, конкурентоспроможності, посилення гнучкості та мобільності соціальної поведінки [3]. Увага вчених спрямована на вивчення сутності й змісту компетентнісного підходу, розроблення методів і засобів формування й розвитку компетенцій в учнів (В. Адольф, Ю. Варданян, Б. Гершунський, С. Гончаренко, Ю. Кулюткін, А. Маркова, Л. Мітіна, Н. Лобанова, Н. Остапчук, О. Пометун, О. Савченко, Г. Сухобська та ін.).

Проблема формування життєвої компетентності учнів молодших класів ще недостатньо розроблена, хоча її вивченням займався багато науковців (І. Єрмаков, Л. Мітіна, Д. Пузікова й ін.). Аналіз наукової літератури свідчить, що значний потенціал для формування життєвої компетентності мають інтерактивні технології навчання. Недостатня розробленість та актуальність проблеми зумовили вибір цієї теми.

І. Єрмаков чітко визначив: щоб знайти своє місце в житті, ефективно засвоїти життєві й соціальні ролі, випускник загальноосвітньої школи має володіти певними якостями й уміннями:

1) бути гнучким, мобільним, конкурентоспроможним, уміти інтегруватись у динамічне суспільство, презентувати себе й дбайливо ставитися до свого здоров'я та здоров'я інших як до найвищої цінності;

2) уміти здобувати, аналізувати інформацію, отриману з різних джерел, застосовувати її для індивідуального розвитку й самовдосконалення та критично мислити, генерувати нові ідеї, приймати нестандартні рішення й відповідати за них;

3) уміти запобігати будь-яким конфліктним ситуаціям і виходити з них та цілеспрямовано використовувати свій потенціал як для самореалізації в професійному й особистісному плані, так і в інтересах суспільства, держави;

4) володіти комунікативною культурою, уміти працювати в команді, використовувати знання як інструмент для розв'язання життєвих проблем, бути здатним до вибору численних альтернатив, які пропонує сучасне життя [3].

Сформувати ці якості, підготувати дитину до безболісного входження в суспільство, у доросле життя – одне з основних завдань дослідження з розвитку життєвої компетентності учнів.

Завдання дослідження – обґрунтувати вплив інтерактивних технологій навчання на уроках фізичної культури для формування життєвої компетентності учнів молодших класів.

Виклад основного матеріалу й обґрунтування отриманих результатів дослідження. Аналіз літературних джерел дає підстави стверджувати, що в них розрізняються терміни "компетентність" і "компетенція". Компетенція в перекладі з латинської "*competentia*" означає коло питань, щодо яких людина добре обізнана, поінформована, пізнала їх і має певний досвід. Компетентність у визначеній галузі – це поєднання відповідних знань, досвіду й здібностей, що дають змогу обґрунтовано судити про цю сферу та ефективно діяти в ній. Компетентнісний підхід на перше місце ставить уміння учня на основі знань розв'язувати проблеми, які виникають у різних ситуаціях. Реалізація компетентнісного підходу залежить від загальної освітньо-культурної ситуації, у якій живе й розвивається школяр [3].

Значне місце в розвитку особистості належить формуванню її життєвої компетентності. Науковці А. Куракін, А. Мудрик, Л. Новікова розглядають життєву компетентність як якість особистості, що формується під час міжособистісної взаємодії, спілкування, без якого неможливе її становлення. Як стверджує М. Савченко, індивідуальний підхід до життєвої компетентності особистості не вичерпується адаптацією до соціального середовища [5]. Дослідники І. Бех, В. Ляшенко, Т. Поніманська розглядають становлення життєвої компетентності як процес засвоєння моральних норм, духовних цінностей, стереотипів, вироблених суспільством, у результаті чого формується система внутрішніх

регуляторів, морально-ціннісне ставлення до життя [1]. Аналізуючи дослідження науковців у структурі життєвої компетентності, ми, погоджуючись із М. Савченко, Г. Коберник, В. Пилипенко, на перше місце ставимо соціальну компетентність, адже майбутнє дитини значною мірою залежить від того, як вона зможе адаптуватися до соціального середовища, коли поряд не буде дорослого, готового прийти на допомогу [2; 5; 6].

Найважливіші завдання навчально-виховної роботи, яка реалізує формування основ життєвої компетентності дитини, – це навчити дитину жити в змінному, плинному світі, адаптуватися до змін, відчувати смак свободи, самоактивності, власної творчості, розвинути базис особистісної культури, навчити бути частиною спільноти. Тому ми вважаємо, що одним з ефективних засобів формування основ життєвої компетентності учнів молодших класів є створення умов для інтеракції учнів не тільки в позаурочний час, а й у процесі засвоєння навчального матеріалу на уроках фізичної культури.

О. І. Пометун говорить, що інтерактивні технології навчання – це такі технології, за яких засвоєння матеріалу відбувається в результаті спілкування між тими, хто вчить і хто вчиться, тобто між тими, хто має певні знання й досвід, та тими, хто їх набуває. У процесі такої організації навчальної пізнавальної діяльності її учасники набувають усіх видів людської діяльності, тобто мети й змісту навчання. Проте в цьому випадку засвоєння людської діяльності відбувається в процесі спілкування й через спілкування, “... навчання ми можемо визначати як спілкування, в процесі якого і через яке відбувається відтворення та засвоєння всіх видів людської діяльності” [4].

Результати аналізу науково-методичної літератури свідчать, що саме інтерактивні технології навчання спрямовані на створення середовища, у якому забезпечуються ефективні умови формування соціально-комунікативної активності учнів молодших класів. Інтерактивні технології навчання сприяють формуванню таких структурних компонентів соціальної активності молодших школярів, як підвищення загальної культури особистості; задоволення потреби в спілкуванні; розвиток техніки спілкування та взаємодії, здібностей, почуттів, переконань, умінь утверджувати довірливі відносини як вищу цінність спілкування; формування риторичних знань, умінь і навичок на базі підвищення їхньої мовленнєвої культури.

Інтерактивні технології навчання виконують такі важливі виховні функції: нормативну, що відбиває освоєння школярами норм соціально-типової поведінки (спілкування як нормативний процес); пізнавальну – набуття школярами індивідуального досвіду в процесі спілкування (спілкування як пізнавальний процес); емоційну, що характеризує спілкування як афективний процес; актуалізуючу – реалізація в спілкуванні типових та індивідуальних сторін особистості школяра. Спілкуючись із ровесниками в процесі інтерактивних технологій навчання, дитина молодшого шкільного віку відчуває приплив певним чином забарвлених емоцій – від ніжності до ненависті, – завдяки чому в процесі спілкування люди передають не тільки текст, а й емоційний підтекст, що посилює чи послаблює зміст тексту. У процесі змістовного спілкування учні вчать його культури, установлювати довірливий контакт з однолітками. За умов інтерактивних технологій навчання відбувається організація життя та діяльності колективу на основі поєднання управління, самоуправління й саморегуляції. Запропоновані проблемні завдання вимагають від дітей самостійних рішень під час обміну думками.

Урок фізичної культури для учнів молодших класів буде ще більш привабливим, якщо вчитель зуміє передати сутність упровадження інтерактивних технологій. Завдяки цьому можна по-новому вплинути на процес становлення особистості молодшого школяра, підвищити його ефективність на уроці фізичної культури, спрямувати його на фізичний розвиток дитини, на розвиток фізичних і психічних здібностей. Суть інтерактивного навчання полягає в тому, що навчальний процес відбувається тільки завдяки постійній, активній взаємодії всіх учнів, а це на уроках фізичної культури дуже важливо. Це співнавчання, взаємонавчання (колективне, групове, навчання в співпраці), де і учень, і вчитель є рівноправними, рівнозначними суб'єктами навчання, які розуміють, що вони роблять, знають, уміють та здійснюють. Організація інтерактивного навчання на уроці фізичної культури передбачає моделювання життєвих ситуацій, використання рольових рухливих ігор, спільне розв'язання завдань уроку на основі аналізу обставин і відповідної ситуації. Воно ефективно сприяє формуванню навичок і вмінь, виробленню цінностей, створенню атмосфери співробітництва, взаємодії, дає змогу педагогові стати справжнім лідером дитячого колективу [4, 6].

Також О. Пометун та Л. Пироженко визначили умовну робочу класифікацію інтерактивних технологій за формами навчання (моделями), у яких вони реалізуються. Автори розподіляють їх на чотири групи залежно від мети уроку та форм організації навчальної діяльності учнів [4]: інтерактивні технології кооперативного навчання; нтерактивні технології колективно-групового навчання; технології навчання в грі; технології навчання в дискусії.

Варто підкреслити, що в молодших класах у процесі інтерактивного навчання вчителю треба враховувати вікові особливості учнів. Саме з цієї причини не всі інтерактивні вправи можна використовувати в навчально-виховному процесі дітей молодшого шкільного віку, а також на занятті фізичною культурою. Найбільш доцільними є такі, як “Мікрофон”, “Робота в парах”, “Робота в малих групах”, “Два – чотири – всі разом”, “Карусель”, “Акваріум”, “Мозковий штурм”, “Аналіз ситуації”, “Розв’язання проблем”, “Рольові ігри” [4]. Спілкуючись з однолітками, у процесі застосування інтерактивних технологій навчання молодші школярі вчать адекватно й доречно користуватися мовою в конкретних ситуаціях, володіти собою, мистецтвом переживань; керувати психічним станом, тілом, голосом, мімікою, настроєм, думками, почуттями; знімати м’язові затиски.

Аналіз досліджень свідчить, що за умов інтерактивних технологій навчання стає можливим розвиток підростаючої особистості, здатної визнавати й поважати цінності іншої людини; розвиток навичок спілкування та співпраці з іншими учнями класу; взаєморозуміння та взаємоповаги до кожного індивідуума; виховання таких якостей, як толерантність, співчуття, доброзичливість і піклування, почуття солідарності й рівності; формування загальнолюдських цінностей та загальноприйнятих норм поведінки; уміння об’єднуватися з іншими учнями класу задля розв’язання спільної проблеми; уміння робити вільний та незалежний вибір, що ґрунтується на власних судженнях та аналізі дійсності; усвідомлення особистої відповідальності.

У процесі спілкування людина “опредметнює” свої суттєві сили в інших людях, утверджуючись як член людського суспільства [3]. Інтерактивні технології навчання на уроках фізичної культури є ареною для самоствердження молодших школярів. Через гру вони сприяють формуванню в підростаючої особистості соціально-когнітивного компонента життєвої компетентності. За умов такого навчання учні отримують основи знань про норми взаємодії в суспільстві, розвиток уміння будувати нові відносини; виховання миролюбності, гуманності, альтруїзму, ознайомлення із власним “Я”, визначення в собі позитивних і негативних рис. В учнів молодшого шкільного віку формується фундамент громадянської позиції, політичного мислення, готовність до використання знань як інструмента розв’язання життєвих проблем, аналізу нестандартних ситуацій.

Учитель фізичної культури під час інтеракції школярів своїми діями формує й підтримує в них самоповагу, що відображає те, наскільки вони приймають себе такими, якими вони є. Задоволеність собою в цілому, тобто достатньо висока самоповага, – це наслідок високої самооцінки тих своїх якостей, які людина вважає найважливішими. Індивіди з високою самоповагою більш самостійні й менш навіювані. Позитивно ставлячись до себе, вони, як правило, добре “приймають” і оточуючих, тоді як негативне ставлення до себе часто поєднується з недовірливим чи недоброзичливим ставленням до інших людей. Висока самоповага вкрай необхідна для всього процесу формування життєвої компетентності.

Оскільки висока самоповага асоціюється з позитивними, а низька – із негативними емоціями, мотив самоповаги – це особиста потреба людини зробити максимальним переживання позитивних і мінімальним – негативних самоствавлень. Людина з високою самоповагою не вірить у себе та в те, що можна здолати свої недоліки, що й допомагає їй стати комунікативною. Низька самоповага, навпаки, передбачає почуття неповноцінності, недостойності, що спричиняє негативний вплив на психічне самопочуття й соціальну поведінку особистості. Чим нижчий рівень самоповаги особистості, тим вірогідніше, що вона страждає від самотності й тому не виявляє комунікативних якостей, які займають значне місце в структурі життєвої компетентності.

У процесі засвоєння навчального матеріалу з фізичної культури за умов інтерактивних технологій навчання учні отримують основи знань про фізичну культуру та спорт, гігієну, здоров’я в цілому, норми взаємодії в суспільстві, розвиток рухових умінь і навичок, виховання миролюбності, гуманності, ознайомлення із власним “Я”, визначення в собі позитивних та негативних рис. В учнів молодшого шкільного віку формується фундамент громадянської позиції, політичного мислення, готовність до використання знань як інструменту розв’язання життєвих проблем, аналізу нестан-

дартних ситуацій. Вони вчаться співпрацювати й досягати спільних цілей. Виконуючи спільне завдання, молодший школяр усвідомлює свою важливість у колективі, проявляє свою ініціативу, самостійність, лідерські якості, уміння працювати в колективі, ураховуючи інтереси інших. За правильною організації учні в процесі інтерактивних технологій навчання отримують практичні навички повсякденного громадянського досвіду: партнерства та взаєморозуміння, лідерства й поваги до інших, ініціативності в прийнятті рішень, висловлюванні думок, практики відповідальності в реалізації індивідуальних і колективних справ.

У результаті застосування інтерактивних технологій розвиваються та ускладнюються психічні процеси – сприймання, пам'ять, увага, уява тощо; забезпечується формування таких інтелектуальних умінь, як аналіз, уміння порівнювати, виділяти головне, а на основі цього – критично мислити та приймати відповідальні рішення. Школяр учиться робити свідомий вибір серед широкого спектра альтернатив і брати на себе відповідальність приймати самостійні рішення.

Висновки. За умов інтерактивних технологій навчання створюється сприятливе середовище для формування в підростаючої особистості життєвої компетентності. Інтерактивне навчання суттєво впливає на свідомість і почуття особистості для виховання свідомого, компетентного й відповідального громадянина, який є вільною та водночас законослухняною, високоморальною, соціально й політично активною особистістю, повноправним членом громадянського суспільства; на формування в учнів громадянських поглядів, почуттів і переконань, належної поведінки, єдності слова й діла. Ефективність впливу інтерактивних технологій навчання на формування життєвої компетентності молодших школярів досягається за умови, коли враховуються психологічні та фізичні закономірності й особливості спілкування учнів на цьому віковому періоді їхнього розвитку.

Перспективи подальших досліджень. Подальші дослідження будуть направлені на впровадження інтерактивних технологій у заняття дошкільників.

Список використаної літератури

1. Бех І. Психологічний супровід особистісно-орієнтованого виховання / І. Бех // Початкова школа. – 2003. – № 3.
2. Коберник Г. І. Соціалізація особистості молодшого школяра в умовах інтерактивних технологій навчання / Г. І. Коберник // Збірник наукових праць Уманського державного педагогічного університету імені Павла Тичини / гол. ред. : М. Т. Мартинюк. – Умань : ПП Жовтий О. О., 2009. – Ч. 3. – С. 89–95.
3. Єрмаков І. Феномен компетентісно спрямованої освіти / І. Єрмаков // Школа : інформ.-метод. журн. – 2006. – № 12. – С. 5–7.
4. Інтерактивні технології навчання: теорія, практика, досвід : метод. посіб. / авт.- уклад. О. Пометун, Л. Пироженко. – К. : АПН, 2002. – 136 с.
5. Савченко М. В. До проблеми формування основ життєвої компетентності у дітей старшого дошкільного віку / М. В. Савченко // Збірник наукових праць Уманського державного педагогічного університету імені Павла Тичини / гол. ред. М. Т. Мартинюк. – Умань, 2007. – Ч. 2. – С. 185–191.
6. Пилипенко В. Особистісно орієнтовані технології у школі / В. Пилипенко, О. Коваленко. – Х. : Основа, 2007. – 101 с.

Анотація

Завдяки впровадженню інтерактивних технологій можна по-новому вплинути на процес становлення особистості молодшого школяра, підвищити його ефективність на уроці фізичної культури, спрямувати його на фізичний розвиток дитини, на розвиток фізичних і психічних здібностей. Суть інтерактивного навчання полягає в тому, що навчальний процес відбувається тільки завдяки постійній активній взаємодії всіх учнів на уроках фізичної культури. Результати аналізу свідчать, що інтерактивні технології навчання спрямовані на створення середовища, у якому забезпечуються ефективні умови формування активності учнів молодших класів, а в процесі засвоєння навчального матеріалу з фізичної культури школярі отримують основи знань про фізичну культуру й спорт, гігієну, здоров'я в цілому, розвиток рухових умінь та навичок, виховання миролюбності, гуманності, ознайомлення із власним "Я", визначення в собі позитивних та негативних рис. Ефективність впливу інтерактивних технологій навчання на формування життєвої компетентності молодших школярів досягається за умови, коли враховуються психологічні та фізичні закономірності й особливості спілкування учнів на цьому віковому періоді їхнього розвитку.

Ключові слова: учні молодших класів, інтерактивні технології, компетентність.

Елена Школа. Влияние интерактивных технологий обучения на уроках физической культуры учеников младших классов на формирование их жизненной компетентности. Благодаря внедрению интерактивных технологий, можно по-новому повлиять на процесс становления личности младшего школьника, повысить его эффективность на уроке физической культуры, направить его на физическое развитие ребёнка, на развитие физических и психических способностей. Суть интерактивного обучения заключается в том, что учебный процесс происходит только благодаря постоянному, активному взаимодействию всех учеников на уроках физической культуры. Результаты анализа свидетельствуют, что интерактивные технологии обучения направлены на создание среды, в которой обеспечиваются эффективные условия формирования активности учеников младших классов, а в процессе усвоения учебного материала по физической культуре ученики получают основы знаний о физической культуре и спорте, гигиене, здоровье в целом, развитии двигательных умений и навыков, воспитании миролюбия, гуманности, ознакомлении с собственным "Я", определении в себе позитивных и негативных черт. Эффективность влияния интерактивных технологий обучения на формирование жизненной компетентности младших школьников достигается тогда, когда учитываются психологические и физические закономерности и особенности общения учеников данного возрастного периода их развития.

Ключевые слова: ученики младших классов, интерактивные технологии, компетентность.

Helena Shkola. Influence of Interactive Technologies of Teaching During Lessons of Physical Culture Among Pupils of Junior School on Formation of Their Vital Competence. Due to introduction of interactive technologies it is possible to influence in a new way on becoming personality of a pupil, promote his efficiency during a lesson of physical culture, to point him at physical development of child, on development of physical and psychical capabilities. Efficiency of influence of interactive technologies of teaching on forming of vital competence of the primary school children is arrived at them when psychological and physical conformities to law and features of intercourse of students of this age-dependent period of their development are taken into account.

Key words: junior school pupils, interactive technologies, competence.

Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення

УДК 37.037

Олена Андрощук

Загартування як один з ефективних засобів оздоровлення дітей дошкільного віку

Волинський національний університет імені Лесі Українки (м. Луцьк)

Постановка наукової проблеми та її значення. Аналіз останніх досліджень. Однією з актуальних проблем сьогодення є збереження здоров'я населення України. Однак у зв'язку зі складною екологічною, економічною та соціально-психологічною ситуацією в нашій державі ця проблема займає далеко не перше місце, що особливо відображається на підростаючому поколінні. Як наслідок, продовжує зростати кількість дітей із різними відхиленнями в здоров'ї. Проблеми фізичного розвитку дітей дошкільного віку, зміцнення та збереження їхнього здоров'я залишаються актуальними в наш час. На сучасному етапі стан фізичного виховання, яке спрямоване на охорону й зміцнення здоров'я дітей, виховання інтересу до рухової активності та звички до здорового способу життя, формування рухових умінь і навичок, є недостатньо ефективним, тому що не може забезпечити необхідний рівень фізичного здоров'я дошкільнят [2]. Потужну оздоровчу дію на організм людини чинить загартування з використанням природних факторів і рухової активності.

Завдання дослідження – проаналізувати види загартування, які використовуються у фізичному вихованні дошкільнят та їх вплив на організм дітей.

Виклад основного матеріалу й обґрунтування отриманих результатів дослідження. Сучасні умови життя зменшують ступінь протидії організму дитини негативним факторам природи. Загартування відновлює цю протидію та є важливим елементом фізичного виховання [5]. Питання про загартування організму тісно пов'язане з проблемою пристосування організму до навколишнього середовища. Метою загартування є тренування захисних сил організму, вироблення здатності швидко пристосовуватися до нових умов.

На думку багатьох спеціалістів, загартування розглядається як адаптація, що досягається багатозначним тренувальним впливом того чи іншого загартувального фактора. Усе це є направлене на підвищення резистентності організму, що наприкінці призводить до зниження кількості простудних захворювань. Вплив загартування полягає не лише в тому, що підвищується опірність організму простудним захворюванням, але й у тому, що при загартуванні вдосконалюються внутрішні системи організму. Як наслідок, підвищуються загальна витривалість і працездатність організму [7; 9]. Для оздоровлення дітей, проводячи загартувальні заходи, слід дотримуватися таких правил:

- 1) розпочинати загартування, якщо дитина здорова;
- 2) процедури слід проводити регулярно, систематично;
- 3) поступово посилювати дію загартувальних процедур;
- 4) індивідуальний підхід;
- 5) контрастність загартування: регулярне застосування холодних і теплових подразників різної інтенсивності;
- 6) розпочинати загартування краще в теплу пору року;
- 7) звертати увагу на бажання дитини;
- 8) після перерви загартувальні заходи розпочинати з початкових навантажень [1; 5; 6].

Загартування здійснюється в різних організаційних формах як спеціальні процедури або в повсякденному житті людини [3; 6; 8]. У літературі існує класифікація методів загартування залежно від використання природних засобів. Сюди належить загартування повітрям: хороше провітрювання

приміщення, легкий одяг, прогулянки денний сон із доступом свіжого повітря, повітряні ванни, ходіння босоніж. Наступна група методів – загартування водою, яке поділяється на місцеве й загальне. До місцевого загартування належать умивання, ніжні ванни, обтирання та обливання до пояса, місцеве обливання ніг, контрастне обливання. Загальні водні процедури включають купання в басейні або відкритих водоймах, обтирання чи обливання всього тіла. Третя група методів – загартування сонцем й ультрафіолетове опромінення.

Низка авторів [6; 9] називає загартування в повсякденному житті “неспецифічними”. До них відносять підтримку мікроклімату в приміщеннях у межах гігієнічно встановлених нормативів, раціональний одяг, щоденні повітряні ванни при переодяганні до сну чи на фізкультурні заняття, під час занять із фізичної культури й проведення різних заходів на свіжому повітрі, ходіння босоніж у літній період по траві, піску, гальці, гравію, а також при ранковій гімнастиці. Неспецифічні водні процедури – це гігієнічні дитячі ванни, підмивання, миття рук та обличчя, миття ніг перед сном й ін.; ігри з водою. До специфічних загартувальних впливів відносять повітряні та світлоповітряні, сонячні ванни, ультрафіолетове опромінення, водні процедури, у тому числі плавання, масаж, гімнастику й фізичні вправи.

О. О. Шумська поділяє методи загартування на дві групи – традиційні та нетрадиційні. В основі традиційних методів лежить поступове зниження температури води й повітря, у результаті чого відбувається поступова адаптація тіла до тепла та холоду. До таких методів вона відносить загартування повітрям, сонячні ванни, методи водного загартування (загальні й місцеві), до нетрадиційних – методи, засновані на контрасті температур.

У медичній літературі існує термін “інтенсивне загартування”, до якого відносять будь-які методи загартування, при яких виникає хоча б короточасний контакт оголеного тіла дитини чи його частини зі снігом, крижаною водою або повітрям від’ємної температури [7].

Наступна група методик пов’язана із загартуванням водою. Найбільше значення при використанні водних процедур у якості загартовувального засобу має температура води. Сприймання термічного подразнення води залежить від багатьох факторів, а саме: різниці між температурою шкіри й води, при цьому чим вища різниця, тим сильніше подразнення; величини поверхні тіла та місця впливу води на тілі; раптовості, швидкості й тривалості температурного впливу; повторності подразнення; функціонального стану організму та його індивідуальних особливостей. В останні роки суттєво зріс інтерес до методики з використанням термокомпонентів, водних процедур і фізичних вправ у системі фізичного виховання дошкільнят. Ці методики успішно апробовані в оздоровчих групах і довели ефективність впливу на організм дітей. Проведені заходи дали змогу знизити кількість і тривалість простудних захворювань, ускладнень після них, а також мали загальний благоприємний оздоровчий ефект [6; 8; 9].

Інтерес також викликає робота І. А. Анохіної, у якій представлені результати експериментальної роботи із загартування й дослідження впливу різних способів загартування на морфофункціональні показники й резистентність організму дітей 5–7 років. Як загартувальні процедури застосовувалися контрастні повітряні ванни, заняття плаванням і метод короточасного холодого охолодження [1].

У практиці роботи ДНЗ велика робота з планування системи загартувальних заходів проведена М. Д. Маханевою. Вона склала схему загартувальних заходів: повітряні ванни в поєднанні з фізичними вправами й ходьбою по гальці, контрастні повітряні ванни, циклічні бігові вправи в умовах змінного повітряного режиму – із холодної кімнати в теплу та навпаки з збільшенням контрасту температур у комплексі з дихальною гімнастикою й методами рефлексотерапії, контрастне обливання ніг у комплексі з профілактичним масажем стоп для дітей усіх вікових груп, включаючи групу дітей, котрі часто хворіють, на всі сезони року. Вона вказує на необхідність прикладання зусиль, оскільки без затрат зусиль неможливо підвищити рівень психофізичного потенціалу й зберегти його. Мале навантаження перестає стимулювати резервні функції резервів [7]. Однак у запропонованій системі не вказані температурні режими контрастних водних процедур (басейн – душ – басейн) і методика його проведення.

Найчастіше в практиці загартування дошкільнят використовуються такі методи: повітряне загартування, обтирання ніг, умивання. Схема загартування дітей, які часто хворіють, уключає такі процедури:

- повітряні ванни з ранковою зарядкою (у трусах і майці). Тривалість – 10–15 хвилин (на зарядку 6–7 хв). Температура повітря в приміщенні – +20 – +19°C;
- хороший сон у добре провітреному приміщенні, зимою температура в спальні – +15 – +16°C;

- прогулянка два рази на день при температурі від +30° в тіні до –15°C;
- умивання водою, яка має температуру від +28°C і до кінця року знижується до +12°C у зимовий час та до 18°C – у літній [8; 9].

Висновки та перспективи подальших досліджень. Усі методики загартування включають загартувальні заходи в повсякденному житті й спеціальні загартувальні впливи. Однак усі автори відзначають складність організації процесу загартування в ДНЗ. Потрібний пошук не лише ефективних, а й одночасно доступних форм організації та методики загартування організму дітей дошкільного віку.

Найчастіше в практиці загартування дошкільнят використовуються такі методи: повітряне загартування, обтирання ніг, умивання.

Наявні дослідження показали, що адаптивні зміни, які відбуваються в організмі, дають змогу прискорити морфофункціональний розвиток і зменшити кількість захворювань дітей.

Одним з ефективних засобів упровадження методики загартування є формування мотивації в дітей і їхніх батьків до занять традиційними й нетрадиційними методами оздоровлення.

Перспективи подальших досліджень. Подальші дослідження можуть полягати в аналізі та узагальненні методики загартування дітей дошкільного віку.

Список використаної літератури

1. Анохина И. А. Морфофункциональные эффекты закаливания детей 5–7 лет : автореф. дис. ... канд. биологических наук / И. А. Анохина. – М., 2002. – 23 с.
2. Бичук І. Сучасні оздоровчі технології в практиці фізичного виховання дошкільнят / І. Бичук // Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві : зб. наук. пр. Волин. нац. ун-ту ім. Лесі Українки. – Луцьк : Волин. нац. ун-т ім. Лесі Українки, 2010. – № 3 (11). – С. 17–21.
3. Вільчковський Е. С. Організація рухового режиму у дошкільних навчальних закладах : навч-метод. посіб. / Е. С. Вільчковський, Н. Ф. Денисенко. – Т. : Мандрівець, 2008. – 128 с.
4. Давиденко О. В. Основи програмування фізкультурно-оздоровчих занять з дитячим контингентом / О. В. Давиденко, В. П. Семененко, Л. О. Фандікова – Т. : Астон, 2003. – 144 с.
5. Дубогай О. Д. Навчання в русі. Здоров'язберігаючі педагогічні технології в початковій школі / Дубогай О. Д. – К. : Вид. дім "Шкільний світ", 2005. – 112 с.
6. Лущик І. В. Фізичне виховання дітей дошкільного віку. Шостий рік життя / Лущик І. В. – Х. : Основа, 2007. – 220 с.
7. Маханева М. Д. Воспитание здорового ребенка : пособие для практ. работ детских дошк. учрежд. / Маханева М. Д. – М. : АРКТИ, 2001. – 88 с.
8. Шумская О. О. Методика физического воспитания детей 4–7 лет на основе использования сезонно ориентированных средств двигательной активности и закаливания : автореф. дис. ... канд. пед. наук / О. О. Шумская. – Хабаровск, 2008. – 22 с.
9. Юрко Г. П. Характеристика состояния здоровья детей и разработка оздоровительных технологий в современных условиях работы ДОУ / Г. П. Юрко, И. П. Лашнева, Н. О. Березина, О. Г. Иванова // Гигиена и санитария. – 2000 – № 4. – С. 34–36.

Анотація

У статті розглянуто різні види загартування, які використовуються у фізичному вихованні дошкільнят. На сучасному етапі стан фізичного виховання є недостатньо ефективним, тому що не може забезпечити необхідний рівень фізичного здоров'я дошкільнят. Потужну оздоровчу дію на організм людини чинить загартування з використанням природних факторів і рухової активності. Усі методики загартування включають загартувальні заходи в повсякденному житті й спеціальні загартувальні процедури. Однак автори відзначають складність організації процесу загартування в ДНЗ. Необхідний пошук не лише ефективних, але й одночасно полегшених, доступних форм організації загартування організму дітей дошкільного віку. Немає єдності в поглядах щодо послідовності застосування, засобів, їх тривалості. Це знижує ефективність упровадження методики загартування в систему фізкультурно-оздоровчих заходів із дітьми дошкільного віку. Одним з ефективних засобів упровадження методики загартування є формування мотивації в дітей і їхніх батьків до занять традиційними й нетрадиційними методами оздоровлення.

Ключові слова: загартування, загартувальні процедури, оздоровчі заходи, дошкільний навчальний заклад, дошкільнята.

Елена Андрощук. Закаливание как один из эффективных средств оздоровления детей дошкольного возраста. В статье рассмотрены различные виды закаливания, используемые в физическом воспитании дошкольников. На современном этапе состояние физического воспитания является недостаточно эффективным, потому что не может обеспечить необходимый уровень физического здоровья дошкольников. Мощное

оздоровительное воздействие на организм человека оказывает закаливание с использованием природных факторов и двигательной активности. Все методики закаливания включают закаливающие мероприятия в повседневной жизни и специальные закаливающие процедуры. Однако авторы отмечают сложность организации процесса закаливания в ДОУ. Необходим поиск не только эффективных, но и одновременно облегченных, доступных форм организации закаливания организма детей дошкольного возраста. Нет единства во взглядах относительно последовательности применения, средств, их продолжительности. Это снижает эффективность внедрения методики закаливания в систему физкультурно-оздоровительных мероприятий с детьми дошкольного возраста. Одним из эффективных средств внедрения методики закаливания является формирование мотивации у детей и их родителей к занятиям традиционными и нетрадиционными методами оздоровления.

Ключевые слова: закаливание, закаливающие процедуры, оздоровительные мероприятия, дошкольное образовательное учреждение, дошкольники.

Yelena Androshchuk. Tempering as One of the Effective Facilities of Health Improvement of Preschoolers. The article deals with various types of tempering used in physical education of preschoolers. At the present time the state of physical education is not effective because it cannot provide the required level of physical health of preschoolers. Powerful recreational effect on human body does hardening with natural factors and physical activity. All methods include quenching hardening events in everyday life and special hardening process. However, the authors note the complication of organization of tempering in preschool educational establishments. Necessary is the search not only effective, but also accessible forms of organization of hardening of organism of children of preschool age. There is no unity in looks in relation to sequence of application, facilities and their duration. It reduces efficiency of introduction of methods of tempering in the system of athletic-health measures with children of preschool age. One of effective means of introduction of methods of hardening is the forming of motivation by children and their parents to engaging in the traditional and untraditional methods of making healthy.

Key words: hardening, hardening procedures, recreational activities, preschool educational establishment, preschoolers.

УДК 37.037

Michał Bąkiewicz

Ćwiczenia kształtujące w profilaktyce wad postawy u dzieci w wieku wczesnoszkolnym

Uniwersytet Jana Kochanowskiego w Kielcach Filia w Piotrkowie Trybunalskim, Polska

Wstęp. Tematem niniejszej publikacji jest wpływ ćwiczeń kształtujących na zapobieganie powstawaniu wad postawy u dzieci w wieku wczesnoszkolnym, jako najprostszы i najtańszы sposób na profilaktykę chorób układu narządów ruchu w wieku dojrzałym.

“Okres wczesnoszkolny jest z biologicznego punktu widzenia bardzo korzystnym etapem rozwoju dziecka kolejne lata nauki są pomyślne dla kształtowania cech somatycznych i zdolności motorycznych. Szkoła powinna zapewnić dziecku jak najkorzystniejsze warunki dla rozwoju fizycznego, wzmocnienia zdrowia i kształtowania sprawności fizycznej” [1].

Postawa ciała ma niezaprzeczalny wpływ na komfort życia związany ze statyką i dynamiką funkcjonowania człowieka w wieku produkcyjnym. Zmienia się ona w ciągu całego życia, a największym zmianom ulega w okresie wzrostu, którego pierwszy skok przypada na wiek wczesnoszkolny.

Postawa jest również wyrazem stanu fizycznego i psychicznego jednostki, a także wskaźnikiem mechanicznej wydolności zmysłu kinetycznego, równowagi mięśniowej i koordynacji mięśniowo – nerwowej. Postawa zmienia się nie tylko w zależności od wieku, lecz także od trybu życia, rodzaju wykonywanej pracy, pory dnia, zmęczenia itd. Ponieważ postawa cechuje się dużym zakresem zmienności czynnościowej, zadaniem ćwiczeń kształtujących jest zapobieżenie niekorzystnym zmianom w układzie kostnym prowadzącym do zaburzeń funkcjonowania układu narządu ruchu.

Zgodnie z założeniami Rady Europejskiej “...systemy edukacji i kształcenia powinny cechować poprawa jakości i efektywności zgodnie z nadrzędną zasadą kształcenia ustawicznego, powszechny dostęp do nauki oraz otwarcie na środowisko i świat...” [2], dlatego należy położyć szczególny nacisk na problem

wad postawy w świetle przyszłych problemów zdrowotnych i związanych z nimi problemów na rynku pracy, gdyż "...cechą edukacji dorosłych staje się jej rynkowy charakter..." [3] i konieczność rywalizacji w dorosłym życiu.

Waga problemu profilaktyki wad postawy jest w dzisiejszym świecie nie do przecenienia z powodu deformacji prawidłowej postawy ciała (liczne skoliozy, lordozy i inne) dlatego tak ważnym jest przypomnienie roli ćwiczeń kształtujących. Do tego celu zostało wykorzystane przez autora artykułu zestawienie grup ćwiczących i tych, które ćwiczą sporadycznie lub w ogóle.

Niniejszy artykuł ma na celu zachęcenie nauczycieli wychowania fizycznego oraz osób mających kontakt z dziećmi do wykorzystania i stosowania ćwiczeń ogólnokształtujących w celu poprawnego rozwoju psychoruchowego dzieci i młodzieży. O doborze rodzaju i intensywności ćwiczeń decyduje indywidualizm dziecka oraz predyspozycje do kształtowania się wady postawy w przyszłości.

Ćwiczenia kształtujące to ćwiczenia wolne, z przyborami lub z użyciem ławeczek i drabinek przyściennych. Ich zadaniem jest harmonijny rozwój mięśni pod względem długości i siły oraz wyrobienie poprawnej postawy u ćwiczących [4].

Ćwiczenia kształtujące w korektywie spełniają te same zadania co w wychowaniu fizycznym dzieci zdrowych, a więc celem ich jest wszechstronne oddziaływanie na wszystkie układy ustroju. Dzieci z wadami postawy w większości przypadków nie należą, przed zaaplikowaniem im ćwiczeń wyrównawczych, do najmocniejszych i najsprawniejszych. Dlatego też podniesienie ich ogólnej wydolności i sprawności jest sprawą zasadniczą. W realizacji grupy ćwiczeń ogólnokształtujących należy jednak zwrócić szczególną uwagę na:

Metodologia badań. Celem badań jest ukazanie zależności pomiędzy kształtowaniem się sylwetki i wpływem na jej rozwój w okresie wczesnoszkolnym, a wykonywaniem ćwiczeń kształtujących. Jak wynika z literatury najczęściej wad postawy powstaje w czasie kształtowania się sylwetki młodego człowieka dlatego też treść artykułu zawężona została do badań nad grupą 9-cio latków.

Przedmiot badań. Badania zostały przeprowadzone w gabinecie lekarskim. Badaną grupę zostały podzielone ze względu na płeć na dwie grupy. Obie grupy liczyły po 25 osób. Grupa kontrolna zaś liczyła 40 osób (18 dziewczynek i 22 chłopców) – byli to ochotnicy. Na świetlicy szkolnej przedstawiono problem badawczy i opisano jego znaczenie dla kształtowania się rozwoju psychoruchowego. Następnie zapytano o zgodę na przeprowadzenie badań i po wcześniejszej konsultacji z pielęgniarką szkolną i wychowawcą, za zgodą dyrektora szkoły przystąpiono do badań. Każde dziecko badane było indywidualnie. Każdy wchodził do gabinetu lekarskiego pojedynczo i po zakończeniu badania prosił następnego badanego. Po dokonaniu każdego badania dziecko było uświadamiane jaki jest jego stan rozwojowy oraz w przypadkach odstępstw od normy udzielano informacji co powinien robić w celu poprawy.

Hipotezy badawcze:

Ćwiczenia kształtujące mają wpływ na prawidłowy rozwój dzieci w wieku wczesnoszkolnym;

Ćwiczenia kształtujące poprawiają niewłaściwą postawę ciała.

Niska aktywność fizyczna dzieci jest problemem, o którym mówi się od wielu lat. Należy oczekiwać, że w najbliższych latach odsetek dzieci z niedostateczną aktywnością fizyczną będzie się zwiększał.

1. Wykonywanie ćwiczeń w warunkach skorygowanej postawy, co w znacznej mierze warunkuje ich stopień trudności i intensywności.

2. Dobór pozycji, które ułatwiają w pierwszym etapie korygowania niemal samorzutną korekcję postawy, w następnych etapach – wzrastające jej utrudnienie (w ostatniej fazie – opanowywania prawidłowego nawyku posturalnego, jego automatyzacji i dostosowywania do naturalnych warunków życia i pracy – ćwiczenia kształtujące grają bardzo ważną rolę także w sensie tzw. przenoszenia uwagi).

3. Eliminowanie pozycji, ćwiczeń i sytuacji stwarzających warunki do pogłębienia wady.

4. Przeplatanie ćwiczeń wstawkami kilkusekundowej autokorekcji postawy w różnych pozycjach dobranych indywidualnie (np. "żołnierz na warcie", test ścienny, "gąsienica") [5].

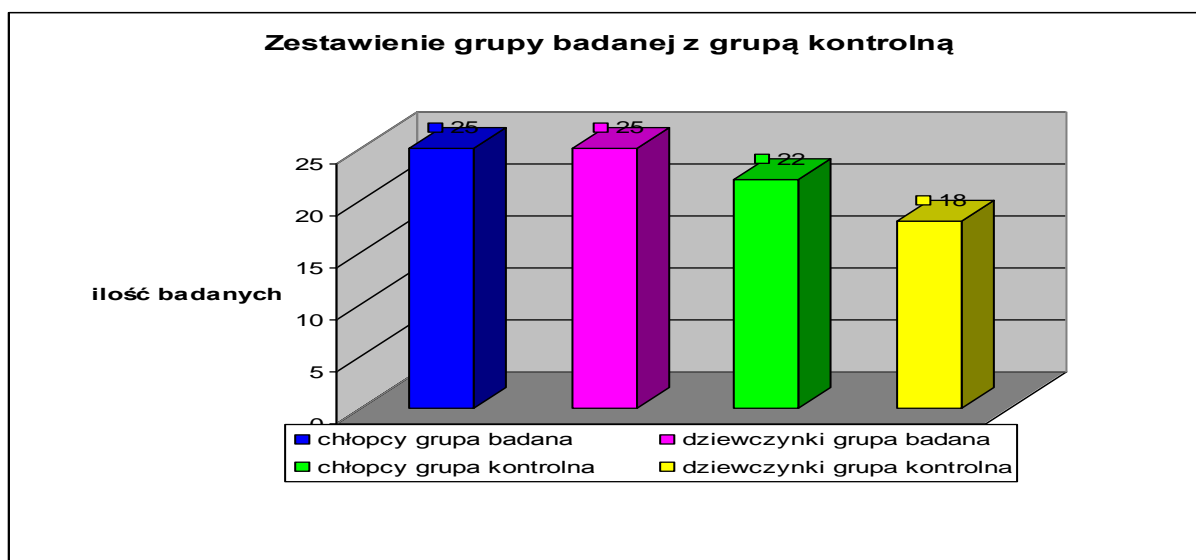
Skoliozy są jedną z częstszych wad u dzieci i młodzieży. Powodują zniekształcenie, oszpecenie, niewydolność ruchową, oddechową i krążeniową, często bóle. Nie są jednak przyczyną porażenia (o czym mówią niektórzy lekarze) bowiem każdy typ skoliozy rozwija się już od 2–3–4 roku życia (!!!) i następuje pełna adaptacja czyli wzajemne przystosowanie się "rozwijających się/rosnących elementów kostnych" do "układu nerwowego" i odwrotnie.

Obszarem badań jakie były przeprowadzone na potrzeby niniejszego artykułu była Szkoła Podstawowa Nr 14 w Tomaszowie Mazowieckim usytuowana przy ulicy Słowackiego. Do szkoły tej uczęszcza ogółem 640 uczniów. W klasach I–III uczy się łącznie 316 uczniów, w tym 173 dziewczynki i 143 chłopców.

Obszar badań obejmował dzieci klas II

Zakres badań dotyczył 50-cioro dzieci ćwiczących regularnie na lekcjach w-f z klas drugich w wieku 9 lat (grupa reprezentatywna) i 40-cioro dzieci (18 dziewcząt i 22 chłopców) także z klas drugich, jednakże ćwiczących sporadycznie lub wcale. Grupa badana stanowiła 25 dziewcząt i 25 chłopców. Badania zostały przeprowadzone w gabinecie lekarskim znajdującym się w szkole, przy współpracy z pielęgniarką szkolną. Dla zestawienia wyników badań na grupie kontrolnej przeprowadzona została ocena postawy ciała, korzystając z testu N. Wolańskiego.

Badania zostały przeprowadzone w gabinecie lekarskim. Badaną grupę zostały podzielone ze względu na płeć na dwie grupy. Obie grupy liczyły po 25 osób. Grupa kontrolna zaś liczyła 40 osób (18 dziewczynek i 22 chłopców) – byli to ochotnicy. Na świetlicy szkolnej przedstawiono problem badawczy i opisano jego znaczenie dla kształtowania się rozwoju psychoruchowego. Następnie zapytano o zgodę na przeprowadzenie badań i po wcześniejszej konsultacji z pielęgniarką szkolną i wychowawcą, za zgodą dyrektora szkoły przystąpiono do badań. Każde dziecko badane było indywidualnie. Każdy wchodził do gabinetu lekarskiego pojedynczo i po zakończeniu badania prosił następnego badanego. Po dokonaniu każdego badania dziecko było uświadamiane jaki jest jego stan rozwojowy oraz w przypadkach odstępstw od normy udzielano informacji co powinien robić w celu poprawy.



Ryc. 1. Wyniki badań własnych

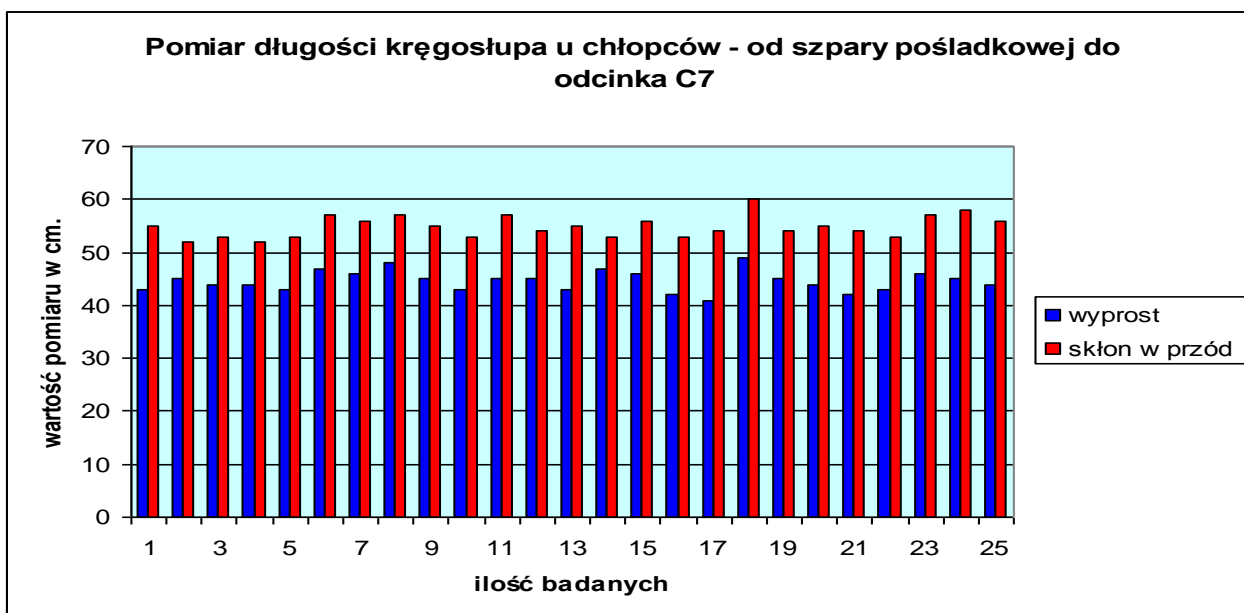
Do przeprowadzenia badań wybrano 50-cioro uczniów czynnie biorących udział w zajęciach w-f z klas II (grupa badana) a także 40-cioro uczniów z tego samego rocznika (grupa kontrolna), która z bieżących obserwacji była bierna na zajęciach w-f, lub całkowicie zwolniona z tychże zajęć. Ze względu na płeć podział w grupie badanej był równy 25 chłopców i 25 dziewczynek. W grupie kontrolnej podział ze względu na płeć był nierówny, 18 dziewczynki i 22 chłopców, każde w wieku 9 lat.

Badanie ruchomości kręgosłupa. Ruchomość całkowitą oceniamy polecając wykonać skłon tułowia w przód mierząc odległość trzeciego palca od podłoża. Ruch ten zachodzi nie tylko w stawach kręgosłupa, lecz także w stawach skokowych, kolanowych i biodrowych. Wszelkie ograniczenia w ich obrębie powodują większe zaangażowanie w ruch pozostałych ogniw. Stosując wzór na obliczenie wskaźnika gibkości kręgosłupa (wg Wolańskiego 1975): i analizując dane z badań otrzymałem wyniki gibkości kręgosłupa całej grupy badanej (w procentach %) – w tym przypadku 25 – ciu chłopców w wieku 9 lat (II klasa).

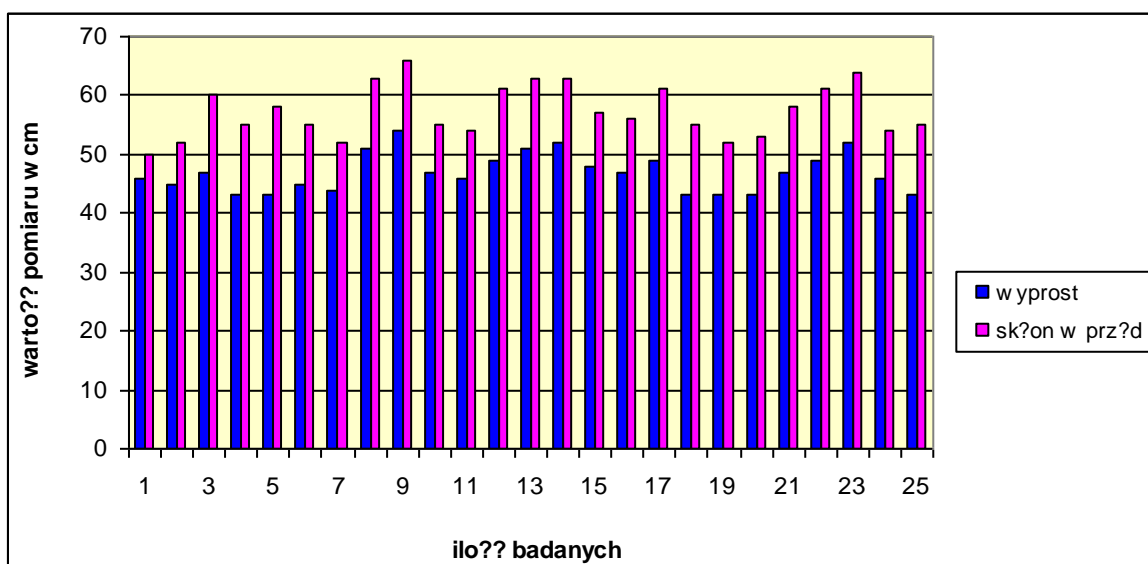
Powyższy wykres przedstawia wartości uzyskane w czasie przeprowadzanych badań. Do badań została wybrana grupa 50 osób – 25 dziewcząt i 25 chłopców. Pomiaru dokonano na odcinku kręgosłupa od szpary międzypośladowej do odcinka C7 (tylko grupa badana).

W pierwszej kolejności badani byli chłopcy (każdy oddzielnie – w gabinecie lekarskim pod nadzorem pielęgniarki szkolnej). Pomiar w/w odcinka dokonany był dwukrotnie:

- pozycji wyprostowanej;
- skłonie w przód (kolana proste).



Ryc. 2. Szczegółowe wyniki badań



Ryc. 3. Pomiar długości kręgosłupa u dziewcząt – od szpary pośladkowej do odcinka C7

Powyższy wykres przedstawia wartości uzyskane w czasie przeprowadzanych badań. Do badań została wybrana grupa 50 osób – 25 dziewcząt i 25 chłopców. Pomiaru dokonano na odcinku kręgosłupa od szpary międzypośladkowej do odcinka C7.

Pomiar w/w odcinka dokonany był dwukrotnie:

- pozycji wyprostowanej;
- skłonie w przód (kolana proste).

Porównanie postawy ciała w/g testu N. Wolańskiego grupy badanej z grupą kontrolną metodą punktową.

Następnie stosując metodę punktową oceny postawy ciała według N. Wolańskiego i posługując się testem oceny postawy ciała tego autora przeprowadzono badania

Opis metody – polega na oglądzie i przydzielaniu “karnych” punktów (od 1 do 2) za odchylenia poszczególnych elementów ciała od pozycji uważanej za prawidłową. Ocenie podlega osiem elementów. Oglądając ustawienie poszczególnych elementów, identyfikujemy stopień ich odchylenia od normy, posługując się przy tym odpowiednim przewodnikiem obserwacyjnym. Wyniki zapisujemy w punktach.

Tabela 1

Źródło: opracowanie własne

Test Wolańskiego	Grupa badawcza						Grupa kontrolna					
	chłopcy			dziewczynki			chłopcy			dziewczynki		
	0	1	2	0	1	2	0	1	2	0	1	2
ustawienie głowy	15	10	0	13	12	0	8	12	2	2	15	1
ustawienie barków	17	8	0	14	9	2	3	15	4	5	12	1
ustawienie klatki piersiowej	19	9	0	11	10	4	2	18	2	6	12	0
ustawienie łopatek	5	16	4	5	18	2	3	15	4	4	13	1
ustawienie kręgosłupa	10	15	0	6	16	3	4	16	2	5	13	0
ustawienie brzucha	11	10	4	15	10	0	5	14	3	3	9	6
ustawienie kolan	11	11	3	14	6	5	4	14	4	5	10	3
wysklepienie stóp	8	11	6	16	9	0	4	14	4	2	8	8

Jak wynika z powyższej tabeli w grupie osób, które uczestniczyły w zajęciach, na których stosowano ćwiczenia kształtujące, poprawność sylwetki ciała była zadowalająca, natomiast w grupie kontrolnej, gdzie badani nie wykonywali ćwiczeń kształtujących lub w ogóle nie ćwiczyli, poprawność postawy ciała stanowi dość poważny i niepokojący problem.

U tych dzieci, które nie ćwiczyły, ponieważ były zwolnione z tych zajęć lub ćwiczyły, ale pomijały ćwiczenia kształtujące stwierdzono bardzo dużo nieprawidłowości w ocenie postawy ciała, jak również u dzieci mało ćwiczących ruchomość kręgosłupa jest mniejsza.

Niewątpliwym wkładem autora publikacji jest zwrócenie uwagi na mało znaną metodę profesora Tomasza Karskiego, która jest absolutnie nieinwazyjną i jest w zbyt wąskim zakresie wykorzystywana przez lekarzy i rehabilitantów

Podczas badania układamy pacjenta na lewym boku z ustawieniem biodra w przeproście, rotacji 0 0 lub rotacji zewnętrznej 50–100.

Równoczesne zgięcie kolana prowadzi do napięcia mięśnia prostego uda, pasma biodrowo-piszczelowego, mięśnia krawieckiego i czyni test bardziej wyrazistym. Dla precyzji badania określamy zakres addukcji biodra w dwu pozycjach – w wyproście kolana i jego zgięciu. Pomiaru dokonuje się przy pomocy goniometru. Poniższe tabele prezentują wyniki badań pomiaru za pomocą goniometru dla grupy badanej (tabela pierwsza) i dla grupy kontrolnej (tabela druga)

Tabela 2

Wyniki badań wskazują jasno, że ćwiczenia kształtujące mają niewątpliwą wpływ na różnicę napięć w ruchomości kręgosłupa, a co za tym idzie w profilaktyce wad postawy u dzieci w wieku wczesnoszkolnym. Grupa badana.

Liczba badanych	%	Różnica napięć	Wyniki
43	86	0 0–15 0	Brak lub niewielka skolioza
7	14	16 0–28 0	Skolioza I 0
0	0	32 0–44 0	Skolioza I 0 i II 0

Tabela 3

Wyniki badań wskazują jasno, że ćwiczenia kształtujące mają niewątpliwą wpływ na różnicę napięć w ruchomości kręgosłupa, a co za tym idzie w profilaktyce wad postawy u dzieci w wieku wczesnoszkolnym. Grupa kontrolna.

Liczba badanych	%	Różnica napięć	Wyniki
21	52,5	0 0–15 0	Brak lub niewielka skolioza
13	32,5	16 0–28 0	Skolioza I 0
6	15	32 0–44 0	Skolioza I 0 i II 0

Prof. zw. dr med. hab. Tomasz Karski z Lublina twierdzi, że skolioza nie jest uwarunkowana genetycznie. Sugeruje, że skoliozy o kształcie litery “S” powstają z powodu przykurczu odwiedzeniowego prawego biodra (lub zmniejszenia przywiedzenia), przykurczu prawego biodra w rotacji zewnętrznej i przykurczu zgięciowego. Ograniczenie ruchów prawego biodra przyczynia się do asymetrii obciążeń strony

prawej i lewej w czasie chodzenia. Asymetria obciążeń powoduje asymetrię rośnięcia i rozwoju w obrębie miednicy i kręgosłupa, co z kolei może być przyczyną skoliozy. Badania wykazały, że skolioza "S" oraz "C" może powstać również w wyniku nawyku stania tylko na prawej nodze. Skolioza "S" powstała w ten sposób cechuje się brakiem sztywności kręgosłupa, garbu oraz brakiem progresji.

Zgodnie z wynikami badań wykazano, że ćwiczenia kształtujące stosowane nawet w mniejszym stopniu niż wynika to z potrzeb dzieci mają pozytywny wpływ na harmonijny rozwój psychoruchowy w wieku wczesnoszkolnym. Pomimo niewielkich odstępstw od normy w prawidłowej postawie ciała, dzieci ćwiczące nie stanowią grupy zagrożonej postępującymi wadami postawy. Zupełnie inaczej wygląda sytuacja w grupie osób nie ćwiczących. Można zaryzykować stwierdzenie, że w tej grupie wady postawy ciała przybierają rozmiar patologii.

Wykorzystywanie na co dzień ćwiczeń kształtujących wpływa na poprawę sylwetki i niweluje jej wady. Niestety realia dnia codziennego nie pozwalają w wystarczającym stopniu sprostać oczekiwaniom przypisywanym ćwiczeniom kształtującym. Zmiana aktywności ruchowej na statykę (zamiana lekcji z powodu nieodpowiedniej organizacji) znacząco wpływa na zniekształcenie prawidłowej postawy dzieci w wieku wczesnoszkolnym.

Dziwne i zastanawiające wydaje się być rezygnowanie przez rodziców z dodatkowych zajęć (basen) – szczególnie w przypadkach, gdzie ewidentnie stwierdzono wadę postawy dziecka. Rodzic powinien za wszelką cenę starać się zapewnić swojemu dziecku warunki do prawidłowego rozwoju psychoruchowego.

Podsumowanie. Z przeprowadzonych badań jasno wynika, że stosowanie ćwiczeń kształtujących jest nie tylko niezbędne, ale jak ogólnie wiadomo ćwiczenia kształtujące mają zbawienny wpływ na prawidłowe zakresy ruchomości w stawach, a ich zastosowanie skutkuje zdecydowanym zmniejszeniem wad postawy, a w szczególności skolioz idiopatycznych oraz zwiększeniem ruchomości kręgosłupa.

Nadrzędną myślą towarzyszącą powstaniu tego artykułu była analiza korelacji pomiędzy ćwiczeniami kształtującymi, a harmonijnym rozwojem dzieci w wieku wczesnoszkolnym. Przeprowadzone badania oraz literatura są zgodne ze stwierdzeniem, że ćwiczenia kształtujące mają ogromny wpływ na prawidłowy rozwój fizyczny nie tylko dzieci, ale także wszystkich tych, którzy je stosują.

Wyniki badań wskazują na ich ogromne znaczenie. W grupie osób, które uczestniczyły w zajęciach, na których stosowano ćwiczenia kształtujące, poprawność sylwetki ciała była zadowalająca. Natomiast w grupie kontrolnej, gdzie badani nie wykonywali ćwiczeń kształtujących lub w ogóle nie ćwiczyli, poprawność postawy ciała stanowi dość poważny i niepokojący problem.

W zastraszającym tempie wzrasta liczba dzieci z wadami postawy, szczególnie z wadami kręgosłupa. Jest to efektem niedostatecznego stosowania ćwiczeń kształtujących.

Wnioski. Na zakończenie artykułu zgodnie z założonymi hipotezami można wyciągnąć dwa bardzo ważne wnioski.

Ćwiczenia kształtujące mają wpływ na prawidłowy rozwój dzieci w wieku wczesnoszkolnym. Jak wykazało zestawienie grupy badanej dzieci wykonujących ćwiczenia kształtujące z grupą kontrolną – nie ćwiczącą, jasno wynika korelacja pomiędzy stosowaniem ćwiczeń kształtujących, a poprawną postawą ciała.

Ćwiczenia kształtujące poprawiają niewłaściwą postawę ciała

Niestety w dobie rozwoju techniki i pogoni za przyszłością świadomie rezygnujemy z wykonywania ćwiczeń kształtujących uważając je za "archaizm". Jednak jak wykazały przeprowadzone badania, technika nie nadrobi za nas zaległości w kształtowaniu lub zaniedbaniu prawidłowej postawy ciała. Sylwetkę trzeba wypracować samemu poprzez stosowanie ćwiczeń kształtujących. Zastraszające rozmiary przyjęła w ostatnim czasie wada postawy związana z trybem życia. Znaczącą większość stanowią dzieci ze skrzywieniami kręgosłupa (skolioza i lordoza) co jest bardzo niebezpiecznym zjawiskiem. Oczywiście jak wynika z badań wykonywanie ćwiczeń kształtujących pozwala na eliminację tak przykrych doświadczeń – z zaznaczeniem, że powinny zostać one wprowadzone w odpowiednim czasie i formie. Znane są przypadki gdzie poprzez niedostatek wykonywania ćwiczeń (zaniedbanie fizyczne) faza wady postawy osiągnęła poziom, przy którym pomocne może okazać się jedynie leczenie ortopedyczne.

Bibliografia

1. Bielski J. Wychowanie fizyczne w klasach I–III / Bielski J. – Warszawa : Zarząd Główny Polskiego Związku Sportowego, 1998.
2. Rabczuk W. Polityka edukacyjna Unii Europejskiej / Rabczuk W. – Warszawa : Wyższa Szkoła Pedagogiczna TWP w Warszawie, 2007.
3. Kwiatkowski S., Pedagogika pracy / S. Kwiatkowski, A. Bogaj, B. Baraniak. – Warszawa : Wydawnictwa Akademickie i profesjonalne, 2007.

4. Mazurek L. Gimnastyka podstawowa / Mazurek L. – Warszawa : Wydawnictwo Sport i Turystyka, 1980.
5. Kutzner-Kozińska M. Wychowanie / Kutzner-Kozińska M. – Warszawa : Wydawnictwa szkolne i pedagogiczne, 1986. – с. 76

Streszczenie

Michał Bakowicz. Shaping Exercises as Means of Prevention of Postural Disorders Among Junior Pupils. One of the most important tasks of physical education in a secondary school is posture disorders prevention among junior pupils. In the process of an experiment different gymnastic exercises were done, they were chosen individually for every pupils according to the condition of his posture and were done systematically during lessons of physical education. Conducted research has shown their effectiveness. Body posture among children from the experimental group was much better than control group.

Key words: education, future employers, postural disorders, health.

Міхал Бакович. Вправи для профілактики порушень постави в дітей молодшого шкільного віку.

Одним із важливих завдань фізичного виховання дітей загальноосвітньої школи є профілактика порушень постави учнів початкових класів. У процесі експерименту застосовано різноманітні гімнастичні вправи, які підбирали індивідуально для кожного учня залежно від стану його постави та які виконувалися систематично під час уроків фізичної культури. Проведене дослідження показало їх ефективність. Постава тіла в дітей експериментальної групи була значно кращою, ніж контрольної.

Ключові слова: учні початкових класів, постава, профілактика

Michał Bakowicz. Упражнения для профилактики нарушений осанки у детей младшего школьного возраста. Важной задачей физического воспитания детей общеобразовательной школы является профилактика нарушений осанки учащихся начальных классов. В процессе эксперимента использованы разнообразные гимнастические упражнения, которые подбирались индивидуально для каждого ученика в зависимости от состояния его осанки и выполнялись ими систематически во время уроков физкультуры. Проведенное исследование показало их эффективность. Осанка у детей экспериментальной группы была значительно лучшей, чем в контрольной.

Ключевые слова: ученики начальных классов, осанка, профилактика.

УДК 379.85

**Ігор Бейгул,
Олександр Глагоцук,
Віктор Тонконог,
Олена Шишкіна**

Роль туризму як засобу фізичної рекреації в життєдіяльності студентської молоді

Дніпродзержинський державний технічний університет (м. Дніпродзержинськ)

Постановка наукової проблеми та її значення. Аналіз останніх досліджень. Із початку незалежності нашої держави у сфері фізичного виховання та спорту склалася принципово нова ситуація. Критичний стан здоров'я студентської молоді, пов'язаний із несприятливими факторами, низьким рівнем рухової активності, потребує невідкладних заходів із подолання кризи у фізичному вихованні студентів.

Самостійною формою функціонування фізичної культури, яка може задовольнити потреби студентської молоді в активному відпочинку та принести задоволення від рухової активності й спілкування, є фізична рекреація. Під час несприятливих економічних умов життя, втрати або зміщення соціальних орієнтирів вона набуває особливої вагомості [4].

Фізична рекреація – це вид фізичної культури, а саме: використання фізичних вправ, а також їх видів у спрощених формах для активного відпочинку людей, отримання задоволення від цього процесу, розваг, зміни видів діяльності, тимчасовий відхід від традиційних форм трудової, побутової, спортивної, військової діяльності [1; 4].

Фізична рекреація – це діяльність, яка задовольняє потреби людей, у тому числі студентської молоді, у зміні ролі діяльності, в активному відпочинку, у неформальному спілкуванні під час

занять фізичними вправами [2; 3]. Істотною її характеристикою є отримання задоволення, насолоди від рухової активності, і це можуть бути не тільки фізичні вправи, розваги, а й легка, достатня за обсягом та навантаженням бажана праця (на присадибній ділянці, у полі, на подвір'ї тощо).

Усі різновиди рухової активності, які задовольняють потребу в активному відпочинку, реалізуються в процесі фізичної рекреації. До них можна віднести фізичні вправи, рухові режими, природні фактори, масаж, а також працетерапію та роботу на тренажерах. Серед форм занять рекомендується використовувати ранкову гігієнічну й вечірню гімнастику, лікувальну гімнастику, дозовану лікувальну ходьбу, здоровий біг, заняття на стежці здоров'я, дозоване плавання, ходьбу на лижах, ближній туризм, найпростіші спортивні змагання, рухові ігри тощо [6].

Сучасна рекреаційна діяльність набуває популярності через те, що вона оцінена не лише як знаряддя фізичного й духовного збагачення, а й тому, що перетворилася на модний атрибут людини, котра досягла певного успіху в житті та, що найголовніше, приносить прибуток, ставши потужним сектором індустрії [2].

Завдання дослідження – розкрити вплив фізичної рекреації на життєдіяльність студентської молоді.

Виклад основного матеріалу й обґрунтування отриманих результатів дослідження. Особливості сучасних умов життя, стрімкий розвиток технічного прогресу, модернізація навчальних і трудових процесів, різке зростання обсягів інформації, проблеми з екологією навколишнього середовища, культивування шкідливих звичок на противагу здоровому способу життя – усе це негативно впливає на організм студентської молоді [5; 7].

Заняття фізичною рекреацією переважно розв'язують оздоровчі завдання. Цьому сприяють різні форми її проведення, які припускають змінення характеру та змісту фізичних вправ залежно від мотивів, інтересів і потреб студентів. Але, незважаючи на свободу вибору змісту, характеру та форм занять фізичними вправами, позитивний ефект можна отримати лише завдяки грамотній і вмілій організації занять та їх впливу на молодий організм. Вільне володіння різними засобами й формами фізичної рекреації виховує в студентській молоді відчуття природного бажання регулярно займатися фізичними вправами, більше спілкуватися з природою.

Фізична рекреація спрямована на можливість задовольнити біологічні потреби в руховій активності та емоційних діях у розвагах, в отриманні задоволення, насолодження через рух, переключення з одного різновиду діяльності на інший, на активізацію діяльності організму за рахунок рухової активності й профілактики дії на організм студентів негативних явищ.

Фізична рекреація, як і рекреація взагалі, – це педагогічні процеси, пов'язані з розв'язанням виховних, освітніх, оздоровчих і соціальних завдань. Вона характеризується загальними ознаками навчально-педагогічного процесу й відбувається в порядку самовиховання. Відмінна особливість фізичної рекреації полягає в тому, що цей процес спрямований на формування рухових навичок під час активного відпочинку й виховання так званих фізичних якостей людини, сукупність яких значною мірою визначає його фізичну працездатність і рівень кондицій. У прикладному відношенні фізична рекреація являє собою процес фізичної підготовки до соціально обумовленої діяльності.

До рекреативних форм належать фізкультурно-спортивні розваги, туристичні походи з нефорсованими навантаженнями, заняття фізичними вправами, різними видами спорту, що забезпечує здоров'я, повноцінний відпочинок, сприяє задоволенню потреб, пов'язаних зі змістовними розвагами.

Фізична рекреація викликає значний теоретичний та практичний інтерес у студентів. Вони визнають фізичну рекреацію як відпочинок, поновлення сил за допомогою засобів фізичного виховання (заняття фізичними вправами, туризм, полювання й інше), а також природних сил, які викликають задоволення, спонукають до доброго самопочуття та настрою, поновлюють розумову та фізичну працездатність [3].

Визначають два види рекреації – активну (фізичну) і пасивну (споживчу) або рекреацію з фізичною чи розумовою доміантою.

Фізична рекреація – це процес використання засобів, форм та методів фізичної культури, спрямований на задоволення потреб в активному відпочинку, відновленні сил, розваги й удосконалення особистості у вільній і спеціально відведений (за рахунок праці й навчання) час. Зміст фізичної рекреації становлять вправи аеробного характеру в комплексі з анаеробними, які виконуються з відносно низькою інтенсивністю у формі ігор і розваг, а також зміна видів діяльності, що призводять до покращення здоров'я, підвищення працездатності.

Пасивна рекреація – це зміна видів діяльності, які дають задоволення й не передбачають безпосередньої участі людини у фізкультурно-спортивних заходах. Вона є тільки глядачем змагань,

що відбуваються на спортивних майданчиках, урочистих церемоніях, показових виступах спортсменів тощо.

Фізична рекреація – невід'ємний складник способу життя сучасної людини. Завершення процесу фізичного виховання чи спортивної діяльності не повинно зумовлювати припинення діяльності в галузі фізичної культури [1]. Її продовженням є активність у сфері рекреації, іноді поєднана з фізичною реабілітацією.

Заняття рекреативного типу принципово відрізняються від спортивних тренувань і кондиційних тренувань інтенсивністю й обсягом навантаження та формами організації.

Рекреативно-оздоровчі види діяльності (фізкультурно-спортивні розваги, туристичні походи з нефорсованими навантаженнями тощо) забезпечують здоровий відпочинок, сприяють задоволенню емоційних потреб, пов'язаних зі змістовними розвагами.

Розрізняють три форми використання часу, відведеного на рекреацію, – туризм, оздоровлення та відпочинок. Для визначення цього часу й видів діяльності, які відбуваються в його межах, ми будемо використовувати поняття “рекреаційно-туристичний”, яке включає всю сукупність явищ і процесів, пов'язаних із відновленням сил людини та задоволенням її фізіологічних і соціальних потреб.

Саме туризм у сучасному світі сприймається як головна форма рекреаційної діяльності, перетворившись на потужну самостійну галузь нематеріального виробництва, яка задовольняє рекреаційні потреби. Рекреація й туризм – акт індивідуального споживання культурних надбань людства та естетико-енергетичного потенціалу природних атракцій.

Туризм – один із найпоширеніших видів рекреації. За даними соціальних опитувань, на питання “Яким формам відпочинку ви надаєте перевагу?” 42 % респондентів відзначили самостійний туризм і 27 % – відпочинок на турбазах. Соціологічні дослідження засвідчують, що більшість тих, хто займається туризмом, – технічні працівники, творча інтелігенція, студентська молодь, робітники. Половина туристів – це особи віком від 16 до 24 років, менше половини – від 30 до 40, кожному десятому туристові – за 40, одному зі ста – більше 60 років.

Туризм – це сукупність організованих і спланованих заходів, прогулянок, екскурсій, походів, подорожей, що здійснюються з метою пізнання географічних регіонів, нових країн, активного та пізнавального відпочинку, підвищення фізичного рівня.

Цінність туризму полягає в його різнобічному впливі на організм людини й студентської молоді тренувальними, відновлювальними навантаженнями, що дуже важливо для людей, професійна праця яких має обмежену рухову активність. Розвиток автоматизації та механізації, пов'язаний із посиленням навантаження на нервову систему й обмеженням фізичної активності, що є передумовою розвитку функціональних розладів, насамперед нервової та серцево-судинної систем, що спостерігалось у 70 % практично здорових людей, призводить до суттєвої перевтоми [2; 4].

Туристичні походи дають змогу відновити працездатність і зміцнити здоров'я внаслідок дії комплексу факторів: зміни обставин, впливу кліматичних умов, раціональної рухової активності. Залежно від ступеня фізичного навантаження, туризм може бути або засобом активного відпочинку, або тренувальним засобом.

Під рекреацією розуміють біологічну активність людини, спрямовану на відновлення фізіологічного, фізичного потенціалу, на оздоровлення душевних і духовних сил, які ослаблюються в процесі роботи, навчання, одноманітних занять або хвороби. Тому нині рекреація трактується як цілісне фізичне й соціальне оздоровлення.

У процесі фізичної рекреації розв'язують комплекс завдань. Формування фігури, обхватних розмірів тіла, регулювання маси тіла є важливими для різних вікових категорій. Чоловіки прагнуть сформувати атлетичну фігуру, розвинути рельєфну мускулатуру, жінки – бути стрункими, витонченими, привабливими, мати красиву фігуру, легку ходу й красиву поставу. Для цього використовують індивідуальні та групові заняття, які можуть проводитися вдома, у спортивних і тренажерних залах із використанням як “підручних” засобів (власна вага, гантелі, еспандери), так і спеціальних тренажерів.

Рекреаційні заняття є складовою частиною фізичного виховання, розв'язують оздоровчі, виховні та освітні завдання. Здійснюються вони у формі позаурочних занять. Розповсюдженими є такі з них, як ранкова гімнастика, гімнастика до занять у ВНЗ, фізкультурні паузи й хвилинки, розваги, ігри, туристичні походи, змагання.

Рекреаційна активність людини відповідає її потребам та інтересам, традиціям рідної культури, поведінковим й оцінним стандартам найближчого соціального оточення. Рекреаційна активність окремої людини складається з добових, тижневих, річних і життєвих циклів. На кожному етапі життя

людини вони утворюють складну систему різноманітних передумов та мотивацій, які визначають характер, спрямованість й ефективність рекреаційної активності. Ця активність уважається результативною, якщо в результаті виникають відновні (рекреаційні) ефекти.

Рекреаційний ефект виявляється в тому, що людина відчуває бадьорість і задоволення від відпочинку, оскільки її організм досяг необхідного рівня енергообміну із середовищем унаслідок фізіологічного й психологічного оздоровлення, досягнення душевної рівноваги. Людина, котра переживає рекреаційний ефект, перебуває в стані психофізіологічного комфорту, у неї з'являється відчуття збалансованості емоційних і соціально-культурних самооцінок, вона готова до нових навантажень. Сприятливі емоції та висока самооцінка засновані не тільки на внутрішніх відчуттях, а й на розумінні людиною важливості суспільних стандартів праці й відпочинку.

Висновки. Фізична рекреація – це активна реалізація фізичної культури, завдяки якій під час активного відпочинку формується, поновлюється та зберігається здоров'я студентської молоді, формуються мотиваційні установи на фізичне й духовне самовдосконалення. Дуже важливим у проблемних аспектах фізичної рекреації є виховання здорового стану та спортивного стилю життя студентської молоді. Туризм у сучасному світі сприймається як один із головних чинників рекреаційної діяльності.

Перспективи подальших досліджень. Перспективність подальших досліджень полягає в розробці й удосконаленні методів, спрямованих на формування, відновлення та укріплення здоров'я студентської молоді.

Список використаної літератури

1. Выдрин В. М. Физическая рекреация – вид физической культуры / В. М. Выдрин // Физическая культура и здоровье. – 2004. – № 2. – С. 18–21.
2. Жданова О. М. Организация та методика оздоровчої фізичної культури і рекреаційного туризму / О. М. Жданова, А. М. Тучак, В. І. Поляковський, І. В. Котова. – Луцьк : РВВ “Вежа” Волин. нац. ун-т ім. Лесі Українки, 2008. – 248 с.
3. Зайцев В. П. Физическая рекреация – один из видов физической культуры в контексте образа жизни человека / В. П. Зайцев, С. В. Манучарян, С. Н. Крамской // Слобожанський науково-спортивний вісник. – 2009. – № 3. – С. 221–224.
4. Круцевич Т. Ю. Рекреация у фізичній культурі різних груп населення : навч. посіб. / Т. Ю. Круцевич, Г. В. Безверхня. – К. : Олімпійська л-ра, 2010. – 248 с.
5. Курамшин Ю. Ф. Засоби фізичного виховання / Ю. Ф. Курамшин // Теорія і методика фізичного виховання. – К. : Олімпійська л-ра, 2008. – 463 с.
6. Лотоненко А. В. Молодєжь и физическая культура : монография / А. В. Лотоненко, Е. А. Стеблецов. – М. : [б. н.], 1996. – 317 с.
7. Присяжнюк С. І. Фізичне виховання : навч. посіб. / Присяжнюк С. І. – К. : Центр учб. л-ри, 2008. – 504 с.

Анотація

У статті розкрито вплив фізичної рекреації як відносно самостійну форму фізичної культури, направленої на потреби студентської молоді в активному відпочинку, а саме туризму як одного з головних чинників рекреаційної діяльності. Висвітлено основні форми та різновиди рухової активності, які задовольняють потреби в активному відпочинку й відновленні. Показано напрями педагогічних процесів, пов'язані з розв'язанням виховних, освітніх, оздоровчих та соціальних завдань. Визначено вплив туризму як сукупності організованих і спланованих заходів, екскурсій, походів, подорожей, що здійснюються задля пізнання, підвищення фізичного рівня за рахунок відновлюваних навантажень, раціональної рухової діяльності, емоційного фактора, сил природи, кліматичних умов та формування мотивації на фізичне та духовне самовдосконалення. Перспективність досліджень полягає в удосконаленні методик і методичних прийомів, що забезпечують високий рівень здоров'я молоді.

Ключові слова: фізична рекреація, життєдіяльність людини, туризм, сучасний світ, рекреаційна діяльність.

Игорь Бейгул, Александр Глагоцук, Виктор Токоног, Елена Шишкіна. Роль туризма как средства физической рекреации в жизнедеятельности студенческой молодёжи. В статье раскрывается влияние физической рекреации как относительно самостоятельной формы физической культуры, направленной на потребности студенческой молодёжи в активном отдыхе, особенно туризме как одном из видов рекреационной деятельности. Освещены основные формы и разновидности двигательной активности, удовлетворяющие потребности в активном отдыхе и восстановлении. Показаны направления педагогических процессов, связанных с решением воспитательных, образовательных, оздоровительных и социальных задач. Определено влияние туризма как совокупности планируемых и организованных мероприятий, экскурсий, походв, путе-

шествій, здійснюваних з метою пізнання, підвищення фізичного рівня за рахунок відновлювальних навантажень, раціональної рухової діяльності, емоційного фактора, сил природи, кліматических умов. Формування мотивації на фізичне і духовне самосовершенствование. Перспективи досліджень спрямовані на удосконалення методик і методических прийомів, забезпечуючих високий рівень здоров'я молоді.

Ключевые слова: фізическая рекреация, жизнедеятельность человека, туризм, современный мир, рекреационная деятельность.

Igor Beigul, Alexandr Gladoshchuk, Viktor Tokonog, Yelena Shishkina. Role of Tourism as Source of Physical Recreation in Life of Student Youth. The influence of physical recreation as relatively independent form of physical training which is aimed at necessity of student youth during active rest, especially tourism as one of active activity kinds are examined in the article. The basic forms of motive activity which contend needs in active rest and renewal are righted up. Directions of pedagogical processes which are connected with solving of educational, health-improving and social tasks are determined. Influence of tourism as set of excursions, walking tours, trips which are held with the task of cognition, improving physical state for account of recreating loads, reasonable moving activity, emotional factor, nature forces, climatic conditions are defined. Motives on physical and mental self-perfection are formed. Perspectives of the investigation are directed on improving of methods that will provide with high rate of youth's health.

Key words: physical recreation, human vital activity, tourism, recreative activity, modern world.

УДК: 796-051

**Юрій Вихляєв,
Оксана Чиченьова**

Планування та контроль самостійної роботи студентів із фізичного виховання

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

Постановка наукової проблеми та її значення. Найбільш сприятливими для покращення здоров'я й фізичної підготовленості студентів є триразові заняття з фізичного виховання на тиждень, що обумовлено фізіологічними особливостями організму людини. Проте реалії сьогодення не дають змоги більшості ВНЗ планувати таку кількість годин, навіть дворазові заняття в деяких ВНЗ вважають зайвими та, застосовуючи одноразові заняття на тиждень, заощаджують на здоров'ї студентів, що неприпустимо. Дефіцит рухової активності студентів вимагає від викладачів подальшого пошуку прихованих резервів і способів оптимізації навчального процесу з фізичного виховання.

Одним із таких резервів є самостійна робота студентів, яка, хоч і не може повністю замінити регулярні заняття, але деякою мірою доповнити обсяг одержаних навантажень різної спрямованості цілком спроможна. Другим доказом необхідності такої роботи є набуття студентами навичок самостійної роботи над власним здоров'ям і фізичною підготовленістю, які їм дуже знадобляться в подальшому житті.

Аналіз останніх досліджень і публікацій із цієї проблеми. У спеціальних працях [1; 3] досліджено, що найбільш оптимальною кількістю занять на тиждень є триразові, оскільки одноразові заняття не мають необхідного впливу на організм студентів, а чотирих- і п'ятиразові (які потрібні в спортивному тренуванні) призводять до значного дефіциту часу, зайвої втоми та до того ж можуть знижувати за відсутності відновлювальних заходів розумову працездатність студентів, особливо під час атестаційної й передсесійної підготовки [3].

Необхідність самостійних занять студентів підтверджена в багатьох публікаціях [1; 2; 4; 5], але постає питання розробки ефективного організаційно-методичного забезпечення такої роботи, що повинна мати свої особливості залежно від форми організації навчального процесу з фізичного виховання, яку використовує той чи інший університет.

Т. Г. Овчаренко [4] виділяє такі структурні елементи самостійної діяльності: 1) постановка мети діяльності та завдань; 2) визначення об'єкта діяльності; 3) вибір засобів; 4) розв'язання поставленого завдання; 5) контроль виконання, але ці структурні елементи мають своє наповнення залежно від умов застосування самостійної роботи. Наше дослідження присвячено вивченню самостійної роботи

студента при дворазових заняттях на тиждень із секційною формою організації навчального процесу з фізичного виховання.

Роботу виконано відповідно до плану науково-дослідницької роботи Національного технічного університету України “КПІ”.

Завдання дослідження: 1) визначити роль самостійної роботи студентів у навчальному процесі з фізичного виховання; 2) визначити критерії для планування й контролю самостійної роботи студентів; 3) розробити методичне забезпечення самостійної роботи студентів.

Виклад основного матеріалу й обґрунтування отриманих результатів дослідження. Для вивчення особливостей планування й контролю самостійної роботи студентів на кафедрах із секційною формою організації навчального процесу з фізичного виховання ми провели дослідження такої роботи на навчальних відділеннях (циклах) настільного тенісу та плавання кафедри фізичного виховання Національного технічного університету України “КПІ”.

На циклі настільного тенісу дворазові заняття на тиждень проводяться в пристосованому залі, де є можливість виконувати як спеціальні вправи з вивчення й засвоєння технічних прийомів гри, так і вправи загальнофізичної підготовки. Студенти першого курсу на початку навчання виконують три контрольні загальнофізичні вправи: стрибок угору з місця, нахил уперед у положенні стоячи та розгинання рук у положенні лежачи на підлозі. Дві з цих вправ, які виконуються студентом найгірше, потрапляють до його домашнього завдання, яке він повинен виконувати не менше одного разу на тиждень, також студенти отримують завдання із засвоєння елементарних технічних прийомів (набивання м'яча двома сторонами ракетки, відбивання м'яча від стінки різними сторонами ракетки, жонглювання трьома м'ячами, тощо). Відповідні якості – стрибучість, гнучкість і силу – можна розвивати на заняттях, але для цього потрібно витратити дорогоцінний час, якого обмаль, тому ми попередньо роз'яснюємо студентам, що для відведення більшої кількості годин на вивчення технічних елементів та прийомів гри в настільний теніс загальнофізичною підготовкою вони повинні займатись удома в рамках самостійної роботи студента. Також студенти отримують завдання розвивати витривалість за допомогою бігу в середньому темпі, орієнтовно з частотою серцевих скорочень не більше 130–140 ударів на хвилину (у межах порога анаеробного обміну) або стрибків зі скакалкою впродовж двох хвилин, що віддзеркалюють спеціальну витривалість тенісиста.

Через два місяці на циклі проводиться контрольне заняття з реєстрацією показників тестів на спеціальну витривалість (стрибки зі скакалкою), стрибучість, гнучкість та силу, після чого на вулиці студенти вперше виконують останній тест – 12-хвилинний біг на кількість подоланих метрів із завданням бігти в середньому темпі на рівні серцевих скорочень не більше 130 – 140 ударів на хвилину. Для контролю інтенсивності бігу ми застосовували визначення частоти серцевих скорочень пальпаторно кожним студентом із короткочасною зупинкою бігу на шість секунд після кожного другого кола за командою викладача або самостійно за допомогою власного годинника. Більш надійний спосіб – використання кардіолідера зі звуковою індикацією заданого пульсового коридору у вигляді наручного годинника фінської фірми Полар, але, на жаль, надати всім студентам таку можливість ми були неспроможні. Після аналізу показників виконання тестів у домашні індивідуальні завдання вносяться корективи та відразу виявляються студенти, які домашні завдання не виконували – вони впродовж місяця на десять хвилин у кінці заняття відсторонюються від навчальної гри на рахунок і займаються загальнофізичними вправами, що викликає іронічні зауваження й посмішки товаришів (як додатковий психологічний важіль). Особливе місце в цьому тестуванні займає біг на витривалість, який ми не форсуємо та не вимагаємо на перших етапах конкретних результатів, оскільки наша головна мета не налякати студентів суворими вимогами, а привчити до помірних занять бігом, велосипедних і лижних прогулянок, які б доставляли їм задоволення. Самостійні заняття дали змогу покращити рівень фізичної підготовленості студентів: показник сили в 31 студента виріс із $35,7 \pm 4,9$ до $40,2 \pm 4,3$ розгинань в упорі лежачи на підлозі; показник стрибучості – із $46,1 \pm 3,2$ до $50,3 \pm 3,8$ сантиметрів у стрибку угору з місця; показник гнучкості – із $7,8 \pm 1,4$ до $10,2 \pm 1,7$ сантиметрів у нахилі вперед із положення стоячи; показник спеціальної витривалості – із $145,8 \pm 11,3$ до $179,6 \pm 12,2$ разів за дві хвилини у стрибках зі скакалкою.

На циклі плавання – дещо інша ситуація: студенти мають можливість працювати в басейні над розвитком витривалості й інших якостей: спеціальної витривалості, швидкісних і координаційних можливостей, гнучкості, сили, але праця над останніми двома якостями строго специфічна, вона виконується у воді за відсутності загальної фізичної підготовки, тому цей недолік викладачі циклу ліквідують за рахунок самостійної роботи студентів, які отримують домашні завдання на виконання

комплексів силових вправ і вправ на гнучкість. Контроль за виконанням цих комплексів полягає у виконанні силової вправи на кількість розгинання рук у положенні лежачи на підлозі, причому завданням слугує не виконання строго визначеного нормативу (хоча такі показники також визначені), а приріст особистого показника на 10–20 разів. Другою якістю, яку більш зручно тренувати в домашніх умовах, є гнучкість, особливо у специфічних вправах, наприклад для засвоєння техніки плавання кролем на спині – перевести палицю з положення руки вперед, захват палиці двома кистями в положення руки з палицею позаду із завданням – кисті не розтискати й тримати їх якомога ближче одна до одної або брасом, повільне присідання із завданням торкнутися колінами до підлоги в положенні стоячи на підлозі, ноги нарізно. У домашніх умовах для виконання цієї вправи можна використати м'яку ковдру, а для полегшення виконання вправи на перших заняттях – спинку ліжка в ролі опори для рук. Отже, головним критерієм контролю за виконанням самостійної роботи студентів є виконання відповідних тестів, а підставою для планування й складання домашніх завдань – визначення недоліків у загальній і спеціальній фізичній підготовленості студентів. Порівняння фізичної підготовленості двох груп студентів першого курсу (по 30 осіб у кожній), одна з яких була націлена на виконання строго визначених нормативів (40 разів – показник сили й 80 сантиметрів під час виконання вправи на гнучкість із палицею), а інша націлена на виконання тестів з індивідуальним приростом цих показників, показало, що досягнення другої групи склали $17,3 \pm 1,6\%$ у силовій вправі й $15,5 \pm 1,9\%$ у вправі з палицею, тоді як показники першої групи, відповідно, збільшились усього на $10,6 \pm 0,9\%$ і $7,8 \pm 1,1\%$ від висхідних, які практично були однаковими в обох групах студентів.

Отже, наведені дані підтверджують важливість застосування самостійної роботи для покращення навчального процесу з фізичного виховання та збільшення рухової активності студентів. У зв'язку з цим на кафедрі фізичного виховання затверджена відповідна документація з планування, а саме: 1) програма самостійних занять для студентів 1–2 курсів НГУУ “КПП”, у якій представлені варіанти індивідуальних занять, розроблені на кожному навчальному відділенні, по 18 занять у кожному семестрі впродовж двох курсів; 2) журнали тестувань, у яких фіксуються одержані завдання та показники виконаних тестів. У програмі занять урахована специфіка кожного циклу та його матеріальної бази, стан фізичної підготовленості контингенту студентів, що навчається, завдання, особливості й оздоровчі спроможності виду спорту.

Висновки й перспективи подальших досліджень. Самостійна робота студентів є суттєвою складовою частиною навчального процесу з фізичного виховання, вона значно підвищує рухову активність студентів, надає студентам навички самостійної роботи з покращення власного здоров'я й фізичної підготовленості, які їм знадобляться в подальшому житті та професійній діяльності. Індивідуальні (домашні) завдання є необхідною умовою виконання самостійної роботи, причому головний критерій контролю за виконанням самостійної роботи студентів – це виконання відповідних тестів, а підстава для планування й складання домашніх завдань – визначення недоліків у загальній і спеціальній фізичній підготовленості студентів. Контроль за самостійною роботою студентів краще здійснювати не завданням виконання тестів зі строго визначеними нормативами, а націлювати студентів на індивідуальний приріст показників їх виконання. Робота з планування самостійної роботи студентів повинна бути підкріплена відповідним науково-методичним забезпеченням у вигляді кафедральної програми самостійних занять, індивідуальних завдань і відповідної системи тестування, розроблених провідними фахівцями кафедри з урахуванням специфіки навчального відділення та його матеріальної бази, стану фізичної підготовленості контингенту студентів, котрі навчаються, завдань, особливостей і оздоровчих спроможностей обраного виду спорту.

Список використаної літератури

1. Акімова В. А. Форми і методи організації самостійної роботи студентів з фізичного виховання / В. А. Акімова, Н. І. Турчина, Е. Г. Черняєв // Фізичне виховання в контексті сучасної освіти : матеріали VІІ Всеукр. наук.-метод. конф. – К. : НАУ, 2012. – 174 с.
2. Белов Р. А. Самостоятельные занятия студентов физической культурой / Белов Р. А. – Киев : [б. и.], 1988. – С. 21–23.
3. Вихляев Ю. М. Корекція функціонального стану студентів технічними засобами : монографія / Вихляев Ю. М. – К. : НГУУ “КПП”, 2006. – 308 с.
4. Овчаренко Т. Г. Система самостійної роботи студентів у курсі “Теорія та методика фізичного виховання” : навч. посіб. / Овчаренко Т. Г. – Луцьк : РВВ “Вежа” Волин. держ. ун-т ім. Лесі Українки, 2002. – 122 с.
5. Самостійна робота студентів : навч. посіб. / Євдокимов В. І. – Х : Вид-во ХДГУ, 2004. – 140 с.

Анотації

У статті розглянуто особливості застосування самостійної роботи студентів, яка у зв'язку з недостатньою кількістю обов'язкових занять і дефіцитом рухової активності студентів стає важливим чинником пошуку прихованих резервів та способів оптимізації навчального процесу з фізичного виховання. Досліджено, що індивідуальні (домашні) завдання є необхідною умовою самостійної роботи, контроль за її виконанням здійснюється за допомогою відповідних тестів. Підставою для планування й складання домашніх завдань є визначення недоліків у загальній і спеціальній фізичній підготовленості студентів. Планування самостійної роботи студентів потрібно виконувати у вигляді кафедральної програми самостійних занять, індивідуальних завдань та відповідної системи тестування.

Ключові слова: студенти, фізичне виховання, самостійна робота, тестування, контроль.

Юрій Вихляев, Оксана Чиченёва. Планирование и контроль самостоятельной работы студентов по физическому воспитанию. В статье рассмотрены особенности самостоятельной работы студентов, которая в связи с недостаточным количеством обязательных занятий и дефицитом двигательной активности становится важным фактором поиска скрытых резервов и путей оптимизации учебного процесса по физическому воспитанию. Исследовано, что индивидуальные (домашние) задания являются необходимым условием самостоятельной работы, контроль за её выполнением осуществляется с помощью соответствующих тестов. Основанием для планирования и составления домашних заданий является определение недостатков в общей и специальной физической подготовленности студентов. Планирование самостоятельной работы студентов необходимо выполнять в виде кафедральной программы самостоятельных занятий, индивидуальных заданий и соответствующей системы тестирования.

Ключевые слова: студенты, физическое воспитание, самостоятельная работа, тестирование, контроль.

Yuriy Vikliayev, Oksana Chicheneva. Planning and Controlling of Independent Work of Students in Physical Education. In this paper the features of students' independent work which due to insufficient number of compulsory lessons and lack of physical activities become an important factor in search of hidden reserves and ways of optimization of learning process in physical education. It was investigated that individual (home) tasks are an important condition of independent work, monitoring its implementation by means of appropriate tests. The basis for planning of homework is to identify deficiencies in general and special physical fitness of students. Planning for students' independent work must be performed in a form of cathedral program, individual assignments and related test systems.

Key words: students, physical education, self study, testing, control.

УДК 37.037

Наталія Гончарова,
Лоліта Денисова,
Віталій Усиченко

Використання сучасних інформаційних технологій у сфері оздоровчого фітнесу

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

Постановка наукової проблеми та її значення. Аналіз останніх досліджень. Початок ХХІ ст. супроводжувався значними перебудовами в суспільному житті. В Україні спостерігається тенденція стрімкого розвитку технологій, пов'язаних із застосуванням інформаційних технологій, засобів автоматизації, комп'ютерних програм. Останнім часом процеси глобалізації зумовили всеохоплюючий характер упровадження інформаційних технологій, зокрема в науці, освітньому процесі та фізичному вихованні. На шляху інтеграції України в єдиний інформаційний простір підтримка суспільства реалізується через низку законодавчих актів, передусім через прийнятий 9 січня 2007 р. за №537-16 Верховною Радою України Закон України "Про основні засади розвитку інформаційного суспільства в Україні на 2007–2015 роки" [3]. На жаль, ступінь розбудови інформаційного суспільства в Україні, порівняно зі світовими тенденціями, є недостатнім і не відповідає потенціалу та можливостям України.

Упровадження сучасних інформаційних технологій створює умови для розв'язання низки питань, пов'язаних із підвищенням якості життя, підвищенням інформаційної освіченості суспільства, інтеграцією України у світове інформаційне товариство. Сфера оздоровчого фітнесу не є винятком на шляху впровадження інформаційних технологій. Інформаційні технології формують принципово новий стиль роботи в системі організації занять оздоровчої спрямованості.

Теоретичний аналіз науково-методичної літератури свідчить про різноманітні напрями використання спеціалізованого програмного забезпечення у сфері фізичного виховання та спорту. Так, П. К. Петров запропонував класифікацію комп'ютерних програм, які використовуються у фізичній культурі й спорті:

- як засіб навчання;
- як засіб інформаційно-методичного забезпечення та управління навчально-виховним процесом й організаційним процесом у навчальних закладах, спортивних організаціях та ін.;
- як засіб автоматизації процесу контролю, комп'ютерного тестування фізичного, розумового, функціонального й психологічного стану тих, хто займається;
- як засіб автоматизації процесів обробки результатів змагань та наукових досліджень;
- як засіб організації інтелектуального дозвілля;
- у рекламній, видавничій і підприємницькій діяльності у сфері фізичної культури й спорту;
- при організації моніторингу фізичного стану та здоров'я тих, хто займається [6].

Безпосередньо розглядаючи питання впровадження інформаційних технологій у сферу оздоровчого фітнесу, слід зазначити такі основні напрями їх використання: організація моніторингу фізичного стану та здоров'я тих, хто займається [4; 6], програми організації самостійної фізкультурної діяльності й організації інтелектуального дозвілля [1; 2], програмне забезпечення менеджменту фітнес-клубів.

Отже, інформатизація сфери оздоровчого фітнесу є одним із пріоритетних завдань теорії та методики фізичного виховання. Розширення напрямів використання інформаційних технологій у фізичному вихованні різних верств населення є особливо актуальним та потребує більш детального дослідження.

Зв'язок теми з важливими науковими та практичними завданнями. Дослідження виконано згідно з планом науково-дослідної роботи кафедри кінезіології Національного університету фізичного виховання й спорту України та “Зведеним планом науково-дослідної роботи у сфері фізичної культури і спорту на 2011–2015 р.р.” Міністерства освіти і науки, молоді та спорту України в рамках теми 3.7. “Вдосконалення біомеханічних технологій у фізичному вихованні і реабілітації з урахуванням індивідуальних особливостей моторики людини”.

Завдання дослідження – вивчити й узагальнити представлений у спеціальній науково-методичній літературі досвід використання інформаційних технологій у сфері оздоровчого фітнесу.

Методи дослідження – теоретичний аналіз науково-методичної літератури, а також джерел Інтернету.

Виклад основного матеріалу й обґрунтування отриманих результатів дослідження. Пошук засобів і методів активізації оздоровчої діяльності населення та оптимізації організації цього процесу зумовила розгляд можливості використання інформаційних технологій.

Вивчення передового досвіду впровадження інформаційних технологій у сферу оздоровчого фітнесу свідчить про значну увагу закордонних авторів до розробки й упровадження спеціальних програмних продуктів.

Особливу увагу привертає до себе комп'ютерна програма для організації самостійних занять з оздоровчого фітнесу “Yourself Fitness” (Respondesign in.). Цей програмний продукт являє собою комплекс засобів для організації самостійних занять із використанням понад 500 різноманітних фізичних вправ, можливим застосуванням спортивного інвентарю. Розробка програми занять проводиться з урахуванням індивідуальних особливостей організму тих, хто займається; фіксуються показники ЧСС, вік, показники фізичної підготовленості, мета занять [9].

Заняття здійснюється у вигляді відеоуроку з віртуальним тренером. Під час проведення заняття здійснюється поточний контроль самопочуття, що дає змогу планувати фізичне навантаження. Програма занять доповнюється рекомендаціями щодо режиму харчування.

Подібними функціями наділена комп'ютерна програма Exlib (Norsk Video Digitech AS), яка являє собою електронний щоденник тренувального процесу. Складається програмний продукт із чотирьох основних секцій – щоденника, програми, звітів та бібліотеки. Програма містить комплекси фізичних

вправ (більш ніж 170) у відео й текстовому відображенні. Використання генератора звітів у вигляді графіків дає змогу проаналізувати динаміку тренувального процесу [8].

Комп'ютерну програму Open Fitness розроблено як засіб організації самостійних занять фітнесом, вона містить комплекси фізичних вправ силової спрямованості та кардіотренувань, рекомендації з дотримання режиму харчування, у базі даних програми фіксуються динаміка показників фізичного розвитку. Широкий спектр можливостей програмного забезпечення дає змогу залучати до занять фітнесом людей початкового рівня підготовленості, професійних спортсменів, тренерів і людей, які мають зацікавленість у заняттях. Інтерфейс користувача забезпечує легкий доступ до схеми тренувань, дає змогу переглянути дотримання режиму дня, роздрукувати звіт. Можливості програми передбачають залучення користувача до соціальної фітнес-мережі Workoute, де користувач має можливість обговорювати тренувальну діяльність з іншими учасниками та отримати консультації провідних спеціалістів [7].

В Україні й країнах пострадянського простору здобутки впровадження інформаційних технологій носять фрагментарний характер. Так, О. С. Губорева [1] розробила комп'ютерну програму "Fitness Center". Її загальна структура включає такі модулі: "Медичний кабінет", "Музей", "Ресторан", "Спортивна зала", "Спортивний магазин". Набір функцій розрахований на первинне та глибоке тестування зрушень фізичного стану; диференційований підхід до побудов оздоровчих занять; отримання відеограм занять із музичним супроводом.

Для вдосконалення організації занять оздоровчим фітнесом із використанням засобів фітбол-тренінгу О. Ю. Лядська [5] розробила комп'ютерну програму "Fitball training" для корекції статури жінок першого зрілого віку, підвищення фізичної підготовленості й рівня фізичного здоров'я. Програма складається з п'яти розділів: "Персональні дані", "РФП", "Фізичний розвиток", "Рівень здоров'я", "Результати". Передбачено 24 моделі занять відповідно до рівня фізичної підготовленості тих, хто займається, – низького, нижчого за середній, середнього й вищого за середній (шість моделей для кожного рівня). Контроль за ефективністю програми тренувань здійснюється відповідно до показників фізичного розвитку.

Програмний продукт для забезпечення організації самостійних занять оздоровчим фітнесом "Фітнес для жінки" розроблено Д. Ю. Луценко [4]. Він містить інформацію про:

- загальні відомості про жінок, які займаються у фітнес-клубі;
- пропонувані комплекси вправ спрямованого впливу та їхній музичний супровід;
- словник ключових термінів, що використовуються при описі вправ;
- медико-біологічні аспекти занять фітнесом;
- основи раціонального харчування;
- інформацію про енергетичний баланс і контроль за масою тіла;
- відомості про спортивне спорядження (одяг, взуття, тренажери,ובהажнювачі тощо).

За твердженням автора, створена програма дає змогу тим, хто займається, отримати варіант рекомендованого комплексу вправ, включаючи музичний супровід, відповідно до індивідуальних особливостей, а також допомагає одержувати відомості про результати тестування та рекомендації фахівців із питань, пов'язаних із заняттями фітнесом.

Численні дослідження авторів свідчать про провідну роль сім'ї у формуванні потреби підтримки фізичного й психологічного здоров'я. Так, І. Дроздюк [2] розроблено програму "Здоров'я сім'ї", спрямовану на забезпечення діагностики, профілактики та укріплення здоров'я на основі коригування способу життя й проведення оздоровчих заходів. Відповідно до стану здоров'я кожного члена сім'ї програма надає рекомендації щодо рухової активності, корекції режиму дня, гігієнічного виховання, раціонального харчування, загартування, а також створення позитивного емоційного фону та підтримки оптимального рівня нервово-психічних функцій. Складовим елементом для забезпечення виконання рекомендацій є інформаційний блок, до якого входить сторінка про основні частини здоров'я й здорового способу життя у вигляді гіпертексту, сторінки з детальною інформацією щодо складників здорового способу життя, допомога з роботи із програмою. Застосування зазначеного програмного забезпечення сприяє, на думку автора, розвитку сімейних традицій, ідеології щодо формування здорового способу життя й оптимальних відносин усередині сім'ї та за її межами.

Одним із напрямів застосування комп'ютерних програм у сфері оздоровчого фітнесу є забезпечення автоматизації менеджменту підприємств, які спеціалізуються в цій сфері. Використання інформаційних технологій дає змогу розв'язувати широке коло питань, пов'язаних із роботою, аналізом діяльності підприємства, здійснювати процес планування подальшої діяльності.

У цьому напрямі компанія “Юніверс-софт” розробила програми “UNIVERSE-Фітнес” і “UNIVERSE-Тенніс”, які призначені і для автоматизації діяльності фітнес-клубу. Реалізація запропонованих програм у діяльності фітнес-клубу дає змогу розв’язати низку завдань: оптимізувати фінансовий облік, формувати базу даних клієнтів, оптимізувати кадрові питання (графік роботи, нарахування заробітної платні, моніторинг економічної ефективності). Можливості програмного забезпечення сприяють створенню єдиного автоматизованого комплексу та передбачають організацію роботи з клієнтами клубу, роботу з клубними картами й абонементом, журнал обліку операцій із клієнтами клубу, управління персоналом, довідник товарів і послуг, облік фінансів та касових операцій, формування звітів з основних напрямів діяльності.

Група компаній “Металінк” розробила програмні продукти “Металінк фітнес-менеджер”, “Металінк водний комплекс”, “Металінк ігрова площадка”, які спрямовані на адміністративну підтримку діяльності фітнес-клубу. Набір функцій – ведення бази даних клієнтів і співробітників, побудова графіка тренувань, контроль відвідувань клієнтів – дає змогу автоматизувати діяльність підприємства.

Вивчення представлених у науково-методичній літературі комп’ютерних програм, які застосовуються у сфері оздоровчого фітнесу, допомагає виявити такі положення:

- використання інформаційних технологій створює умови для диференціації фізичного навантаження через систему бази даних показників фізичного стану тих, хто займається;
- розроблені програмні продукти дають змогу використовувати систему індивідуальних відеоуроків, комплексів фізичних вправ, та методичних рекомендацій для організації самостійних занять;
- сучасні інформаційні технології створюють умови для оптимізації менеджменту діяльності фітнес-клубів.

Перспективними напрямками реалізації інформаційних технологій, на нашу думку, є:

- надання можливості кожній людині здобути знання про особливості функціонування організму людини, методів і засобів побудови оздоровчих занять, основ здорового способу життя в наочній та доступній для сприйняття формі (відеоролики, малюнки, схеми);
- створення умов для забезпечення комп’ютерної й інформаційної грамотності всіх верств населення;
- створення системи інформаційно-консультативних сайтів, для інформаційного зв’язку з провідними спеціалістами й тренерами.

Висновки. Проведений аналіз та узагальнення даних вітчизняної й зарубіжної літератури, а також джерел Інтернету свідчить про те, що питання підвищення ефективності занять оздоровчим фітнесом стоїть досить гостро та привертає все більшу увагу науковців. Організація занять оздоровчим фітнесом потребує впровадження нових підходів, одним із яких є використання сучасних інформаційних технологій. Застосування програмного забезпечення в оздоровчому фітнесі підвищує якість організації цього процесу, дає змогу розв’язати питання щодо проведення занять, контролю фізичного стану в процесі занять, створює оптимальні умови для проведення самостійних оздоровчих занять.

Перспективи подальших досліджень будуть пов’язані з розробкою та впровадженням комп’ютерної програми для організації самостійних занять оздоровчої спрямованості.

Список використаної літератури

1. Губарева Е. С. Развитие педагогической технологии в оздоровительных видах гимнастики : автореф. дис. ... канд. наук по физическому воспитанию и спорту. – Киев, 2001. – 20 с.
2. Дроздук І. До питання розробки рекомендацій щодо зміцнення й корекції стану здоров’я та формування здорового способу життя в інтерактивній програмі “Здоров’я сім’ї” / І. Дроздук // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. – 2006. – № 4. – С. 47–50.
3. Закон України “Про основні засади розвитку інформаційного суспільства в Україні на 2007–2015 роки” від 9 січня 2007 року № 537-16 / [Електронний ресурс]. – Режим доступу : <http://zakon.rada.gov.ua/cgi-bin/laws/main.cgi?nreg=537-16>
4. Луценко Д. Ю. Разработка компьютерной версии программы занятий в фитнесе на основе технологии баз данных / Д. Ю. Луценко // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. – 2003. – № 15. – С. 97–108.
5. Лядська О. Ю. Застосування комп’ютерної програми “Fitball training” для удосконалення організації фізкультурно-оздоровчих занять з жінками першого зрілого віку із застосуванням футболу /

- О. Ю. Лядська // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. – 2010. – № 12. – С. 76–80.
6. Петров П. К. Информационные технологии в физической культуре и спорте / Петров П. К. – М. : Изд. центр “Академия”, 2008. – 128 с.
 7. [Електронний ресурс]. – Режим доступу : workoutware.com
 8. [Електронний ресурс]. – Режим доступу : www.exlib.no
 9. [Електронний ресурс]. – Режим доступу : www.respondesign.com

Анотації

У статті на основі аналізу науково-методичної літератури розкрито особливості використання інформаційних технологій у сфері оздоровчого фітнесу, систематизовано та узагальнено напрями застосування інформаційних технологій для проведення оздоровчих занять. Визначено, що інформаційні технології є засобами підвищення ефективності занять оздоровчим фітнесом. Розкрито перспективні напрями використання інформаційних технологій для організації занять оздоровчим фітнесом різних верст населення.

Ключеві слова: технологія, здоров'я, інформація, оздоровлення, фітнес.

Наталия Гончарова, Лолита Денисова, Виталий Усыченко. Использование современных информационных технологий в сфере оздоровительного фитнеса. В статье на основе анализа научно-методической литературы раскрыты особенности использования информационных технологий в сфере оздоровительного фитнеса, систематизированы и обобщены направления использования информационных технологий при проведении оздоровительных занятий. Определено, что информационные технологии являются средствами повышения эффективности занятий оздоровительным фитнесом. Раскрыты перспективные направления использования информационных технологий для организации занятий оздоровительным фитнесом различных групп населения.

Ключевые слова: технология, здоровье, информация, оздоровление, фитнес.

Nataliya Goncharova, Lolita Denisova, Vitaliy Usychenko. Usage of Modern Informational Technologies in Physical Fitness Sphere. In this article based on analysis of scientific and methodological literature we have revealed particularities of use of informational technologies in health fitness, systematized and generalized the direction of usage of information technologies in health occupations. It was determined that informational technologies are means of improving effectiveness of occupation of health fitness. We have disclosed prospectives of usage of informational technologies for organization of training health fitness among different population groups.

Key words: technology, health, information, sanitation, fitness..

УДК 37.037

Віталій Дмитрук

Роль фізичної культури у формуванні валеологічних знань учнів молодшого шкільного віку

Луцький національний технічний університет (м. Луцьк)

Постановка наукової проблеми та її значення. Аналіз останніх досліджень. За даними Міністерства охорони здоров'я, найбільшу групу складають діти, які перебувають “між здоров'ям і хворобою” – із різноманітними функціональними порушеннями, що не досягли рівня хвороби, але які свідчать про напруження адаптаційних ресурсів організму, підвищений ризик виникнення клінічно вираженої патології [5].

Шкільні уроки з фізичної культури, що передбачені навчальним планом на тиждень, можуть компенсувати лише 15–20 % необхідного добового обсягу рухів, чого недостатньо для забезпечення нормального фізичного розвитку й рухової підготовленості учнів [11]. Навчальне навантаження до 20 % школярів 1-го класу та від 20,40 % школярів 11-го класу значно перевищує наявні гігієнічні й фізіологічні нормативи, що призводить до функціонального перевантаження, порушення режиму праці та відпочинку й може несприятливо відобразитися на стані здоров'я.

Погіршення здоров'я школярів залежить від недостатнього рівня грамотності з питань збереження та зміцнення здоров'я самих учнів, їхніх батьків, педагогів. Потрібно навчити школярів елементар-

них вправ, що сприяють профілактиці порушень серцево-судинної й дихальної систем, порушення постави, зору, плоскостопості [5, 9].

Завдання дослідження – визначити роль фізичної культури у формуванні валеологічних знань учнів молодшого шкільного віку.

Виклад основного матеріалу й обґрунтування отриманих результатів дослідження. На сьогодні доведена необхідність валеологічного виховання, а саме формування здорового способу життя дітей, адже здоров'я слід формувати “саме в дитячому віці, де закладаються основи здоров'я дорослої людини і, що, найбільш важливо, основи не тільки біологічні, але й психологічні” [2]. Саме в школі, де діти (95 %) перебувають від шести до 18 років, слід проводити цей процес. Давно доведено, що логічно використовувати школу як місце для формального навчання здоров'я.

Освоєння предмета “фізична культура” націлене на формування науково-діалектичного світогляду учнів у сфері фізичної культури, оволодіння ними засобами, методами й формами індивідуальної рухової діяльності, уміннями спрямовано використовувати цю діяльність для власного духовного, соціального та фізичного розвитку, зміцнення й збереження здоров'я [1; 7].

Аналіз проблем фізичної культури показав, що її кризовий стан зумовлений двома причинами. Перша обумовлена сучасними соціально-економічною й політичною кризами, характерними для перехідного періоду від авторитарних до цивілізованих форм управління державою та суспільством [1].

Друга причина значною мірою визначила і розвиток самої фізичної культури, і зміст фізкультурної освіти, зумовлена тими внутрішніми процесами, які характеризують розвиток нашої держави в історії розвитку суспільства. Глибина, рівень усвідомлення та розуміння призначення фізичної культури в суспільстві визначають характер розгортання її змісту й структурних компонентів, задають предметну ділянку, межі та шляхи практичної реалізації й, отже, визначатимуть спрямованість і зміст фізкультурної освіти [1].

Через проблеми, умовно віднесені до першої причини (механізми фінансування, підготовка кадрів, створення матеріально-технічної бази тощо), у більшості шкіл проводиться мінімальна частина фізичного виховання – обов'язкові уроки фізичної культури два рази на тиждень, які, на думку багатьох авторів, не можуть повністю компенсувати дефіцит рухів [3; 13].

На межі 80–90-х рр. криза фізичної культури в поєднанні з іншими негативними явищами породили в суспільстві проблему здоров'я нації, зумовила духовне, культурне й фізичне зубожіння народу. Не вдаючись до аналізу зовнішніх ознак стану фізичної культури, потрібно відзначити одну дуже важливу обставину: незважаючи на її кризу, потреба в заняттях фізичної культури в людини зберігається (більше проявляється інтерес до нових видів вправ і нових систем тренувань (східні единоборства, аеробіка, шейпінг, атлетична гімнастика й ін.)). Отже, процес фізичної культури можна тільки загальмувати або прискорити за рахунок цих процесів демократизації та гуманізації суспільства.

А. П. Матвеев (1996) уважав проблему гуманізації й демократизації системи освіти однією з найбільш гострих. Шкільна фізична культура поки слабоорієнтована на дитину як особистість [8]. Водночас В. К. Бальсевич (1990) стверджує, що можливості академічного уроку, які необхідні для фізкультурного виховання учнів, оволодіння ними інтелектуальним компонентом фізичної культури, у нашій школі практично не використовуються [2].

Із цього приводу Е. М. Казін, Т. С. Пашина та співавтори (1997) відзначають, що і позашкільна фізкультурно-оздоровча, і культурно-масова робота поставлені вкрай незадовільно. Причиною цього є, з одного боку, відсутність умов для занять фізкультурою в багатьох школах, з іншого – наявні міські спортивні установи не функціонують як валеологічні структури, а їхня діяльність пов'язана або з професійним спортом, або з комерцією. Розв'язання двоєдиного завдання оволодіння фізкультурними знаннями й розвитку фізичного потенціалу учнів змушує шукати нове вирішення питання організації фізичного виховання в школі. Один із можливих варіантів розв'язання цього завдання фахівці вбачають у використанні форм навчання, спрямованих на фізкультурно-валеологічну освіту [6].

Розглядаючи сутність поняття “культура”, слід звернути увагу на найбільш загальні її особливості, притаманні їй незалежно від конкретно-історичних умов і форм існування. Культура має глибоку гуманістичну спрямованість та є значною суспільною й особистісною цінністю. Вона поєднує в собі кінцевий продукт людської діяльності, її результат; людину як діяльну суспільну істоту, творчо розвинену особистість, сам процес цілеспрямованої суспільно корисної діяльності. Наука виділяє чимало різних видів культури, які сукупно складають загальну культуру суспільства, особистості в тому числі. Одним із її компонентів є фізична культура, характеризуючи яку, потрібно відзначити її фено-

менальність, що полягає у виключній функції поєднання соціального та біологічного початків у людині [4].

Характерною особливістю поняття “фізична культура” є те, що воно має різні змістові виміри й особливості – від дуже широкого до вузького, від фізичної культури як галузі діяльності суспільства до фізичної культури як індивідуальної риси особистості.

Зміст роботи із виховання фізичної культури школярів уключає діяльність, що забезпечує:

1) морфологічне та функціональне вдосконалення організму, закріплення його стійкості перед несприятливими умовами зовнішнього середовища, попередження захворювань й охорону здоров'я;

2) формування та вдосконалення основних рухових якостей. Здатність людини до виконання багатьох дій забезпечується високим і гармонійним розвитком усіх фізичних якостей;

3) формування життєво важливих рухових умінь та навичок;

4) виховання стійкого інтересу й потреби в систематичних заняттях фізичною культурою. В основі здорового способу життя лежить постійна внутрішня готовність особистості до фізичного самовдосконалення. Для формування такої готовності потрібно організувати дитячу рухливість, моторику в правильних формах, дати їй розумний вихід. Інтерес і задоволення, які учні одержують у процесі фізичних вправ, поступово переходять у звичку систематично займатися ними, яка потім перетворюється в постійну потребу;

5) набуття необхідного мінімуму знань у галузі гігієни й медицини, фізичної культури та спорту. Учні повинні мати чітке уявлення про режим дня, гігієну харчування, сну, значення фізичної культури й спорту для зміцнення здоров'я та підтримки високої працездатності, про гігієнічні правила занять фізичними вправами, гігієнічні вимоги загартування. Водночас вони оволодівають прийомами самоконтролю за своєю працездатністю, утомою й загальним самопочуттям.

Основними засобами виховання фізичної культури учнів є фізичні вправи, природні та гігієнічні чинники.

Вивчення предметів “Основи здоров'я” й “Фізична культура” передбачає встановлення міжпредметних зв'язків з анатомією, віковою та загальною фізіологією людини, гігієною, біологією, валеологією й ін. Головною вимогою до сучасних уроків фізичної культури є вироблення інструктивних навичок і вмінь самостійно займатися фізичними вправами, здійснювати самоконтроль за власним здоров'ям, уміння організувати програму здорового способу життя та ін. [10].

Варто враховувати, що валеологія й фізична культура відображають природно детерміновані правила наявних оздоровчих спрямувань [12]. Отже, фізична культура залежить від валеології сильніше, ніж від будь-якої іншої науки, що існує навколо проблем індивідуального здоров'я особистості.

Учителі усвідомлюють головну мету й завдання предмета “Фізична культура”: покращення фізичного розвитку та стану здоров'я учнів, удосконалення функціональних можливостей організму, розвиток основних життєзабезпечувальних систем, формування адекватної самооцінки особистості, моральної самосвідомості, цілеспрямованості, упевненості у своїх силах, витримки (О. М. Кривенцова, С. А. Божко).

Учителі валеології, основ здоров'я в початкових класах мають володіти знаннями й уміннями, основами методики викладання фізичної культури молодшим школярам; знати їхні фізіологічні особливості; упроваджувати елементи здорового способу життя на власному прикладі, через особисту валеологічну культуру [2; 10; 11].

Учителі валеології, основ здоров'я, фізичної культури повинні навчити дітей користуватися фізкультурно-оздоровчими засобами щоденно, формувати в учнів валеологічний світогляд. При цьому слід обов'язково розглядати питання безпеки, профілактики захворювань на заняттях фізичними вправами й загартовувальними процедурами [2; 10; 11].

Фахівці фізичної культури повинні чітко уявляти, які умови для оздоровлення молодших школярів слід створювати в школі та різних сферах життєдіяльності молодших школярів, знати механізми їх створення, законодавчі основи; розвивати практичну діяльність у цьому напрямі.

За даними науковців і практиків у галузі фізичної культури, діти мають перебувати на свіжому повітрі та займатися фізичними вправами не менше 5–6 годин щодня.

Для розвитку рухових якостей, зміцнення здоров'я ефективними є заняття на свіжому повітрі, на лоні природи рухливими й спортивними іграми, легкою атлетикою, акробатикою, плаванням, гімнастикою, танцями, їздою на велосипеді, лижах, ковзанах тощо. Вправи мають нести відповідний зміст (засоби, методи, способи, емоційний фон) відповідно до стану дитячого організму, мети та завдань, що розв'язуються на заняттях [14].

Загартувальні, гігієнічні процедури як засоби фізичної культури ефективно зміцнюють і розвивають здоров'я молодших школярів, зокрема збільшують неспецифічний імунітет до простудних хвороб. Тому вчителі повинні знати та володіти методиками проведення загартувальних процедур, активно, через власний приклад оздоровлення, із допомогою батьків залучати дітей до загартування. За темами загартування слід проводити практичні заняття, які б приносили користь і задоволення всім його учасникам [13].

У вихідні дні, дні народних, релігійних свят, особливо на канікулах, розпорядок дня учнів, їхній руховий режим мають свої відмінності. Є можливість більше часу перебувати на свіжому повітрі. Тому діти повинні знати, як організувати й провести в ці дні різні рухливі спортивні ігри, загартувальні процедури, прогулянки, походи, забави, розваги, змагання.

У дні народних, релігійних свят велике пізнавально-виховне, оздоровче значення (у духовному, фізичному, соціальному аспектах) мають дотримання українських народних звичаїв святкування та відродження національних фізкультурно-оздоровчих, загартувальних традицій. Багатолітній досвід здорового способу життя нашого народу варто повною мірою розкривати в шкільному валеологічному навчанні й вихованні [15].

Протягом навчального року діти повинні отримувати інформацію про рівень їхньої фізичної підготовленості; мають проводитися різні заняття з батьками (бесіди, лекції, круглі столи, фізкультурно-оздоровчі заходи тощо) на теми оздоровлення дітей.

Для покращення валеологічної освіти варто надавати більше можливостей викладати валеологію та основи здоров'я в початкових класах учителям фізичної культури, адже студенти профільних навчальних закладів фізичної культури, вивчаючи предмети медико-біологічного й фундаментального циклів, отримують комплекс знань про здоров'я людини та суспільства, способи його збереження, зміцнення, розвитку в сучасних умовах.

У валеологічному навчанні переважають теоретичні уроки. Уроки фізичної культури в школах переважно практичні, з обмеженою кількістю передачі знань фізкультурно-оздоровчої тематики.

Висновки. На нашу думку, можливості покращення шкільного навчання з валеології, основ здоров'я полягають у якісній підготовці вчителів початкових класів із теорії та методики фізичного виховання молодших школярів у профільних навчальних закладах, а також у наданні переваги спеціалістам у галузі фізичної культури під час підбору фахівців для викладання предметів "валеологія", "основи здоров'я" в початковій школі.

Перспективи подальших досліджень полягають у дослідженні рівня валеологічних знань учнів молодших класів та їх ролі в житті дитини.

Список використаної літератури

1. Алексеев Н. И. Физическая культура: образовательная программа для учащихся средней общеобразовательной школы / Н. И. Алексеев, В. З. Афанасьев, А. И. Бессуднов // Настольная книга учителя физкультуры. – М. : Физкультура и спорт, 1998. – С. 151–158.
2. Бальсевич В. К. Физическая культура, молодежь и современность / В. К. Бальсевич, Л. И. Лубышева // Теория и практика физической культуры. – 1995. – № 4. – С. 2–7.
3. Большаков В. Г. О программе "Физическое воспитание с оздоровительной направленностью учащихся младших классов малокомплектных школ" / В. Г. Большаков // Начальная школа. – 1993. – № 8. – С. 51–53.
4. Визитей Н. Н. Социология спорта. Курс лекций / Визитей Н. Н. – Киев : Олимпийская лит., 2005. – 248 с.
5. Виноградов П. А. Основы физической культуры и здорового образа жизни / П. А. Виноградов, А. П. Душанин, В. И. Жолдак – М. : [б. н.], 1996. – 203 с.
6. Казин Э. М. Психолого-валеологические подходы к здоровью и развитию личности в системе образования / Э. М. Казин, Т. С. Панина, А. И. Федоров // Валеология. – 1997. – № 3. – С. 5–8.
7. Лукьяненко В. П. Концепция модернизации системы общего среднего физкультурного образования в России / Лукьяненко В. П. – М. : Сов. спорт, 2007 – 120 с.
8. Матвеев А. П. Образовательная учебная программа / А. П. Матвеев // Физическая культура в школе. – 1996. – № 1. – С. 34–37.
9. Осипова Е. В. К вопросу об оптимизации преподавания физической культуры в начальной школе / Е. В. Осипова // Современные проблемы науки и образования. – 2007. – № 3.
10. Основи здоров'я і фізична культура : прогр. для загальноосвітніх навч. закл. I–II кл. – К. : Почат. шк., 2001. – 112 с.
11. Столяров В. И. Концепция физической культуры и физкультурного воспитания (инновационный подход) / В. И. Столяров, И. М. Быховская, Л. И. Лубышева // Теория и практика физической культуры – 1998. – № 5. – С. 11–15.

12. Страшко С. В. Медико-біологічна і валеологічна підготовка майбутніх учителів (концептуальні засади) / С. В. Страшко, Л. А. Животська // Всеукраїнська наук.-практ. конф. "Науково-методичні підходи до викладання природничих дисциплін в освітніх закладах ХХІ століття". – Полтава : [б. в.], 2001. – С. 7–16.
13. Трешева О. Л. Программно-методические основы обучения здоровому образу жизни учащихся / О. Л. Трешева // Теория и практика физической культуры. – 2000. – № 10.
14. Фролова Н. О. Ефективність оздоровчо-виховної роботи початкової школи в динаміці навчального року / Н. О. Фролова // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. – Х. : [б. в.], 2002. – № 8. – С. 12–17.
15. Цьось А. В. Планування навчальної роботи з фізичної культури в школах I–III ступенів : навч. посіб. / А. В. Цьось, В. М. Довганюк, Н. М. Ковальчук – Луцьк : Надстир'я, 1998. – 364 с.

Анотації

Погіршення здоров'я школярів залежить від недостатнього рівня грамотності з питань збереження й зміцнення здоров'я учнів, їхніх батьків та педагогів. Тому потрібно виховувати в учнів відповідальність за своє здоров'я та надати їм можливість скористатися здоров'язберігальними програмами. Слід навчити школярів елементарних вправ, що сприяють профілактиці порушень серцево-судинної й дихальної систем, порушення постави, зору, плоскостопості. На сьогодні доведена необхідність валеологічного виховання – формування здорового способу життя дітей. Валеологія та фізична культура відображають природно детерміновані правила наявних оздоровчих напрямів. Фізична культура створює умови для формування в учнів ціннісних орієнтацій щодо культури здоров'я й здорового способу життя, виховання потреби та звички займатися фізичною культурою й спортом, прагнення досягати оптимального рівня особистісного здоров'я. У зв'язку з проблемами механізмів фінансування, підготовки кадрів, створення матеріально-технічної бази в більшості шкіл обов'язкові уроки фізичної культури не можуть повністю компенсувати дефіцит рухів. Завдання оволодіння фізкультурними знаннями та розвитку фізичного потенціалу учнів змушує шукати нове розв'язання питання організації фізичного виховання в школі.

Ключові слова: фізична культура, валеологічні знання, школярі.

Віталій Дмитрук. Роль фізической культуры в формировании валеологических знаний учащихся младшего школьного возраста. Ухудшение здоровья школьников зависит от недостаточного уровня грамотности по вопросам сохранения и укрепления здоровья учащихся, их родителей и педагогов. Поэтому необходимо воспитывать у учащихся ответственность за своё здоровье и дать им возможность воспользоваться здоровьесберегающими программами. Следует научить школьников элементарным упражнениям, способствующим профилактике нарушений сердечно-сосудистой и дыхательной систем, нарушения осанки, зрения, плоскостопия. На сегодня доказана необходимость валеологического воспитания – формирование здорового образа жизни детей. Валеология и физическая культура отражают естественно детерминированные правила существующих оздоровительных направлений. Физическая культура создаёт условия для формирования у учащихся ценностных ориентаций относительно культуры здоровья и здорового образа жизни, воспитание потребности и привычки заниматься физической культурой и спортом, стремление достигать оптимального уровня личностного здоровья. В связи с проблемами механизмов финансирования, подготовки кадров, создания материально-технической базы в большинстве школ обязательные уроки физической культуры не могут полностью компенсировать дефицит движений. Задача овладения физкультурными знаниями и развитие физического потенциала учащихся заставляет искать новое решение вопроса организации физического воспитания в школе

Ключевые слова: физическая культура, валеологические знания, школьники.

Vitaliy Dmytruk. Role of Physical Culture in Formation of Valeologic Knowledge Among Junior Pupils. Worsening of health of pupils depends on an insufficient level of literacy on the questions of keeping and strengthening health of pupils, their parents and teachers. It is therefore necessary to teach pupils responsibility for their health and give them opportunity to take advantage of health-programs. It is needed to teach elementary school exercises that help to prevent disorders of cardiovascular and respiratory systems, incorrect posture, vision, flat-footedness. Today, the need to prove valeological education - promotion of healthy lifestyles of children. Valeology and physical education courses are determined by the rules that reflect current fitness trends. Physical culture creates conditions for the formation of students' cultural value orientations with respect to health and healthy living, education needs and habits to engage in physical culture and sport, desire to reach an optimal level of personal health. In connection with the problems of financing mechanisms, training, material and technical base in most schools, mandatory physical education classes can not fully compensate for the lack of movement. The task of mastering physical culture knowledge and development of physical potential of students makes us search for a new solution to organization of physical education in schools.

Key words: physical culture, knowledge valeological, schoolchildren.

Соматотипологічні особливості темпів приросту фізичних якостей хлопчиків 13–14 років (факторний аналіз)

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

Постановка наукової проблеми та її значення. Аналіз останніх досліджень. Важливою умовою ефективності фізичного виховання в ЗОШ є реалізація диференційованого й індивідуального підходів. Однією з ознак, що дає змогу комплексно враховувати значну кількість морфофункціональних (у тому числі рухових) та деяких інших характеристик, є соматичний тип конституції індивіда.

Основу цілеспрямованого впливу на фізичні якості складають дані про сенситивні періоди їх розвитку, які частково не збігаються при порівнянні інформації чинної програми з фізичного виховання та різних дослідників, що свідчить про існування суперечностей між теорією й практикою в питанні ефективності розв'язання відповідного завдання, а одна з причин зазначеного полягає в суттєвих розбіжностях між хлопцями однакового віку в морфофункціональних показниках, рівні розвитку фізичних якостей [1; 2].

Одним із найбільш ефективних варіантів планування спрямованості та обсягу фізичних навантажень упродовж навчального року є врахування даних факторної структури фізичної підготовленості дітей у певному віці [3; 4; 6].

Вивченню факторної структури окремих фізичних якостей у хлопців різних соматотипів присвячено незначну кількість досліджень. Цілеспрямований розвиток будь-якої фізичної якості завжди відзначається перенесенням тренувального ефекту [3; 5].

Для цього використовували тести, що дали змогу вивчити фізичні якості.

Завдання дослідження:

- 1) вивчити індивідуальні особливості розвитку фізичних якостей, що забезпечують їх прояв у шкільний період, і визначити структуру приросту фізичних якостей підлітків;
- 2) провести факторний аналіз для більш детального опису темпів приросту фізичних якостей хлопчиків різних соматотипів у віковий період від 13 до 14 років.

Під час розв'язання встановлених завдань використовували комплекс взаємопов'язаних теоретичних, медико-біологічних, педагогічних методів.

Виклад основного матеріалу й обґрунтування отриманих результатів дослідження. Для більш детального аналізу темпів приросту фізичних якостей хлопців різних соматотипів у кожний віковий період від 13 до 14 років провели факторний аналіз. Вихідними даними для нього були не величини прояву, а величини щорічного приросту досліджуваних у хлопців різних соматотипів фізичних якостей. Отримані результати свідчили про таке:

Період із 13 до 14 років. Структура приросту фізичних якостей підлітків у цей віковий період відзначалася такими особливостями. У представників астеноїдного й м'язового соматотипів вона, відповідно, на 78,3 % і 84,5 % визначалася п'ятьма, у торакального та дигестивного – на 86,1 % і 83,5 % – чотирма статистично незалежними чинниками (рис. 1–4). Що стосується особливостей складу кожного чинника, то він був такий.

На першому факторі в підлітків астеноїдного соматотипу (внесок у загальну дисперсію – 22,9 %) виокремилася три перемінні, які відзначалися найбільшими факторними навантаженнями – 5-секундний біг на місці, викрут мірної лінійки за спину, стрибок у довжину з місця. Ураховуючи склад інших виокремлених факторів і залучення до виконання бігу й стрибків однакової фізичної якості – вибухової сили, цей фактор інтерпретували як “вибухову силу”. У торакального соматотипу (38,3 %) виокремлені на першому факторі метання тенісного м'яча на дальність провідною та непровідною руками, нахил уперед, викрут мірної лінійки за спину, стрибок у довжину з місця інтерпретували як фактор “швидкісно-силових якостей і гнучкості”, оскільки в метаннях та стрибках провідною є саме ця фізична якість, а нахил уперед і викрут мірної лінійки відображають стан рухливості в різних ділянках тіла. У підлітків м'язового соматотипу (24,8 %) найбільшими факторними навантаженнями відзначалися метання на дальність провідною й непровідною руками, викрут мірної лінійки за спину, вис на зігнутих руках, що дало змогу інтерпретувати цей фактор як “швидкісно-силову витривалість”.

У дигестивного соматотипу (28,4 %) зазначеним характеристикам відповідали перемінні, пов'язані з метанням на дальність непровідною рукою, трьома перекидами вперед, метанням набивного м'яча, становою динамометрією, що дало змогу розглядати цей фактор як "швидкісно-силові якості в рухових діях різної координаційної складності".

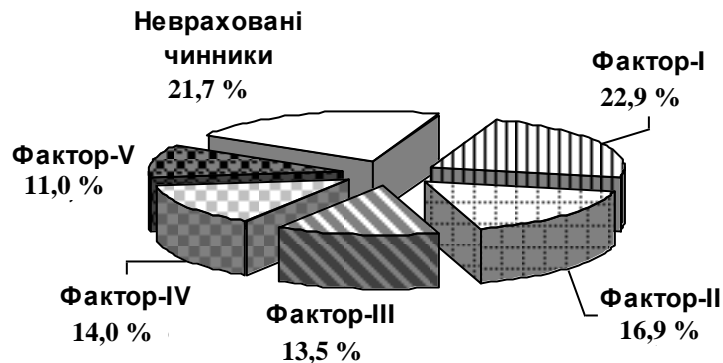


Рис. 1. Факторна структура приросту фізичних якостей хлопчиків астенійного соматотипу з 13 до 14 років



Рис. 2. Факторна структура приросту фізичних якостей хлопчиків торакального соматотипу з 13 до 14 років

На другому факторі в астенійного соматотипу (внесок у загальну дисперсію – 16,9 %) найбільшими факторними навантаженнями відзначалися біг на 100 м, нахил уперед стоячи; у торакального соматотипу (19,1 %) – човниковий біг і станова динамометрія; м'язового (24,1 %) – біг на 100 м, 5-секундний біг на місці й три перекиди вперед, дигестивного (19,5 %) – біг на 20 м і вис на зігнутих руках, що, урахувавши вищезазначені підходи до інтерпретації даних, дали змогу розглядати цей фактор, відповідно, як "швидкісну витривалість", "силові якості" та "швидкісно-силову витривалість".

На третьому факторі в підлітків астенійного соматотипу (внесок у загальну дисперсію – 13,5 %) найбільшим факторним навантаженням відзначалося метання на дальність непровідною рукою, підлітків торакального соматотипу (19,0 % – три перекиди вперед і метання набивного м'яча, м'язового (11,7 %) – біг 20 м і метання набивного м'яча, дигестивного (21,4 %) – човниковий біг, метання на дальність провідною рукою й стрибок у довжину з місця, який інтерпретували, відповідно, як "координаційні здібності в метаннях на дальність", "координаційні здібності в акробатичних рухових діях", "швидкісні якості" та "вибухову силу".

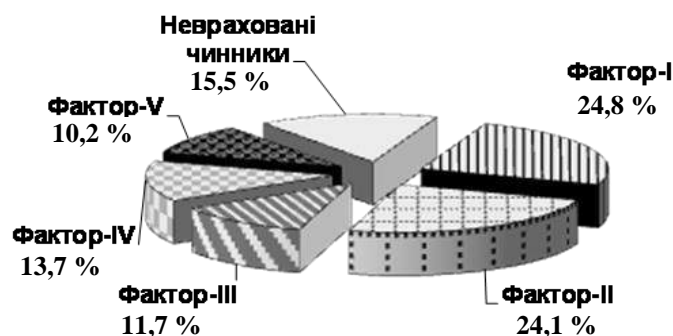


Рис. 3. Факторна структура приросту фізичних якостей хлопчиків м'язового соматотипу з 13 до 14 років

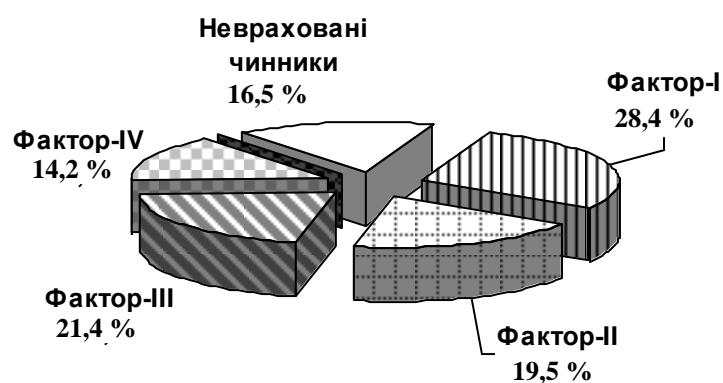


Рис. 4. Факторна структура приросту фізичних якостей хлопчиків дигестивного соматотипу із 13 до 14 років

На четвертому факторі в підлітків астеноїдного соматотипу (внесок у загальну дисперсію – 14,0 %) виокремилися човниковий біг і метання набивного м'яча; у підлітків торакального соматотипу (9,7 %) – біг 100 м; м'язового (13,7 %) – човниковий біг і нахил уперед; дигестивного (14,2 %) – 5-секундний біг на місці, що дало змогу досить чітко інтерпретувати цей фактор, відповідно, як “швидкісно-силові якості”, “швидкісну витривалість”, “координаційні здібності в циклічних локомоціях”, “швидкісні якості”.

П'ятий фактор, виокремлений в астеноїдному й м'язовому соматотипах (внесок у загальну дисперсію – відповідно, 11,0 % і 10,2 %) характеризувався такими перемінними: у перших – висом на зігнутих руках, у других – 6-хвилинним бігом, що дало змогу однозначно інтерпретувати його, відповідно, як “статичну силову витривалість” і “загальну витривалість”.

Отже, із 13 до 14 років структура приросту фізичних якостей у підлітків різних соматотипів суттєво відрізняється між собою. В астеноїдного соматотипу вона визначається вибуховою силою – швидкісною витривалістю – координаційними здібностями в метаннях – швидкісно-силовими якостями – статичною силовою витривалістю та на 21,7 % – іншими невстановленими чинниками. У торакального соматотипу структура визначається швидкісно-силовими якостями – гнучкістю – силовими якостями – координаційними здібностями в акробатичних рухових діях – швидкісною витривалістю та на 13,9 % – невстановленими чинниками, м'язового соматотипу такими є швидкісно-силова – швидкісна витривалість – швидкісні якості – координаційні здібності в циклічних локомоціях – загальна витривалість, дигестивного – швидкісно-силові якості в рухових діях різної координаційної

складності – швидкісно-силова витривалість – вибухова сила – швидкісні якості, а частка невстановлених чинників становить, відповідно, 15,5 % та 16,5 %.

Висновки й перспективи подальших досліджень. Від 13 до 14 років у хлопців різних соматотипів відбувається розвиток усіх фізичних якостей. Водночас він відзначається неоднаковими величинами приросту й кількістю результатів, які суттєво покращуються впродовж кожного року навчання.

Структура приросту фізичних якостей у хлопчиків різних соматотипів, незважаючи на однакову кількість факторів, що її обумовлюють, суттєво відрізняється загальною дисперсією, внеском у неї кожного фактора та складом перемінних.

Список використаної літератури

1. Зубаль М. В. Організаційно-методичні основи вдосконалення фізичних якостей хлопців 7–17 років у процесі фізичного виховання : метод. рек. / М. В. Зубаль, Г. А. Єдинак. – Кам'янець-Подільський : ПП. О. А. Буйницький, 2008. – 156 с.
2. Зубаль М. В. Періодизація розвитку фізичних здібностей в хлопчиків 7–10 років різних типологічних груп / М. В. Зубаль // Молода спортивна наука України : зб. наук. пр. в галузі фізичної культури та спорту. – Л. : НФВ “Українські технології”, 2004. – Вип. 8. – Т. 3. – С. 135–139.
3. Кротов Г. В. Факторна структура фізичних здібностей дівчаток 7–10 років різних соматотипів / Г. В. Кротов // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту : зб. наук. пр. [за ред. С. С. Єрмакова]. – Х. : [б. в.], 2005. – № 3. – С. 24–29.
4. Лях В. И. Двигательные способности школьников: основы теории и методики развития / Лях В. И. – М. : Терра-Спорт, 2000. – 241 с.
5. Сергиенко Л. П. Основы спортивной генетики : учеб. пособие / Сергиенко Л. П. – Киев : Выща шк., 2004. – 631 с.
6. Спортивная метрология : учеб. для ин-тов физ. культуры / [под ред. В. М. Зацюрского]. – М. : Физкультура и спорт, 1982. – 256 с.
7. Хрестоматия по возрастной физиологии : учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений / [сост. М. М. Безруких, В. Д. Сонькин, Д. А. Фарбер]. – М. : Изд. центр “Академия”, 2002. – 288 с.

Анотації

Стаття присвячена вивченню факторної структури окремих фізичних якостей підлітків різних соматотипів упродовж 13–14 років та дослідженню їхніх темпів приросту під впливом чинного змісту фізичного виховання. Структура щорічного приросту фізичних якостей у хлопців різних соматотипів суттєво відрізняється між собою за якісним складом у деякі періоди й за кількістю факторів, що її визначають. Зазначене свідчить про неоднаковий внесок кожної фізичної якості в загальну структуру їх приросту, а отже – про різну кількість занять, спрямованих на розвиток певної фізичної якості впродовж навчального року.

Ключові слова: структура, фізичні якості, соматотипи, фізичне виховання.

Майя Зубаль. Соматотипологические особенности темпов прироста физических качеств мальчиков 13–14 лет (факторный анализ). *Статья посвящена изучению факторной структуры отдельных физических качеств подростков разных соматотипов на протяжении 13–14 лет и исследованию их темпов прироста под воздействием действующего содержания физического воспитания. Структура ежегодного прироста физических качеств у ребят разных соматотипов существенно отличается между собой за качественным составом в некоторые периоды, а также за количеством факторов, что её определяют. Отмеченное свидетельствует о неодинаковом вносе каждого физического качества в общую структуру их прироста, а следовательно – о разном количестве занятий, направленных на развитие определённого физического качества на протяжении учебного года.*

Ключевые слова: структура, физические качества, соматотипы, физическое воспитание.

Maya Zubal. Somatotypological Peculiarities of Physical Qualities Growth Among Boysaged 13–14 Years (Factor Analysis). *The article is devoted to the study of factor structure of separate physical qualities of teenagers of different somatotypes at the age of 13–14 and research of their growth rates under act of operating maintenance of physical education. The structure of year-on-year increase of physical qualities for boys of different somatotypes substantially differs between itself after high-quality composition in some periods – also and after some number of factors that it is determined. This testifies to different contribution of every physical quality in the general structure of their increase, and consequently about the different amount of employments, directed on development of certain physical quality during a school year.*

Key words: structure, physical qualities, somatotypes, physical education.

Динамика физической подготовленности детей 13–18 лет с лёгкой степенью интеллектуальной недостаточности

*Белорусский государственный университет физической культуры
Республика Беларусь (г. Минск)*

Постановка научной проблемы и её значение. Анализ последних исследований. Из года в год увеличивается количество лиц, имеющих отклонения в развитии, и эта тенденция сохраняется, так как постоянно увеличивается количество детей с врожденными физическими и (или) психическими аномалиями, нарушениями интеллекта и другими заболеваниями. Ухудшению здоровья населения способствует целый ряд факторов. Среди них наиболее серьёзными являются неблагоприятная экологическая и экономическая обстановка.

Дети с интеллектуальной недостаточностью – наиболее многочисленная категория лиц с особенностями психофизического развития (составляют примерно 1–3 % от общей детской популяции). Понятие “интеллектуальная недостаточность” объединяет многочисленные и разнообразные формы патологии, различающиеся по этиологии, патогенезу, клиническим проявлениям, времени возникновения и особенностям протекания [4].

Интеллектуальная недостаточность является не психическим заболеванием, а специфическим состоянием, когда интеллектуальное развитие ребёнка ограничено определенным уровнем функционирования центральной нервной системы. Ребёнок с нарушением интеллекта может развиваться и обучаться, но обучение и развитие ограничено его возможностями [2].

В Республике Беларусь дети данной категории в большинстве случаев обучаются в специализированных школах – вспомогательных школах (школах-интернатах), которые создаются для обучения и воспитания, коррекции физических и (или) психических нарушений и социальной адаптации учащихся с интеллектуальной недостаточностью. В зависимости от степени интеллектуальной недостаточности образовательный процесс для лиц данной категории организуется в двух отделениях (первое и второе) [5].

Важным компонентом учебно-воспитательного процесса выступает физическое воспитание. Т. А. Грабовская отмечает, что в основе физического воспитания в специальном образовании лежит упорядоченное обучение двигательным действиям, развитие физических способностей и формирование связанных с ними знаний. Специфической особенностью физического воспитания выделяется то, что объектом педагогического воздействия является человек с сугубо индивидуальными свойствами, обусловленными патологическими нарушениями развития, что всегда негативно отражается на двигательной функции, физическом развитии, физической подготовленности [1].

Физическая культура и спорт являются важнейшими факторами в укреплении здоровья человека, его физического развития и воспитания, а также в профилактике заболеваний [8]. Физическая культура расширяет адаптационные возможности человека. Двигательная активность, рациональное питание, закаливание повышают его функциональные возможности, способность противостоять негативным факторам окружающей среды. Это особенно важно сегодня, в условиях резко возросшего темпа жизни и повышенных требований, предъявляемых к человеку.

Физическое воспитание в системе коррекционного обучения и воспитания – это комплексное воздействие на личность ребёнка с нарушением интеллекта с целью формирования у него жизненно важных двигательных умений и навыков, приобщения к систематическим занятиям физической культурой, коррекции нарушений моторики и физического развития, укрепления здоровья и подготовки к жизни и деятельности в обществе. Такой комплексный подход к системе физического воспитания определён необходимостью всесторонней помощи лицам, имеющим отклонения в психофизическом развитии.

В настоящее время общеизвестна ведущая роль оптимальной двигательной активности детей с интеллектуальной недостаточностью в повышении физической подготовленности и уровня здоровья, в положительном влиянии на эмоционально-психическую сферу, а также в опосредованном влиянии на развитие умственной работоспособности. Недельная физическая нагрузка учащихся специальных школ является недостаточной, поэтому не менее важное значение имеет организация физического

воспитания в педагогическом процессе, в ходе которого преимущественно осуществляются коррекция нарушения двигательной сферы, повышение физической подготовленности, уровня здоровья и функциональных возможностей детей данной категории [6; 7].

В. Г. Калюжин отмечает отставание в развитии физических качеств (силы, выносливости, скоростно-силовых качеств, гибкости) и нарушение координационных способностей у детей с интеллектуальной недостаточностью [3].

Из всего вышеизложенного можно сделать вывод о том, что хорошая физическая подготовленность является основой высокой работоспособности во всех видах трудовой деятельности детей с интеллектуальной недостаточностью. Поэтому необходимо изучение физической подготовленности детей с нарушением интеллекта, а также дальнейшая целенаправленная работа по коррекции имеющихся отклонений.

Задача исследования – изучение динамики физической подготовленности детей 13–18 лет с лёгкой степенью интеллектуальной недостаточности.

В тестированиях приняли участие 112 детей с особенностями психофизического развития (первое отделение – лёгкая степень интеллектуальной недостаточности) в возрасте 13–18 лет (39 девочек и 73 мальчика), обучающихся во вспомогательных школах г. Минска. Все они относятся к основной и подготовительной медицинским группам.

В процессе исследования применялись следующие контрольные испытания: подтягивание на перекладине у мальчиков и поднимание туловища у девочек; наклон туловища вперед из положения сидя, челночный бег 4х9 м, прыжок в длину с места, бег 60 м и 1000 м как у мальчиков, так и у девочек.

Анализ результатов исследования проводился при помощи компьютерных программ: “Microsoft Excel” 7.0» и “Statistica 6.1”. Методы математической статистики применялись для проверки достоверности и обоснованности результатов исследования. Достоверность различий считалась достоверной при 99,9, 99 и 95 % ($p < 0,001$; $p < 0,01$; $p < 0,05$) уровня значимости по t-критерия Стьюдента.

Изложение основного материала и обоснование полученных результатов исследования. В табл. 1 представлены данные изменения исследуемых показателей по результатам двух тестирований. Эти данные свидетельствуют о некотором размахе вариации, т. е. о разности между максимальными и минимальными вариантами выборки.

Таблица 1

Показатели физической подготовленности детей с лёгкой степенью интеллектуальной недостаточности

№	Контрольные испытания	1 тестирование	2 тестирование	T	p<	Динамика, %
		M1±m	M2±m			
<i>Мальчики</i>						
1	Наклон туловища вперед, см	-1,12±8,76	-1,03±9,7	0,21		-7,36
2	Подтягивание на перекладине, раз	2,14±2,24	2,62±2,71	3,62	0,001	14,73
3	Челночный бег 4х9 м, сек	12,11±2,36	11,99±2,53	1,19		-1,07
4	Прыжок в длину с места, см	162,78±36,3	164,16±40,29	1,09		0,57
5	Бег 60 м, с	11,51±1,94	11,22±2,45	1,75		-2,65
6	Бег 1000 м, мин	4,79±0,69	4,73±0,76	1,47		-1,3
<i>Девочки</i>						
1	Наклон туловища вперед, см	4,67±8,14	5,13±7,6	0,94		34,69
2	Поднимание туловища, раз	26,69±12,23	27,9±12,88	1,92		4,17
3	Челночный бег 4х9 м, с	13,22±2,28	13,23±2,21	0,06		0,57
4	Прыжок в длину с места, см	147,95±21,65	145,15±22,93	1,24		-1,52
5	Бег 60 м, с	11,94±1,24	11,95±1,32	0,06		0,27
6	Бег 1000 м, мин	5,45±0,61	5,31±0,64	3,1	0,01	-2,45

Статистически достоверные изменения получены лишь в нескольких показателях (табл. 1): у мальчиков результаты в развитии силы (подтягивание на перекладине) улучшились на 14,73 % ($p < 0,001$), а у девочек – в развитии выносливости (бег 1000 м) на 2,45 % ($p < 0,01$).

В целом процент изменения показателей является незначительным, что позволяет сделать вывод о недостаточной работе с детьми с лёгкой степенью интеллектуальной недостаточности по улучше-

нию их физической подготовленности. Хотя, как отмечалось ранее, она имеет ключевое значение при последующей их трудовой и профессиональной деятельности.

Выводы и перспективы дальнейших исследований. На основе анализа литературных источников можно сделать вывод о том, что хорошая физическая подготовка детей с лёгкой степенью интеллектуальной недостаточности является залогом их последующей трудовой и профессиональной деятельности. В то же время отмечается недостаток их двигательной активности в специализированных школах, ведь, к сожалению, процесс физического воспитания реализуется в основном лишь на уроке физической культуры (два раза в неделю).

При анализе исследуемых показателей выявлен невысокий уровень физической подготовленности детей с лёгкой степенью интеллектуальной недостаточности, обучающихся во вспомогательных школах г. Минска, а также низкий процент улучшения этих показателей, что косвенно свидетельствует о недостаточной коррекционно-развивающей работе с этими детьми.

Для повышения эффективности физического воспитания необходимо совершенствование методики развития физических качеств и двигательных способностей детей данной категории, внедрение в учебный процесс во вспомогательных школах современных существующих методик и методических подходов по организации и проведению занятий, ориентирование детей на дополнительные формы двигательной активности.

Список использованной литературы

1. Грабовская Т. А. Методика развития физических качеств у детей с особенностями психофизического развития / Т. А. Грабовская / Формирование здорового образа жизни, организация физкультурно-оздоровительной работы с населением : материалы междунар. научн.-практ. конф., Витебск, 29–30 марта 2007 г. – Витебск : [б. и.], 2007. – С. 33–34.
2. Исаев Д. Н. Умственная отсталость у подростков и детей: руководство / Исаев Д. Н. – М. : Речь, 2003. – 391 с.
3. Калюжин В. Г. Особенности коррекции физического состояния детей среднего школьного возраста с лёгкой степенью интеллектуальной недостаточности / В. Г. Калюжин // Фундаментальные и прикладные основы теории физической культуры и теории спорта (научно-педагогическая школа А. А. Гужаловского) : материалы междунар. науч.-метод. конф. (10–11 апреля 2008 г., Минск) : БГУФК. – Минск : [б. и.], 2008. – С. 48–50.
4. Литош Н. Л. Адаптивная физическая культура. Психолого-педагогическая характеристика детей с нарушениями в развитии : учеб. пособие / Литош Н. Л. – М. : СпортАкадемПресс, 2002. – 140 с.
5. Об образовании лиц с особенностями психофизического развития (специальном образовании): Закон Республики Беларусь от 18 мая 2004 г. № 285-З: с изменениями и дополнениями: текст по состоянию на 9 ноября 2009 г. – Минск : Дикта, 2009. – 9 с.
6. Сермеев Б. В. Методика воспитания двигательных качеств у аномальных детей / Б. В. Сермеев // Дефектология. – 1980. – № 4. – С. 36–43.
7. Черник Е. С. Физическая культура во вспомогательной школе : учеб. пособие / Черник Е. С. – М. : Учеб. лит., 1997. – 320 с.
8. Шапкова Л. В. Частные методики адаптивной физической культуры : учеб. пособие / Шапкова Л. В. – М. : Сов. спорт, 2003. – 464 с.

Аннотации

Актуальность нашего исследования вызвана необходимостью изучения и последующего повышения физической подготовленности детей с легкой степенью интеллектуальной недостаточности, т.к. количество детей с данной патологией с каждым годом увеличивается, а их общественно-полезная деятельность в большинстве случаев реализуется в профессиях, для которых характерна высокая двигательная активность. Задача исследования – изучение динамики физической подготовленности детей 13–18 лет с лёгкой степенью интеллектуальной недостаточности. По результатам нашего исследования отмечен недостаточный уровень физической подготовленности детей данной категории, а также низкий процент прироста измеряемых показателей.

Ключевые слова: *дети с интеллектуальной недостаточностью, физическое воспитание, физическая подготовленность.*

Яніна Ляхович. Динаміка фізичної підготовленості дітей 13–18 років із легким ступенем інтелектуальної недостатності. *Актуальність нашого дослідження викликана необхідністю вивчення й подальшого підвищення фізичної підготовленості дітей із легким ступенем інтелектуальної недостатності, тому що кількість дітей із цією патологією з кожним роком збільшується, а їхня суспільно-корисна діяльність здебільшого реалізується в професіях, для яких характерна висока рухова активність. Завдання дослідження –*

вивчення динаміки фізичної підготовленості дітей 13–18 років із легким ступенем інтелектуальної недостатності. За результатами нашого дослідження відзначено недостатній рівень фізичної підготовленості дітей цієї категорії, а також низький відсоток приросту вимірюваних показників.

Ключові слова: діти з інтелектуальною недостатністю, фізичне виховання, фізична підготовленість.

Yanina Liakhovych. Dynamics of Physical Preparedness of Children Aged 13–18 With Low Degree of Mental Insufficiency. The urgency of our research is caused by the need of studying and subsequent improvement of physical preparedness of children with low degree of mental insufficiency, since the number of children with this pathology increases every year and their socially useful activity in most cases is realized in professions characterized by high motor activity. Objective of research – investigation of dynamics of physical preparedness of children aged 13–18 with low degree of mental insufficiency. According to the research results an inadequate level of physical preparedness of children of this category and a low per cent of gain of the measured parameters were marked.

Key words: children with mental insufficiency, physical education, physical preparedness.

УДК: 796.012-055.2-053.81

Олена Мороз

Взаємозв'язок компонентного складу тіла та рівня рухової активності жінок першого періоду зрілого віку

Чернівецький національний університет імені Юрія Федьковича (м. Чернівці)

Постановка наукової проблеми та її значення. Зважаючи на те, що причини порушення маси тіла пов'язані з порушенням енергетичного балансу в організмі, цілком логічно припустити, що всі відомі на сьогодні способи боротьби цивілізації з цим недугом розв'язують одне з двох завдань – обмежують надходження енергії в організм або навпаки, сприяють збільшенню загальних енерговитрат. Іншими словами, для того, щоб привести компоненти жирових запасів до фізіологічних норм, потрібно реалізувати хоча б один із двох шляхів.

Аналіз останніх досліджень і публікацій із цієї проблеми. Більшість фахівців при визначенні етіології надмірної маси тіла й ожиріння погоджуються з думкою, що вона є мультифакторною. Водночас, урахувавши, що енергетичний баланс визначається не тільки кількістю спожитих калорій, а й обсягом енергетичних витрат, цілком логічно припустити, що вагомий внесок у розвиток цієї патології поряд із харчовими розладами вносить гіпокінезія, характерна для більшості сучасного населення [1]. У науковій літературі достатньо багато досліджень, які свідчать про те, що особи, які активно проводять вільний час або систематично беруть участь у фізично активних заняттях, мають більше шансів зберегти нормальну масу тіла впродовж життя [2; 3]. Дослідження, проведені в Україні у 2003 р., продемонстрували, що розповсюдженість ожиріння серед осіб віком понад 45 років може становити 52 %, а надлишкової маси тіла – 33 %. Нормальна маса тіла виявляється лише в 13 % дорослого населення України [4]. В останні роки з'явилися публікації про випадки так званого прихованого ожиріння, коли при нормальній масі тіла виявляється надмірний рівень жирової маси, що часто пов'язано з недостатнім рівнем рухової активності [3; 4].

Масштабне дослідження, проведене одночасно в 15 країнах Європейського Союзу, у якому взяло участь 15 239 осіб у віці старше 15 років, виявило, що ожиріння й підвищення маси тіла тісно пов'язані з малорухливим способом життя [5].

Дослідження, проведені в США та Великобританії, виявляють стійке зростання розповсюдженості ожиріння з віком як у чоловіків, так і в жінок. Цікавими виявилися дослідження Л. В'єра, Дж. Вайреса й ін., які оцінювали зміни в показниках маси тіла залежно від рівня рухової активності в чоловіків і жінок протягом п'яти років [6]. На нашу думку, причини виникнення такої ситуації криються в зниженні рівня рухової активності та контролю над власною масою тіла, що й спонукало нас до проведення цього дослідження.

Завдання дослідження:

- 1) на основі аналізу науково-літературних джерел визначити стан проблеми щодо проблематики дослідження;
- 2) визначити рівень рухової активності та проаналізувати його вплив на показники маси тіла жінок першого періоду зрілого віку.

Виклад основного матеріалу й обґрунтування отриманих результатів дослідження. У дослідженні взяли участь 128 практично здорових жінок першого періоду зрілого віку. Для розв'язання поставлених завдань досліджувалися показники маси та складу тіла на основі оцінки як їхніх абсолютних величин, які визначалися методом антропометричних вимірювань, так і відносних параметрів, виражених відповідними індексами й відсотковими співвідношеннями. Вимірювальні процедури проводили відповідно до методики Е. Г. Мартіросова. Для визначення компонентного складу тіла використовували метод біоелектричного імпедансу.

Показники абсолютної маси тіла досліджуваних жінок коливалися в діапазоні 40–84 кг, а довжини тіла – 150–177 см. Для оцінки маси тіла орієнтуються на її відносний показник, виражений індексом маси тіла (ІМТ) через відношення маси тіла до довжини ($кг \cdot м^{-2}$). У середньому по групі він становив $22,3 \pm 0,35 \text{ кг} \cdot м^{-2}$, що оцінюється як норма. При цьому спостерігали велику варіативність індивідуальних значень $X_{\min} = 16,4 \text{ кг} \cdot м^{-2}$ $X_{\max} = 30,8 \text{ кг} \cdot м^{-2}$ та відповідних їм оцінок – від дефіциту маси тіла до її надмірної величини. Загалом у групі виявилось 71,81 % жінок із нормальною масою тіла, 18,77 % мали надмірну вагу тіла, 9,42 % – дефіцит маси тіла.

Біоімпедантний аналіз маси тіла дав змогу визначити склад тіла досліджуваних жінок. Частка жиру становила в середньому по групі 27,37 %. Індивідуальні значення розподілилися в діапазоні від 13,1 % до 39 %. Оцінка індивідуальних величин цього показника виявила, що оптимальним параметрам відповідали 30 % усіх результатів, 17 % оцінювалися як ожиріння й 52 % перебували в зоні ризику для здоров'я. Збільшення вмісту жирового компонента в організмі призводило до зменшення відносного вмісту води, про що свідчить від'ємний коефіцієнт кореляції між ними ($r = -0,976 \text{ } p < 0,001$). Виявлений зв'язок пояснюється гідрофобними властивостями жирової тканини. При цьому абсолютні показники виявили тенденцію до зростання при збільшенні вмісту жирової тканини, що зумовлено більшими загальними тотальними розмірами тіла повних жінок ($r = 0,440 \text{ } p < 0,00$). Середні значення абсолютного показника вмісту води по групі становило $31,35 \pm 0,42 \text{ кг}$, відносного – $52,22 \pm 0,62 \text{ \%}$. Показники м'язової маси зумовлені тотальними розмірами тіла – масою ($r = 0,816 \text{ } p < 0,001$) і довжиною тіла ($r = 0,676 \text{ } p < 0,001$). Середньогруповий показник м'язової маси – $32,76 \pm 0,45 \text{ кг}$.

Ураховуючи взаємозумовленість показників складу тіла, для подальшого його аналізу ми вважали за доцільне обмежитися визначенням відсоткового вмісту жирової тканини, оскільки він має обґрунтовану шкалу оцінки, а також дає можливість проаналізувати характер метаболічних процесів.

Під час дослідження відсоткового вмісту жирової маси в організмі використовували параметри вимірювань жирових складок. Слід зазначити, що показники вмісту жирової тканини, визначеного за допомогою цієї методики, виявилися вищими за ті, які були отримані методом біоелектричного імпедансу ($p < 0,005$). Аналіз оцінок умісту жирового компонента, визначених методами каліперометрії й методом біоімпедантного аналізу подано в табл. 1. Із зазначеного випливає, що серед результатів, визначених методом каліперометрії, у діапазоні оптимальних величин виявилось лише 16 % усіх значень, у зоні підвищеного ризику для здоров'я – 55 % і майже третина результатів (29 %) характеризувалися як такі, що вказують на ожиріння.

Таблиця 1

Оцінка вмісту жирового компонента в складі тіла жінок 1 періоду зрілого віку, визначеного за різними методами

Метод визначення	Статистичні показники		Кількість результатів із відповідною оцінкою		
	\bar{x}	m	належний рівень	підвищений рівень	ожиріння
Біоелектричний імпеданс	27,37	0,6	30 %	52 %	17 %
Каліперометрія	30,95	0,5	16 %	55 %	29 %

Виявлена різниця кількісного вмісту жирової маси в організмі жінок за різними методиками могла супроводжуватися певними похибками при вимірюваннях, які допускались авторами цих методик під час їх розробки. Водночас слід зазначити, що дані, отримані в результаті використання обох методів, мають достатньо високу кореляційну взаємозалежність ($r = 0,751, \text{ } p < 0,001$), а також практично однаковий за величиною кореляційний зв'язок із показником ІМТ: коефіцієнт кореляції результатів імпедансометрії з ІМТ дорівнює 0,767, $p < 0,001$; каліперометрії – 0,796, $p < 0,001$.

Зіставлення показників умісту жирової маси тіла з ІМТ виявило наявність ожиріння не тільки в жінок із надлишковою масою тіла, а й у тих, які мали належний рівень ІМТ. Результати такого аналізу подано на рис. 1. Так, серед жінок із надмірною масою тіла ознаки ожиріння (уміст жиру перевищував 32 %) мали 69 % учасниць), у решти (31 % жінок) наявний ризик ожиріння. Серед жінок із належними величинами ІМТ виявилось 6 % таких, котрі мали ознаки ожиріння, 63 % жінок із ризиком ожиріння й лише 31 % – із нормальними показниками вмісту жиру. Серед жінок із дефіцитом маси тіла осіб з ознаками ожиріння не виявилось, проте в 14 % уміст маси жирового компонента перевищував оптимальні параметри, у 57 % він відповідав оптимальному рівню, у 28 % відзначено понижений рівень жирової маси.

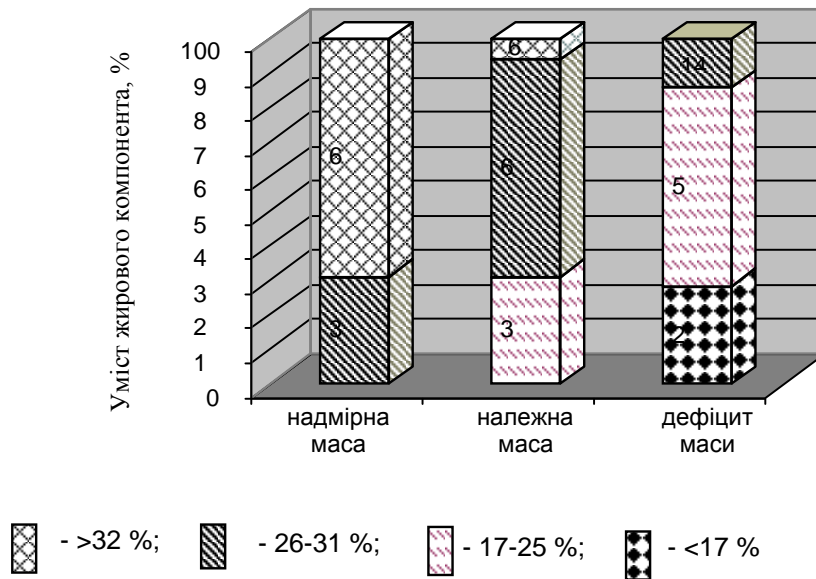


Рис. 1. Уміст жирового компонента в жінок із різним рівнем маси тіла

Отже, оптимальні величини параметрів складу тіла здебільшого характерні для жінок із дефіцитом маси тіла. Наявність належної маси тіла не гарантувала оптимального співвідношення жирового й м'язового компонентів. Проте надмірна маса тіла завжди супроводжувалася порушенням компонентного складу тіла. У зв'язку з цим запропоновані ВООЗ нормативи оцінки ІМТ виявляють достатню інформативність при визначенні наявного ожиріння тіла, проте не можуть бути надійним критерієм для визначення ступеня його ризику, який характерний для третини досліджуваних жінок, і тому повинні доповнюватись оцінкою компонентного складу тіла.

Дослідження рівня рухової активності обстежуваних жінок виявило, що більшість їх веде малорухливий спосіб життя. Це зумовлюється особливостями професійної діяльності (переважно розумова праця), яка складала 25–30 % часу доби. Ураховуючи, що 7–8 годин доби (30 %) жінки витрачають на нічний сон, решту часу – на дорогу до й із місця роботи (6–7 %), на побутову діяльність (10–14 %) (особиста гігієна, прибирання, прання, прасування тощо), приймання їжі (5–6 %), відпочинок (12–15 %). Структуру добової діяльності відображено на рис. 2.

Потрібно зазначити, що серед видів відпочинку переважав пасивний – читання, перегляд телевізора в положенні сидячи або лежачи. Більшість жінок добираються на роботу власним або громадським транспортом. З активних видів діяльності визначені відвідування дискотек, магазинів пішки (шопінг), прибирання квартири. Рівень загальних енерговитрат за одну добу коливався в діапазоні від 796 ккал до 4098 ккал. Середньогруповий рівень добової рухової активності $2156,7 \pm 309,4$ ккал. При виключенні енерговитрат, пов'язаних з основним обміном і перетравленням їжі, енерговитрати на виконання рухової діяльності становили $730,7 \pm 131,9$ ккал. Нормальним рівнем рухової активності вважається такий, при якому енерговитрати на рухову діяльність складають 1200–2000 ккал. Енерговитрати жінок досліджуваної групи майже на 40 % менші за нижню межу оптимального діапазону. У перерахунку на 1 кг маси тіла загальні добові енерговитрати склали $36,9 \pm 1,19$ ккал·кг⁻¹ при нижній межі норми 40 ккал·кг⁻¹.

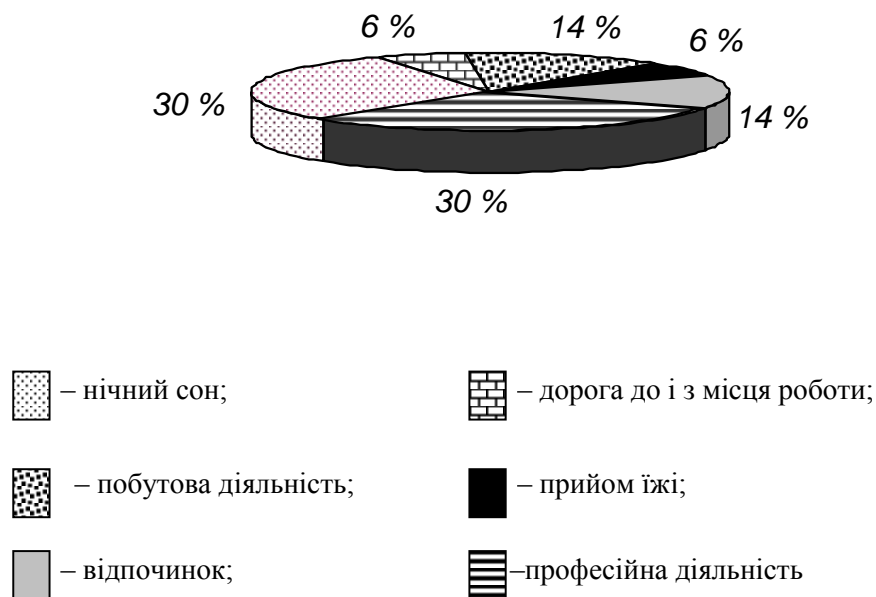


Рис. 2. Структура добової діяльності жінок I періоду зрілого віку

Висновки та перспективи подальших досліджень. Аналіз взаємозв'язків величини добових енерговитрат з показниками компонентного складу тіла не виявив яких-небудь закономірностей. Проведений хронометраж добових енерговитрат жінок першого періоду зрілого віку виявив дуже низький рівень рухової активності в усіх без винятку жінок, які взяли участь у дослідженні. Стан гіпокінезії спричиняє зниження фізичної працездатності, що призводить до “замкнутого кола”: будь-які спроби збільшити рухову активність викликають утому, на яку в подальшому організм реагує ще більшим обмеженням рухової активності. Фізична бездіяльність призводить до зменшення вмісту активної маси в складі тіла, за рахунок чого навіть в осіб із нормальною масою тіла та її дефіцитом спостерігається підвищений уміст жирового компонента.

Подальші дослідження можуть бути спрямовані на вивчення взаємозв'язку харчової поведінки, спадковості та психосоціальних аспектів із показниками маси тіла.

Список використаної літератури

1. Магльований А. В. Аналіз взаємовідношень між показниками розумової і фізичної працездатності студенток з різним рівнем рухової активності / А. В. Магльований, О. Б. Кунинець, О. А. Дзівенко [та ін.] // Експериментальна та клінічна фізіологія і біохімія. – Л., 2009. – № 1 (45). – С. 54–58.
2. Кашуба В. А. Технологія корекції телосложения женщин с учётом индивидуальных особенностей геометрии масс тела / В. А. Кашуба, Т. В. Ивчатова, Т. А. Хабинец // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту : наук. моногр. за ред. проф. С. С. Єрмакова. – Х. : ХДФДМ (ХХП), 2009. – № 1. – С. 75–78.
3. Каминский А. В. Избыточная масса тела, ожирение, метаболический синдром и их лечение / А. В. Каминский // Укр. мед. газ. – 2007. – № 1. – С. 10–11.
4. Горшунова Н. К. Значение индекса массы тела и анализа композиционной структуры тела в выявлении избыточного веса тела женщин пожилого возраста, страдающих артериальной гипертензией / Н. К. Горшунова, Е. И. Горлачева // Клиническая геронтология. – 2008. – № 9. – С. 93.
5. Европейская хартия по борьбе с ожирением [Электронный ресурс] / Европейская министерская конференция ВОЗ по борьбе с ожирением, 16 ноября, 2006. – Режим доступа : <http://www.euro.who.int/Document/E89567r.pdf>
6. Determining the amount of physical activity needed for long-term weight control / L.T. Wier, G. W. Ayers, A. S. Jackson [et al.] // International Journal of Obesity 2001. – Vol. 25. – № 5. – P. 613–621.

Анонції

Останнім часом питання збереження нормальної маси тіла в представників сучасного суспільства розглядається як одне з найгостріших. Для розв'язання поставлених завдань визначали показники компонентного складу тіла на основі оцінки як їхніх абсолютних величин, які визначалися методом антропометричних

вимірювань, так і відносних параметрів, виражених відповідними індексами та відсотковими співвідношеннями. Це дослідження присвячене оцінці показників маси тіла жінок першого періоду зрілого віку й аналізу їхнього рівня рухової активності, для виявлення найбільш вагомих факторів, що обумовлюють порушення компонентного складу тіла, якими визнано недостатню рухову активність, недостатнє усвідомлення жінками значення фізичних вправ для нормалізації й підтримання на належному рівні маси тіла.

Ключові слова: маса тіла, склад тіла, жирова маса, м'язова маса, індекс маси тіла, рухова активність.

Елена Мороз. Взаимосвязь компонентного состава тела и уровень двигательной активности женщин первого периода зрелого возраста. В последние годы вопрос сохранения нормальной массы тела у представителей современного общества рассматривается как один из наиболее острых. Для решения поставленных задач определялись показатели компонентного состава тела на основании оценки как их абсолютных величин, которые определялись методом антропометрических измерений, так и относительных параметров, выраженных соответствующими индексами и процентными соотношениями. Данные исследования посвящены оценке показателей массы тела женщин первого периода зрелого возраста и анализу их уровня двигательной активности, для выявления наиболее весомых факторов, которые обуславливают нарушения компонентного состава тела, в качестве которых определены недостаточная двигательная активность, недостаточное понимание женщинами значения физических упражнений для нормализации и поддержки на соответственном уровне массы тела.

Ключевые слова: масса тела, состав тела, жировая масса, мышечная масса, индекс массы тела, двигательная активность.

Yelena Moroz. Connection of Composition of the Body and Motor Activity Level of Women of First Period of Adulthood. In recent years the issue of maintaining of normal body weight in the present day society is seen as the most critical. To address the objectives defined by the component indexes of body-based as their absolute values are determined by anthropometric measurements and relative parameters expressed by the relevant indices and percentage. This study is devoted to assessing of body mass indexes of women of first period of adulthood and analyze their level of physical activity to identify the most important factors causing a violation of the component body. It caused insufficient motor activity, women have lack of awareness of the importance of exercises in women for normalization and maintenance of proper body weight.

Key words: body weight, body composition, fat mass, muscle mass, body mass index, physical activity.

УДК 37.037

Святослав Мудрик

Сучасний стан здоров'я дітей молодшого шкільного віку

Волинський національний університет імені Лесі Українки (м. Луцьк)

Постановка наукової проблеми та її значення. Аналіз останніх досліджень. Учні молодшого шкільного віку хочуть швидше відчувати себе дорослими. І це бажання реалізується в усіх формах щоденного буття дитини: в іграх, у спілкуванні з ровесниками, у побутових взаєминах, в отриманні відповіді на питання, які ставить перед нею життя, у проявах самостійності при розв'язанні тих або інших проблем.

Аналіз рухової активності молодших школярів, режиму праці та відпочинку, психолого-педагогічні спостереження за молодшими школярами дають нам підставу стверджувати, що в значній частині учнів проявляються індивідуальність, байдужість, відсутність зацікавленості виявляти рухову ініціативу. У дітей починає втрачатися інтерес до фізичної культури й поступово формується стійке ігнорування та небажання виявляти рухову активність (Н. М. Глушак, А. С. Бахчанян, Н. А. Яблочкіна). Вони проявляють свою рухову активність тільки в грі (і то, не завжди), а до інших фізичних вправ належать пасивно. Їм, як відомо, не цікаво декілька разів виконувати одноманітні рухові дії (це стало загальним явищем), тим більше, якщо вони не пов'язані звичним для них середовищем і фактично носять абстрактний характер (Л. К. Грицюк, В. І. Елашвілі).

Завдання дослідження – проаналізувати нормативні документи щодо створення середовища, сприятливого для формування здорового способу життя молодого покоління та рухову активність і стан здоров'я дітей молодшого шкільного віку.

Виклад основного матеріалу й обґрунтування отриманих результатів дослідження. Сучасні соціально-економічні процеси в Україні викликали необхідність переходу педагогічної освіти на нову концепцію підготовки спеціалістів. Вибір Україною курсу на входження в європейський економічний та освітній простір, інтеграція з європейськими країнами викладені в рішеннях колегії Міністерства освіти і науки України № 4/1–4 від 02.04.2009 р. про реформи й покращення якості вищої педагогічної освіти третього покоління для вищих навчальних закладів, що здійснюють підготовку педагогічних кадрів, про необхідність посилення теоретичної, методичної, практичної та психолого-педагогічної складових частин навчально-виховного процесу студентів з урахуванням європейських стандартів навчання.

Сучасний ритм життя показує зниження фізичної активності зі збереження здоров'я підростаючого покоління.

Постійне збільшення емоційної й нервово–психічної напруженості, фактори середовища, що негативно впливають на здоров'я, погіршення харчування ставлять нові завдання перед органами освіти, охорони здоров'я та соціальної служби.

3 листопада 2010 р. відбулися парламентські слухання про становище молоді в Україні “Молодь за здоровий спосіб життя”, до яких було подано інформаційно-аналітичні матеріали місцевих органів державної влади, наукових організацій, зокрема аналітичні й статистичні матеріали, надані Міністерством освіти і науки, Міністерством культури і туризму, Міністерством охорони здоров'я, Міністерством праці та соціальної політики, Державним комітетом телебачення і радіомовлення, Державним комітетом статистики, Національною експертною комісією з питань захисту суспільної моралі, Автономною Республікою Крим, управліннями у справах сім'ї та молоді обласних, Київської й Севастопольської міських державних адміністрацій, Національним університетом фізичного виховання і спорту, Національною академією медичних наук, Національною академією педагогічних наук, державною установою “Інститут економіки та прогнозування НАН України”, Українським інститутом стратегічних досліджень Міністерства охорони здоров'я. Також на парламентських слуханнях використано дослідницькі матеріали, отримані в рамках проекту “Огляд молодіжної політики. Дослідницька група” (2010 р.), соціологічних досліджень Українського інституту соціальних досліджень ім. О. Яременка “Здоров'я та поведінкові орієнтації учнівської молоді в межах міжнародного проекту HBSC” (2010 р.). Зазначені дослідження здійснені за підтримки Дитячого фонду ООН (ЮНІСЕФ) в Україні [3].

Інформаційно-аналітичні матеріали (“Молодь за здоровий спосіб життя”) спрямовані на висвітлення таких питань:

- спосіб життя учнівської молоді як один із визначальних факторів стану соціального, фізичного й психічного здоров'я;
- вплив соціально-економічних, культурних та інтеграційних процесів, що нині відбуваються в державі, на спосіб життя дітей молодшого шкільного віку;
- аналіз нормативно-правової бази й діяльності органів державної влади та місцевого самоврядування, громадських організацій щодо створення середовища, сприятливого для формування здорового способу життя в умовах школи;
- оцінка передумов і шляхів упровадження цілісної системи формування здорового способу життя в Україні.

Однак у Постанові Верховної Ради України № 2992-VI 2011 р. зазначено, що “стан роботи щодо формування здорового способу життя молоді залишається складним, а іноді навіть загрозливим для національної безпеки України” [5].

На жаль, заходи Міністерства освіти і науки, молоді та спорту України й Верховної Ради суттєво не змінили на краще фізичний розвиток підростаючого покоління.

Особливу тривогу викликає низький рівень залучення населення України до занять фізичною культурою та спортом. Так, лише кожен п'ятий хлопець чи дівчина шкільного віку й кожен десятий студент або студентка мають достатній рівень рухової активності оздоровчої спрямованості, що є одним із найнижчих показників у Європі. 60 % українських школярів не спроможні виконати вимоги загальноєвропейських тестів фізичної підготовленості “Єврофіт” [5].

У навчальних закладах спостерігається недотримання фізіологічного нормування розумового та фізичного навантаження в процесі зростання й розвитку дитячого організму. Наші школярі мають на 40 % більше загальноосвітнього навантаження, порівняно з ровесниками з інших країн. Це саме стосується й студентської молоді в Україні. У дитячому та молодіжному середовищі зростає популяр-

ність малорухомого способу життя (комп'ютери, електронні ігри, перегляд телепередач тощо). Усе більше переважають пасивні форми дозвілля.

Основна причина недостатнього фізичного розвитку – пасивна рухова активність дітей (І. Вовченко, 2003 р., Г. М. Максименко, 2004 р., В. П. Семененко, 2005 р., І. О. Когут, 2007 р., В. В. Біленька, 2008 р. та ін.). Це призводить до порушення постави, атрофії м'язів, появи хронічних захворювань серцево-судинної системи й обміну речовин. А це, зі свого боку, впливає на зниження психічної й фізичної працездатності підростаючого покоління [1; 2].

Наші педагогічні спостереження за уроками фізичної культури свідчать про те, що в значній частині дітей спостерігали рухову пасивність, вправи виконуються ними формально, рухи в'ялі, загальмовані, учні виконують їх недбало. Такі уроки не мають належного впливу на розвиток міцності м'язів і зв'язок, збільшення рухливості суглобів та хребта, на підвищення функцій серцево-судинної й дихальної систем, стійкості організму проти несприятливих умов зовнішнього середовища.

Для того, щоб перевірити наші спостереження за однотипними, стандартними уроками в констатувальному експерименті, ми зіставили дані хронометрії, пульсометрії й крокометрії (табл. 1) і зробили висновок, що рухова активність дітей молодшого шкільного віку та їхнє фізичне навантаження на заняттях не відповідають моторній щільності (70–75 %) на спортивному майданчику.

Таблиця 1

Показники рівня рухової активності дітей та ступеня фізичного навантаження (спортивний майданчик)

Клас	Стать	Дані моторної щільності занять, %	Дані ЧСС, уд/хв	Показники крокометрії, тис. кроків
1	Х	59–66	126–140	1145–1270
	Д	57–63	127–139	1086–1217
2	Х	59–66	128–140	1140–1276
	Д	58–62	128–138	1090–1230
3	Х	55–62	132–142	1154–1266
	Д	51–58	126–132	1073–1190
4	Х	56–60	128–140	1142–1204
	Д	49–55	123–130	983–1120

У спортивних залах показники моторної щільності занять знижуються на 5–8 %, показники крокометрії – на 8–11 % локомоторних актів, фізичне навантаження – на 4,6 %.

Зниження показників рухової активності школярів на уроках є результатом неправильної організації занять із фізичної культури та їх недосконалого змісту [4]. Ми зробили висновок, що показники рівня рухової активності дітей на заняттях та їх фізичне навантаження перебувають у прямій залежності від створення належних педагогічних умов.

Найбільші показники рівня рухової активності дітей молодшого шкільного віку та ступеня фізичного навантаження (49–64 %) припадають на останні 10–15 хвилин уроку, коли проводяться сюжетні рухливі ігри або ігри-естафети.

Унаслідок зниження рухової активності молодших школярів на уроках фізичної культури, на перервах між уроками (на думку більшості учителів, а школа – це серйозний заклад і будь-які ігри чи інші активні рухові дії не прийнятні) у дітей починають проявлятися хронічні інтоксикації у вигляді скарг на підвищувану втомлюваність, неспокійний сон, емоційну лабільність, підвищену пітливість, головний біль.

Порівнюючи та аналізуючи дослідження режиму праці й відпочинку дітей Л. І. Омельченко (2003 р.) і наші дослідження (2010–2011 рр.), бачимо, що за останні роки в дітей молодшого шкільного віку скарги на підвищену втомлюваність, емоційну лабільність, неспокійний сон, підвищену пітливість та головний біль збільшилися на 7,8 % (у середньому за рік зростає на 1,11 %), а порушення стану запам'ятовування погіршилося на 10,63 % (у середньому за рік запам'ятовування знижується на 1,52 %).

У чому ж причини поступового підвищення із року в рік проявів хронічної інтоксикації у вигляді скарг у дітей молодшого шкільного віку та зниження запам'ятовування? Ці порушення виникають унаслідок:

- низької рухової активності;
- перевантаження центральної нервової системи;

- недотримання режиму дня;
- зменшення кількості спортивних гуртків і спортивних секцій;
- недостатньої обізнаності вчителів початкових класів (класоводів) із морфологічними й функціональними особливостями дитячого організму;
- соціально-економічних явищ.

Таблиця 2

Прояви хронічної інтоксикації у вигляді скарг у дітей молодшого шкільного віку

Прояви хронічної інтоксикації у вигляді скарг			
	2003 р., %	2010 р., %	2011 р., %
Підвищена втомлювальність	55	67,1	67,8
Емоційна лабільність	11	16,9	18,2
Неспокійний сон	14	17,3	19,4
Підвищена пітливість	30	31,1	30,7
Головний біль	55	52,7	57,3
Порушення стану запам'ятовування			
1 клас	30,3 %	36,4 %	34,9 %
2 клас	18,4 %	22,2 %	37,2 %
3 клас	16,7 %	23,5 %	24,3 %
4 клас	–	19,5 %	23,7 %

Фізична культура в школі практично не забезпечує необхідної рухової активності, яка є “стабілізатором” здоров'я дітей. Організація навчального процесу учнів 1–4 класів в умовах двох (а подекуди трьох) уроків фізичної культури на тиждень недостатньо забезпечують рухову активність дітей молодшого шкільного віку.

Ураховуючи соціальну значущість фізичної культури, сейм Польщі [6] прийняв у 1996 р. закон про уведення в шкільні програми п'яти щотижневих уроків фізичної культури (єдиний прецедент у Європі).

За часів нинішньої трансформації освіта повинна бути спрямована на посилення фахівцями розвитку знань у студентів для набуття високого професійного рівня, що визначається суспільними й цивілізованими процесами не тільки в Польщі, а й у всьому європейському просторі.

Висновки й перспективи подальших досліджень. Сучасна система фізичного виховання не враховує соціально-економічні явища в Україні, унаслідок чого значно знизилася рухова активність підростаючого покоління. Перенавантаження центральної нервової системи, недотримання режиму дня, зменшення спортивних секцій і гуртків призводять до погіршення стану здоров'я дітей. Органам державної влади з освітянами потрібно закласти нову модель фізичного виховання підростаючого покоління й отримання майбутніми вчителями сучасних якісних знань у галузі фізичної культури для набуття необхідних професійних навичок та вмінь формувати в дітей із молодшого шкільного віку здоровий спосіб життя.

Список використаної літератури

1. Бухановська Т. М. Медико-соціальне обґрунтування оптимізації функціонально-організаційної моделі збереження та поліпшення здоров'я школярів великого промислового міста : автореф. дис. ... канд. наук : 14.02.03 / Бухановська Т. М. – К., 2011. – 24 с.
2. Масляк І. П. Зміна рівня фізичної підготовленості молодших школярів під впливом спеціальних вправ, спрямованих на покращення функціонального стану аналізаторів : дис. ... канд. наук : 24.00.02 / І. П. Масляк – Х., 2007. – 315 с.
3. “Молодь за здоровий спосіб життя”. Парламентські слухання про становище молоді в Україні. 3 листопада 2010 року.
4. Панін І. А. Рухова активність школярів молодших класів у структурі уроку фізвиховання / І. А. Панін // Матеріали I міжнародної науково-практичної конференції “Роль фізичної культури в здоровому способі життя”. – Л. : [б. в.] 1995. – С. 57.
5. Постанова Верховної ради України. Про Рекомендації парламентських слухань про становище молоді в Україні “Молодь за здоровий спосіб життя”. – Відомості Верховної Ради України, 2011. – № 24, – С. 173.
6. USTAWA z dnia 18 stycznia 1996 r. o kulturze fizycznej. – S. 111

Анотації

У статті розглянуто проблему зниження рухової активності дітей молодшого шкільного віку та поставлено завдання проаналізувати намагання органів державної влади сприяти формуванню здорового способу життя підростаючого покоління, а також дослідити рухову активність і стан здоров'я молодших школярів. У викладі основного матеріалу дослідження зазначено, що спроби органів державної влади, які викладені в нормативних документах (із 2004 р.), залишаються лише на папері, а парламентські слухання (3 листопада 2010 р.) про становище молоді в Україні "Молодь за здоровий спосіб життя" носять лише інформаційно-аналітичний характер. На жаль, заходи Міністерства освіти і науки, молоді та спорту України й Верховної Ради суттєво не змінили на краще фізичний розвиток підростаючого покоління. Так, дослідження рухової активності дітей молодшого шкільного віку показали, що фізичне навантаження на уроках фізичної культури не відповідає моторній щільності (70–75 %). Аналіз розпорядку дня молодших школярів (2003 р.) та дослідження автора (2010–2011 рр.) засвідчують, що за останні роки в дітей молодшого шкільного віку скарги на підвищену втомлюваність, емоційну лабільність, неспокійний сон, підвищену пітливість та головну біль збільшилися на 7,8 %, а стан запам'ятовування погіршився на 10,63 % (у середньому за рік на 1,11–1,52 %).

Отже, потрібно створити нову модель фізичного виховання підростаючого покоління та надання майбутнім учителям сучасних якісних знань у галузі фізичної культури.

Ключові слова: рухова активність, навчання, молодші школярі, здоров'я, фізична культура.

Святослав Мудрык. Современное состояние здоровья детей младшего школьного возраста. В статье рассматривается проблема снижения двигательной активности детей младшего школьного возраста и ставятся задания проанализировать попытку органов государственной власти способствовать формированию здорового образа жизни подрастающего поколения, а также исследовать двигательную активность и состояние здоровья младших школьников. В изложении основного материала исследования говорится, что попытки органов государственной власти, которые изложены в нормативных документах (с 2004 г.), остаются лишь на бумаге, а парламентские слушания (3 ноября в 2010 г.) о положении молодёжи в Украине "Молодёжь за здоровый образ жизни" носят лишь информационно-аналитический характер. К сожалению, мероприятия Министерства образования и науки, молодёжи и спорта Украины и Верховного Совета существенно не изменили к лучшему физическое развитие подрастающего поколения. Исследования двигательной активности детей младшего школьного возраста показали, что физическая нагрузка на уроках физической культуры не соответствует моторной плотности (70–75 %). Анализ распорядка дня младших школьников (2003 г.) и исследования автора (2010–2011 гг.) удостоверяют, что за последние годы у детей младшего школьного возраста жалобы на повышенную утомляемость, эмоциональную лабильность, беспокойный сон, повышенную потливость и головную боль увеличились на 7,8 %, а нарушение состояния запоминания ухудшилось на 10,63 % (в среднем за год – на 1,11–1,52 %). Таким образом, необходимо создать новую модель физического воспитания подрастающего поколения и получения будущим учителям современных качественных знаний в отрасли физической культуры.

Ключевые слова: двигательная активность, обучение, младшие школьники, здоровье, физическая культура.

Svyatoslav Mudryk. Health Condition of Junior Pupils at Present Days. In the article the problem of decline in junior schoolchildren's motor activity is considered, the tasks to analyze the state power bodies' attempts to mould a healthy lifestyle of the young generation and to investigate junior schoolchildren's motor activity and state of health are determined. It is mentioned that the state power bodies' attempts, set forth in the normative documents (since 2004), have been failed, and parliamentary hearings (November, 3, 2010) about the status of the young people in Ukraine "Youth stands up for a healthy lifestyle" have only informative and analytical character. Unfortunately, measures taken by the Department of Education and Science, Youth and Sport of Ukraine and the Verkhovna Rada haven't considerably improved the physical development of the young generation. Thus, the investigation of junior schoolchildren's motor activity has revealed that physical load at physical training lessons doesn't agree with the motor solidity (70–75 %). The performed analysis of junior pupil's daily routine (2003, 2010–2011) has proved that junior schoolchildren's complaints about heightened fatigue, emotional mobility, troubled slumber, higher disposition to sweat and headaches have recently increased by 7,8 % and schoolchildren's memory level has become worse by 10,63 % (on an average by 1,11–1,52 % per year). The necessity of creating a new physical education model of young generation and giving future teachers of physical education modern high-quality knowledge are emphasized in the inferences.

Key words: motor activity, tuition, junior, schoolchildren, health, physical training.

УДК 796.01.

*Светлана Переверзева,
Тарас Андрианов,
Татьяна Дронникова,
Екатерина Дронникова*

Определение факторов мотивации старшеклассников к занятиям физической культурой и спортом

*ДВНЗ “Криворожский национальный университет” (г. Кривой Рог);
Криворожская общеобразовательная школа I–III степеней № 28 (г. Кривой Рог)*

Постановка научной проблемы и её значение. На сегодняшний день отношение старшеклассников к занятиям физической культурой и спортом является одной из наиболее актуальных социально-педагогических проблем. Система образования требует качественного и инновационного подхода к потребностям человека, формирования стойких мотиваций к физкультурно-спортивной деятельности как важной составляющей здорового образа жизни, позитивного социального поведения. Методическая литература и многочисленные исследования свидетельствуют о том, что физическая деятельность не стала для подростков необходимостью. Причиной этого являются особенности современных условий жизни, резкий рост технического прогресса, интенсивное возрастание объёмов информации, увеличение учебной нагрузки, а также недостаточная осведомленность старшеклассников в сфере здорового образа жизни и владение неполной информацией о состоянии личного здоровья [8]. Поэтому актуально исследовать мотивационную сферу учащихся к занятиям физической культурой и спортом, так как мотивация является одним из важнейших компонентов в процессе организации занятия старшеклассников и их активного, осознанного отношения к учению, что в дальнейшем будет способствовать развитию познавательного интереса, повышению работоспособности, приобретению функциональной стойкости организма и сохранению здоровья.

Аналіз останніх досліджень і публікацій із цієї проблеми. Научные публикации свидетельствуют о том, что формирование мотивации старшеклассников неразрывно связано со специфическими психологическими характеристиками [5]. Достаточно давно учёные начали заниматься исследованием мотивации учебного процесса. В теории и методике физического воспитания, педагогике и педагогической психологии появилось множество работ отечественных и зарубежных авторов. Такие специалисты, как В. Г. Григоренко, С. С. Занюк, В. Н. Пристинский, Е. П. Ильин, рассматривают мотивацию как основной фактор детерминанты поведения человека. Они считают, что, являясь побудительной причиной, мотивация даёт поведению человека определенное направление и заставляет поступать именно так, а не по-другому [4; 5; 6].

Научные публикации последних лет помогают нам в определении структуры внешних и внутренних факторов, которые влияют на формирование мотивации учащихся к физкультурно-спортивной деятельности. Учёные утверждают, что “для выяснения мотивации старшеклассников в данной сфере и определения путей её формирования необходимо установить побуждения, которыми руководствуется молодёжь в своих поступках, желаниях, в процессе учебной и внеклассной деятельности. Мотивационная сфера всегда состоит из ряда побуждений: идеалов и ценностных ориентаций, целей, мотивов, интересов, потребностей, которые, тренер и учитель физической культуры должны использовать для эффективной учебно-тренировочной деятельности” [2, 38].

Задачи исследования – обобщить данные научно-методической литературы по проблеме формирования мотивации учения; изучить мотивы, побуждающие к занятиям физической культурой и спортом; выявить факторы, влияющие на формирование мотивов и интересов физкультурно-спортивной деятельности.

В исследовании использованы **методы** теоретического анализа научной, методической, специальной литературы и обобщение практического опыта по поставленной проблеме.

Изложение основного материала и обоснование полученных результатов исследования. Известно, что “успех в какой-либо деятельности в определенной мере зависит не только от способностей и знаний, но и от стремления самоутвердиться, достичь высоких результатов. Чем более высокий уровень мотивации, тем больше усилий прилагает личность” [1, 94].

Мотив – это причинно–следственный аспект, побуждающий личность к действию или бездействию. Мотивы, как правило, подразделяются на социально значимые, личностно значимые и профессионально значимые, положительные и отрицательные. Мотивы определяются знаниями, убеждениями, установками, интересами и потребностями. Личностный смысл мотива представляет собой индивидуализированное отражение действительности, выражающее отношение личности к тем объектам, ради которых разворачиваются её деятельность и общение.

Структура мотивации в образовании составляет иерархическую модель классификации мотивов: часто используемая и предложенная американским психологом А. Маслоу – физиологические потребности; потребности безопасности; потребности в социальных связях; потребности самоуважения; потребности самоактуализации. Перечисленные потребности считаются низшими (нужды), за исключением самоактуализации, которая относится к ряду высших (рост). Вышеперечисленные виды мотивов в различных их сочетаниях могут присутствовать в физкультурно-спортивной деятельности и способствовать осознанному и эффективному развитию личности старшеклассников, при умелом и творческом подходе преподавателя или тренера к данной деятельности. Этот процесс обусловливается развитием занимающихся от личностно значимых мотивов к социально значимым, от низших потребностей к высшим [7]. Вышерассмотренные теоретически данные научно-методической литературы составляют единую систему развития мотивационного направления и рассматриваются в проведенном нами исследовании.

Исследование проводилось на базе общеобразовательных школ №123 и №28. В нём приняли участие ученики старших классов. Общее количество опрошенных составило 147 человек. Установленные результаты нашего исследования мотивов занятий старшеклассников физической культурой и спортом показали, что первое место, как у девушек, так и у парней, занимает мотив совершенствования формы тела. Юноши объясняют выбор данного мотива тем, что хотят иметь красивую спортивную фигуру и хорошее здоровье. Девушкам уроки физической культуры помогают поддерживать хорошую форму и бороться с избыточным весом.

Еще одним из мотивов для старшеклассников является улучшения состояния здоровья и физической закалки, которые в некоторой степени определяют дальнейшую жизненную деятельность человека. Это свидетельствует о том, что школьники с возрастом больше внимания уделяют своему здоровью.

Исследования структуры мотивов показали, что у парней приоритетным при занятиях физическими упражнениями есть мотив достижения спортивных результатов. Это связано именно с самоутверждением и самореализацией. Среди девушек мало кто задается целью достижения высоких спортивных результатов, большинство хочет заниматься физическими упражнениями ради удовольствия и активного отдыха.

Мы решили определить спортивные интересы, которые наиболее популярны у старшеклассников, и факторы, которые влияют на мотивацию к занятиям физической культурой и спортом. В данном исследовании принимали участие 147 человек – 68 юношей и 79 девушек. При проведении сравнительного анализа спортивных интересов тех, кто занимается в спортивных секциях, установлено, что наиболее популярными видами спорта юноши выбрали футбол (92 %), баскетбол (62 %), плавание (96 %), бодибилдинг (52 %), различные виды единоборств (38 %), туризм (22 %), спортивное ориентирование (14 %), легкую атлетику (37 %), волейбол (86 %). Девушки отдают предпочтение аэробике (65 %), плаванию (77 %), шейпингу (93 %), фитнесу (67 %), волейболу (83 %).

Расхождения между количеством тех, кто занимается этими видами спорта, и желающими заниматься можно объяснить такими причинами: состояние здоровья, отсутствие условий для занятий некоторыми видами спорта, отсутствие помещений, оборудования, а также недостаточный уровень квалификации и нежелание некоторых учителей физкультуры включать новые виды двигательной активности в структуру уроков физической культуры, что приводит к низкой мотивации учащихся в деятельности, направленной на реализацию своих интересов.

Низкая мотивация деятельности учащихся связана с определенными факторами, что в разном соотношении может выступать в соответствии с условиями проживания молодёжи, окружающей среды, семейного воспитания [3].

Нами установлено, что некоторые из старшеклассников плотно подходят к осознанию своей мотивации. Осознание их мотивов и целей осуществляется через сопоставление с мотивами и целями товарищей. Учащиеся соотносят свою мотивацию и мотивацию сверстников с образцами, идеалами, принятыми в современном обществе. В связи с этим нас объективно интересовали факторы, которые

преимущественно определяют влияние на формирование отношения учащихся к занятиям физической культурой и спортом. Значительное влияние на старшеклассников в мотивационной структуре оказывают личность учителя физической культуры, тренера; товарищей по учёбе, близких друзей, примеры из жизни выдающихся спортсменов.

У старшеклассников относительно равноценными по влиянию есть такие внешние факторы, как советы родителей (50,9 %), консультации преподавателя (49,7 %), тренера (56,8 %), посещения соревнований (65 %), знания о пользе физических упражнений (59 %), советы друзей (64 %), телепередачи и пресса (51,33 %).

Семейное воспитание играет важную роль в формировании мотивационной сферы молодёжи. Семейные традиции передаются из поколения в поколение. Приобщая ребёнка к спорту с раннего детства, родители заранее беспокоятся о его здоровье и вырабатывают привычку к систематическим занятиям физической культурой и спортом, которая становится образом жизни и сохранения здоровья. Известно, что у детей, занимающихся спортом, с раннего детства вырабатывается иммунитет к разным заболеваниям и к тому же они менее склонны к таким вредным привычкам, как курение, алкоголизм, наркомания и др.

Во время исследования мы выяснили, что бывают мотивы, не только побуждающие к занятиям физической культурой, но и мешающие: нет интереса к занятиям физической культурой и спортом; высокая степень самооценки физического состояния; нерациональное использование свободного времени; отсутствие спортивного инвентаря; невидение пользы от физкультурно-спортивной деятельности; большая загруженность учебной программой; недостаточный контроль со стороны родителей. Основными причинами такого состояния есть отсутствие индивидуально ориентированного подхода к формированию у учеников позитивной мотивации к занятиям физической культурой в урочной и внеурочной деятельности.

Выводы. В целом можно сказать, что мотивация является одним из важнейших компонентов в процессе организации учебной деятельности. И старшеклассники руководствуются различными мотивами, среди которых наиболее популярными есть совершенствование формы тела, улучшение и укрепление здоровья, необходимость формирования и развития на протяжении всей жизни, достижение высокого спортивного результата.

Существует множество факторов, которые влияют на мотивацию старшеклассников к занятиям физической культурой, но главные среди них – это знания, убеждения, желания и поиск причин, что мешают реализовать цель, а ещё советы родителей, учителей и друзей.

“Цель, поставленная учителем, должна стать целью ученика, между мотивами и целями существует весьма сложные отношения. Наилучший путь движения – от мотивов к цели, т. е. когда ученик уже имеет мотив, побуждающий его стремиться к заданной учителем цели” [7, 185].

Перспективы дальнейших исследований. Процесс формирования мотивации старшеклассников неразрывно связан со специфическими психологическими характеристиками. В связи с этим перспективами дальнейших исследований в данном направлении является дальнейшая разработка методических рекомендаций, направленных на формирование психолого-педагогических условий развития мотивации с учётом индивидуальных особенностей старшеклассников.

Список использованной литературы

1. Асеев В. Г. Мотивация поведения и формирования личности / Асеев В. Г. – М. : Мысль, 1976. – 156 с.
2. Гогонов Е. Н. Психология физического воспитания и спорта : учеб. пособие / Е. Н. Гогонов, Б. И. Мартынов. – М. : Академия, 2002. – 287 с.
3. Вісник Міжнародного дослідницького центру: “Людина: мова, культура, пізнання” : щокварт. наук. журн. [гол. ред. О. М. Холод]. – 2011. – Т. 29 (2). – 118 с.
4. Занюк С. С. Психологія мотивації : навч. посіб. для студ. ВНЗ / Занюк С. С. – К. : Либідь, 2002. – 302 с.
5. Ильин Е. П. Психология физического воспитания : учеб. пособие для пед. ин-тов / Ильин Е. П. – М. : Просвещение, 1987. – 187 с.
6. Пристинський В. М. Взаємозв'язок пізнавальної активності та розвитку мотивації до занять фізичною культурою в навчально-виховному процесі загальноосвітніх шкіл / В. М. Пристинський, Н. О. Курисько, Т. М. Пристинська, О. І. Григоренко // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту : наук. моногр. за ред. проф. С. С. Єрмакова – Х. : ХДАДМ (ХХІІІ), 2008. – № 6. – С. 59–63.
7. Проблеми сучасної валеології, фізичної культури та реабілітації : матеріали V Всеукр. наук.-практ. конф. – Херсон : Вид-во ХДУ, 2011. – 254 с.
8. Раевский Р. Т. Здоровье, здоровый и оздоровительный образ жизни студентов / Р. Т. Раевский, С. М. Кашишевский / под. общ. ред. Р. Т. Раевского. – Одесса : Наука и техника, 2008. – 556 с.

Анотації

В статье рассматриваются мотивационная сфера старшеклассников к занятиям физической культурой, определение факторов влияния и анализа спортивного интереса. Особенное внимание уделяется проблеме сознательного отношения личности к развитию собственного здоровья, выявлена определенная иерархия мотивов. Полученные данные свидетельствуют о необходимости мотивированного развития и привития интереса к занятиям физической культурой. Только при условии рациональной организации научно-воспитательного процесса можно повысить уровень мотивации старшеклассников.

Ключевые слова: *мотивация, старшеклассники, физическая культура, спорт, здоровье, факторы влияния, спортивный интерес.*

Світлана Переверзева, Тарас Андріанов, Тетяна Дроннікова, Катерина Дроннікова. Визначення факторів мотивації старшокласників до занять фізичною культурою та спортом. *У статті розглянуто мотиваційну сферу старшокласників до занять фізичною культурою та спортом, визначення факторів впливу й аналізу спортивного інтересу. Особливу увагу приділено проблемі свідомого ставлення особистості до розвитку власного здоров'я, виявлено певну ієрархію мотивів. Отримані результати свідчать про необхідність мотивованого розвитку особистості та прищеплення інтересу до занять фізичною культурою. Тільки за умов раціональної організації навчально-виховного процесу можна підвищити рівень мотивації старшокласників.*

Ключові слова: *мотивація, старшокласники, фізична культура, спорт, здоров'я, фактори впливу, спортивний інтерес.*

Svitlana Pereverzeva, Taras Andrianov, Tetiana Dronnikova, Kateryna Dronnikova. Determination of Motivational Factors of Senior Pupils to Physical Culture and Sport. *In the article motivational sphere of senior pupils to physical culture lessons, factors of influence and analysis of sporting interest are examined. Special attention is paid to the problem of conscious relation of personality to development of own health, we've found a specific hierarchy of reasons. Information that we have received shows us necessity of reasonable development of interest to physical culture lessons. Only if we rationally organize study-educational process level of motivation of senior pupils will increase.*

Key words: *motivation, senior pupils, physical training, sport, health, factors of influence, sporting interest.*

УДК 37.037

Богдан Семенів

Обґрунтування змісту професійно орієнтованої фізичної підготовки студентів факультету харчових технологій

Львівський національний університет ветеринарної медицини та біотехнологій ім. С. З. Гжицького (м. Львів)

Постановка наукової проблеми та її значення. Розвиток науково-технічного прогресу привів до механізації та автоматизації виробничих процесів, що суттєво знизило фізичні навантаження на працівників. Одночасно значно збільшились інтенсивність і напруженість праці, підвищилась індивідуальна відповідальність за результати виробничої діяльності. Усе це повною мірою стосується й професійної діяльності фахівців у галузі харчових технологій.

У зв'язку з цим підвищується значення якісної професійно орієнтованої, у тому числі й фізичної, підготовки фахівців, чия праця в умовах сучасного науково-технічного прогресу має особливе значення.

У сучасних соціально-економічних умовах важливого значення набуває професійна підготовка студентів у вищих навчальних закладах. Збереження й укріплення здоров'я студентської молоді, формування в неї потреби у фізичному вдосконаленні та здоровому способі життя є одним із завдань фізичного виховання. Принцип органічного зв'язку фізичного виховання з практикою трудової діяльності найбільш конкретно втілюється в професійно-прикладній фізичній підготовці.

Фізичне виховання в системі вищої освіти повинно спиратися на нові технології викладання, що дасть змогу забезпечити професійну фізичну й психофізіологічну готовність студентів до виконання професійних обов'язків. Тому пошук шляхів підвищення ефективності занять професійно орієнтованою фізичною підготовкою зі студентами факультету харчових технологій є актуальним.

Аналіз останніх досліджень і публікацій із цієї проблеми. Проблема професійно-прикладної фізичної підготовки перебуває в центрі уваги вітчизняних і зарубіжних науковців. Протягом останніх років проведено чимало досліджень, присвячених вивченню проблеми зниження рухової активності молоді [6; 7; 8 та ін.], удосконаленню змісту фізичного виховання студентів [7; 8]. Чимало авторів наголошують на необхідності використання нових технологій у фізичному вихованні студентів для підвищення зацікавленості в заняттях [2; 3; 4].

Пошук шляхів підвищення ефективності формування психофізіологічних здібностей – пріоритетний напрям у системі фізичного виховання. Така увага обумовлена тим, що професійно-прикладна фізична підготовка є однією з форм підготовки студентів до майбутньої трудової діяльності [В. І. Філінков, 2003; В. А. Вербицький, 2006]. Основи спеціальної фізичної підготовки з урахуванням специфіки майбутньої професійної діяльності закладені в працях О. А. Зарічанського [5]. Проблемі підвищення ефективності професійно-прикладної фізичної підготовки присвячено роботи Л. П. Пилипея [7], О. І. Подлесного [8] й інших.

Водночас, відзначаючи науковий і практичний інтерес до проблеми професійно-прикладної фізичної підготовки студентів, можна стверджувати, що цей напрям у системі фізичного виховання вимагає подальшого вивчення та вдосконалення.

Аналіз науково-методичної літератури з окресленого питання дає підставу для висновку про те, що професійна підготовка студентів спеціалізованих ВНЗ спрямована, передусім, на оволодіння визначеним обсягом теоретичних знань, практичних умінь і навичок, на підтримку необхідного стану здоров'я. Водночас не приділяється достатньої уваги цілеспрямованому формуванню в студентів спеціальної професійної працездатності, пов'язаної з достатнім розвитком психофізіологічних якостей.

У зв'язку з цим виникла необхідність на основі комплексного підходу розробити й обґрунтувати зміст занять із дисципліни “Фізичне виховання” з урахуванням специфіки майбутньої професії. Наукове обґрунтування змісту професійно-прикладної фізичної підготовки для всього періоду навчання студентів у галузі харчових технологій полягає в необхідності комплексного підходу до використання різноманітних форм, засобів і методів, за допомогою яких рівень розвитку професійно важливих якостей студентів до моменту закінчення ВНЗ відповідатиме необхідним параметрам.

Завдання дослідження:

1) дослідити рівень спеціальної працездатності студентів – випускників факультету харчових технологій;

2) визначити основні компоненти змісту професійно орієнтованої фізичної підготовки студентів, які навчаються на факультеті харчових технологій.

Методи дослідження – теоретичний аналіз та узагальнення науково-методичної літератури, соціологічні методи (опитування, анкетування), методика оцінки спеціальної працездатності, методи математичної статистики.

Роботу виконано відповідно до зведеного плану науково-дослідної роботи у сфері фізичної культури й спорту на 2011–2015 рр. за темою 3.3. “Сучасні тенденції фізичної підготовки студентів вищих педагогічних навчальних закладів” Міністерства України у справах сім'ї, молоді та спорту.

Дослідження проводили на базі Львівського національного університету ветеринарної медицини та біотехнологій ім. С. З. Гжицького. У ньому брали участь 35 студентів – випускників факультету харчових технологій, 150 старшокурсників цього ж факультету, а також 21 викладач кафедр фізичного виховання вищих навчальних закладів м. Львова.

Виклад основного матеріалу й обґрунтування отриманих результатів дослідження. У результаті визначення рівня спеціальної працездатності студентів – випускників факультету харчових технологій – за шістьма показниками в процесі їхнього виконання протягом трьохгодинної праці середньої інтенсивності можна констатувати, що індивідуальні показники вирізняються високою варіативністю.

При цьому значний діапазон варіативності результатів виконання тестів відзначається за всіма показниками, що досліджувалися (табл. 1).

Згідно з оцінками експертів, які оцінювали якість виконаної трьохгодинної спеціальної роботи, лише один зі студентів-випускників виконав її на високому рівні.

Для визначення рівня спеціальної працездатності студентів, котрі навчаються на старших курсах факультету харчових технологій, викладачі кафедри проаналізували результати виконання професійної роботи в 150 осіб. Це дало підставу розподілити студентів на три групи за рівнем прояву спе-

ціальної працездатності. При цьому в групу з високим рівнем працездатності увійшло 16,3 % від загальної кількості студентів, у групу із середнім рівнем – 34,6 %, із низьким – 49,1 %.

Таблиця 1

Показники спеціальної працездатності студентів – випускників факультету харчових технологій (ум. од.)

№ з/п	Показник	$x \pm Mx$	б	Діапазон (min-max)
1	Кількість переглянутих рядків	186,0±11,7	76,7	89÷267
2	Кількість допущених помилок	6,5±0,5	2,5	2÷10
3	Кількість рядків : на 1 помилку	56,0±1,6	5,5	23÷83
4	Швидкість переробки інформації	3,5±0,2	0,4	2÷6
5	Показник асиметрії (КЧМС)	3,4±0,4	0,6	2÷4
6	Індекс спеціальної працездатності	69,0±1,4	4,8	30÷74

Примітка. КЧМС – критична частота миготіння світла

Отримані результати підтверджують, що спеціальна працездатність до виконання професійної праці в більшості студентів-випускників перебуває на низькому рівні й вимагає заходів із її розвитку та корекції.

Це збігається з думкою багатьох авторів [1; 3; 4; 6; 7] про те, що у вищих навчальних закладах існує реальна проблема вдосконалення професійно орієнтованої фізичної підготовки, спрямованої на забезпечення спеціалізованої фізичної підготовленості до вибраної професійної діяльності.

Для визначення змісту професійно орієнтованої фізичної підготовки студентів факультету харчових технологій проведено опитування викладачів фізичного виховання вищих навчальних закладів м. Львова. Усі респонденти одноставно підтвердили необхідність упровадження спеціально розроблених програм професійно орієнтованої фізичної підготовки з урахуванням специфіки майбутньої спеціальності випускників. Для цього викладачі (85,7%) вважають за необхідне налагодити протягом усього періоду навчання у вищих навчальних закладах фізкультурну освіту, головна мета якої – не тільки фізичне вдосконалення, й надбання необхідних рухових умінь і навичок, а також пов'язаних із ними рухових здібностей з урахуванням специфіки майбутньої професійної діяльності.

У результаті аналізу науково-методичної літератури, анкетування студентів-випускників, проведення опитування викладачів кафедр фізичного виховання, власного досвіду роботи в цьому напрямі розроблено зміст професійно орієнтованої фізичної підготовки студентів факультету харчових технологій, який уключав два блоки – фізкультурну освіту й професійно-прикладну фізичну підготовку.

Перший блок (теоретичний) мав на меті оволодіння знаннями, пов'язаними з особливостями професійної діяльності інженерів харчових технологій, професійними захворюваннями та їх профілактикою, методикою й організацією фізичної підготовки, контролем за рівнем розвитку фізичних якостей і працездатності, у тому числі й спеціальної працездатності тощо. Другий блок (практичний) уключав спеціальні програми з розвитку фізичних і психофізіологічних якостей, а також пов'язаних із ними рухових здібностей, набуття необхідних професійних та побутових рухових умінь і навичок, підвищення загальної й спеціальної витривалості.

Висновки. Професійна підготовка студентів повинна бути спрямована, передусім, на оволодіння визначеним обсягом теоретичних знань, практичних умінь і навичок, на підтримку необхідного стану здоров'я, а також на цілеспрямований розвиток професійної працездатності, пов'язаної з достатнім розвитком фізичних та психофізіологічних якостей. Достатній мінімум розвитку професійно важливих якостей і спеціальної працездатності повинен визначатися рівнем її значимості для забезпечення професійної готовності.

Аналіз рівня спеціальної працездатності студентів – випускників факультету харчових технологій – у процесі виконання роботи середньої інтенсивності свідчить про високу варіативність індивідуальних показників. При цьому в групу з високим рівнем працездатності увійшло 16,3 % від загальної кількості студентів, із середнім рівнем – 34,6 %, із низьким – 49,1 %. Отримані результати підтверджують, що кількісні та якісні показники спеціальної працездатності до виконання професійної праці в більшості студентів-випускників перебувають на низькому рівні й вимагають заходів із їх розвитку та корекції.

У результаті аналізу науково-методичної літератури, анкетування студентів-випускників, опитування викладачів кафедр фізичного виховання та власного досвіду роботи в цьому напрямі розроблено зміст професійно орієнтованої фізичної підготовки студентів факультету харчових технологій, який уключав два блоки – фізкультурну освіту й професійно-прикладну фізичну підготовку.

Перспективи подальших досліджень. Передбачається розробка й обґрунтування ефективності робочої програми професійно орієнтованої фізичної підготовки студентів, які навчаються на факультеті харчових технологій, а також вивчення впливу різних засобів і методів фізичної культури на розвиток та корекцію професійно важливих якостей студентів.

Список використаної літератури

1. Гордійчук С. Застосування нових технологій у фізичному вихованні студентів / С. Гордійчук // Молода спортивна наука України : зб. наук. ст. з галузі фіз. культури та спорту. – Л., 2001. – Вип. 5. – Т. 1. – С. 45–47.
2. Гумен В. Адаптація шейпінг-технологій до потреб фізичного виховання студенток вищих навчальних закладів / В. Гумен // Молода спортивна наука України : зб. наук. ст. з галузі фіз. культури та спорту. – Л., 2003. – Вип. 7. – С. 303–306.
3. Гумен В. Вплив новітніх технологій на зацікавленість студенток до занять з фізичного виховання у вищих навчальних закладах / В. Гумен // Молода спортивна наука України : зб. наук. ст. з галузі фіз. культури та спорту. – Л., 2004. – Вип. 8. – С. 104–110.
4. Зайцева Г. А. Оздоровительная аэробика в высших учебных заведениях // Г. А. Зайцева, О. А. Медведова. – М. : Физкультура и спорт, 2007. – 104 с.
5. Зарічанський О. А. Педагогічні умови професійно-прикладної фізичної підготовки курсантів вищих закладів освіти I–II рівнів акредитації МВС України : автореф. дис.... канд. пед. наук / О. А. Зарічанський. – Т., 2002. – 18 с.
6. Круцевич Т. Физическое воспитание как социальное явление / Т. Круцевич, В. Петровский // Наука в олимпийском спорте. – 2001. – № 3. – С. 3–15.
7. Пилипей Л. П. Професійно-прикладна фізична підготовка студентів [Текст] : монографія / Пилипей Л. П. – Суми : ДВНЗ “УАБС НБУ”, 2009. – 312 с.
8. Подлесний О. І. Професійно-прикладна фізична підготовка студентів у вузі / О. І. Подлесний // Наукові записки. – К. : Вид. дім “КМ Академія”, 1999. – Т. 9. – Ч. 2. – С. 282–284.

Анотації

У сучасних соціально-економічних умовах важливого значення набуває професійна підготовка студентів у ВНЗ. Принцип органічного зв'язку фізичного виховання з практикою трудової діяльності найбільш конкретно втілюється в професійно-прикладній фізичній підготовці. Завдання роботи – дослідження спеціальної працездатності студентів – випускників факультету харчових технологій – та визначення основних компонентів змісту професійно орієнтованої фізичної підготовки. Отримано кількісні та якісні показники спеціальної працездатності до виконання професійної праці, які в більшості студентів перебувають на низькому рівні й вимагають заходів для їх розвитку та корекції. Розроблено зміст професійно орієнтованої фізичної підготовки студентів факультету харчових технологій, що складався з двох блоків – фізкультурної освіти й професійно-прикладної фізичної підготовки.

Ключові слова: професійно орієнтована фізична підготовка, студенти, факультет харчових технологій, спеціальна працездатність.

Богдан Семенов. Обоснование содержания профессионально ориентированной физической подготовки студентов факультета пищевых технологий. В современных социально-экономических условиях важное значение имеет профессиональная подготовка студентов в ВУЗах. Принцип органической связи физического воспитания с практикой трудовой деятельности наиболее конкретно воплощается в профессионально-прикладной физической подготовке. Задача работы – исследование специальной работоспособности студентов – выпускников факультета пищевых технологий – и определение основных компонентов содержания профессионально ориентированной физической подготовки. Получены количественные и качественные показатели специальной работоспособности к выполнению профессиональной работы, которые у большинства студентов находятся на низком уровне и требуют мероприятий по их развитию и коррекции. Разработано содержание профессионально ориентированной физической подготовки студентов факультета пищевых технологий, которое состояло из двух блоков – физкультурного образования и профессионально-прикладной физической подготовки.

Ключевые слова: профессионально ориентированная физическая подготовка, студенты, факультет пищевых технологий, специальная работоспособность.

Bohdan Semeniv. Grounding of the Grounding of Professionally Oriented Physical Preparation of Students From the Faculty of Food Technologies. Professional training of students in higher educational establishments is of great importance under the current socio-economic conditions. The principle of organic connection with the practice of physical education work most concretely embodied in professional-applied physical training. The object of the study included a special performance of students who graduated from the faculty of food technologies and identifying key components of content-oriented professional fitness. Received quantitative and qualitative indicators of specific performance of professional work that are quite low among majority of students and demand special measures for their development and correction. The content of professionally-oriented physical training of students of the faculty of food technology was developed which consisted of two parts: physical education and vocational and applied physical training.

Key words: vocational-oriented physical training, students, faculty of food technology, special performance.

Рівень адаптаційного потенціалу 19–21-річних студенток із секції волейболу

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

Постановка наукової проблеми та її значення. Аналіз останніх досліджень. Адаптаційний потенціал (АП) є прямим та об'єктивним показником стану соматичного здоров'я (СЗ), а вдосконалення механізмів резистентності й досягнення високого рівня адаптивності – одним зі способів збільшення “кількості” та покращення якості здоров'я людини [1; 2; 7]. Рухова активність (РА) як багатокомпонентний фактор займає особливе місце серед засобів адаптації організму людини до різних чинників і створює позитивний вплив на її фізичний розвиток [3; 4; 10]. Систематичні заняття фізичними вправами підвищують адаптаційні можливості організму не лише до фізичних навантажень, й до інших несприятливих факторів (клімат, стрес, негативні емоції тощо) [8; 9; 10], а рівень фізичної адаптованості визначається насамперед станом фізичного розвитку людини [6; 8].

Різноманітні засоби фізичного виховання не однаково впливають на процеси фізичної адаптації організму. Тому поряд із загальними фізичними вправами доцільно використовувати інші засоби, зокрема інші види спорту в процесі фізичного виховання студентів. Усебічне вивчення адаптаційних можливостей засобів фізичної культури, передбачених програмою з фізичного виховання у ВНЗ, із наступним оптимальним їх використанням для отримання як прямого, так і перехресного адаптаційного ефекту – це важливий крок у розв'язанні проблеми покращення СЗ студентів.

Завдання дослідження – вивчити вплив волейболу на фізичну адаптованість організму студенток 19–21-річного віку залежно від рівня кваліфікації.

Дослідження проводили серед студенток факультету фізичного виховання Прикарпатського національного університету імені Василя Стефаника протягом 2010/2011 н. р. Обстежено 20 студенток 19–21 років, які займаються в секції волейболу. Їх розділено на дві групи: експериментальну (ЕГ) – вісім осіб, які мають звання майстра та кандидата в майстри спорту та навчаються за індивідуальним графіком, контрольну (КГ) – 12 учасників секції з волейболу, котрі не мають спортивного розряду.

Рівень РА оцінювали методом крокометрії (крокометр EMRON-200E) і за фремінгемською методикою хронометражу [4; 5].

Росто-масові показники тіла, ЖСЛ, кистьової динамометрії, ЧСС та індексу Руф'є використовували для експрес-оцінки СЗ за методикою Г. Л. Апанасенко [2]. При визначенні рівня соматичного здоров'я розраховували індекс фізичного розвитку за формулою $I\Phi P = P - (MT + O\Gamma K)$, де P – довжина тіла, см; MT – маса тіла, кг; $O\Gamma K$ – окружність грудної клітки, см [7].

Для оцінки фізичної працездатності ($\Phi\Pi$) використовували метод велоергометрії з одночасною реєстрацією електрокардіограми на комп'ютерному комплексі “CardioLab+”. Функціональні резерви системи зовнішнього дихання вивчали за допомогою комп'ютерної приставки “SpiroCom”.

Кількісні параметри АП визначали за формулою Р. М. Баєвського: $АП (a. o.) = 0,011 ЧСС + 0,014 ATc + 0,008 AT\partial + 0,014 вік + 0,009 (MT) - 0,009 (DT) - 0,273$.

Для оцінки неспецифічної резистентності як одного з критеріїв функціонального стану організму людини досліджували фагоцитарну активність лейкоцитів до й після велоергометричного тестування за показниками лейкоцитарно-епітеліального індексу (ЛЕІ) за формулою:

$$ЛЕІ = \frac{\sum EK + \sum Л}{\sum BK} \times 10 (\%),$$

де EK – кількість епітеліальних клітин; $Л$ – кількість лімфоцитів; BK – кількість бактеріальних клітин.

Виклад основного матеріалу й обґрунтування отриманих результатів дослідження. Навчальне навантаження, його інтенсивність та організація режиму дня є важливими факторами, що істотно обмежують рухову активність студентів. Якщо прийняти еталонний рівень РА за 100 %, то в ЕГ вона складає в середньому $37561,3 \pm 532,9$ локомоцій, або 143,2 % добової гігієнічної норми. При цьому хронометражний аналіз показав, що базовий рівень займає 34,7 % усього добового бюджету часу, легкий – тільки 12,8 %, низький рівень РА – 18,3 %, середній і високий – відповідно, 29,1 % та 23,4 %.

Волейболістки КГ протягом доби здійснюють тільки 73,6 % добової норми РА, яка становить у середньому $16597,5 \pm 341,3$ локомоцій. При аналізі добового бюджету часу відзначено, що їх базовий рівень – 46,2 % усього добового бюджету часу, легкий – 12,4 %, низький рівень РА – 18,3 %, середній – 14,4 %, а високий – тільки 8,7 %. При цьому треба вказати, що високий рівень РА забезпечується виключно за рахунок занять у секції волейболу один раз у день після занять. Порівняльний аналіз РА волейболісток ЕГ і КГ указує, що режим навчального закладу створює суттєві обмеження щодо РА студентів і вимагає пошуку відповідних засобів її активізації

За даними Н. А. Фоміна [10], середній та високий рівні РА повинні займати, відповідно, не менше 15,0 % та 20,0 % добового бюджету часу. Отже, волейболістки КГ протягом доби ведуть малорухомий спосіб життя, що, на думку багатьох авторів, несприятливо впливає на стан соматичного здоров'я [2; 5], а отже і на їхні адаптаційні резерви [7; 9].

Ці положення знаходять своє відображення в показниках стану фізичної працездатності й місцевої резистентності організму. Так, показник ФП волейболісток КГ становив у середньому лише $1,5 \pm 0,33$ Вт/кг/хв. При цьому підвищена фагоцитарна активність лейкоцитів у відповідь на фізичне навантаження спостерігається тільки в 38,4 % випадків, а кількість ірраціональних (II несприятливий тип) реакцій збільшується до 61,6 % ($p < 0,05$). Слід відзначити, що у всіх волейболісток КГ із II типом реакції повного відновлення активності лейкоцитів не відбувалося навіть після 30-хвилинного періоду відпочинку.

За результатами проведених досліджень до експерименту не виявлено значної різниці в показниках росту й маси тіла обстежуваних студенток 19–21 років, порівняно з віковими нормами (табл. 1). Вони відповідають сучасним еталонним даним [2; 6; 7]. При цьому тільки 7,3 % студенток мають надлишкову масу тіла, що відповідає загальному рівню ФР студентів інших навчальних закладів України [5; 6].

За даними кистьової динамометрії, середньостатистичні показники сили м'язів студенток ЕГ і КГ перебувають у межах еталонних показників для цієї вікової групи [4] і становлять для правої кисті в середньому $22,8 \pm 2,1$ кг та $22,1 \pm 1,9$ кг, лівої – відповідно, $19,6 \pm 3,4$ кг і $19,2 \pm 2,4$ кг. Отримані величини також відповідають даним, які подаються в науковій літературі.

Установлено, що у волейболісток ЕГ високий рівень СЗ мають 42,0 %, загалом вищий від середнього і середній рівні – 58,0 % студенток. У КГ розподіл студенток за рівнем СЗ дещо інший. Так, високий рівень СЗ мають тільки 12,0 %, вищий від середнього – 21,0 % і середній СЗ – 64,6 %. Нижчий від середнього рівень СЗ спостерігається тільки у двох волейболісток КГ, що складає 2,4 %. Низький рівень СЗ не простежується в жодній волейболістки як ЕГ, так і КГ.

Загальна оцінка рівня СЗ дала підставу розділити обстежених студенток КГ та ЕГ на три групи: здорові (V рівень СЗ) – 48,1% і 88,3 % всіх обстежених; практично здорові (III і IV рівні СЗ), до складу якої входять, відповідно, 34,5 % і 10,1 % волейболісток, та група ризику (I і II рівні СЗ) – 17,4 % та 1,6 %.

При аналізі даних установлено, що ІФР тільки в 3,6 % волейболісток ЕГ відповідає низькому рівню фізичного розвитку, у 4,0 % – нижчий від середнього рівень, 40,2 % – середній рівень ФР і 23,8 % – високий рівень фізичного розвитку. У КГ ці показники становлять, відповідно, 6,4 %; 9,2 %; 65,7 % і 18,7 %.

ЖСЛ – важливий показник зовнішнього дихання, який використовується для характеристики функціональних можливостей системи дихання людини в стані спокою. Він залежить від статі, віку, розмірів тіла й рівня тренуваності [1,7]. Отримані результати про величину ЖСЛ не виявили значної різниці між показниками обстежених волейболісток і відповідними віковими нормами, хоча спостерігається незначне зниження отриманих показників у КГ, $4128,0 \pm 161,22$ мл при нормі 4190–4420 мл [9].

Одним із найбільш важливих показників для характеристики функціонального стану дихальної системи є визначення її резервних можливостей. Життєвий індекс (ЖІ) як відношення показників ЖСЛ до маси тіла дає змогу об'єктивно оцінити ці можливості. У волейболісток ЕГ він становить $50,2 \pm 10,4$ мл/кг, відповідає віковому еталону [1; 2; 4]. Цей показник у КГ на 8,2 % менший і перебуває на рівні нижньої межі еталонних показників.

Ще одна характеристика функціонального стану дихальної системи – це проба Штанге й Генче (затримка дихання на вдиху та видиху), які показують рівень забезпечення безкисневої роботи організму. В ЕГ ці показники статично невірогідно відрізняються від вікової норми (відповідно, на 1,1 % і 2,3 %). У КГ ці показники на 5,9 % та 8,2 % менші від еталонних [4; 9].

Середні показники ЧСС обстежених нами волейболісток ЕГ і КГ становлять, відповідно, $73,0 \pm 2,2$ уд./хв і $79,0 \pm 2,3$ уд./хв, що статистично вірогідно не відрізняються ($p > 0,05$) від даних, наведених у науковій літературі [8; 9].

Функціональні можливості серцево-судинної системи та її реакцію на дозоване фізичне навантаження визначено за індексом Руф'є [4]. Отримані результати показали, що більше половини волейболісток ЕГ (52,6 %) мають середні й високі рівні індексу. У волейболісток КГ вірогідно більше ($p < 0,05$) спостерігалися низькі рівні індексу Руф'є (у середньому в 58,2 %).

Функціональний стан серцево-судинної системи волейболісток КГ, оцінений за індексом Робінсона, відповідає середньому рівню в 64,5 % обстежених студенток; у 18,9 % маємо низький і тільки в 16,6 % – високий рівні цього показника. Волейболістки ЕГ відповідають середньому рівню в 48,1 % випадків; високому – 34,6 %, низькому – тільки в 17,3 %.

Установлено, що показники АП у КГ указують на задовільну адаптацію в 36,5% обстежених волейболісток, а напруження механізмів адаптації – у 63,5%. У волейболісток ЕГ ці показники становлять, відповідно, 75,6 % і 24,4 %.

Заняття волейболом спонукає студенток ЕГ до позаурочних занять, участі в позапланових спортивно-оздоровчих заходах, що приводить до підвищення рівня РА в середньому на 43,6 %, що відповідає нормативним $12345,5 \pm 367,8$ локомоцій на добу. Водночас волейболістки КГ приділяють більше часу аудиторним заняттям, що викликає зниження рівня РА. Аналіз хронометражних даних показав, що на базовий рівень студентки КГ і ЕГ витрачають неоднакову кількість годин у добовому бюджеті часу (відповідно, 41,2% та 19,7%). На легкий і низький – у середньому по 14,0 %, тоді як на середній у КГ – 30,6%, а в ЕГ – 10,9% добового бюджету часу. Високий рівень РА у волейболісток КГ 2,6%, тоді як в ЕГ – понад 25,0 % ($p < 0,05$).

Після восьми місяців занять волейболом виявлено значне покращення показника ФП. Так, контроль за рівнем ФП показав, що показник PWC_{170} збільшився як у КГ, так і в ЕГ, та становить, відповідно, $66,3 \pm 3,7$ і $75,2 \pm 4,9$ Вт/хв, що на 10,2 % і 23,4 % більше, ніж до експерименту. Міжгрупові розбіжності абсолютних значень PWC_{170} значно краще проявляються при перерахунку на кілограм маси тіла. Так, у кінці педагогічного експерименту найбільший приріст у волейболісток ЕГ становить 7,1 Вт/кг/хв, тоді як у КГ – тільки 2,6 Вт/кг/хв ($p < 0,05$). Слід зауважити, що отримані показники ФП у волейболісток КГ наближаються, але не досягають нормативного вікового еталону. Водночас студентки ЕГ переважають цей норматив у середньому на 8,7 % ($p > 0,05$).

Аналіз показників АП безпосередньо після фізичного навантаження показав, що адаптаційні можливості студенток КГ значно погіршуються. У результаті, 52,7 % студентів – група з різким напруженням механізмів адаптації, а 47,3 % – група із незадовільною адаптацією. Серед волейболісток ЕГ цей перерозподіл становить, відповідно, 31,2 % і 12,7 %.

Такі зміни, зі свого боку, визначають різні темпи приросту показників місцевої резистентності організму волейболісток у кінці навчального року. Так, другий ступінь велоергометричного навантаження викликає найвищу неспецифічну імунодепресивну реакцію у волейболісток КГ (понад 80,0 %), що в 1,9 раза більше, ніж в ЕГ (тільки 36,5 %). При цьому 92,3 % волейболісток ЕГ із I типом реакції відновлення показників ЛЕІ спостерігається вже через 20 хв після фізичного навантаження, тоді як у КГ таке явище спостерігалось тільки в 40,1% випадків.

Для визначення рівня СЗ волейболісток 19–21 років, які інтенсивно займаються волейболом, проаналізовано дані про їх ФР. Ці результати підтверджують, що всі показники фізичного розвитку як у КГ, так і в ЕГ зросли. При цьому слід відзначити, що в ЕГ приріст середніх показників і в абсолютному, і в відносному відношенні став значно вищим, ніж у КГ. Так, у студенток ЕГ довжина тіла, порівнянно з контрольними даними, збільшилася в середньому на 2,8 см – 7,3 % від початкових даних ($p < 0,05$). Натомість маса тіла була на 3,2 кг нижча (9,8 % від початкових показників). Порівняно з віковими нормативами, установлено, що студентки КГ перевищують їх у середньому на 1,1 кг ($p < 0,05$). При майже однакових показниках ОГК показник ЖЄЛ статистично вірогідно вищий у волейболісток ЕГ і в середньому на 8,9 % вищий, ніж у КГ. Це стало причиною збільшення показників ЖІ у студенток ЕГ на 12,6 %, тоді як у КГ – навпаки, він на 8,4 % зменшився. При цьому змінилися показники тестів із затримкою дихання. Так, у студенток ЕГ показники проби Штанге й Генче збільшилися в середньому на 33,8 % і 25,4 %, тоді як у КГ – тільки на 14,0 % та 2,6 % ($p < 0,05$).

У кінці навчального року збільшилася частка студенток IV і V рівнів СЗ, що призвело до кількісного перерозподілу студенток у групах здоров'я. Так, в ЕГ “здорових” – 17,3 % (до експерименту – тільки 8,1 %), “практично здорових” – відповідно, 46,9 % і 34,5 % та в “групі ризику” –

35,8 % проти 57,4 % на початку навчального року. Серед волейболісток КГ цей перерозподіл виражений не так явно: кількість студенток у групі “здорові” майже не змінилася (7,9 %), у групі “практично здорові” їх стало дещо більше – у середньому 38,7 % і в “групі ризику” – зменшилося до 53,4 %. Серед волейболісток ЕГ значно змінився показник ІФР. Кількість студенток із високим і середнім рівнями збільшилася, відповідно, на 5,4 % й 17,8 %, при цьому на 12,4 % і 6,4 % зменшилася кількість студенток із нижчим від середнього й низьким рівнями ФР. Серед волейболісток КГ показники ІФР залишалися майже без змін – відповідно, 4,1 %; 19,9 %; 21,4 % і 54,6 %.

Визначення індексу Руф'є дало можливість виявити найвищі показники рівня резервних можливостей ССС, які спостерігалися в студенток ЕГ і становили 10,0 % обстежених, а найнижчі – у 5 % студенток КГ. Середній рівень резервних можливостей ССС у волейболісток КГ та ЕГ становив, відповідно, 40,0 % та 36,4 %.

При цьому середні показники ЧСС становили в студенток ЕГ – $86,9 \pm 7,5$ уд./хв, що на 4,7 % нижче, ніж у КГ ($90,1 \pm 12,4$ уд./хв).

Висновки й перспективи подальших досліджень. Режим дня студенток КГ характеризується низьким рівнем РА, яка створює передумови до потенційного негативного впливу на їхній морфофункціональний стан, що обумовлює низький рівень адаптаційного потенціалу.

Аналіз змін показників ФР і СЗ студенток ЕГ під впливом занять волейболом протягом навчального року підтвердив гіпотезу дослідження про ефективність та позитивний вплив занять волейболом на підвищення рівня місцевої резистентності й адаптаційного потенціалу.

Список використаної літератури

1. Алферова О. П. Функциональное состояние кардиореспираторной системы в зависимости от исходного вегетативного тонуса / О. П. Алферова, А. Я. Осин // *Фундаментальные исследования*. – 2011. – № 1 – С. 35–40.
2. Апанасенко Г. Л. Диагностика индивидуального здоровья / Г. Л. Апанасенко // *Валеология*. – 2002. – № 3. – С. 27–31.
3. Ванюшин М. Ю. Роль сердечного выброса при обеспечении организма кислородом у спортсменов во время нагрузки повышающейся мощности / М. Ю. Ванюшин // Педагогико-психологические и медико-биологические проблемы физической культуры и спорта: электр. журн. КГАФКСиТ. – 2010. – № 1. – URL [Электронный ресурс]. – Режим доступа : http://www.kamgfk.ru/magazin/1_10/1_2010_01.pdf.
4. Круцевич Т. Ю. Контроль в физическом воспитании детей, подростков и юношей / Т. Ю. Круцевич, М. И. Воробьев. – Киев : [б. и.], 2005. – 195 с.
5. Маланюк Л. Характеристика показників фізичного стану та фізичної підготовленості студентів 18–25 років з різним рівнем рухової активності / Л. Маланюк // *Вісник Прикарпатського університету. Серія : Фізична культура*. – 2010. – Вип. 11. – С. 62–69.
6. Маланюк Л. Кореляційні зв'язки показників кардиореспіраторної системи з фізичною працездатністю студентів в залежності від спортивної спеціалізації / Л. Маланюк // *Вісник Прикарпатського університету. Серія : Фізична культура*. – 2010. – Вип. 11. – С. 62–69.
7. Попов С. Н. Медицинский контроль в массовой физической культуре / С. Н. Попов // *Спортивная медицина*. – М. : Физкультура и спорт, 2007. – 304 с.
8. Сват'єв А. В. Функциональная диагностика у фізичному вихованні і спорті / А. В. Сват'єв, М. В. Маліков. – Запоріжжя : ЗДУ, 2004. – 195 с.
9. Селивестрова Г. П. Методы прогнозирования функциональных резервов организма и возможных достижений человека / Г. П. Селивестрова // *Теория и практика физической культуры*. – № 5. – 2006. – С. 30–31.
10. Фомин Н. А. Физиологические основы двигательной активности / Н. А. Фомин, К. Н. Вавилов. – М. : Физкультура и спорт, 1991. – 223 с.

Анотація

Проведено порівняльний аналіз морфофункціонального стану й визначено рівень адаптаційного потенціалу студенток, які інтенсивно займаються волейболом. Показано позитивний вплив рухової активності на їхній фізичний розвиток і рівень соматичного здоров'я. Режим дня студенток із низьким рівнем рухової активності створює передумови до потенційного негативного впливу на їхній морфофункціональний стан, що обумовлює низький рівень адаптаційного потенціалу. Аналіз змін показників фізичного розвитку й соматичного здоров'я студенток під впливом занять волейболом протягом навчального року підтвердив гіпотезу дослідження про ефективність та позитивний вплив занять волейболом на підвищення рівня місцевої резистентності й адаптаційного потенціалу. Установлено прямо пропорційний взаємозв'язок між станом місцевої резистентності слизової оболонки рота та показниками фізичної працездатності, що потрібно враховувати при плануванні тренувального режиму та дозуванні інтенсивності фізичного навантаження під час трену-

вання. Виявлено, що комплексне використання методів оцінки адаптаційного потенціалу є ефективним засобом контролю за морфофункціональним станом організму.

Ключові слова: адаптаційний потенціал, фізичний розвиток, рівень соматичного здоров'я, волейбол.

Ирина Цап. Уровень адаптационного потенциала 19–21-летних студенток из секции волейбола.

Проведён сравнительный анализ морфофункционального состояния и определён уровень адаптационного потенциала студенток, которые интенсивно занимаются волейболом. Показано позитивное влияние двигательной активности на их физическое развитие и уровень соматического здоровья. Режим дня студенток с низким уровнем двигательной активности создаёт предпосылки к потенциальному отрицательному влиянию на их морфофункциональное состояние, что определяет низкий уровень адаптационного потенциала. Анализ изменений показателей физического развития и соматического здоровья студенток при занятиях волейболом на протяжении учебного года подтвердил гипотезу исследования об эффективности и положительном влиянии занятий волейболом на повышение уровня неспецифической резистентности и адаптационного потенциала. Установлена прямо пропорциональная взаимосвязь между состоянием местной резистентности слизистой оболочки рта и показателями физической работоспособности, что необходимо учитывать при планировании тренировочного режима и дозировании интенсивности физической нагрузки во время тренировки. Установлено, что комплексное использование методов оценки адаптационного потенциала является эффективным средством контроля за морфофункциональным состоянием организма.

Ключевые слова: адаптационный потенциал, физическое развитие, уровень соматического здоровья, волейбол.

Irina Tsap. Level of Adaptation Potential of Students Aged 19-21 Who are Engaged in Volley-Ball Section.

Comparative analysis of morpho-functional state and level of adaptation potential of students who are intensively engaged in volley-ball playing was conducted. Positive influence of motive activity on their physical development and somatic health level is shown. Daily routine of students with low level of motive activity create pre-conditions to potential negative influence on their morpho-functional state that determines low level of adaptation potential. Analysis of changes in the indices of physical development and somatic health of students under the influence of volley-ball playing during a school year confirmed a research hypothesis about efficiency and positive effect of volley-ball playing on increase of the level of local resistance and adaptation potential. Directly proportional interconnection between the state of mouth of mucous membrane and indices of physical capacity for work was determined and it should be taken into account in planning training schedule and dosage intensity of the physical load during training. It has been revealed that complex use of estimation methods of adaptation potential is an effective tool of the control of morpho-functional state of an organism.

Key words: adaptation potential, physical development, somatic health level, volley-ball.

УДК 612.176:572.5-057.874

**Тетяна Цюпак,*
Микола Васильків,
Петро Карабанович,
Сергій Попель,
Роман Файчак**

**Психосоматичні адаптивні реакції організму ліцеїстів
різного соматотипу при екзаменаційному стресі**

**Волинський національний університет імені Лесі Українки (м. Луцьк);*

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

Постановка наукової проблеми та її значення. Аналіз останніх досліджень. Проблемі зміни функціонального стану різних систем організму при екзаменаційному стресі приділяється велика увага широкого кола дослідників [2; 4; 6; 8]. У роботах багатьох авторів встановлено, що ступінь вираженості стрес-реакції визначається рівнем емоційної напруженості під час екзаменаційної сесії та є своєрідним тривалодіючим стресором [4; 5]. Питання про вплив соматотипу на адаптивні реакції організму в умовах екзаменаційного стресу в ліцеїстів залишається не вивченим. Водночас дані про зміну вегетативних індексів у ліцеїстів різного соматотипу потрібні в процесі розробки заходів

профілактики екзаменаційного стресу [3; 4; 9]. Дослідження в цьому напрямі визначили актуальність цієї роботи.

Завдання дослідження:

- 1) оцінити психоемоційний стан ліцеїстів різного соматотипу під час екзаменаційної сесії;
- 2) установити ступінь реактивності серцево-судинної системи ліцеїстів різного соматотипу під час екзаменаційної сесії;
- 3) визначити рівень неспецифічної резистентності організму ліцеїстів різного соматотипу під час екзаменаційної сесії.

У дослідженні брали участь 60 учнів фізико-технічного ліцею 14–16 років. За результатами соматотипування, усі ліцеїсти розподілені на групи з м'язовим (МС), дигестивним (ДС), торакальним (ТС) та астеничним (АС) соматотипами.

Емоційний стан визначали за даними психологічного тестування до початку сесії, під час екзаменів і через три дні після складання екзамену. Для визначення рівня особистісної та реактивної тривожності проведено опитування за методикою самооцінки Спілберга-Ханіна і САН [2].

Оцінку пам'яті в ліцеїстів проводили з використанням методики запам'ятовування десяти слів. Реєстрували такі показники: 1) кількість повторень, потрібних для відтворення 10 слів; 2) кількість слів, відтворених через годину.

Для дослідження опосередкованого запам'ятовування використали піктограму. Реєстрували такі показники: 1) кількість відтворених понять; 2) динаміка відтворених понять через годину.

Про стан вегетативної нервової системи, рівень метаболічних процесів, резерви функціональних систем організму судили за даними вегетативного індексу Хільдебранта, Кердо й коефіцієнта економічності кровообігу (КЕК). Рівень фізичної працездатності (ФПр) оцінювали за показником індексу Робінсона або подвійного добутку (ПД) [3, 5, 7].

Стан місцевої резистентності слизової оболонки рота (СОПР) оцінювали за показниками лейкоцитарно-епітеліального індексу (ЛЕІ) [6].

Результати дослідження обробляли методом параметричної статистики.

Виклад основного матеріалу й обґрунтування отриманих результатів дослідження. Перед початком екзаменів у всіх обстежуваних ліцеїстів (без вірогідних відмінностей у представників усіх соматотипів) визначали помірно виражені психопатологічні розлади у вигляді нестійкості емоційного фону (85,6 %) й підвищеної втомлюваності (68,4 %). При цьому в 75,5 % ліцеїстів АС були порушення сну й зниження пам'яті, у 52,9 % ліцеїстів ДС відчували періодичний головний біль, у 21,4 % – запаморочення, ще у 12,1 % – метеозалежність. У ліцеїстів МС і ТС, відповідно, у 44,2 % і 63,1 % випадків спостерігали зниження апетиту, майже третина з них (29,5 % та 30,1%) указують на диспептичні порушення (нудота, блювання, метеоризм).

У ліцеїстів із ДС найбільш поширеною реакцією організму на психоемоційне напруження було збільшення рівня особистісної тривожності (86,3 %). При цьому в 66,2 % випадків спостерігали зменшення показників САН. Вираженість екзаменаційного стресу побічно відображається на інтелектуально-мнестичних показниках, зокрема на оперативній пам'яті: чим вище втомлюваність ліцеїстів у період екзаменаційної сесії, тим більше страждає процес запам'ятовування. Оцінка результатів піктограм показала, що в ліцеїстів ДС зображувані образи часто не відповідали реальним об'єктам, що згодом ускладнювало їх інтерпретацію. Показники за критерієм адекватності (обґрунтованості зв'язку між запропонованим поняттям і його піктограмою) в середньому становили 50,2 %. Також констатовано зниження критерію відновлюваності понять через відстрочений період. Повністю весь список запропонованих понять змогли відновити лише 14,5% ліцеїстів ДС.

Індекс Робінсона збільшується на 36,6 %, що супроводжується зниженням рівня ФПр в 1,4 раза ($p < 0,05$). На переважання симпатичного тону вказує збільшення індексу Кердо (до 17,0 у. о) і показника КЕК (в 1,9 раза). При цьому ХОК збільшується на 45,6 %, а пульсовий і середній тиск зростає, відповідно, на 22,4 % і 19,6 % ($p < 0,05$). Це вказує на достатньо високий рівень гемодинамічного навантаження та низьку ефективність роботи серця.

У ліцеїстів ДС поряд із нормальною симпато-парасимпатикотонічною реакцією ВНС під час екзаменаційної сесії також виявлено патологічні варіанти (рис. 1). Так, у 37,9 % ліцеїстів спостерігається гіперсимпатикотонічний варіант реактивності, який характеризується різким підвищенням АТ і ЧСС, що зумовлено надмірним уключенням симпатико-адреналової системи в регуляцію діяльності ССС. Кількість вільних, не адсорбованих на букальних епітеліоцитах бактерій збільшується в 3,4 раза.

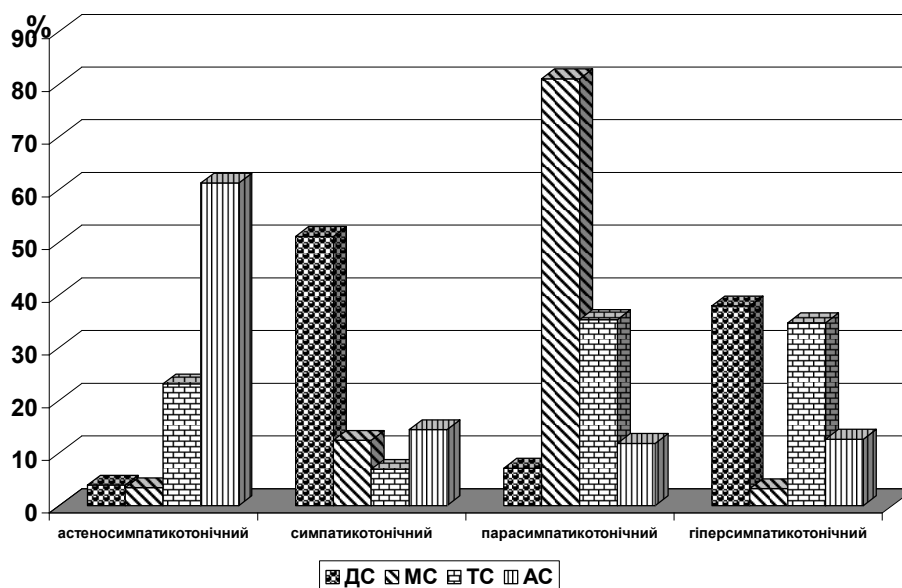


Рис. 1. Розподіл ліцеїстів різного соматотипу за характером реакції вегетативної нервової системи на екзаменаційний стрес

Унаслідок емоційного стресу в ліцеїстів ДС у мазках-відпечатках зменшується кількість лейкоцитарно-лімфоцитарних елементів.

Дані психологічного тестування показали, що тільки у 20,6 % ліцеїстів МС спостерігається незначне погіршення показників динамічної пам'яті, а також опосередкованої пам'яті в тестах із піктограмою, на що вказує підвищення показника адекватності в 73,3 % випадків ($p < 0,05$).

Здебільшого обстежуваним цієї групи для відтворення 10 слів було потрібно не більше двох повторень, що свідчило про середній рівень показників механічного запам'ятовування.

Адаптивні реакції вегетативної нервової системи (ВНС) у ліцеїстів МС під час екзаменаційної сесії направлені на підтримку й регуляцію гомеостазу. За показниками індексу Кердо, у 81,0 % випадків переважає тонус парасимпатичного відділу ВНС (див. рис. 1), що вказує на високий рівень резервів і чіткий баланс регуляторних систем, унаслідок чого розвиваються сприятливий анаболічний варіант метаболізму та економний режим функціонування. Дані індексу КЕК указують на те, що організм цих ліцеїстів адекватно адаптується до умов екзаменаційної сесії, зокрема більш економно витрачаються резерви серцево-судинної системи (ССС). Індекс Робінсона підвищується незначно й свідчить про менше гемодинамічне навантаження на ССС. Коефіцієнт витривалості вказує на посилення функції ССС, оскільки ХОК збільшується тільки на 6,9 %. При цьому АТс підвищувався на 19,7 %, а пульсовий тиск – на 10,1% ($p < 0,05$). Індекс Кердо й Хільденбранта змінюються незначно, при цьому спостерігається нормальний ритм серцевих скорочень.

Показник неухважності в цій групі ліцеїстів, за оцінкою шкалою САН, – 1,86, що в середньому тільки на 2,2 % більше від верхньої межі норми. При цьому середній показник гіперактивності та імпульсивності, відповідно, на 23,2 % і 40,1 % більший, порівняно з віковими нормами.

У ліцеїстів МС у відповідь на екзаменаційний стрес реакція виявилася менш вираженою: кількість бактерій збільшується тільки на 28,8 %, лімфоцитарно-лейкоцитарних елементів – на 32,3 %, в 1,4 раза збільшується кількість епітеліоцитів IV–VI ступеня зрілості.

У ліцеїстів ТС спостерігається збільшення рівня неухважності, гіперактивності та імпульсивності (у середньому у 84,1 % випадків). Усі показники шкали САН у ліцеїстів цього соматотипу під час екзаменаційної сесії вірогідно зменшуються ($p < 0,05$). У 72,3 % випадків ліцеїстам ТС для відтворення 10 слів потрібно більше трьох повторень, що свідчило про зниження рівня показників механічної пам'яті.

У цих ліцеїстів під час іспиту індекс Кердо збільшується у 2,6 раза, що вказує на перевагу симпатичного відділу ВНС. Показник узгодженості в роботі вісцеральних систем (індекс Хільденбранта) під час іспиту знижується на 23,1 %, тоді як ХОК змінюється залежно від типу реакції ССС: при гіпертонічному типі він збільшується на 26,8 %, а при гіпотонічному – зменшується на 39,2 % ($p < 0,05$). Зменшення пульсового тиску на 31,2 % свідчить про стомлення діяльності ССС. Значна

різниця між пульсовим і АТс призводить до збільшення індексу Робінсона на 55,4 % і зменшення в 1,6 раза коефіцієнта витривалості, що вказує на значне навантаження на серцевий м'яз. Показник КЕК під час екзаменаційної сесії збільшується на 44,5 % ($p < 0,05$) та вказує на перебудову центрального контура регуляції кровообігу за рахунок підвищеного витрачання резервів організму. Відхилення вегетативних індексів відображає підвищений рівень нервово-психічної реактивності в цих ліцеїстів. Зростав пульсовий тиск, що вказувало на ослаблення діяльності ССС. Збільшувався й середній артеріальний тиск.

У 35,3 % ліцеїстів ТС спостерігається асимпатикотонічний варіант реактивності (див. рис. 1), обумовлений недостатнім підключенням симпатикотонічного відділу вегетативної нервової системи, при якому АТ не змінюється чи навіть зменшується, а ЧСС залишається нормальною або компенсаторно збільшується.

Основним проявом вегетативної дисфункції в ліцеїстів цього соматотипу були неухвильність, гіперактивність та імпульсивність, що визначалися за допомогою шкали-опитувальника САН.

У ліцеїстів ТС після складання іспитів у 2,4 раза збільшується кількість як епітеліальних, так і бактеріальних клітин при зменшенні на 32,5 % кількості лейкоцитарно-лімфоцитарних елементів.

У ліцеїстів АС під час іспиту рівень особистісної тривожності збільшується на 32,0 %. Показники неухвильності, гіперактивності та імпульсивності збільшуються, відповідно, на 46,7 %, 52,3 % і 62,1 % від нормальних значень.

При цьому індекс Кердо збільшується в 5,6 раза, що вказує на значне превалювання симпатичного відділу ВНС. Індекс Робінсона й ХОК збільшуються, відповідно, на 47,9 % і 23,3 % ($p < 0,01$). Пульсовий та середній тиск підвищується, зокрема, на 15,6 % і 12,3 %, що вказує на високий рівень навантаження ССС.

Серед усіх обстежених ліцеїстів адаптивні реакції у вигляді тахікардії найчастіше (у 68,4 % випадків) спостерігались у ліцеїстів АС. Синусова тахікардія, як указує Баєвський [1], є результатом посилення симпатикотонічної іннервації серця або послаблення вагусного впливу на фоні психоемоційного збудження при відсутності органічної патології з боку серця (так звана "нейрогенна тахікардія").

У цих ліцеїстів показник КЕК збільшується на 57,5 %, що свідчить про перебудову центрального кровообігу за рахунок підвищеного витрачання резервів організму. Зменшення пульсового тиску вказує зниження витривалості ССС. Отже, у ліцеїстів АС на перебудову центрального кровообігу витрачалися значні резерви організму.

Серед ліцеїстів АС астеносимпатикотонічний варіант реактивності з падінням АТ та різким збільшенням ЧСС із подальшою гіперсимпатикотонічною реакцією виявляється в 61,6 % випадків (див. рис. 1).

У цих ліцеїстів найбільше виявляється перебудова структурних компонентів СОПР. Так, під час складання іспитів у 3,2 раза збільшується кількість епітеліальних клітин III–IV стадій зрілості, на 56,8 % – кількість неадгезивних форм бактеріальних клітин, на 41,2 % зменшується кількість лейкоцитарно-лімфоцитарних елементів. Це, зі свого боку, обумовлює збільшення показників ЛЕІ на 22,1 %, що свідчить про напруженість механізмів місцевої резистентності організму.

Відзначимо, що більшість ліцеїстів, незалежно від соматотипу, зазнає яскраво вираженого емоційного навантаження як напередодні, так і під час складання іспитів, що залишає свій слід і зберігається ще деякий час після екзаменів.

Висновки й перспективи подальших досліджень. У ліцеїстів різного соматотипу при однотипній стресогенній ситуації спостерігаються виразні відмінності в їх стійкості та адаптації до екзаменаційного стресу. Дослідження показало, що в ліцеїстів під час іспитів по-різному виражені психоемоційні (утомлюваність, тривожність, емоційна стійкість, рівень пам'яті, відволікання) і соматоневрологічні (порушення сну, головний біль, запаморочення, зниження апетиту, диспепсія) порушення.

Стрес-реакція організму ліцеїстів м'язового соматотипу на емоційний стрес менше виражена, ніж у ліцеїстів торакального й дигестивного соматотипів, тоді як у ліцеїстів астеничного соматотипу вона виявляється найбільше, що варто враховувати під час аналізу психофізіологічних механізмів адаптації при екзаменаційному стресі.

Функціональні резерви серцево-судинної системи, особливості співвідношення симпатичного та парасимпатичного відділів вегетативної нервової системи в регуляції серцевого ритму й коливання параметрів кровообігу визначають різний ступінь стійкості до екзаменаційного стресу та залежать від соматотипу ліцеїстів.

Стрессова ситуація створює підґрунтя для різкої зміни психофізіологічних параметрів організму, причому звикання до екзаменаційного стресу не відбувається, а стрес-реакція організму була виражена на будь-який іспит під час сесії.

Вивчення психосоматичної реакції організму при екзаменаційному стресі лежить в основі вчення про відмінності адаптивної здатності людей різного соматотипу та є перспективним у плані дослідження інших видів стресу на організм людини.

Список використаної літератури

1. Баевский Р. М. Математический анализ изменений сердечного ритма при стрессе / Р. М. Баевський, О. И. Кирилов. – М. : Наука, 2007. – 221 с.
2. Водопьянова Н. Е. Психодиагностика стресса / Водопьянова Н. Е.. – СПб. : [б. и.], 2009. – 336 с.
3. Дивинская А. Е. Оценка эффективности типоспецифической методики адаптивного физического воспитания для девушек старшего школьного возраста с синдромом вегетативной дисфункции / А. Е. Дивинская // ТиПФК. – 2011. – № 9. – С. 7–15.
4. Плотников В. В. Оценка психовегетативных показателей у студентов в условиях экзаменационного стресса / В. В. Плотников // Гигиена труда. – 1983. – № 5. – С. 48–50.
5. Типологически параметры вегетативного гомеостаза дизадаптированных пловцов / В. А. Лиходеева, И. Б. Исупов, А. Л. Спасов [и др.] // ТиПФК. – 2011. – № 9. – С. 19–22.
6. Файчак Р. І. Вплив екзаменаційного стресу на імунобіологічні властивості організму підлітків та їх корекція засобами фізичної культури / Р. І. Файчак, С. Л. Попель // Актуальні проблеми фізичної культури і спорту. – 2005. – № 8–9. – С. 115–118.
7. Федин Д. В. Методика снижения нервно-психического напряжения у студентов вуза / Д. В. Федин // ТиПФК. – 2011. – № 9. – С. 44–49.
8. Щербатых Ю. В. Экзаменационный стресс / Щербатых Ю. В. – Воронеж : ИАН, 2000. – 120 с.
9. Щербатых Ю. В. Психология стресса / Щербатых Ю. В. – М. : ЭКСМО, 2005. – 424 с.

Анотації

Питання про вплив соматотипу на адаптивні реакції організму в умовах екзаменаційного стресу в ліцеїстів залишається актуальною проблемою сьогодення. Завдання роботи – оцінити психосоматичного стан ліцеїстів різного соматотипу під час екзаменаційної сесії. Проведено порівняльний аналіз психосоматичного та імунобіологічного стану ліцеїстів залежно від їх соматотипу. Показано, що під час екзаменів створюються передумови для потенційного негативного впливу на психосоматичний стан, що обумовлює низький рівень регуляції серцево-судинної системи, самопочуття–активності–настрою, недостатній рівень оперативної пам'яті, збільшення рівня неухважності, гіперактивності й імпульсивності. У ліцеїстів різного соматотипу при однотипній стрессогенній ситуації спостерігаються виразні відмінності в їх стійкості й адаптації до екзаменаційного стресу. Стрес-реакція організму ліцеїстів м'язового соматотипу на екзаменаційний стрес менш виражена, ніж у ліцеїстів торакального та дигестивного соматотипів, тоді як у ліцеїстів астеничного соматотипу вона виявляється найбільше, що варто враховувати під час аналізу психофізіологічних механізмів адаптації при екзаменаційному стресі.

Ключові слова: психоемоційний стан, серцево-судинна система, вегетативна нервова система, соматотип, ліцеїсти.

Татьяна Цюпак, Сергей Попель, Роман Файчак, Николай Василькив. Психосоматические адаптивные реакции организма лицеистов разного соматотипа при экзаменационном стрессе. *Вопрос влияния соматотипа на адаптивные реакции организма в условиях экзаменационного стресса у лицеистов остаётся актуальной проблемой современности. Задание этой работы – оценить психосоматическое состояние лицеистов разного соматотипа во время экзаменационной сессии. Проведён сравнительный анализ психосоматического состояния и определён уровень местной резистентности организма в зависимости от соматотипа лицеистов. Показано, что в период экзаменов создаются условия для потенциального отрицательного влияния на психосоматическое состояние, что обусловлено низким уровнем регуляции сердечно-сосудистой системы, самочувствия–активности–настроения, состояния оперативной памяти, повышением уровня невнимательности, гиперактивности и импульсивности. У лицеистов разного соматотипа при однотипной стрессогенной ситуации наблюдается выраженная разница в их стойкости и адаптации к экзаменационному стрессу. Стресс-реакция организма лицеистов мышечного соматотипа на экзаменационный стресс менее выражена, чем у лицеистов торакального и дигестивного соматотипов, тогда как у лицеистов астенического соматотипа она проявляется в наибольшей мере, что необходимо учитывать при анализе психофизиологических механизмов адаптации при экзаменационном стрессе.*

Ключевые слова: психоэмоциональное состояние, сердечно-сосудистая система, вегетативная нервная система, соматотип, лицеисты.

Tetiana Tsiupak, Sergiy Popel, Roman Faichak, Mykola Vasilkiv. Psychosomatic Adaptive Reactions of Lyceum Students' Organisms of Different Somatic Types on Examination Stress. The questions of influence of somatic type on adaptive reactions of lyceum students' organisms under the influence of examination stress remains the top issue now. The task of this work is to estimate psychosomatic state of lyceum students of different somatic types during their examination session. The analysis of psychosomatic state and immune-biological state of lyceum students are compared depending on their somatic type. It is shown that in the period of examinations conditions for potential negative influence on psychosomatic state take place, the reason of this is low level of regulation of cardio-vascular system, the way one feels – activeness – mood, lack of operative memory, increase of level of inattentiveness, hyperactivity and impulsiveness. Lyceum students of any somatic type in the same type of stress situation have well noticed differences in their steadiness and adaptation to examinations stress. Stress reactions of organism of lyceum students of muscle-somatic type on examination stress is less expressed than of lyceum students of thoracic- and digestive-somatic type while students of asthenic type have the most intense expression of it and this should be minded when psycho-physiological mechanisms of adaptation under the influence of examination stress are analyzed.

Key words: psycho-emotional state, cardio-vascular system, vegetative nervous system, somatic type, lyceum students.

УДК: 796.01/.09+373+613.9+612.7

**Ярослав Яців,
Марія Ченіль**

Сучасні погляди на реалізацію оздоровчої функції фізичної культури в дітей з урахуванням їхніх вікових особливостей

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

Постановка наукової проблеми та її значення. Соціально-економічні проблеми сучасного українського суспільства разом із морально-психологічною кризою у свідомості широких верст населення призвели до нездорових тенденцій у ставленні людей до свого здоров'я, до здоров'я своїх нащадків. Зловживання алкоголем, паління, наркоманія стали поширеними навіть серед учнів, у тому числі серед молодших школярів, як хлопців, так і дівчат. Серед випускників сучасних шкіл значно зменшилася кількість здорових дітей, а рівень фізичного розвитку в більшості з них оцінюється переважно як “низький” і “нижчий від середнього” [9].

Загальна захворюваність формується багатьма факторами, серед яких і загальний рівень здоров'я населення (у тому числі генетичне здоров'я), соціальні, екологічні, санітарно-гігієнічні й навіть організаційні фактори. Крім того, загальна захворюваність залежить від якості виховання, від дотримання здорового способу життя, від особистого свідомого ставлення кожної людини до свого здоров'я, має статеві та вікові особливості [5].

Проведені дослідження загальної захворюваності школярів свідчать, що в середньому за рік найбільша частота захворюваності спостерігається в дітей першого класу. Отримані дані також указують, що кожен хлопчик або дівчинка 6–7 років хворіє за рік більше 2-х разів. У 2–3 класах частота захворювань зменшується до 1,09–1,35 разів. Найменша частота захворювань спостерігається в 5–6-х класах, а починаючи із 7-го класу, – знову зростає [1, 5].

Онтогенез дитини включає певні етапи розвитку, які характеризуються різним ступенем фізичної й психічної зрілості, особливостями перебігу патологічних станів, специфікою взаємодії організму з навколишнім середовищем. Завдяки цьому відбувається поступова зміна морфофізіологічних особливостей окремих органів і всього організму, удосконалення адаптивних реакцій, зміна психологічних якостей дитини. Отже, у практичній діяльності фахівців фізичного виховання необхідний індивідуальний підхід до дитини з урахуванням її вікових анатомо-фізіологічних особливостей.

Аналіз останніх досліджень і публікацій із цієї проблеми. Визначити межі вікових періодів досить складно, оскільки існують різні погляди щодо критеріїв виокремлення вікового періоду (інтенсивність росту, ступінь розвитку нервової системи тощо). Крім того, за основу вікової періодизації не може бути взятий один критерій як такий, потрібно враховувати супутні характеристики. Найбільш уживані сьогодні класифікації вікових періодів наведено на рис. 1 [2; 3; 7].

Проте, незважаючи на певну неузгодженість у формуванні вікових періодизацій, оптимальним віком для початку систематичних фізичних тренувань є 9–10 років, що, за класифікацією АПН СРСР, прийнятою в 1965 р. (яка діє й сьогодні), і для хлопців, і для дівчат відповідає періоду другого дитинства, за класифікацією Б. Лихачова – передпідлітковому періоду, а за педагогічною класифікацією І. І. Підласого – періоду молодшого шкільного віку (рис. 1). Оптимальним віком для занять спортом вважають 13–14 років (підлітковий вік за класифікацією АПН та Б. Лихачова та середній шкільний вік – за педагогічною періодизацією І. І. Підласого), що обумовлено віковими періодами найбільш інтенсивного формування рухової системи й рухових якостей. Високі спортивні досягнення (особливо в гімнастиці, танцях, катанні на ковзанах тощо) діти можуть проявити вже в підлітковому віці, але вчені наголошують, що цей період пов’язаний зі статевим дозріванням і глибокими функціональними перебудовами в організмі дітей, тому малотренованих дітей слід обмежено навантажувати роботою, яка потребує максимальної сили й витривалості [4].

Роки	АПН СРСР, Москва, 1965 р.		За Е. Еріксоном	За Б. Лихачовим	За І.І. Підласим		Роки			
	Ч	Ж			Психологічна періодизація	Педагогічна періодизація				
0-10 днів	Новонароджений		Немовля	Раннє немовля	Період народження	Немовля	0-10 днів			
0-6 тиж.	Грудний вік						Ранній вік	Власне немовля	Повзунковий період	1-3
До 1 року										
1-3	Раннє дитинство		Дошкільний вік	Раннє дитинство	Дошкільний вік	Переддошкільний вік	3			
3	Перше дитинство						Підлітковий вік	Власне дитинство	Шкільний вік	Молодший шкільний вік
4			5							
5			6							
6-7			7							
8	Друге дитинство	Друге дитинство	Підлітковий вік	Передпідлітковий період	Шкільний вік	Молодший шкільний вік	8			
8-9							9			
10	Підлітковий вік	Підлітковий вік	Юність	Підлітковий вік	Пубертатний період	Середній шкільний вік	10			
10-11							11			
11-12							12			
13	Юнацький вік	Юнацький вік	Юність	Юнацький вік	Юнацький вік	Старший шкільний вік	13			
14							14			
14-15	Юнацький вік	Юнацький вік	Юність	Юнацький вік	Юнацький вік	Старший шкільний вік	14-15			
15-16							15-16			
17	Зрілий вік: I період	Зрілий вік: I період	Рання зрілість	Рання зрілість	Рання зрілість	Рання зрілість	17			
18							18			
20	Зрілий вік: II період	Зрілий вік: II період	Середній вік	Середній вік	Середній вік	Середній вік	20			
21							21			
22	Зрілий вік: II період	Зрілий вік: II період	Середній вік	Середній вік	Середній вік	Середній вік	22			
30							30			
31	Літній вік	Літній вік	Пізня зрілість	Пізня зрілість	Пізня зрілість	Пізня зрілість	31			
35							35			
36	Літній вік	Літній вік	Пізня зрілість	Пізня зрілість	Пізня зрілість	Пізня зрілість	36			
50							50			
51	Літній вік	Літній вік	Пізня зрілість	Пізня зрілість	Пізня зрілість	Пізня зрілість	51			
55							55			
56	Літній вік	Літній вік	Пізня зрілість	Пізня зрілість	Пізня зрілість	Пізня зрілість	56			
60							60			
61-74	Старечий вік	Старечий вік	Пізня зрілість	Пізня зрілість	Пізня зрілість	Пізня зрілість	61-74			
75-90							75-90			
90-	Довгожителі	Довгожителі	Пізня зрілість	Пізня зрілість	Пізня зрілість	Пізня зрілість	90-			
90-							90-			

Рис. 1. Узагальнена схема сучасних класифікацій вікових періодів людини

У підлітковому віці рекомендують обмежувати фізичні вправи, які сприяють розвитку м’язів і м’язової сили, оскільки це може затримувати ріст кісток у довжину. У цей віковий період найбільш доцільно займатися велоспортом, легкою атлетикою, боксом, тенісом. Водночас учені наголошують, що в підлітковому віці спостерігається невідповідність розвитку серця й судин, маси серця та маси тіла й, отже, підліткам треба з обережністю призначати значні навантаження [8].

Під час організації всіх занять із фізичної культури, а також спеціальних фізичних занять (тренувань) рекомендують спочатку виконувати вправи на швидкість, далі – на витривалість і в кінці занять – на силу. Така послідовність є найбільш раціональною у використанні фізичних можливостей і резервів організму, а також сприятливою для гармонійного фізичного розвитку дитячого організму [6].

Існують спеціальні обґрунтування мінімальних строків початку систематичних занять тим чи іншим видом спорту для дітей різного віку. Ці обґрунтування враховують, передусім, анатомо-морфологічні вікові особливості й функціональні можливості дітей. Варіант указаних обґрунтувань, запропонований А. Г. Хрипковою зі співавт. (1990), наведений у табл. 1 [4; 5].

Таблиця 1

Вікові групи за окремими видами спорту (за А. Г. Хрипковою, 1990)

Вид спорту	Група початкової підготовки	Навчально-тренувальна група	Спортивні класи в загальній школі	Спортивні класи в спеціальних школах-інтернатах
Фігурне ковзання, плавання, стрибки у воду, художня гімнастика	6–7	9–10	9–10	10–11
Спортивна гімнастика, акробатика, гірсько-лижний спорт	8–9	9–10	9–10	10–11
Гребля академічна, лижі, хокей із шайбою, теніс	9–10	13–14	13–14	13–14
Баскетбол, волейбол, футбол, легка атлетика, боротьба, бокс	8–10	12–13	10–12	12–3
Важка атлетика	10	13	13–14	14–15

При організації занять із фізичної культури для дівчат рекомендують урахувати особливості їхнього організму та відносну слабкість м'язової системи. Для дівчат виключають стрибки з висоти на тверду опору, скорочують кількість вправ на спортивних приладах [5; 8].

Завдання дослідження – узагальнити сучасні наукові погляди та оцінити можливість реалізації оздоровчої функції фізичної культури в дітей з урахуванням їхніх вікових особливостей.

Виклад основного матеріалу й обґрунтування отриманих результатів дослідження. У молодшому шкільному періоді в дітей закінчується морфологічне диференціювання клітин кори головного мозку, особливо рухової ділянки, та формування периферичного іннерваційного апарату. Характерною є нестійка рівновага процесів збудження й гальмування. Кора головного мозку домінує над підкірковою ділянкою та її вегетативними функціями. У дітей цієї вікової групи починає проявлятися чіткий статевий диморфізм фізичного розвитку. Швидко розвиваються найскладніші координаційні рухи дрібних м'язів, значно зростає м'язова маса, розвиваються такі рухові якості, як швидкість, спритність, сила, витривалість [7].

Серед патологій в цей період переважають захворювання серця, нирок, нервової системи, порушення постави та зміни в органах зору. Суттєво збільшується кількість дітей із надмірною масою тіла та ожирінням, що вкотре доводить гостру необхідність посилення уваги до широкого залучення дітей до занять фізичною культурою й спортом. Фізичні тренування дітей розвивають не тільки їхню фізичну силу й витривалість, а й сприяють укріпленню загального здоров'я, позитивно впливають на загальний фізичний і розумовий розвиток та психічний стан [1].

Період старшого шкільного віку, або статевого дозрівання, починається з 12-річного віку. Підлітковий вік також називають пубертатним періодом (психологічна класифікація за І. І. Підласим) – стадія, коли людина досягає статевого дозрівання (у середньому триває 3–4 роки). На цій стадії в підлітків інтенсивно росте скелет тіла. Спочатку дозрівають внутрішні органи, потім збільшуються зовнішні розміри тіла. Відповідно до росту скелета відбувається розвиток маси тіла, м'язової та жирової тканин. Розвиваються вторинні статеві ознаки. Для цього віку характерні різкі зміни в ендокринній системі з переважанням функціональної активності статевих залоз. Спостерігається виникнення й розвиток рис, характерних для статі: вторинних статевих ознак, пропорцій тіла та функціональних особливостей різних органів і систем. Також пубертатний період характеризується високою гормональною активністю, що впливає на розвиток організму та поведінку дитини. На цьому фоні з'являється сексуальна поведінка, виокремлюється статеві роль – уявлення про себе, установки й поведінка в соціальних ситуаціях як індивіда чоловічої або жіночої статі [2].

Відбувається інтенсивний психологічний розвиток, формуються воля, свідомість, мораль, характер та особистість підлітка, виражене прагнення самоствердження. Цей період є одним із найскладніших у житті людини, його називають “критичним”, “зламним” або “перехідним” віком. Психічний

розвиток підлітків характеризується тим, що фактично весь цей період супроводжується кризою, яку умовно називають кризою 13 років. Її передумовою є руйнування старої структури особистості, внутрішнього світу, системи переживань дитини, що були сформовані до цього віку [1; 2].

До симптомів кризи відносять:

1) зниження продуктивності навчальної діяльності (а також спроможності нею займатися) навіть у тих сферах, де підліток обдарований (часто це зумовлюється переходом від конкретного до логічного мислення);

2) негативізм – підліток ніби відштовхується від оточуючих. Схильний до сварок, порушень дисципліни, у нього часто виникають внутрішнє занепокоєння, невдоволення, прагнення самотності та самоізоляції [2].

Гормональні перебудови в організмі підлітків значно впливають на стан вегетативних функцій, що приводить, наприклад, до зростання частоти серцевих скорочень і частоти дихання, до підвищення рівня артеріального тиску (може проявлятися так звана “юнацька гіпертонія”). Серед патологічних станів найбільше значення мають психоневрози, функціональні розлади серцевої діяльності, дисфункції ендокринних залоз, дефекти розвитку статевого апарату, а також захворювання травного тракту [5].

Наприкінці цього вікового періоду життя в дітей значно збільшуються функціональні резерви організму, зростають витривалість, фізична сила, розумова та фізична працездатність. У підлітковому віці остаточно формується й закріплюється різниця між функціональними та фізичними можливостями хлопчиків і дівчаток. Усе це слід ураховувати при організації роботи з фізичної культури серед підлітків [4].

Фізична активність підлітків найчастіше реалізується в організованих формах на уроках фізичної культури, під час активного відпочинку в школі та за її межами. Більшість підлітків починають тренуватися в спортивних секціях за обраними видами спорту, на всі види з яких у цей період знімаються майже всі обмеження, якщо немає обмежень за станом розвитку та здоров'я [8].

Фізичні вправи – найефективніший засіб удосконалення рухового апарату людини, оскільки вони найкраще сприяють формуванню рухових умінь і навичок. Загальновідомо, що фізіологічний сенс тренувальних вправ полягає в утворенні динамічного стереотипу. На початку виконання тих чи інших невідомих вправ збудження в корі мозку та в рухових центрах дуже поширене, тому рухи можуть мати некоординований характер, виглядати неврівноваженими й неадекватними, що обумовлено скороченням багатьох м'язів, які не мають стосунку до певного рухового акту. Унаслідок цього розвивається загальне гальмування, що швидко призводить до загальної втоми. За даними А. Г. Хрипкової зі співавт. (1990), вікові особливості м'язової працездатності невід'ємно пов'язані з особливостями вищої нервової діяльності, що відбувається в процесі тренування. Так, тренування з однаковим видом роботи потребує в 14-річних підлітків у два рази більше часу, ніж у дорослих [4, 6].

Фізична активність забезпечується, передусім, роботою м'язів. Зі свого боку, м'язова діяльність потребує активації багатьох функціональних систем організму, особливо дихальної та серцево-судинної. Значно прискорюються процеси обміну речовин, процеси виділення, особливо потовиділення. Фізичні навантаження здатні стимулювати впливати на саму опорно-рухову систему, удосконалювати рухові якості. Але потрібно враховувати, що стимулюючий і тренувальний вплив на розвиток дітей здатні здійснювати лише такі фізичні навантаження, які відповідають віковим можливостям і, передусім, можливостям опорно-рухового апарату [7].

Показником втоми є, насамперед, зменшення фізичної сили або працездатності, що може бути обумовлено як змінами в самому м'язі, так і змінами в центральній нервовій системі (у нервових центрах). При динамічній роботі стомлюваність і хлопців, і дівчат однієї вікової групи розвивається майже з однаковою швидкістю. Водночас сила та витривалість м'язів у дівчат у середньому нижча, ніж у хлопців [10].

Недостатній термін відпочинку дітей і після тривалого розумового, і після фізичного (під час тренувань у спортивних секціях) навантажень призводить до накопичення стомлення й навіть до хронічного перевтомлення, ознаками якого є зниження працездатності, активності, зниження захисних сил (імунітету), функціональні розлади в організмі. Основні можливі ознаки появи різних ступенів перевтомлення наведено в табл. 2 [1; 10].

При впровадженні організованого або індивідуального оздоровчого тренування рекомендують ураховувати такі основні положення:

- чим вища інтенсивність навантаження, тим меншим має бути її обсяг;
- чим нижча функціональна готовність дітей, тим меншими мають бути інтенсивність та обсяг навантаження, але більшою кратність таких занять у тижневому циклі;

– повторні навантаження в оздоровчому тренуванні допустимі лише після повного відновлення функцій організму після попереднього навантаження [10].

Таблиця 2

**Основні симптоми стану організму при різних ступенях перевтоми
(за В. І. Бобрицькою, 2000)**

Стан дитини	Ступінь перевтоми			
	незначний	легкий	середній	сильний
Зниження працездатності	Незначне	Помітне	Підвищене	Суттєве
Поява ознак втоми	При посиленому навантаженні	При звичайному навантаженні	При полегшеному навантаженні	Без навантаження
Компенсація вольовими зусиллями зниженої працездатності	Не потрібна	Повна	Часткова	Незначна
Емоційні зрушення	Інколи зниження інтересу до роботи	Інколи нестійкість настрою	Роздратованість	Пригнічений стан, сильна роздратованість
Розлади сну	Важко прокидатися	Важко висипатися	Сонливість	Безсоння
Зниження розумової працездатності	Немає	Важко зосереджуватися	Погіршення пам'яті	Помітне послаблення уваги та пам'яті
Шляхи корекції (покращення) стану організму				
	Рационалізація режимів праці й відпочинку	Відпустка або відпочинок від напружених занять (10 днів)	Тривала відпустка або відпочинок від занять (до 30 днів)	Лікування й тривалий відпочинок від занять

Під час фізичних занять (тренувань) важливим є володіння експрес-методами контролю адекватності й ефективності навантажень. Такий контроль рекомендують здійснювати за показниками фізіологічних реакцій організму на навантаження, які можуть бути нормальними, пограничними з нормою та надмірними (табл. 3) [5, 10].

Якщо під час тренувань та відпочинку чи після них у дітей виникають симптоми пограничного стану, то навантаження треба зменшити.

Таблиця 3

Показники адекватності рівня фізичних навантажень до функціональних можливостей організму під час фізичних тренувань (за В. І. Бобрицькою, 2000)

Назва показника або стану організму	Характер проявлення показника при окремих станах		
	нормальний	пограничний (межа з нормою)	надмірний
Суб'єктивні відчуття під час тренувань	Є бажання продовжувати й підсилувати навантаження	Відчуття межі можливостей, болю в грудях, бажання зменшити навантаження	Порушення координації, біль у грудях, порушення ритму серця
Самопочуття відразу після тренувань	Відчуття "м'язової радості" й слабкої втоми	Відчуття пригніченості, утомленості	Відчуття сильної втоми, тривалий біль у грудях
Динаміка пульсу після тренувань (через 3 хв)	Стає < 120 уд./хв	Залишається більше 120 уд./хв	Перевищує 140 уд./хв
Зникнення відчуття втоми після тренувань	Зникає менше ніж за 2 години	Зберігається більше 2 годин	Зберігається на 12 і більше годин
Відчуття після відпочинку	Бажання знову тренуватися	Зниження інтересу до тренувань	Небажання більше тренуватися
Показники ЧСС під час відпочинку	менше 80 уд./хв	Зберігається більше 80 уд./хв упродовж 12 годин	Більше 12 годин зберігається на рівні більше 180 уд./хв
Тривалість відчуття локальної втоми	До 12 годин	Від 12 до 25 годин	Більше 25 годин

При симптомах патологічного стану тренування рекомендують припинити або значно зменшити їх рівень, а також пройти обстеження функціонального стану й визначитися з доцільністю подальших занять тим видом тренувань, які викликають надмірні навантаження [6].

Фізичне вдосконалення дітей повинно гармонійно вписуватись у гігієнічно обґрунтований режим дня для дітей різного віку з раціональним чергуванням праці й відпочинку, розумової роботи та фізично активної діяльності, а також із достатньою тривалістю сну. Фізіологічні норми тривалості сну залежать від віку людини й мають тенденцію до зменшення [1].

Для підтримки достатнього рівня фізичного розвитку в підлітковому та юнацькому віці дітям, передусім, доцільно займатись у спортивних секціях не менше ніж 2–3 рази на тиждень. Тривалість кожного заняття для підлітків не повинна перебільшувати 1,3–1,5 годин, для юнаків і дівчат – 1,5–2 годин. Обов'язковою залишається щоденна ранкова фізична зарядка тривалістю не менше 20–30 хв [4].

Висновки та перспективи подальших досліджень. Сьогодні немає однозначно встановленого чіткого підходу до класифікації вікових періодів людини, а тим більше до періодів дитячого віку. Проте процес фізичного виховання школярів повинен ґрунтуватися на анатомо-фізіологічних, морфологічних і психологічних особливостях дитячого організму, що однозначно обумовлює його ефективну оздоровчу функцію. Заняття фізичною культурою й спортом у підлітків повинні відбуватися на фоні контролю стану дітей з огляду на виникнення перевтоми з контролем показників адекватності рівня фізичних навантажень до функціональних можливостей організму. Перспективним у подальшому є підбір засобів і методів фізичного виховання оздоровчого спрямування для дітей середнього та старшого шкільного віку з урахуванням їхніх вікових особливостей.

Список використаної літератури

1. Апанасенко Г. Л. Медицинская валеология / Г. Л. Апанасенко, Л. А. Попова – Киев : Здоровья, 1998. – 224 с.
2. Безруких М. М. Возрастная физиология (Физиология развития ребенка) / М. М. Безруких, В. Д. Сонькин, Д. А. Фарбер. – М. : ИЦ “Академия”, 2002. – 416 с.
3. Бобрицин В. І. Анатомія, вікова фізіологія і шкільна гігієна / В. І. Бобрицин. – К. : Професіонал, 2004. – 80 с.
4. Ведмеденко Б. Ф. Теоретичні основи і практика виховання молоді засобами фізичної культури / Ведмеденко Б. Ф. – К. : [б. в.], 2003. – 201 с.
5. Дробинская А. О. Основы педиатрии и гигиены детей раннего и дошкольного возраста / Дробинская А. О. – М. : Владос. – 2003. – 400 с.
6. Козлова К. А. Фізичне вдосконалення / К. А. Козлова, З. С. Скібенко, Н. В. Лезнік. – К. : [б. в.], 2000. – С. 105.
7. Маруненко І. М. Анатомія і вікова фізіологія з основами шкільної гігієни / І. М. Маруненко, Є. О. Неведомська, В. І. Бобрицька. – К. : ВД “Професіонал”. – 2004. – 479 с.
8. Матвеев А. П. Методика физического воспитания в школе / Матвеев А. П. – М. : Владос-Пресс, 2003. – 248 с.
9. Фізичний розвиток дітей різних регіонів України (випуск 1, міські школярі) / ред. І. Р. Бариліяка, Н. С. Польки. – Т. : Укрмедкнига, 2009. – 208 с.
10. Переутомление, мозговое переутомление учащихся. Книга о здоровье / Эрисман Ф. Ф. – М. : [б. и.], 1998. – 246 с.

Анотація

У статті узагальнено сучасні погляди на класифікацію вікових періодів людини; обґрунтовано, що оптимальним віковим періодом систематичних занять фізичною культурою з огляду на морфофункціональні особливості розвитку дитячого організму є вік 9–10 років, а спортом – 13–14 років. Наведено основні ознаки стану організму при різних ступенях перевтоми та показники адекватності рівня фізичних навантажень до функціональних можливостей організму під час фізичних тренувань. Урахування матеріалу цієї роботи в практичній роботі забезпечить якісну реалізацію оздоровчої функції фізичної культури в дітей.

Ключові слова: фізична культура, діти, вікові періоди.

Ярослав Яцив, Марія Чепиль. Современные взгляды на реализацию оздоровительной функции физической культуры у детей с учётом их возрастных особенностей. В статье обобщены современные взгляды на классификацию возрастных периодов человека, обоснованно, что оптимальным возрастным периодом для систематических занятий физической культурой, учитывая морфофункциональные особенности развития детского организма, является возраст 9–10 лет, а спортом – 13–14 лет. Приведены основные признаки состояния организма при различных степенях переутомления и показатели адекватности уровня физических нагрузок функциональным возможностям организма во время физических тренировок. Учёт материала данной статьи в практической работе обеспечит качественную реализацию оздоровительной функции физической культуры у детей.

Ключевые слова: физическая культура, дети, возрастные периоды.

Yaroslav Yatsiv, Maria Chepil. Modern Views on Implementation of Health Functions of Physical Training Among Children According to Their Age Characteristics. The paper summarizes current views on classification of human age periods, reasonably, the best age for a period of systematic physical training, given the morphological and functional characteristics of a child's body is the age of 9-10 years and sports – 13–14 years old. The main features of state of organism at different degrees of fatigue and performance adequacy of exercising functionality of body during physical exercise. Consideration of material in this article in practical work will provide high-quality implementation of recreational function of physical education among children.

Key words: physical education, children, age periods.

УДК 796.51-057.875

Максим Ячнюк

Теоретичні основи залучення студентської молоді до рекреаційної діяльності

Чернівецький національний університет імені Юрія Федьковича (м. Чернівці)

Постановка наукової проблеми та її значення. Фізична культура й спорт – засоби творення гармонійно розвиненої особистості. Вони допомагають зосередити всі внутрішні сили та ресурси організму на досягненні поставленої мети, підвищують працездатність, виробляють стійку потребу в здоровому способі життя.

Рекреація – це поняття, яке охоплює широке коло проблем, спрямованих на підтримання життєвих сил та оздоровлення людини. Рекреація – це діяльність людини у вільний від роботи (навчання) час для відновлення, зміцнення фізичних і духовних сил і всебічного розвитку особистості переважно за допомогою природних факторів на спеціально призначених для цього територіях [2]. Зі свого боку, фізична рекреація студентів є різновидом фізичної культури, яка охоплює різні заняття: фізкультуру, туризм, спорт, художню самодіяльність, технічну майстерність тощо.

Аналіз останніх досліджень і публікацій із цієї проблеми. У науковій літературі трапляються досить відмінні класифікації й групування рекреаційної діяльності. Найчастіше в їх основі лежать мета подорожі, характер організації, правовий статус, тривалість подорожі та перебування рекреанта в певних місцях, сезонність, характер пересування рекреанта, його вік, активність занять й ін.

Загалом, під фізичною рекреацією розуміють будь-які форми рухової активності, спрямовані на відновлення сил, які були витрачені в процесі професійної праці. У наукових дослідженнях Л. М. Піотровського, А. Д. Джумаєва фізична рекреація розкривається з нових позицій змісту та суті окремих проблем фізичної рекреації, заснованих на концепціях загальної культури.

Рекреаційна діяльність людини як важливий вид діяльності має низку специфічних рис, згідно з якими поведінка людини на дозвіллі відрізняється від інших форм активності (Ю. Є. Рижкин, 2002; Р. Д. Таубер, 2006). Незважаючи на невідворотні тенденції до збільшення кількості вільного часу, студентська молодь використовує вільний час неефективно, із малою користю для власного здоров'я.

Завдання дослідження – узагальнити способи залучення студентської молоді до рекреаційної діяльності.

Виклад основного матеріалу й обґрунтування отриманих результатів дослідження. Конкретну дату зародження фізичної рекреації як компонента фізичної культури вказати неможливо, як і невідома точна дата виникнення фізичної культури чи мистецтва [3]. Сьогодні рекреація стає самостійним науковим напрямом, що формується на межі багатьох наук: географії, економіки, соціології, медицини, фізіології, екології, курортології, теорії фізичного виховання, теорії містобудування тощо.

Як відзначає С. А. Боголюбова, уперше в науковій літературі термін *рекреація* з'явився в США в кінці 1890 р. у зв'язку з введенням нормованого робочого дня та другого вихідного дня, літніх відпусток. Відповідно, під цим терміном розуміли відновлення, оздоровлення, а також простір, де здійснювалися ці види діяльності.

Рекреація – це всі форми дозвілля людини, що проводяться в закритих приміщеннях і просто неба, у природному й урбанізованому середовищах [3].

Рекреаційний ефект – виявляється в тому, що людина відчуває бадьорість і задоволення від відпочинку, оскільки організм досяг необхідного рівня енергообміну із середовищем унаслідок

фізіологічного й психологічного оздоровлення, досягнення душевної рівноваги. Людина, котра переживає рекреаційний ефект, перебуває в стані психофізіологічного комфорту, у неї з'являється відчуття збалансованості емоційних і соціокультурних самооцінок, вона готова до нових навантажень. Сприятливі емоції й висока самооцінка засновані не тільки на внутрішніх відчуттях, а й на розумінні людиною важливості суспільних стандартів праці та відпочинку [1].

Безперечно, рекреація – це збірне поняття, яке охоплює широке коло проблем, переважно пов'язаних із санітарно-курортним лікуванням і з усіма видами активного оздоровчого відпочинку: заняття фізичною культурою, туризмом, екскурсіями тощо.

Фізична рекреація – органічна частина фізичної культури, специфічним змістом якої є рухова діяльність, спрямована на задоволення потреби людини активно відпочивати для адаптації, відновлення, зміни діяльності, а також удосконалення особистої конституції фізичної та духовної (М. Бердус, М. Боген, Г. Бендус, В. Чувилин, 1998, 2002).

На думку В. М. Видріна, *фізична рекреація* – це процес використання фізичних вправ, ігор, розваг, а також природних чинників для активного відпочинку, зміни виду діяльності, відволікання від процесів, що спричиняють фізичну, психічну й інтелектуальну втому, отримання задоволення від занять фізичними вправами (В. М. Видрін, А. Д. Джумаєв, 1989).

Студент – сам творець свого здоров'я, за яке він повинен боротися, адже з раннього віку потрібно вести активний спосіб життя, займатися загартовуванням, фізичною культурою й спортом, дотримуватися правилами особистої гігієни та взагалі добиватися справжньої гармонії особистості й здоров'я. Зміцнення та збереження свого здоров'я – це головний обов'язок кожного студента й він не має права перекладати всі ці обов'язки на оточуючих [4].

Запорука успіху студента в зміцненні та збереженні свого здоров'я багато в чому залежить від своєчасного планування свого часу. Студент, який регулярно планує свій навчальний день, може щодня заощадити 1–2 години. Так він отримує додатковий особистий час, який можна використати на власний розсуд: на відпочинок, самоосвіту, хобі тощо. Студент повинен уміти правильно чергувати заняття та відпочинок. Після заняття у ВНЗ 1,5–2 години слід витратити на відпочинок, але це не означає стан повного спокою.

Відновлення, укріплення та збереження здоров'я студентської молоді має велике соціально-біологічне й суспільне значення. Важливе значення в розв'язанні цієї проблеми для студентів мають, крім занять із фізичної культури, масово-оздоровчі форми фізичної культури поза навчальним процесом.

Одним із видів фізичної культури, який успішно розв'язує проблему оздоровлення студентів, є фізична рекреація, що дає можливість, з урахуванням її засобів, форм і методів організувати для студентів комплекси заходів, котрі дають їм змогу прищепити позитивне ставлення до занять фізичними вправами, повною мірою розкрити функціональні можливості організму, сформувані здоровий спосіб життя та соціальну активність [4].

Фізична рекреація як вид фізичної культури увійшла в життя студентської молоді в різних термінах і поняттях, що характеризують її окремі сторони (масова фізична культура, оздоровча, масовий спорт, активний відпочинок та ін.). У процесі вивчення сутності фізична рекреація встановлено, що насправді вона охоплює зміст усіх зазначених вище термінів. Однак до сьогодні серед учених немає єдиної думки про суть фізичної рекреації.

Фізична рекреація дає змогу студентській молоді задовольняти потреби в руховій активності, інтереси, мотиви в емоційному активному відпочинку, раціональному використанні вільного часу. Вона задовольняє групові й індивідуальні потреби молоді в нерегламентованій щодо вільної форми рухової активності, адекватній їхнім суб'єктивним можливостям, сприяючи при цьому нормальному функціонуванню організму через створення оптимального фізичного стану.

Студентська молодь – це суспільно диференційована соціально-демографічна спільнота, якій притаманні специфічні фізіологічні, психологічні, пізнавальні, культурно-освітні та інші властивості. Студентська молодь тому і є специфічною спільнотою, що її суттєві характеристики й риси, на відміну від представників старших поколінь і вікових груп, перебувають у стані формування та становлення.

Оздоровчо-рекреаційний напрям в освітньому процесі ВНЗ передбачає використання засобів фізичної культури й спорту при колективній організації відпочинку, культурного дозвілля у вихідні дні, у період літніх та зимових канікул для відновлення й зміцнення здоров'я. До засобів цього напрямку можна віднести туристичні походи, екскурсії, різноманітні види рухливих ігор, спортивні

заходи, які можуть бути організовані на базі студентських гуртожитків, у будинках відпочинку, оздоровчо-спортивних таборах, під час навчальної практики тощо.

Рекреація – це діяльність студентів у вільний від занять час для відновлення, зміцнення фізичних і духовних сил та всебічного розвитку особистості переважно за допомогою природних факторів на спеціально призначених для цього територіях, що лежать поза місцем постійного проживання.

Отже, удосконалення процесу управління рекреаційною руховою активністю студентської молоді є однією з актуальних проблем дослідження в теорії та методиці фізичної культури. Її розв'язання сприятиме зняттю психологічної напруги в навчально-виховному процесі, покращення особистих якостей, морфофункціональних показників, підвищення рівня здоров'я студентів.

Висновки. Ураховуючи вищевикладене, з урахуванням багаторічного досвіду авторів у науковій, педагогічній та практичній діяльності студенту, передусім, потрібно, що рекреація – це збірне поняття й відображає переважно активний відпочинок людини поза трудовою, навчальною, науковою, спортивною та іншою діяльністю, найкраще в спеціально призначених для цього умовах – у санаторно-курортних й оздоровчих установах.

Аналіз теоретичних аспектів фізичної культури дав нам змогу визначити основні цілі, мотиви та потреби сучасного студентства у виборі ними рекреаційної діяльності. Суть її полягає в тому, що студентська рекреація розглядається як один із видів загальної культури студентської молоді, а її основні компоненти – неспеціальна фізкультурна освіта, освітня, спортивна, рекреаційна й реабілітаційна діяльність – задовольняють рухову активність кожного студента. Усі види фізичної рекреації окремо доповнюють один одного та перебувають у тісному взаємозв'язку.

Перспективи подальших досліджень. Проблема фізичної рекреації студентів, незважаючи на її значущість, не розв'язана та потребує вивчення й розробки на різних етапах життєдіяльності. Особливо це стосується позанавчальних занять фізичними вправами.

Список використаної літератури

1. Аванесова Г. А. Культурно-досуговая деятельность: Теория и практика организации : учеб. пособие для студ. / Аванесова Г. А. – М. : Аспект Пресс, 2006. – 236 с.
2. Андронов О. П. Физическая культура, как средство влияния на формирование личности / Андронов О. П. – М : Мир, 1992.
3. Фізична рекреація : навч. посіб. для студ. вищ. навч. закл. фіз. виховання і спорту / Є. Н. Приступа, О. М. Жданова, М. М. Линець [та ін.] ; за наук. ред. Є. Приступи. – Дрогобич : Коло, 2010. – 448 с.
4. Современные проблемы рекреации в высшем учебном заведении : кол. моногр. / В. П. Зайцев, Н. А. Олейник, И. К. Сонин [и др.] ; под ред. Н. А. Олейника, В. П. Зайцева. – Харьков : ХГАФК, 2010. – 348 с.

Анотації

У статті узагальнено способи залучення студентської молоді до рекреаційної діяльності. Показано мотиви залучення студентської молоді до рекреаційної діяльності. Метод дослідження – узагальнення літературних джерел. Відпочинок передбачає здійснення однієї з фундаментальних своїх потреб у релаксації, розслабленні, переключенні уваги з одного предмета на інший. Потреба людини у відпочинку невід'ємна від його протилежної потреби – активності. Студентська рекреація розглядається як один із видів загальної культури студентської молоді, а її основні компоненти задовольняють рухову активність кожного студента.

Ключові слова: фізична рекреація, студентська молодь, здоровий спосіб життя.

Максим Ячнюк. Теоретические основы привлечения студентов к рекреационной деятельности.

В статье обобщены пути привлечения студенческой молодежи к рекреационной деятельности. Показаны мотивы привлечения студенческой молодежи к рекреационной деятельности. Метод исследования – обобщение литературных источников. Отдых предусматривает осуществление одной из фундаментальных своих потребностей в релаксации, расслаблении, переключении внимания с одного предмета на другой. Потребность человека в отдыхе неотделима от его противоположной необходимости – активности. Студенческая рекреация рассматривается как один из видов общей культуры студенческой молодежи, а её основные компоненты удовлетворяют двигательную активность практически каждого студента.

Ключевые слова: физическая рекреация, студенческая молодежь, здоровый образ жизни.

Maxim Yachniuk. Theoretical Foundations of Attracting Students to Recreational Activities.

The article summarizes ways of encouraging students to outdoor activities. Displaying motives of encouraging students to outdoor activities. Methods: processing of literature. Accommodation includes one of fundamental needs of their relaxation, relaxation in efforts of switching attention from one object to another. Need of man to rest on its essential opposite needs – activity. Student recreation is seen as a type of general culture of students, and its main components satisfy the motor activity of almost every student.

Key words: physical recreation, students, healthy life.

Лікувальна фізична культура, спортивна медицина й фізична реабілітація

УДК 616.7; 616.8

*Алла Алёшина,
Антон Алёшин*

Физическая реабилитация пациентов с выраженной дисфункцией стопы на отдалённом этапе острого нарушения мозгового кровообращения

Волынский национальный университет имени Леси Украинки (г. Луцк)

Постановка научной проблемы и её значение. Одним из наиболее тяжелых последствий инсульта, значительно снижающим функциональные способности больного, является нарушение двигательной функции и в частности – ходьбы, которое наблюдается почти у всех больных [5]. От степени нарушения функции стопы напрямую зависит кинематика ходьбы. Как дистальный сегмент нижней конечности стопа выполняет опорную, рессорную и балансирующую функции при адекватной работе мышц голени. Именно поэтому восстановление функции стопы для повышения качества и скорости ходьбы рассматривается как одно из приоритетных направлений реабилитации больных, перенесших инсульт.

Анализ последних исследований и публикаций по данной проблеме. Вопросами восстановления двигательных функций у больных, перенесших мозговую инсульт, занимались многие отечественные и зарубежные исследователи (В. И. Мошков, 1972; Л. И. Столярова, Г. Р. Ткачёва, 1978; О. Г. Коган., В. Л. Найдин, 1988; А. С. Кадыков., 1991–2003; Ф. В. Тахавиева, 2004; Wade D., 1989–1992; Cauraugh J., Kim S., 2003 и др.).

Однако до настоящего времени ряд проблем реабилитации больных с двигательными расстройствами остается недостаточно изученным. В некоторых распространенных методиках восстановительного лечения не учитываются современные данные о механизмах построения и выработки движений [6; 7].

У больных с постинсультными гемипарезами на фоне нарастания спастичности формируется сложная комбинированная деформация стопы, в виде эквинуса – подошвенного сгибания стопы в голеностопном суставе и варуса – поворота подошвенной поверхности внутрь с опусканием наружного края стопы (супинация стопы) [5]. В большинстве случаев порочная установка стоп связана с выраженным мышечным дисбалансом, проявляющимся в гипертонусе мышц задней поверхности голени (в основном икроножных) и явлениями вялого пареза мышц передней поверхности голени. В период восстановления двигательных функций появляются клonusы стопы [2]. Кроме того, у пациентов с инсультом при восстановлении чувствительности нижней конечности отмечается миофасциальный болевой синдром, обусловленный наличием триггерных точек в прямой мышце бедра (с зоной отраженной болезненности в области переднемедиальной поверхности стопы и голени) [6]. Многие исследователи, работающие в области восстановления движения постинсультных больных, отмечают прямую взаимосвязь между функцией мышц нижней конечности и уровнем независимости при ходьбе. Так, анализ, проведенный С. В. Майорниковой [3], показал, что среди больных с более высоким уровнем зависимости от посторонней помощи при ходьбе значительно чаще встречались больные с выраженным и грубым парезом ноги. В то же время среди больных с очень низким уровнем зависимости наблюдались больные только с легким парезом ноги. Автор отмечает, что при оценке степени спастичности в разгибателях голени обращает на себя внимание тот факт, что среди

больных, более независимых при ходьбе, чаще отмечался нормальный мышечный тонус в разгибателях голени, чем среди больных, более зависимых от посторонней помощи при ходьбе.

У многих пациентов с постинсультным парезом нижней конечности затруднено разгибание стопы, что приводит к выраженному нарушению функции ходьбы. У таких пациентов существует высокий риск травмировать голеностопный сустав, формируется асимметричная поза при ходьбе, что влечет за собой целый ряд проблем со стороны других суставов и позвоночного столба [4; 7]. В большинстве случаев пациентам назначают ношение *ортеза*, который обеспечивает пассивное ограничение подошвенного сгибания стопы и, создавая её поддержку, улучшает рисунок ходьбы [1].

В то же время до сих пор не определены оптимальные сроки назначения восстановительных мероприятий при различных по характеру и тяжести нарушениях функции стоп, отсутствуют четкие критерии оценки степени двигательных нарушений и эффективности проводимых восстановительных мероприятий, крайне малочисленны сведения об отдаленных результатах лечения и качестве жизни постинсультных больных. В связи с этим совершенствование системы реабилитационных мероприятий для лиц, перенесших острое нарушение мозгового кровообращения, с нарушением функции стопы является важной медицинской и социальной задачей.

Работа выполнена согласно “Сводного плана НИР в области физической культуры и спорта на 2006–2010 гг.” Государственного комитета Украины по вопросам физической культуры и спорта по теме 3.2.1 “Совершенствование биомеханических технологий в физическом воспитании и реабилитации с учетом пространственной организации тела человека”. Номер государственной регистрации – 0106U010786, индекс УДК 796.072.2.

Цель исследования – оценить влияние программы физической реабилитации на показатели функции стопы у постинсультных больных.

Методы исследования – анализ специальной научно-методической литературы, педагогическое тестирование, методы математической статистики.

Изложение основного материала и обоснование полученных результатов исследований. В исследовании принимали участие 24 пациента в возрасте от 43 до 61 года. Физическая реабилитация пациентов проводилась в позднем и резидуальном периодах инсульта (6–9 месяцев после ОНМК). Элементы программы физической реабилитации направленные на восстановление функции стопы включали лечебную гимнастику (с элементами ходьбы), постизометрическую релаксацию, массаж, механотерапию, электростимуляцию с биологической обратной связью, ортезирование.

Под влиянием компонентов программы по модифицированной шкале спастичности Ашфорта тонус икроножной мышцы в обеих группах статистически значимо снизился по результатам второго тестирования. Так, показатели мышечного тонуса икроножной мышцы у больных контрольной группы ($3,09 \pm 0,05$ баллов ($\bar{x} \pm m$)) и основной ($2,98 \pm 0,09$ баллов ($\bar{x} \pm m$)) (табл. 1) в начале тестирования не имели достоверных статистических различий ($p \geq 0,05$). Тестирование, проведенное на 6-й неделе после начала занятий, показало, что у больных основной группы, как и у больных контрольной, тонус икроножной мышцы статистически значимо снизился. Показатели мышечного тонуса икроножной мышцы у больных контрольной группы ($1,73 \pm 0,08$ баллов ($\bar{x} \pm m$)) остались статистически значимо выше, чем показатели основной группы ($1,19 \pm 0,11$ баллов ($\bar{x} \pm m$)).

Таблица 1

Результаты тестирования мышечного тонуса икроножной мышцы пациентов основной и контрольной групп по модифицированной шкале спастичности Ашфорта

Мышечный тонус, баллы	Стат. показатель и	В начале курса			6-я неделя реабилитации		
		ОГ (n=13)	КГ (n=11)	t-кр. Стьюдента	ОГ (n=13)	КГ (n=11)	t-кр. Стьюдента
	\bar{x}	2,98	3,09	1,09 $p > 0,05$	1,19	1,73	3,97** $p < 0,01$
	S	0,48	0,29		0,60	0,46	
	m	0,09	0,05		0,11	0,08	

Результаты в тестовом упражнении “дорсофлексия в голеностопном суставе при выпрямленной ноге” (табл. 2, тесты А и Г), в обоих исходных положениях (лёжа на здоровой стороне, стоя) ста-

тистически значимо различались у больных основной и контрольной групп в заключительном тестировании.

Таблица 2

**Динамика оценки моторики по тесту клуба моторики
(дв. 11 – “дорсофлексия в голеностопном суставе, нога выпрямлена”)**

Шкала	Группа	Стат. показатели	В начале курса	На 6-й неделе реабилитации
Движение 11(А)	ОГ (n=13)	\bar{x}	0,77	1,94
		S	0,31	0,28
		m	0,05	0,03
	КГ (n=11)	\bar{x}	0,89	1,39
		S	0,31	0,31
		m	0,05	0,05
t-кр. Стьюдента			p > 0,05	p < 0,01
Движение 11(Г)	ОГ (n=13)	\bar{x}	0,61	1,66
		S	0,22	0,29
		m	0,06	0,05
	КГ (n=11)	\bar{x}	0,57	1,07
		S	0,36	0,36
		m	0,06	0,06
t-кр. Стьюдента			p > 0,05	p < 0,01

Таким образом, по результатам теста клуба моторики больные основной группы в большинстве упражнений выполняли движение в голеностопном суставе с большей амплитудой.

Выводы. Восстановление функции стопы влияет на формирование правильного цикла шага и стереотипа ходьбы, что позволяет значительно увеличить мобильность постинсультных больных.

Под воздействием компонентов разработанной комплексной программы физической реабилитации постинсультных больных в основной группе при оценке функции стопы, зарегистрированы позитивные изменения по модифицированной шкале спастичности Ашфорта и по тесту “Клуба моторики”, по сравнению с пациентами, занимающимися по общепринятой программе.

Перспективы дальнейших исследований. Дальнейшее направление исследования предусматривают индивидуализацию программ физической реабилитации в зависимости от вида острого нарушения мозгового поражения.

Список использованной литературы

1. Белова А. Н. Нейрореабилитация : руководство для врачей / Белова А. Н. – Н. Новгород : Антидор, 2000. – 568 с.
2. Кадыков А. С. Реабилитация после инсульта / А. С. Кадыков, Н. В. Шахпаронова // Медицинская кафедра. – 2006. – № 2. – С. 54–58.
3. Майорникова С. А. Методические приёмы восстановления функции ходьбы у больных с постинсультными гемипарезами : дис. канд. пед. наук : 13.00.04, 14.00.51 / Светлана Анатольевна Майорникова. – М., 2006. – 142 с.
4. Скворцова В. И. Биомеханические аспекты реабилитации больных с инсультом / В. И. Скворцова, Е. А. Ковражкина, В. В. Гудкова // Журнал неврологии и психиатрии им. С. С. Корсакова. – 2005. – № 7. – С. 26–32.
5. Спивак Б. Г. Медицинские показания и средства ортезирования больных с гемипарезом и нарушением опорно-двигательных функций нижней конечности после перенесенного инсульта / Б. Г. Спивак, К. А. Петрушанская, Г. П. Гриценко // Вестник восстановительной медицины. – № 5. – 2011. – С. 70–74.
6. Тахавиева Ф. В. Нарушения двигательных функций при мозговом инсульте: оценка, реабилитация, прогноз : дис. д-ра мед. наук : 14.00.51 / Тахавиева Фарида Вазиховна; [Место защиты: Гос. образовательное учреждение высш. проф. образования “Российский государственный медицинский университет”]. – М., 2004. – 231 с. : ил.
7. Черникова Л. А. Клинико-биомеханический анализ позы и ходьбы у больных с постинсультными гемипарезами / Л. А. Черникова, Д. В. Скворцов, А. С. Кадыков [и др.]. // Труды конф. “Биомед-прибор 2000”, М., 2000. – Т. 1. – С. 57.

8. Lamontagne A. Mechanisms of disturbed motor control in ankle weakness during gait after stroke / A. Lamontagne, F. Malouin, C. L. Richards, F. Dumas // Gait Posture. – 2002 Jun ; 15 (3). – P. 244–255.

Аннотації

Нарушение функции стопы как проявление нарушений произвольной моторики, возникающей у больных вследствие перенесенного инсульта, приводит к выраженному нарушению функции ходьбы. В статье освещены элементы программы физической реабилитации, направленные на восстановление функции стопы у пациентов с острым нарушением мозгового кровообращения. В исследовании принимали участие 24 пациента в возрасте от 43 до 61 года. Физическая реабилитация пациентов проводилась в позднем и резидуальном периодах инсульта. Эффективность предложенных реабилитационных мероприятий базируется на анализе тестирования по модифицированной шкале спастичности Ашфорта и оценке функции стопы по тесту “Клуба моторики”. Выявлено положительное влияние использования средств и методов физической реабилитации на восстановление функции нижней конечности.

Ключевые слова: острое нарушение мозгового кровообращения, функция стопы, физическая реабилитация.

Алла Альошина, Антон Альошин. Фізична реабілітація пацієнтів із вираженою дисфункцією стопи на віддаленому етапі гострого порушення мозкового кровообігу. Порушення функції стопи як прояв порушень довільної моторики, що виникає у хворих унаслідок перенесеного інсульту, призводить до вираженого порушення функції ходьби. У статті висвітлено елементи програми фізичної реабілітації, спрямовані на відновлення функції стопи в пацієнтів із гострим порушенням мозкового кровообігу. У дослідженні брали участь 24 пацієнти у віці від 43 до 61 року. Фізична реабілітація пацієнтів застосовувалася в пізньому та резидуальному періодах інсульту. Ефективність запропонованих реабілітаційних заходів ґрунтується на аналізі тестування за модифікованою шкалою спастичності Ашфорта та оцінці функції стопи за тестом “Клуба моторики”. Виявлено позитивний вплив використання засобів і методів фізичної реабілітації на відновлення функції нижньої кінцівки.

Ключові слова: гостре порушення мозкового кровообігу, функція стопи, фізична реабілітація.

Alla Aleshina, Anton Aleshin. Physical Rehabilitation of Patients With Severe Disfunction of a Foot on the Distant Stage of Acute Cerebral Circulation Disorders. Violation of functions of a foot as a manifestation of any motor violation occurs among patients due to stroke, it leads to a marked disturbance of gait. The article highlights the elements of physical rehabilitation programs aimed at restoring foot function in patients with acute stroke. Twenty-four patients aged from 43 till 61 took part in the research. Physical rehabilitation of patients was conducted in late and residual periods of stroke. The effectiveness of the proposed physical rehabilitation program is based on the analysis of tests on the modified Ashfort' scale of spasticity and evaluation of the foot functions according to the “motor club testing”. A positive effect of the using of tools and techniques of physical rehabilitation can restore function of the lower extremity.

Key words: acute stroke, foot function, physical rehabilitation.

УДК 796.015.6:371.711-057.875

Тетяна Бойчук,
Наталія Голод

Характеристика параметрів фізичного розвитку й функціональної підготовленості студенток спеціальної медичної групи

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

Постановка наукової проблеми та її значення. Сучасна епоха характеризується значним поширенням хронічних неінфекційних захворювань. Сьогодні Україна посідає прикрі для нас позиції за показниками середньої тривалості життя, яка становить 61,5 років (у чоловіків – 61,7, у жінок – 73,4). Передчасна смертність від серцево-судинних захворювань мешканців нашої держави віком 30–60 років – на першому місці у Європі, а саме: смертність у чоловіків – у сім разів, жінок – у чотири рази перевищує середні показники західноєвропейських країн [9; 10]. За статистикою, однією з найуразливіших верств населення є молодь, особливо студентська. Як свідчать дослідження

останніх років, у наших студентів 20–24-х років “біологічний” вік перевищує паспортний на 10–15 років [1; 2; 3].

Аналіз останніх досліджень і публікацій із цієї проблеми. Як показують узагальнені дані численних досліджень, проведених у різних країнах, розподіл впливу на передчасну смертність різних факторів, які характеризують спосіб життя населення, і деяких інших причин сьогодні виглядає в середньому так: режим харчування – 25 %, куріння – 25 %, рухова активність – 22 %, надмірне споживання алкогольних напоїв – 10 %, інфекційні захворювання – 7 %, токсичні фактори, необгрунтоване й надмірне застосування лікарських засобів – 6 %, венеричні захворювання – 2,5 %, дорожній травматизм – 1,5 %, вогнепальна зброя – 1 % [9; 10].

Останнє обгрунтовує те, що одним із головних стратегічних завдань національної освіти є виховання молоді в дусі відповідального ставлення до власного здоров'я й здоров'я оточуючих як до найвищої індивідуальної та суспільної цінності. Установлено, що із загальної кількості факторів, які впливають на формування здоров'я студентів, на заняття фізичною культурою й спортом припадає 15–30 %, на сон – 24–30 %, на харчування – 10–16 %, на сумарну дію інших факторів – 24–51 % [5; 6].

У вищих навчальних закладах України навчається велика кількість студенток, котрі за станом здоров'я займаються фізичним вихованням у складі спеціальних медичних груп. Фундаментальними працями А. В. Магльованого і його школи обгрунтовано рівні фізичних навантажень та тривалість етапів занять фізичним вихованням відповідно до рівня фізичної підготовленості й функціонального стану студенток спеціальних медичних груп із захворюваннями серцево-судинної системи [7; 8]. Проте досвід практичної роботи свідчить про те, що часто в складі однієї спеціальної групи об'єднують студенток із дещо відмінними патологічними відхиленнями, що спонукає до подальшого пошуку спільного критерію оцінки їхнього вихідного функціонального стану, а також розробки програм для його покращення.

В організації дослідження ми спиралися на нову феноменологію здоров'я, розроблену Г. Л. Апанасенком [4]. Згідно з нею, управління індивідуальним здоров'ям – це контрольований процес оздоровлення індивіда з урахуванням виявлених феноменів, який дає змогу поставити первинну профілактику хронічних неінфекційних захворювань на строго наукову основу. Поняття “оздоровлення” означає спробу втрутитися в динаміку індивідуального здоров'я, тобто керувати ним. Управління завжди має декілька етапів: аналіз стану об'єкта, розробку програми дій та її реалізацію, оцінку адекватності й ефективності.

Саме для здійснення аналізу стану об'єкта ми провели початковий етап дослідження, **завданням** якого була оцінка параметрів фізичного розвитку та функціональної підготовленості студенток спеціальної медичної групи.

Для досягнення завдання дослідження проведено тестування студенток 24 спеціальної медичної групи й такої ж кількості їхніх здорових ровесниць, які увійшли до складу контрольної групи. Студенток спеціальної медичної групи розподілено на спеціальну медичну групу 1, яка буде займатися за затвердженою програмою, і спеціальну групу 2, для якої планується розробка впровадження авторської програми фізичної реабілітації, що ґрунтуватиметься на виявлених на першому етапі дослідження патологічних відхиленнях.

Вивчалися такі показники антропометрії, як маса тіла, індекс маси тіла, обхват грудної клітки на вдиху та на видиху, екскурсія грудної клітки, обхват талії й стегон і їх співвідношення, показники станової та кистьової динамометрії. Для оцінки функціональної підготовленості проводили проби Штанге й Генча, комп'ютерну спірографію, визначали ступінь оксигенації артеріальної крові. Із параметрів функціонального стану органів кровообігу досліджували ЧСС у спокої, рівні систолічного та діастолічного артеріального тиску. Для оцінки збалансованості симпатичної й парасимпатичної ланок вегетативної нервової системи проводили ортостатичну пробу, пробу з ізометричним навантаженням, а також обчислювали індекс Кердо. Толерантність до фізичних навантажень оцінювали на підставі проби Руф'є.

Виклад основного матеріалу й обгрунтування отриманих результатів дослідження. Результати антропометричного обстеження студентів спеціальної медичної й контрольної груп наведено в табл. 1.

У студенток спеціальних медичних груп вірогідно меншими, порівняно з представницями контрольної групи, були середні значення обхватів грудної клітки на вдиху й видиху, екскурсія грудної клітки та показники співвідношення ОТ/ОС ($p < 0,05$).

Вірогідної різниці досліджених антропометричних показників між студентками спеціальних медичних груп 1 і 2 встановлено не було.

Таблиця 1

Антропометричні показники обстежених студентів ($M \pm m$)

Параметри	Контрольна група ($n=24$)	Спеціальна група 1 (група порівняння) ($n=12$)	Спеціальна група 2 ($n=12$)
Маса тіла, кг	58,3±1,88	57,3±2,5	57,3±3,57
Ріст, см	164,3±1,19	166,2±2,03	162,7±1,9
Індекс маси тіла, кг/м ²	21,6±0,99	20,2±0,72	20±2,02
Обхват грудної клітки на вдиху, см	82,0±1,96	75,1±0,85*	74,0±0,63*
Обхват грудної клітки на видиху, см	76,0±2,04	69,3±0,87*	71,3±3,5*
Екскурсія грудної клітки, см	5,9±0,26	4,7±0,49*	4,5±0,53*
Обхват талії, см	73,8±1,66	72,5±1,58	73,0±3,59
Обхват стегон, см	95,3±1,07	93,6±1,17	98,8±3,41
Співвідношення ОТ/ОС	0,8±0,01	0,7±0,01*	0,73±0,02*

Примітка: * – зміна показника достовірна, порівнянно з контрольною групою ($p < 0,05$)

При проведенні станової й кистьової динамометрії встановлено, що в студенток обох спеціальних медичних груп вірогідно меншим середнім значенням характеризується сила м'язів тулуба; відповідно, індекс станової сили в них також значно менший від контрольного аналога (44,2±3,78 кг і 44,7±3,20 кг проти 80,8±3,10 кг у представниць контрольної групи, $p < 0,05$).

За результатами кистьової динамометрії дівчата спеціальних медичних груп не поступалися своїм ровесницям зі складу контрольної групи. Не встановлено статистично вірогідної різниці результатів динамометрії між спеціальними групами 1 і 2.

Для студенток спеціальних медичних груп характерні значно менші показники часу затримки дихання на вдиху. Результати проби Штанге в них становили 30,1±3,15 с і 32,1±2,1 с, у той час як у представниць контрольної групи – 44,1±2,83 с ($p < 0,05$). Статистично значуща різниця між студентками спецгруп і контрольної групи встановлена також для показника затримки на видиху. При проведенні проби Генча представниці спеціальних груп показали середні результати 22,8±1,68 с і 21,6±1,96 с, у той час як результат їхніх здорових ровесниць – 27,0±2,3 с ($p < 0,05$).

Порушення вентиляційної функції легень у студенток спеціальних медичних груп підтверджено також на підставі комп'ютерної спірографії. Досліджені параметри функції зовнішнього дихання, а саме його швидкісні показники, такі як об'єм форсованого видиху за першу секунду, форсована життєва ємність легень та модифікований індекс Тіффно (чи так званий індекс Генслара – співвідношення $ОФВ_1/ФЖСЛ$) наведені в табл. 2.

Таблиця 2

Показники функції зовнішнього дихання ($M \pm m$)

Параметри	Контрольна група ($n=24$)	Спеціальна група 1 (група порівняння) ($n=12$)	Спеціальна група 2 ($n=12$)
ФЖСЛ, л	3,49±0,13	3,29±0,12*	3,20±0,14*
ФЖСЛ, %	93,47±3,35	84,26±3,26*	82,90±3,45*
ОФВ ₁ , л	2,99±0,09	2,70±0,11*	2,5±0,32*
ОФВ ₁ , %	95,60±2,89	86,65±3,46*	83,56±3,39*
ОФВ ₁ /ФЖСЛ, %	85,67±3,08	82,06±3,61	84,12±3,22

Примітка: * – зміна показника достовірна, порівнянно з контрольною групою ($p < 0,05$)

При функціональному дослідженні студенток контрольної групи жодних суттєвих змін не виявлено. Так, показники $ОФВ_1$ і $ФЖСЛ$ у представниць цієї групи становили, відповідно, 95,60±2,89 % та 93,47±3,35 % від норми; водночас співвідношення $ОФВ_1/ФЖСЛ$ – 85,67±3,08 % від норми.

При спірографічному обстеженні студенток спеціальних медичних груп спостерігали зниження показників $ОФВ_1$ і $ФЖСЛ$, порівнянно з контрольними аналогами ($p < 0,05$) на тлі незміненого індексу

Генслера ($p > 0,05$). Статистично вірогідних відмінностей між середніми значеннями показників зовнішнього дихання студенток спеціальних медичних груп 1 і 2 встановлено не було.

Аналізуючи результати, робимо висновки, що виявлені зміни показників зовнішнього дихання характерні для порушень реструктивного типу, що може бути як наслідком недостатньої тренуваності системи дихання й зниженої стійкості до гіпоксії, так і зменшення дихальної екскурсії грудної клітки, що встановлено під час проведення антропометричних досліджень.

Для виявлення можливих наслідків порушення показників зовнішнього дихання ми вивчали ступінь оксигенації артеріальної крові студенток.

Дослідження показало, що для студенток обох спеціальних груп характерні значно менші показники оксигенації артеріальної крові, порівняно з представницями контрольної групи ($p < 0,05$). Так, якщо середній показник $Sr O_2$ контрольної групи становив $99,5 \pm 0,13$ %, то в дівчат спеціальної медичної групи 1 він був рівним у середньому $93,3 \pm 0,18$ %, а в представниць спеціальної медичної групи 2 – $94,3 \pm 0,27$ %.

Дослідження параметрів функціонального стану органів кровообігу показало, що середні показники ЧСС у стані спокою в дівчат спеціальних медичних груп були вірогідно більшими від контрольного аналога. Вони становили, відповідно, $90,9 \pm 2,45$ уд./хв і $90,1 \pm 2,79$ уд./хв проти $82,9 \pm 2,93$ уд./хв у представниць групи контролю ($p < 0,05$).

Збільшення ЧСС у спокої можна пояснити як компенсаторну реакцію серцево-судинної системи, яка виникає у відповідь на порушення функції зовнішнього дихання й зменшення ступеня оксигенації артеріальної крові в обстеженого контингенту спеціальних медичних груп.

За показниками середніх значень систолічного й діастолічного АТ обстежені групи студенток статистично не відрізнялися.

Ураховуючи визначальну роль вегетативної нервової системи в забезпеченні внутрішнього гомеостазу організму, проведено низку проб для оцінки її функціональної спроможності.

Середні значення індексу Кердо порівняні в представниць усіх досліджених груп, а їхні величини, які наближалися до нуля, не давали підстав констатувати наявності виразного вегетативного дисбалансу в обстежених студенток. І все ж додатне значення цього показника засвідчило незначну перевагу тонуусу симпатичної ланки вегетативної нервової системи.

Такими ж нечіткими були результати проби з ізометричним навантаженням. У дівчат контрольної групи приріст ДАТ на 3-й хвилині навантаження становив $13,8 \pm 0,79$ мм рт. ст., що дає підстави розцінювати його як межовий показник. У представниць спеціальних медичних груп 1 і 2 прирости ДАТ на 3-й хвилині проби дорівнювали, відповідно, $6,8 \pm 1,13$ та $7,0 \pm 0,91$ мм рт. ст., тобто були вірогідно меншими ($p < 0,05$). Такі величини підвищень ДАТ дають підстави трактувати їх як патологічні й аргументують наявність незначно вираженого вегетативного дисбалансу в дівчат спеціальних медичних груп.

Результати ортостатичної проби вказують на те, що середні значення збільшення ЧСС після зміни положення тіла з горизонтального на вертикальне в представниць обстежених груп статистично не відрізнялися. Проте їх величина, яка в контрольній групі становили $15,8 \pm 0,91$ уд./хв, а в спеціальних медичних групах сягала, відповідно, $19,4 \pm 1,98$ уд./хв і $18,3 \pm 1,61$ уд./хв, підтверджує наявність вегетативного дисбалансу. Крім того, встановлено статистично більш виразне підвищення САТ при переході з горизонтального положення у вертикальне в представниць спеціальних медичних груп ($p < 0,05$). У дівчат спеціальної медичної групи 1 воно становило $21,7 \pm 3,45$ мм рт. ст., у представниць спеціальної медичної групи 2 – $22,5 \pm 2,53$ мм рт. ст. Ці значення вірогідно більші від контрольного аналога, який був рівним $10,3 \pm 1,07$ мм рт. ст. ($p < 0,05$). Отже, в обстежених студенток за окремими показниками констатовано перевагу симпатичної ланки вегетативної нервової системи, що є більш виразною в представниць спеціальних медичних груп.

Установлені патологічні відхилення функціональних параметрів несприятливо позначилися на здатності переносити фізичні навантаження, що засвідчила проба Руф'є.

Так, індекс Руф'є в представниць спеціальних медичних груп був вірогідно більшим від аналогічного показника контрольної групи: $16,5 \pm 0,89$ і $16,4 \pm 1,08$ проти $13,2 \pm 0,84$. У складі спеціальних медичних груп не було дівчат, які б показали відмінний і добрий результати при виконанні цієї проби, у той час як у контрольній групі відмінний результат – 4,2 %, а добрий – 8,3 % обстежених. Водночас задовільного результату виконання проби досягли 54,2 % дівчат контрольної групи й усього 33,3 і 36,6 % представниць спеціальних медичних груп. Із результатом “погано” виконали пробу 33,3 % дівчат контрольної групи та вдвічі більше представниць спеціальних медичних груп.

Висновки. Результати дослідження аргументовано доводять, що студентки спеціальних медичних груп поступаються перед своїми здоровими ровесницями за показниками фізичного розвитку й функціональної підготовленості.

Виявлені в студенток спеціальних медичних груп зміни показників зовнішнього дихання характерні для порушень за рестриктивним типом, що може бути як наслідком недостатньої тренуваності системи дихання та зниженої стійкості до гіпоксії, так і зменшенням дихальної екскурсії грудної клітки, що встановлено під час проведення антропометричних досліджень. Наслідком указаних порушень є вірогідно зменшений, порівнянно із контрольним аналогом, ступінь насичення артеріальної крові киснем.

На підставі аналізу показників проб для оцінки стану вегетативної нервової системи встановлено, що в обстежених студенток наявна перевага симпатичної її ланки.

Установлені патологічні відхилення функціональних параметрів несприятливо позначилися на здатності студенток спеціальних медичних груп переносити фізичні навантаження, що засвідчила проба Руф'є.

Отримані результати початкового тестування й інструментального обстеження аргументують необхідність розробки та апробації реабілітаційних заходів для студенток спеціальних медичних груп.

Перспективою подальшого дослідження є розробка й упровадження комплексу реабілітаційних заходів для вказаного контингенту студенток.

Список використаної літератури

1. Апанасенко Г. Почему вымирают восточные славяне? / Г. Апанасенко // Зеркало недели. – 2007. – № 1. – С. 2.
2. Апанасенко Г. Л. Навчання здоров'ю як важливий напрямок фізкультурної освіти / Г. Л. Апанасенко, В. Земцова // Наукові записки. Серія: Педагогіка. – К. : 2004. – № 4. – С. 3–5.
3. Апанасенко Г. Л. Избранные статьи о здоровье / Апанасенко Г. Л. – Киев : [б. и.], 2005 – 48 с.
4. Апанасенко Г. Л. Спорт для всех и новая феноменология здоровья / Г. Л. Апанасенко // Физкультура в профилактике, лечении и реабилитации. – 2004. – № 3. – С. 20–21.
5. Галіздра А. А. Основні аспекти, що визначають відношення студентів до занять фізичною культурою / А. А. Галіздра // Теорія та методика фізичного виховання. – 2004. – № 4. – С. 45–48.
6. 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.
7. Магльований А. В. Медико-біологічні та педагогічні аспекти структурно-функціональної організації управління фізичним станом студентів спеціальних медичних груп / А. В. Магльований // Наук.-практ. конф. "Фізична культура, спорт і здоров'я". – Д. : [б. в.], 1999. – С. 43–48.
8. Магльований А. В. Фізичне виховання в здоровому способі життя студентів : метод рек. / Магльований А. В., Кунинець О. Б., Хомишин В. П. [та ін.] – Л. : [б. в.], 2006. – 17 с.
9. Платонов В. Н. Сохранение и укрепление здоровья здоровых людей – приоритетное направление современного здравоохранения / В. Н. Платонов // Спортивная медицина. – 2006. – № 2. – С. 3–14.
10. Платонов В. Бережи здоров'я змолоду / В. Платонов // Дзеркало тижня. – 2006. – № 47. – С. 2.

Анотації

У вищих навчальних закладах України навчається велика кількість студенток, які за станом здоров'я займаються фізичним вихованням у складі спеціальних медичних груп. Досвід практичної роботи свідчить про те, що часто в складі однієї спеціальної групи об'єднують студенток із децю відмінними патологічними відхиленнями, що спонукає до пошуку спільного критерію оцінки їхнього вихідного функціонального стану, а також розробки програм для його покращення. Завдання дослідження – оцінити параметри фізичного розвитку й функціональної підготовленості студенток спеціальної медичної групи. Результати роботи доводять, що студентки спеціальних медичних груп поступаються перед своїми здоровими ровесницями за показниками фізичного розвитку та функціональної підготовленості. Виявлені в студенток спеціальних медичних груп зміни показників зовнішнього дихання характерні для порушень рестриктивного типу. Наслідком указаних порушень є вірогідно зменшений, порівняно з контрольним аналогом, ступінь насичення артеріальної крові киснем. На підставі аналізу показників проб для оцінки стану вегетативної нервової системи встановлено, що в обстежених студенток наявна перевага симпатичної її ланки. Виявлені патологічні відхилення функціональних параметрів несприятливо позначилися на здатності переносити студентками спеціальних медичних груп фізичні навантаження, що засвідчила проба Руф'є. Отримані результати початкового тестування й інструментального обстеження аргументують необхідність розробки й апробації реабілітаційних заходів для студенток спеціальних медичних груп.

Ключові слова: спеціальні медичні групи, студентки, фізичний розвиток, функціональна підготовленість

Татьяна Бойчук, Наталия Голод. Характеристика параметров физического развития и функциональной подготовленности студенток специальной медицинской группы. В высших учебных заведениях Украины обучается большое количество студенток, которые по состоянию здоровья занимаются физическим воспитанием в составе специальных медицинских групп. Опыт практической деятельности свидетельствует о том, что часто в состав одной специальной медицинской группы объединяют студенток с различными патологическими отклонениями, чем обусловлена целесообразность поиска общего критерия оценки их исходного функционального состояния и разработки программ для его улучшения. Цель исследования – оценить параметры физического развития и функционального состояния студенток специальных медицинских групп. Результатами работы доказано, что студентки специальных медицинских групп уступают своим здоровым ровесницам по показателям физического развития и функциональной подготовленности. Установленные у студенток специальных медицинских групп изменения показателей внешнего дыхания характерны для нарушений рестриктивного типа. Следствием указанных нарушений является достоверно сниженное в сравнении с контрольным аналогом насыщение артериальной крови кислородом. На основании анализа показателей проб для оценки состояния вегетативной нервной системы у обследованных студенток установлено преобладание симпатической активности. Обнаруженные патологические отклонения функциональных параметров оказали неблагоприятное влияние на переносимость физических нагрузок, о чём свидетельствуют результаты пробы Руфье. Полученные результаты исходного тестирования и инструментального обследования аргументируют необходимость разработки и апробации реабилитационных мероприятий для студенток специальных медицинских групп.

Ключевые слова: специальные медицинские группы, студентки, физическое развитие, функциональная подготовленность

Tatiana Boichuk, Nataliya Golod. Characteristics of Parameters of Physical Development and Functional Preparedness Among Female Students of Special Medical Group. In Ukrainian higher educational establishments a huge number of female students is studying physical education in special medical groups due to their level of health. Practice shows that one special medical group involves female students with different disturbances which conditions searching for general criteria of evaluating their initial functional status and developing programs aimed at its improvement. The aim of the research is to estimate parameters of physical development and functional status of female students in special medical groups. The research results show that female students in the special medical groups yield to their healthy peers in regard to indices of physical development and functional vigor. Changes in the indices of the external respiration of female students in special medical groups are typical for disturbances of restrictive type. These disturbances cause a significant decrease in oxygenation of arterial blood in comparison with the reference group. Based on the analysis of the test indices to evaluate the state of the female students' vegetative nervous system, it is ascertained that sympathetic activity prevails. Detected disturbances of functional parameters have exerted an adverse impact on tolerance of physical exercises, which is shown by the results of the Rufye test. The results received from the initial testing and instrumental investigation condition the necessity of developing and test rehabilitation measures for female students in special medical groups.

Key words: special medical groups, female students, physical development, functional vigor.

УДК 37.037

**Наталія Грейда,
Оксана Грицай,
Венера Кренделєва**

Вплив фізичних вправ на функціональний стан організму дітей молодшого шкільного віку з надмірною вагою

Волинський національний університет імені Лесі Українки (м. Луцьк)

Постановка наукової проблеми та її значення. Аналіз останніх досліджень. Погіршення стану здоров'я серед дітей та молоді в Україні має низку причин. Однією з них є обмежена рухова активність [2]. Проблема фізичного розвитку дітей із відхиленнями в стані здоров'я має велике державне, наукове та практичне значення [4].

У дітей, які систематично переїдають, утворюються мільйони жирових клітин, більша частина яких не потрібна організму ні для функціонування, ні для розвитку. Сформовані в дитинстві жирові клітини залишаються на все життя. Тому в дорослих людей, які страждали огрядністю в дитинстві, надто важко нормалізується маса тіла та легко збільшується навіть при незначних порушеннях дієти. Спостереження підтверджують, що в абсолютній більшості випадків повні діти в майбутньому стають огрядними [1; 3].

Фізичні вправи в цьому випадку є не тільки засобом виховання й покращення фізичної підготовки дітей, а нерідко основним фактором відновлення здоров'я в період становлення організму.

Завдання дослідження – дослідити вплив дозованих фізичних вправ різної спрямованості на характер змін показників функціонального стану організму дітей молодшого шкільного з надмірною вагою.

Виклад основного матеріалу й обґрунтування отриманих результатів дослідження. Експериментально-дослідна робота проводилась у 2011–2012 рр. В експерименті брали участь 68 дітей 6–9 років ЗОШ № 25 міста Луцька. На основі аналізу медичних карток у медичному кабінеті школи в досліджуваних дітей виявлено надмірну вагу (аліментарно-конституційну форму ожиріння), що становить 7,2 % від загальної кількості учнів молодших класів.

Перед тим, як почати систематичні заняття фізичними вправами з дітьми з надмірною вагою, ми вивчали (порівняно зі здоровими) їхні основні антропометричні показники (фізичний розвиток), функціональний стан організму, рівень розвитку основних рухових якостей та фізичну працездатність.

Із дітьми, які мали надмірну вагу тіла ми займалися за окремою програмою протягом навчального року з метою визначення допустимих навантажень, що давали б користь для цієї категорії дітей. Результати антропометричних вимірювань показали, що рівень фізичного розвитку дітей молодшої вікової шкільної групи з надмірною вагою є нижчим від середніх показників учнів із вагою, що відповідає нормі.

Виховання силових якостей у дітей із надмірною вагою тіла є суттєво необхідним. Спеціальні силові вправи діти виконували в різних режимах (динамічному, статичному). Використання силових вправ дало можливість упливати на окремі групи м'язів, які відставали в розвитку (черевного преса, плечового пояса тощо). Вправи силового характеру створювали умови для підвищення рівня розвитку інших рухових якостей.

Для досягнення всебічної фізичної підготовленості дітей ми приділяли увагу вихованню в них здатності до швидких рухів. Ми використовували комплексний метод виховання швидкості, що полягав у широкому використанні вправ ігрового характеру, уключав стрибки, метання. Тривалість вправи повинна бути такою, щоб при її виконанні не спостерігалось зниження темпу.

При вихованні витривалості в дітей із надмірною вагою потрібно створити умови для високого її прояву в різних видах рухової діяльності на фоні зменшення маси. Для цього ми використовували вправи циклічного характеру. Ураховуючи низьку рухову підготовленість дітей із надмірною масою тіла, ми шукали такий варіант темпу ходьби та бігу, при якому робота виконувалася тривалий час у стадії оптимального стійкого стану.

Ми вивчали порівняльний вплив різних за характером фізичних вправ на зменшення маси тіла дітей із надмірною вагою (рис. 1).

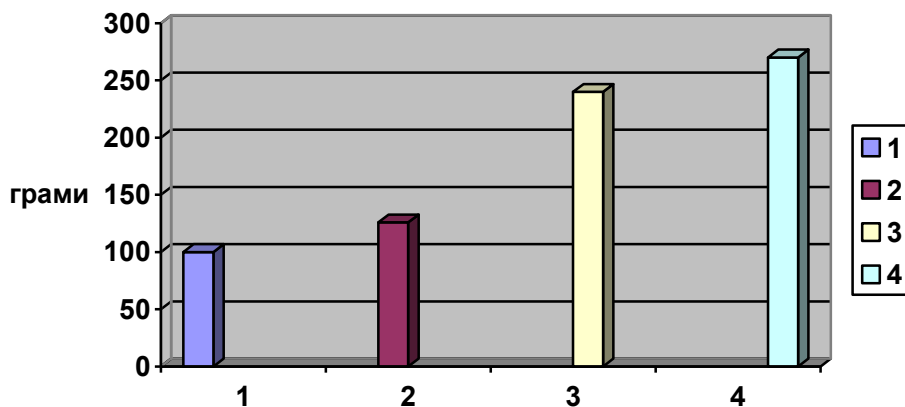


Рис. 1. Зменшення показників маси тіла при виконанні вправ різного характеру

Примітка: 1 – при виконанні силових вправ; 2 – при виконанні статичних вправ; 3 – при виконанні швидко-силових вправ; 4 – при виконанні вправ на витривалість.

При виконанні вправ силового характеру зареєстровано найменше зниження маси тіла дітей (до 90 г). Цей результат для порівняння прийнято за 100 %. При виконанні статичних вправ зменшення маси тіла було вище на 30 % і дорівнювало в середньому до 120 г. При виконанні швидко-силових вправ вага тіла зменшувалася на 50 % більше, ніж при виконанні статичних вправ (240 г). Найвищий результат зниження маси тіла ми отримали при виконанні вправ на витривалість (270 г), який був вищим від вихідного на 290 %.

Для вивчення реакції організму дітей з ожирінням ми використовували загальновідомий метод побудови фізіологічної кривої навантаження за ЧСС та АТ. Періодично реєстрували масу тіла.

Вивчення розподілу фізичних навантажень на уроці дало можливість установити, що для дітей із надмірною вагою на першому етапі занять допустимий максимум навантаження повинен припадати на середину уроку, а на основному й завершальному етапах – на кінець основної частини.

Зробивши аналіз фізіологічної кривої на кожному з етапів (за ЧСС), ми визначили режим роботи для дітей при виконанні вправ різного характеру: вправи загальнорозвивального характеру – 120–130 уд./хв; вправи силового характеру – 130–145 уд./хв; вправи на витривалість – 150–170 уд./хв; вправи швидко-силового характеру – 140–150 уд./хв. При такому режимі роботи дітям, які мали зайву вагу, удавалося виконати великий об'єм навантаження без негативних зрушень у стані основних функціональних систем організму.

Ми слідкували, щоб пульс при найбільшому навантаженні не перевищував 140–150 уд./хв, підвищення від вихідного рівня було на 75–80 %, а відновлення на першій хвилині становило 20 %, на третій – 30 %, на п'ятій – 50 %, на десятій – 70–75 %. Вплив занять фізичними вправами відображено в табл. 1.

Таблиця 1

**Динаміка показників функціонального стану організму
в дітей із надмірною масою після експерименту, %**

Показник	Відмінність
Маса, кг	-4,3
Жирова складка на животі	-27,8
Обсяг талії	-14,6
ЧСС у спокої, уд./хв	-10,3
Приріст ЧСС після навантаження, с	-16,2
Витривалість	+91,4
Станова динамометрія	+31

У результаті занять фізичними вправами під час проведення експериментальної роботи в дітей із надмірною вагою знизилася показники маси тіла (у середньому по групі на 4,3 кг), що відобразилося на обсязі талії, яка стала меншою в середньому на 14,6 %, та жировій складці на животі, що зменшилась у середньому на 27,8 %. ЧСС у стані спокою становила на 10,3 уд./хв менше від попередніх показників. Приріст ЧСС після навантаження був меншим на 16,2 с. Витривалість зросла майже у два рази, результати станової динамометрії підвищилися на 31 %.

Висновки. При виконанні дозованих фізичних вправ різної спрямованості в дітей із надмірною вагою покращується діяльність серцево-судинної та дихальної систем, що відображається на скороченні відновлювального періоду після фізичного навантаження. Практичним доведенням позитивного впливу фізичних вправ у дітей із надмірною вагою є динаміка середніх показників функціонального стану, фізичного розвитку організму та рухових якостей по завершенні експериментальної роботи.

Перспективи подальших досліджень полягають у розробці методичних рекомендацій із підвищення оздоровчої ефективності комплексних занять фізичної культури для дітей різних вікових категорій, які мають надмірну вагу.

Список використаної літератури

1. Евдокимова Т. А. Роль физических нагрузок в профилактике и лечении ожирения / Т. А. Евдокимова, Е. А. Никитина // Спортивная медицина. – 2005. – № 1. – С. 79–88.
2. Ивлева А. Я. Ожирение – проблема медицинская, а не косметическая / А. Я. Ивлева, Е. Г. Старостина – М. : [б. и.], 2000. – 176 с.

3. Мельниченко Г. А. Ожирение в практике эндокринолога / Г. А. Мельниченко // Русский медицинский журнал. – 2001. – № 2. – С. 82–87.
4. Немцов В. И. Меридия – новое слово в лечении ожирения / В. И. Немцов // Новые Санкт-Петербургские врачебные ведомости. – 2001. – № 2. – С. 72–77.

Анотації

У статті досліджено вплив дозованих фізичних вправ різної спрямованості на характер змін показників функціонального стану організму дітей молодшого шкільного віку з надмірною вагою. Для створення комплексного впливу на різні органи й системи в заняття потрібно включати фізичні вправи, що відрізняються за своїми ознаками. Автори визначили, що при виконанні дозованих фізичних вправ різної спрямованості в дітей із надмірною вагою покращується діяльність серцево-судинної та дихальної систем й спостерігається динаміка середніх показників функціонального стану, фізичного розвитку організму та рухових якостей.

Ключові слова: молодший шкільний вік, надмірна вага, рухові якості, фізичні вправи, фізичний розвиток організму, функціональний стан.

Наталія Грейда, Оксана Грицай, Венера Кренделєва. Влияние физических упражнений на функциональное состояние организма детей младшего школьного возраста с лишним весом. В статье рассмотрено влияние дозированных физических упражнений разной направленности на характер изменений показателей функционального состояния организма детей младшего школьного возраста с лишним весом. С целью создания комплексного влияния на разные органы и системы во время занятия необходимо включать физические упражнения, что отличаются за своими признаками. Доказано, что при исполнении дозированных физических упражнений разной направленности у детей с лишним весом улучшается работа сердечно-сосудистой и дыхательной систем и наблюдается динамика средних показателей функционального состояния, физического развития организма и двигательных качеств.

Ключевые слова: младший школьный возраст, лишний вес, двигательные качества, физические упражнения, физическое развитие организма, функциональное состояние.

Nataliya Greyda, Oksana Grytsay, Venera Krendeleva. Influence of Physical Exercises on the Functional State of Organism of Children of Junior School Age With Superfluous Weight. The article uncovers the influence of the dosed physical exercises of different orientation on character of changes of indexes of the functional state of organism of children of junior school age with superfluous weight. With the purpose of creation of complex influence on different organs and systems during employment it is necessary to include physical exercises that differ according to their indications. The author proves that while performance of dosed amount of physical exercises of different orientation for children with superfluous weight, cardiovascular and respiratory systems work better, there is a dynamics of middle indexes of the functional state, physical development of organism and motive qualities.

Key words: junior school age, superfluous weight, motive qualities, physical exercises, physical development of organism, functional state.

УДК: 571.9+612.7+614.599.7+315.234+613.7

Владислав Дичко,
Вероніка Флєгонтова,*
Данило Дичко,
Віталій Гаврилін,**
Дмитро Пікінер,
В'ячеслав Макарець,**
Наталія Акімова,
Ірина Ахременко

Оцінка психофізіологічного статусу дітей із вадами зору віком 7–17 років

Слов'янський державний педагогічний університет;

*ДЗ “Луганський державний медичний університет”;

**Донецький юридичний інститут

Постановка наукової проблеми та її значення. Аналіз останніх досліджень. Складний комплекс проблем, які існують в Україні, на початку ХХІ ст. зумовив необхідність суттєвих змін у системі

освіти, збереження здоров'я, усебічного й гармонійного розвитку всіх дітей, у тому числі сліпих і слабкозорих, що знайшло своє відображення в Державній національній програмі “Освіта (Україна ХХІ століття)”, “Державній політиці у галузі освіти”, спрямованій на забезпечення здоров'я людини у всіх її складових частинах, у Національній доктрині розвитку освіти України у ХХІ ст., національній програмі “Діти України” та інших офіційних державних документах. За останні роки, за даними Всесвітньої організації охорони здоров'я, близько 180 млн людей у світі є інвалідами за зором, а близько 40 млн із них – сліпі. Здоров'я людини визначається рівнем фізичного розвитку й функціональних можливостей організму, основи яких закладаються в дитячому віці [1–5].

Роботу виконано відповідно до Зведеного державного плану науково-дослідних робіт у сфері фізичної культури і спорту на 2005–2012 рр. Міністерства освіти і науки, молоді та спорту України за темою “Оптимізація фізичного виховання студентів на засадах програмного підходу” на базі кафедри фізичного виховання Слов'янського державного педагогічного університету у співробітництві з кафедрою патофізіології Луганського медичного університету відповідно до біоетичних норм із дотриманням відповідних принципів Гельсінської декларації прав людини, Конвенції Ради Європи про права людини і біомедицини та відповідних законів України.

Завдання дослідження – оцінити психофізіологічний статус дітей із вадами зору віком 7–17 років.

У дослідженні взяло участь 216 дітей віком від 7 до 17 років, серед яких 115 хлопчиків та 101 дівчинка. Для медико-педагогічних спостережень створено групи за віком зі сліпих і слабкозорих дітей і практично здорових однолітків молодшого шкільного віку 7–10 років, середнього шкільного віку 11–14 років, старшого шкільного віку 15–17 років. Роботу виконало відповідно до біоетичних норм.

Психомоторні якості в обстежених дітей оцінювали за допомогою приладу “Зорово-моторний аналізатор” і використовували монітор для відображення стимулу. Психомоторні якості в обстежених дітей – діагностику властивостей нервових процесів і функціональних станів на основі параметрів простої і складних зорово-моторних та простої слухово-моторної реакції оцінювали за класичними психодіагностичними методиками.

Виклад основного матеріалу й обґрунтування отриманих результатів дослідження. Робота кожної системи органів – життєво важлива для організму, але головна роль у забезпеченні регуляції життєдіяльності належить нервовій системі. Саме завдяки діяльності нервової системи в організмі здорової людини відбувається зміна різних станів, оптимальних для поточної ситуації, організм пристосовується до наявних умов. Так само, як життєдіяльність організму після відпочинку або при незначному навантаженні відрізняється від життєдіяльності того ж організму після важкого фізичного навантаження в стані втоми, так і функціонування нервової системи однієї й тієї ж людини може відрізнятися в різні проміжки часу залежно від стану нервової системи, тобто від поточного функціонального стану. Функціональний стан нервової системи – це загальний рівень активності нервової системи в певний момент часу, від якого залежать межі можливостей її життєдіяльності. Функціональний стан впливає на особливості перебігу нервових процесів і тому через дії неоптимального функціонального стану на особливості нервової системи нерідко може виникнути помилкове враження про властивості нервових процесів.

Якщо психофізіологічні характеристики організму, обумовлені властивостями нервових процесів, є стабільними, то функціональний стан визначає поточні психофізіологічні характеристики. Для того, щоб діагностувати функціональний стан нервової системи, тобто її поточні особливості, потрібно мати інформацію про властивості нервової системи, тобто про її стійкі особливості: таку інформацію дають багатократні обстеження цієї людини за однією й тією ж методикою. Порівняння поточних показників зі стійкими дає змогу визначити особливості функціонального стану на період, що вивчається.

Розглядаючи фізіологічні особливості та психофізичний стан дітей із порушенням зору, говорити про ознаки, властиві всьому живому, і проводити між ними паралель неможливо. Тому, досліджуючи особливості психофізичного статусу дітей із порушенням зору, ми також уживатимемо терміни, позначаючи показники, які характеризують процеси патофізіологічних особливостей психофізичного статусу дітей із вадами зору.

До сьогодні дослідження дітей із порушенням зору проводили переважно на обмеженому контингенті випробовуваних, вивчали окремих осіб певних вікових груп (переважно, дошкільного віку), що не давало змоги цілісно представити особливості психофізіологічного стану сліпих і слабкозорих дітей під час життєдіяльності.

Одержані та наведені в табл. 1 результати дослідження психофізіологічного статусу хлопчиків віком 7–17 років із вадами зору показують, що в 76 % зі 100 % обстежених є відхилення відповідних показників, які характеризують властивості нервових процесів.

Результати вивчення особливостей психофізичного статусу хлопчиків із вадами зору наведено в табл. 1.

Таблиця 1

Особливості психофізичного стану хлопчиків із вадами зору віком 7–17 років

Показники	Кількість обстежених	Виявлено показників		Кількісні показники
		абс.	%	$M \pm m$
1. Діагностика властивостей нервових процесів і функціональних станів на підставі параметрів простих та складних зорово-моторних реакцій				
<i>Реакція вибору</i>				
Середнє значення часу реакції	37	28	76	439,1±17,67
<i>Проста зорово-моторна реакція (ПЗМР)</i>				
Швидкість сенсомоторних реакцій	37	32	86	281,9±8,91
<i>Реакція розрізнення</i>				
Середнє значення часу реакції	37	28	76	353,0±13,47
Кількість помилкових реакцій	37	28	76	1,5±0,20
Кількість пропусків	37	28	76	1,2±0,23
<i>Реакція на рухомий об'єкт (РРО)</i>				
Середній час реакції	37	29	78	3,8±1,69
Сума часу випереджень	37	29	78	1304,7±165,97
Сума часу запізнювань	37	29	78	1626,1±293,59
2. Діагностика визначення сили, врівноваженості й динамічної рухливості нервових процесів на основі простої слухомоторної реакції				
<i>Проста слухомоторна реакція (ПСМР)</i>				
Середнє значення часу реакції	37	36	97	274,4±12,35
<i>Коректурний тест (звуковий)</i>				
Середній час реакції	37	37	100	430,1±12,81
<i>Динамометрія</i>				
Максимальна м'язова сила	37	37	100	22,7±1,85
<i>Теплінг-тест – визначення сили нервової системи</i>				
Число ударів	37	34	92	133,3±3,91
<i>Тремометрія – контактна</i>				
Загальний час торкань	37	37	100	4,1±0,53
<i>Коордінаціометрія за профілем</i>				
Кількість торкань	37	37	100	3,8±0,43

Наступним етапом було вивчення особливостей психофізичного статусу в дівчаток аналогічного віку, що також страждають на вади зору. Результати цих досліджень ілюструє табл. 2.

Проведені дослідження особливостей психофізичного стану дівчаток віком 7–17 років із вадами зору засвідчують, що за параметрами зорово-моторних реакцій, наведених у табл. 2, показники трапляються в 55 % зі 100 % обстежених, що відрізняється за їх наявністю від хлопчиків (табл. 1).

Порівнюючи особливості психофізичного стану дітей (хлопчиків та дівчаток) віком 7–17 років із вадами зору, слід зауважити про певні особливості показників психофізичного стану в дівчаток та хлопчиків. Так, апаратна психофізіологічна діагностика властивостей нервових процесів і функціональних станів на основі простих та складних зорово-моторних реакцій показала низку відмінностей провідних показників за певними реакціями як у дівчаток, так і в хлопчиків.

Усі показники зорово-моторної реакції виявлені в 76 % хлопчиків, а в дівчаток – лише у 55 %. Для дівчаток характерне не тільки менше виявлення показників, але й загальні кількості показників менше на 2,29 %.

Показники простої зорово-моторної реакції виявляються у 86 % хлопчиків і в 58 % дівчаток. За реакцією розрізнення також відрізняються хлопчики (виявлено 76 %), а в дівчаток – 68 %. Аналогічні

результати одержані при встановленні результатів зорово-моторної реакції визначення типологічних особливостей нервової системи й функціонального стану організму.

Мають місце відмінності реакцій на рухомий об'єкт. Вона краща в хлопчиків, порівняно з дівчатками. Водночас визначення сили, урівноваженості та динаміки нервових процесів на основі простої слухо-моторної реакції, що характеризує нервову систему й стосується діагностики провідних функцій, не виявило відмінностей між дівчатами та хлопчиками.

Таблиця 2

Особливості психофізичного стану дівчаток із вадами зору віком 7–17 років

Показники	Кількість обстежень	Виявлено показників		Кількісні показники M ± m
		абс.	%	
1. Діагностика властивостей нервових процесів і функціональних станів на підставі параметрів простих і складних зорово-моторних реакцій				
<i>Реакція вибору</i>				
Середнє значення часу реакції	31	17	55	435,8±18,83
<i>ПЗМР</i>				
Швидкість сенсомоторних реакцій	31	21	68	272,2±10,18
<i>Реакція розрізнення</i>				
Середнє значення часу реакції	31	18	58	349,7±14,75
Кількість помилкових реакцій	31	18	58	1,4±0,28
Кількість пропусків	31	18	58	0,5±0,19
<i>Реакція на руховий об'єкт (РРО)</i>				
Середній час реакції	31	17	55	6,9±2,10
Кількість помилкових реакцій	31	17	55	9,3±1,63
Кількість пропусків	31	17	55	10,8±1,17
2. Діагностика визначення сили, врівноваженості й рухливості нервових процесів на основі простої слухо-моторної реакції				
<i>Проста слухо-моторна реакція – ПСМР</i>				
Середнє значення часу реакції	31	30	97	262,6±11,23
<i>Коректурний тест (звуковий)</i>				
Середній час реакції	31	31	100	464,9±12,12
<i>Динамометрія</i>				
Максимальна м'язова сила	31	30	97	17,0±1,33
<i>Теплінг-тест – визначення сили нервової системи</i>				
Кількість ударів	31	26	84	133,4±3,36
<i>Тремометрія – контактна</i>				
Загальний час торкань	31	28	90	5,0±0,73
<i>Координаціометрія по профілю</i>				
Кільк.торкань	31	29	94	3,8±0,39

Властивості нервових процесів і функціонального стану на підставі показників зорових особливостей у дівчаток та хлопчиків практично не відрізняються.

Мають значення незначні відмінності моторних реакцій у хлопчиків (дещо вищі показники) відносно дівчаток із вадами зору. М'язова сила та витривалість характерні більше для хлопчиків. За мануальною асиметрією й силою нервових процесів дівчата та хлопчики з вадами зору відрізняються незначно.

Кількість показників контактної тремометрії, що характеризують ступінь точності рухів, перевищують у дівчаток 40 %, порівняно з такими показниками в хлопчиків. Водночас за тривалістю тестувань і часом торкань різниці не встановлено.

Здатність протистояння дії фонових перешкод при сприйнятті будь-яких об'єктів виражена більше в хлопчиків із вадами зору, при цьому практично не відрізняються рівні функціональної можливості уваги, але середня частота часу реакції на сприйняття об'єкта вища в дівчаток.

Переключення, розподіл і тривалість уваги більше властиві для хлопчиків із вадами зору, ніж для дівчаток.

Емоційний стан, який формує направленість особистості та ієрархію мотивів із позиції психології кольору, більш характерний для хлопчиків із вадами зору: він частіше (95 %) трапляється в хлопчиків і має вище кількісне вираження, ніж у дівчаток.

Отже, за властивостями нервових процесів і функціональних станів на підставі результатів одержаних параметрів простих і складних зорово-моторних реакцій (реакції вибору простої зорово-моторної реакції, реакції розрізнення, зорово-моторної реакції з рахунком, зорово-моторної реакції-М, реакції на рухомий об'єкт), а також властивостей нервових процесів та функціональних станів, визначених на підставі показників моторних особливостей (динамометрія, оцінка мануальної асиметрії, сили нервової системи, контактної треметрії, координаціометрії за профілем); особливості уваги й психоемоційного стану в хлопчиків встановлена тенденція до наявності вищих показників і частішого трапляння. Сила, врівноваженість та динаміка процесів нервової системи, визначених на основі простої слухо-моторної реакції та коректурного звукового тесту в хлопчиків вірогідно не відрізняються від таких у дівчаток із вадами зору.

Висновки й перспективи подальших досліджень. Отже, зазначене вище засвідчує особливості порушень фізичного розвитку та психофізичного статусу сліпих і слабкозорих дітей, що вимагає корекції цих показників за рахунок покращання якостей рухової сфери, яка включає комплекс наявного фонду рухових умінь, навичок та автоматизму.

Список використаної літератури

1. Григоренко В. Г. Психолого-педагогические и медико-биологические факторы оптимизации физического воспитания школьников (норма и патология) : навч. посіб. / В. Г. Григоренко, В. В. Дычко, К. С. Кузин, В. Г. Пятак [и др.] – Бердянск : [б. и.], 2001. – 89 с.
2. Дичко В. В. Методи психодіагностики порушень психомоторних реакцій у сліпих та слабкозорих дітей / В. В. Дичко // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. – 2008. – № 11. – С. 165–168.
3. Дичко В. В. Оцінка психомоторних якостей у сліпих та слабкозорих дітей / В. В. Дичко, Т. В. Дегтяренко, І. В. Ахременко [та ін.] // Теорія і практика фізичного виховання : наук.-метод. журн. – 2008. – № 2. – С. 125–130.
4. Дичко В. В. Оцінка психомоторних і психофізичних реакцій сліпих та слабкозорих дітей / В. В. Дичко // Український медичний альманах. – 2009. – № 4. – С. 51–55.
5. Дичко В. В. Теоретичні та методичні засади розвитку психомоторики у сліпих та слабкозорих школярів засобами фізичного виховання / В. В. Дичко // Український медичний альманах.
6. II Міжнародна науково-практична конференція. – Херсон : Херсонський держ. ун-т, Ін-т природознавства, 2007. – С. 72–78.
7. Дычко В. В. Оценка психофизиологического статуса с учётом психомоторных функций слепых и слабовидящих детей // Загальна патологія та патологічна фізіологія. – 2009. – Т. 4. – № 1. – С. 67–75.

Анотація

До сьогодні дослідження індивідуальних особливостей; психофізіологічного статусу дітей із вадами зору проводилися переважно на обмеженому контингенті випробовуваних, досліджувались окремі особи певних вікових груп, що не давало змоги цілісно представити патофізіологічні особливості. Тому актуальною є розробка ефективних методів комплексної фізичної реабілітації дітей із вадами зору, що обумовлює необхідність проведення валідної діагностики стану з оцінкою початкового рівня фізичного розвитку дитини й ступеня порушення функції. У статті представлені результати оцінки психофізіологічного статусу у 216 дітей із порушеннями зору віком 7–17 років на підставі використання сучасних апаратних комп'ютерних комплексів психодіагностичних тестів під впливом розробленого комплексу реабілітаційних заходів, що дало змогу встановити значні порушення рухових функцій.

Ключові слова: сліпі та слабкозорі діти, психофізичний статус, психомоторні функції.

Владислав Дычко, Вероника Флегонтова, Данил Дычко, Виталий Гаврилин, Дмитрий Пикинер, Наталья Акимова, Виталий Макарец, Ирина Ахременко. Оценка психофизиологического статуса детей с нарушениями зрения возрастом 7–17 лет. До настоящего времени исследования индивидуальных особенностей; психофизиологического статуса детей с нарушениями зрения проводились в основном на ограниченном контингенте, исследовались отдельные личности определенных возрастных групп, что не позволяло целостно представить патофизиологические особенности. Поэтому актуальной является разработка эффективных методов комплексной физической реабилитации детей с нарушениями зрения, которое обуславливает необходимость проведения валидной диагностики состояния с оценкой начального уровня физического развития ребенка и степени нарушения функции. В статье представлены результаты оценки психофизиологического статуса у 216 детей с нарушениями зрения возрастом 7–17 лет на основании использования современных

аппаратных компьютерных комплексов психодиагностических тестов под воздействием разработанного комплекса реабилитационных мероприятий. что позволило установить значительные нарушения двигательных функций.

Ключевые слова: слепые и слабовидящие дети, психофизический статус, психомоторные функции.

Vladislav Dychko, Veronika Flegontova, Danil Dychko, Vitaliy Gavrilin, Dmitriy Pikiner, Natalia Akimova, Vitaliy Makarec, Irina Akhremenko. *Evaluation of Psycho-physiological Status of Visually Impaired Children Aged 7–17. Until today researches of specific features and psycho-physiological status of children with violations of sight were generally carried out on the limited contingent, individuals of certain age groups that didn't allow to present pathophysiological features completely were mainly investigated. Therefore development of effective methods of complex physical rehabilitation of children with violations of sight which causes need of carrying out valid diagnostics of condition with an assessment of initial level of physical development of the child and extent of violation of function is actual. In article there are presented the results of an assessment of the psycho-physiological status of 216 children with sight violations in the age of 7-17, on the basis of usage of modern hardware computer complexes of psycho-troubleshooting tests under the influence of the developed complex of rehabilitation actions that allowed to establish considerable violations of impellent functions.*

Key words: blind and bad-sighted children, psychophysiological status, psychomotor functions.

УДК 796.011.1-056.263

Людмила Жирак

Психологічна реабілітація дітей із вадами слуху засобами рекреаційно-туристичної діяльності

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

Постановка наукової проблеми та її значення. Аналіз останніх досліджень. Сучасне суспільство гостро стикається з проблемою слухових порушень у дітей. Вони стають заручниками власного страху, зневіри, відчуженості, проблем, пов'язаних із пристосуванням до суспільного життя. Поруч із фізичним страждає й психологічний стан дитини. У зв'язку з цим сьогодні інтенсивно розробляється проблема психологічної реабілітації дітей із вадами слуху [1; 2; 5; 7]. Одним з інструментів подолання наслідків слухових порушень може стати рекреаційно-туристична діяльність, особливою формою якої є активний туризм. На його позитивну роль у житті неповносправної дитини вказує низка дослідників, зокрема Т. Łobożewicz, 2007; Т. Skalska, 2003; М. Сварник, Я. Грибальський, 2009 та ін.

Водночас в Україні роль активного туризму в житті дитини з вадами слуху практично не вивчена, немає наукового обґрунтування позитивного впливу рекреаційно-туристичних заходів на психоемоційний стан дітей із слуховими порушеннями, а тому це дослідження є актуальним і дасть можливість науково обґрунтувати доцільність використання активного туризму як засобу психологічної реабілітації дітей із вадами слуху.

Завдання дослідження – вивчити вплив рекреаційно-туристичних заходів на психоемоційний стан дітей із вадами слуху.

Методи дослідження. Дослідження проводили на базі Калузької спеціальної школи-інтернату для слабочуючих дітей протягом 2011 р. Вибіркову сукупність склали 12 дітей із порушеннями слуху віком 13–14 років з одного класу. Для реалізації поставленої мети використовували восьмиколірний тест Люшера [6].

Суть методики полягає в такому: перед початком рекреаційно-туристичного заходу у формі екскурсії дитині показано вісім кольорових карток, розроблених М. Люшером, і запропоновано обрати з них ту, яка найбільше сподобалася за кольором. Серед восьми карток чотири кольори є головними, а інші чотири – допоміжні. Після вибору картка відкладається й так продовжується доти, доки не залишиться жодної картки. Основна увага експериментатора спрямована на вибір перших двох кольорів. Через 2–3 хвилини тест повторюється, для отримання достовірності результату [3]. Після завершення екскурсії проведено аналогічне тестування для визначення впливу цього туристичного заходу на емоційний стан дитини.

У рамках дослідження організовано три рекреаційно-туристичні поїздки в Українські Карпати в межах Івано-Франківської області, із поєднанням рухової й екскурсійно-пізнавальної діяльності. Діти відвідали музей "Народного мистецтва Гуцульщини та Покуття" ім. Й. Кобринського й музей "Писанка" в м. Коломиї, а також тисовий заповідник с. Княздівір, для них організовано майстер-клас гончарства та писанкарства.

Виклад основного матеріалу й обґрунтування отриманих результатів дослідження. Виявлено, що перед початком проведення рекреаційно-туристичного заходу діти здебільшого віддали перевагу темним кольорам, зокрема 41,7 % дітей обрали коричневий, по 25 % – синій і фіолетовий, 8,3 % – сірий. Відповідно до інтерпретації тесту, запропонованої М. Люшером, такий вибір характеризується як прояв пасивності, замкненості, відмежування себе від навколишнього світу: найчастіше це наслідок вад, які відчуває в собі дитина. З огляду на отримані результати можна стверджувати, що в дітей переважає нервово напруження, невпевненість, занижена самооцінка, гостра нестача емоційних контактів, прагнення відчувати себе частиною колективу, ускладнена концентрація уваги. Надання переваги темним кольорам свідчить у цілому про душевний неспокій, занепокоєння, дратівливість, вразливість. Під час тестування виявлено, що діти є нестійкими психічно, їхня думка часто змінюється. Про це свідчить вибір дітьми допоміжних кольорів.

Після закінчення цього заходу чергове тестування показало значні позитивні зміни в емоційному стані дітей, свідченням чого є такі результати. Так, близько 50 % дітей на перших позиціях віддали перевагу жовтому кольору; 25 % – синьому; 16,7 % – зеленому, а 8,3 % – найбільше до вподоби червоний колір. Не було жодного вибору фіолетового й сірого кольорів.

Отже, результати тестування показали, що в цілому рекреаційно-туристична діяльність мала позитивний вплив на психоемоційний стан дітей. В останніх, як правило, переважав позитивний настрій, виникло помірне збудження, прагнення до досягнення успіху. Відсутність у виборі темних кольорів свідчить, що емоційний стан дітей покращився, вони цілком задоволені активним відпочинком. У дітей простежується активізація фантазування, уяви, мрій, образного мислення. Водночас вони прагнуть гармонізації відносин із соціумом і природним середовищем.

Ураховуючи позитивні результати, організовано таку поїздку, під час якої діти мали можливість відвідати Карпатський національний природний парк у межах м. Яремчого, оглянути вольєр диких тварин, водоспад "Пробій", покататися на канатній дорозі в смт Ворохта. Під час проведення цього рекреаційно-туристичного заходу діти весь день перебували на свіжому повітрі. Для них організовано майстер-клас "Народне мистецтво Карпат", де кожна дитина мала можливість власними руками спробувати виготовити вироби з підручних матеріалів.

Перед проведенням цього рекреаційно-туристичного заходу в межах навчального закладу проведено тестування. Як і в попередній раз, у дітей виявлено надмірну тривожність, психоемоційний стрес, викликаний власною неповноцінністю, замкнутістю. У цьому випадку діти віддавали пріоритет фіолетовому кольору (41,7 %); синій обрали 33,3 %; 8,3 % – червоний і 16,7 % – коричневий колір. Чітко простежується потреба дітей у позитивній оцінці їхньої особистості, установленні нових контактів, близьких відносин. Значна кількість дітей, вочевидь, не має можливості самовираження, оскільки чітко проявляється прагнення заслужити увагу й визнання, їм потрібні похвала та захоплення. Високий показник вибору синього кольору свідчить про те, що діти не бажають конфліктувати, у них відчувається гостра потреба в активному відпочинку.

Повторне тестування по завершенню заходів активного туризму свідчило, що діти задоволені, прагнуть уникнення конфліктів, переважають позитивні емоції. У виборі кольорової гами переважали жовтий (58,3 %), зелений (16,7 %) та 16,7 % синій кольори, що свідчить про прагнення до активності, спілкування, веселості, задоволеність, спокій. З'являються відчуття впевненості, наполегливості. У 8,3 % дітей виявлено надмірну активність, збудження, спрямованість на позитивний результат, успіх, на що вказує вибір червоного кольору. І, навпаки, відсутність чорного й сірого кольорів свідчить про зменшення тривожності та страху.

Під час чергової рекреаційно-туристичної поїздки в грудні 2011 р. діти мали можливість відвідати Маєток Святого Миколая в с. Пістинь Косівського району разом з іншими дітьми з різних куточків України. Цей захід мав значний інтеграційний вплив, оскільки діти безпосередньо контактували зі своїми ровесниками, причому останні виявили дружелюбність і доброзичливість. Перед проведенням екскурсії чергове психологічне тестування показало, що в дітей уже сформовано позитивне враження від попередніх заходів, а також додатковий позитивний ефект справило передчуття дітьми свята. Відповідно, простежувалося позитивне налаштування дітей на поїздку, прагнення спра-

вити позитивне враження, потреба в гармонії думок і почуттів, відсутності конфліктів. У відсотковому відношенні переважає синій колір (50 %), що свідчить про потребу в спокої, затишку, прив'язаності, відчутті задоволення, розумінні. Водночас 25 % дітей обрали червоний колір як символ сили волі, активності, збудження, а 16,7 % найбільше сподобався фіолетовий колір і 8,3 % – коричневий. З огляду на ці результати можна стверджувати, що в дітей відбулися позитивні зміни в психоемоційній сфері.

Треба відзначити, що, як і в попередніх тестуваннях, діти віддавали перевагу світлим і яскравим кольорам, зокрема жовтому (66,7 %) як символу веселості, активності, цікавості, енергійності, позитиву, оригінальності. Порівню розділились уподобання дітей між зеленим (16,7 %) і червоним (16,7 %) кольорами, що свідчить про позитивне сприйняття оточення, готовність прийти на допомогу; діти стають відкритішими, зменшується тривожність.

Згідно з тестом М. Люшера, важливе місце у визначенні психоемоційного стану особи має розподіл головних і допоміжних кольорів. Так, нормою вважається такий розподіл кольорів, при якому головні повинні розташовуватися на перших 5-ти позиціях, а допоміжні – на останніх. Якщо ж розташування інше, то це є ознакою певних психологічних проблем, тривожності, стресу [7].

На основі отриманих результатів можемо простежити, як змінюється розподіл головних і допоміжних кольорів у виборі дітей із вадами слуху під час трьох рекреаційно-туристичних заходів (рис. 1). Як видно з рисунка, перед першою екскурсією у виборі домінували допоміжні кольори, тоді як головним надано другорядне значення. Перед наступними рекреаційно-туристичними заходами в дітей простежується позитивне налаштування на туристичний захід, змінюється співвідношення груп кольорів: у 58,3 % випадків вибір припадає на допоміжні та в 41,7 % – на головні кольори. Яскрава позитивна динаміка простежується перед третьою екскурсією (співвідношення кольорів складає, відповідно, 16,7 % – допоміжні й 83,3 % – головні).

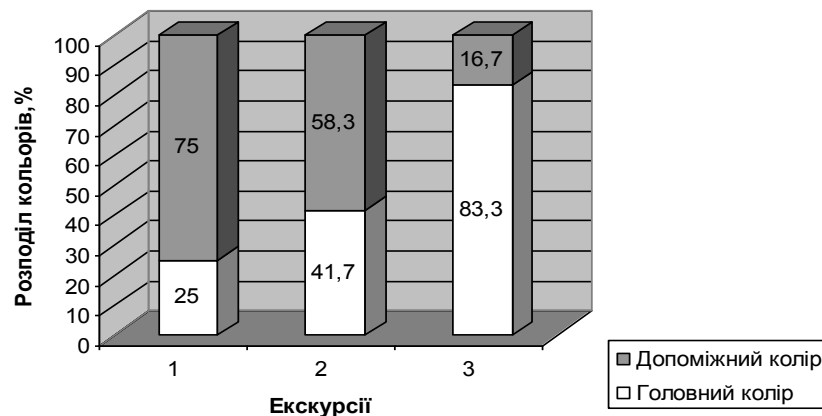


Рис. 1. Динаміка змін співвідношення вибору головних та допоміжних кольорів під впливом туристичних заходів

Після проведення екскурсій головні кольори повністю домінують у трьох випадках, що свідчить про позитивний психологічний стан дітей із вадами слуху.

Висновки. Результати проведеного дослідження за допомогою восьмиколірного “Тесту Люшера” показали, що проведення рекреаційно-туристичних заходів має позитивний вплив на психічний стан дитини з вадами слуху, спрямований на відновлення, корекцію та компенсацію порушених психічних функцій, є чинником психотерапевтичної профілактики. Отримані результати свідчать про тривалий позитивний ефект та доцільність подальших проведення таких заходів у майбутньому.

Перспективи подальших досліджень спрямовані на подальше вивчення впливу туристичних заходів на психофізичний стан дітей із вадами слуху.

Список використаної літератури

1. Выготский Л. С. О развитии речи глухих / Л. С. Выготский // Дефектология. – М. : [б. и.], 1994. – № 4. – С. 88–90.

2. Випасняк І. П. Соціальна інтеграція глухих дітей на основі рухової активності : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. наук з фіз. вих. і спорту : спец. 24.00.02 "Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення" / І. П. Випасняк. – Л., 2007. – 21 с.
3. Дубровская О. Ф. Руководство по использованию восьмицветового теста Люшера / Дубровская О. Ф. – М. : Когито-Центр, 2008. – 74 с.
4. Сварник М. Посібник з активного відпочинку та туризму для неповносправних / М. Сварник, Я. Грибальський, Ю. Войтюк [та ін.] – Л. : Т-во "Зелений хрест", 2009. – 151 с. [Електронний ресурс]. – Режим доступу : www.gcs.org.ua/publish/avt_ukr.pdf
5. Соловьев И. М. Психология глухих детей / И. М. Соловьев, Ж. И. Шиф. – М. : Просвещение, 1976. – 58 с.
6. Собчик Л. Н. Модифицированный восьмицветовой тест Люшера / Собчик Л. Н. – СПб.: Речь, 2001. – 112 с.
7. Хода Л. Ю. Методология социальной интеграции незлышащих людей в различных видах адаптивной физической культуры : автореф. дис.... д-ра пед. наук : 13.00.04 ; СПбГУФК им. П. Ф. Лесгафта / Л. Ю. Хода. – СПб., 2008. – С. 3
8. Lobożewicz. Tworzenie i dostosowywanie produktów turystycznych do potrzeb osób niepełnosprawnych : praca zbiorowa / aut.: Agata Borowicka [i in.]. – Szczecin : Forum Turystyki Regionów, 2007. – 119 s.
9. Skalska T. Turystyka osób niepełnosprawnych / Skalska T. – Warszawa : Ministerstwo Gospodarki, Pracy i Polityki Społecznej, 2003. – 182 s.

Анотації

Статтю присвячено вивченню впливу рекреаційно-туристичних заходів на психоемоційний стан дитини з вадами слуху. Викладено результати дослідження психологічного тестування внутрішньоемоційного стану дітей із вадами слуху за допомогою тесту Люшера до й після проведення туристичних заходів, визначено роль і місце активного туризму в процесі психологічної реабілітації дітей із вадами слуху. Перед початком рекреаційно-туристичних заходів для дітей зі слуховими порушеннями характерні нервово-емоційне напруження, замкнутість, тривога, прояви пасивності, занижена самооцінка, душевний неспокій. Після занять рекреаційно-туристичною діяльністю спостерігалось поступове покращення основних психофізичних функцій організму дитини, активізується увага, образне мислення, увага, діти стають відкритішими до нових контактів та вражень. Установлено, що досягнення максимального ефекту можливе при повторюваності таких заходів, оскільки позитивні враження від попередніх подорожей стають активною мотивацією до участі в наступних. Організація рекреаційно-туристичних занять повинна поєднувати активне пересування з пізнавальними, краєзнавчими та розважальними заходами, що сприяє гармонійному психофізичному розвитку дитини із слуховими порушеннями.

Ключові слова: психоемоційний стан, психологічна реабілітація, діти зі слуховими порушеннями, рекреаційно-туристична діяльність.

Людмила Жирак. Психологическая реабилитация детей с дефектами слуха средствами рекреационно-туристической деятельности. *Статья посвящена изучению влияния рекреационно-туристических мероприятий на психозмоциональное состояние ребенка с дефектами слуха. Изложены результаты исследования психологического тестирования внутренне-эмоционального состояния детей с дефектами слуха с помощью теста Люшера до и после проведения туристических мероприятий, определены роль и место активного туризма в процессе психологической реабилитации детей с дефектами слуха. Перед началом рекреационно-туристических мероприятий для детей со слуховыми нарушениями характерны нервно-эмоциональное напряжение, замкнутость, тревога, проявления пассивности, заниженная самооценка, душевное беспокойство. После занятий рекреационно-туристической деятельностью наблюдалось постепенное улучшение основных психофизических функций организма ребенка, активизируется внимание, образное мышление, воображение, дети становятся более открытыми к новым контактам и впечатлениям. Установлено, что достижение максимального эффекта возможно при повторяемости таких мероприятий, поскольку положительные впечатления от предыдущих путешествий становятся активной мотивацией к участию в следующих. Организация рекреационно-туристических занятий должна комбинировать активное передвижение с познавательными, краеведческими и развлекательными мероприятиями, что содействует гармоничному психофизическому развитию ребенка со слуховыми нарушениями.*

Ключевые слова: психозмоциональное состояние психологическая реабилитация, дети с дефектами слуха, рекреационно-туристическая деятельность.

Liudmyla Zhyrak. Psychological Rehabilitation of Children With Hearing Defects by Means of Recreational-Tourist Activity. *The article deals with the study of influence of tourist-recreational measures on the psychologically-emotional state of child with hearing defects. The results of psychological research into the inwardly-emotional state of*

children with hearing defects by means of Lusher's test before and after realization of tourist measures are expounded, the role and place of active tourism in the process of psychological rehabilitation of children with hearing defects are determined. Nervously-emotional tensity, unsociability, alarm, displays of passivity, understated self-appreciation, heartfelt anxiety are characteristic for children with hearing defects before the beginning of recreational-tourist measures. After carrying on recreational-tourist activity there was a gradual improvement of basic psycho-physical functions of the child's organism, activation of attention, figurative thinking, imagination, children become more open to the new contacts and impressions. It is set that the achievement of maximal effect is possible at repetition of such measures, as the positive impressions from previous trips become active motivation to participating in the following. Organization of recreational-tourist employments must combine active movement with cognitive, regional and entertaining measures that assists to harmonious psycho-physical development of child with hearing defects.

Key words: psychologically-emotional state, psychological rehabilitation, children with hearing defects, recreation-tourist activity.

УДК 796.035+615.82

Венера Кренделєва

Вплив засобів фізичної реабілітації на стан кардіореспіраторної системи жінок зрілого віку зі стенокардією

Волинський національний університет імені Лесі Українки (м. Луцьк)

Постановка наукової проблеми та її значення. Аналіз останніх досліджень. На стенокардію страждає 35–40 % хворих на ішемічну хворобу серця. Щороку з приводу ішемічної хвороби серця звертаються до лікарів у середньому близько 6 млн хворих. Показники розповсюженості та смертності від ішемічної хвороби серця в Україні є одними з найвищих у Європі [4].

У фізичній реабілітації при стенокардії широко використовують такі форми, як гігієнічна й лікувальна гімнастика, ігри, загартовування сонцем, повітрям, водою, плавання, дозоване веслування, туризм. Лікувальний масаж застосовують у періоді між нападами, щоб нормалізувати діяльність центральної нервової системи; підвищити загальний тонус організму; активізувати трофічні процеси в міокарді, зменшити біль у ділянці серця та його рефлексогенних зонах; покращити функції серцево-судинної системи [2].

Фізіотерапія при стенокардії спрямована на відновлення функціонального стану серця, покращення коронарного кровообігу й скоротливості міокарда, його збудливості та автоматизму, що дає змогу покращити мікроциркуляцію крові і її функції з транспортування кисню. Велике значення у відновному лікуванні хворих на стенокардію мають водолікувальні процедури через їхню здатність виразно впливати на функціональний стан центральної й вегетативної нервової системи, коронарний і периферичний кровообіг [1; 3].

У зв'язку з цим значний теоретичний та практичний інтерес являє вплив засобів фізичної реабілітації на діагностику функціонального стану серцево-судинної системи при стенокардії.

Завдання дослідження – вивчити стан кардіореспіраторної системи жінок зрілого віку зі стенокардією.

Виклад основного матеріалу й обґрунтування отриманих результатів дослідження. Дослідження проводилися на базі обласної клінічної лікарні м. Луцька. В експерименті брали участь 20 жінок 35–45 років I та II функціональних класів зі стенокардією. Фізична реабілітація жінок уключала такі засоби: лікувальну фізичну культуру, лікувальний масаж, фізіотерапію й гідрокінезитерапію. Ранкову та вечірню гігієнічну гімнастику жінки виконували щодня по 15–25 хв.

На початку експерименту показник, що характеризує роботу серцево-судинної системи в спокої, перевищував норму. У 20 % досліджуваних спостерігались ознаки тахікардії – збільшення ЧСС до 102,4 уд./хв ЧСС у спокої відповідно до віку хворих жінок коливалася в діапазоні 82,3–102,4 уд./хв, у середньому вона складала $94,8 \pm 3,1$ уд./хв, що відображено в табл. 1.

Таблиця 1

**Середні показники ЧСС у стані спокою жінок зі стенокардією
($M \pm m$ при $n=20$)**

Вік, роки	На початку експерименту	Після проведення експерименту	P
-----------	-------------------------	-------------------------------	---

	<i>M</i>	<i>±m</i>	<i>M</i>	<i>±m</i>	
35–39	82,3	3,5	58,3	1,4	<0,05
40–44	99,8	2,9	72,4	2,5	
45	102,4	3,6	79,3	1,8	<0,01

Вивчення впливу занять ЛФК та інших засобів фізичної реабілітації на організм жінок виявило оздоровчу спрямованість цих занять. Дослідження показників функціонального статусу жінок після експерименту засвідчило відповідність їхніх середньогрупових величин нормативним значенням і фізіологічним стандартам. ЧСС у спокої коливалася в діапазоні 58,3–79,3 уд./хв, у середньому вона становила 69,9±2,1 уд./хв, що показує значну економізацію функції серцевого м'яза.

При нормальній збудливості симпатичного відділу після навантаження повинно відбуватися збільшення ЧСС не більше ніж на 18–26 % від початкової величини. Характерна пульсограма обстежуваних жінок після навантаження під час занять ЛФК мала хвилеподібну динаміку, що обумовлено структурою заняття й характером розподілу навантаження (табл. 2).

Таблиця 2

Середні показники ЧСС після навантаження на занятті ЛФК жінок зі стенокардією (*M±m* при *n=20*)

Вік, роки	На початку експерименту		Після проведення експерименту		P
	<i>M</i>	<i>±m</i>	<i>M</i>	<i>±m</i>	
35–39	96,3	1,5	95,7	1,4	<0,05
40–44	125,8	0,9	110,4	1,5	
45	131,6	1,6	115,7	0,8	<0,01

Отримані цифри на початку тренувань свідчать про підвищену (несприятливу) збудливість симпатичного відділу вищої нервової системи. Регулярні фізичні навантаження покращили вегетативне забезпечення гемодинамічної функції серцево-судинної системи.

Із даних табл. 2 видно, що під час виконання вправ підготовчої частини заняття ЧСС збільшилася з 82,3–102,4 уд./хв у стані спокою до 96,3–131,6 уд./хв після навантаження. Виконання спеціалізованих вправ супроводжувалося менш стрімким зростанням пульсу, а іноді навіть його зниженням. На початку аеробної роботи динаміка пульсу зберігала тенденцію до зростання, досягала свого піку до середини заняття – 124,0±5,9 уд./хв, потім поступово знижувалася до рівня 109,0±4,67 уд./хв. У вирішальній частині заняття ЧСС знижувалася й у деяких випадках досягала початкових величин.

Незважаючи на однакову динаміку пульсу у всіх обстежуваних жінок, реакція серця на навантаження була різною. Але після експерименту переважно реакція серцево-судинної системи виражалася в підвищенні значень ЧСС до 95,7–115,7 уд./хв і відповідала нормальному пульсовому режиму.

Можливість регулювання на заняттях способу дозування навантаження (зміна амплітуди рухів, вихідних положень, уключення в роботу м'язового масиву), дала змогу зменшити реакцію серцево-судинної системи на навантаження. Зіставлення показників, що характеризують рівень функціонального стану жінок на початку й після експерименту, виявило середній рівень розвитку, що підтверджує оздоровчо-лікувальну ефективність цих занять.

Основний період тривалості занять (не менше 30 хв) відводився на виконання вправ в аеробному режимі, що привело до розвитку функціональних можливостей серцево-судинної системи та підвищення аеробної працездатності організму хворих жінок зі стенокардією. В умовах відносного м'язового спокою у всіх жінок, які займалися, відзначено економізацію діяльності серцевого м'яза. Про це свідчать відповідні належним нормативам показники ЧСС.

Результати вимірювань систолічного артеріального тиску на початку та після проведення експерименту відображено в табл. 3.

Таблиця 3

Показники систолічного артеріального тиску жінок зі стенокардією (*M±m* при *n=20*)

Вік, роки	На початку експерименту		Після проведення експерименту		P
	<i>M</i>	<i>±m</i>	<i>M</i>	<i>±m</i>	
35–39	110,7	1,9	118,2	1,6	<0,05

40–44	111,5	1,7	117,7	1,0	
45	113,3	1,2	119,0	1,5	<0,01

Аналізуючи результати вимірювання систолічного АТ (табл. 3), можемо сказати, що на початку експерименту ці показники в жінок 35–39 років становили 110,7±1,9 мм рт. ст. та 111,5±1,7 мм рт. ст. – у жінок 40–44 років. Середні показники систолічного АТ були на рівні 113,3±1,2 мм рт. ст. у жінок 45 років. Ці показники нижчі від норми для цієї вікової категорії.

Після проведення експерименту показники систолічного АТ нормалізувалися й становили в жінок 35–39 років 118,2±1,6 мм рт. ст. та 117,7±1,0 мм рт. ст. – у 40–44-річних. У 45-річних жінок указані показники після проведеного експериментального дослідження становили 119,0±1,5 мм рт. ст.

Результати вимірювань діастолічного артеріального тиску на початку та після проведення експерименту відображено в табл. 4.

Таблиця 4

**Показники діастолічного артеріального тиску жінок зі стенокардією
($M \pm m$ при $n=20$)**

Вік, роки	На початку експерименту		Після проведення експерименту		P
	M	$\pm m$	M	$\pm m$	
35-39	75,6	1,9	72,3	1,2	<0,05
40–44	76,2	1,8	73,0	1,5	
45	74,1	2,0	70,2	1,4	<0,01

Як видно з даних табл. 4, результати вимірювання діастолічного АТ на початку експерименту в жінок 35–39 років та 40–44 роки були такі: 75,6±1,9 мм рт. ст. та 76,2±1,8 мм рт. ст. У жінок 45 років середні показники діастолічного АТ були на рівні 74,1±2,0 мм рт. ст. Дані показники були вищими від норми.

Після проведення експерименту показники діастолічного АТ нормалізувалися й становили в жінок 35–39 років та 40–44 років 72,3±1,2 мм рт. ст. та 73,0±1,5 мм рт. ст. У жінок 45 років зазначені показники після проведеного експериментального дослідження становили 70,2±1,4 мм рт. ст.

На початку експерименту досліджувані жінки відзначали хворобливе відчуття в ділянці серця, важкість, незначний біль та задишку. Після застосування оздоровчих комплексів ЛФК та інших засобів фізичної реабілітації болі зникли, дихання нормалізувалося, показники частоти серцевих скорочень й артеріального тиску наблизилися до норми. Показники, що характеризують роботу серцево-судинної системи жінок, після експерименту виявили тенденцію до нормалізації.

Висновки. На початку експерименту показники, що характеризують роботу серцево-судинної системи, перевищували норму, у 20 % досліджуваних спостерігались ознаки тахікардії, показники систолічного АТ коливалися в межах нижче норми. Після експерименту виявлено тенденцію до нормалізації показників. Після застосування лікувальної фізичної культури, масажу, фізіотерапії та гідрокінезитерапії спостерігалось зміцнення серцевого м'яза; полегшення роботи ослабленого серця; зникнення больових відчуттів в ділянці серця; покращення крово- й лімфообігу; покращення показників кардіореспіраторної системи; покращення самопочуття.

Перспективи подальших досліджень полягають у розробці методичних рекомендацій із підвищення оздоровчої ефективності комплексних занять лікувальною фізичною культурою при захворюваннях серцево-судинної системи в різних вікових категоріях.

Список використаної літератури

1. Аронов Д. М. Методика оценки качества жизни больных сердечно-сосудистыми заболеваниями / Д. М. Аронов, В. П. Зайцев // Кардиология. – 2002. – № 5. – С. 92.
2. Реабілітація хворих засобами лікувальної фізкультури / Б. П. Грейда, В. А. Столяр, Ю. М. Валецький, Н. Б. Грейда – Луцьк : [б. в.] 2003. – 308 с.
3. Сидоренко Г. И. Некоторые источники и перспективы исследований сердечной недостаточности / Г. И. Сидоренко, А. В. Фролов, В. И. Станкевич, А. П. Воробьев // Кардиология. – 2002. – № 3. – С. 4–8.
4. Юшковская О. Г. Саногенетические аспекты физической реабилитации больных ишемической болезнью сердца на санаторно-курортном этапе восстановительного лечения / О. Г. Юшковская // Спортивная медицина. – 2005. – № 1. – С. 87.

Анотації

У статті теоретично обґрунтовано та експериментально доведено вплив таких засобів фізичної реабілітації, як лікувальна фізична культура, лікувальний масаж, фізіотерапія та гідрокінезитерапія, на функціональний стан серця, коронарний кровообіг, скоротливість міокарда, його збудливість та автоматизм у жінок 35–45 років I й II функціональних класів зі стенокардією. Дослідження впливу засобів фізичної реабілітації виявило значну економізацію функції серцевого м'яза. Регулярні заняття сприяли покращенню вегетативного забезпечення гемодинамічної функції серцево-судинної системи. Під час виконання загальнорозвивальних вправ у підготовчій частині заняття ЧСС у жінок зростала; виконання спеціальних вправ супроводжувалося менш різким зростанням пульсу, іноді навіть його зниженням; у завершальній частині заняття ЧСС досягала початкових величин. Фізична реабілітація допомогла жінкам позбутися хворобливого відчуття в ділянці серця, важкості, незначного болю та задихки. Дихання нормалізувалося, показники частоти серцевих скорочень та артеріального тиску наблизилися до норми, загальне самопочуття покращилось.

Ключові слова: гідрокінезитерапія, кардіораспіраторна система, лікувальна фізична культура, лікувальний масаж, серцевий м'яз, серцево-судинна система, стенокардія, фізіотерапія, фізична реабілітація.

Venera Krendeleva. Влияние средств физической реабилитации на состояние кардиораспираторной системы женщины зрелого возраста при стенокардии. В статье теоретически исследовано и экспериментально доказано влияние таких средств физической реабилитации как лечебная физическая культура, лечебный массаж, физиотерапия и гидрокинезитерапия на функциональное состояние сердца, коронарное кровообращение и сократимость миокарда, его возбудимость и автоматизм у женщины 35–45 лет I и II функциональных классов при стенокардии. Изучение влияния средств физической реабилитации определило существенную экономизацию функции сердечной мышцы. Регулярные занятия улучшили вегетативное обеспечение гемодинамической функции сердечно-сосудистой системы. Во время выполнения общеразвивающих упражнений в подготовительной части занятия ЧСС у женщины увеличивалась; выполнение специальных упражнений сопровождалось менее резким увеличением пульса, иногда даже его снижением; в заключительной части занятия ЧСС часто достигала начальных величин. Физическая реабилитация помогла женщинам избавиться от болезненного состояния в области сердца, тяжести, незначительной боли и отдышки. Дыхание нормализовалось, показатели частоты сердечных сокращений и артериального давления приблизились к норме, общее самочувствие улучшилось.

Ключевые слова: гидрокинезитерапия, кардиораспираторная система, лечебная физическая культура, лечебный массаж, сердечная мышца, сердечно-сосудистая система, стенокардия, физиотерапия, физическая реабилитация.

Venera Krendeleva. The Influence of Physical Rehabilitation Means on the State of Cardiorespiratory System of Mature-Aged Women With Stenocardia. The article theoretically explores and experimentally proves the influence of such facilities of physical rehabilitation as therapeutic physical culture, medical massage, physiotherapy and hydrotherapy on the functional heart state, coronal blood circulation and myocardium contractility, its excitability and automatism is theoretically grounded and experimentally demonstrated of women aged 35–45 of I and II functional classes with stenocardia has been defined. The study of influence of physical rehabilitation means defined the substantial economization of myocardium function. Regular trainings improved the vegetative providing of hemodynamic function of the cardiovascular system. While doing the conditioning in the preparatory stage of the training women's heart rate increased; implementation of the special exercises was accompanied by the less sharp pulse increase, sometimes even its decline; in the final part of the training the heart rate often achieved the initial values. Physical rehabilitation helped women to get rid of pain in heart zone, heaviness, slight pain and breathlessness. Breathing was normalized, the parameters of heart throbs and blood pressure approached the norm and overall health became better.

Key words: hydrotherapy, cardiorespiratory system, therapeutic physical culture, medical massage, myocardium, cardiovascular system, stenocardia, physical therapy, physical rehabilitation.

УДК:796.616 – 006.33 – 085

Елена Лазарева

Основные принципы физической реабилитации при хирургическом лечении больных с вертеброгенными пояснично-крестцовыми компрессионными синдромами

© Лазарева Е., 2012

Постановка научной проблемы и её значение. Анализ последних исследований. Реабилитация больных и инвалидов в Украине в настоящее время приобретает ранг приоритетной общегосударственной проблемы в связи со сложившейся кризисной ситуацией с состоянием здоровья различных контингентов населения [2]. Очевидно, что на современном этапе развития общества возникла необходимость широкого применения средств и методов физической культуры достаточно эффективных, а в ряде случаев – и единственно необходимых в процессе реабилитации для восстановления здоровья, профессионального и социального статуса человека после болезни или травмы [3; 2; 8]. Проблема реабилитации больных с вертеброгенными пояснично-крестцовыми компрессионными синдромами носит не только социальный, но и экономический характер. Недостаточная результативность восстановительного лечения и традиционной системы профилактических мероприятий вынуждают активизировать поиск более эффективных организационно-методологических решений [6] и в частности модифицировать ряд принципов, которыми необходимо руководствоваться при системной реализации физической реабилитации при хирургическом лечении больных вертеброгенной патологией.

Л. А. Черникова [9], А. Н. Белова [1], М. В. Боголюбов [7], А. С. Кадыков [5] придерживаются мнения о зависимости эффективности лечения неврологических больных от своевременного, дифференцированного, адекватного применения средств физической реабилитации, которые должны базироваться на принципах длительности и преемственности воздействий.

На значение ранней реабилитации указывает большинство исследований (Л. Г. Столярова, Г. Р. Ткачева, 1978; Э. С. Вейн и др., 1982; А. С. Кадыков и др., 1997; А. С. Кадыков, 2003; J. S. Feigenson, 1981; T. R. Anderson, 1989). Раннее начало реабилитации способствует более полному и быстрому восстановлению нарушенных функций, препятствует развитию социальной и психической дезадаптации, возникновению и прогрессированию астенодепрессивных и невротических состояний.

Большинство авторов особо подчеркивают необходимость руководствоваться принципом мультидисциплинарности – участия в реабилитационном процессе, наряду с нейрохирургом, специалистов разного профиля, в том числе реабилитолога (специалиста по лечебной гимнастике), специалиста по биоуправлению с обратной связью, массажиста, иглорефлексотерапевта, инструктора по бытовой реабилитации (эрготерапевта), психолога, психотерапевта (психиатра), невроуролога, социолога и реабилитационной медсестры, которые разрабатывают индивидуальную программу реабилитации и осуществляют контроль за ходом её выполнения.

Задача исследования – разработать принципы физической реабилитации при хирургическом лечении больных 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.

Работа выполнена в соответствии с планом научно-исследовательской работы кафедры физической реабилитации НУВСФУ и сводного плана НИР в сфере физической культуры и спорта на 2006–2010 гг. Министерства Украины по делам семьи, молодежи и спорта по теме 4.1.3. Теоретико-методологические основы физической реабилитации при патологии позвоночника. Номер государственной регистрации – 0106U010791

Изложение основного материала и обоснование полученных результатов. Нами выделены следующие принципы физической реабилитации для больных с вертеброгенными пояснично-крестцовыми компрессионными синдромами, направленных для проведения оперативного вмешательства на позвоночнике,

Принцип первый – своевременность оказания помощи.

Принцип второй – необходимость раннего начала реабилитации. У больных с вертеброгенными пояснично-крестцовыми компрессионными синдромами, направленных для проведения оперативного вмешательства на позвоночнике, определяется тем, что в остром периоде возникает ряд осложнений, во многом обусловленных гипокинезией (тромбофлебит нижних конечностей с последующей тромбоземболией лёгочной артерии, застойные явления в лёгких, пролежни и др.), а также

существует опасность развития и прогрессирования вторичных патологических состояний (таких как контрактуры паретичных конечностей, патологические двигательные стереотипы, прогрессирование деформаций и нестабильности в позвоночнике).

Принцип третий – *дифференцированности методик* – предполагает адекватное сочетание средств физической реабилитации в зависимости характера неврологических и статодинамических нарушений, рациональное сочетание средств физической реабилитации, учитывающие особенности оперативного вмешательства на всех этапах реабилитации.

Принцип четвертый – *систематичности и длительности активной реабилитации* – у больных с вертеброгенными пояснично-крестцовыми компрессионными синдромами, направленных для проведения оперативного вмешательства, в основном определяется скоростью восстановления функций. Восстановление объема движений и силы в паретичных конечностях происходит в основном в течение 1–3 мес. (А. С. Кадыков, 1992, 1997, 2003; М. Kelly-Haues et al., 1989). Спонтанное восстановление наиболее активно протекает в первые 30 дней, в дальнейшем восстановление в значительной степени связано с реабилитационными мероприятиями (P.W Duncan et al., 1992). Восстановление ходьбы, самообслуживания, сложных бытовых навыков может продолжаться в течение года (P. W. Duncan et al., 1992), трудоспособности, статики (при условии применения дальнейших мероприятий вторичной реабилитации) наблюдается и после года (А. С. Кадыков и др., 1992). Систематичность реабилитации может быть обеспечена только хорошо организованным поэтапным построением реабилитационного процесса.

Принцип пятый – *этапность оказания помощи с обязательным решением цели и задач текущего этапа*.

У больных с вертеброгенными пояснично-крестцовыми компрессионными синдромами, направленных для проведения оперативного вмешательства, нейрореабилитация в определенной мере стандартизирована и использует положения фазовой модели, предложенной В. А. Исановой, предусматривающей определенную тактику реабилитационных мероприятий, соответствующих фазе заболевания [4]. Реализация этого принципа, по нашему мнению, включает:

– 1-й этап – реабилитация начинается в нейрохирургическом отделении, куда больной поступает в плановом порядке и включает в себя две фазы реабилитации. Мероприятия проводятся *в предоперационном и в раннем послеоперационном периодах*.

Фаза А на этапе острого периода болезни предусматривает реабилитационное сопровождение комплекса медицинских мероприятий, направленных на устранение острых симптомов заболевания. Практически, это постановка реабилитационного диагноза, определение реабилитационного потенциала, составление реабилитационного плана. Проводятся мероприятия по обучению больных двигательным актам, необходимым в раннем послеоперационном периоде. После проведения оперативного вмешательства основной составляющей процесса физической реабилитации является профилактика вторичных осложнений заболевания: пролежней, пневмоний, контрактур, функций мочевыделительной и кардиореспираторной систем и т. д.

Фаза В1. Определяющим критерием для этой фазы является наличие у пациента полного сознания. В этом случае возможна ранняя реабилитация, предусматривающая дальнейшую активизацию больного, стимуляцию различных анализаторов, восстановление двигательных функций у пациента. Начинают восстанавливать функции нижних конечностей, способность изменять положение в постели, осуществлять переход из положения лёжа в положение стоя, удерживать позу стоя с соблюдением правильной статики, способствуют восстановлению правильного статодинамического стереотипа, ходить с подручными средствами, подниматься по ступеням лестницы.

– 2-й этап – реабилитация в специализированных реабилитационных стационарах, куда больного переводят через 1–3 нед. после операции; 2-й этап может иметь разные варианты в зависимости от тяжести состояния больного:

- первый вариант – больного с полным восстановлением функции выписывают на амбулаторное долечивание;
- второй вариант – больных с выраженным двигательным дефектом, которые к концу острого периода не могут самостоятельно передвигаться и элементарно обслуживать себя, переводят в нейрореабилитационное отделение (отделение ранней реабилитации) той же больницы, в которую поступил больной, или в нейрореабилитационное отделение крупной городской или областной больницы;

- третий вариант – больных с двигательными дефектами, которые могут самостоятельно передвигаться и элементарно обслуживать себя, переводят из нейрохирургического отделения в реабилитационный центр. Сюда же переводят больных из нейрореабилитационного отделения (отделения ранней реабилитации) больницы по мере восстановления возможности самостоятельного передвижения;

– 2-й этап включает в себя следующие фазы реабилитации:

- *Фаза В2*. Определяющим критерием для этой фазы является выписка больного из хирургического отделения. Обязательно уделяется внимание полному или частичному восстановлению навыков самообслуживания: принятию пищи, уходу за телом, принятию ванны (душа), умыванию, одеванию; а также восстановлению способности решать незначительные проблемы, расширяя социальные контакты. Продолжают восстанавливать функции нижних конечностей, удерживать позу стоя с соблюдением правильной статики, закрепляют правильный статодинамический стереотип, усложняют задачи по восстановлению навыка ходьбы (со сменой направлений, с изменяющейся площадью опоры, с препятствиями, в условиях улицы). Фаза В длится от 1 до 3 недель в условиях реабилитационного отделения клиники.
- *Фаза С* предусматривает реабилитацию с целью достижения полной независимости пациента от посторонней помощи. Реабилитация проводится в стационарных условиях.

– 3-й этап – амбулаторная реабилитация в условиях районного или межрайонного поликлинического реабилитационного центра или реабилитационных отделений поликлиники или восстановительных кабинетов поликлиники. Возможны такие формы амбулаторной реабилитации, как «дневной стационар», а для тяжелых, плохо ходящих больных – реабилитация на дому.

- *Фаза Д* направлена на стабилизацию двигательных функций в рамках активной повседневной жизнедеятельности (ADL), которая представляет совокупность двигательной активности пациента в самообслуживании и в быту. Реабилитация больных в фазе Д возможна в условиях реабилитационных центров или на дому.
- *Фаза Е* проводится последовательная профессиональная и социальная реабилитация предусматривающая включение вторичной профилактики рецидивов заболевания у тематических больных. Необходимо уточнить, что участие медицинских работников в этой фазе сводится к минимуму. Мероприятия вторичной профилактики принесут успех только в случае высокой мотивированности пациента, осознания им необходимости смены образа жизни, увеличения двигательной активности с привлечением индивидуально подобранных видов, соблюдение диеты и т. д.
- *Фаза F* предусматривает возвращение к полноценной жизни или долгосрочный необходимый уход на дому при значительном неврологическом дефиците.

– **Принцип шестой** – *премущественность методик лечения и восстановления на основе учета их эффективности*. Оценка эффективности реабилитации должна проводиться на основе субъективных и объективных данных.

– **Седьмой принцип** – *комплексность реабилитации* определяется многообразием появлений вертеброгенной патологии, при которой, как правило, страдает не одна, а несколько функций. Комплексное использование средств физической реабилитации с учётом механизма их воздействия и учётом этиопатогенетической направленности для восстановления двигательных нарушений включает следующие методы: кинезотерапию (лечение положением, лечебную гимнастику, гидрокинезотерапию, дозированную лечебную ходьбу); биоуправление с обратной связью; лечебный массаж, постизометрическая и постреципрокная релаксация; нервно-мышечную электростимуляцию с биологической обратной связью; бытовую реабилитацию с элементами трудотерапии (occupational therapy, эрготерапия); при необходимости – ортопедические мероприятия. Реабилитация должна проводиться на фоне адекватной медикаментозной и физиотерапии, в назначении которой при необходимости участвуют терапевт, кардиолог, психиатр, уролог.

– **Восьмой принцип** – *адекватность реабилитации* (индивидуализация реабилитационных программ) предполагает составление индивидуальных реабилитационных программ.

– **Девятый принцип** – *активное участие больного, его родных и близких в реабилитационном процессе*.

– **Десятий принцип** – корригуємість (управляємість) ліцебного впливу средствами оперативного контролю ефективності

Выводы. Совокупность указанных принципов физической реабилитации при хирургическом лечении больных с вертеброгенными пояснично-крестцовыми компрессионными синдромами, способствует оптимизации исследовательских, диагностических, лечебных, реабилитационных и профилактических мероприятий, обеспечивая им требуемую всесторонность, последовательность, плановость.

Перспективы дальнейших исследований состоят в разработке концептуальных основ физической реабилитации при хирургическом лечении больных с вертеброгенными пояснично-крестцовыми компрессионными синдромами.

Список использованной литературы

1. Белова А. Н. Нейрореабилитация. Руководство для врачей / Белова А. Н. – М. : Антидор, 2000. – 567 с.
2. Грец Г. Н. Физическая реабилитация лиц с отклонениями в состоянии здоровья и инвалидов на основе применения средств физической культуры и специализированных тренажерных устройств : [Текст] / Грец Г. Н. – Смоленск : СГАФКСТ, 2008. – 125 с.
3. Епифанов В. А. Восстановительное лечение при заболеваниях и повреждениях позвоночника / В. А. Епифанов, А. В. Епифанов – М. : МЕДпресс–информ, 2008. – 384 с.
4. Исанова В. А. Концепция реабилитации в условиях специализированного реабилитационного учреждения / В. А. Исанова // Комплексная реабилитация больных и инвалидов. – 2008. – № 2–3. – С. 33–40.
5. Кадыков А. С. Реабилитация неврологических больных / А. С. Кадыков, Л. А. Черникова, Н. В. Шапаронова – М. : МЕДпресс–информ, 2008. – 560 с.
6. Медведев А. С. Основы медицинской реабилитологии / Медведев А. С. – Минск : Беларус. навука, 2010. – 435 с.
7. Медицинская реабилитация / под ред. В. М. Боголюбова. – Кн. I. – М. : БИНОМ, 2010. – С. 6–9
8. Физическая реабилитация инвалидов с поражением опорно–двигательной системы : учеб. пособ. / Евсеев С. П., Курдыбайло С. Ф., Малышев А. И. и др.; под ред. С. П. Евсеева, С. Ф. Курдыбайло. – М. : Сов. спорт, 2010. – 488 с.
9. Черникова Л. А. Современное состояние проблемы физической нейрореабилитации и перспективы её развития [Текст] / Л. А. Черникова // Физиотерапия, бальнеология и реабилитация. – 2003. – № 1. – С. 3–6.

Аннотации

На основании представлений об организме как сложной многокомпонентной системе внутренних и внешних взаимодействий нами модифицирован ряд принципов, которыми необходимо руководствоваться при системной реализации физической реабилитации при хирургическом лечении больных вертеброгенной патологией. Определено содержание фаз и этапов физической реабилитации. Разработаны и внедрены в практику работы критерии эффективности реабилитации больных с вертеброгенными пояснично-крестцовыми компрессионными синдромами.

Ключевые слова: принципы физической реабилитации, вертеброгенная патология.

Олена Лазарева. Основні принципи фізичної реабілітації при хірургічному лікуванні хворих із вертеброгенні попереково-крижовий компресійними синдромами. На підставі уявлення про організм як складної багатоконпонентної системи внутрішніх і зовнішніх взаємодій модифіковано низку принципів, якими потрібно керуватися при системній реалізації фізичної реабілітації при хірургічному лікуванні хворих на вертеброгенну патологію. Визначено зміст фаз та етапів фізичної реабілітації. Розроблено й упроваджено в практику роботи критерії ефективності реабілітації хворих на вертеброгенні попереково-крижові компресійні синдроми.

Ключові слова: принципи фізичної реабілітації, вертеброгенна патологія.

Olena Lazareva. Basic Principles of Physical Rehabilitation in Surgical Treatment of Patients With Vertebrogenic Lumbosacral Compression Syndromes. Based on the representations of the body as a complex and multicomponent system of internal and external interactions, we have modified a number of principles that should guide the systematic implementation in the organization of physical rehabilitation in the surgical treatment of patients with vertebral pathology. We identified the content of the phases and stages of physical rehabilitation. Also it was developed and introduced into the practice of performance a criteria for the rehabilitation of patients with vertebrogenic lumbosacral compression syndromes.

Key words: principles of physical rehabilitation, vertebral pathology.

Епідеміологічні особливості травм кисті та методи оцінки результатів реабілітаційного втручання

Львівський державний університет фізичної культури (м. Львів)

Постановка наукової проблеми та її значення. Аналіз останніх досліджень. Інтенсифікація виробництва, збільшення частоти дорожньо-транспортних пригод та військових конфліктів спричинили зростання кількості важких травматичних ушкоджень кисті, які зумовлюють часткову або повну інвалідизацію потерпілих. Грунтуючись на аналізі даних МСЕК, встановлено, що серед травматологічних пацієнтів, які проходили огляд, 30,4 % – це особи з наслідками травм кисті. Однією з найбільш актуальних проблем травматології та ортопедії залишається проблема лікування ушкоджень сухожилків – 32,5 % ушкоджень анатомічних структур кисті. Ушкодження сухожилків згиначів належать до найбільш складних і становлять 83,3 % серед травм цієї структури [3].

За статистичними даними, близько третини всіх травм припадає на кисть і пальці. Травми в цій ділянці також займають одне з перших місць серед причин тимчасової непрацездатності й стійкої інвалідизації. Згідно з R. Souquet і Chincholle (2001), середній відсоток інвалідизації після травматичних пошкоджень кисті та пальців – 28 (при пораненнях нижніх кінцівок – 22,8 %, а при пораненнях голови й тулуба – 25,2 %) [8].

Завдання дослідження – проаналізувати літературу щодо епідеміологічних особливостей травм кисті, узагальнення методів реабілітаційного втручання, оцінка їх результатів.

Виклад основного матеріалу й обґрунтування отриманих результатів дослідження. За офіційними даними, частота розподілу пацієнтів із травмами кисті за віком виглядає так: від 10 до 20 років – 13,2 %; від 21 до 50 років – 54,7 %; понад 50 років – 32,1 %. За родом діяльності: робітники – 49,9 %, службовці – 20,8 %, студенти – 10,5 %, пенсіонери – 12,2 %, інші – 5,2 %. Стосовно локалізації частоти уражень правої й лівої кистей встановлено, що в 52,8 % постраждала права кисть, у 42,5 % – ліва, у 3,5 % випадків – обидві кисті. Різну частоту травматизації спостерігають залежно від анатомічних ділянок кисті: пошкодження пальців – у 60,3 %, п'ясть – 26,5 %, зап'ястя – 6 %, поєднані пошкодження – 6,2 % [3].

Як видно з вищенаведених статистичних даних, найбільш уразливою віковою категорією є особи у віці 21 року, робітники й службовці.

У практиці користуються класифікацією періодів росту та розвитку людини, яка ґрунтується на періодизації, запропонованій А. А. Маркосяном. Відповідно до класифікації, вік дорослих людей ділять на чотири періоди – зрілий, похилий, старший вік і довгожителі. Зі свого боку, зрілий вік також ділиться на два періоди: 1-й зрілий період у чоловіків припадає на 22–35 років, у жінок – 21–35 років; 2-й зрілий період у чоловіків – 36–60 років, у жінок – 36–55 років. До похилого віку відносять осіб 61–74 років (чоловіки) і 56–74 (жінки), до старшого віку – 75–90-літніх; до довгожителів – старших 90 років [5].

Кожний віковий період характеризується визначеними змінами в організмі. Першому періоду зрілого віку притаманні найвищі значення фізичної працездатності й підготовленості, оптимальна адаптація до несприятливих факторів зовнішнього середовища, найменші показники захворюваності. Виходячи з частоти травматизації сухожилків згиначів пальців кисті та великого відсотка випадків інвалідизації, проблема підвищення ефективності відновного лікування саме чоловіків 1-го зрілого віку має гостре соціально-економічне значення й потребує подальшого пошуку та вдосконалення засобів і методів фізичної реабілітації. Зниження відсотка випадків повної чи часткової втрати працездатності, зниження термінів тимчасової втрати працездатності матиме не тільки економічну ефективність, а й дасть змогу підвищити якість життя таких пацієнтів [6].

Відсоток випадків розриву сухожиль при травмах кисті та пальців варіює між 0,96 і 6 %. Серед причин стійкої інвалідності травми сухожиль складають значно більший відсоток. Найчастіше травми сухожиль є наслідком різаних ран. У більшості випадків одночасно із сухожиллями травму-

ються нерви відповідного пальця, відповідно, палець, що втратив чутливість, навіть при успішно оперативно відновлених сухожиллях залишається неповноцінним. Така ситуація диктує ретельність первинного огляду пацієнта з обов'язковою перевіркою чутливості. Найчастіше для точної діагностики характеру ушкодження кисті й пальців рекомендують застосовувати такі клінічні тести [7]:

1) характеристика положення кисті й пальців в стані спокою: будь-який розрив якого-небудь сухожилля порушує рівновагу між згиначами та розгиначами. Відповідний палець відхиляється від осі типового положення в спокої;

2) перевірка фізіологічного тонусу відповідного м'яза легким натисканням із боку кінчика пальця;

3) перевірка активної функції відповідного сухожилля.

Сухожилля згиначів пальців розміщені в різних анатомічних умовах, тому умови забезпечення повноцінного одужання після травм на різному рівні не однакові.

Пошкодження в ділянці кістково-фіброзних каналів у процесі відновного лікування вимагають значно більших зусиль, ніж пошкодження сухожилків, локалізованих поза цими каналами. Найбільші труднощі виникають при розриві обох згиначів на рівні між проксимальним міжфаланговим суглобом і дистальною долонною складкою, тобто в ділянці кістково-фіброзних каналів пальців. Беннелл назвав це місце) "нічиєю" землею, а Boyes – "критичною зоною". У великій кількості наукових посилань за останні роки спостерігається подальший пошук науковцями оптимальних і більш ефективних шляхів як медикаментозного, так і немедикаментозного відновлення працездатності таких пацієнтів [9].

У доступній науковій літературі спостерігається відсутність єдиної думки щодо кількості умовних анатомічних зон кисті й меж між ними. Розподіл кисті на такі зони дає змогу диференційовано підходити до уточнення локалізації травми сухожилків і, відповідно, диктує певну тактику в хірургічному лікуванні та, відповідно, проведення реабілітаційних заходів. Це пов'язано з особливостями анатомічної структури місця проходження сухожилків. Одні автори пропонують розрізняти три зони, інші – чотири, треті – сім зон. Така різноплановість поглядів обумовлює подальший пошук універсального підходу до зонування кисті з відповідною диференціацією подальшої тактики ведення пацієнтів із травмами сухожилків [2; 5; 10].

На основі офіційної статистики частоти й важкості травм сухожилків та на основі доступної наукової літератури виділяють найчастіші місця травм сухожилків згиначів пальців кисті [5].

1. Розрив двох згиначів у кістково-фіброзному каналі — локалізація та вид травми є вказівкою про вірогідне пошкодження сухожилля згиначів. У стані спокою палець перебуває в значно більш розігнотому стані, ніж відповідний палець здорової руки. Активна флексія в проксимальному й дистальному міжфалангових суглобах неможлива. При легкому натисканні на м'якоть пальця не відчувають характерного нормального опору м'язового тонусу флексорів.

2. Травми згиначів пальців в ділянці карпального каналу. У цій зоні сухожилля розташовані в загальному сухожилльному каналі щільно один біля одного, у два шари. Безпосередньо під карпальною зв'язкою лежать поверхові згиначі трьох ульнарних пальців і серединний нерв, а в глибшому шарі розташовані глибокі згиначі всіх пальців та поверховий згинач II пальця. Ліктьовий нерв розміщений в окремому каналі безпосередньо біля горохоподібної кістки. Завдяки цим анатомічним особливостям зона карпального каналу розташована на другому місці після критичної зони щодо труднощів відновлення. Ушкодження сухожилля завжди бувають множинними й майже завжди супроводжуються перетином серединного, а іноді й ліктьового нерва. Небезпека зрощення зі стінкою каналу та зрощення сухожилля поверхового й глибокого згиначів диктує підвищену увагу до вибору методів відновного лікування.

3. Розрив сухожилля згиначів на рівні червоподібних м'язів. У цій анатомічній ділянці впродовж 1,5–2 см сухожилля розташовані поза вагінальними каналами та покриті паратеноном. Тому травми, що виникають у цій зоні, є найбільш сприятливими щодо прогнозу відновлення функціональної здатності пальців кисті.

4. Розрив глибокого згинача дистальніше місця проходження поверхового згинача. Про пошкодження в цьому місці свідчить відсутність можливості згинання в дистальному міжфаланговому суглобі. У двох проксимальних суглобах об'єм згинання є збереженим у повному обсязі й кінчик пальця при згинанні дістає до долоні, проте не може досягнути дистальної міжфалангової складки.

5. Розрив довгого згинача великого пальця. Пошкодження довгого згинача великого пальця, як і решти пальців, поділяють залежно від їх локалізації на п'ять зон: фалангова, п'ястково-фалангова, тенарна, зони карпального каналу й зона передпліччя. Наявність тільки одного сухожилля в кістково-фіброзному каналі та лише одного міжфалангового суглоба є передумовами, на підставі яких пошкодження довгого згинача великого пальця відокремлюють від пошкоджень решти пальців. Відновне лікування пацієнтів із травмами в цій ділянці, порівняно з таким при травмах в інших зонах, більш прогностично сприятливі.

У сучасній реабілітаційній практиці пропонують кілька способів оцінки результатів проведеного відновного лікування, але до цих пір ще немає загальноприйнятих критеріїв. Zeewald (2003) пропонує розподіляти результати лікування на три групи – відмінні, добрі й погані. В. І. Розов запропонував так звану п'ятибальну систему, при якій п'ятьма балами оцінюють повне відновлення, а одним – відсутність ефекту. Бойс увів облік активної флексії за відстанню між дистальною долонною складкою та м'якоттю пальця. Залежно від цієї відстані, результати відновного лікування пропонується розподіляти на чотири групи. White (1999) разом із розподілом результатів за способом Бойса враховує також недолік в екстензії за відстанню між кінчиком нігтя й площиною тильної сторони кисті.

Інші автори ділять результати лікування також на чотири групи залежно від загального об'єму рухів у суглобах відповідного пальця [4].

Згідно з наявними в літературі даними наслідки оперативного лікування травм сухожилків згиначів пальців кисті не дають повного відновлення функції пальців. Так, за умови відмінного стану пацієнта до травми, при сприятливих умовах формування патології (травма одного пальця, наявність повної пасивної рухливості, збереження чутливості щонайменше в зоні одного дигітального нерва) і при дотриманні всіх вимог фахівця-хірурга добрі й відмінні результати досягаються тільки у 80 % випадків. За умови несприятливих обставин (незадовільний стан пацієнта, наявність рубцевих змін, знижена пасивна рухливість деяких суглобів, травмування двох пальців чи більше, пошкодження обох дигітальних нервів), позитивний результат хірургічного лікування спостерігається в 33,69 % випадків [1].

На перебіг відновного процесу та його результат впливають і такі фактори, як вік пацієнта, час, що минув із моменту виникнення травми й до моменту її оперативного лікування, сприяння з боку хворого в післяопераційному періоді, конституційні особливості.

Численні клінічні й експериментальні дослідження показали, що головними причинами неповноцінного лікування травм сухожилків згиначів пальців кисті є такі [5].

1. Щільні зрощення з навколишніми тканинами, що блокують рухи сухожилів. Експериментальні дослідження низки авторів показали, що відновлення кровопостачання кінців сухожилів, які внаслідок розриву завжди мають недостатнє кровопостачання, здійснюється завдяки проростанню сполучної тканини, що, у результаті, призводить до зрощень. Вираженість рубцювання обумовлена багатьма факторами. Переважний вплив на утворення зрощень, що обмежують рухомість травмованих сухожилків, зумовлений іммобілізацією оперованих кінцівок. Знерухомлення оперованої кінцівки виконується з метою попередження післяопераційних розривів сухожилів унаслідок можливого раптового скорочення м'язів оперованих сухожилків. Зазвичай, знерухомлення виконують на кілька тижнів, доки місце зшивання сухожилків досягне відповідної міцності й буде здатним витримати силу скорочення м'яза [3; 7].

Деякі автори також обґрунтовують необхідність повного спокою сухожилків через набряк і болочість оперованих тканин, у зв'язку з чим, крім іммобілізації, упродовж 3–10 днів рекомендують виключити будь-які рухи. Вираженість рубцювання залежить від термінів іммобілізації та від того, наскільки швидко після оперативного втручання буде розпочата функціональна реабілітація

2. Розриви й розходження швів, що були накладені на сухожилля. Це ускладнення спостерігалось найчастіше при спробах виконувати раннє відновне лікування з використанням рухів. Дослідження Mason, Allen, Karon (2004) показали, що місце шва на 5–9-й день після операції є більш слабким, ніж на початку оперативного лікування. До 21-го дня міцність оперованого сухожилка поступово підвищується й лише до 30-го дня місце шва за міцністю прирівнюється до нетравмованого нормального сухожилля [9].

Вищенаведені причини виникнення ускладнень після оперативного відновлення травм сухожилків згиначів пальців кисті обумовлюють диференційований підхід до вибору термінів початку віднов-

ного лікування, інтенсивності й частоти здійснення реабілітаційних заходів та до вибору засобів і методів фізичної реабілітації таких пацієнтів.

Висновки й перспективи подальших досліджень. Травми кисті в структурі загального травматизму займають близько 30 %, а ушкодження сухожилків – третину серед усіх травм кисті та належать до найбільш складних у цій анатомічній ділянці з погляду проведення лікування й частоти виникнення ускладнень. Гендерна та вікова статистика свідчать, що травми кисті найчастіше трапляються в чоловіків 1-го зрілого віку, що, відповідно, обумовлює соціально-економічну значущість цієї проблеми.

Наслідки відновного лікування, що проводиться в пацієнтів із травмами сухожилків згиначів пальців кисті свідчать, що на сьогодні не існує універсальних підходів як до прогнозування результатів реабілітаційного втручання, так і до оцінки отриманих результатів. Подальше вивчення цієї проблеми та узагальнення описаного в літературі наукового досвіду може стати передумовою до формування чітких й універсальних критеріїв установаження реабілітаційного прогнозу та оцінки проведеного реабілітаційного втручання.

Список використаної літератури

1. Голобородько С. А. Сравнительная оценка эффективности методик послеоперационного лечения после тенолиза сгибателей пальцев / С. А. Голобородько // Ортопедия, травматология. – 2003. – № 4. – С. 121–123.
2. Гришин И. Г. Функциональная диагностика и современные методы восстановительного лечения больных с повреждениями сухожилий сгибателей пальцев кисти / И. Г. Гришин, А. В. Кодин // Травматология и ортопедия России. – 2001. – № 1. – С. 64–73.
3. Дорогань Д. Медицинская реабилитация больных с последствиями сочетанных травм кисти / Д. Дорогань, В. С. Овечкин, А. М. Бойко, В. Б. Макаров // Ортопед, травматол. – 2008. – № 1. – 132–134.
4. Кодин А. В. Кинезотерапия больных с травмами сухожилий сгибателей пальцев кисти / А. В. Кодин, С. Е. Львов // Реабилитация больных с травмами и заболеваниями опорно-двигательной системы. – Иваново, 1996. – С. 55–59.
5. Коршунов В. Ф. Клиническая диагностика поврежденных сухожилий сгибателей пальцев кисти / В. Ф. Коршунов, И. Г. Чуловская // Вестник Российского Государственного медицинского университета. – 2005. – № 7. – С. 5–7.
6. Матов И. Реабилитация при повреждениях руки / И. Матов, С Банков – София : Медицина и физкультура, 1983. – 415 с.
7. Федосеев А. В. Оценка результатов лечения поврежденных сухожилий сгибателей пальцев кисти / А. В. Федосеев, В. В. Лапин, Д. С. Лобанов // Вестник травматологии и ортопедии им. Н. Н. Приорова. – 2003. – № 2. – С. 64–70.
8. Amadio P. C. What's new in hand surgery / P. C. Amadio // J. Bone Joint Surg. – 2003. – V. 85-A. – № 2. – P. 389–393.
9. Eliot D. Primary flexor tendon repair – operative repair, pulley management and rehabilitation / D. Eliot // J. Hand Surg. – 2002. – Vol. 27-B. – № 6. – P. 507–513.
10. Hill C. A regional audit of hand and wrist injuries / A study of 4873 injuries / C. Hill, M. Riaz, A. Mozzan // J. Hand Surgery. – 2008. – Vol. 23-B. – P. 196–200.

Анотації

У статті узагальнено дані про частоту травм кисті, питому вагу пошкоджень сухожилків згиначів пальців кисті, розглянуто клінічні тести, що пропонуються для діагностики характеру ушкоджень. Наведено найчастіші місця травм сухожилків згиначів. Обговорено способи оцінки результатів відновного лікування, що пропонуються в сучасній реабілітаційній практиці, підсумовано основні причини неповноцінного лікування.

Ключові слова: травми кисті, сухожилки згиначів пальців кисті, епідеміологія, методи оцінки.

Ольга Липская. Эпидемиологические особенности травм кисти и методы оценки результатов реабилитационного вмешательства. В статье обобщены данные о частоте травм кисти, удельный вес поврежденных сухожилий сгибателей пальцев кисти, рассмотрены клинические тесты, предлагаемые для диагностики характера повреждений. Приведены частые места травм сухожилий сгибателей. Обсуждены способы оценки результатов восстановительного лечения, предлагаемые в современной реабилитационной практике, наведены основные причины неполноценного лечения.

Ключевые слова: травмы кисти, сухожилия сгибателей пальцев кисти, эпидемиология, методы оценки.

Olga Lipskaya. Epidemiologic Features of Wrist Injuries and Methods of Evaluation of Rehabilitation Interventions. The paper summarizes data on the frequency of hand injuries, weight injuries flexor tendons of fingers were considered clinical tests offered to diagnose the nature of injuries. There are some common sites of injuries of

flexor tendons. Discussed ways of assessing rehabilitation treatment offered in modern rehabilitation practice, move the main reasons for inferior treatment.

Key words: *wrist injury, flexor tendon fingers, epidemiology, methods of assessment.*

УДК: 618.14, 331.015.11.

Юрій Понадюха,

Сохіб Бахджат Махмуд Аль Маваджех

Використання тракційних засобів для відновлення спортсменів після травм попереково-крижового відділу хребта

*Національний технічний університет України “Київський політехнічний інститут”
Національного університету фізичного виховання і спорту України*

Постановка наукової проблеми та її значення. Аналіз останніх досліджень. Серед технічних засобів для відновлення стану опорно-рухового апарату (ОРА) людини, особливо попереково-крижового відділу хребта, значне місце займають спеціалізовані технічні засоби для забезпечення тракційної терапії (ТТ), яка є одним із методів відновного лікування пошкоджень ОРА та їх наслідків – контрактури суглобів, дегенеративно-дистрофічні процеси в хребті тощо. Короткочасною чи тривалою тягою долається м'язова ретракція або здійснюється поступова розтягувальна дія на частини тіла людини для усунення контрактур і деформацій [1–6]. Поряд із наявними складними комп'ютерними тракційними системами для підвищення ефективності відновлення людини після травм попереково-крижового відділу хребта застосовують і достатньо прості механічні тракційні засоби, які забезпечують проведення активної фізичної реабілітації, процедур відновлення стану організму після фізичних навантажень не тільки в клінічних, а й в умовах фітнес-центрів, клубів і домашніх умовах [1, 7–10].

Мета роботи – оцінка особливостей дії сучасних простих механічних засобів для здійснення тракційної терапії та аналіз можливостей нових створених тракційних засобів і їх впровадження в практику відновлення спортсменів після травм попереково-крижового відділу хребта.

Роботу виконано за планом виконання завдань науково-дослідницької роботи кафедри фізичної реабілітації НТУУ “КПІ” – “Розробка технологій забезпечення психофізичної реабілітації та оздоровлення людини” (№ державної реєстрації – 0111U003539).

Завдання дослідження – 1) проаналізувати особливості дії сучасних простих механічних тракційних засобів для відновлення та зміцнення попереково-крижового відділу хребта людини (спортсменів);

2) визначити перспективи застосування нових створених тракційних засобів і впровадження їх у практику відновлення людини (спортсменів) після травм попереково-крижового відділу хребта.

Аналіз особливостей дії сучасних і перспективних простих механічних тракційних засобів для відновлення та зміцнення попереково-крижового відділу хребта людини (спортсменів) здійснено методом інформаційного пошуку з літературних, каталожних, патентних й інформаційних джерел мережі Internet.

Проаналізовано вплив сучасних та перспективних простих механічних тракційних засобів для відновлення після травм і зміцнення попереково-крижового відділу хребта в людини (спортсменів).

Виклад основного матеріалу й обґрунтування отриманих результатів дослідження. Тракційну терапію широко використовують у фізичній реабілітації хворих ортопедо-травматологічного й неврологічного профілю для зменшення протрузії фрагментів міжхребцевих дисків (МХД), при зсуві диска, викривленні хребта. Функції її при травмах і захворюваннях хребта – його розвантаження збільшенням відстані між тілами хребців, зменшення патологічної напруги м'язів, зниження тиску всередині МХД, через що зменшується протрузія, збільшення вертикального діаметра міжхребцевого отвору, призводячи до декомпресії нервового корінця, зниження набряку, усунення підвивиху в міжхребцевих суглобах із декомпресійним ефектом. Застосовують “сухе” й “підводне” витягування. “Сухе витягування” – це тракція на звичайному функціональному ліжку, фіксацію здійснюють за допомогою двох м'яких кілець, що підтримують хворого за

пахви (при травмах хребта); застосовують столи спеціальної конструкції з ковзаючим на роликах щитом, що забезпечує велику ефективність процедури через зменшення втрат тяги на тертя.

“Підводне витягування” поєднує в собі фізичну дію води (прісної, мінеральної, морської) з прийомами тракції. Воно може бути вертикальним і горизонтальним. Вертикальне – здійснюють простими засобами (круг із пінопласту, дерев'яні паралельні поручні тощо) та більш складними засобами в спеціальному лікувальному басейні (вода +36–37°C). Горизонтальне підводне витягування при патології хребта проводиться подовжним його витягуванням чи провисанням тулуба у звичайній (великій) ванні на тракційному щиті. Вертикальне підводне витягування здійснюють хворим у хронічній і підгострій стадіях захворювання. Після процедури показано розвантаження хребта (1,5 год) та носіння розвантажувальних ортопедичних корсетів з обов'язковим проведенням занять лікувальною гімнастикою й процедур масажу для уникнення ослаблення мускулатури тулуба.

До відносно простих тракційних засобів слід віднести портативний **тракційний пристрій VERTETRAC** (рис. 1) для лікування патологічних змін у хребті, він забезпечує вдосконалений підхід до традиційної концепції тракції для лікування травм і порушень у попереково-крижовому відділі хребта [1; 8]. Це ефективний технічний засіб проведення активної реабілітації поперекового болю, викликаного МХД та іншими м'язово-скелетними порушеннями, забезпечує швидке відновлення й допомагає запобігти подальшим порушенням диска. Перевагами при використанні пристрою є короткі лікувальні (відновні) сеанси (до 30 хв), свобода рухів (можна сидіти, стояти, ходити), можливість використання в домашніх умовах, активна реабілітація. Додатковий засіб (D.B.S. – Dynamic Brace System) VERTETRAC забезпечує лікування ювенільного й пубертатного ідіопатичного сколіозу. Цей засіб (рис. 2) може використовуватися для ослаблення болю та дискомфорту при ідіопатичному сколіозі в дорослих. Він установлюється на пацієнта, який може ходити, стояти, виконувати активні фізичні вправи під час лікування, забезпечує ефективне витягування в 3-х напрямках, асиметричне витягування з правого й лівого боку попереково-крижового відділу хребта людини.



Рис. 1. Пристрій VERTETRAC



Рис. 2. Додатковий засіб D.B.S.

Пристрій забезпечує поперекове витягування, одночасно піднімаючи домкратом обидва рівні на однакове значення до досягнення осьової сили в 40 кг із кожного боку. Для забезпечення горизонтальної сили розміщують горизонтальний силовий подовжувач на бажаному рівні. Потрібно прикласти горизонтальну силу, повертаючи ручку за годинниковою стрілкою, поки людина не відчує полегшення від болю в нозі. Якщо рекомендовано асиметричне витягування, то застосовують одночасне витягування до такого положення, коли людина відчує помірне витягаюче зусилля, а потім забезпечують додаткове витягування з відповідного боку.

Можливість ходьби й вільного руху (рис. 3) під час і після процедур лікування болю в попереково-крижовому відділі допомагає в переході людини від припиненого та напруженого згинання (як і від безболісних засобів) – до вертикального положення. Це дає змогу м'язам повернутися до пом'якшеного стану, що потрібно для відновлення нормального безболісного стану. МХД діє як осмотична система: під електролітичним навантаженням він утрачає рідину при стисненні й поглинає

її після зниження навантаження (при витягуванні). Переміщення рідини важливе для нормалізації біомеханічних процесів диска та можливе тоді, коли хребет перебуває в русі. Стационарне положення тіла (стоячи, сидячи, лежачи) призводить до переривання обміну рідини й прискорює дегенерацію диска. Пристрій дає можливість руху під час і після заняття, робить можливим повернення рідини в диск, тим самим зменшуючи тиск і, як результат, позбавляє людину болю.



Рис. 3. Фізичні вправи з пристроєм VERETETRAC

Показання до застосування пристрою – усі порушення поперекових дисків первинного та вторинного походження, порушення поперекових дисків через непаралельність апофізеальних суглобів і спондилоартроз, сколіоз (підлітковий, юнацький, дорослий), спортивні травми.

Апарат ГРЭВИТРИН (рис. 4) служить для дозованого аутогравітаційного витягування хребта з метою декомпресії МХД і їх відновлення, релаксації паравертебральних м'язів, відновлення структур хребта [9]. Процедура такого витягування показана людям, які тривалий час перебувають у сидячій позі, та спортсменам після значних фізичних навантажень (особливо попереково-крижового відділу). Вплив пристрою на тіло людини, яка лежить на ньому, здійснюється профільованою опорною поверхнею, що забезпечує дозоване витягування при анатомічно правильній формі й ступеня кривизни хребта. Під дією ваги тіла опорні поверхні ребер, що перебувають у взаємодії з ним, переміщуються в напрямі від попереку. Це витягування посилюється переміщенням підголівника з шийним виступом під вагою голови (в напрямі від попереку) і переміщенням під вагою ніг опорної площадки для гомілок ніг (у протилежному напрямі від попереку). Це переміщення через шкіру, сполучні тканини й м'язи передається до хребта, забезпечуючи його подовжнє витягування. Опорна поверхня, що утворена ребрами, має властивість повітропроникності.

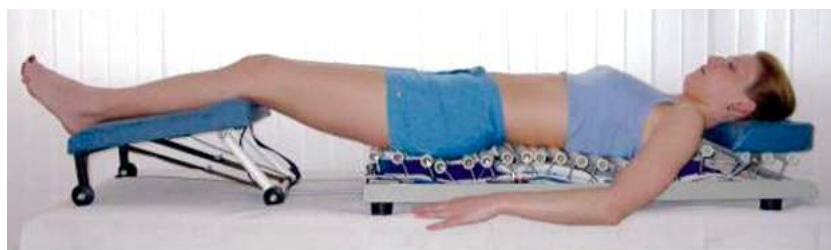


Рис. 4. Апарат ГРЭВИТРИН

Поєднання анатомічно доцільної індивідуальної підтримуваної форми хребта, низького питомого тиску на тіло людини знизу й рівномірного помірного розтягування приводить до того, що людина відчуває комфортний стан на апараті та сприяє рефлекторному розслабленню паравертебральних м'язів спини. Це забезпечує високу ефективність профілактики й лікування при помірному дозованому витягуванні та виключає травмування хребта людини в процесі процедури.

Принциповою відмінністю аутогравітаційної терапії від інших видів витягування хребта є її абсолютна нешкідливість і можливість рівномірного дозованого витягування всіх відділів хребта. Апарат може доповнюватися мікровібрацією й підігрівом, забезпечуючи ефект глибокого та щадного масажу, регулюється під антропометричні показники людини (зріст, вага), тому вплив на організм до-

зується виключно індивідуально. За допомогою апарату отримали повне симптоматичне виліковування пацієнти з розмірами міжхребцевих гриж до 17 мм (поперековий відділ). Ефективність методу становить від 99 % (неускладнені форми остеохондрозу) до 47 % (великі розміри міжхребцевих гриж і наявність важких супутніх захворювань).

Основні лікувальні ефекти апарату – відновлення фізіологічної форми хребта, збільшення міжхребцевих отворів (зняття компресії з нервових корінців) і обсягу міжхребцевого диска (через реабсорбцію рідини диском при розтягуванні хребта), зняття м'язового напруження, усунення підвивихів міжхребцевих суглобів (без застосування мануальної корекції) та симптомів, пов'язаних із компресією судинно-нервового пучка (головні болі, запаморочення, перепади артеріального тиску, порушення роботи шлунково-кишкового тракту й ін.), розслаблення м'язів спини, зняття болю, напруги та втоми в спині, формування правильної постави. Після процедури аутогравітаційної терапії зріст людини збільшується на 0,5–2,0 см. Ефективність такої терапії при лікуванні захворювань хребта та іншої патології: неускладнений остеохондроз, радикуліт, сколіоз 1–2 ступенів – 99 %; міжхребцеві грижі: 5 мм – 97 %, 5–8 мм – 89 %, 8–16 мм – 75 %, хронічна втома – 98 %, неврози – 75–82 %.

Основні технічні та експлуатаційні характеристики апарата: вага апарату – 14 кг, частота вібрації – 35 Гц, амплітуда вібрації – 2 мм, температура підігріву – 45 °С, вага людини – до 125 кг, зріст – 110–210 см, час безперервної дії – не менше 8 год, напруга живлення – 220 В, 50 Гц.

Для лікувальних установ поставляється апарат із комп'ютерним керуванням Гревитрин LUX. У комп'ютер закладено програму з алгоритмом, де прописано всі процедури, які проводяться автоматично. У програму закладено два етапи процедури: перші 14 хв здійснюється розслаблення хребта й нагрівання (підготовка до витягування), далі 14 хв відбувається безпосереднє витягування. Існують моделі Гревитрин: Комфорт, Домашній, Професіонал, Надійність.

Метод ДЕТЕНЗОР-терапія являє собою багатофункціональну систему для безпечної комфортної релаксації навколохребцевих м'язів і щадного розтягування хребта для відновлення його функціонування [10]. Він відповідає основним вимогам, що пред'являються до ідеальної системи відновлення хребта – поєднання одночасно тривалого витягування в умовах повної релаксації при збереженні фізіологічних вигинів хребта. Це забезпечується еластичною конструкцією з похилими ребрами, положення яких змінюється під дією власної ваги пацієнта. При укладанні людини на систему, формуються оптимально спрямовані сили витягування, які суворо залежать від ваги тіла людини, що в сукупності призводить до розвантаження кінематичної системи її хребтного стовпа.

ДЕТЕНЗОР – це система реберної конструкції (рис. 5), що виготовлена з матеріалу, який має унікальну здатність підстроюватися під контури тіла. Стисливість і точкова еластичність конструкції такі, що досягається нейтральне положення хребта людини в позиції на боці, спині або животі, за рахунок того, що ребра системи як точки опори завжди розміщені під тілом лежачого, а їх поверхня й основа розраховані відповідно до ваги тіла людини. Оскільки сила витягування залежить від ваги тіла – вона завжди індивідуальна для кожної особи, то через цю важливу особливість попереджуються перенапруга зв'язок, м'язів і можливі травми, на відміну від інших засобів для тракції хребта (петля Гліссона, столи з петлями та ін.).

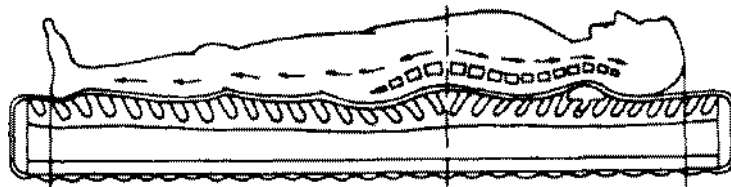


Рис. 5. Система ДЕТЕНЗОР

ДЕТЕНЗОР уміщує *терапевтичний мат* для відпочинку протягом дня й *терапевтичний матрац* для сну. Система з еластичними ребрами щільно прилягає до тіла людини та підтримує його як опора. Завдяки цьому тиск тіла рівномірно розподіляється й перетворюється на невеликі сили розтягування, які діють по горизонталі. Хребет злегка розтягується, із МХД знімається навантаження та м'язи спини розслабляються. На терапевтичному маті ~ 18 % ваги тіла людини перетворюється в сили розтягування, а на терапевтичному матраці ~ 5 %, що забезпечує м'яку ефективну довгострокову тракційну терапію. Терапія за цим методом здійснює позитивний вплив на всю нервову систему й усі внут-

рішні органи людини. Терапевтичний мат (рис. 6) має три частини: сам мат, функціональні шийний напіввалик і підніжну частину.

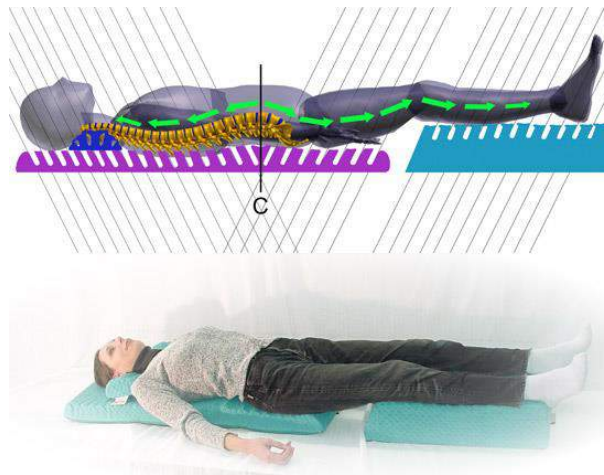


Рис. 6. Терапевтичний мат ДЕТЕНЗОР

Терапевтичний мат – найменша одиниця системи ДЕТЕНЗОР, що призначена для лежання. За впливом мат відрізняється від матраца тільки силою витягування. Він є невід’ємною частиною терапевтичної системи тривалої тракції хребта, використовується як для денних процедур, так і для нічного сну, дає можливість застосовувати систему на відпочинку, у поїздках тощо. При сильних болях у спині пристрій використовують 2–4 рази на день щоденно, протягом 40 хв, а при сильному ущільненні м’язів – частіше. Навіть за відсутності проблем у хребті пристрій дуже корисний як профілактичний засіб. Якщо є проблеми із засипанням, пристрій застосовують перед сном протягом 40 хв.

Використовують цей мат тільки в горизонтальному положенні, не на животі й не на боці! Він повинен лежати на твердій рівній поверхні (підлозі). Можуть бути використані додаткові гігієнічні покриття. Не слід застосовувати як основу матрац для нічного сну. Пристрій слід використовувати у відповідному одязі (еластичний спортивний костюм). Контакт шкіри та поверхні мата підсилює ефект, оскільки з’являється безпосередня тракційна сила, особливо як додаток до спеціальної техніки укладання на терапевтичний мат.

Система ДЕТЕНЗОР у положенні лежачи й сидячи забезпечує розвантаження хребта за рахунок м’якого розтягування без використання ременів, еластичну поверхню, спокійне положення хребта під час процедури, відсутність потіння (холоду) через оптимальну ізоляцію, швидке повернення власної енергії, покращення обмінних процесів у МХД, найвище підстроювання під усі горизонтальні позиції, запобігання пролежням, розтягування скорочених м’язових систем, три жорсткості (за ростом і вагою людини), застосування в санаторіях, лікарнях і в домашніх умовах, максимальну силу витягування до 18 % від ваги тіла людини, гігієнічні покриття до системи із широкою гамою відтінків. **Метод використовують при таких захворюваннях**, як гострі й хронічні захворювання хребта, болі в спині, перенапруження м’язів, грижі МХД, протрузії, остеопороз, сколіоз, декубітус (пролежні лежачих хворих), компресійні переломи, головні болі, мігрені цервікальні, хронічні захворювання (астма), у педіатрії (кривошия, функціональні порушення), у спорті, у медичній і фізичній реабілітації, авіаційній та космічній медицині.

Автор запропонував розроблений та запатентований **рекреаційно-корегувальний пристрій** [7], який належить до технічних засобів пасивного й активного витягування хребта для профілактики та його лікування, забезпечення умов для зняття втоми після значних фізичних навантажень. **Суть винаходу** пояснюється рисунками: рис. 7 – пристрій при його використанні – (вис людини); рис. 8 – при перевернутому стані людини; рис. 9 – при упорі; рис. 10 – деякі можливі фізичні вправи, що виконуються на пристрої.

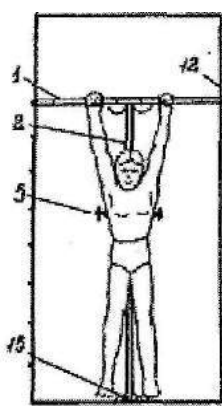


Рис. 7

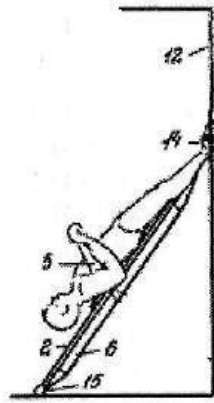


Рис. 8



Рис. 9

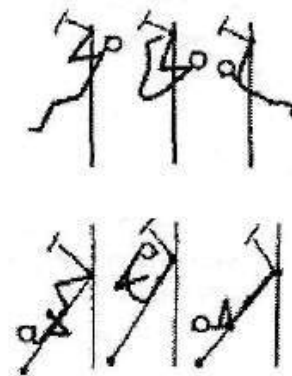


Рис. 10

Рис. 7–10. Загальний вид і вправи на рекреаційно-корегуючому пристрої

Пристрій містить установлений на опорі поворотний засіб фіксації людини у вигляді зв'язаної з вібратором стійки з регульованими за висотою перекладиною, головотримачем, підплечевими упорами й сидінням велосипедної форми. Згідно з винаходом, опору виконано у вигляді закріплених на нижньому кінці стійки – подібного гумового упору, та на її верхньому кінці обійми, що має ремінні петлі для фіксації ніг, насадженої на перекладину, своїми кінцями вміщену в бокових виїмках, ряди яких виконано вздовж коробки дверного отвору. Стійку здійснено у вигляді штанги, що охоплена тросом, до якого прикріплена насаджена на штангу труба, яка несе на собі спинку із сидінням і приєднаними до троса своїми повідками підплечевими упорами. Спинка прикріплена до труби з можливістю обертання навколо її подовжньої й поперекової вісі, зняття та опори на установлений на штанзі вібратор. Він виконаний у вигляді розміщених на нижньому торці труби зубів, які спираються на ексцентричне плече гранчастої чеки, для якої в штанзі виконано низку гранчастих наскрізних отворів. Головотримач – це м'яка манжета з тим'яно-підборідочним ременем та жорсткою потиличною частиною, якою вона з'єднується з тросом штанги із самовідключенням при перенавантаженні. Завдяки використанню дверного отвору для установки пристрою значно зменшені місце й об'єм для виконання вправ та процедур у домашніх умовах. Завдяки спинці й переміщенню перекладки, нахилу та обертанню спинки із сидінням, підплечевими упорами навколо подовжньої й поперекової вісі та знімання й самовідключення головотримача підвищується ефективність впливу процедур і вправ на ОРА людини та його кровообігу при витягуванні хребта й при виконанні вправ лікувальної гімнастики.

Користуючись пристроєм, виконують фізичні вправи для пасивного та активного витягування хребта, знаття психічної напруги й стимуляції його оточуючих сухожильно-м'язових структур руховими діями без вібраційного впливу чи при вібростимуляції, що забезпечує пасивний або активний відпочинок після важкого фізичного навантаження. Пасивне витягування здійснюється при 2-х положеннях людини – головою доверху й головою донизу. У першому тіло розташовують вертикально або з нахилом при висі захватом руками за перекладину, або при опорі на підплечові упори. При висі головою донизу в нахилі застосовують фіксатори ніг – петлі.

У першому й другому випадках вправи виконують із головотримачем або без нього. При пасивному витягуванні людина перебуває в стані вису деякий час на упорах – більш тривалий час, ніж у висі на перекладині. Потім вона відпочиває в положенні стоячи, сидячи або лежачи.

Такі вправи вона виконує декілька разів. При цьому витягування досягається у всіх відділах хребта, а особливо в попереково-крижовому. Активний вплив досягається завдяки рухам, які людина виконує руками, ногами, головою й тулубом.

Висновки. Проведено оцінку особливостей дії сучасних закордонних достатньо простих механічних тракційних засобів (Vertetrac, Гревитрин, Детензор) для відновлення та зміцнення попереково-крижового відділу хребта людини й спортсменів.

Наведено особливості конструкції та дії, визначено перспективи застосування нового, створеного автором у складі авторського колективу, Рекреаційно-корегувального пристрою для забезпечення тракційної терапії та його впровадження в практику відновлення людини (спортсменів) після травм

попереково-крижового відділу хребта, а також для профілактики, зняття втоми в різних відділах хребта людини після інтенсивної праці й значних фізичних навантажень у спорті.

Перспективи подальших досліджень. Доцільне подальше проведення досліджень і робіт щодо створення нових перспективних методів та засобів тракційної терапії та їх упровадження в практику відновлення спортсменів після травм у шийному, грудному й попереково-крижовому відділах хребта, для профілактики травмування, зняття втоми в різних відділах хребта людини після інтенсивної праці, а також значних фізичних навантажень у різних видах спорту.

Список використаної літератури

1. Попадюха Ю. А. Застосування засобів тракційної терапії у фізичній реабілітації / Ю. А. Попадюха // Міжгалузевий науково-практичний журнал Вісник МНТУ : зб. наук. пр. – К., 2009. – Вип. 3. – С. 261–266.
2. Попадюха Ю. А. Особливості використання сучасних і перспективних реабілітаційних технологій та засобів для відновлення опорно-рухового апарату спортсмена / Ю. А. Попадюха // Науковий часопис НПУ ім. М. П. Драгоманова ; Серія 15 Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт) : зб. наук. пр. – К. : Вид-во НПУ імені М. П. Драгоманова. – 2011. – Вип. 11 – С. 203–207.
3. Мухін В. М. Фізична реабілітація / Мухін В. М. – К. : Олімпійська л-ра, 2005. – 471 с.
4. Башкиров В. Ф. Комплексная реабилитация спортсменов после травм опорно-двигательного аппарата / Башкиров В. Ф. – М. : Физкультура и спорт, 1984. – 240 с.
5. Медицинская реабилитация (руководство) мод ред. акад. РАМН, проф. В. М. Боголюбова ; в 3 т. – Т. 2. – М. : [б. и.], 2007. – 629 с.
6. Тихонова А. Я. Путь к здоровому позвоночнику / А. Я. Тихонова, О. В. Вишнева – Киев : Здоровья, 2005. – 288 с.
7. Патент 72466 України. Рекреаційно-корегуючий пристрій / І. І. Петрушевський, С. М. Канішевський, Ю. А. Попадюха, С. О. Сичов – Чинний від 15. 03.2005. – Бюл. № 3.
8. Каталог реабилитационного оборудования. Мед. центр “Медіо”. – Киев, 2005.
9. Електронний ресурс. – Режим доступу : <http://www.grevitrin.ru/>
10. Електронний ресурс. – Режим доступу : <http://www.policlinica.ru/arts63.html>

Анотації

Розглянуто особливості дії сучасних закордонних простих механічних тракційних засобів Vertetrac, Гревитрин і Детензор для відновлення та зміцнення попереково-крижового відділу хребта людини. Наведено особливості конструкції й дії, визначено перспективи застосування нового вітчизняного, створеного автором рекреаційно-корегувального пристрою для тракційної терапії, відновлення спортсменів після травм попереково-крижового відділу хребта, профілактики травмування, зняття втоми в різних відділах хребта людини після інтенсивної праці та значних фізичних навантажень у спорті.

Ключові слова: технічні засоби, профілактика, хребет, відновлення, тракція, травма, втома, спортсмен.

Юрий Попадюха, Сохіб Бахджат Махмуд Аль Маваджех. Использование тракционных средств для восстановления спортсменов после травм пояснично-крестцового отдела позвоночника. Рассмотрены особенности действия современных иностранных простых механических тракционных средств Vertetrac, Гревитрин и Детензор для восстановления и укрепления пояснично-крестцового отдела позвоночника человека. Приведены особенности конструкции и действия, определены перспективы применения нового отечественного, созданного автором рекреационно-корректирующего устройства для тракционной терапии, восстановления спортсменов после травм пояснично-крестцового отдела позвоночника, профилактики травматизма, снятия усталости в различных отделах позвоночника человека после интенсивного труда и значительных физических нагрузок в спорте.

Ключевые слова: технические средства, профилактика, позвоночник, восстановление, тракция, травма, усталость, спортсмен.

Yurii Popadiukha, Sokhib Bakhdzhat, Makhmud Al Mavadzhekh. Usage of Traction Means for Athletes Recovery from Injuries of Lumbosacral Spine. The features of the modern foreign simple technical means of traction as Vertetrac, Gravitrin and Detenzor for the recovering and strengthening of the lumbosacral spine of a man. The particularities of the construction and action, the perspectives of implementing of a new domestic, created by the author Recreation and corrective devices for traction therapy, rehabilitation of athletes after injury of the lumbosacral spine, injury prevention, relieve fatigue in different parts of the human spine after intense work and substantial physical exertion in sport.

Key words: technical means, prevention, spine, rehabilitation, traction, trauma, fatigue, athlete.

Особливості фізичного розвитку дітей, у яких порушення постави (кругло-увігнута спина) поєднується з дискінезією жовчовивідних шляхів

Ужгородський національний університет (м. Ужгород)

Постановка наукової проблеми та її значення. Масовий характер порушень постави й викривлень хребта – одна з найбільш злободенних проблем сучасного суспільства. За даними низки авторів, 54 % міських і 50 % сільських дітей ідуть до першого класу з функціональними порушеннями постави, а наприкінці кожного навчального року в класі з'являється ще 10 % учнів із порушеннями постави. До 9–11 класу мінімум 60 % школярів мають дефекти постави й деформацію хребта. Окрім косметичного дефекту, наслідком якого часто (особливо в дівчат) буває зниження самооцінки та комплекс неповноцінності, викривлення хребта негайно позначається на функціях внутрішніх органів, серцево-судинної, дихальної та травної системи [1; 2; 7]. Створюючи найкращі умови для діяльності всього організму, фізіологічна постава забезпечує правильне положення й нормальну діяльність внутрішніх органів, особливо легень, серця, органів травлення, призводить до найменшої витрати енергії під час роботи, що значно підвищує працездатність [5].

Аналіз останніх досліджень і публікацій із цієї проблеми. Аналіз літературних джерел дає підставу охарактеризувати правильну поставу та встановити фактори, які викликають її порушення. Із погляду фізіологічних закономірностей постава є динамічним стереотипом, тобто комплексом вироблених і взаємозумовлених умовних рефлексів у певному середовищі. Тому постава дитини може змінюватися, незважаючи на відносну стабільність анатомічних факторів [7].

На основі численних досліджень учені роблять висновок, що в дітей із врізними клінічними формами патології постави спостерігаються вегетативні порушення, які проявляються переважанням симпатикотонії, зниженням та напруженням адаптаційно-приспосувальних механізмів, неадекватністю вегетативної реактивності, дистонією судин головного мозку, утрудненням венозного відтікання, півкульовою асиметрією тонуусу судин, а також здебільшого випадків недостатнім вегетативним забезпеченням організму [6]. Дослідженнями встановлено, що зміни були частішими й більше вираженими в дітей з органічними порушеннями постави. Дисфункція вегетативної нервової системи у хворих зі стійкими органічними порушеннями постави відображає зміни функціонального стану сегментарних та надсегментарних структур мозку, що є наслідком як відхилення в онтогенетичному розвитку, так і перекручення аферентної імпульсації з інтерорецепторів деформованого хребта, тулуба, змішаних внутрішніх органів [3].

Порушення постави, крім значного косметичного дефекту, нерідко супроводжується розладами діяльності внутрішніх органів. Ці зміни несприятливо позначаються на діяльності серцево-судинної та дихальної систем, знижують їхні фізіологічні резерви, порушують адаптаційні можливості організму. Слабкість м'язів живота й зігнуте положення тіла спричинюють порушення перистальтики кишечника та відтоку жовчі.

Актуальність дослідження зумовлена тим, що в дітей дискінезії – найбільш поширені із захворювань жовчовивідних шляхів. Дискінезії жовчовивідних шляхів (ДЖВШ) розвиваються як один із проявів вегетоневрозу при значних психоемоційних, фізичних та інших навантаженнях, гіподинамії, а також вторинно – при захворюваннях органів черевної порожнини й травної системи. На процес жовчовиділення та стан моторики біліарної системи суттєвий вплив мають внутрішньочеревний тиск і його коливання. Провідну роль відіграє гормон холецистокінін, який виробляється слизовою оболонкою 12-палої кишки і який викликає сильне тонічне скорочення жовчного міхура. Дискінетичні розлади патогенетично зв'язані з хвилюванням, нервово-психічним навантаженням, фізичним перенапруженням, при вторинних дискінезіях – із патологічними рефlekсами з боку хворобливо змінених органів черевної порожнини [4].

Завдання дослідження – оцінити стан фізичного розвитку та фізичної працездатності в дітей шкільного віку, у яких кругло-увігнута спина поєднується з дискінезією жовчовивідних шляхів.

У дослідженні взяло участь 40 дітей віком від 12 до 14 років, із них дівчат – 26, хлопців – 14, які перебували на відновному лікуванні в санаторії “Поляна”. Направлення учнів на лікування проводилося з місць постійного проживання та навчання лікарями районних поліклінік, де їм встановлено діагноз ДЖВШ за гіпокінетичним типом. Тривалість захворювання становила 2–4 роки. Визначення порушення постави проводилося у санаторії “Поляна” лікуючим лікарем та фахівцем із фізичної реабілітації. Контрольну групу становили 20 практично здорових дітей віком від 12 до 14 років. Для оцінки стану жовчного міхура всім дітям проводилося ультразвукове дослідження жовчного міхура.

Оцінка стану постави проводилася й уточнювалась автором на базі санаторію “Поляна” за допомогою тестування хребта соматоскопічними методами. Ступінь порушення постави оцінювався в балах. Для оцінки стану хребта всім дітям проводили шість тестів: тест біля вертикальної площини, біля дзеркала на симетричність постави, тест на розташування остистих відростків на одній вертикальній лінії, тест на рівність трикутників талії, тест на симетрію кутів обох лопаток, тест на виявлення функціонального блоку прямих м’язів спини при нахилі хребта, вигини хребта в сагітальній площині.

Для оцінки стану фізичного розвитку застосовувались антропометричні методи дослідження. Використовувалися вимірювання зросту за допомогою дерев’яного ростоміра з точністю до 0,5 см в положенні стоячи й сидячи, обхват грудної клітини (ОГК) визначали сантиметровою стрічкою, яку накладали ззаду під нижніми кутами лопаток, а спереду по нижньому краю навколососкових кружків. Вимірювання проводили при опущених руках під час паузи на максимальному вдиху, у повному видиху. Для оцінки ступеня рухомості грудної клітини визначали екскурсію грудної клітини – це різниця вимірів на вдиху та видиху, і деякі функціональні параметри фізичного розвитку – методом індексів: а) коефіцієнт пропорційності фізичного розвитку (КП); б) індекс Ерісмана (ІЕ); в) плечовий індекс й оцінка постави (ІІ); г) масово-зростовий індекс Кетле (ІК); ґ) Індекс Пінье (ІП); д) Гарвардський степ-тест (ГСТ).

Виклад основного матеріалу й обґрунтування отриманих результатів дослідження. У результаті соматоскопічного обстеження стану хребта в дітей, які мали поєднання кругло-увігнутої спини з ДЖВШ, виявлені помітні зміни (табл. 1).

Таблиця 1

Соматоскопічне обстеження дітей, у яких кругло-увігнута спина поєднується з ДЖВШ (n=40)

№ з/п	Назва тесту	Основна група (n=40)					
		сильний ступінь		середній ступінь		слабкий ступінь	
		абс	%	абс	%	абс	%
1	Відхилення хребців від вертикальної лінії вправо або вліво	7	17,5	15	37,5	18	45
2	Розташування надпліч, плечей на одному рівні	5	12,5	17	42,5	18	45
3	Розташування кутів лопаток на одній горизонтальній лінії	7	17,5	14	35	19	47,5
4	Симетричність трикутників талії	5	12,5	19	47,5	16	40
5	Розташування сідничних складок на одному рівні	4	10	15	37,5	21	52,5
6	Вигини хребта в сагітальній площині	9	22,5	17	42,5	14	35
Загальна кількість пацієнтів		9	22,5	21	52,5	10	25

Як видно з табл. 1, у більшості дітей за соматоскопічними тестами переважає середній ступінь порушення постави: 52,5 % обстежених основної групи та 55 %, сильний ступінь порушення виявлю у 22,5 % дітей. Через виражений кіфоз розташування кутів лопаток на одній горизонтальній лінії сильно порушене в 17,5 % школярів, середній ступінь простежено в 35 % обстежених. У більшості дітей, у яких КВС поєднана з ДЖВШ, переважає середній ступінь збільшення вигинів хребта в сагітальній площині – 42,5 % у досліджуваній групі. Ці порушення – характерна ознака для кругло-увігнутої спини. При переведенні в бали 3 бали виставлено дев’ятьом пацієнтам, 2 бали – 21 пацієнту та 1 бал –

10 дітям обстеженої групи. У контрольній групі, яка складалась із 20 практично здорових дітей, схильність до збільшення вигину хребта в сагітальній площині в поперековому відділі, що відповідає легкому ступеню, виявлено у 12 (60,0 %) пацієнтів, у восьми (25,0 %) дітей видимих ознак порушення постави не спостерігається.

Показники зросту стоячи в обстеженій групі становлять від 172 см до 137 см, середній показник – 152,74±3,31 см. Показники маси тіла мають розбіжність від 58 кг до 39 кг, у середньому – 46,9±1,88 кг. У контрольній групі – від 154 см до 126 см, середній показник становить 140,06±3,11 см. Показники маси тіла мають розбіжність від 47 кг до 28 кг, у середньому – 34,2±1,76 кг. Співвідношення між масою тіла та зростом дитини вираховували за допомогою масо-зростового індексу Кетле. Згідно з нашими обстеженнями, у хворих на ДЖВШ, у яких наявне порушення постави – кругло-увігнута спина, виявлено низькі показники співвідношення маси тіла й зросту, що вказує на недостатній рівень розвитку м'язової системи. Згідно з масо-зростовим індексом Кетле, в інтервал із середнім рівнем в обстеженій групі увійшло 18 (45 %) пацієнтів, інтервал зі співвідношенням, нижчим від середнього, представлений у 17 (42,5 %) пацієнтів, 10,0 % дітей увійшли в низький інтервал. У контрольній групі дефіцит ваги фіксується в 14 (70,0 %) дітей, відповідає нормі – у шести (30,0 %) осіб.

Середній показник коефіцієнта пропорційності в основній групі становить у середньому 91,32 %, у контрольній – 90,16 %, що вказує на те, що в дітей із кругло-увігнутою спиною в поєднанні з ДЖВШ і в контрольній групі переважає пропорційна будова тіла. У нормі КП дорівнює 87–92 %. Індекс дає змогу визначати стійкість тіла в просторі. Загалом за цим індексом установлюється пропорційність статури.

Для оцінки стану фізичного розвитку й фізичної працездатності обстежених важливу роль відіграють середні показники в основній та контрольній групах, які представлені в табл. 2.

Як впливає з табл. 2, рівень фізичного розвитку й фізичної працездатності обстежених нижчий за норми, наведено Т. Ю. Круцевич та М. І. Воробйовим. Об'єм вдихуваного повітря в 14 років становить 300 мл, тому важливим показником є визначення ЖЄЛ, яка складається з дихального об'єму, резервного вдиху й резервного об'єму видиху. При патологічному стані грудної клітини ці показники зазнають змін. За нашими спостереженнями, суттєво занижені показники, які відображають розвиток і функцію дихальної системи (ОГК, ЖЄЛ, екскурсія грудної клітки, проби Штанге, Генчі). В обстежених групах дітей екскурсія грудної клітки становить від 2 до 7 см, що свідчить про обмеження рухливості внаслідок порушення постави (кругло-увігнута спина), тоді як норма становить 6–8 см. Середній показник становить 3,6±0,39 в основній групі та, відповідно, 5,4±0,32 – у контрольній групі. Занижені показники стану дихальної системи, згідно з пробою Штанге, виявлено у 18 (45 %) обстежених основної групи й трьох – (15,0 %) контрольної групи. Проба Генчі занижена в 13 (32,5 %) обстежених основної та шести (30 %) – із контрольної групи. За індексом Ерісмана, пропорційний розвиток грудної клітини (норма) не виявлено, вузькогрудість установлена у всіх пацієнтів основної й у дев'ять (45,0 %) – контрольної групи. У дітей позитивне значення індексу свідчить про нормальну ширину грудної клітини, негативне – про вузькогрудість. У цілому ІЕ означає пропорційність розвитку грудної клітини. Отже, кругло-увігнута спина в поєднанні з ДЖВШ впливає на функцію органів дихання й пов'язується з вузькогрудістю.

Таблиця 2

Показники фізичного розвитку дітей із поєднанням КВС та ДЖВШ і практично здорових

Показник	Основна група (n=40)	Контрольна група (n=20)	P
	M ± m	M ± m	
Маса тіла (кг)	46,9 ± 1,88	34,2 ± 1,76	<0,05
ОГК (см)	67,80 ± 1,83	74,7 ± 2,18	<0,05
ЖЄЛ (мл)	2015,00 ± 19,83	2222,5 ± 140,78	<0,05
Екскурсія грудної клітки (см)	3,6 ± 0,39	5,4 ± 0,32	<0,05
Проба Штанге (с)	39,57 ± 1,22	48,70 ± 1,14	<0,05
Проба Генчі (с)	21,67 ± 1,19	23,27 ± 1,04	>0,05
Індекс Кетле (од)	264,62 ± 8,57	298,68 ± 19,62	<0,05
Індекс Ерісмана (см)	-8,61 ± 1,32	0,50 ± 1,06	<0,05
Індекс Пінье (од)	45,64 ± 1,9	34,45 ± 2,44	<0,05
Плечовий індекс (%)	83,32 ± 0,90	94,75 ± 0,84	<0,05

Сила кисті (<i>кг</i>)	19,97 ± 1,24	27,8 ± 1,14	<0,05
Гарвардський степ-тест (<i>од</i>)	53,29 ± 1,63	51,99 ± 1,32	>0,05

Міцність статури визначалася за індексом Піньє; середні показники вказують на дуже слабку статуру як в основній, та слабку – у контрольній групі. Індекс дає можливість оцінити ризик розвитку порушень постави.

Оцінка постави за допомогою плечового індексу – до 89,9 %, що означає сутулість і кіфотичну будову грудної клітини, виявлена в більшості обстежених основної групи – 37 дітей (92,5 %), оцінка від 90 до 100 % – нормальна постава – три (7 %) пацієнти; у контрольній групі до інтервалу з низьким показником віднесено сім (35 %) обстежених, до інтервалу нормального рівня – 13 (65 %). Середній показник в основній групі засвідчує сутулу, кіфотичну поставу. У контрольній групі переважає нормальна постава. Показники сили кисті сильної руки занижені в основній групі, що свідчить про слабкість м'язів верхньої кінцівки й плечового пояса в дітей, у яких КВС поєднана з ДЖВШ. У контрольній групі показники в нормі.

Оцінку фізичної працездатності та фізичний стан серцево-судинної системи визначали за даними Гарвардського степ-тесту. В основній групі – низький показник (менше 55 од) виявлений у 25 (62,5 %), нижчий за середній (56–64 од) – у 13 (32,5 %), середній (65–70 од) – у двох (5 %) пацієнтів. Вищі показники не зафіксовані. У контрольній групі низький рівень виявлено в 5 % обстежених дітей, нижчий за середній – у 40 %, середній – у 55 %, вищий за середній рівень не зафіксований.

Аналіз отриманих результатів засвідчує, що в більшості дітей, у яких кругло-увігнута спина поєднується із захворюванням на ДЖВШ, мають місце занижені показники, що зумовлено станом хребта, органів травлення, а також загальним низьким рівнем фізичного розвитку. У контрольній групі переважають середні показники.

Висновки й перспективи подальших досліджень. При соматоскопічному обстеженні в дітей основної групи переважає середній ступінь виявлення порушення постави. Характерною ознакою кругло-увігнутої спини є збільшення вигинів хребта в сагітальній площині, що відзначали в 42,5 % пацієнтів.

Діти з кругло-увігнутою спиною в поєднанні з ДЖВШ відзначалися високим зростом більшою масою тіла, порівняно з контрольною групою.

За показниками фізичного розвитку діти з поєднанням КВС та ДЖВШ мають достовірно нижчі за норму індекси, що свідчить про синергічну дію поєднаних функціональних порушень на організм дитини.

Список використаної літератури

1. Вайнруб Е. М. Гигиена обучения и воспитания детей с нарушениями осанки и больных сколиозом / Е. М. Вайнруб, А. С. Волошук. – Киев : Здоровья, 1988. – 137 с.
2. Ключев М. Е. Коррекция нарушений осанки / Ключев М. Е. – Лиепая : [б. и.], 1992. – 95 с.
3. Котешева И. А. Нарушения осанки. Лечение и профилактика / Котешева И. А. – М. : Изд-во Эксмо, 2004. – 208 с.
4. Ловейко И. Д. Формирование осанки у школьников : пособие для учителей и шк. врачей / Ловейко И. Д. – М. : Просвещение, 1970. – 95 с.
5. Мурза В. П. Фізичні вправи і здоров'я / Мурза В. П. – К. : Здоров'я, 1991. – 256 с.
6. Філак Я. Ф. Комплексна реабілітація дітей із дискінезією жовчовивідних шляхів і порушенням постави / Я. Ф. Філак // Спортивний вісник Придніпров'я. – 2007. – № 2/3. – С. 187–189.
7. Язловецкий В. С. Физическое воспитание подростков с ослабленным здоровьем / Язловецкий В. С. – Киев : Здоровья, 1987. – 136 с.

Анотації

Актуальність роботи зумовлює тим, що порушення постави (кругло-увігнута спина) – важлива причина, яка призводить до порушення функцій цілого організму. Часто таке порушення постави поєднується з дискінезією жовчовивідних шляхів через неправильне положення органів черевної порожнини. Завдання роботи – установити особливості фізичного розвитку дітей, які мають порушення постави та дискінезію жовчовивідних шляхів, порівняно зі здоровими дітьми. При обстеженні використано соматоскопічні методи та індекси: коефіцієнт пропорційності, плечовий, Ерісмана, Кетле, Піньє, Гарвардський степ-тест тощо. Установлено, що діти, у яких кругло-увігнута спина поєднується з дискінезією жовчовивідних шляхів, мають високий зріст, збільшену масу тіла, плечовий індекс нижче 90 % (сутулість і кіфотична будова), обмежену екскурсію грудної клітини, занижені показники дихальної системи, що свідчить про синергічну дію поєднаних функціональних порушень на організм дитини.

Ключові слова: порушення постави, кругло-увігнута спина, дискінезія жовчовивідних шляхів, фізичний розвиток, діти.

Ярослав Филак, Феликс Филак. Особенности физического развития детей, у которых нарушения осанки (кругло-вогнутая спина) сочетаются с дискинезией желчевыводительных путей. Актуальность работы определяется тем, что нарушения осанки (кругло-вогнутая спина) является важной причиной, приводящей к нарушениям функций целого организма. Часто такое нарушение осанки сочетается с дискинезией желчевыводящих путей вследствие неправильного положения органов брюшной полости. Задачи работы – установить особенности физического развития детей, имеющих нарушения осанки и дискинезию желчевыводящих путей в сравнении со здоровыми. При обследовании использованы соматоскопические методы и индексы: коэффициент пропорциональности, плечевой, Эрисмана, Кетле, Пинье, Гарвардский степ-тест и т. д. Установлено, что дети с сочетанием кругло-вогнутой спины и дискинезии желчевыводящих путей имеют высокий рост, увеличенную массу тела, плечевой индекс ниже 90 % (сутулость и кифотическое строение), ограниченную экскурсию грудной клетки, пониженные показатели дыхательной системы, что свидетельствует об синергическом воздействии сочетанных функциональных нарушений на организм ребёнка.

Ключевые слова: нарушения осанки, кругло-вогнутая спина, дискинезия желчевыводящих путей, физическое развитие, дети.

Yaroslav Filak, Feliks Filak. Peculiarities of Physical Growth and Development of Children That Have Posture Disorders (Inward-Curved Back) are Combined With Biliary Dyskinesia. Topicality of the thesis lies in the fact that posture disorders (inward curved back) are important ground which leads to a disfunction of the entire organism. This kind of disorder is connected with biliary dyskinesia preconditioned by irregular positioning of abdominal cavity organs. The objectives of the thesis: to set the peculiarities of the physical growth and development of children that have posture disorder and biliary dyskinesia compared to those who are healthy. While examining the following methods and indexes were used: coefficient of proportionality, brachial, Erisman's, Kettle's, Pinette, Harvard step-test, etc. It was determined that children who have inward curved back related with biliary dyskinesia are tall, overweighted, have brachial index below 90% (slouch and kyphotic stature), circumscribed excursion of thoracic cage, underrate index of respiratory apparatus. Thus, the occurrence of inward curved back with some indicators should be considered as a risk factor of emergence of biliary system disorder.

Key words: stature disorder, inward curved back, biliary dyskinesia, physical growth and development, children.

УДК 616.248:[612.2:796(799)]

**Юрій Фурман,
Вікторія Онищук**

Фізична реабілітація студентів із бронхіальною астмою в процесі фізичного виховання у вищому навчальному закладі

Вінницький державний педагогічний університет ім. М. Коцюбинського (м. Вінниця)

Постановка наукової проблеми та її значення. Протягом останніх трьох десятиліть медична статистика констатує неухильне зростання алергічних захворювань, до яких належить бронхіальна астма (БА). Кількість хворих на бронхіальну астму в країнах Європи та США сягає 5–7 % від загальної чисельності населення [2; 3; 4]. Варто зауважити, що неухильно зростає також кількість молоді, яка хворіє на бронхіальну астму. У Вінницькому державному педагогічному університеті імені Михайла Коцюбинського 7 % студентів спеціальної медичної групи хворіють на бронхіальну астму, яка не лише обмежує їхню фізичну, емоційну й психологічну активність, а й негативно впливає на процес засвоєння навчального матеріалу [6]. В умовах вищого навчального закладу (ВНЗ) фізична реабілітація студентів із бронхіальною астмою здійснюється відповідно до навчальної програми з фізичного виховання для спеціальних медичних груп, яка розробляється й затверджується окремо кожним вищим навчальним закладом. Як свідчить досвід, зміст таких програм і методика їх використання не враховує особливості перебігу конкретної хвороби, що не сприяє розв'язанню проблеми покращення фізичного здоров'я студентської молоді. Тому розповсюдженість бронхіальної астми серед студентів вищих навчальних закладів уважається не лише медико-біологічною, а й соціальною проблемою, що потребує розробки новітніх методів і засобів фізичної реабілітації цього контингенту молоді.

Аналіз останніх досліджень і публікацій із цієї проблеми. Для покращення стану хворих на бронхіальну астму застосовують різноманітні засоби фізичної реабілітації, які зменшують необхідність застосування ліків (фізіотерапія, спелеотерапія, бальнеотерапія, озонотерапія, голкореклекс-

терапія, гідротерапія, дієтотерапія, пелоїдотерапія, аерофітотерапія, баротерапія, ЛФК з елементами вольової перебудови дихання, масаж та ін.) [1; 3]. Однак застосування такого широкого спектра лікувальних методів і засобів не завжди є ефективним для хворих. Це підтверджується тим, що зростає захворюваність серед осіб молодого віку. Водночас вищевказані засоби фізичної реабілітації застосовують переважно в санаторно-лікувальних та диспансерних закладах, що робить їх недоступними для студентів у період навчання через брак часу. З огляду на це постає проблема пошуку й розробки наближених до процесу навчання нових ефективних технологій фізичної реабілітації студентів, котрі хворіють на бронхіальну астму. Для цього, на наш погляд, у реабілітації студентів, хворих на бронхіальну астму, в комплексі з фізичними навантаженнями доцільно було б ширше застосовувати методи так званого гіпоксичного та гіперкапічного тренування, які, зокрема, використовуються для покращення функціональних можливостей дихальної системи в процесі підготовки спортсменів [7]. Застосування гіпоксії та гіперкапнії в комплексі з фізичними навантаженнями покращує адаптаційні можливості кардіореспіраторної системи й фізичну працездатність, підвищує стійкість організму до стресових ситуацій. Установлено також, що створення в організмі стану так званої гіперкапічної гіпоксії через одноразове застосування методики “ендогенно-гіпоксичного” дихання в комплексі із вправами аеробного спрямування сприяє покращенню проходження повітря в бронхах мілкового, середнього та крупного калібрів. Тому перспективним напрямом розв’язання проблеми лікування бронхіальної астми в умовах, наближених до навчального процесу, є розробка й наукове обґрунтування такої програми фізичної реабілітації студентів із бронхіальною астмою, яка б уключала не лише спеціальну лікувальну гімнастику, а й методику створення в організмі дозованої гіперкапічної гіпоксії, що й обумовило актуальність обраної теми дослідження.

Мета роботи – удосконалення методики фізичної реабілітації студентів, хворих на БА, через комплексне застосування засобів фізичного виховання та ендогенно-гіпоксичного дихання.

Для досягнення мети розв’язувалися такі **завдання**: вивчити й узагальнити стан питання з цієї проблеми, скласти програму фізичної реабілітації для студентів, хворих на бронхіальну астму, оцінити ефективність впливу занять за авторською програмою на показники спірографії й аеробні можливості організму.

Для розв’язання поставлених завдань використовували такі методи, як огляд літературних джерел, комп’ютерна спірографія з аналізом петлі потік-об’єм, методи математичної статистики. За допомогою комп’ютерної спірографії досліджували форсовану життєву ємність легень (ФЖСЛ), об’єм форсованого видиху за першу секунду (ОФВ₁), відношення об’єму форсованого видиху за першу секунду до життєвої ємності легень (індекс Тіффно-Вотчала, ОФВ₁/ЖСЛ), пікову об’ємна швидкість видиху (ПОШ_{вид}), миттєву об’ємну швидкість проходження повітря на ділянці крупних бронхів (МОШ₂₅), миттєву об’ємну швидкість проходження повітря на ділянці середніх бронхів (МОШ₅₀), миттєву об’ємну швидкість проходження повітря на ділянці мілких бронхів (МОШ₇₅). Дослідження зовнішнього дихання хворих проводили в лабораторії кафедри медико-біологічних основ фізичного виховання й фізичної реабілітації Вінницького державного педагогічного університету ім. М. Коцюбинського. В обстеженні взяли участь юнаки й дівчата віком 17–19 років, які за станом здоров’я віднесені до спеціальної-медичної групи. Усі досліджувані розподіленні на чотири групи – дві контрольні (КГ) (одна група складалася з 12 дівчат, а друга з 11 юнаків); та дві експериментальні (ЕГ) – 14 дівчат і 12 юнаків.

Юнаки та дівчата контрольної групи займалися за типовою програмою з ЛФК для хворих на БА на заняттях із фізичного виховання (два рази на тиждень) і додатково один раз на тиждень у позанавчальний час. До змісту програми входили статичні та динамічні дихальні вправи з повільним подовженим видихом, із вимовлянням звуків під час видиху, дренажні вправи, рухливі ігри й естафети, ходьба. Вправи виконували в середньому темпі, кожну вправу повторювали 8–12 разів, тривалість одного заняття становила 45 хв.

Юнаки й дівчата експериментальної групи займалися два рази на тиждень під час проведення занять зі спеціальною медичною групою, згідно з розкладом із фізичного виховання та додатково один раз на тиждень за розробленою нами програмою з фізичної реабілітації. Курс лікувальної фізичної культури, яка входила до реабілітаційної програми, умовно ділили на три періоди – щадний, основний та завершальний. У щадному періоді студенти засвоювали ритм дихання, який характеризувався подовженим видихом; техніку звукової гімнастики, яка складалася зі спеціальних вправ, пов’язаних із вимовою звуків на видиху; техніку діафрагмального типу дихання. Крім лікувальної гімнастики, юнаки й дівчата застосовували ранкову гігієнічну гімнастику, після якої приймали теп-

лий душ, який завершувався одномоментним обливанням холодною водою. Протягом основного періоду реабілітації поряд зі спеціальними дихальними вправами широко використовували такі гімнастичні вправи: згинання, розгинання, відведення, приведення та обертання кінцівок; розгинання, нахили вперед і в сторони тулуба. Під час виконання цих вправ акцентувалась увага на повільний видих. Восени й навесні використовували дозовані біг, ходьбу по біговій доріжці, ходьбу та біг сходами вгору з високим підніманням стегна й ходьбу через бар'єри. Піднімання стегна здійснювалось у фазу видиху, що сприяло виведенню з легень залишкового повітря. Узимку застосовували рухливі ігри, естафети. Вправи виконували в повільному темпі.

Водночас студенти експериментальної групи застосовували методику "ендогенно-гіпоксичного" дихання на апараті "Ендогенік 01". Суть методики полягала в збільшенні тривалості акту видиху через апарат. Таке дихання забезпечувало виникнення в досліджуваних під час процедури гіперкапічної нормобаричної гіпоксії при константних параметрах, умісту кисню та вуглекислого газу. Відомо, що атмосферне повітря містить близько 21 % кисню й 0,03 % вуглекислого газу. Після першого видиху в апарат у ньому залишається повітря з умістом кисню близько (16 %) та вуглекислого газу (близько 4 %). Змішуючись із порцією атмосферного повітря, під час вдиху вміст кисню в апараті зростає до 18 %, а вміст вуглекислого газу знижується до 3 %. Таке співвідношення газів дихальної суміші утримується протягом усієї процедури в процесі дихання через апарат. Заняття за цією методикою здійснювалися кожного дня відповідно до так званих "маршрутних карт дихання", де вказано дні заняття, тривалість вдиху й видиху, кількість води в апараті, а також загальна тривалість усієї процедури на кожен день заняття. Для оцінки змін у дихальній системі протягом усього курсу фізичної реабілітації через кожні десять тижнів проводилося спірографічне обстеження.

Виклад основного матеріалу й обґрунтування отриманих результатів дослідження. Для визначення ефективності розробленої реабілітаційної програми проведено порівняльний аналіз показників спірографії юнаків експериментальної й контрольної груп (табл. 1). Результати констатувального експерименту засвідчили, що показники спірографії в юнаків контрольної та експериментальної груп суттєво не відрізнялися.

Таблиця 1

Швидкісні показники функції зовнішнього дихання юнаків 17–19 років контрольної (n=11) та експериментальної (n=12) груп на різних етапах дослідження

Швидкісні показники спірографії	Юнаки, середня величина, $\bar{x} \pm m$									
	до початку занять		через 10 тижнів		через 20 тижнів		через 30 тижнів		через 40 тижнів	
	КГ	ЕГ	КГ	ЕГ	КГ	ЕГ	КГ	ЕГ	КГ	ЕГ
ФЖСЛ, мл	2346± 12,67	2384± 24,00	2349± 12,87	2390± 24,09	2355± 14,77	2411± 24,18	2361± 14,77	2451± 24,92	2365± 14,67	2459± 25,29*
ОФВ ₁ , мл	1892± 28,35	1831± 20,57	1892± 28,25	1835± 21,12	1899± 26,65	1846± 19,27	1901± 27,15	1907± 28,63*	1902± 28,75	2026± 30,11**
ОФВ ₁ /ЖСЛ, %	0,60± 0,01	0,58± 0,008	0,60± 0,01	0,58± 0,008	0,61± 0,01	0,58± 0,007	0,61± 0,01	0,59± 0,008	0,61± 0,01	0,62± 0,01*
ПОШ _{вид} , л/с	5,51± 0,10	5,84± 0,06	5,54± 0,12	5,84± 0,06	5,55± 0,12	5,97± 0,07	5,58± 0,11	6,04± 0,09	5,61± 0,12	6,08± 0,07*
МОШ ₂₅ , л/с	4,67± 0,09	5,17± 0,09	4,69± 0,09	5,19± 0,08	4,75± 0,09	5,23± 0,08	4,75± 0,11	5,36± 0,09	4,80± 0,09	5,38± 0,07*
МОШ ₅₀ , л/с	2,93± 0,11	2,84± 0,12	2,93± 0,11	2,85± 0,12	2,94± 0,11	2,88± 0,12	2,94± 0,11	3,12± 0,13	2,98± 0,12	3,21± 0,123*
МОШ ₇₅ , л/с	1,56± 0,07	1,71± 0,07	1,58± 0,09	1,74± 0,07	1,60± 0,08	1,83± 0,07	1,62± 0,08	1,94± 0,06*	1,66± 0,08	1,96± 0,05**

Примітки: вірогідної відмінності значення показника відносно величини, зареєстрованої до початку занять: * – $p < 0,05$; ** – $p < 0,02$.

Через 10 і 20 тижнів від початку занять за реабілітаційною програмою швидкісні показники спірографії в контрольній та експериментальній групах залишилися незмінними.

Через 30 тижнів від початку занять за реабілітаційною програмою в юнаків контрольної групи показники спірографії протягом цього періоду занять не покращились, а в юнаків експериментальної групи виявлено позитивні зміни. Вірогідно зросли середні величини показника ОФВ₁ на 4,15 % ($p < 0,05$) та МОШ₇₅ на 13,45 % ($p < 0,05$).

Через 40 тижнів після закінчення курсу фізичної реабілітації проведено завершення обстеження дихальної системи юнаків, які хворіють на БА. Аналіз отриманих даних засвідчив, що в юнаків контрольної групи показники спірографії статистично не змінилися. У студентів експериментальної групи зріс показник ФЖСЛ на 3,14 % ($p < 0,05$) і його складники, а саме: ОФВ₁ на 10,81 % ($p < 0,02$), ОФВ₁/ЖСЛ – на 5,17 % ($p < 0,05$), ПОШ_{вид} на 4,10 % ($p < 0,05$). Зросли також миттєві показники ФЖСЛ, які характеризують пропускну спроможність бронхів, зокрема: МОШ₂₅ – на 4,06 % ($p < 0,05$), МОШ₅₀ – на 13,02 % ($p < 0,05$), МОШ₇₅ – на 14,61 % ($p < 0,02$).

Як видно з табл. 2, у дівчат контрольної й експериментальної груп показники спірографії до початку формуального експерименту та через 10, 20 тижнів від початку суттєво не відрізнялися.

Через 30 тижнів від початку занять проведено наступне обстеження студенток хворих на БА. З'ясувалося, що в дівчат контрольної групи показники спірографії протягом цього періоду занять не покращились, а в дівчат експериментальної групи вірогідно зросла ФЖСЛ на 4,57 % ($p < 0,02$) та її складники, а саме: показник ОФВ₁ – на 7,9 % ($p < 0,02$), ОФВ₁/ЖСЛ – на 4,68 % ($p < 0,05$), ПОШ_{вид} – на 3,21 % ($p < 0,05$), МОШ₅₀ – на 9,21 % ($p < 0,05$), МОШ₇₅ – на 9,1 % ($p < 0,05$). Незмінним залишився показник МОШ₂₅.

Через 40 тижнів після закінчення курсу фізичної реабілітації аналіз отриманих результатів засвідчив, що в дівчат контрольної групи швидкісні показники спірографії статистично не змінилися. У студенток експериментальної групи достовірно зросли такі показники, як ФЖСЛ – на 4,84 % ($p < 0,02$), ОФВ₁ – на 6,9 % ($p < 0,01$), індекс Тіффно-Вотчала – на 3,12 % ($p < 0,02$), ПОШ_{вид} – на 3,12 % ($p < 0,02$). Зростання вищезгаданих показників у дівчат свідчить про покращення проходження повітря на ділянці саме крупних бронхів. Також зросли миттєві показники ФЖСЛ, а саме: МОШ₂₅ – на 3,50 % ($p < 0,05$), МОШ₅₀ – на 9,6 % ($p < 0,05$), МОШ₇₅ – на 9,0 % ($p < 0,05$). Отже, результати дослідження дають можливість стверджувати, що застосування занять за розробленою програмою фізичної реабілітації, яка включала методику створення нормобаричної гіперкапічної гіпоксії в студентів чоловічої й жіночої статей, хворих на БА, сприяє покращенню функції апарату зовнішнього дихання за рахунок полегшення проходження повітря через бронхи мілкового, середнього та крупного калібрів, про що свідчить зростання швидкісних показників спірографії.

Таблиця 2

Швидкісні показники функції зовнішнього дихання дівчат 17–19 років контрольної (n=12) та експериментальної (n=14) груп на різних етапах дослідження

Швидкісні показники спірографії	Дівчата, середня величина, $\bar{x} \pm m$									
	до початку занять		через 10 тижнів		через 20 тижнів		через 30 тижнів		через 40 тижнів	
	КГ	ЕГ	КГ	ЕГ	КГ	ЕГ	КГ	ЕГ	КГ	ЕГ
ФЖСЛ, мл	2121± 33,54	2165± 27,37	2122± 33,08	2188± 24,43	2121± 32,15	2200± 29,16	2130± 31,78	2264± 24,60**	2132± 31,97	2270± 24,60**
ОФВ ₁ , мл	1697± 35,12	1682± 26,80	1696± 34,01	1732± 15,96	1697± 34,10	1752± 19,55	1720± 32,25	1816± 35,59**	1726,3 ±31,23	1799± 15,15**
ОФВ ₁ /ЖСЛ,%	0,65± 0,009	0,64± 0,01	0,65± 0,01	0,65± 0,01	0,65± 0,009	0,66± 0,01	0,66± 0,008	0,67± 0,01*	0,66± 0,01	0,66± 0,004**
ПОШ _{вид} , л/с	5,11± 0,05	4,98± 0,05	5,13± 0,05	5,06± 0,04	5,13± 0,05	5,11± 0,03	5,15± 0,05	5,14± 0,04*	5,16± 0,05	5,12± 0,04**
МОШ ₂₅ , л/с	4,35± 0,07	4,28± 0,05	4,37± 0,07	4,29± 0,05	4,36± 0,08	4,33± 0,06	4,36± 0,07	4,38± 0,06	4,40± 0,09	4,43± 0,05*
МОШ ₅₀ , л/с	2,35± 0,05	2,28± 0,07	2,39± 0,04	2,37± 0,05	2,38± 0,03	2,42± 0,04	2,39± 0,05	2,49± 0,04*	2,40± 0,04	2,50± 2,44*
МОШ ₇₅ , л/с	1,28± 0,04	1,21± 0,04	1,29± 0,04	1,25± 0,04	1,28± 0,03	1,28± 0,02	1,30± 0,04	1,32± 0,03*	1,31± 0,04	1,32± 0,03*

Примітки вірогідної відмінності значення показника відносно величини, зареєстрованої до початку занять: * – $p < 0,05$; ** – $p < 0,02$.

Протягом усього формувального експерименту ми вивчали здатність студентів, хворих на БА, протистояти гіпоксії й гіперкапнії, використовуючи для цього гіпоксичні проби із затримкою дихання Штанге та Генча. Результати констатувального експерименту, які були зареєстровані до початку занять за типовою програмою ЛФК для хворих на БА, у студентів контрольної й експериментальної груп, суттєво не відрізнялися, про що свідчать дані табл. 3 і 4. Протягом 30 тижнів занять нами не зареєстровано змін показників гіпоксичних проб у студентів контрольної та експериментальної груп.

Показники функціональних проб Штанге та Генча в юнаків і дівчат експериментальних груп через 40 тижнів занять за розробленою програмою, порівняно з вихідними даними, зареєстрованими до початку формувального експерименту, достовірно покращилися. Середні величини максимального часу затримки дихання на вдиху зросли в юнаків на 19,58 % ($p < 0,05$), а в дівчат – на 24,18 % ($p < 0,05$). Максимальна тривалість затримки дихання на видиху в юнаків підвищилася на 24,40 % ($p < 0,05$) і в дівчат – на 30,37 % ($p < 0,05$).

Таблиця 3

Показники функціональних проб Штанге та Генча в юнаків 17–19 років контрольної й експериментальної груп

Гіпоксичні функціональні проби	Середня величина, $x \pm m$				
	до початку занять	через 10 тижнів	через 20 тижнів	через 30 тижнів	Через 40 тижнів
	Контрольна група (n=11)				
Проба Штанге, с	34,78±2,15	35,67±2,26	36,51±1,90	37,45±1,90	38,04±1,90
Проба Генча, с	25,31±1,91	26,26±2,05	26,65±1,93	27,79±1,92	27,89±2,0
Експериментальна група (n=12)					
Проба Штанге, с	36,92±1,74	38,87±2,01	40,05±2,10	42,44±2,06	44,15±2,04*
Проба Генча, с	26,47±1,96	27,80±2,12	28,41±2,12	30,11±2,13	32,93±2,21*

Примітка: вірогідної відмінності значення показника відносно величини, зареєстрованої до початку занять: * – $p < 0,05$

Таблиця 4

Показники функціональних проб Штанге та Генча в дівчат 17–19 років контрольної й експериментальної груп

Гіпоксичні функціональні проби	Середня величина, $x \pm m$				
	до початку занять	через 10 тижнів	через 20 тижнів	через 30 тижнів	через 40 тижнів
	Контрольна група (n=12)				
Проба Штанге, с	22,93±1,48	23,24±1,37	23,37±1,49	23,47±1,39	23,70±1,32
Проба Генча, с	14,90±1,02	15,09±1,01	15,35±1,02	15,78±1,11	16,24±1,10
Експериментальна група (n=14)					
Проба Штанге, с	23,28±1,96	24,30±1,89	25,18±1,79	26,08±1,80	28,91±1,78*
Проба Генча, с	14,85±1,35	16,04±1,33	16,69±1,32	17,48±1,25	19,36±1,17*

Примітка: вірогідної відмінності значення показника відносно величини, зареєстрованої до початку занять: * – $p < 0,05$.

Отже, результати досліджень свідчать, що застосування розробленої реабілітаційної програми підвищує здатність організму адаптуватися до гіпоксії як у юнаків, так і в дівчат, які хворіють на БА.

Висновки й перспективи подальших досліджень. Узагальнення науково-методичної інформації з теми дослідження показало, що, незалежно від віку, простежується щорічна динаміка розповсюдженості бронхіальної астми.

Відповідно до наукових відомостей із проблеми застосування засобів фізичної реабілітації хворих на бронхіальну астму створено й апробовано комплексну програму для студентів ВНЗ. Особливістю запропонованої програми є те, що в комплексі зі спеціальними фізичними вправами використовувалася методика ендогенно-гіпоксичного дихання, за допомогою якої створювалася гіперкапічна нормобарична гіпоксія при константних параметрах умісту кисню та вуглекислого газу.

Результати дослідження показали, що комплексне застосування лікувальної гімнастики й методики ендогенно-гіпоксичного дихання в реабілітації студентів, хворих на БА, сприяє покращенню

функції апарату зовнішнього дихання за рахунок полегшення проходження повітря через бронхи мілкового, середнього й крупного калібрів, про що свідчить покращення показників ФЖЄЛ, ОФВ₁, ОФВ₁/ЖЄЛ, ПОШ_{вид}, МОШ₂₅, МОШ₅₀, МОШ₇₅.

Список використаної літератури

1. Гончарук С. Ф. Клініко-патогенетичне обґрунтування комплексного застосування фізичних чинників у відновлювальному лікуванні дітей з бронхіальною астмою : дис. на здобуття наук. ступеня д-ра. мед. наук : 14.01.33 “Курортологія та фізіотерапія” / Гончарук Сергій Федорович. – О., 2005. – 253 с.
2. Григус І. М. Методологічні аспекти розробки режимів фізичної активності реабілітації хворих на бронхіальну астму : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня д-ра. мед. наук : 14.03.33 “Медична реабілітація, фізіотерапія та курортологія / І. М. Григус. – Ялта, 2010. – 35 с.
3. Івасик Н. О. Діагностична карта функціонального обстеження дихальної системи та реакції бронхів на фізичне навантаження для дітей, хворих на бронхіальну астму / Н. О. Івасик // Молода спортивна наука України : зб. наук. пр. з галузі фіз. культури та спорту. – 2001. – № 5. – С. 218–220.
4. Мостовий Ю. М. Синдром гіперреактивності бронхів / Ю. М. Мостовий, Л. В. Распутіна. – Вінниця : [б. в.], 2003. – 63 с.
5. Ногас А. О. Фізична реабілітація пацієнтів з туберкульозом легенів : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. наук з фіз. вих. і спорту : спец. 24.00.03 “Фізична реабілітація” / А. О. Ногас. – Л., 2009. – 20 с.
6. Онищук В. Є. Експрес вплив ендогенно-гіпоксичного дихання та фізичного навантаження на показники спірографії у хворих на бронхіальну астму / В. Є. Онищук, Ю. М. Фурман // Фізичне виховання та спорт: Запорізький нац. ун-ту. – 2010. – № 1 (3). – С. 176–179.
7. Шахлина Л. Г. О возможности коррекции физической работоспособности спортсменов адаптацией к гипоксии / Шахлина Л. Г. – Наука в олимпийском спорте, 1999. – С. 70–78.

Анотації

У результаті проведених досліджень встановлено, що застосування методики “ендогенно-гіпоксичного” дихання в комплексі з фізичними навантаженнями сприяє покращенню функціональних можливостей кардіореспіраторної системи. Дані комп’ютерної спірографії з аналізом петлі “потік–об’єм” засвідчили вірогідне зростання показників форсованої життєвої ємності легень (ФЖЄЛ), які характеризують бронхіальну прохідність. Позитивні зміни швидкісних показників свідчать про те, що застосування штучно створеної гіперкапічної нормобаричної гіпоксії в комплексі з фізичними навантаженнями може бути використане у фізичній реабілітації студентів, хворих на бронхіальну астму.

Ключові слова: бронхіальна астма, спірографія, гіпоксія, фізична реабілітація, гіперкапінія.

Юрій Фурман, Вікторія Онищук. Физическая реабилитация студентов с бронхиальной астмой в процессе физического воспитания в высшем учебном заведении. В результате проведенных исследований установлено, что применение методики “эндогенно-гипоксического” дыхания в комплексе с физическими нагрузками способствует улучшению функциональных возможностей кардиореспираторной системы. Данные компьютерной спирографии с анализом петли “поток–объём” засвидетельствовали достоверный рост показателей форсированной жизненной ёмкости лёгких (ФЖЄЛ), которые характеризуют бронхиальную проходимость. Позитивные изменения скоростных показателей свидетельствуют о том, что применение искусственно созданной гиперкапнической нормобарической гипоксии в комплексе с физическими нагрузками может быть использовано в физической реабилитации студентов, больных бронхиальной астмой.

Ключевые слова: бронхиальная астма, спирография, гипоксия, физическая реабилитация, гиперкапния.

Yuriy Furman, Viktoriya Onyshchuk. Physical Rehabilitation of Students With Bronchial Asthma in Process of Physical Education in Higher Educational Establishment. It is set that usage of methodology of “endogenous-hypoxemic” breath in a complex with the physical activities assists the improvement of functional possibilities of kardio-respiratory system. Data of computer spirography with the analysis of loop “stream-volume” has witnessed increasing of indexes of a force vital capacity of lungs (FVCL). These indexes characterize bronchial communicating. Positive changes of speed indexes testify that usage of artificially created hypercapnic normobaric hypoxia in a complex with physical activities it can be used in the physical rehabilitations of students with bronchial asthma.

Key words: bronchial asthma, spirography, hypoxia, physical rehabilitation, hypercapnia.

Олімпійський і професійний спорт

УДК 796.431.1

*Рустам Ахметов,
Віктор Шаверський*

Перспективні підходи до вдосконалення техніки рухових дій спортсменів

Житомирський державний університет імені Івана Франка (м. Житомир)

Постановка наукової проблеми та її значення. У наш час технічна підготовка спортсменів виступає стрижневим системоутворювальним елементом у багатогранній структурі процесу спортивного тренування. Одним із головних питань, що визначає стратегію всього процесу технічної підготовки, є вдосконалення спортивної техніки.

Аналіз останніх досліджень і публікацій із цієї проблеми. На сьогодні накопичений великий теоретичний матеріал та експериментальний досвід, що дає змогу ефективно управляти процесом удосконалення технічної майстерності спортсменів [1; 2; 5; 6; 8]. Головна спрямованість цього процесу – навчити спортсмена ідеальної спортивної техніки, що допоможе повною мірою реалізувати його руховий потенціал і домагатися високих результатів у спорті. Розв’язання проблем, пов’язаних із розробкою програм удосконалення технічної майстерності, можливе лише в результаті всебічного, комплексного вивчення спортивної техніки крізь призму прикладного використання сучасних комп’ютерних засобів і методів дослідження [1; 3; 4; 6; 7; 8].

Характерне для сучасної спортивної науки широке впровадження сучасних комп’ютерних технологій здійснюється за багатьма напрямками, серед яких можна виділити два: перший – використання інструментальних систем для вимірювання та обробки інформації про характеристики рухів [3] і другий – створення моделей, що відображають суттєві елементи рухів спортсмена [1; 4; 6; 7; 8].

Робота виконана за планом НДР Житомирського державного університету імені Івана Франка.

Завдання дослідження – проаналізувати сучасні підходи до розв’язання проблеми вдосконалення спортивної техніки.

Матеріал дослідження. Статтю підготовлено за аналізом 67 літературних джерел та інформації, що представлена 17 веб-сайтами мережі Інтернет.

Виклад основного матеріалу й обґрунтування отриманих результатів дослідження. Серед безконтактних методів контролю за рухами спортсмена найбільш популярним став біомеханічний аналіз на основі фото-, кіно- та відеозйомки. Біомеханічні характеристики допомагають розібратися в складних механізмах формування рухів і, отже, знайти способи оволодіння ними, їх удосконалення й виправлення можливих помилок. У сучасних дослідженнях для аналізу спортивної техніки використовують відеокomp’ютерну техніку. На сьогодні високоточний кількісний біомеханічний аналіз рухових дій людини здійснюється за допомогою різноманітних відеоаналізуючих систем, до яких належать як стандартні цифрові відеокамери, так і спеціалізовані високошвидкісні відеокамери.

Наприклад, робота автоматизованої оптико-електронної системи Qualisys (Швеція) ґрунтується на реєстрації сигналів від розміщених на тілі спортсмена рефлексивних маркерів (<http://www.qualisys.se>). Система аналізу руху Qualisys, яка має імпульсну частоту до 1000 Гц (кадрів за секунду), поєднує відеопристрої, тензоплатформи, електроміографи тощо, забезпечуючи синхронізацію даних. Обчислюються кількісні біомеханічні характеристики – кінематичні та динамічні, – а також оцінюється постава й показники рівноваги спортсмена. Для передачі безконтактного стартового імпульсу в системі використовується зовнішній оптичний датчик, який складається з інфрачервоного передавача й відбивача. Максимальна відстань між датчиком і відбивачем – 3 м. Число аналогових каналів, дані від яких реєструє система – від 16 до 64.

У разі застосування автоматизованих систем відеокomp'ютерного аналізу на змаганнях, де використання маркерів неможливе, координати точок розпізнаються за допомогою програмного забезпечення. Це так звані інтелектуальні системи (Vicon, Великобританія (<http://www.vicon.com>); Zenit-2000, Росія [7]), у яких координати точок відстежуються за допомогою розв'язання задачі штучного інтелекту – розпізнавання образів. Зокрема, інтелектуальну інформаційно-тренажерну систему Zenit-2000 розроблено для тактичної підготовки хокеїстів безпосередньо в тренувальному процесі або матчі. Це телевізійна безконтактна система з комп'ютерною обробкою динамічних параметрів рухомих об'єктів. Система складається з відеоконтрольного пристрою, сполученого з комп'ютером, на якому встановлено спеціальне програмне забезпечення, що дає змогу розпізнавати окремих гравців та отримувати оцінку їхніх техніко-тактичних дій.

Автоматизована система апаратно-комп'ютерного комплексу експрес-аналізу біомеханічних характеристик важкоатлетичних вправ Weightlifting analyzer 3.0 (Німеччина, <http://eshop.netclusive.de>) працює на основі розпізнавання траєкторії руху штанги.

Цей комплекс дає змогу відразу ж після відеозапису рухових дій спортсмена отримати на ПК графічні й числові характеристики структури руху системи “спортсмен-штанга”: часові та ритмічні характеристики руху; екстремуми динамічних характеристик; імпульси сили в окремих фазах руху; розрахунок похідних показників (градієнтів сили, різних коефіцієнтів); показники виконаної роботи, потужності; відображення в графічній формі залежності сили, швидкості, траєкторії від часу та інше.

Особливо вагомою є можливість із допомогою апаратного комплексу терміново аналізувати показники техніки піднімання штанги й порівнювати їх із показниками техніки раніше виконаної вправи, що занесені в базу даних.

За технічними особливостями програмного забезпечення системи відеокomp'ютерного аналізу поділяються на системи, у яких передбачено отримання кількісних параметрів рухової дії, та системи, у яких проводиться візуальний аналіз відеокліпів: накладення кадрів (наприклад програмне забезпечення Dartfish, <http://www.dartfish.com>). Як правило, системи, що мають можливість проведення кількісного біомеханічного аналізу, працюють не зі стандартним, а зі спеціалізованим відеоустаткуванням. Деякі системи, наприклад Simi (Німеччина, <http://www.simi.com>), поєднують функції як кількісного біомеханічного аналізу, так і якісного візуального аналізу.

Сьогодні в практиці спорту застосовуються системи, що дають змогу визначити параметри стартової реакції, прояву зусиль, часу пробігання окремих ділянок і дистанції в цілому. Такі системи, як правило, складаються з вимірювача часових інтервалів, тензоколодок і фотодатчиків. Фірмою “Microgate” (Італія) розроблено оптоелектронну систему OptoJump (<http://www.optojump.com>) для вимірювання кінематичних характеристик різних локомоцій у реальному часі з точністю до 1/1000 с:

- довжини проекції ступні та її положення на доріжці;
- часу фаз польоту й опори в бігу;
- миттєвої та середньої швидкості;
- прискорення;
- загального часу виконання вправи.

Разом з апаратурою системи OptoJump існують програми, які забезпечують отримання таких даних: часових характеристик, зокрема для контролю результатів бігу по кожному колу; окремих стартів; повністю автоматичного контролю за часовими характеристиками програми тренування.

Засобами практичного розв'язання завдань вдосконалення технічної майстерності спортсменів є змагальні вправи, тренувальні форми змагальних вправ, спеціально-підготовчі й допоміжні вправи, різноманітні тренажерні пристосування [5]. Особливе значення мають технічні засоби, які сприяють виконанню завдань технічної підготовки спортсмена:

Наприклад, стабілографічний комплекс Delos Postural System (DPS, Італія, <http://www.delos-international.com>) призначений для контролю статичного та динамічного положення тіла спортсмена. Він складається з 3-х модульних блоків: вертикального керуючого пристрою, тренажера з утримання положення тіла й платформи рівноваги. Вертикальний керуючий пристрій записує та візуалізує в реальному часі амплітудно-частотні коливання загального центру мас тіла, тулуба, окремих сегментів тіла в сагітальній і фронтальній площинах. Тренажер з утримання положення тіла призначений для вдосконалення координаційних здібностей спортсмена. Електронна платформа рівноваги з візуальним зворотним зв'язком у реальному часі використовуються для ефективного навчання й оцінювання динамічної стійкості. У навчально-тренувальній діяльності спортсменів комплекс DPS підвищує їхні координаційні здібності та збільшує ефективність силового тренування, а також забезпечує профілактику травм опорно-рухового апарату.

Оскільки в системі управління процесом удосконалення спортивної техніки біомеханічні характеристики рухових дій спортсмена відіграють роль провідних керуючих змінних параметрів, вони фактично слугують важелем, за допомогою якого тренер може управляти фізичною підготовкою, впливати не тільки на виконавчі органи, й на системи, що обслуговують апарат рухів. Розвиток функціональних можливостей організму спортсменів у таких умовах не тільки ефективно стимулюється, але й суворо лімітується проявом тих або інших біомеханічних характеристик рухових завдань у тренувальному процесі.

У процесі технічної підготовки спортсмени навчаються не механічних рухів, а рухових дій, реалізація яких неможлива без активної участі свідомості. Отже, у тренера з'являються додаткові можливості ефективно управляти також сферою психологічної підготовки спортсменів через спрямоване формування певних біомеханічних структур техніки. Це дає змогу в системній єдності поєднувати традиційно відособлені фізичну, технічну, психологічну й інші види підготовки. Для цього компанія, "Lafayette Instrument" (США) розробила 16-канальну систему зі зворотним зв'язком DataLab 2000, яка реєструє психофізіологічні параметри спортсмена (<http://www.lafayetteinstrument.com>). Базовий варіант системи DataLab 2000 комплектується програмним забезпеченням, платою аналого-цифрового перетворення, електрокардіографами (із 3, 5 і 12 виходами), електроенцефалографами (із 3 і 10 виходами), електроміографами, датчиками пульсу, часу реакції, ЧСС, кров'яного тиску, вимірювачем кількості розчиненого кисню у фотосинтезі й інших експериментах, температури, гальванічним вимірювачем опору шкіри, кистьовими динамометрами, спірометрією. Система DataLab 2000 реєструє фізіологічні параметри за допомогою електроміографічних електродів (у тому числі для ректальної ЕМГ-проби й вагінальної ЕМГ), датчика температури шкіри, імпульсних плетісмографів пальця та вуха, датчика рефлекторних імпульсів, датчика вдиху / видиху у вигляді пояса, датчика рухливості, мікрофона для запису голосу (під'єднується до звукової карти ПК). Базове програмне забезпечення включає стандартні можливості системи й зворотний зв'язок, а також модулі для визначення психофізіологічних особливостей (тести стресу та толерантності) і модулі для тренування дихання, розслаблення, конфронтаційного тренування (спортсмен спостерігає самонастроювальну реакцію своєї нервової системи в екстремальних умовах, намагаючись контролювати її), нейро-язової реабілітації, ЕМГ-релаксації, покращення циркуляції крові.

Оволодіння ефективними способами виконання змагальних фізичних вправ багато в чому визначає можливість досягнення мети, утіленої в спортивні результати. Отже, одним із найважливіших завдань, яке повинно розв'язуватися в процесі вдосконалення спортивної техніки, орієнтованої на максимальні, рекордні результати є розробкою раціональних варіантів рухових дій для досягнення запланованого спортивного результату, що ґрунтується на створенні біомеханічних моделей [4].

Перш ніж почати практичну роботу з удосконалення техніки, тренер і спортсмен повинні переконатися в тому, що це приведе до поліпшення результативності. Тут важливо знати, що саме змінювати в техніці спортсмена та якою мірою. Модель дає змогу це здійснити, прогнозуючи результативність. Потім комп'ютерною програмою обчислюється критерій ефективності змагальної діяльності, який досягається в разі реалізації запланованих змін в біомеханічній структурі техніки.

Фундаментально новий підхід до математичного моделювання в сучасній спортивній науці представляє нейрокомп'ютинг. Нейрокомп'ютинг – це технологія створення систем обробки інформації (наприклад нейронних мереж), які здатні генерувати методи, правила та алгоритми обробки у вигляді адаптивної відповіді в умовах функціонування в конкретному інформаційному середовищі. Такий підхід не вимагає готових алгоритмів і правил обробки – система повинна "вміти" виробляти правила й модифікувати їх у процесі розв'язання конкретних завдань, тобто бути здатною "вчитися". Навчання нейронної мережі засноване на тому, що ми знаємо, яким повинен бути вихідний сигнал. Дані за минулі періоди містять структурні залежності, виявивши які, можна визначити поведінку системи в майбутньому. Порівняно з традиційними методами математичної статистики, нейромережеві технології дають змогу виявляти нелінійні закономірності серед сильно зашумлених неоднорідних даних, забезпечують високу якість рішень як при великій кількості вхідних параметрів, так і при відносно невеликих обсягах розрізнених даних. Найбільш перспективні завдання нейромережевого моделювання в спорті: прогнозування спортивного (рекордного) результату; відбір і селекція (профілювання спортсменів); оцінка можливостей спортсмена; оптимізація параметрів тренувальної програми. Дослідники в спортивній науці за допомогою нейронних мереж сподіваються моделювати вражаючи за своєю ефективністю процеси обробки інформації, що властиві живим істотам. М. П. Шестаков навіть визначив новий прикладний науковий напрям "біокіберогогіку" (спортивно-педагогічну

біомеханіку) [8], який пов'язаний із розробкою математичної теорії навчання людини рухових дій на підґрунті застосування нейронних мереж.

Висновки. Установлено, що сучасні дослідження показників спортивної техніки виконуються відеокомп'ютерними аналізаторами рухів спортсмена.

Підтверджено, що засобами практичного розв'язання завдань удосконалення технічної майстерності спортсменів є різноманітні тренажерні пристрої.

Установлено, що для аналізу й моделювання рухових дій у біомеханіці спорту, а також прогнозування способів удосконалення спортивної техніки (на основі контролю як тренувальної, так і змагальної діяльності спортсмена) перспективним є використання нейрокомп'ютерингу.

Перспективи подальших досліджень пов'язані з аналізом біомеханічних моделей раціональної техніки рухових дій спортсменів.

Список використаної літератури

1. Ахметов Р. Ф. Теоретико-методичні основи управління системою багаторічної підготовки спортсменів швидко-силових видів спорту : автореф. дис. ... на здобуття наук. ступеня д-ра наук з фізичного виховання та спорту / Р. Ф. Ахметов. – К., 2006. – 39 с.
2. Гусаревич О. В. Програмоване управління технічною підготовкою в стрибках у довжину з розбігу / О. В. Гусаревич // Фізична культура, спорт та здоров'я нації, Вінниця, 2011. – С. 104–108.
3. Кашуба В. Современные оптико-электронные методы измерения и анализа двигательных действий спортсменов высокой квалификации. / В. Кашуба, И. Хмельницкая // Наука в олимпийском спорте. – 2005. – № 1. – С. 123–128.
4. Лапутин А. Н. Олимпийскому спорту – высокие технологии / А. Н. Лапутин, В. И. Бобровник – Киев : Знання, 1999. – 164 с.
5. Платонов В. Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте / Платонов В. Н. – К. : Олимпийская лит., 2004. – 807 с.
6. Попов Г. И. Биомеханические основы создания предметной среды для формирования и совершенствования движений : дис. д-ра пед. наук / Г. И. Попов. – М., 1992. – 626 с.
7. Информационно-тренажерная система “Zenit-2000” / М. В. Шахматов, В. К. Зайцев, И. Д. Тихонов, А. В. Кузьмин – М. : МФТИ, РГУФКСТ, ОАО “Импульс”, 2003. – 70 с.
8. Шестаков М. П. Управление технической подготовкой в легкой атлетике на основе компьютерного моделирования / М. П. Шестаков // Наука в олимпийском спорте. – 2005. – № 2. – С. 187–196.

Анотація

У наш час технічна підготовка спортсменів виступає стержневим системоутворювальним елементом у багатогранній структурі процесу спортивного тренування. Одним із головних питань, що визначає стратегію всього процесу технічної підготовки, є вдосконалення спортивної техніки. Завдання дослідження – проаналізувати сучасні підходи до розв'язання проблеми вдосконалення спортивної техніки. Серед безконтактних методів контролю за рухами спортсменів найбільш популярним став біомеханічний аналіз на основі фото-, кіно- та відеозйомки. Біомеханічні характеристики допомагають розібратися в складних механізмах формування рухів і, отже, знайти способи оволодіння ними, їх удосконалення та виправлення можливих помилок. Установлено, що сучасні дослідження показників спортивної техніки виконуються відеокомп'ютерними аналізаторами рухів спортсменів. Підтверджено, що засобами практичного вирішення вдосконалення технічної майстерності спортсменів є різноманітні тренажерні пристрої. Установлено, що для аналізу й моделювання рухових дій у біомеханіці спорту, а також прогнозування способів удосконалення спортивної техніки перспективним є використання нейрокомп'ютерингу.

Ключові слова: спортивна техніка, відеокомп'ютерний аналіз, біомеханічні характеристики, модель, нейрокомп'ютеринг.

Рустам Ахметов, Виктор Шаверский. Перспективные подходы к совершенствованию техники двигательных действий спортсменов. В наше время техническая подготовка спортсменов выступает стержневым системообразующим элементом в многогранной структуре процесса спортивной тренировки. Одним из главных вопросов, которые определяют стратегию всего процесса технической подготовки, является совершенствование спортивной техники. Задача исследования – проанализировать современные подходы решения проблемы совершенствование спортивной техники. Среди бесконтактных методов контроля за движениями спортсменов наиболее популярным стал биомеханический анализ на основе фото-, кино- и видеосъемки. Биомеханические характеристики помогают разобратся в сложных механизмах формирования движений, а, значит, найти пути овладения ими, их совершенствования и исправления возможных ошибок. Установлено, что современные исследования показателей спортивной техники выполняются видеокомпьютерными анализаторами движений спортсменов. Подтверждено, что средствами практического решения совершенствования технического мастерства спортсменов являются разнообразные тренажерные приспособления.

собления. Установлено, что для анализа и моделирования двигательных действий в биомеханике спорта, а также прогнозирования способов совершенствования спортивной техники перспективным является использование нейрокомпьютинга.

Ключевые слова: спортивная техника, видеокомпьютерный анализ, биомеханические характеристики, модель, нейрокомпьютинг.

Rustam Akhmetov, Viktor Shaverskii. Perspective Approaches to the Development of Techniques of Moving Actions of Athletes. Nowadays technical training of athletes is a core system-creating element of the multi-faced structure of process of sports training. One of the main issues that determine the strategy of the whole process of technical training is development of sports techniques. Research objective – to analyze the present-day approaches to solution of the problem of development of sports techniques. Among the contactless methods of control of movements, the most popular one is biomechanical analysis on basis of photo-, movie-, video-recording. Bio-mechanic characteristics help to understand the complicated mechanisms of formation of movements, i.e. finding the ways of taking control over them, their development and correction of possible mistakes. It is estimated that present-day investigations of indices of sports techniques are conducted by video-and-computing analyzers of movements of athletes. It is proved that variety of training simulators are the means of practical solutions to the development of technical mastership of athletes. It is estimated that in order to analyze and model moving actions in biomechanics of sports as well as to forecast the ways of development of sports techniques it is perspective to use neurocomputing.

Key words: sports technique, video-and-computing analysis, biomechanical characteristics, model, neurocomputing.

УДК 796.41+796.412.22+796.015.134+796.015.868

Юлія Борисова

Аналіз технічної підготовленості спортсменок, які займаються естетичною гімнастикою

*Дніпропетровський державний інститут
фізичної культури і спорту (м. Дніпропетровськ)*

Постановка наукової проблеми та її значення. Сучасні тенденції розвитку не олімпійських видів спорту займають досить вагоме місце в Україні. До таких видів спорту відносять естетичну гімнастику – жіночий, командний, масовий вид спорту. Естетична гімнастика користується великою популярністю у світі. У Фінляндії – це національний вид спорту [1].

В Україні естетична гімнастика почала розвиватися на початку 2003 р. Перша національна збірна команда України була сформована на базі Національного університету фізичного виховання й спорту України. Створення Національної федерації сприяло виходу гімнасток на міжнародний рівень. Так, у червні 2004 р. збірна команда України взяла участь у V чемпіонаті світу в м. Софії (Болгарія), де увійшла у фінал і здобула Кубок фіналістів.

Аналіз останніх досліджень і публікацій із цієї проблеми. У науково-методичній літературі питання, які присвячені особливостям техніки виконання та методики навчання окремих елементів різної групи складності в естетичній гімнастиці, висвітлені недостатньо [1; 2; 5]. Ці питання у вигляді малюнків розглядаються тільки в “Правилах змагань з естетичної гімнастики” [4], а методика складання змагальних композицій – відповідно до вимог виконання базових елементів, практично відсутня.

Тому вивчення особливостей побудови навчально-тренувального процесу, становлення технічної майстерності гімнасток актуалізує пошук наукових підходів та оперативне внесення їх у спортивну практику.

Зв'язок роботи з науковими програмами, планами й темами. Дослідження виконано відповідно до зведеного плану науково-дослідної роботи у сфері фізичної культури та спорту на 2011–2013 рр. Міністерства України у справах сім'ї, молоді та спорту в межах теми 2.6 “Теоретико-методичні основи удосконалення тренувального процесу та змагальної діяльності в структурі багаторічної підготовки спортсменів” (номер державної реєстрації – 0111U001168).

Завдання дослідження – проаналізувати технічну підготовленість спортсменок, котрі займаються естетичною гімнастикою в групах вищої спортивної майстерності, й розробити методику вдо-

сконалення технічної підготовленості гімнасток із використанням окремих груп рухів, відповідно до правил змагань.

Для розв'язання поставлених завдань використовували такі **методи** дослідження: аналіз науково-методичної літератури, протоколів змагань з естетичної гімнастики й відеозйомок виступів збірних команд на чемпіонаті світу 2011 р. у м. Москві (Росія); педагогічне спостереження та експеримент; оцінка вестибулярної стійкості, методи математичної статистики.

Дослідження проводили на базі Дніпропетровської обласної федерації з естетичної гімнастики (м. Дніпропетровськ) і ДЮСШ № 4 (м. Дніпродзержинськ), спортсменки займались у молодіжній групі 16 років і старші п'ять разів на тиждень по 90 хв.

Виклад основного матеріалу й обґрунтування отриманих результатів дослідження. Особливістю естетичної гімнастики є гармонія рухів, які виконані з економічним і природним використанням сили та з найменшими витратами енергії. Гармонійні рухи йдуть плавно й природно від одного руху до наступного, так, ніби вони були створені попереднім рухом. Усі рухи повинні виконуватися разом, плавно, безперервно. Техніка виконання має демонструвати амплітуду, різноманітність у динаміці та швидкості.

Композиція гімнасток складається з двох ізольованих рівноваг, двох ізольованих стрибків, двох хвиль, двох помахів, двох зв'язків із двох рухів тіла, двох зв'язків із трьох рухів тіла та однієї стрибкової зв'язки [4]. До основних вимог виконання елементів в естетичній гімнастиці відносять те, що:

- виконання повинно бути єдиним і синхронним;
- усі рухи мають виконуватися “технікою цілісних рухів”, тобто рухи пов'язані разом за напрямом, відбувається подовження від одного руху до іншого плавно, підкреслюючи безперервність;
- рухи повинні бути чіткі, виразні й естетичні;
- усі елементи здійснюються з урахуванням аспектів здоров'я (позиції плечей і стегон, положення опорної ноги, двостороння розтяжка й м'язова робота, правильна постава).

Ми проаналізували результати виступу команди України на чемпіонаті світу. У змаганнях брало участь 17 команд, команда Viktoria (UKR) посіла восьме місце. При виконанні змагальної композиції у гімнасток команди Viktoria спостерігалася відсутність динаміки й злитості всередині рухів та сполук. Відзначається багато помилок у здійсненні рівноваг, недостатня амплітуда нахилів і стрибків. Різна індивідуальна техніка й фізична підготовленість гімнасток призводить до таких погрешностей, як відсутні чіткі “крапки”, де спортсменки виконують синхронний вдих і видих; неоднакова фаза польоту в стрибках; різний ступінь стійкості в рівновазі. Це виражається в недоліку синхронності; іншими словами, різний час здійснення рівноваги гімнасткою або будь-яке розрізнення в техніці виконання рухів буде розцінюватися судьями як відсутність або недолік єдності команди й тягне за собою знижку в 0,1 бала кожен раз.

У зв'язку з тим, що багато помилок спостерігалось під час виконання статичних і динамічних рівноваг, ми дослідили рівень вестибулярної стійкості гімнасток. Для цього використовували пробу Яроцького, пробу Ромберга й тест Фламінго (табл. 1).

Таблиця 1

Рівень вестибулярної стійкості гімнасток команди Viktoria

Тести (проби)	Статистичні показники			
	M	σ	m	V
Проба Яроцького, с	72,22	14,81	4,68	20,51
Проба Ромберга, с	112,78	22,24	7,03	19,72
Тест Фламінго, с	27,56	2,70	9,79	0,85

За результатами дослідження виявили, що рівень розвитку вестибулярної стійкості гімнасток у пробі Ромберга – середній, а в пробі Яроцького – вищий за середній. Але за коефіцієнтом варіації спостерігається неоднорідність групи, особливо в пробі Яроцького $V=20,51$. Тест Фламінго характеризує спроможність спортсменок утримувати рівновагу на обмеженій опорі. При виконанні цієї вправи в гімнасток спостерігалось від двох до трьох падінь. Причому, коефіцієнт варіації ($V=0,85$) вказує на те, що всі гімнастки команди з цим завданням впоралися на рівні, нижчому за середній. Усе це дає підставу вважати, що рівень вестибулярної стійкості в спортсменок команди різний. Це й зумовлює десинхронізацію під час виконання окремих елементів.

Отже, за результатами змагань з'ясувалося, що гімнасткам команди *Viktoria* потрібно:

1) відпрацювати чітке виконання рухів тіла (хвилі, помаху й стиснення) і неподільність між рухами всередині зв'язки. Рухи повинні виконуватися без зупинок та виразно;

2) потрібно розвивати в гімнасток відчуття музики й синхронності, тому що композиція будуватиметься відповідно до правил змагань під музичний супровід з урахуванням рівня технічної підготовленості спортсменок;

3) допрацювати композицію з метою правильної побудови рухів у зв'язці, при цьому особливу увагу приділити правильному чергуванню вдихів і видихів, тому що не можна не дихати й не затримувати дихання. Дихання під час виконання композиції відіграє важливу роль, оскільки одночасний видих і видих усіма гімнастками сприяє формуванню єдиної енергетики композиції;

4) додатково потрібно переглянути побудову тренувального процесу, особливо структуру окремого заняття. Для впровадження в кожне заняття навчальних комплексів і комплексів, спрямованих на вдосконалення техніки виконання базових рухів естетичної гімнастики.

Як показали дослідження, проведені в художній гімнастиці [3], існують загальні закономірності в технічній підготовці групових вправ. До них належать використання одних і тих самих спеціальних засобів тренування; перерозподіл акцентів у виборі засобів та спрямованості їх впливу залежно від етапу підготовки; орієнтація на єдність удосконалення технічної, фізичної й функціональної підготовленості.

Технічну підготовку вправ в естетичній гімнастиці умовно можна поділити на чотири етапи. Тренування на кожному з них передбачає розв'язання конкретного завдання:

– на першому етапі – формування у всіх гімнасток команди одного рівня хореографічної підготовленості й техніки рухових взаємодій;

– на другому етапі – досягнення досконалої техніки виконання рухових взаємодій, окремих елементів і сполук, що повинно забезпечити взаємозв'язок навиків із технікою виконання вправ;

– на третьому етапі – досягнення стабільно високої техніки виконання акробатичних підтримок та складних з'єднань у композиції;

– на четвертому етапі – досягнення високої надійності техніки виконання композиції в цілому.

Розв'язання цих завдань спрямоване на забезпечення високих технічних показників змагальної діяльності. Ефективна технічна підготовка гімнасток в естетичній гімнастиці передбачає використання великої кількості засобів спортивного тренування. Вони об'єднані за ознакою цільової спрямованості в чотири групи: засоби хореографічної підготовки, які спрямовані на досягнення точності й чистоти, виразності та артистичності; засоби вдосконалення рухових взаємодій, спрямовані на тренування точності перешикування, акробатичних підтримок, інших маніпуляцій і засвоєння нових елементів; засоби вдосконалення техніки виконання окремих елементів, які спрямовані на опанування основами техніки й володіння елементами прогресуючої трудності; засоби вдосконалення техніки виконання змагальної композиції, які спрямовані на формування раціональної техніки та високого рівня її надійності.

Ці засоби повинні бути адаптовані до умов групової діяльності, регламентовані за показниками навантаження, засобами виконання, методами організації, системою контролю та покладені в основу програм удосконалення техніки рухових взаємодій, загальної технічної й хореографічної підготовки, підготовки змагальної композиції. Тобто для успішної підготовки команди *Viktoria* потрібно розробити методiku вдосконалення рівня технічної підготовленості гімнасток і впровадити її в навчально-тренувальний процес у підготовчому періоді (рис. 1).

Методика складається з трьох комплексів вправ, які проводяться в підготовчій частині заняття після комплексу загальнорозвивальних вправ протягом 30 хвилин на кожному занятті, упродовж дев'яти занять усіма гімнастками разом. При цьому особливу увагу слід приділяти одночасному вдиху й видиху перед або після руху. Потім окремі комплекси ускладнюються об'єднаними, тобто 1+2 (п'ять занять) та 2+3 (п'ять занять). Після 10 занять загальнорозвивальну розминку змінюють на хореографічну з обов'язковим використанням різних етюдів. Кожен етюд розучується й повторюється від двох до чотирьох занять. Після хореографії гімнастки виконують об'єднані комплекси 1+2+3.

Основна частина тренувального заняття будується за такою схемою: вивчення нових елементів і сполук, потім відпрацювання окремих елементів змагальної композиції та композиції в цілому.

У завершальній частині з гімнастками виконували групові тематичні музично-ритмічні завдання на розвиток творчої активності, артистизму та музикальності, а також ігри, спрямовані на виховання почуття колективізму, групових взаємодій, удосконалення координації рухів.



Рис. 1. Схема впровадження методики вдосконалення технічної підготовленості гімнасток

Висновки. Використання розробленої методики вдосконалення рівня технічної підготовленості гімнасток у підготовчому періоді дасть змогу надати такий вихідний рівень готовності спортсменок, який у подальшому буде сприятиме навчанню будь-яким за складністю вправам значно ефективніше. А досягнення всіма гімнастками команди вдосконаленої техніки рухових взаємодій, окремих елементів та сполук повинно забезпечити ефективний взаємозв'язок отриманих навичок із технікою виконання змагальної композиції в естетичній гімнастиці.

Перспективи подальших досліджень пов'язані з експериментальним обґрунтуванням методики вдосконалення рівня технічної підготовленості гімнасток.

Список використаної літератури

1. Вишнякова С. В. Эстетическая гимнастика : учебное пособие / С. В. Вишнякова, А. И. Исаева // Волгоградская академия физической культуры. – 2009. – 110 с.
2. Михайлова Е. Ф. Эстетическая гимнастика : учеб. прогр. для детско-юношеских школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва, школ высшего спортивного мастерства, спортивных клубов, факультативных занятий в ВУЗах / Е. Ф. Михайлова, Е. С. Айвазова, П. В. Ночевнова, В. Б. Михайлова // ВФЭГ. – 2006. – 31 с.
3. Нестерова Т. В. Техника двигательных взаимодействий в групповых упражнениях художественной гимнастики / Т. В. Нестерова // Наука в олимпийском спорте. – 2000. – № 2. – С. 31–38.
4. Правила соревнований по эстетической гимнастике / Всероссийская федерация эстетической гимнастики (ВФЭГ). – М., 2011. – 39 с.
5. Спорышев В. В. Эстетическая гимнастика : учеб. прогр. для детско-юношеских спорт. школ / В. В. Спорышев, И. П. Гутник, М. А. Прибутная, Л. В. Падалка, Н. В. Цюкало // Федерация эстетической гимнастики Украины. – Киев, 2008. – 48 с.

Анотації

Наведено результати виступу команди *Viktoria* на чемпіонаті світу з естетичної гімнастики. При виконанні змагальної композиції в гімнасток спостерігалися помилки, зв'язані з різною індивідуальною технікою й фізичною підготовленістю спортсменок. З'ясовано що гімнасткам команди *Viktoria* потрібно відпрацювати чітке виконання рухів тіла, розвивати відчуття музики й синхронності, допрацювати композицію, переглянути побудову тренувального процесу, особливо структуру окремого заняття. Результати проведеного дослідження використовувалися для розробки методики вдосконалення рівня технічної підготовленості гімнасток.

Ключові слова: естетична гімнастика, техніка, підготовка.

Юлія Борисова. Анализ технической подготовленности спортсменок, которые занимаются эстетической гимнастикой. Приведены результаты выступления команды Viktoria на чемпионате мира по эстетической гимнастике. При выполнении соревновательной композиции у гимнасток наблюдались ошибки, связанные с разной индивидуальной техникой и физической подготовленностью спортсменок. Установлено, что гимнасткам команды Viktoria необходимо отработать чёткое выполнение движений тела, развивать чувство музыки и синхронности, доработать композицию, пересмотреть построение тренировочного процесса, особенно структуру отдельного занятия. Результаты проведенного исследования использовались для разработки методики, которая направлена на совершенствование уровня технической подготовленности гимнасток.

Ключевые слова: эстетическая гимнастика, техника, подготовка.

Yulia Borysova. Analysis of Technical Preparedness of Sportswomen That are Engaged in Aesthetic Gymnastics. Results of performances of team Viktoria on World Cup on aesthetic gymnastics are given. While performing competition composition gymnasts had errors related to different individual technique and physical preparedness of sportswomen. The conclusion was made that gymnasts from Viktoria team need to work on clear performance of body moves, develop sense of music and synchronicity, complete composition, and reconsider construction of training process, especially structure of individual training. Results of a conducted research were used in developing the methodology that is aimed at perfection of level of technical preparedness among gymnasts.

Key words: aesthetic gymnastics, technique, preparation.

УДК 612.43- 055.1/3

**Юрій Валецький,
Руслана Валецька,
Омелян Петрик**

Особливості фізіології та клініки перетренування в чоловіків і жінок

Волинський національний університет імені Лесі Українки (м. Луцьк)

Постановка наукової проблеми та її значення. Аналіз останніх досліджень. Останніми роками спортсмени України досягли певних успіхів на міжнародній арені, отримали європейське й світове визнання. Таке підвищення спортивно-технічних показників є віддзеркаленням строго спеціалізованої за інтенсивністю й обсягом тренувальної роботи. На сучасному рівні спортивне тренування може розглядатися як стан коли фізіологічне навантаження межує з патологічними відхиленнями. Посилене тренування, яка здійснюється в спортивній діяльності для досягнення рекордних спортивних показників, пояснює, чому стан перетренування спортсменів набуває все більшого значення [1].

Проте перетренування не завжди своєчасно розпізнається, значення його оцінюється недостатньо, а наслідки не завжди вивчаються глибоко.

Завдання дослідження – вивчити різницю фізіології та клініки перетренування в чоловіків і жінок та її профілактики.

Виклад основного матеріалу й обґрунтування отриманих результатів дослідження. Неправильне планування навчально-тренувального процесу й розроблених індивідуальних планів спортсменів, особливо щодо навантажень, нервово-психічні фактори рано чи пізно спричиняють порушення фізіологічної рівноваги та перевтоми. Основні фактори перевтоми – недостатнє постачання м'язів киснем і, як наслідок, недостатній обсяг дихання тканин, гіпертермія та виснаження вуглеводних резервів, що є як у чоловіків, так і в жінок. Проте існує різниця в системі кровообігу, де спортивне серце жінок не має тих резервів, що серце в чоловіків, оскільки ваготонія, спричинена тренуванням для економії сил, не досягає вже такого рівня адаптації, як у чоловіків [2; 3; 6]. Початкове зниження м'язової працездатності, яке часто зовсім не відчувається або відчувається тільки на досить пізніх стадіях, спортсмен намагається компенсувати, спочатку несвідомо, а пізніше свідомо, посиленням напруженням. Така надмірна витрата енергії не тільки значно знижує рівень дії, але виснажує запаси в організмі глікогену й жирів. Як правило, така неекономна м'язова робота призводить до значної втрати маси. Сама втрата маси, і навіть велика, ще не є ознакою перетренування до того часу, поки не з'являться інші характерні симптоми. Як показують дослідження, в окремих м'язових сегментах уна-

слідок посиленого тренування простежується швидка поява гіпертрофії, прискорена схильність до перетренованості. Це пояснюється невідповідністю між гіпертрофією та постачанням капілярів кров'ю, що негативно впливає на обмін речовин [6].

Заняття спортом дає змогу жінці стати більш стійкою, більш упевненою в собі та краще долати всякі перешкоди в житті [5].

Урівноваження ґрунтується переважно на гармонії функціональної енергії нейровегетативної й гормональної систем. У чоловіків патологічне відображення порушення гармонії внаслідок перетреноування у 80 % випадків проявляються нейровегетативними змінами та у 20 % – гормональними. У жінок-спортсменок нейровегетативні й гормональні зміни спостерігаються в рівних кількостях. Зв'язок між обома системами досить тісно пов'язаний, що перетреноування проявляється одночасно нейровегетативною дистонією та розладами гормональної системи. Динамометрія виявляє велику м'язову силу в чоловіків, ергографія – більш швидко в тому в жінок. Збудливість м'язового волокна в обох груп однакова. У процесі змагань у чоловіків перетреноування збільшує час реакції в спринті на 0,1–0,2 секунди під час бігу. У жінок цей час збільшується у два рази. У цьому випадку йдеться про “дезорганізацію” спонтанного ритму завдяки центральній або периферичній перевтомі [1; 8].

Відсутність здатності зосередитися й реагувати разом із відомою нерішучістю та некритичністю посилюють упадання в стан перетреноування, що спричинює нещасні випадки. Відомо, що загальна втома викликає розлад координації рухів і призводить до порушення вже набутих навичок на тренувальних заняттях, що, зі свого боку, може зумовити послаблення захисних реакцій та уваги спортсмена. Тому під час виконання вправ добре технічно підготовлена особа, коли вона перебуває в стані втоми, може допустити грубі помилки, які зумовлюють виникнення травми. Нове напруження, що виникає через посилене навантаження при недостатньому відпочинку спортсмена та попередній підготовці, може призвести до стану хронічної втоми й перетреноування, а це створює передбачені умови для появи моральних і фізичних травм у спортсмена.

Ця “дезорганізація” в жінок часто проявляється більше або менше значними розладами яєчничково-гіпофізарної функції. У деяких спортсменок не проявлялися зовнішні розлади після безперервного тренування. Це є наслідок активної регуляції фізіологічних функцій в організмі. Проте найбільша кількість спортсменок, які були менше фізично розвинені, мали більш гіпопластичну конституцію або в них спостерігалися всі симптоми венозного діатезу внаслідок недостатньої функції залоз внутрішньої секреції або аліментарної нестачі вітамінів, зокрема пародонтоз або варикозне розширення вен нижніх кінцівок. Перетреноування може спричинити в гормональній системі перебудови функцій, які проявляються маловираженими розладами менструального циклу а також посилення роботи всієї ендокринної системи [9].

У процесі безперервного й посиленого навантаження-перетреноування в організмі спортсменки відбувається активізація симпатичної нервової системи (високий артеріальний тиск, прискорений пульс, дихання). Слід відзначити, що вегетативні зміни значно більше виражені в жінок, ніж у чоловіків. Здатність до адаптації в них менше виражена, велика лабільність і функціональні розлади більш різноманітні внаслідок великої активності нейровегетативної системи.

Адинамія в чоловіків виникає внаслідок недостатності функції надниркових залоз; адинамія в жінок не є наднирковою, оскільки вона не проявляється наслідками нестачі функцій наднирників. Очевидно, проявляється антагонізм між щитоподібною залозою й наднирковими залозами, проте, без сумніву є зв'язок між гіпоталамусом – центром, який розв'язує цю виражену гіпотонію, – та нейрон-ендокринною дисфункцією, що зумовлює адинамію й дистонію [5].

Ця гіпотонія спортсменки, очевидно, є засобом профілактичного захисту жіночого організму. Симпатичні подразники, які йдуть за постійним перетреноуванням, із часом спричинюють гіперхолестеринемію, нефросклеротичні порушення й розлади печінкової паренхіми. Розлади менструального циклу, травлення, ваготонічна перевтома та інші вегетативні порушення мають захисні превентивні елементи [10]. Перетреноування в чоловіків спричинює перенапруження симпатичної нервової системи; у жінок, у яких здатність до компенсації не досить велика, перетреноування досить часто спричиняє гіпотензію центрального походження, гіпоталамічну адинамію та психічну депресію; отже, її походження не серцево-судинне.

У чоловіків втрата зосередження, уваги й настрою на досягнення спортивних успіхів з'являється спочатку, а пізніше – симптоми м'язової втоми. У жінок астения та адинамія, а також явища психічної неврівноваженості перебувають на першому плані соматичних розладів. Ця нервозність – не моторного порядку; вона поділяється на два елементи: перший із них – це неспокій, який поступово спри-

чиняє втрату впевненості в собі; другий елемент – психічне хвилювання. Психічні хвилювання проявляються у вигляді нападів рівноваги, безпричинних сварок, підвищеної дратівливості, інколи безперервного тремтіння верхніх кінцівок, що швидко з'являється внаслідок великого спортивного хвилювання [8].

Пасивний потенціал у жінок не має такої витривалості, яка є в чоловіків. Перетренування часто спричиняє в жінок розлади, які лише інколи спостерігаються в чоловіків. Ідеться про розлади травлення. Зовнішні ознаки дисрегуляції – здуття живота, відчуття повноти, біль в епігастральній ділянці, тривалі застій у ділянці жовчного міхура, часто пов'язане з нерегулярним випорожненням. Це – типова реакція на хвилювання в жінок у відповідь на стрес перетренування.

Статеві гормони жінок забезпечують краще кровопостачання організму внаслідок напруженої роботи. Процентне співвідношення серцевих розладів, стенокардії, виразки шлунка менше в представників жіночої статі; нервова лабільність не так швидко виникає в жінок під час напруження, ніж у чоловіків. Але якщо до самого тренування приєднується психічний стрес, то дієнцефальне порушення призводить до значно більш глибоких енергетичних витрат [4].

Якщо в спортсменок посилене навантаження спричинює гіперактивність статевих гормонів, то гіперфолікулінемія спричинює загальну міастенію. Ця астения не є наслідком надмірного утворення фолікуліна, а пояснюється недостатньою кількістю надходженням андрогенних гормонів “гіпокортицизмом” унаслідок перенапруження. Проте слід пам'ятати, що надлишок фолікуліну спричиняє гіпокальціємію, яка сприяє втраті резервних запасів організму [7]. У чоловіків утрата іонів кальцію не досягає таких величин. Із вітаміном Св. положення інше. У жінок-спортсменок більший резерв вітаміну Св., ніж у спортсменів-чоловіків; велике навантаження інколи виснажує цей резерв; надмірне й тривале навантаження виснажує спортивну працездатність. У жінок рівень аскорбінової кислоти швидше знижується, ніж у чоловіків, у час виникнення розладів ендокринного обміну. У такому випадку катаболізм молочної кислоти швидко зменшується.

Тренування змінює метаболізм під час тренування; перетренування посилює основний обмін. Прискорюють настання стану перетренування як у спортсменок-жінок, так і в чоловіків нестача або надлишок білків у харчуванні, нестача вітамінів, наявність розсіяних активних вогнищ інфекції, куріння (зуби, мигдалики, приносіві пазухи носа, жовчний міхур тощо), значна зміна клімату. Нестача білка етіологічно інколи має суттєве значення, оскільки внаслідок перетренування особливо збільшується порушення співвідношення між постачанням і збільшенням потреби в них унаслідок посиленої деструкції м'язів та розпаду білків. З іншого боку, незвичне велике вживання білків у зв'язку із їх специфічно-динамічною дією сприяє станові перетренування. Нестача вітамінів також може бути причиною цього. Унаслідок свого амбівалентного фізіологічного впливу зміна клімату може сприяти настанню перетренування й, відповідно, раптово її спровокувати, або в деяких випадках перешкодити її появі. Хвилювання є факторами, які збільшують обмін речовин на 20–40 %.

Висновки й перспективи подальших досліджень. У жінок-спортсменок перетренування проявляється одночасно нейровегетативною дистонією й розладами гормональної системи. Унаслідок безперервного та посиленого тренування в організмі спортсменки вегетативні зміни значно більше виражені, ніж у чоловіків. Здатність до адаптації в жінок значно менша, лабільність більш велика й функціональні розлади більше різноманітні внаслідок великої активності нейровегетативної системи. Психоматичне походження деяких розладів, перевтома, неприємності, порушення аферентної рівноваги впливають на метаболізм щитоподібної залози, гіперактивність якої збільшує обмін речовин. Раптові зміни, що виникають у спортсменки, досить тісно пов'язані з гормональними розладами й дисрегуляціями. Останні впливають не тільки на системи кровообігу та дихання, але й на перебіг інстинктивних почуттів, на загальну поведінку й спортивні результати.

Стан перетренування в чоловіків і жінок може бути правильно поставлений діагноз тільки після отримання всіх даних, унаслідок комплексного лікарського обстеження, завдяки аналізу та синтезу різних показників, які відображають функціональний стан організму. Окремі, ізольовано взяті ознаки, одержані навіть на основі досить складних клінічних методів дослідження, не дають підстави для достатньої оцінки стану перетренування.

Спортивний лікар та тренер повинні все-таки профілактично попереджувати перетренування, ретельно стежити за фізичним і психічним станом спортсменів і дотримуватися досить обережного підходу до них, опираючись на дані клінічного аналізу та свого досвіду. Це відповідає інтересам кожного окремого спортсмена й усього спортивного колективу.

Список використаної літератури

1. Валецький Ю. М. Деякі аспекти фізіології й патології перетренування / Ю. М. Валецький, Р. О. Валецька, О. І. Петрик [та ін.] // Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві : зб. наук. пр. Волин. нац. ун-ту ім. Лесі Українки. – Луцьк : Волин. нац. ун-т ім. Лесі Українки, 2011 – № 4 (16). – С. 90–94.
2. Данько Ю. И. Адаптация кровообращения и дыхания к физической нагрузке у больных и здоровых / Ю. И. Данько. – Ленинград : [б. и.], 1975. – С. 108–116.
3. Дембо А. Г. Спортивная кардиология / А. Г. Дембо, Э. В. Земцовский. – Ленинград : Медицина, 1989. – 205 с.
4. Загрядский В. П. Физические нагрузки современного человека // В. П. Загрядский, Э. К. Сулимо-Самуйло – Ленинград : Наука, 1982. – 126 с.
5. Илюхина В. А. Нейрофизиология функциональных состояний человека / Илюхина В. А. – Ленинград : Наука, 1986. – С. 171.
6. Колчинская А. З. Кислород. Физическое состояние. Работоспособность / Колчинская А. З. – Киев : Наук. думка, 1992. – 208 с.
7. Кучкин С. Н. Резервы дыхательной системы и аэробной производительности организма : автореф. дис.... д-ра наук по физическому воспитанию и спорту / С. Н. Кучкин – Казань, 1986. – 32 с.
8. Матвеев Л. И. Принципы теории тренировки и современные положения теории адаптации к физическим нагрузкам // Л. И. Матвеев, Ф. А. Меерсон // Очерки по теории физической культуры. – М. : Физкультура и спорт, 1984. – С. 224–240.
9. Селье Г. Стресс без дистресса / Селье Г. – Рига : Виеда, 1992. – 109 с.
10. Сердюк О. І. Клінічні варіанти неврологічних розладів у хворих на хронічні соматичні захворювання / О. І. Сердюк // Экспериментальная и клиническая медицина. – 2000. – № 1. – С. 61–62.

Анотації

У статті проаналізовано особливості фізіології та клініки перетренування в чоловіків і жінок. Показано, що в жінок-спортсменок перетренування проявляється одночасно з нейровегетативною дистонією й розладами гормональної системи. Унаслідок безперервного та посиленого тренування в організмі спортсменки вегетативні зміни значно більші виражені, ніж у чоловіків. Здатність до адаптації в жінок значно менша, лабільність більша й функціональні розлади різноманітніші внаслідок великої активності нейровегетативної системи. Психоматичне походження деяких розладів, перевтома, неприємності, порушення аферентної рівноваги впливають на метаболізм щитоподібної залози, гіперактивність якої збільшує обмін речовин. Раптові зміни, що виникають у спортсменки, досить тісно пов'язані з гормональними розладами та дисрегуляціями. Останні впливають не тільки на системи кровообігу й дихання, але й на перебіг інстинктивних відчуттів, на загальну поведінку та спортивні результати. Стан перетренування в чоловіків і жінок може бути правильно діагностований тільки після отримання всіх даних унаслідок комплексного лікарського обстеження, завдяки аналізу та синтезу різних показників, які відображають функціональний стан організму. Окремі ізольовано взяті ознаки, одержані навіть на основі досить складних клінічних методів дослідження, не дають підстави для достатньої оцінки стану перетренування. Спортивний лікар і тренер повинні все-таки профілактично попереджувати перетренування, ретельно стежити за фізичним та психічним станом спортсменів і дотримуватися досить обережного підходу до них, опираючись на дані клінічного аналізу та свого досвіду. Це відповідає інтересам кожного окремого спортсмена й усього спортивного колективу.

Ключові слова: перетренування, вегетативні й гормональні системи, астенія.

Юрий Валецкий, Руслана Валецкая, Емельян Петрик. Особенности физиологии та клиники перетренованности у мужчин и женщин. Проанализированы особенности физиологии та клиники перетренованности у мужчин и женщин. Показано, что у женщины-спортсменки перетренованность проявляется одновременно нейровегетативной дистонией и расстройствами гормональной системы. Вследствии непрерывного и чрезмерного усилия в организме спортсменки вегетативные изменения более выражены, чем у мужчин. Способность к адаптации у них меньше выражена, лабильность более велика и функциональные расстройства более разнообразны вследствие большей нейровегетативной системы. Психоматические происхождения некоторых расстройств, перенапряжение, неприятности, нарушения афферентного равновесия влияют на метаболизм щитовидной железы, гиперактивность которой увеличивает обмен веществ. Быстрые изменения, возникающие у спортсменки, тесно связаны с гормональными расстройствами и дисрегуляциями. Они влияют не только на системы кровообращения и дыхания, а и на течение инстинктивных чувств, на общее поведение и спортивные результаты. Состояние перетренованности у мужчин и женщин может быть правильно диагностировано только после наличия всех данных, вследствие комплексного врачебного обследования, благодаря анализам и синтезу разных показателей, которые отображают функциональное состояние организма. Отдельные изолированно взятые симптомы, полученные даже на основании очень сложных клинических методов обследования, не дают основания для достоверной оценки состояния перетренованности.

Спортивный врач и тренер обязаны профилактически предупреждать перетренированность, следить за физическим и психическим состоянием спортсменов и придерживаться осторожного подхода к ним, принимая во внимание данные клинического анализа и свой опыт. Это отвечает интересам спортсмена и всего спортивного коллектива.

Ключевые слова: перетренированность, вегетативные и гормональные системы, астения.

Yuriy Valetskiy, Ruslana Valetskaya, Emelian Petryk. Peculiarities of Female and Male Physiology and Clinics of Their Overtraining. Features of male and female physiology and clinics of their overtraining are analyzed in the article. Female athletes' overtraining is manifested both in neurovegetative dystonia and hormonal disorders. Autonomic changes in the female athlete's body are much more significant than in male, ability to adapt in women is much lower, their lability is larger and functional disorders are more different as a result of high activity of neurovegetative system due to continuous and intensive training. The psychosomatic background of some disorders, over-fatigue, troubles, problems of afferent balance have influence on thyroid gland metabolism whose hyperactivity causes increase of metabolic processes. Sudden changes occurring in athletes are closely associated with hormonal disorders and dysregulation. The last affects not only circulatory system and breathing but also on a level of instinctive feelings as well as on overall behavior and sports results. The condition of overtraining of men and women can be correctly diagnosed only after receiving all data, resulting in a comprehensive medical examination, through analysis and synthesis of different indicators reflecting functional state of a body. Taken individually, isolated signs and obtained even through very difficult clinical research methods do not provide grounds for adequate evaluation of ethane of overtraining. Doctors in sports medicine and coaches should still proactively prevent any overtraining, carefully monitoring physical and mental conditions of athletes and follow cautious approach to it relying on the clinical data analysis and their own experience. It is in interest of every single athlete and an entire sports team.

Key words: overtraining, autonomic and hormonal disorders, hormonal system, asthenia.

УДК 612/1-796.071.2:796.015

Сергій Галій

Вивчення впливу фізичних навантажень спортсменів, які займаються пауерліфтингом, на стан фагоцитарної активності моноцитів і нейтрофілів та спонтанну продукцію цитокінів

Східноукраїнський національний університет імені Володимира Даля (м. Луганськ)

Постановка наукової проблеми та її значення. Аналіз останніх досліджень. Сучасний етап розвитку спорту високих досягнень характеризується різким ростом об'єму й інтенсивності фізичних навантажень. Інтенсифікація тренувального процесу призводить до виснаження процесів адаптації, забезпечуваних основними системами гомеостазу [1; 2]. Численими дослідженнями показано, що під впливом фізичних навантажень, випробуваних протягом тренувального процесу спортсменами, в організмі останніх розвиваються імунні порушення, ступінь виразності яких залежить від інтенсивності фізичних навантажень [1; 5].

Протягом кількох років великою групою спеціалістів проводиться вивчення зниження імунологічної активності захисних факторів у професійних спортсменів, яке виникає на фоні екстремальних тренувально-змагальних навантажень. Однак ці дані недостатньо систематизовані за видами спорту та за періодами тренувально-змагальної діяльності. Лише в деяких працях подаються дані за дослідженнями імунного статусу спортсменів певних видів спорту протягом окремо взятого періоду підготовки й тим більше – у рамках усього макроциклу [2; 4].

Завдання дослідження – вивчити, як високі фізичні й психоемоційні навантаження впливають на систему імунітету, зокрема на фагоцитарну й секреторну активність моноцитів периферичної крові спортсменів.

Виклад основного матеріалу й обґрунтування отриманих результатів дослідження. Під спостереженням перебували 108 спортсменів – чоловіків у віці від 17 до 25 років, які займалися пауерліфтингом. Усі вони протягом року проходили тренувальні макроцикли, кожний із яких підрозділявся на чотири періоди. Інтенсивність фізичного навантаження в першому періоді складала 800,0 кг на 1 кг маси тіла спортсмена, у другому – 1136,5 кг, у третьому – 1543,5 кг, у четвертому –

1650,0 кг. Контрольну групу склали 47 практично здорових чоловіків у віці 17–25 років, які спортом систематично не займалися.

У результаті проведеного дослідження встановлено, що фізичні навантаження суттєво впливають на стан фагоцитарної системи імунітету спортсменів, які займаються пауерліфтингом. При цьому ступінь виразності змін показників системи фагоцитозу прямо залежав від рівня інтенсивності фізичних навантажень (табл. 1).

Таблиця 1

Стан фагоцитарної системи спортсменів, які займаються пауерліфтингом ($M \pm m$)

Показник	Контрольна група	Періоди тренувального макроциклу			
		I-й	II-й	III-й	IV-й
ФІ нейтрофілів, %	83,7±4,1	77,3±3,8	71,2±3,5*	60,7± 3,0*	51,4± 2,6*
ФЧ нейтрофілів, у.о.	6,2±0,3	6,0±0,3	5,3 ±0,26*	4,4± 0,21*	3,7± 0,18*
ФІ моноцитів, %	76,5±3,7	72,7±3,6	65,4± 3,2*	55,8± 2,7*	46,7± 2,2*
ФІ моноцитів, у.о.	5,4±0,25	5,1±0,26	4,3± 0,21*	3,7± 0,19*	3,1± 0,16*
ІЛ-1 моноцитів, нг/л	37,6±2,0	33,0±1,7	32,4± 1,6*	27,5± 1,3*	23,3± 1,2*
ФНП моноцитів, нг/л	10,4±0,6	9,7±0,5	8,6± 0,4*	7,4± 0,35*	6,3± 0,3*

Примітка: * – $p \leq 0,05$ відповідно до показників контрольної групи.

Як з'ясувалося, у першому періоді тренувального макроциклу при інтенсивності тренувального навантаження 800,00 кг на 1 кг маси тіла спортсмена протягом місяця показники фагоцитозу (фагоцитарні індекс та число – ФІ та ФЧ) нейтрофілів і моноцитів, а також спонтанної продукції моноцитами ІЛ-1 β та ФНП- α , хоча й знижувались, але вірогідних відмінностей із показниками контрольної групи не мали. Ця обставина дала змогу вважати, що вказана інтенсивність фізичного навантаження в цих спортсменів із відповідною класифікацією та тренуваністю є фізіологічно граничною, оскільки не супроводжується патологічними змінами фагоцитарної та секреторної активності моноцитів і нейтрофілів периферійної крові спортсменів.

Збільшення інтенсивності фізичного навантаження в другому періоді тренувального макроциклу призводило до пригнічення функціональної активності моноцитів та нейтрофілів, що виражалось у зниженні показників їхньої фагоцитарної та секреторної активності.

Так, ФІ нейтрофілів у кінці другого періоду виявився нижчим від показника контрольної групи в 1,17 раза, ФЧ нейтрофілів – в 1,16 раза, ФІ моноцитів – в 1,17 раза, ФЧ моноцитів – в 1,26 раза ($p \leq 0,05$ в усіх випадках порівняння). Порівняно з показниками контрольної групи, спонтанна секреція моноцитами ІЛ-1 β та ФНП- α до кінця другого періоду знизилася, відповідно, на 17 % та 20,9 %, що виявилось статистично вірогідним ($p \leq 0,05$).

При порівнянні показників фагоцитарної активності моноцитів і нейтрофілів у другому й першому періодах тренувального макроциклу виявилось, що ФІ нейтрофілів у другому періоді зменшився в 1,09 раза, порівняно з показником у першому періоді, ФЧ нейтрофілів, ФІ та ФЧ моноцитів при аналогічному зіставленні виявилось нижчим в 1,13, 1,11 і в 1,19 раза, відповідно.

Збільшення інтенсивності фізичних навантажень у третьому періоді тренувального макроциклу до 1543,50 кг на 1 кг маси тіла спортсмена протягом місяця супроводжувалося ще більш значними змінами фагоцитарної й секреторної активності моноцитів і нейтрофілів периферійної крові спортсменів. Так, ФІ нейтрофілів виявився нижчим від аналогічного показника в осіб контрольної групи в 1,38 раза та в 1,27 і в 1,17 рази нижчим, порівняно з ФІ, нейтрофілів у кінці першого й другого періодів тренувального макроциклу ($p \leq 0,05$ в усіх випадках). ФЧ нейтрофілів на момент дослідження виявилось зниженим проти аналогічного показника в контрольній групі в 1,4 раза проти аналогічних показників у першому й другому періодах тренувального макроциклу – в 1,36 і в 1,2 раза, відповідно ($p \leq 0,05$ в усіх випадках зіставлення). ФІ моноцитів виявився нижчим від показника в осіб контрольної групи в 1,37 раза ($p \leq 0,05$), і в 1,17 та в 1,30 раза нижчим від аналогічних показників у другому та першому періодах тренувального макроциклу. Поряд зі зниженням ФІ моноцитів нами зареєстровано також значне зниження показника ФЧ моноцитів (в 1,46 раза проти показника в контрольній групі), а також вірогідно нижче, ніж у другому періоді тренувального макроциклу.

Під впливом фізичних навантажень поряд зі зниженням фагоцитарної активності моноцитів ми спостерігали зниження і їхньої секреторної здатності. Як виявилось, до кінця третього періоду трену-

вального макроциклу спонтанна продукція моноцитами ІЛ-1 β знизилася, порівняно з контрольною групою, в 1,37 раза, а ФНП- α – в 1,40 раза ($p \leq 0,05$ в обох випадках порівняння). Абсолютні рівні секреції вказаних монокінів також були вірогідно нижчими від таких у другому періоді тренувального макроциклу (кратність зниження для ІЛ- β склала 1,18 раза, для ФНП- α – в 1,16 раза).

Найбільш виражені зміни в системі фагоцитозу зареєстровано в четвертому періоді тренувального макроциклу при інтенсивності фізичного навантаження 1650 кг на 1 кг маси тіла спортсмена протягом місяця. Установлено, що ФІ нейтрофілів знизився відносно показника осіб контрольної групи в 1,63 раза, і в 1,18 раза – проти аналогічного показника, зареєстрованого в третьому періоді. В обох випадках зіставлення виявлені відмінності були вірогідними. ФЧ нейтрофілів виявилось нижчим від показника в контрольній групі в 1,68 раза й в 1,19 раза нижчим від аналогічного показника в осіб контрольної групи, 1,64 раза, а ФЧ моноцитів – в 1,74 раза. Здатність моноцитів периферійної крові спортсменів спонтанно продукувати ІЛ-1 β , порівняно з клітинами осіб контрольної групи, знизилася в 1,61 раза, а ФНП- α – в 1,65 раза ($p \leq 0,05$ в усіх випадках порівняння). Порівняно з аналогічними показниками в третьому періоді тренувального макроциклу, ФІ та ФЧ моноцитів були, відповідно, нижчими в 1,19 раза ($p \leq 0,05$), а продукція ІЛ-1 β і ФНП- α – в 1,18 та в 1,17 раза ($p \leq 0,05$ в усіх випадках).

Висновки та перспективи подальших досліджень. Отже, проведені дослідження дають змогу зробити висновок, що тривалі та прогресуючі фізичні навантаження в спортсменів, які займаються пауерліфтингом, викликають негативні зміни в системі фагоцитозу, що мають прояв у пригніченні фагоцитарної активності моноцитів і нейтрофілів, а також секреторної активності моноцитів. Про пригнічення функціональної активності вказаних імунокомпетентних клітин під впливом фізичних навантажень свідчать знижені показники ФІ, ФЧ та спонтанної продукції моноцитами ІЛ-1 β і ФНП- α . Найбільше пригнічення фагоцитарної активності нейтрофілів та моноцитів і секреції монокінів відбувається в четвертому періоді тренувального макроциклу. Найменші, однак статистично вірогідні зміни зареєстровані в другому періоді. Фізичні навантаження в першому періоді суттєвих зсувів фагоцитарної та секреторної активності лейкоцитів периферійної крові не викликали.

Список використаної літератури

1. Гаврилин В. А. Нарушения иммунного и метаболического статуса спортсменов в течение тренировочного процесса и их коррекция : монография / В. А. Гаврилин, Н. К. Казимирко, С. Н. Смирнов, Д. Н. Борулько. – Луганск : СПД Резников В. С., 2010. – 200 с.
2. Дідик Т. Психологічні особливості спортсменів-пауерліфтерів різної спортивної кваліфікації / Т. Дідик // Педагогіка і психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. – Х., 2004. – № 1. – С. 264–269.
3. Казимирко Н. К. Состояние клеточного звена иммунитета у спортсменов в течение тренировочного макроцикла / Н. К. Казимирко, В. М. Шанько, В. В. Андреева, Н. В. Лицоева [та ін.] // Аллергология и иммунология. – 2009. – № 2. – С. 53.
4. Ляпин В. П. Состояние клеточного иммунитета у борцов разных квалификационных категорий в течение тренировочного цикла / В. П. Ляпин // Педагогика, психология и медико-биологические проблемы физического воспитания и спорта. – 2003. – № 14. – С. 77–81.
5. Kazimirko N. K. Immunologiczne i metaboliczne przelomy u zawodnikov uprawiajacych zapasy grecorzynskie / N. K. Kazimirko, W. A. Gawrilin, O. V. Bondarenko, N. S. Stupnitskaya, S. I. Stupczenko, T. I. Gaidash, K. V. Yakowlewa, E. R. Linniczenko // Теорія і практика фізичного виховання. – 2010. – № 1. – С. 230–237.

Анотації

Для досягнення високих результатів спортсмени, які займаються пауерліфтингом, зазнають значних за обсягом та інтенсивністю тренувальних навантажень, що істотно впливає на стан їхнього організму. Завдання дослідження – вивчити, яким чином високі фізичні й психоемоційні навантаження впливають на систему імунітету, зокрема на фагоцитарну й секреторну активність моноцитів периферійної крові спортсменів. Тривалі фізичні навантаження, що прогресивно збільшуються, викликають у спортсменів, котрі займаються пауерліфтингом, негативні зміни в імунній системі. Установлено, що виразність імунних змін у спортсменів, які займаються пауерліфтингом, залежить від інтенсивності фізичних навантажень, випробуваних ними протягом тренувального макроциклу.

Ключові слова: імунітет, інтенсивність, макроцикл, моноцити, нейтрофіли, пауерліфтинг, цитокіни.

Сергей Галий. Изучение влияния физических нагрузок спортсменов, занимающихся пауэрлифтингом, на состояние фагоцитарной активности моноцитов и нейтрофилов и спонтанную продукцию цитокинов.
Для достижения высоких результатов спортсмены, занимающиеся пауэрлифтингом, подвергаются значи-

тельным по объёму и интенсивности тренировочным нагрузкам, что оказывает существенное воздействие на организм спортсменов. Задача исследования – изучить, каким образом высокие физические и психоэмоциональные напряжения влияют на фагоцитарную и секреторную активность моноцитов периферической крови спортсменов. Длительные и прогрессивно увеличивающиеся физические нагрузки у спортсменов, занимающихся пауэрлифтингом, вызывают негативные изменения в иммунной системе. Установлено, что выраженность иммунных изменений у спортсменов, занимающихся пауэрлифтингом, зависит от интенсивности физических нагрузок, испытываемых в течение тренировочного макроцикла.

Ключевые слова: иммунитет, интенсивность, макроцикл, моноциты, нейтрофилы, пауэрлифтинг, цитокины.

Sergey Galiy. Influence of Physical Loadings on Phagocytosis of Monocytes and Neutrophils and Spontaneous Production of Cytokines. For achievement of high results athletes who are engaged in powerlifting are exposed considerable in volume and intensity to training loadings that have essential impact on organisms of athletes. Task of the research is devoted to the study of influence of physical loadings on phagocytosis of monocytes and neutrophils and spontaneous production of cytokines. Long and progressively increasing physical activities among athletes who are engaged in powerlifting cause negative changes in immune system. It is established that expressiveness of immune changes among athletes who are engaged in powerlifting depends on intensity of physical activities tested during training macrocycle.

Key words: cytokines, immunity, intensity, macrocycle, monocytes, neutrophils, powerlifting.

УДК 796.431.1

Олександр Гусаревич

Удосконалення управління спортивною підготовкою на основі комплексного використання технічних методів

Житомирський державний університет імені Івана Франка (м. Житомир)

Постановка наукової проблеми та її значення. Єдиний процес спортивної підготовки складають чотири органічно взаємопов'язані частини: фізична, спортивно-технічна, тактична й психологічна підготовка. Подальше вдосконалення управління спортивною підготовкою спортсменок, які спеціалізуються в легкоатлетичних стрибках, пов'язане з розробкою та впровадженням у навчально-тренувальний процес нових засобів і методів, основою яких є сучасні спортивні технології.

Отже, актуальність нашого дослідження зумовлена, з одного боку, об'єктивними потребами в подальшому вдосконаленні управління спортивною підготовкою, з іншого – недостатністю впровадження в навчально-тренувальний процес нових засобів і методів, основою яких є сучасні спортивні технології.

Аналіз останніх досліджень і публікацій із цієї проблеми. Серед сучасних способів удосконалення управління спортивною підготовкою можна виділити два напрями. Один із них пов'язаний із добором ефективних навчально-тренувальних засобів, які забезпечують спрямований вплив на нервово-м'язовий апарат, відповідно до специфіки виду спорту [2; 4; 5; 8]. Інший напрям – пошук і обґрунтування засобів та методів, що дають змогу найбільш повноцінно реалізувати фізичні якості спортсменів [1; 7].

Упродовж останніх років у легкій атлетиці почали широко використовувати технічні засоби й методи [1; 3; 6]. До них, зокрема, належать тренажерні пристрої різних конструкцій [1; 3; 6; 9], а також електростимуляційний метод [3; 9; 10].

Аналіз останніх досліджень і публікацій свідчить, що застосування технічних засобів і методів виявляється особливо ефективним на етапі спеціалізованої базової підготовки, коли багато засобів і методів тренування себе вичерпали й з'являється необхідність залучення нових, "свіжих" методів спортивної підготовки.

Зв'язок роботи з науковими темами. Наукове дослідження проводилося згідно з темою 2.11 "Теоретико-методичні основи управління системою підготовки спортсменок, які спеціалізуються в

легкоатлетичних стрибках” зведеного плану науково-дослідної роботи у сфері фізичної культури і спорту на 2011–2015 рр. Міністерства освіти і науки, молоді та спорту України. Номер держреєстрації – 0111U003839.

Завдання дослідження – вивчити можливість комплексного використання технічних засобів і методів у навчально-тренувальному процесі спортсменок, які спеціалізуються в стрибках у довжину з розбігу.

Для реалізації завдань, пов'язаних із кількісним визначенням ефективності комплексного використання методів “полегшуючого лідирування” та електростимуляційної активізації м'язів при стрибках у довжину з розбігу, створено науково-дослідний комплекс на базі ПЕОМ. До його складу входили такі прилади й пристрої: тренажер “полегшувального лідирування”; електроподографічна доріжка; динамографічна тензоплатформа; тензопідсилювач УТ-4; електростимулятор ЕСП-1; монітор ІМ-789; цифровий вольтметр Ф-203; векторграфічний індикатор ВЕКС-01; ПЕОМ.

У створеному науково-дослідному комплексі здійснювалось автоматизоване (за допомогою ПЕОМ) управління роботою реєструючої та вимірювальної апаратури, автоматизована обробка характеристик рухової діяльності спортсменок при виконанні спортивної вправи, автоматизоване управління подачею електростимуляційних імпульсів на м'язи під час виконання провідного елемента техніки руху (відштовхування).

Оскільки структурна схема та технічні вимоги, яким відповідає тренажер “полегшувального лідирування”, докладно описані в попередній праці автора [6], то цю частину роботи ми пропускаємо. Робота комплексу апаратури відбувалася в такому порядку.

Сигнали з динамографічної тензоплатформи, пропорційні вертикальним і горизонтальним складникам зусилля, яке розвивається спортсменкою при відштовхуванні, надходили на підсилювач УТ-4. Далі сигнали надходили на вхід ПЕОМ, де після посилення вони інтегрувалися для одержання кривих зусиль, що розвиваються при відштовхуванні. При цьому спрацьовувала апаратура, яка реєструє дані. Потім сигнал вертикальної складової зусилля зв'язався із заданою програмною величиною й у випадку збігу, який фіксував досягнення спортсменкою потрібного значення зусилля, ПЕОМ запускала блок операційного реле для включення електростимулятора ЕСП-1, який активізував потрібний (литковий) м'яз у фінальній фазі руху при стрибках у довжину.

У наших дослідженнях взяли участь 19 спортсменок III та II спортивних розрядів. Кількість спроб варіювалася в межах 10–16, залежно від ступеня втоми досліджуваних.

Виклад основного матеріалу й обґрунтування отриманих результатів дослідження. Початок цієї частини роботи передбачав гіпотетичне припущення, що використання методу “полегшувального лідирування” дасть змогу вдосконалити біокінематичну структуру розбігу стрибка в довжину, а застосування додаткової активізації м'язів за допомогою електростимуляції під час виконання стрибка в довжину підвищить динамічні характеристики відштовхування та внаслідок цього збільшиться результативність. Електростимуляції піддана медіальна голівка литкового м'яза поштовхової ноги. Вибір литкового м'яза зумовлений, по-перше, його високою функціональною значимістю при здійсненні досліджуваного руху [1] й, по-друге, суб'єктивними оцінками всіх досліджуваних, які вказували на значне напруження цього м'яза в момент відштовхування.

У результаті попередніх лабораторних експериментів обрано такий режим електростимуляції: прямокутну форму імпульсів; частоту в межах від 50 до 100 Гц; протягом 120–160 мс; тривалість поодинокого імпульсу – 1–5 мс; напругу електростимуляції підбирали індивідуально.

При такому режимі відзначали максимальне скорочення м'яза при прямій його стимуляції та найменш болісні відчуття.

У табл. 1 наведено дані низки біокінематичних характеристик розбігу, біодинамічних характеристик відштовхування та спортивний результат у стрибках у довжину при комплексному використанні методів “полегшувального лідирування” та електростимуляції.

Як видно з даних цієї таблиці, при комплексному використанні методів “полегшувального лідирування” та електростимуляції відбувається істотна перебудова біокінематичних і біодинамічних характеристик розбігу й відштовхування. Так, довжина третього кроку збільшилася на 7,7 %, передостаннього – на 8,2 %, а останнього – на 32,4 %. При цьому швидкість останнього кроку збільшилася на 8 %, темп – на 18,7 %, кут вильоту ЗЦТТ – на 11,7 %, а швидкість вильоту ЗЦТТ – на 14,4 %.

Із досліджуваних динамічних характеристик відштовхування найбільша зміна в процентному відношенні під час комплексного впливу методів “полегшувального лідирування” та електростимуляції відбувалася в тривалості відштовхування. Тривалість відштовхування зменшилась у середньому по групі на 17,4 %.

Зміна біокінематичних і біодинамічних характеристик розбігу та відштовхування при комплексному використанні методів “полегшувального лідирування” й електростимуляції сприяла збільшенню результативності стрибків у довжину в середньому для групи на 7,5 %, про що свідчать дані, наведені в табл. 1.

Таблиця 1

Вплив комплексного використання (“КВ”) методів “полегшувального лідирування” та електростимуляції на біомеханічні характеристики й спортивний результат стрибка в довжину, $n = 19$

Параметри		\bar{X}	%	$\bar{X} \pm m$	σ	t	P
Довжина третього кроку, м	ВД	1,47	100	1,47±0,01	0,064	–	–
	КВ	1,59	107,7	1,59±0,02	0,076	4,85	< 0,001
	ЕП	1,52	102,9	1,52±0,02	0,074	4,82	< 0,001
Довжина передостаннього кроку, м	ВД	1,57	100	1,57±0,02	0,078	–	–
	КВ	1,70	108,2	1,70±0,02	0,066	5,34	< 0,001
	ЕП	1,62	103,0	1,62±0,02	0,077	4,83	< 0,001
Довжина останнього кроку, м	ВД	1,36	100	1,36±0,01	0,059	–	–
	КВ	1,80	132,4	1,80±0,01	0,062	21,82	< 0,001
	ЕП	1,69	124,6	1,69±0,02	0,073	15,10	< 0,001
Швидкість останнього кроку, $m \cdot c^{-1}$	ВД	7,25	100	7,25±0,02	0,068	–	–
	КВ	7,83	108,0	7,83±0,02	0,085	22,61	< 0,001
	ЕП	7,66	105,7	7,66±0,02	0,094	15,07	< 0,001
Темп останнього кроку, крок, c^{-1}	ВД	3,24	100	3,24±0,02	0,104	–	–
	КВ	3,84	118,7	3,84±0,02	0,094	18,39	< 0,001
	ЕП	3,68	113,7	3,68±0,03	0,115	12,11	< 0,001
Тривалість відштовхування, мс	ВД	181,5	100	181,5±1,9	8,2	–	–
	КВ	150,0	82,6	150,0±1,7	7,3	12,19	< 0,001
	ЕП	162,6	89,6	162,6±2,2	9,5	6,37	< 0,001
Кут вильоту ЗЦТТ, град.	ВД	17,68	100	17,68±0,12	0,525	–	–
	КВ	19,75	111,7	19,75±0,16	0,692	10,10	< 0,001
	ЕП	18,65	105,5	18,65±0,15	0,628	5,05	< 0,001
Швидкість вильоту, $m \cdot c^{-1}$	ВД	6,65	100	6,65±0,04	0,182	–	–
	КВ	7,61	114,4	7,61±0,08	0,319	11,08	< 0,001
	ЕП	7,16	107,7	7,16±0,06	0,256	6,90	< 0,001
Спортивний результат, м	ВД	4,81	100	4,81±0,05	0,232	–	–
	КВ	5,19	107,5	5,19±0,06	0,237	3,42	< 0,001
	ЕП	5,03	104,4	5,03±0,05	0,229	2,80	< 0,05

Примітка: ВД – вихідні дані; КВ – комплексне використання методів “полегшувального лідирування” та електростимуляції; ЕП – ефект післядії.

Позитивний вплив комплексного використання методів “полегшувального лідирування” та електростимуляції виявився не тільки під час його використання, а й спостерігався досить тривало в ефекті післядії. Це виражалось в тому, що після припинення комплексного методу, ще в 6–8 спробах у стрибках у довжину всі вищезазначені показники були значно вищі, ніж у звичайних умовах. Усі ці зміни, звичайно, впливали на результат стрибка в довжину та, як видно з табл. 1, у середньому по групі він збільшився на 4,4 %.

Отже, результати цих досліджень свідчать, що комплексне використання методів “полегшувального лідирування” та електростимуляції більш ефективно впливає на вдосконалення біокінематичних і біодинамічних характеристик розбігу й відштовхування при стрибках у довжину, ніж при використанні цих методів окремо.

Крім того, комплексне використання технічних методів приводить до значно більшого підвищення результативності.

Висновки. Результати проведених досліджень засвідчують, що комплексне використання методів “полегшувального лідирування” та електростимуляції більш ефективно впливає на вдосконалення біомеханічних характеристик розбігу й відштовхування при стрибках у довжину, ніж при використанні цих методів окремо, що приводить до значно більшого підвищення результативності.

Позитивний ефект, який здійснює комплексне використання технічних методів на вдосконалення технічної майстерності, вочевидь, визначається тим, що вони сприяють упорядкуванню міжм'язової координації за рахунок зменшення активності дії м'язів, які безпосередньо не беруть участі в реалізації стрибка в довжину, а також зменшення ймовірності використання нераціональних траєкторій рухів.

Перспективи подальших досліджень. Перспективним напрямом подальших досліджень убачаємо пошук раціональних методик для всіх швидкісно-силових видів легкої атлетики.

Список використаної літератури

1. Ахметов Р. Ф. Теоретико-методичні основи управління системою багаторічної підготовки спортсменів швидкісно-силових видів спорту : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня д-ра наук з фіз. виховання і спорту / Р. Ф. Ахметов. – К., 2006. – 39 с.
2. Бобровник В. І. Раціональна система організації тренувального процесу в стрибках у довжину на етапах максимальної реалізації індивідуальних спроможностей та збереження досягнень / В. І. Бобровник // Теорія і методика фізичного виховання і спорту. – К., 2002. – № 1. – С. 3–11.
3. Бойко Е. С. Исследование возможностей интенсификации процесса подготовки высококвалифицированных метателей с использованием специальных технических средств : автореф. дис. на соискание учёной степени канд. пед. наук / Е. С. Бойко. – М., 1988. – 32 с.
4. Верхошанский Ю. В. Основы специальной физической подготовки спортсменов / Верхошанский Ю. В. – М : Физкультура и спорт. – 1988. – 331 с.
5. Волков Л. В. Теория и методика детского и юношеского спорта / Волков Л. В. – Киев : Олимпийская лит., 2002. – 296 с.
6. Гусаревич О. В. Програмоване управління технічною підготовкою в стрибках у довжину з розбігу / О. В. Гусаревич // Фізична культура, спорт та здоров'я нації. – Вінниця : [б. в.], 2011. – С. 104–108.
7. Максименко Г. Н. Теоретико-методические основы подготовки юных легкоатлетов / Максименко Г. Н. – Луганск : Альма-матер, 2007. – 394 с.
8. Платонов В. Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения / Платонов В. Н. – Киев : Олимпийская лит., 2004. – 208 с.
9. Попов Г. И. Биомеханические основы создания предметной среды для формирования и совершенствования движений : дис. д-ра пед. наук / Г. И. Попов. – М., 1992. – 626 с.
10. Селиванова Т. Г. Исследование возможностей коррекции движения спортсменов при использовании стимуляционных и программирующих устройств : автореф. дис. на соискание учёной степени канд. пед. наук / Т. Г. Селиванова – М., 1986. – 27 с.

Анотація

Єдиний процес спортивної підготовки складають чотири органічно взаємопов'язані частини – фізична, спортивно-технічна, тактична й психологічна підготовка. Подальше вдосконалення управління спортивною підготовкою спортсменок, які спеціалізуються в легкоатлетичних стрибках, пов'язане з розробкою та впровадженням у навчально-тренувальний процес нових засобів та методів, основою яких є сучасні спортивні технології. Завдання роботи – вивчити можливість комплексного використання технічних засобів і методів у навчально-тренувальному процесі спортсменок, котрі спеціалізуються в стрибках у довжину з розбігу. Комплексне використання методів “полегшувального лідирування” та електростимуляції дало змогу вдосконалити біокінематичну структуру розбігу й біодинамічну структуру відштовхування стрибка в довжину та внаслідок цього покращити спортивний результат. Результати досліджень свідчать, що використання технічних методів (методів “полегшувального лідирування” та електростимуляції) супроводжується покращенням не тільки біомеханічних характеристик розбігу й відштовхування при стрибках у довжину, а й чітко окресленим ефектом післядії, який зберігається протягом кількох наступних занять.

Ключові слова: управління, спортивна підготовка, технічні засоби, біомеханічні характеристики, результативність.

Александр Гусаревич. Совершенствование управления спортивной подготовкой на основе комплексного использования технических методов. Единный процесс спортивной подготовки составляют четыре органически взаимосвязанные части – физическая, спортивно-техническая, тактическая и психологическая подготовка. Дальнейшее усовершенствование управления спортивной подготовкой спортсменок, специализирующихся в легкоатлетических прыжках, связанное с разработкой и внедрением в учебно-тренировочный процесс новых средств и методов, основой которых являются современные спортивные технологии. Задача

работы – изучить возможность комплексного использования технических средств и методов в учебно-тренировочном процессе спортсменов, специализирующихся в прыжках в длину с разбега. Комплексное использование методов “облегчающего лидирования” и электростимуляции позволило усовершенствовать биокинематическую структуру разбега и биодинамическую структуру отталкивания и в результате этого – улучшить спортивный результат. Результаты исследований свидетельствуют, что использование технических методов (методов “облегчающего лидирования” и электростимуляции) сопровождается улучшением не только биомеханических характеристик разбега и отталкивания в прыжках в длину, но и четко подчеркнутым эффектом последействия, который сохраняется на протяжении нескольких следующих занятий.

Ключевые слова: управление, спортивная подготовка, технические средства, биомеханические характеристики, результативность.

Aleksandr Gusarevich. Development of Sports Training Management on the Basis of Complex Use of Technical Methods. A single process of sports training consists of four organically interrelated parts: physical, sports-and-technique, tactical and psychological training. Further development of management of sports training among female athletes that is specialized in track-and-field jumps is related to development and implementation into studying-and-training process of new facilities and methods whose groundings are present-day sports technologies. Aim of the research is to study the possibility of complex usage of technical facilities and methods in studying-and-training process of female athletes that specialize in long running jumps. Complex usage of “facilitating leading” and electrostimulation methods let to develop biokinematic structure of a run-up and biodynamic structure of takeoff and as a result to improve sports result. The results of study has shown that usage of technical methods (methods of “facilitating leading” and electrostimulation) is supported by improvement of not only biomechanical characteristics of run-up and takeoff in long jumps, but also of a precise aftereffect which remains during the following couple of trainings.

Key words: management, sports training, technical facilities, biomechanical characteristics, productivity.

УДК 75.711.5

Валерій Єднак

Особливості фізичної підготовки футбольних арбітрів у підготовчому періоді річного циклу тренування

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

Постановка наукової проблеми та її значення. Аналіз останніх досліджень. Спортивні ігри сприяють різнобічному розвитку людини, удосконаленню фізичних і психічних можливостей, формуванню корисних у житті умінь і навичок. Одним з істотних чинників, що обумовлюють прогрес будь-якої спортивної гри, її виховне значення й естетичну сторону, є суддівство [5].

Важливість проблеми ефективності суддівської діяльності полягає в тому, що висококваліфіковане суддівство створює необхідні умови для підвищення майстерності спортсменів. Удосконалення гравців можливе лише в умовах нормального спортивного суперництва, коли якість суддівства не вступає в протиріччя із законами гри.

Спортивною наукою глибоко розроблені й упроваджені методи підготовки спортсменів і тренерів, багато команд в ігрових видах спорту оснащено сучасною апаратурою відеозапису, різноманітними технічними засобами навчання, до занять зі спортсменами залучаються фахівці різного профілю, у спортивних колективах здійснюється постійний комплексний контроль за підготовленістю гравців. Проте сфери суддівства аналогічні дослідження та розробки, передові методи навчання доки не торкнулися.

Актуальність проблеми підвищення якості суддівства, необхідність наукового обґрунтування засобів і методів підготовки арбітрів високої кваліфікації неодноразово відзначалися провідними фахівцями спортивних ігор (К. Л. Вихров, 2006; В. Липатов, 2001; С. Хусаинов, 2001; А. Будогоський, А. Спирін, 2003; Е. Турбін, 2004, В. В. Соломонко, 2005, М. І. Ступар, 2006).

Слабке віддзеркалення питань суддівства в науково-методичній літературі, відсутність методики відбору, підготовки й навчання цієї діяльності зумовили помітне відставання майстерності футбольних арбітрів від рівня розвитку футболу як ігрового виду спорту [1, 4].

Невисока якість суддівства найпомітніше проявилася нині саме у футболі.

Досить відзначити, що жоден з українських арбітрів, що перебувають сьогодні в листі ФІФА, не розглядається для суддівства престижних міжнародних змагань.

Особливостями сучасного футболу є збільшена інтенсивність гри й жорстка атлетична боротьба по всьому полю, що обумовлено не лише раціоналізацією техніки та тактики, але, передусім, вищим рівнем фізичної працездатності футболістів [3].

На жаль, сьогодні недостатньо наукових даних, а серед фахівців існують найсуперечливіші уявлення про структуру й провідні чинники суддівської майстерності, про інформативність і надійність засобів контролю при відборі і спеціальній підготовці суддів, про організаційно-методичні основи ефективного навчання та виховання суддів високої кваліфікації. [2]

З урахуванням вимог до суддівства на сучасному етапі розвитку спортивних ігор узагалі й футболу, зокрема, для арбітрів є обов'язковою постійна цілеспрямована підготовка [1, 4].

Виходячи з вищесказаного, визначено *мету* дослідження – розробити та науково обґрунтувати методику фізичної підготовки футбольних арбітрів у підготовчому періоді річного циклу тренування.

Завдання дослідження:

- 1) дослідити проблему планування фізичної підготовки футбольних арбітрів у доступній літературі;
- 2) розробити й експериментально перевірити ефективність програми фізичної підготовки футбольних арбітрів у підготовчому періоді річного циклу тренування.

Виклад основного матеріалу й обґрунтування отриманих результатів дослідження. Дослідження проводили протягом 2011–2012 рр. У педагогічному експерименті взяли участь 10 арбітрів віком 20–36 років різної кваліфікації: два арбітри вищої категорії, чотири арбітри другої категорії та чотири арбітри третьої категорій.

Перед експериментом, на початку підготовчого періоду, арбітри пройшли тестування основних фізичних якостей: сили, швидкості, витривалості, гнучкості й спритності.

Швидкісні здібності визначали за результатами бігу на 40 м із високого старту, спритність – човниковим бігом 2x15 м з оббіганням 2-х стійок. Для визначення рівня розвитку швидкісної витривалості використовували 12-хвилинний біг – Тест Купера. Силу визначали за допомогою динамометра (табл. 1).

Таблиця 1

Показники фізичної підготовленості арбітрів на початку експерименту (n=10)

Арбітр	Сила	Швидкість	Гнучкість	Спритність	Витривалість
Я-ий А.	44 кг	6,2 с	17 см	6,0 с	3100 м
Б-ий Б.	45 кг	6,2 с	19 см	6,0 с	3090 м
Л-ий Н.	43 кг	6,6 с	16 см	6,1 с	2750 м
М-х О.	43 кг	6,7 с	16 см	6,1 с	2700 м
Б-ра Б.	42 кг	6,9 с	16 см	6,2 с	2600 м
П-ий В.	39 кг	6,6 с	16 см	5,9 с	2900 м
Х-ук С.	40 кг	6,8 с	14 см	6,2 с	2800 м
В-икСт.	41 кг	6,6 с	14 см	6,0 с	2800 м
М-ов О.	39 кг	6,6 с	20 см	5,9 с	2900 м
Ц-ов О.	40 кг	6,8 с	15 см	5,9 с	2850 м
Середнє значення	41,6±2,4	6,6±0,3	16,3±2,5	6,03±0,1	2849±151

Результати засвідчили, що показники фізичної підготовленості арбітрів на початку підготовчого періоду були низькими. Найкращі результати арбітри отримали з таких випробувань, як сила та гнучкість.

Результати тестування свідчать, що арбітрам потрібно більше уваги приділяти розвитку таких якостей, як швидкість і витривалість.

Нами розроблено та запропоновано програму фізичної підготовки футбольних арбітрів, де значну увагу приділено роботі на швидкість і витривалість.

На першому етапі підготовчого періоду закладалася загальна база функціональної підготовки, де основними були аеробні вправи (кроси, фартлеки, спортивні ігри, тренажери).

На другому етапі підготовчого періоду заняття носили анаеробний характер, тобто швидкісно-силовий (старту, ривки, прискорення з різних положень, різної довжини, стрибкові вправи тощо).

На третьому етапі підготовчого періоду основою підготовки була ігрова практика арбітражу, тестування в умовах навчально-тренувальних зборів.

Разом з аеробною та анаеробною роботою приділяли увагу техніці пересування (біг приставними кроками, спиною вперед, різні розвороти, зміна напрямку руху).

Наприкінці підготовчого періоду повторно проведено тестування всіх арбітрів. Отримані дані засвідчили, що всі арбітри підвищили показники фізичної підготовленості (табл. 2)

Таблиця 2

Показники фізичної підготовленості арбітрів після експерименту ($n=10$)

Прізвище	Сила	Швидкість	Гнучкість	Спритність	Витривалість
Я-ий А.	47 кг	5,7 с	19 см	5,5 с	3350 м
Б-ий Б.	47 кг	5,7 с	21 см	5,6 с	3340 м
Л-ий Н.	46 кг	5,8 с	16 см	5,8 с	3200 м
М-х О.	45 кг	5,8 с	16 см	5,8 с	3200 м
Б-ра Б.	45 кг	5,9 с	16 см	5,8 с	3190 м
П-ий В.	42 кг	5,7 с	18 см	5,5 с	3250 м
Х-ук С.	44 кг	5,7 с	16 см	5,7 с	3190 м
В-икСт.	44 кг	5,8 с	16 см	5,6 с	3200 м
М-ов О.	42 кг	5,8 с	23 см	5,5 с	3250 м
Ц-ов О.	44 кг	5,8 с	17 см	5,7 с	3200 м
Середнє значення	44,6±2,3	5,77±0,13	17,8±2,4	5,65±0,6	3237±218

Однак арбітрам для того, щоб отримати право обслуговувати офіційні футбольні матчі, потрібно скласти Фітнес-тест:

Тест 1. 6х40 м, спринт – 6,2 с, для жінок – 6,4 с.

Тест 2. 25х150 м, біг зі зростаючою інтенсивністю з переходом на ходьбу за свистком інструктора, 35 с, за 150 м, для жінок – 40 с за 150 м.

Для перевірки фізичної підготовленості арбітрів ми запропонували їм пробігти його наприкінці підготовчого періоду.

Отримані дані показали, що всі вищезгадані арбітри вдало пробігли фітнес-тест. Отримані результати порівняли з результатами минулорічного тестування й побачили, що три арбітри минулого року пробігли лише 14 відрізків і тільки один – усі 25 відрізків. Слід зазначити, що чотири арбітри фітнес-тест здавали вперше, оскільки лише цього року їх рекомендовано для обслуговування офіційних матчів.

27 березня 2012 р. усі арбітри успішно склали контрольні нормативи й отримали змогу обслуговувати матчі ДЮФЛ.

Щодо арбітрів, які тренувались за індивідуальними програмами, то не всі вони змогли успішно скласти контрольні нормативи, а ті, яким удалося пройти це тестування з фізичної підготовки, отримали нижчий бал, ніж арбітри, які тренувались за запропонованою програмою. А це, зі свого боку, відображається на кількості призначень на ігри.

Висновки. Фізична діяльність футбольного арбітра обумовлюється особливостями його рухової активності під час матчу, для якої характерна постійна зміна інтенсивності роботи.

Для того, щоб арбітр міг правильно оцінити різні ігрові ситуації, йому потрібно перебувати поряд із ними. Уміння арбітра зайняти оптимальну позицію при оцінці ігрового епізоду – це не тільки свідоцтво рівня кваліфікації й показник відмінної фізичної підготовки, підтвердження високої рухової активності.

Для структури та змісту фізичної підготовки суддів характерні багато спільних ознак із фізичною підготовленістю футболістів, проте розвиток окремих якостей має для суддів важливіше значення, ніж для футболістів. Якості, які є значущими й більшою мірою визначають фізичну підготовленість суддів, – це швидкість і витривалість.

Розроблена програма фізичної підготовки в підготовчому періоді річного циклу тренування дала змогу покращити фізичну підготовленість арбітрів на 25–30 % від вихідного рівня й успішно пройти фітнес-тест ФІФА.

Перспективи подальших досліджень пов'язані з розробкою науково обгрутованої програми з фізичної підготовки арбітрів у річному циклі.

Список використаної літератури

1. Вихров К. Л. Компаньон футбольного арбітра / Вихров К. Л. – К. : Федерація футболу України, Комбі ЛТД, 2006. – 352 с.
2. Петров В. Д. Фізична підготовка футбольних арбітрів / В. Д.Петров, А. Б. Абдула. – Х. : ЧП Шевченко Р. В., 2007. – 96 с.

3. Спирин А. Н. Судейство: взгляд на проблему / А. Н. Спирин, А. П. Будогоский. – М. : Общероссийская ассоциация “Центр – “Футбольный арбитр”, 2003. – 273 с.
4. Кулалаев П. Н. Начальная подготовка футбольных арбитров : автореф. дис. ... кан. пед. наук / П. Н. Кулалаев. – Волжский, 2006. – 36 с.
5. [Електронний ресурс]. – Режим доступу : [http://www.dissercat.com/content/organizatsionno-pedagogicheskie-aspekty-postroeniya-protssessa-professionalnoi-podgotovki-fut

Анотації

Розвиток футболу сьогодні неможливий без покращення якості арбітражу. Сучасний етап розвитку футболу обумовлює діяльність суддів в умовах значного підвищення фізичної й психічної напруги. Підготовка висококваліфікованих арбітрів є виключно важливою справою. Під час підготовки футбольних арбітрів існують складності, пов'язані, як правило, із їхнім фізичним станом. Фізичну підготовку арбітри здійснюють переважно самостійно, здебільшого не маючи ні спеціально розробленої програми, ні, тим більше, тренера з фізичної підготовки. Розроблена та запропонована експериментальна програма фізичної підготовки футбольних арбітрів у підготовчому періоді, де значна увага приділяється роботі на швидкість і витривалість, сприяє розвитку провідних фізичних якостей та дає змогу успішно скласти фітнес-тест ФІФА.

Ключові слова: арбітр, футбол, фізична підготовка, підготовчий період, фізичні якості.

Валерій Еднак. Особенности физической подготовки футбольных арбитров в подготовительном периоде годового цикла тренировки. Развитие футбола сегодня невозможно без улучшения качества арбитража. Современный этап развития футбола обуславливает деятельность судей в условиях значительного повышения физического и психического напряжения. Подготовка высококвалифицированных арбитров является исключительно важным делом. Во время подготовки футбольных арбитров существуют сложности, связанные, как правило, с их физическим состоянием. Физическую подготовку арбитры осуществляют в основном самостоятельно, в большинстве случаев не имея ни специально разработанной программы, ни, тем более, тренера из физической подготовки. Разработана и предложена экспериментальная программа физической подготовки футбольных арбитров в подготовительном периоде, где значительное внимание уделяется работе на скорость и выносливость, содействует развитию ведущих физических качеств и позволяет успешно выполнить фитнес-тест ФИФА.

Ключевые слова: арбитр, футбол, физическая подготовка, подготовительный период, физические качества.

Valeriy Yednak. Peculiarities of Physical Preparation of Soccer Arbiters in the Preparatory Period of Cycle of Training. Development of football today is not possible without improvement of quality of arbitration. Modern stage of development of football causes activity of judges under conditions of considerable increase of physical and psychical tension. Preparation of highly skilled arbiters is exceptionally important business. During preparation of soccer arbiters complication are occurring that are usually connected with their bodily condition. Physical preparation arbiters carry out, mainly independently, in most cases having neither a specially worked out program, nor a coach for physical preparation. The experimental program of physical preparation of soccer arbiters for a preparation period is worked out and offered, here considerable attention is paid to work on speed and endurance assists to development of leading physical internals and allows successfully pass a FIFA Fitness-test.

Key words: arbiter, physical preparation, football, preparation period, physical internals.

УДК 796.412.2

Оксана Заплатинська

Удосконалення системи підготовки гімнасток-художниць згідно із сучасними правилами

Дитячо-юнацька спортивна школа “Галеон”(м. Львів)

Постановка наукової проблеми та її значення. На кінець минулого століття суддівська система вже не могла об'єктивно оцінювати вправи гімнасток, і після XXVII Олімпійських ігор 2000 р. в Сідней правила змагань суттєво змінилися [2]. Це спричинило значний ріст навантаження на тренуваннях для гімнасток усіх вікових категорій, та чимало помилок у роботі тренерів, що потребують виправлення й розробки раціональної системи підготовки гімнасток.

Аналіз останніх досліджень і публікацій із цієї проблеми. У процесі навчання та вдосконалення техніки виконання спортивних вправ постійно виникають помилки. Їхнє своєчасне виявлення й установлення причин виникнення значною мірою обумовлюють ефективність процесу технічного вдосконалення. Однак разом з установленням характеру помилок й ускладнень потрібно визначити ефективні прийоми та засоби запобігання й подолання їх [4].

Удосконалення системи керування тренувальним процесом забезпечується на основі об'єктивізації знань про структуру змагальної діяльності та підготовленості з обліком як загальних закономірностей становлення спортивної майстерності, так і індивідуальних можливостей спортсменів. Тут передбачається орієнтація на групові й індивідуальні моделі змагальної діяльності та підготовленості, на відповідну систему підбору й планування засобів педагогічного впливу, контролю та корекції тренувального процесу [4].

Роботу виконано відповідно до ініціативної теми “Управління тренувальними навантаженнями в умовах інтенсифікації змагальної діяльності” зведеного плану науково-дослідної роботи у сфері фізичної культури й спорту на 2011–2015 рр.

Завдання дослідження – проаналізувати динаміку змін у правилах змагань та ріст складності виконання змагальних програм, визначити основні помилки при роботі тренерів і знайти способи їх виправлення.

Для визначення динаміки змін у правилах змагань та ускладнення виконання змагальних програм у гімнасток-художниць використано такі **методи** дослідження: аналіз науково-методичної літератури й документальних матеріалів, педагогічне спостереження, методи математичної статистики.

Дослідження проводили у два етапи на базі Львівських шкіл художньої гімнастики, зокрема ДЮСШ “Галеон”, Дитячого центру спорту туризму та екскурсій, СК “Грація” й ін. У роботі брали участь 20 гімнасток – майстрів спорту, 30 – КМС, 40 – I розряду, 50 – II розряду, 60 – III розряду.

На першому етапі проведено аналіз науково-методичної літератури та документальних матеріалів, визначено динаміку змін у правилах змагань і ріст складності виконання змагальних вправ.

На другому – проводилося педагогічне спостереження за роботою тренерів та гімнасток, визначення різноманітних помилок при розподілі тренувального навантаження різного спрямування на гімнасток усіх вікових категорій.

Виклад основного матеріалу й обґрунтування отриманих результатів дослідження. У результаті аналізу науково-методичної літератури проведено опис змін у правилах змагань за періоди олімпійських циклів із 1881 по 2012 р. (табл. 1). У сучасних правилах змагань порівняно із правилами 1981–1984 рр. кількість елементів збільшилась у 5,58 раза, а навантаження під час виконання змагальної вправи зросло у 1,5 раза (табл. 1), що, зі свого боку, значно збільшило обсяг тренувальних навантажень і конкуренцію між спортсменками на змаганнях усіх рівнів [2; 3; 5].

Таблиця 1

Динаміка змін у правилах змагань за періоди олімпійських циклів із 1981–2012 рр.

	Олімпійський цикл							
	1981–1984	1985–1988	1989–1992	1993–1996	1997–2000	2001–2004	2005–2008	2009–2012
<i>кількість зразків елементів трудності в таблицях правил суддівства змагань</i>								
Стрибки	58	20	29	28	27	78	150	121
Рівноваги		16	15	20	20	72	145	104
Повороти		15	14	18	10	45	110	121
Нахили, хвилі		8	11	9	22	68	95	80
Усього:	58	59	69	76	79	263	500	426
Кількість елементів, які гімнастка повинна виконати протягом вправи, складність вправ	8 елементів, 2 вищих, 6 середніх	8 елементів, 2 вищих, 6 середніх	8 елементів, 4 вищих, 4 середніх	12 елементів 4 А 4 В + 2 В + С + D	12 елементів 4 В (базові) + 8 додаткових (В,С,Д)	10 елементів А, В, С, D, Е; з 2003 р. – 10 комбінацій А, В, С, D, Е, F, G, H, I, J	18 елементів А, В, С, D, Е, F, G, H, I, J	12 елементів А, В, С, D, Е, F, G, H, I, J

Через стрімкий розвиток правил змагань, збільшення обсягів роботи на тренуваннях і недостатнє теоретичне обґрунтування систем підготовки гімнасток до таких навантажень тренери й спортсменки допускають чимало помилок, що негативно відображається на здоров'ї спортсменок і на результатах у змаганнях. Із цим пов'язана мала кількість тих спортсменок, які досягають рівня майстрів спорту.

Під час педагогічного спостереження виділено основні помилки в роботі тренерів:

1. Перевантаження спортсменок. Причини виникнення цієї помилки:

а) форсування спортивних результатів, – наслідки:

- надмірний розвиток сили та недостатній – хореографічної підготовки;
- надмірний розвиток певних груп м'язів та низький – інших;
- асиметрія в роботі тіла (переважно домінуюча сторона – права, краща гнучкість й еластичність зв'язок, сильніша права рука, унаслідок чого виникають захворювання хребта (сколіоз) краща координація при обертанні в правий, лівий бік та ін.);
- надмірний розвиток гнучкості, не закріпленій розвитком силових можливостей м'язів, або такий, що спричинює травми хребта й суглобів;
- вивчення складних елементів без основної підготовки (неправильне виконання та заучування цих елементів, викривлення хребта, травми, зайве напруження м'язів тощо);
- утрата зацікавленості далі займатися спортом (постійні перемоги, або поразки, надто щільний графік тренувань, змагань);

б) нерациональна система підготовки – надмірні навантаження, до яких спортсменки не готові, їх наслідки:

- перетренування;
- перевтома;
- травматизм.

Класифікація причин виникнення спортивних травм через помилки тренера:

1. Недоліки й помилки в методиці проведення занять. Спортивні травми з цих причин – більше половини всіх травм.

Травми зазначеної групи зумовлені переважно тим, що деякі тренери при навчанні спортсменів не завжди виконують важливі принципи тренувань: регулярність занять, поступовість фізичного навантаження, послідовність в оволодінні руховими навиками й індивідуалізацією тренувань. Форсоване тренування, недооцінка розминки, застосування в кінці занять дуже важких, технічно складних вправ, відсутність страховки або неправильне її застосування при виконання вправ тощо неодноразово виявлялися причиною виникнення спортивних травм [6].

Причиною травм може бути застосування засобів і методів тренування, які використовують спортсмени високих розрядів при заняттях зі спортсменами низьких розрядів. Особливо несприятливим є систематичне застосування в тренуваннях інтенсивних навантажень максимальної потужності.

Травми можуть бути пов'язані з недостатньою технічною підготовленістю спортсмена. Збільшення швидкості рухів у них повинно відбуватися паралельно з удосконаленням техніки рухів.

Відзначені випадки виникнення спортивних травм унаслідок того, що при відновленні занять після тривалої перерви, яка не викликана захворюванням, тренер дає спортсмену фізичні навантаження, до яких його організм ще не готовий, хоч раніше він вільно їх виконував [6].

2. Недоліки організації занять і змагань. За даними різних авторів, із цієї причини трапляється від 10 до 25 % всіх спортивних травм [6].

3. Порушення вимог лікарського контролю. Пов'язані з цим травми складають від 4 до 6 % усіх спортивних травм. Причинами травм можуть бути допуск осіб, котрі не пройшли лікарського огляду, до спортивних занять і змагань: продовження тренувань спортсменами, які мають відхилення в стані здоров'я, незважаючи на рекомендацію лікаря провести курс лікування (у них швидше виникає стомлення й настає розлад координації рухів); ігнорування тренером указівок лікаря про обмеження для спортсмена тренувального навантаження; велике навантаження для спортсмена без урахування стану його здоров'я та підготовленості; невиконання вимоги розподілу на вікові групи, проведення занять спільно з учнями основної й підготовчої груп; допуск тренером спортсмена до занять після перенесеного захворювання без відповідного обстеження лікарем і його дозволу (передчасне відновлення тренування після захворювання, а тим більше – участь у змаганні, може знов призвести до загострення процесу та навіть до значних ускладнень) [6].

Також до факторів ризику травм у художній гімнастиці відносять неправильну техніку й методику тренувань (швидке нарощування інтенсивності та частоти тренувань) [6].

Щоб уникнути вищевказаних помилок у роботі, тренери повинні дотримуватися раціональних указівок щодо тренувань: потрібно правильно розподіляти тренувальні навантаження на спортсменок відповідно до їхнього віку, рівня готовності до певного виду навантажень та завдань тренування, урахувати особисті можливості кожної спортсменки, раціонально розподіляти розвиток фізичних якостей у процесі тренувань.

II. Надмірний психологічний тиск на гімнастку. Тренери вимагають від дитини того, чого вона на цьому рівні спортивної майстерності не може виконати, без пояснень підвищують голос на спортсменку, чим травмують ще не сформовану дитячу психіку (дитина постійно вважає себе гіршою за інших, у неї формується комплекс неповноцінності, невіра у свої можливості), унаслідок чого дитина втрачає інтерес до занять.

Щоб уникнути цієї помилки та її негативних наслідків, потрібно проводити необхідну підготовку спортсменок до певних навантажень, проводити належне пояснення виконання вправи та її багаторазове повторення з метою виправлення помилок.

III. Тренер допускає втручання батьків у процес підготовки (переважно на початкових рівнях спортивної підготовки). Тут є дві сторони медалі, оскільки батьки, звісно, мають брати участь у виховному процесі дитини як спортсменки та вирішують певні питання, але часто хочуть, щоб їхня дитина займала лише перші місця, а тому надмірно контролюють її на заняттях, утручаються в тренувальний процес, не маючи ніяких знань про процес підготовки, надмірно карають спортсменку за помилки чи низькі, на їхній погляд, результати на змаганнях, принижують, що створює негативне ставлення гімнастки до занять спортом.

Для розв'язання цієї проблеми потрібна співпраця тренера й батьків, проведення бесід між батьківським колективом та тренером для вирішення всіх аспектів виховної роботи з дитиною, вивчення рис характеру й моделей поведінки спортсменки в різноманітних ситуаціях та установа перспектив щодо подальших занять художньою гімнастикою.

Висновки. У сучасних правилах змагань, порівняно із правилами 1981–1984 рр. кількість елементів збільшилась у 5,58 раза, а навантаження під час виконання змагальної вправи зросло у 1,5 раза. Це значно збільшило обсяг тренувальних навантажень і конкуренцію між спортсменками на змаганнях усіх рівнів.

Через стрімкий розвиток правил змагань, збільшення обсягів роботи на тренуваннях і недостатнє теоретичне обґрунтування систем підготовки гімнасток до таких навантажень тренери й спортсменки допускають чимало помилок, що негативно відображається на здоров'ї спортсменок і на результатах у змаганнях. Із цим пов'язана мала кількість тих спортсменок, які досягають рівня майстрів спорту.

Визначено основні моделі виправлення помилок при роботі тренера, які, звісно, потребують доповнення та залежать від окремих ситуацій, у яких перебувають тренери.

Перспективи подальших досліджень. Для виправлення помилок у роботі тренерів потрібно сформувати раціональну систему підготовки гімнасток для всіх вікових категорій, яка забезпечить якісний ріст спортивної майстерності гімнастки від початку занять спортом до завершення спортивної кар'єри.

Список використаної літератури

1. Леонова В. А. Через науку к олимпийским вершинам : [учеб. и науч. пособие для студ. высш. учеб. заведений 3–4 уровней аккредитации, асп. и науч. работников] / Леонова В. А. – Харьков : “ОВС”, 2003. – 352 с.
2. Нестерова Т. В. Развитие правил змагань і системи суддівства вправ художньої гімнастики в період 1955–1987 років / Т. В. Нестерова // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. – Х., 2007. – № 1. – С. 80–84.
3. Нестерова Т. В. Развитие правил змагань і системи суддівства у художній гімнастиці олімпійського періоду / Т. В. Нестерова // Теорія і методика фізичного виховання і спорту. – Вип. 2. – 2007.
4. Петушинський Б. До проблеми удосконалення технічної майстерності спортсменів / Б. Петушинський // Молода спортивна наука України. – 2008. – Т. I. – С. 244–249.
5. “Правила по художественной гимнастике 2009–2012”: вариант: сентябрь 2008 // Federation Internationale De Gymnastique ; Технический комитет по художественной гимнастике.
6. [Електронний ресурс]. – Режим доступу : <http://www.sportmedicine.ru/rhythmic-gymnastics.php>

Анотації

У роботі проведено дослідження динаміки змін правил змагань із художньої гімнастики за періоди олімпійських циклів із 1881 по 2012 р. Показано зміни в навантаженні на спортсменок під час виконання змагальних вправ та підвищення цих вимог на змаганнях. Висвітлено основні помилки в роботі тренерів зі спортсменками на всіх етапах підготовки. Класифіковано причини виникнення спортивних травм через помилки в роботі тренера. Указано на причини та наслідки цих помилок.

Ключові слова: художня гімнастика, система підготовки, правила змагань, тренери, травми, помилки.

Оксана Заплатинская. Совершенствование системы подготовки гимнасток-художниц согласно современных правил. В работе проведено исследование динамики изменений правил соревнований по художественной гимнастике за периоды олимпийских циклов с 1881 по 2012 г. Показаны изменения в нагрузке на спортсменок во время выполнения соревновательных упражнений, и повышение этих требований на соревнованиях. Показаны основные ошибки в работе тренеров со спортсменками на всех этапах подготовки. Классифицированы причины возникновения спортивных травм из-за ошибки в работе тренера. Указаны причины и последствия этих ошибок.

Ключевые слова: художественная гимнастика, система подготовки, правила соревнований, тренеры, травмы, ошибки.

Oksana Zaplatynska. Improving of a Preparatory System of Rhythmic Gymnasts According to Modern Rules. This paper considers a study of the changes in rules of Rhythmic Gymnastics Olympic cycles for the periods from 1881 to 2012 and shows the changes in load on athletes during competitive exercise, and increasing demands on these competitions. There are major errors in work of coaches with sportswomen at all stages of preparation. The causes of sports injuries due to errors in the coach are classified. There are specified causes and consequences of these errors.

Key words: artistic gymnastics, system of training, competition rules, coaches, injuries, errors.

УДК 612.821

Ольга Іванюк,
Андрій Гаврилюк

Просторова синхронізація й десинхронізація біопотенціалів ЕЕГ при когнітивній діяльності спортсменів

Волинський національний університет імені Лесі Українки (м. Луцьк)

Постановка наукової проблеми та її значення. Аналіз останніх досліджень. Спортивні результати значною мірою залежать від стану психофізіологічних функцій, зокрема розумової працездатності [2]. Електроенцефалограма відображає індивідуальні особливості формування та реалізації функціональних систем, за допомогою яких можна судити про когнітивну діяльність [4; 5; 8]. Проте на сьогодні біоелектрична активність головного мозку спортсменів є недостатньо вивченою. Спортсменів різних видів спорту переважно об'єднують в одну групу або ж беруть до уваги якийсь конкретний вид. Тому дослідження електричної активності кори головного мозку юнаків, які з раннього шкільного віку займаються певним видом спорту, є надзвичайно важливим і доцільним.

Завдання дослідження – установити особливості просторового розподілу когерентних зв'язків основних ритмів ЕЕГ юнаків ранньої спортивної спеціалізації циклічного й ациклічного типів під час когнітивної діяльності.

Виклад основного матеріалу й обґрунтування отриманих результатів дослідження. У наших дослідженнях узяли участь 100 здорових праворуких юнаків віком 17–21 рр. Усіх поділено на три групи: група спортсменів ациклічних видів спорту (33 особи) – юнаки, які займаються спортом з ациклічною структурою рухів (боротьба, важка атлетика, баскетбол, волейбол, футбол); група спортсменів циклічних видів спорту (32 особи) – юнаки, котрі займаються спортом із циклічною структурою рухів (бігові види легкої атлетики, плавання, спортивна ходьба, велоспорт, веслування); контрольна група (35 осіб) – юнаки, які не займаються спортом регулярно. Електричну активність реєстрували в альфа-(8–13 Гц), тета-(4–7 Гц) та бета-(14–35 Гц) діапазонах ЕЕГ за допомогою апаратно-програмного комплексу “НейроКом” (Харків) під час виконання когнітивних тестів “Увага” й

“Відтворення слів”. Для оцінки EEG-даних мозку використовували когерентний (КОГ) аналіз [1]. Отримані результати опрацьовано за стандартними методами параметричної (t-критерій Стьюдента) й непараметричної (W-критерій Мана-Уїтні) статистики. Статистично достовірною вважали різницю при $p \leq 0,05$. Для аналізу даних використовували пакети програм Microsoft Excel 2007 та Statistica 6.0. Рисунок зроблений у Corel DRAW X3.

Під час виконання тесту “Відтворення слів”, порівняно із виконанням тесту “Увага”, установили достовірне збільшення значень когерентних зв’язків у досліджуваних групах спортсменів у α -, θ - та β -діапазонах EEG, а в контрольній групі така тенденція не спостерігалась. У групі спортсменів ациклічних видів спорту в α - і в β -діапазонах виявлено більш генералізоване зростання КОГ, ніж у групі спортсменів циклічних видів спорту. Виконання тесту “Відтворення слів” у групі спортсменів циклічних видів спорту в β -діапазоні характеризується також зниженням КОГ між правою задньою скроневою із лівими центральними та із тім’яною ділянками кори головного мозку (рис. 1).

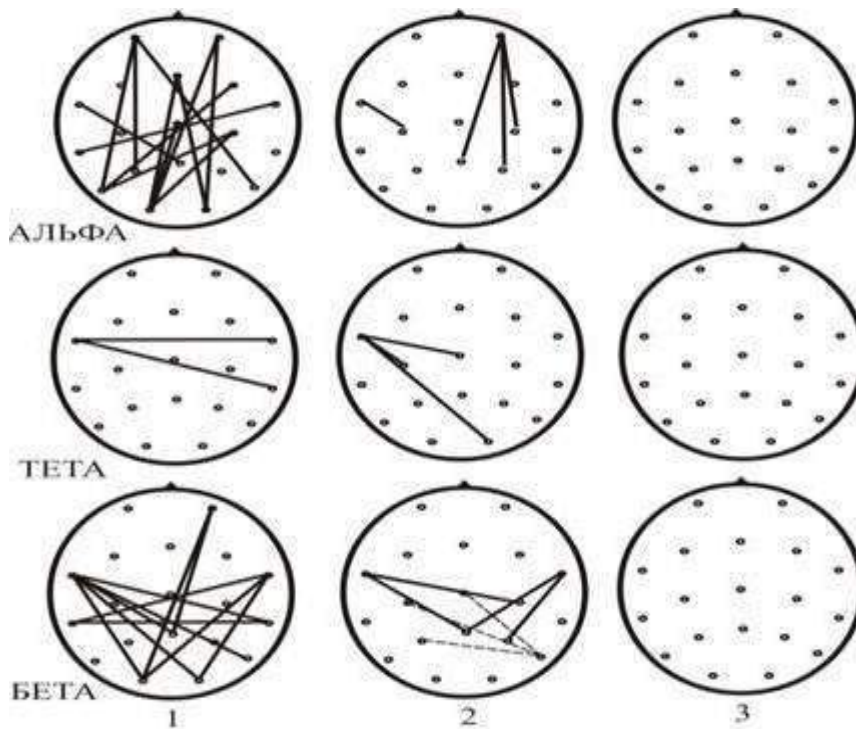


Рис. 1. Зміни когерентності основних ритмів EEG під час виконання тесту “Відтворення слів”, порівняно із виконанням тесту “Увага”

Примітка: 1 – група спортсменів ациклічних видів спорту; 2 – група спортсменів циклічних видів спорту; 3 – контрольна група. Пунктирна лінія – зниження показників когерентних зв’язків; суцільна лінія – зростання показників когерентних зв’язків.

Уже в перших роботах М. Н. Ліванова [4] з використанням оцінок просторової синхронізації біопотенціалів відзначено, що зростання цього показника супроводжує перехід до більш напруженої розумової діяльності. Збільшення просторової синхронізації EEG у тих або інших парах зон відображає активнішу спільну взаємодію цих зон в умовах досліджень розумової діяльності [3; 6]. Зважаючи на це, ми припускаємо, що виконання тесту “Відтворення слів” порівняно із виконанням тесту “Увага”, у групах спортсменів, на відміну від контрольної групи, відбувається за рахунок більш активної взаємодії ділянок, що й призводить до посилення просторової синхронізації. Оскільки фронтальна кора відіграє головну роль у селекції інформації та підтриманні уваги впродовж усього завдання [9], бере участь у контролі як утримання цілей діяльності, так і сприйняття інформації [8], а залучення скроневої ділянки відображає вилучення з пам’яті енграм [7], перехід до мислительної діяльності в спортсменів приводить до виникнення стану внутрішньої концентрації уваги та більш інтенсивного вилучення інформації з пам’яті. На нашу думку, завдяки багаторічним спортивним тренуванням – змаганням, під час яких спортсмени розвивають та проявляють свої вміння й навички, що

впливають на спортивні результати, вони й змогли досягти такого стану під час переходу до виконання тесту "Відтворення слів". На думку Н. Свідерської [6], посилення активності задніх відділів мозку може означати переважне використання механізмів підсвідомості при формуванні зорових образів із залученням уже наявних у пам'яті та які легко реалізуються (добудовуються). За таких умов не потрібний високий рівень діяльності мозку, що може пояснити десинхронізацію β -діапазону ЕЕГ під час виконання тесту "Відтворення слів" у групі спортсменів циклічних видів спорту.

Отже, у групі спортсменів ациклічних видів спорту активніше, ніж у групі спортсменів циклічних видів спорту, уключаються пошукові механізми, а в групі спортсменів циклічних видів спорту інтенсивніше протікають автоматизовані процеси, пов'язані із застосуванням уже наявної в пам'яті інформації. Ці результати обумовлені тим, що в ациклічних видах спорту (особливо в спортивних іграх, єдиноборствах та ін.) необхідна більша точність виконання руху в певний момент часу, де від швидкої перебудови структури дій і прийняття рішення при зміні тактичної ситуації залежить результат. Відтворення слів у групі спортсменів ациклічних видів спорту реалізується за рахунок активнішої взаємодії ділянок, що й приводить до більш вираженого посилення просторової синхронізації ЕЕГ, порівняно із групою спортсменів циклічних видів спорту.

Висновки. Просторовий розподіл зв'язків між відділами кори головного мозку під час когнітивної діяльності залежить від ранньої спортивної спеціалізації різного типу.

Відтворення інформації з пам'яті, порівняно із завданням пошукового характеру, у групах спортсменів, а особливо в групі спортсменів ациклічних видів спорту, супроводжується синхронізацією біопотенціалів ЕЕГ. У контрольній групі достовірні відмінності не виявлені.

У групі спортсменів циклічних видів спорту відтворення інформації з пам'яті, порівняно із завданням пошукового характеру, супроводжується зниженням когерентності бета-діапазону ЕЕГ між задніми скроневими з центральними та тім'яними частками кори головного мозку.

Перспективи подальших досліджень полягають у вивченні особливостей електричної активності кори головного мозку спортсменів під час виконання завдань просторового типу.

Список використаної літератури

1. Іванюк О. А. Особливості біопотенціалів кори головного мозку в тета-діапазоні ЕЕГ у спортсменів (когерентний аналіз) / О. А. Іванюк // Вісник Донецького національного університету. Серія А.: Природничі науки. – 2008. – № 2. – С. 392–395.
2. Коробейникова И. И. Сравнительный анализ психофизиологических показателей системоквантов результативной деятельности физически тренированных лиц / И. И. Коробейникова, Е. Н. Дудник, Н. Груич, Б. Лажетич, О. Барак, Д. Филиппович, Н. А. Фудин, К. В. Судаков // Физиология человека. – 2008. – Т. 24. – № 3. – С. 77–85.
3. Курова Н. С. Когерентность ЭЭГ при действии неосознаваемой зрительной установке в условиях повышенной мотивации испытуемых / Н. С. Курова, Е. А. Черёмушкин, М. Л. Ашкинази // Журн. высш. нервной деятельности. – 2003. – Т. 53. – № 6. – С. 705–711.
4. Ливанов М. Н. Электроэнцефалограмма и мышление / М. Н. Ливанов // Психол. журн. – 1982. – Т. 3. – № 2. – С. 127.
5. Разумникова О. М. Отражение структуры интеллекта в пространственно-временных особенностях фоновой ЕЕГ / О. М. Разумникова // Журн. высшей нервной деятельности. – 2003. – Т. 29. – № 5. – С. 115–122.
6. Свидерская Н. Е. Пространственные характеристики ЭЭГ после интенсивной физической нагрузки / Н. Е. Свидерская, А. Г. Антонов, В. А. Глазкова // Журн. высшей нервной деятельности. – 2003. – Т. 53. – № 3. – С. 372.
7. Bastiaansen M. C. M. Theta responses are involved in lexical-semantic retrieval during language processing / M. C. M. Bastiaansen, M. Van der Linden, T. Dijkstra, P. Hag // J. Cogn. Neurosci. – 2005. – V. 17. – P. 530–541.
8. Pulvermuller F. Semantic of lexico-syntactic factors: what determines word-class specific activity in the human brain / F. Pulvermuller, B. Mohr, H. Schleicher // Neurosci. Lett. – 1999. – V. 275. – P. 81–84.
9. Schroeter M. L. Links Prefrontal activation due to Stroop interference ceases during development an event-related FNI study / M. L. Schroeter, S. Zysset, M. Wahl, I. von Cramon // Neuroimage. – 2004. – V. 23. – № 4. – P. 1317–1329.

Анотація

Досліджували особливості просторового розподілу когерентних зв'язків в α -, θ - та β -діапазонах ЕЕГ. У дослідженнях узяли участь 100 здорових праворуких юнаків 17–21 років, поділених на три групи: група спортсменів ациклічних видів спорту (33 особи) – юнаки, котрі займаються спортом з ациклічною структурою рухів; група спортсменів циклічних видів спорту (32 особи) – юнаки, котрі займаються спортом із цикліч-

ною структурою; контрольна група (35 осіб) – юнаки, які не займаються спортом регулярно. Просторовий розподіл зв'язків між відділами кори головного мозку під час когнітивної діяльності залежить від ранньої спортивної спеціалізації різного типу. Відтворення інформації з пам'яті, порівняно із завданням пошукового характеру, у групах спортсменів, а особливо в групі спортсменів ациклічних видів спорту, супроводжується синхронізацією біопотенціалів ЕЕГ. У контрольній групі достовірних відмінностей не виявлено.

Ключові слова: просторова синхронізація, когерентний аналіз, когнітивна діяльність, ациклічні види спорту, циклічні види спорту.

Ольга Иванов, Андрей Гаврылюк. Пространственная синхронизация и десинхронизация биопотенциалов ЭЭГ при когнитивной деятельности спортсменов. Исследовали особенности пространственного распределения когерентных связей в α -, θ - и β - диапазонах ЭЭГ. В исследованиях приняли участие 100 здоровых праворуких юношей 17–21 года, распределённых на три группы: группа спортсменов ациклических видов спорта (33 чел.) – юноши, которые занимаются спортом с ациклической структурой движений; группа спортсменов циклических видов спорта (32 чел.) – юноши, которые занимаются спортом с циклической структурой; контрольная группа (35 чел.) – юноши, которые не занимаются спортом регулярно. Пространственное распределение связей между отделами коры головного мозга во время когнитивной деятельности зависит от ранней спортивной специализации разного типа. Возобновление информации из памяти, в сравнении с заданием поискового характера, в группах спортсменов, а особенно в группе спортсменов ациклических видов спорта, сопровождается синхронизацией биопотенциалов ЭЭГ. В контрольной группе достоверные отличия не обнаружены.

Ключевые слова: пространственная синхронизация, когнитивная деятельность, ациклические виды спорта, циклические виды спорта.

Olga Ivaniuk, Andrey Gavryluk. Spatial Synchronization and Desynchronization of Biopotentials of Electroencephalogram at Cognitive Activity of Sportsmen. Features of spatial distributing of coherent connections exploring in α -, θ - and β - ranges of electroencephalogram. A hundred of healthy right-handed young men aged 17–21 took part in this research. They were divided into three groups: a group of sportsmen of acyclic type of sport (33 persons) is youths who go in for sports with cyclic structure of motions; a group of sportsmen of cyclic types of sport (32 persons) is youths which go in for sports with a cyclic structure; a control group (35 persons) is youths which do not go in for sports regularly. Spatial distributing of connections between the sectors of cortex during cognitive activity depends on early sporting specialization of different type. Recreation of information from memory, in comparison to the task of searching character, in the groups of sportsmen, and especially in the group of sportsmen of acyclic types of sport accompanied synchronization of biopotentials of electroencephalogram. In a control group any considerable differences were not found.

Key words: spatial synchronization, coherent analysis, cognitive activity, acyclic sports, cyclic sports.

УДК 796.431.1

Тамара Кутек

До питання прогнозування результативності спортсменок, які спеціалізуються в стрибках у висоту

Житомирський державний університет імені Івана Франка (м. Житомир)

Постановка наукової проблеми та її значення. В останні роки українським спортсменкам, які спеціалізуються в стрибках у висоту, не вдається перемагати на великих міжнародних змаганнях. Цей факт стимулює фахівців не тільки підвищувати ефективність навчально-тренувального процесу, а продовжувати розробку точності прогнозу результативності спортсменок, що значною мірою сприятиме якісному відбору в цьому виді спорту. У зв'язку з цим досить актуальною є розробка методики прогнозу результативності на базі деякої сукупності найбільш інформативних параметрів.

Аналіз останніх досліджень і публікацій із цієї проблеми. Прогнозування ґрунтується на використанні методу екстраполяції, який припускає поширення висновків, отриманих зі спостереження над однією частиною якого-небудь явища, на інші його частини [3–7]. В умовах спорту екстраполяція дає змогу здійснити прогноз зростання результативності на основі вивчення відповідних закономірностей у попередні роки. Завдання прогнозу результативності спортсменок, котрі спе-

ціалізуються в стрибках у висоту з розбігу, можна розв'язати на базі факторного аналізу й динаміки розвитку найбільш інформативних спортивних параметрів і результатів на деякому обмеженому інтервалі часу (наприклад 10–13 років) [1; 2; 7]. Для цього проводиться лінійна інтерполяція результатів спортивних параметрів між річними атестаційними періодами на менші часові періоди – піврічні та кварталні. Тоді в завданні синтезу лінійної багатомірної регресії результативності представляється можливим використовувати більше число найбільш інформативних параметрів.

Наукове дослідження проводилося згідно з темою 2.11 “Теоретико-методичні основи управління системою підготовки спортсменок, які спеціалізуються в легкоатлетичних стрибках” зведеного плану науково-дослідної роботи у сфері фізичної культури й спорту на 2011–2015 рр. Міністерства освіти і науки, молоді та спорту України. Номер держреєстрації – 0111U003839.

Завдання дослідження – розробити програму раннього прогнозу результативності спортсменок, які спеціалізуються в стрибках у висоту, за результатами аналізу вікових груп до 13 років. Для цього спортивні результати та значення усереднених найбільш інформативних спортивних параметрів лінійно інтерполювалися на піврічні чи кварталні періоди.

Виклад основного матеріалу й обґрунтування отриманих результатів дослідження. У цій роботі дається продовження загального підходу [2] до прикладного завдання прогнозування результативності спортсменів. Оскільки результати та найбільш інформативні параметри спортсменок у групі мають випадковий розкид (дисперсію) [1], то, говорячи про завдання прогнозування результативності, має сенс розглядати прогноз середньої результативності $\bar{H}(t)$, як функції середніх по групі спортивних параметрів \bar{X}_P , що будемо представляти у вигляді матриці стовпця:

$$\bar{X}_P = \begin{pmatrix} X_1 \\ X_2 \\ \dots \\ X_P \end{pmatrix}, P=1, 2, \dots, N_p-1; N_p \geq 3,$$

де N_p – повне число спортивних параметрів, включаючи сам результат (H). Повна множина P -мірних групувань із (N_p-1) по P дорівнює числу сполучень з (N_p-1) по P :

$$\bar{X}_P \in U_{\bar{X}_P} = \{ \bar{X}_P^\alpha, \alpha = 1, 2, \dots, C_{N_p-1}^P \}, \quad (1)$$

$$C_{N_p-1}^P = \frac{(N_p-1)!}{P!(N_p-1-P)!}.$$

Так, для спортсменок, які спеціалізуються в стрибках у висоту, виділяється така повна сукупність спортивних параметрів:

Розширений перелік найбільш інформативних параметрів спортсменок

Спортивний результат (висота) – Цільова функція.

Антропометричні параметри (1–6):

- 1) довжина тіла;
- 2) довжина гомілки;
- 3) довжина стегна;
- 4) окружність стегна;
- 5) окружність гомілкового м'яза;
- 6) маса тіла;

технічні параметри (7–13):

(зареєстровані та розрахункові показники технічної підготовленості)

- 7) швидкість розбігу перед відштовхуванням;
- 8) швидкість вильоту ЗЦТТ (у момент відриву);
- 9) кут вильоту ЗЦТТ;
- 10) тривалість фази відштовхування;
- 11) висота вильоту ЗЦТТ;
- 12) імпульс сили відштовхування;
- 13) ступінь використання силових можливостей відштовхування (%);

спеціалізовані параметри (14–20):

- 14) біг – 30 м (с);
- 15) швидкість спринтерського бігу (10 м із ходу);
- 16) стрибок вгору у висоту з двох ніг із місця;
- 17) стрибок у довжину з двох ніг із місця;
- 18) потрійний стрибок із місця;
- 19) стрибок угору з поштовхової ноги (махом іншої);
- 20) стрибок вгору з трьох кроків із розбігу.

Інформативність різних P -мірних групувань \bar{X}_P у завданнях прогнозування результативності буде також різною. Питання про вибір оптимальної сукупності найбільш інформативних параметрів із множини (1) при різних P вимагає самостійних глибоких досліджень у рамках окремої НДР. У роботі запропоновано один з альтернативних варіантів розв'язання завдання, який цілком прийнятний із погляду точності прогнозу. У першому наближенні розглядається завдання лінійного прогнозу в рамках класичної теорії лінійної регресії (інтерполяції) у математичній статистиці [5; 8]. Ідеться про вирахування апроксимації

$$\bar{H} \cong H_0 + \alpha_1 X_1 + \alpha_2 X_2 + \dots + \alpha_P X_P, \quad (2)$$

де $H_0, \alpha_1, \dots, \alpha_P$ – невідомі параметри регресії, які потрібно оцінити за даними деякої кількості вікових груп. У більш точній постановці наближена лінійна регресія (2) представляється у вигляді:

$$\bar{H}(t) = H_0 + \alpha_1 X_1(t) + \alpha_2 X_2(t) + \dots + \alpha_P X_P(t) + \xi(t), \quad t \in T = (a, b), \quad (3)$$

де $\xi(t)$ – помилка прогнозу з нульовим середнім ($M\xi(t) = 0$) і невідомою дисперсією $\sigma_\xi^2 = M\xi^2$ (M – оператор математичного очікування – середнього). Якщо в результаті розв'язання задачі лінійної регресії на інтервалі часу T отримані оцінки невідомих параметрів регресії:

$$H_0 = H_0^\wedge(T); \quad \alpha_n = \alpha_n^\wedge(T), \quad n = 1, 2, \dots, P,$$

то прогнозне значення середньої результативності поза цим інтервалом подається у вигляді:

$$\bar{H}^\wedge(t_0) = H_0^\wedge(T) + \sum_{n=1}^P \alpha_n^\wedge(T) X_n(t_0), \quad t_0 > b, \quad (4)$$

де набір інформативних параметрів $\{X_n(t_0), n = 1, 2, \dots, P\}$ – задається на прогнозований момент часу t_0 . При цьому середньоквадратичне відхилення похибка (СКВ) прогнозу оцінюється величиною $\sigma_\xi(T)$. Наскільки “вдало” отримана оцінка (4), залежить від багатьох факторів. Останнє слово тут – за практикою (експериментальною апробацією). Проведена в роботі апробація моделі (4) показує, що вона практично цілком прийнятна. СКВ при цьому не перевищує 3 см, а прогнозований рекордний результат становить 200 см. Залежність (4) прогнозованого значення результативності від часу (вікової групи) називається далі прогнозованою динамічною характеристикою результативності (ПДХР). Як показано в роботах [1; 2], для розрахунку ПДХР потрібно виконати необхідну умову: $N \geq P - 2$, де N – обсяг тимчасової вибірки (число аналізованих вікових груп). При цьому точність прогнозу зростає зі збільшенням числа P використовуваних інформативних спортивних параметрів. Отже, для одержання задовільної точності прогнозу результативності потрібно мати досить великий обсяг тимчасової вибірки N вікових результатів й усереднених (по групі спортсменок) спортивних параметрів. До цього часу найбільш поширеною є річна реєстрація результатів та інформативних параметрів спортсменок (як правило, після змагань) у віці від 10 до 17 років. У цьому випадку обсяг тимчасової вибірки обмежується величиною $N_1 = 8$ або $N_2 = 9$ (якщо реєструються ще й результати майстрів спорту міжнародного класу). У зв'язку з цим можливості раннього прогнозу результативності, наприклад, за результатами аналізу у вікових групах 10–12 років, виявляються досить обмеженими. Як показано в роботах [1; 2], досить задовільний прогноз результативності спортсменів за трьома важливими інформативними параметрами (X_{12}, X_9, X_{21}) можливий тільки при $N = 5$ (вік – від 10 до 14 років) на період до 17 років.

Розроблено спеціальну модифіковану програму cor2din.pas в оболонці Turbo Pascal, яка дає змогу розрахунковим способом лінійної інтерполяції збільшити обсяг тимчасової вибірки до $N = 7$. При цьому у випадку піврічної інтерполяції для 3-мірної сукупності інформативних параметрів (X_{12}, X_9, X_{21}) величина $N = 5$ відповідає “граничному” вікові 12 років. Однак, як показали розрахунки, задовільну

точність прогнозу вдається одержати не при $N=5$, а, починаючи з $N=6$, що відповідає граничному вікові 12,5 років.

Матричне розв'язання задачі лінійної регресії результативності за заданою сукупністю найбільш інформативних параметрів.

Для оцінки параметрів регресії $H_0, \alpha_1, \dots, \alpha_P$ складається така система лінійних алгебраїчних рівнянь:

$$\begin{aligned} H_0 + \sum_{m=1}^P \alpha_m X_m(t_1) &= \bar{H}(t_1) \\ H_0 + \sum_{m=1}^P \alpha_m X_m(t_2) &= \bar{H}(t_2) \\ &\dots \\ H_0 + \sum_{m=1}^P \alpha_m X_m(t_N) &= \bar{H}(t_N), \end{aligned} \tag{5}$$

де N – число вікових груп (у цій роботі $N < 8$). Система (5) подається в матричному вигляді:

$$H_0 \bar{I}_N + \sum_{m=1}^P \alpha_m \bar{X}_N^m = \bar{\bar{H}}_N \Rightarrow \tag{6}$$

$$\bar{I}_N = \begin{pmatrix} 1 \\ 1 \\ \dots \\ 1 \end{pmatrix}_N, \quad \bar{X}_N^m = \begin{pmatrix} X_m(t_1) \\ X_m(t_2) \\ \dots \\ X_m(t_N) \end{pmatrix}, \quad \bar{\bar{H}}_N = \begin{pmatrix} \bar{H}(t_1) \\ \bar{H}(t_2) \\ \dots \\ \bar{H}(t_N) \end{pmatrix}.$$

Уводячи так званий “сигнальний” регресійний вектор (СРВ):

$$\bar{s}_M = \begin{pmatrix} H_0 \\ \alpha_1 \\ \dots \\ \alpha_P \end{pmatrix}_M = \begin{pmatrix} s_1 \\ s_2 \\ \dots \\ s_M \end{pmatrix}, \quad M = P + 1, \tag{7}$$

$$s_1 = H_0, s_2 = \alpha_1, s_3 = \alpha_2, \dots, s_M = \alpha_P,$$

матричну систему (6) подаємо також у стандартному вигляді:

$$\sum_{m=1}^M s_m \bar{Y}_N^m = \bar{\bar{H}}_N \Rightarrow Y_{NM} \bar{s}_M = \bar{\bar{H}}_N, \tag{8}$$

$$\bar{Y}_N^1 = \bar{I}_N, \bar{Y}_N^2 = \bar{X}_N^1, \dots, \bar{Y}_N^M = \bar{X}_N^P, \quad Y_{NM} = (\bar{Y}_N^1 \bar{Y}_N^2 \dots \bar{Y}_N^P),$$

де Y_{NM} – вимірна матриця спостережень (ВМС); $\bar{\bar{H}}_N$ – вимірний вектор середніх результатів (ВСР).

Відповідно до загальної теорії лінійної регресії система (8) може бути розв'язана, якщо вона цілком визначена чи перевизначена:

$$N \geq M + 1 = P + 2 \Rightarrow \text{Rank} Y_{NM} = M. \tag{9}$$

Відзначимо, що величина $(M+1)$ обумовлена тим, що в число невідомих крім $M=P+1$, параметрів регресії потрібно включити також і невідому СКП σ_ξ . При виконанні умови (9) статистичне розв'язання задачі лінійної регресії подається у вигляді:

$$\hat{\bar{s}}_M = Y_{NM}^- \bar{\bar{H}}_N, \quad Y_{NM}^- = (Y_{NM}^T Y_{NM})^{-1} Y_{NM}^T, \tag{10}$$

$$(\hat{\sigma}_\xi^2)^\wedge = \frac{1}{N - M} \| \hat{\bar{H}}_N - \bar{\bar{H}} \|^2 = \frac{\| A_{NN}^{M\perp} \bar{\bar{H}}_N \|^2}{N - M}, \tag{11}$$

$$\begin{aligned} \hat{\bar{H}}_N^\wedge &= Y_{NM}^- \hat{\bar{s}}_M = A_{NN}^M, \quad A_{NN}^M = Y_{NM}^- Y_{NM}, \quad A_{NN}^{M\perp} = I_{NN} - A_{NN}^M, \\ \text{Rank} A_{NN}^M &= M, \quad \text{Rank} A_{NN}^{M\perp} = N - M, \end{aligned}$$

де Y_{NM}^- – псевдозворотна матриця [4]; Λ_{NM}^M – вектор у лінійну оболонку з базисних векторів $\{\bar{Y}_N^m, m=1,2,\dots,M\}$; Λ_{NM}^{M+1} – ортогональний вектор.

У цій роботі найбільш точний розв'язок отримано у випадку $P=3$ при різних N з урахуванням необхідної умови припущення (9):

$$5 \leq N \leq 8. \quad (12)$$

Специфічною математичною особливістю задачі регресії спортивного результату є те, що в силу досить однорідного складу груп стовпцеві вектори $BMH Y_{NM}$ є, хоч і випадковими, але з малою кутовою розбіжністю відносно “одичного” вектора $\bar{1}_N$. Ця обставина вимагає чіткого контролю точності перетворення матриці Грама $(Y_{NM}^T Y_{NM})_{MM}$, тому що у випадку високої кутової кореляції (“схожості”) векторів \bar{Y}_N^m матриця Грама є часто погано зумовленою [4] з великим динамічним діапазоном власних чисел в області малих величин. При цьому точність перетворення матриці Грама зі зростанням розмірності $P>3$ (числа інформативних параметрів, які враховуються) починає різко падати й подальше збільшення розмірності P не є можливим.

Відзначимо також, що в цій роботі максимальне число вікових груп із піврічним періодом $N_{max}=8$.

Тому в силу умови (9) граничне число найбільш інформативних параметрів обмежується величиною 15 (у роботі [2] вона була рівною 6).

Апробація алгоритмів прогнозу результативності спортсменок, які спеціалізуються в стрибках у висоту, за різною кількістю піврічних вікових груп

У програмі РЕГРЕСІЯ (cor2din.com) є такі розділи:

1. Виклик вихідних статистичних даних (файл g1_21_9.dat).
2. Шифр файла: $T_{N-M}(x_1, x_2, \dots, x_M)$ для річних періодів і $T_{Nd-M}(x_1, x_2, \dots, x_M)$ для піврічних періодів, де N – число вікових груп (річних або піврічних), за якими робиться прогноз на майбутнє; M – число інформативних параметрів ($N \geq M+2$).
3. Інтерполяція значень спортивних параметрів на піврічні чи кварталні періоди.
4. Вибір M інформативних параметрів (із номерів 2–21).
5. Аналіз рангу регресійної матриці $Y_{N(M+1)}$ методом Грама-Шмідта.
6. Аналіз кореляції інформативних параметрів за роками.
7. Спектральний аналіз матриці Грама $Y^T Y$ розміром $(M+1)*(M+1)$.
8. Оцінка точності перетворення матриці Грама.
9. Оцінка статистичних характеристик інформативних параметрів (середні, СКВ, кореляційна матриця).
10. Розв'язання задачі лінійної регресії.
11. Оцінка дисперсії шуму (СКВ=s).
12. Прогнозування за межі обраних вікових груп, уключаючи прогнозування рекордних результатів.

Висновки. Задача прогнозу результативності спортсменок є задачею інтерполяції середньої (за віковою групою) результативності (\bar{H}) у вигляді лінійної комбінації середніх значень найбільш інформативних спортивних параметрів $(\bar{x}_1, \bar{x}_2, \dots, \bar{x}_P)$ із зазначенням точності (СКВ) прогнозу:

$$\bar{H} = H_0 + \alpha_1 \bar{x}_1 + \alpha_2 \bar{x}_2 + \dots + \alpha_P \bar{x}_P + \xi, \quad \overline{\xi^2} = \sigma_\xi^2,$$

де $H_0, \alpha_1, \alpha_2, \dots, \alpha_P$ – параметри регресії; σ_ξ – СКВ-прогнозу.

В умовах апріорної невизначеності про СКВ прогнозу необхідною умовою розв'язання задачі прогнозу є перевищення числа використовуваних вікових груп (N_{BG}) над числом використовуваних інформативних фізичних параметрів (P), як мінімум на дві одиниці:

$$N_{BG} \geq P+2.$$

Так, при кількості інформативних спортивних параметрів $P=3$ потрібні середні значення більш ніж за 5-ма річними віковими групами (10, 11, 12, 13 і 14 років) або більш ніж за 6-ма піврічними віковими групами (10; 10,5; 11; 11,5; 12 і 12,5 року). При цьому можна зробити прогноз резуль-

тативності не тільки на будь-який "внутрішній" момент часу t_0 ($10 \leq t_0 \leq 14$) або ($10 \leq t_0 \leq 12,5$), але й на майбутні моменти часу $t_0 > 14$ або $t_0 > 12,5$, уключаючи прогноз рекордних результатів. Для цього достатньо в отриману формулу регресії підставити значення прогнозних середніх значень спортивних параметрів $\{\bar{x}_n(t_0), n = 1, 2, \dots, P\}$:

$$\bar{H}(t_0) \cong H_0 + \alpha_1 \bar{x}_1(t_0) + \alpha_2 \bar{x}_2(t_0) + \dots + \alpha_P \bar{x}_P(t_0) \quad (\pm \sigma_{\xi}).$$

Зокрема, при прогнозуванні за трьома параметрами (x_{12} , x_9 , x_{21}) із 5-ти річних вікових груп (10, 11, 12, 13 і 14 років) отримано таку регресійну функцію:

$$H = 0,478 + 0,657x_{12} + 0,058x_9 + 0,806x_{21}, \quad \sigma = s = 0,9 \text{ см.}$$

де x_{12} – висота вильоту ЗЦТТ; x_9 – швидкість вильоту ЗЦТТ; x_{21} – стрибок угору з трьох кроків розбігу. При цьому прогнозоване значення результату для майстрів спорту міжнародного класу – 200 см, що відрізняється від їхнього середнього результату (197 см) усього на 3 см.

При прогнозуванні за трьома параметрами (x_{12} , x_9 , x_{21}) за 6-ма піврічними віковими групами (10; 10,5; 11; 11,5; 12 і 12,5 років) отримано таку регресійну функцію:

$$H = 0,381 + 0,474x_{12} + 0,027x_9 + 1,369x_{21}, \quad \sigma = s = 0,2 \text{ см.}$$

Перспективи подальших досліджень. Перспективним напрямом подальших досліджень є розробка методики прогнозування результативності для всіх швидкісно-силових видів легкої атлетики.

Список використаної літератури

1. Ахметов Р. Ф. Групповые статистические характеристики и факторный анализ многомерной совокупности параметров спортсменов в задачах прогноза результативности / Р. Ф. Ахметов // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. – 2004. – № 6. – С. 91–104.
2. Ахметов Р. Ф. Прогноз результативности спортсменов на базе статистического факторного анализа и экспертного ранжирования полной совокупности антропометрических, технических и специализированных параметров / Р. Ф. Ахметов // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. – 2004. – № 7. – С. 82–95.
3. Баландин В. И. Прогнозирование в спорте / В. И. Баландин, Ю. М. Блудов, В. А. Плахтиенко. – М. : Физкультура и спорт, 1986. – 193 с.
4. Гантмахер Ф. Р. Теория матриц / Гантмахер Ф. Р. – М. : Наука, 1988. – 552 с.
5. Крамер Г. Математические методы статистики: пер. с англ. / Г. Крамер / под ред. академика А. Н. Колмогорова. – М. : Мир, 1975. – 648 с.
6. Платонов В. Н. Общая теория подготовки спортсменов в олимпийском спорте / Платонов В. Н. – Киев : Олимпийская лит., 1997. – 583 с.
7. Плахтиенко В. А. Прогнозирование в спорте / В. А. Плахтиенко, В. Г. Мельник. – Л. : ВДКИФК, 1980. – 79 с.
8. Пугачев В. С. Теория вероятностей и математическая статистика / Пугачев В. С. – М. : Наука, 1979. – 496 с.

Анотація

В останні роки українським спортсменкам, які спеціалізуються в стрибках у висоту, не вдається перемогти на великих міжнародних змаганнях. Цей факт стимулює фахівців не тільки підвищувати ефективність навчально-тренувального процесу, але й продовжувати розробку точності прогнозу результативності спортсменок, що значною мірою сприятиме якісному відбору в цьому виді спорту. У зв'язку з цим досить актуальною є розробка методики прогнозу результативності на базі деякої сукупності найбільш інформативних параметрів. Завдання роботи – розробити програму раннього прогнозу результативності спортсменок, які спеціалізуються в стрибках у висоту, за результатами аналізу вікових груп. У роботі спортивні результати та значення найбільш інформативних спортивних параметрів лінійно інтерполювалися на піврічні чи кварталні періоди. Оскільки конкретні значення параметрів залежать випадковим чином від конкретної спортсменки, оскільки вони завжди мають деяку випадкову розбіжність, яку можна описати методами математичної статистики. Задача прогнозу результативності спортсменок є задачею інтерполяції середньої (за віковою групою) результативності у вигляді лінійної комбінації середніх значень найбільш інформативних спортивних параметрів із зазначенням математичної точності прогнозу.

Ключові слова: апроксимація, регресійна матриця, лінійна регресія.

Тамара Кутек. К вопросу прогнозирования результативности спортсменок, которые специализируются в прыжках в высоту. В последние годы украинским спортсменкам, которые специализируются в прыжках в высоту, не удается побеждать на крупных международных соревнованиях. Этот факт стимулирует специалистов не только повышать эффективность учебно-тренировочного процесса, но и продол-

жать разработку точности прогноза результативности спортсменок, что в значительной мере будет способствовать качественному отбору в этом виде спорта. В связи с этим, достаточно актуальным является разработка методики прогноза результативности спортсменок на базе некоторой совокупности наиболее информативных параметров. Задача статьи – разработать методику раннего прогнозирования результативности спортсменок, которые специализируются в прыжках в высоту, по результатам анализа возрастных групп. В работе спортивные результаты и значения наиболее информативных параметров линейно интерполировались на полугодовые или квартальные периоды. Поскольку конкретные значения параметров зависят случайным образом от конкретной спортсменки, постольку они всегда имеют некоторый случайный разброс, который можно описать методами математической статистики. Задача прогноза результативности спортсменок является задачей интерполяции средней (по возрастной группе) результативности в виде линейной комбинации средних значений наиболее информативных спортивных параметров с определением математической точности прогноза.

Ключевые слова: аппроксимация, регрессивная матрица, линейная регрессия.

Tamara Kutek. The Question of Performance Prognosis of Female Athletes Who Specialize in High Jump. In recent years Ukrainian athletes who specialize in high jump fail to win in major international competitions. This fact motivates professionals not only to increase the efficiency of training process, but also to develop further prediction accuracy of athletes' performance that will greatly contribute to qualitative selection in this sport. Therefore, it is quite urgent to develop methodology of female athletes' performance prediction on the basis of most informative parameters combination. It was worked out the methodology for early performance prediction of female athletes who specialize in high jump according to the results of age group review. In this research, the sports results and the most informative parameter values had linear interpolation in semi-annual or quarterly periods. As the specific parameter values depend on every competitor in particular, these values always have some random variation, which can be described by the mathematical statistics methods. The task of the female athletes' performance prediction is the target of average results interpolation (by the age group) in the form of a linear combination of average most informative sports parameter values with determination of the mathematical accuracy of the prediction.

Key words: approximation, regression matrix, linear regression.

УДК 374.1

Екатерина Максачук

Повышение эффективности воспитательного потенциала учебно-тренировочного процесса в условиях ДЮСШ

Московская государственная академия физической культуры и спорта (г. Москва)

Постановка научной проблемы и её значение. Анализ последних исследований. Занятия спортом – это не только физическое здоровье и физическое совершенствование человека, но и весь комплекс воспитательного, оздоровительного, профилактического и тренирующе-развивающего воздействий, способствующих индивидуально-личностной ориентации жизнедеятельности человека. В процессе самостоятельных и организованных занятий спортом решаются такие важные проблемы, как социализация, морально-нравственное и естественно-природное оздоровление, коммуникация, эстетическое воспитание, приобщение человека к системе национальных ценностей и культур. Спорт включает в себе огромный потенциал для гуманистического воздействия на физические и духовные способности людей, на их взаимоотношения; даёт человеку возможность оценить свое отношение к окружающей среде и через эти отношения оценить своё место в обществе.

Однако в настоящее время основное внимание обычно обращается на формирование определенных умений и навыков, позволяющих участвовать в спортивной деятельности и показывать высокие спортивные результаты, интерес вызывает коммерческая сторона вопроса. Духовные ценности не имеют должного значения, теряется определение самооценности развитие организма спортсмена как органичной целостности, на первый план выступает развитие отдельных физических качеств, которые могут быть использованы в отрыве от остальной телесности. Доминирует не гармония всестороннего физического совершенства, но максимальное, даже в ущерб другим способностям, развитие одного из физических качеств со стремлением реализовать его в чисто спортивном плане.

Необходимо учитывать, что воспитывающую роль играет не сам спорт, а его социальное и интеллектуальное содержание, включенность в систему общественно значимых отношений, организация и нравственная направленность.

При непонимании данного факта занятия спортом повышают физические кондиции, но не реализуют формирование нравственной и эстетической культуры человека, его творческого, интеллектуального потенциала для удовлетворения его потребности в общении с другими людьми и с природой.

Гипотезой исследования явилось предположение о том, что юным спортсменам необходимо расширять сферу деятельности в воспитательных целях (в данном случае под спортивным воспитанием понимается наличие следующих компонентов: тренировочный и образовательный, а также воспитание посредством спорта).

Задача исследования – выявить ценностное отношение занимающихся в ДЮСШ к спорту, а также образовательный уровень в данной области.

Основным методом в исследовании являлся метод массового социологического опроса. Сбор информации осуществлялся среди учащихся посредством стандартизированного анкетирования. Приняли участие 600 респондентов 12, 14 и 16-ти лет, всего респондентам было предложено 29 вопросов.

Изложение основного материала и обоснование полученных результатов исследования. Проведенное социологическое исследование показало, что большинству учащихся детско-юношеских школ учебно-тренировочные занятия в целом нравятся (74,6 %), однако с возрастом наблюдается тенденция к снижению данного показателя. Требуется особое внимание тот факт, что пропускают тренировки, когда нет настроения, около, 51,5 % юных спортсменов, причем в основном это 16-ти-летние юноши и девушки. Для 54,5 % юных атлетов спорт – это средство для отдыха и развлечения, почти 32 % отмечают только физическое развитие, и всего лишь 13,6 % признают всестороннее развитие личности в спорте.

Прослеживается определенная закономерность: с возрастом снижается интерес к спортивной деятельности и большинство юных атлетов не рассматривают спорт как средство для гармонического развития личности.

Следовательно, необходимо создать потребностно-мотивационную сферу в учебно-тренировочном процессе юных спортсменов, основными компонентами которой являются общение (коммуникативная функция), психическое удовлетворение от спортивной деятельности, самовыражение, участие в соревновательной деятельности, будущая профессиональная деятельность, высокий спортивный результат, целенаправленное развитие физических качеств, приобретение умений и навыков, расширение кругозора [2].

Коммуникативная потребность, на первый взгляд, ясна: спортсмены общаются друг с другом, с тренером, знакомятся с новыми людьми на соревнованиях и сборах. Но в дополнении к вышесказанному можно предложить организацию встреч с именитыми спортсменами, что значительно повысит интерес к занятиям.

Самовыражение для юного спортсмена является неотъемлемой частью процесса его социализации. Учащимся необходимо убедиться в том, что они могут достичь определённого результата, особенно в занятиях, которые являются для них важными. В связи с тем, что учебно-тренировочный процесс предусматривает всестороннее развитие личности, наряду с приобретением умений и навыков необходимо использовать когнитивный компонент для повышения образовательного уровня в области деятельности, вызывающей интерес у учащихся.

По данным социологического исследования, 49,7 % учащихся ДЮСШ оценивают свои знания в области спорта как “недостаточные”. А ведь многим юным спортсменам было бы интересно узнать, как охарактеризовать физические качества, их законы развития, основные исторические факты физической культуры и спорта.

Таким образом, представляется актуальным формирование ценностей спортивной культуры. По мнению Л. И. Лубышевой [3], ценности являются социально приобретенными элементами структуры личности, выступают как фиксированные, устойчивые представления о желаемом. Они существуют независимо от конкретной личности как элемент культуры и становятся элементами духовной культуры личности, важными регуляторами поведения в той мере, насколько осваиваются ценности данной культуры. Говоря о ценностном потенциале физической культуры и спорта современного социума, необходимо иметь в виду два уровня ценностей – общественный и личностный – и пред-

ставлять механизм преобразования общественных ценностей в собственно важные для конкретного человека.

Образовательный компонент является стимулом долговременной спортивной деятельности учащихся в ДЮСШ. Одна из задач образовательного компонента – это использование полученных знаний на практике.

Выводы и перспективы дальнейших исследований. Поиск путей реализации ценностного потенциала, мотивационно-потребностного компонента воспитания в детско-юношеском спорте может придать новый импульс новым решениям важной проблемы использования спортивного пространства для всестороннего совершенствования человека.

Физическое воспитание оказывает действенное влияние на развитие юного спортсмена через формирование спортивной культуры личности.

Список использованной литературы

1. Бальсевич В. К. Перспективы развития общей теории и технологий спортивной подготовки и физического воспитания / В. К. Бальсевич // Теория и практика физической культуры. – 1999. – № 4. – С. 21–26.
2. Кузменко Г. А. Психолого-педагогические основы спортивной подготовки детей 9–12 лет / Кузменко Г. А. – М. : Сов. спорт, 2008. – 268 с.
3. Лубышева Л. И. Современный ценностный потенциал физической культуры и спорта и пути ее освоения обществом и личностью / Л. И. Лубышева // Теория и практика физической культуры. – 1997. – № 6. – С. 10–15.

Аннотации

В настоящее время практически не уделяется времени в учебно-тренировочном процессе юных спортсменов ценностному потенциалу спорта. Наблюдается противоречие между накопленными в литературе и практике данными о необходимости обучения, воспитания и тренировки в детско-юношеском спорте и отсутствием данных компонентов в практической деятельности. В исследовании решались следующие задачи: проанализировать показатели ценностного потенциала учащихся ДЮСШ Московской области; выявить возможные пути повышения образовательного компонента в учебно-тренировочном процессе. Основным методом в исследовании являлся метод массового социологического опроса. Как показало проведенное социологическое исследование, с возрастом снижается интерес к спортивной деятельности и большинство учащихся ДЮСШ не рассматривают спорт как средство для гармонического развития личности (только 13,6 % спортсменов рассматривают спорт как средство для всестороннего развития личности). Почти половина спортсменов оценивает свои знания в области спорта как недостаточные. Совершенствование образовательного компонента в ДЮСШ в сочетании с развитием творческих способностей помогает воспитать гармонически развитую личность, что отвечает объективным потребностям общества и интересам самих спортсменов.

Ключевые слова: спорт, юный спортсмен, потребностно-мотивационная сфера, ценности спортивной культуры.

Катерина Максачук. Підвищення ефективності виховного потенціалу навчально-тренувального процесу в умовах ДЮСШ. На сьогодні практично не приділяється часу в навчально-тренувальному процесі юних спортсменів ціннісному потенціалу спорту. Спостерігається суперечність між накопченими в літературі й практиці даними про необхідність навчання, виховання й тренування в дитячо-юнацькому спорті та відсутністю цих компонентів у практичній діяльності. У дослідженні розв'язувалися такі завдання: проаналізувати показники ціннісного потенціалу учнів ДЮСШ Московської області; виявити можливі способи підвищення освітнього компонента в навчально-тренувальному процесі. Основним методом у цьому дослідженні був метод масового соціологічного опитування. Як показало проведенне соціологічне дослідження, із віком знижується інтерес до спортивної діяльності й більшість учнів ДЮСШ не розглядають спорт як засіб для гармонійного розвитку особистості (тільки 13,6 % спортсменів вважають спорт засобом для всебічного розвитку особистості). Майже половина спортсменів оцінює свої знання в галузі спорту як недостатні. Удосконалення освітнього компонента в ДЮСШ у поєднанні з розвитком творчих здібностей допомагає виховати гармонійно розвинену особистість, що відповідає об'єктивним потребам суспільства та інтересам самих спортсменів.

Ключові слова: спорт, юний спортсмен, потребнісно-мотиваційна сфера, цінності спортивної культури.

Kateryna Maksachuk. Increase of Efficiency of Educational Potential of Training Process Among Children and Youth in Sports Schools. For today almost no time is given in educational and training processes to valuable sports potential of young sportsmen. There is a contradiction between data accumulated in literature and data achieved on practice about the need for training, education and training and lack of educational system which combines in practice all the above components. The study solved the following tasks: 1. Analyzing of performance of value potential of students in the sports schools for youth; 2. Identifying of ways of improving the educational component in the training process. The main method in this study was the method of mass sociological survey. As shown by a case study,

with increasing age, declining interest in sports activities and sports school, most students do not see sport as a means for harmonious development of personality (only 13.6 % of athletes view sports as a means of developing their personalities). Almost half of the athletes assess their knowledge in the field of sports as insufficient. Improving the educational component in conjunction with the development of creative abilities, helps educate harmoniously developed personalities who correspond objective needs of society and interests of athletes.

Key words: *sport, a young athlete, need-motivational sphere, value of sports culture.*

УДК796.2.015.1 (477)

Игорь Максименко

Особенности системы подготовки юных украинских спортсменов, специализирующихся в спортивных играх

ГУ “Луганский национальный университет имени Тараса Шевченко” (г. Луганск)

Постановка научной проблемы и её значение. Анализ последних исследований. По данным ведущих учёных и тренеров, эффективность процесса многолетней подготовки в спортивных играх во многом обуславливается качеством реализации на практике теоретико-методических положений, связанных с каждым из этапов такой подготовки [1–7]. Материалы анализа последних исследований и публикаций свидетельствуют о том, что особенную актуальность проблема применения на практике указанных положений приобрела в спортивных играх на этапах начальной и предварительной базовой подготовки, так как именно данный возрастной период характеризуется интенсификацией подготовки юных игроков, что категорически недопустимо [2; 3; 5; 7]. В связи с вышеизложенным особенную актуальность приобретает исследование эффективности традиционной системы подготовки, сложившейся на первом и втором этапах многолетней тренировки в спортивных играх, а также оценка качества реализации общеизвестных теоретических положений в реальной тренировочной практике [2; 3; 7; 8]. Работа выполнена в соответствии с темой 2.8 “Совершенствование подготовки спортсменов в отдельных группах видов спорта” Сводного плана НИР Министерства образования и науки, молодежи и спорта Украины в сфере физической культуры и спорта на 2011–2015 гг.

Вышеизложенное обусловило **цель** исследования – на примере футбола, баскетбола и футзала провести сравнительный анализ программных документов, материалов педагогических наблюдений и рекомендаций ведущих специалистов, связанных с построением этапов начальной и предварительной базовой подготовки в указанных видах спортивных игр, и выявить особенности традиционной системы тренировки.

Изложение основного материала и обоснование полученных результатов исследования. По данным анализа материалов литературных источников установлено, что создание качественной “базы” на первом этапе возможно при условии реализации в этот период определенных особенностей подготовки. К таким особенностям относят необходимость разносторонней физической подготовки игроков и обучения технике не только избранного вида, но и других видов спорта. В то же время анализ традиционных подходов к подготовке игроков в таких видах спорта, как футбол, мини-футбол и баскетбол, позволяет утверждать, что на этапе начальной тренировки частично или полностью игнорируются изложенные выше теоретические положения. Об этом свидетельствуют программы для ДЮСШ, тренерская документация по планированию и результаты педагогических наблюдений за тренировочным процессом начинающих в этих видах спорта. Так, например, в ходе изучения программных документов для ДЮСШ по футболу установлено, что годичный объём занятий для 6–7-летних детей должен составлять 384 ч, для 7–8 и 8–9-летних – по 480 ч, соответственно. Рекомендуемое количество тренировок в неделю – 3–4, длительность одной тренировки – до 90 мин. Как видно из программных документов для ДЮСШ по футболу, объёмы годичных нагрузок превышены, по сравнению с теми, которые рекомендуются ведущими специалистами, в 2,5–3,5 раза. Для выполнения таких объёмов тренеры вынуждены увеличивать количество недельных занятий до 4–5 (вместо трёх рекомендуемых) и повышать длительность каждой тренировки до 1,5 ч (вместо рекомендуемых 60 мин). Выделение в годичных макроциклах тренировки 6–9-летних спортсменов подготовитель-

ного (длительностью 8 мес.), переходного (1 мес.) и соревновательного (3 мес.) периодов указывает на необходимость определенной специальной подготовки к самим соревнованиям, что противоречит отдельным теоретическим положениям, связанным с особенностями построения первого этапа многолетней тренировки. Также следует отметить, что начинающим, согласно программе, рекомендуется принимать участие не менее, чем в 10–12 соревнованиях в год. В ходе анализа ряда программных документов для ДЮСШ не только по футболу и баскетболу, но и по другим видам спортивных игр (волейбол, гандбол и др.) было установлено, что практически все программы имеют одинаковые недостатки. Так, зафиксировано превышение в 1,5–3 раза рекомендуемых ведущими специалистами годовых объемов занятий: 6–7-летние футболисты и игроки в мини-футбол тренируются в среднем 360–380 ч в год, 7–9-летние – 460–480 ч. У 8–9-летних баскетболистов эти показатели, соответственно, составляют 340 – 350 ч, в 9–10-летних 430–440 ч в год. В большинстве ДЮСШ по футболу, баскетболу и в большинстве футзальных секций занятия для детей первого года обучения проводят 3–4 раза в неделю, для спортсменов второго и третьего годов – 4–5 раз. Длительность таких тренировок достигает 70–80 мин и 70–90 мин, соответственно. Анализ материалов исследований позволяет утверждать, что традиционно в тренировочном процессе детских спортивных школ и разнообразных секций не только по футболу, мини-футболу и баскетболу, но и по другим видам спортивных игр игнорируется одно из ведущих положений, использование которого обуславливает эффективность процесса подготовки на первом и на следующих этапах многолетней тренировки. Установлено, что в ДЮСШ практически не применяют один из главных компонентов наглядного метода обучения – демонстрацию видеозаписей и разнообразных компьютерных программ. В то же время, опираясь на материалы педагогических исследований, опроса специалистов и спортсменов и анализа тренерской документации, выявили игнорирование еще одного из положений, связанного с качеством тренировки на этапе начальной подготовки. Так, в реальном тренировочном процессе соревнования превратились из средства, которое должно способствовать повышению интереса детей к занятиям и поддержанию определенной эмоциональности в фактор, который обуславливает “форсирование” процесса подготовки на первом этапе многолетнего совершенствования.

Как известно, к основным задачам этапа предварительной базовой подготовки относят укрепление здоровья; устранение недостатков в уровне физической подготовленности; формирование стойкого интереса к постоянному совершенствованию мастерства; развитие технико-тактических навыков; расширение “базы” разносторонней подготовленности занимающихся. Кроме того, данный этап, в сравнении с предыдущим, характеризуется использованием в тренировочном процессе больших по объёму и интенсивности нагрузок, в том числе – специально-подготовительных упражнений. При этом приоритетной установкой, которая должна быть реализована на этом этапе, является постепенное совершенствование технико-тактического мастерства на фоне формирования мощной “базы” разносторонней подготовленности. Также категорически недопустимо использовать в тренировочных занятиях комплексы высокоинтенсивных упражнений с короткими интервалами отдыха, планировать ответственные соревнования, выполнять значительные и большие нагрузки. В связи с этим на тренировках необходимо достаточно четко контролировать и адекватно уровня подготовленности спортсменов дозировать нагрузку. Реализация указанных выше рекомендаций возможна, в том числе, при условии использования в реальном тренировочном процессе индивидуального подхода к построению занятий. Данный подход связывают с планированием нагрузок на основе изучения психологических особенностей юных игроков и их склонности к развитию определенных физических качеств, технического мастерства, а также способностей к восстановлению работоспособности. Необходимость формирования “базы” разносторонней подготовленности на этом этапе также предусматривает недопустимость ранней специализации занимающихся. Одним из условий, реализация которого обеспечивает высокую эффективность процесса подготовки на втором этапе многолетней тренировки, специалисты также считают участие юных игроков в достаточно ограниченном количестве соревнований. При этом цель таких соревнований должна заключаться не в достижении победы любой ценой, а в совершенствовании мастерства и формировании стойкой мотивации к занятиям. В ходе анализа традиционных подходов к построению процесса подготовки юных игроков, которые специализируются в футболе, футзале и баскетболе, установлено, что на этапе предварительной базовой тренировки частично или полностью игнорируются отмеченные выше общетеоретические положения и задачи, разработанные ведущими специалистами и связанные с этим этапом. Такая тенденция в отечественных спортивных играх была обнаружена во время изучения программных документов для ДЮСШ, данных опроса и анкетирования тренеров и спортсменов, документации по планированию

підготовки, а також матеріалів педагогічних спостережень за тренувальним процесом. Так, наприклад, в Програмі для ДЮСШ по футболу на етапі попередньої базової підготовки юним спортсменам пропонується виконувати такої річної обсягу роботи, спрямованої на розвиток і вдосконалення техніко-тактичного майстерства, який в 1,5–3,5 рази (в залежності від віку гравців) перевищує обсяг загальнофізичної підготовки. При цьому в зазначених програмних документах достатньо непропорційно в віковому аспекті збільшуються кількісні показники річних обсягів роботи, спрямованої на спеціальну фізичну підготовку. Також в програмі йдеться про те, що вже на другому етапі багаторічної тренувальності повинно бути чітко визначено ігрову ампліту спортсменів; при цьому зміст програмних документів обумовлює створення всіх необхідних умов для виконання спеціалізованої підготовки юних гравців саме в визначеній ампліту. Також слід зазначити, що контрольні нормативи, запропоновані програмою, не сприяють створенню умов для різностороннього розвитку в ході тренувального процесу основних фізичних якостей юних гравців. Відсутні в програмних документах також положення про необхідність застосування інтерактивних технологій з метою оптимізації процесу техніко-тактичної, а тим більше теоретичної, підготовки юних спортсменів. В процесі аналізу програмних документів для ДЮСШ по баскетболу виявлені практично ідентичні, в порівнянні з програмою для футболістів, недоліки. Головні з них пов'язані зі прагненнями складувачів за рахунок використання вже на другому етапі багаторічної тренувальності збільшених обсягів спеціалізованої роботи сформувати у гравців високий рівень майстерства; що повинно досягатися, в тому числі, за рахунок участі спортсменів в максимально-можливій кількості ігор з установками на перемогу. Матеріали опитування тренерів і спортсменів, аналіз документації по плануванню і результатам педагогічних спостережень за тренувальним процесом юних спортсменів, займаючихся в ДЮСШ і секціях по футболу, футзалу і баскетболу, свідчать про ігнорування на практиці ряду теоретичних положень, пов'язаних зі побудовою тренувальності на етапі попередньої базової підготовки. На наш погляд, це ігнорування в визначеній мірі обумовлено спробами тренерів реалізовувати вимоги програмних документів і прагненнями виконувати цільові установки на отримання призових місць в різних змаганнях. Так, реальний тренувальний процес в названих видах спорту характеризується використанням збільшених обсягів спеціалізованих засобів на фоні застосування зменшених показників роботи, спрямованої на розвиток загальнофізичної підготовленості. Крім того, на другому етапі багаторічної підготовки спостерігається акцентоване розвиток загальної і спеціальної витривалості, швидко-силових і швидкісних якостей спортсменів; значно менше уваги приділяється вдосконаленню силових, координаційних здібностей і гнучкості. Зрозуміло, що згідно сучасним уявленням про побудову системи підготовки таке „форсування” тренувального процесу в наступному призводить до передчасного виснаження функціональних ресурсів організму юних гравців і робить неможливим наступний ріст їх спортивного майстерства. Аналіз матеріалів педагогічних спостережень дозволив виявити, що участь, наприклад, юних футболістів в великій кількості офіційних матчів і контрольних ігор (більше 20–30 змагань в рік) спонукає тренерів до організації спеціальної підготовки. Також слід врахувати той факт, що виконанню такої підготовки сприяють чіткі установки керівників ДЮСШ і клубів на здобуття перемог в різних змаганнях. В ході досліджень також встановлено, що участь в великій кількості матчів обумовлює відповідне побудову структурних образів тренувального процесу юних спортсменів. Виявлено, що в реальному тренувальному процесі 13–15-річних гравців в футбол, футзал і баскетбол достатньо часто використовують мікро- і мезоцикли, наближені за своєю структурою до аналогічних образів кваліфікованих спортсменів. При цьому в час планування навантажень не враховують індивідуальні особливості гравців, а також їх здібності до відновлення після застосування різних навантажень. Об цьому свідчить аналіз матеріалів педагогічних спостережень і опитування спортсменів: на заняттях всі гравці більшості дитячо-юношеских команд, як правило, виконують одну і ту ж роботу. Крім того, за результатами досліджень встановлено, що традиційна побудова другого етапу багаторічної підготовки в спортивних іграх характеризується практично повною відсутністю використання в заняттях мультимедійних і відеопрограм. Також виявлено, що однією з особливостей традиційного тренувального процесу зазначеного етапу багаторічної підготовки в спортивних іграх є відсутність застосування наукового підходу до побудови занять. По нашому думанню, цей підхід повинен включатися, в першу чергу,

во внедрении лишь тех технологий подготовки, которые имеют четкое научное обоснование, а также в качественном научном обеспечении тренировочного процесса юных спортсменов.

Выводы. На основе анализа программных документов для ДЮСШ, данных анкетирования и опроса тренеров и спортсменов, а также материалов педагогических наблюдений выявлена низкая эффективность традиционных подходов к построению тренировочного процесса на этапах начальной и предварительной базовой подготовки в спортивных играх. Выявленные в процессе исследования недостатки необходимо использовать с целью оптимизации многолетнего процесса подготовки юных украинских спортсменов в различных игровых видах.

В ходе исследований установлено, что при традиционном построении тренировочного процесса в спортивных играх на этапе начальной подготовки игнорируются основные теоретические положения, применение которых обеспечивает эффективную реализацию задач данного этапа. К таким нарушениям необходимо отнести отсутствие необходимых условий для формирования у детей стойкого интереса к занятиям, необходимого запаса умений и навыков, комплекса основных физических качеств и интенсификацию подготовки. Так, в ходе исследований зафиксировано превышение, вопреки рекомендациям специалистов, времени, которое отводится на тренировку на протяжении года, в 2–3 раза; выполнение повышенных объемов работы, направленной на развитие технико-тактического мастерства детей; применение в занятиях большого количества упражнений, связанных с развитием отдельных физических качеств; использование с целью контроля уровня подготовленности начинающих комплекса неадекватных тестов и контрольных нормативов; отсутствие в практике подготовки детей одного из главных компонентов процесса обучения – демонстрации техники упражнений с помощью видео- и компьютерных программ; участие начинающих в повышенном количестве соревнований и двусторонних игр.

Анализ традиционной системы тренировки юных спортсменов на этапе предварительной базовой подготовки позволил выявить следующие недостатки:

- увеличение оптимальных годовых объемов работы в 1,5 раза и, как следствие, повышение длительности занятий и применение в подготовке значительных и больших нагрузок; отсутствие учета в тренировочном процессе сенситивных периодов развития физических качеств; использование повышенных параметров нагрузок, направленных на развитие технико-тактического мастерства юных игроков;

- ранняя специализация; участие юных игроков в значительном для этих возрастных категорий количестве официальных соревнований и двусторонних матчей, целью которых является достижение победы, что обуславливает наличие специально организованной подготовки к таким соревнованиям;

- отсутствие учёта в тренировочном процессе индивидуальных особенностей спортсменов – психологических отличий, склонности к проявлению определенных физических качеств и технического мастерства, а также способностей к восстановлению работоспособности после соревнований и тренировок;

- использование комплекса восстановительных средств, большинство которых заимствовано из подготовки квалифицированных игроков; копирование определенных схем построения микро-, мезо-, макроциклов тренировки, которые применяют в процессе подготовки взрослых спортсменов;

- отсутствие использования в реальном тренировочном процессе мультимедийных и видео-программ для повышения уровня технико-тактического мастерства и теоретической подготовленности юных игроков; отсутствие научного обеспечения процесса подготовки юных спортсменов.

Перспективы дальнейших исследований в данном направлении заключаются в экспериментальном обосновании путей оптимизации системы подготовки юных спортсменов-игровиков.

Список использованной литературы

1. Булгакова Н. Ж. Спортивная ориентация и отбор как научная проблема / Н. Ж. Булгакова, В. А. Румянцев // Теория и практика физической культуры. – 1995. – № 4. – С. 21–24.
2. Лисенчук Г. А. Управление подготовкой футболистов / Лисенчук Г. А. – Киев : Олимпийская лит., 2003. – 272 с.
3. Максименко И. Г. Соревновательная и тренировочная деятельность футболистов : монография / Максименко И. Г. – Луганск : Знание, 2009. – 258 с.
4. Матвеев Л. П. Общая теория спорта и её прикладные аспекты / Матвеев Л. П. – М.: Известия, 2001. – 333 с.
5. Платонов В. Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и её практические приложения / Платонов В. Н. – Киев : Олимпийская лит., 2004. – 808 с.

6. Филин В. П. Теория и методика юношеского спорта : учеб. пособие для ин-тов и техникумов физ. культуры / Филин В. П. – М. : Физкультура и спорт, 1987. – 128 с.
7. Duprat E. Enseigner le football en milieu scolaire, au club / Duprat E. – Paris : Editions Actio, 2007. – 192 p
8. Maksimenko I. Soccers training foundations / I. Maksimenko, A.-S. Mutate. – Amman : Daraltakfa, 2006. – 352 p.

Аннотации

В настоящее время достаточно актуальной является проблема оптимизации подготовки юных спортсменов в спортивных играх. Цель исследования – выявление особенностей традиционной системы тренировки, используемой на первом и втором этапах многолетней подготовки в спортивных играх в Украине. Методы исследования – теоретический анализ и обобщение, педагогическое наблюдение. В статье охарактеризовано современное состояние проблемы построения традиционной системы подготовки спортсменов в спортивных играх на первом и втором этапах многолетней тренировки. Представлены общетеоретические рекомендации, связанные с этими этапами в футболе, футзале, баскетболе. Дается оценка эффективности системы, традиционно используемой в спортивных играх в работе с начинающими.

Ключевые слова: анализ, игроки, интенсификация, многолетняя, оптимизация, опыт, параметры, проблема, тренировка.

Ігор Максименко. Особливості системи підготовки юних українських спортсменів, які спеціалізуються зі спортивних ігор. На сучасному етапі достатньо актуальною є проблема оптимізації підготовки юних спортсменів у спортивних іграх. Мета дослідження – виявлення особливостей традиційної системи тренування, що використовується на першому та другому етапах багаторічної підготовки в спортивних іграх в Україні. Методи дослідження – теоретичний аналіз й узагальнення, педагогічне спостереження. У статті охарактеризовано сучасний стан проблеми побудови традиційної системи підготовки спортсменів у спортивних іграх на першому та другому етапах багаторічного тренування. Представлено загальнотеоретичні рекомендації, пов'язані з цими етапами у футболі, футзалі, баскетболі. Надано оцінку ефективності системи, яка традиційно використовується у спортивних іграх у роботі з початківцями.

Ключові слова: аналіз, гравці, досвід, інтенсифікація, оптимізація, параметри, проблема, тренування.

Igor Maksymenko. Peculiarities of the System of Preparation of Young Ukrainian Team Players. Nowadays on of the burning problems is a problem of optimization of long-term preparation of young sportsmen in team games. The purpose of the research is to define the main features of traditional long-term preparation system at the first and second stages in team games in Ukraine. The methods used in the study are: theoretical analysis, generalization and pedagogical observation. Recent research of the problem of traditional long-term preparation system in team games at the first and second stages is characterized in the article. General theoretic recommendations, related to these stages in soccer, futsal and basketball are given. Efficiency of the system is estimated/ It is traditionally used in team game while training novices.

Key words: analysis, players, intensification, long-term, optimization, experience, parameters, problem, training.

УДК 796.03

Сергій Ніколаєв,
Юрій Ніколаєв

Показники сили основних груп м'язів пауерліфтерів після силового навантаження

Волинський національний університет імені Лесі Українки (м. Луцьк)

Постановка наукової проблеми та її значення. Аналіз останніх досліджень. Перед сучасною наукою та практикою спортивного тренування в силових видах спорту постає чимало проблем: раціонального розподілу силових навантажень, розвитку фізичних якостей, підвищення функціональних резервів організму. Вони є багатогранними й розв'язуються комплексно із застосуванням педагогічних, психологічних, медико-біологічних критеріїв їх оцінки.

Під час занять фізичними вправами в організмі людини відбувається комплекс морфологічних та функціональних змін, які обумовлюють значне розширення функціональних можливостей органів і

систем та їх взаємозв'язок, удосконалення регулювальних механізмів, збільшення діапазону компенсаторно-адаптаційних реакцій. Унаслідок цього підвищуються специфічна й неспецифічна стійкість, опір організму людини до дій різних несприятливих факторів зовнішнього середовища, покращується адаптація до різних фізичних навантажень [3; 4; 5; 6].

Пауерліфтинг (силове триборство) належить до порівняно молодих видів спорту, відомий він трохи більше 30 років. Назва походить від двох слів "power" – сила, потужність і "ліфт" – піднімати.

Першовідкривачі цього виду – американці. У колишньому СРСР пауерліфтинг знають із 1989 р., саме тоді в Москві вперше виступили американські й англійські спортсмени з показовими виступами. Офіційні чемпіонати світу проводяться з 1972 р., чемпіонати Європи – із 1980. Із кожним роком цей вид спорту стає все більш популярним, про що свідчить кількість країн – учасниць міжнародних змагань, яка постійно росте.

Із початком виступів російських чоловіків і жінок у збірних із 1991 р. відбулись істотні зміни в міжнародній трійці. Більшість рекордів світу та Європи встановили росіянки.

У кожного виду спорту – велике майбутнє. Міжнародна федерація пауерліфтингу добивається включення силового триборства в програму Олімпійських ігор. У 1998 р. в Москві відбулася зустріч президента Олімпійського комітету Хуан Антоніо Самаранча, президента Міжнародної федерації пауерліфтингу В. В. Багачова, де ставилося питання про визнання цього виду спорту.

Як вид спорту пауерліфтинг схожий на важку атлетику, а саме із важкоатлетичним двоборством, але при цьому має низку істотних відмінностей. Пауерліфтинг – силовий вид, важкоатлетичне двоборство – спортивно-силовий. Перевага пауерліфтингу полягає також у тому, що рухи його більш прості й цим він доступний не тільки чоловікам, а й жінкам, які впродовж багатьох років мають нагоду показувати високі результати з мінімальним відсотком травматизму.

Силове триборство включає такі вправи: присідання зі штангою на плечах, жим штанги лежачи на горизонтальній лаві, тяга станова. Пауерліфтинг набуває неабиякої популярності в Україні. Змагальні вправи силового триборства виконуються в статико-динамічному режимі скорочення м'язів, який вимагає специфічної системи тренування. Тому вивчення показників, що обумовлюють вияв максимальної сили в пауерліфтингу, є необхідною умовою для обґрунтування раціональної методики розвитку силових здібностей.

Завдання дослідження – виявити динаміку розвитку сили м'язів спортсменів-пауерліфтерів та визначити час відновлення силових показників пауерліфтерів різної спортивної кваліфікації після спрямованого силового навантаження.

Виклад основного матеріалу й обґрунтування отриманих результатів дослідження. Для розв'язання поставлених завдань застосовували такі методи дослідження, як теоретичний аналіз й узагальнення літературних джерел, група методів педагогічних досліджень (визначення показників сили основних груп м'язів проводили за методикою Б. А. Рибалко, а також здійснювали тестування в силових вправах – підйом переворотом в упор на перекладині, згинання та розгинання рук в упорі на брусах, підтягування у висі на перекладині, піднімання тулуба з положення лежачи на спині, жим штанги з положення лежачи, стрибок у довжину з місця).

Отримані дані групували й проводили їх статистичну обробку методами математичної статистики.

У нашому дослідженні до обстежень залучено 30 спортсменів-пауерліфтерів різної спортивної кваліфікації.

У табл.1 представлено показники сили основних груп м'язів пауерліфтерів різної спортивної кваліфікації.

Для пауерліфтерів переважними є показники сили м'язів-розгиначів. Рівень розвитку сили м'язів-розгиначів перевищує рівень розвитку сили м'язів-згиначів у 2,9 раза.

Дослідження показників сили основних груп м'язів пауерліфтерів показали, що за силою м'язів-згиначів кисті є значні розбіжності в представників трьох груп ($t=4,02$, $p<0,001$). За силою розгиначів кисті в спортсменів першої та другої груп не відзначено певних розбіжностей ($p>0,05$), спортсмени другої групи мають перевагу $18,9\pm 1,3$ кг проти $9,6$ кг; згиначі й розгиначі тулуба – $123,2\pm 1,9$ кг ($p<0,05$).

Пауерліфтери високої кваліфікації мають значну перевагу за силою в таких показниках: розгиначі плеча – $85,7\pm 1,8$ кг; згиначі та розгиначі тулуба – $123,2\pm 1,7$ кг і $198,6\pm 2,4$ кг, відповідно; розгиначі стопи – $108,6\pm 2,3$ кг; згиначі й розгиначі стегна – $134,6\pm 1,8$ кг та $211,9\pm 2,6$ кг. За силою основних груп м'язів МСМК і МС мали достовірну перевагу над спортсменами КМС та І розряду ($p<0,05$).

Друга група достовірно переважає третю ($p < 0,05$). У кваліфікованих спортсменів сила м'язів-розгиначів значно більша, ніж у спортсменів масових розрядів, а сила м'язів-згиначів мало відрізняється.

Таблиця 1

Показники сили основних груп м'язів пауерліфтерів різної спортивної кваліфікації

Показник		1 група	2 група	3 група	1-2 група	2-3 група	1-3 група
		КМС $n=10$	І розряд $n=10$	масові розряди $n=15$	$t(p)$	$t(p)$	$t(p)$
кисть	згиначі	25,8 ± 0,6	20,4 ± 1,2	10,8 ± 2,2	4,02	3,84	6,8
	розгиначі	19,2 ± 1,4	18,9 ± 1,3	9,6 ± 1,9	0,15	4,04	4,06
передпліччя	згиначі	47,2 ± 1,2	41,4 ± 2,1	35,6 ± 2,3	2,4	2,1	4,47
	розгиначі	51,6 ± 1,4	46,6 ± 1,8	40,8 ± 2,1	2,19	1,86	4,28
плече	згиначі	53,5 ± 1,6	48,2 ± 1,6	41,4 ± 1,6	2,34	3,00	5,35
	розгиначі	85,7 ± 1,8	71,6 ± 1,9	61,2 ± 1,9	5,40	3,88	9,30
стегно	згиначі	123,2 ± 1,7	108,9 ± 1,7	88,9 ± 1,6	5,95	8,58	14,9
	розгиначі	198,6 ± 2,4	172,1 ± 2,1	154,3 ± 2,1	8,33	6,01	11,7
стопа	згиначі	35,1 ± 1,2	28,2 ± 1,1	22,2 ± 1,8	4,25	2,85	5,97
	розгиначі	108,6 ± 2,3	96,4 ± 2,1	81,3 ± 2,2	3,92	4,96	8,58
гомілка	згиначі	18,6 ± 1,4	21,4 ± 1,8	16,3 ± 1,8	3,15	2,00	5,39
	розгиначі	101,4 ± 2,5	89,3 ± 2,1	72,9 ± 2,1	3,71	5,54	8,74
тулуб	згиначі	134,6 ± 1,8	101,2 ± 1,7	82,4 ± 1,9	15,18	7,6	20,0
	розгиначі	211,9 ± 2,6	182,4 ± 2,5	154,3 ± 2,1	8,19	8,6	17,24

Потужні силові вправи й статичні зусилля під час виконання змагальних вправ у пауерліфтингу пред'являють великі вимоги до сили м'язів, їх статичної витривалості [4; 5; 6].

Величина навантаження в пауерліфтингу значною мірою обмежується часом, необхідним на відновлення, переважно нервово-м'язового апарату, після напружених занять і великих навантажень. Відновлення функцій після навантаження характеризується низкою значних особливостей, які визначають не тільки процес відновлення, а й спадкоємний взаємозв'язок із попередньою та наступною м'язовою діяльністю, ступінь готовності до виконання повторної роботи [1; 2].

До таких особливостей слід віднести нерівномірність відновлюваних процесів; фазовість відновлення м'язової працездатності; гетерохронність відновлення різних вегетативних функцій.

За даними низки науковців час відновлення сили м'язів може тривати від 24 годин і більше. За нашими даними, отриманими в процесі експерименту, сила м'язів відновлюється через 48–72 години. Повернення до вихідних даних сили різних груп м'язів після спрямованого силового навантаження відбувається неоднаково (табл. 2).

Таблиця 2

Динаміка сили м'язів після направленої силового навантаження

Дні	1 група КМС $n=10$			2 група І розряд $n=10$			3 група масові розряди $n=15$		
	перед-пліччя	спина	стегно	перед-пліччя	спина	стегно	перед-пліччя	спина	стегно
<i>до навантаження</i>									
	51,6 ± 1,4	211,9 ± 2,6	198,6 ± 2,4	46,6 ± 1,8	182,4 ± 2,5	172,1 ± 2,1	40,8 ± 2,1	164,3 ± 2,1	154,3 ± 2,1
<i>після навантаження</i>									
1 день	44,2 ± 1,3	171,4 ± 2,2	184,2 ± 2,0	37,4 ± 2,6	160,3 ± 3,4	159,9 ± 3,1	30,1 ± 3,4	145,2 ± 3,9	139,6 ± 2,9
2 день	49,3 ± 2,0	189,3 ± 3,4	186,5 ± 3,6	43,9 ± 2,5	171,1 ± 3,1	165,6 ± 2,6	39,2 ± 3,1	153,4 ± 3,4	151,2 ± 2,7
3 день	51,1 ± 2,2	195,2 ± 2,9	190,3 ± 3,1	46,1 ± 2,7	178,5 ± 2,9	171,4 ± 2,9	35,3 ± 2,8	162,1 ± 3,5	142,4 ± 3,1
4 день	45,9 ± 1,9	200,4 ± 2,7	197,4 ± 3,8	43,8 ± 2,5	182,1 ± 2,7	163,2 ± 2,5	37,1 ± 2,6	149,8 ± 3,0	145,5 ± 3,2
5 день	47,4 ± 2,3	210,3 ± 2,6	185,8 ± 2,7	45,1 ± 2,0	165,9 ± 2,4	164,8 ± 2,9	38,8 ± 2,9	157,3 ± 2,9	147,1 ± 2,5
6 день	49,9 ± 1,8	194,7 ± 2,5	191,2 ± 2,5	46,1 ± 2,2	169,4 ± 2,1	169,4 ± 2,7	39,2 ± 2,4	160,1 ± 2,1	153,6 ± 2,6
7 день	51,4 ± 1,7	197 ± 2,4	198,1 ± 2,8	46,5 ± 1,9	171,9 ± 2,3	171,9 ± 2,4	37,1 ± 2,5	162,3 ± 2,3	148,8 ± 2,2

Так, у висококваліфікованих спортсменів першої групи процес відновлення сили м'язів передпліччя після спрямованого силового навантаження триває 48 годин, сили м'язів тулуба – 96 годин, сили м'язів стегна – 72 години. У спортсменів другої групи – відповідно, 48, 72 і 48 годин. Що стосується пауерліфтерів масових розрядів, то час відновлення сили м'язів передпліччя триває 24 години, сили м'язів тулуба – 36 годин, сили м'язів стегна – 24 години.

У структурі кожного заняття з пауерліфтингу в експериментальній групі, у якій брали участь пауерліфтери масових розрядів (учні старшого шкільного віку), були вправи зі штангою, гантелями, гириями, вправи на тренажерах та гімнастичних приладах. Загальна кількість вправ на одному занятті становила 12 (по дві вправи для кожного м'яза: біцепс, трицепс, стегна, гомілки й ін.). У кінцеву частину заняття вводили різні вправи з розтягування. За результатами тестування в силових вправах виявлено різницю між середньогруповими результатами.

Деякі вищі результати підйому переворотом із вису на перекладині ми спостерігаємо в юнаків 14–15 років – $5,8 \pm 0,66$ разів, деякі менші – у юнаків 16–17 років, у них результат дорівнює $5,4 \pm 0,84$ разів (до експерименту). Після проведення експерименту середньогрупові показники підйому переворотом в упор із вису на перекладині зросли: у юнаків 14–15 років на 0,4 разів ($5,9 \pm 0,84$) і в юнаків 16–17 років – на 0,9 разів ($6,7 \pm 0,36$).

Показники згинання й розгинання рук в упорі на брусах майже не відрізняються та становлять у юнаків 14–15 років – $8,8 \pm 0,47$ разів, у юнаків 16–17 років – $11,1 \pm 0,68$ разів (до проведення експерименту) і в юнаків 14–15 років – $8,9 \pm 0,43$ разів, 16–17 років – $12,3 \pm 0,41$ разів (після проведення експерименту). Слід зазначити, що різниця між ними складає 0,4 разів.

Рівень розвитку сили м'язів плечового пояса невисокий: підтягування у висі на перекладині (кількість разів, середні показники) юнаки 14–15 років – $9,4 \pm 0,41$ разів та 16–17 років – $10,7 \pm 0,36$ разів (до проведення експерименту) і в юнаків 14–15 років – $10,1 \pm 0,16$ разів, у юнаків 16–17 років – $12,6 \pm 0,21$ разів (після проведення експерименту).

У розвитку м'язової сили зрушення в експериментальній групі в підтягуванні на перекладині склали 0,1 разів у юнаків 14–15 років і 1,2 разів у юнаків 16–17 років.

Різниця між показниками підтягування у висі на перекладині між юнаками 14–15 і 16–17 років після проведення експерименту становить 2,5 разів. Відповідно до вимог Державних тестів і нормативів оцінки фізичної підготовленості населення України (для учнів старшого шкільного віку), ці дані оцінюються на 2–3 бали (юнаки 14–15 років) і на 3–4 бали (юнаки 16–17 років).

Отримані результати показали, що використання експериментальної програми покращило всі досліджувані показники силових здібностей.

Відповідно до вимог Державних тестів і нормативів оцінки фізичної підготовленості населення України (для учнів старшого шкільного віку), ці дані оцінюються на 4 бали – для юнаків 14–15 років і на 4 бали – для юнаків 16–17 років.

Середньогрупові показники піднімання тулуба з положення лежачи до проведення експерименту були такі: юнаки 14–15 років – $46,7 \pm 0,94$ разів і юнаки 16–17 років – $48,4 \pm 0,26$ разів; після проведення експерименту: юнаки 14–15 років – $49,4 \pm 0,31$ разів та юнаки 16–17 років – $50,4 \pm 0,36$ разів. Після проведення експерименту середньогрупові показники піднімання тулуба з положення лежачи підвищилися: у юнаків 14–15 років – на 2,7 разів ($p > 0,05$) і в юнаків 16–17 років – на 2 рази ($p > 0,05$).

Середньогрупові показники жиму штанги в юнаків 14–15 років – $10,2 \pm 0,52$ разів і в юнаків 16–17 років – $12,4 \pm 0,31$ разів. Після проведення експерименту показники були такі: у юнаків 14–15 років – $11,4 \pm 0,36$ разів і в юнаків 16–17 років – $13,8 \pm 0,21$ разів. Середньогрупові показники жиму штанги після проведення експерименту теж зросли: у юнаків 14–15 років – на 1,2 разів ($p > 0,05$) і в юнаків 16–17 років – на 1,4 разів ($p > 0,05$).

Середньогрупові показники стрибка в довжину з місця: юнаки 14–15 років – $246,2 \pm 0,16$ см і юнаки 16–17 років – $269,8 \pm 0,62$ см. Після експерименту – у юнаків 14–15 років – $254,8 \pm 0,24$ см і в юнаків 16–17 років – $271,1 \pm 0,89$ см. Середньогрупові показники стрибка в довжину з місця зросли, відповідно, в юнаків 14–15 років на 8,6 см ($p > 0,05$) і в юнаків 16–17 років – на 1,3 см ($p > 0,05$).

Повторне педагогічне тестування показало, що впровадження в навчальний процес практичних рекомендацій щодо вдосконалення силових здібностей учнів старших класів дало змогу достовірно підвищити результати підйому переворотом в упор на перекладині (юнаки 14–15 років), згинання й розгинання рук в упорі на брусах (14–15 років). Різниця показників тестування підтягування у висі на перекладині (16–17 років), згинання та розгинання рук в упорі на брусах (16–17 років), піднімання тулуба з положення лежачи (15 та 16 років) і жим штанги лежачи (14–15 та 16–17 років) була недо-

стовірною. Це можна пояснити тим (на нашу думку), що для виховання цих якостей в експериментальній методиці відведено недостатньо часу.

Висновки й перспективи подальших досліджень. Повернення до вихідних даних сили різних груп м'язів пауерліфтерів після спрямованого силового навантаження відбувається неоднаково. Незалежно від рівня спортивної кваліфікації, найбільшу тривалість відновлення сили мають м'язи тулуба. Відновлення функцій після навантаження характеризується низкою значних особливостей, які визначають не тільки процес відновлення, а й спадкоємний взаємозв'язок із попередньою та наступною м'язовою діяльністю, ступінь готовності до виконання повторної роботи.

При побудові тренувального процесу в пауерліфтингу слід урахувати той факт, що дає використання великих силових навантажень для вправи "становя тяга". Заняття повинно бути не частіше одного разу на тиждень. Для вправ "присідання" та "жим лежачи" силові навантаження можуть використовуватися два рази на тиждень. При цьому одне навантаження має бути великим, а друге – середнім.

Упровадження в навчальний процес практичних рекомендацій щодо застосування силових навантажень для спортсменів-пауерліфтерів дало змогу достовірно підвищити результати силових здібностей спортсменів різної спортивної кваліфікації.

Список використаної літератури

1. Волков В. М. Восстановительные процессы после тренировочных соревновательных нагрузок / Волков В. М. – Смоленск : [б. и.], 1978. – 84 с.
2. Воробйов А. І. Про структуру силової підготовки. Пауерліфтинг України / Воробйов А. І. – ДО. – 1992. – № 1 – С. 7.
3. Добровольська Н. Аналіз динаміки адаптаційних можливостей спортсменів у процесі тренувальної діяльності / Н. Добровольська, Л. Середенко, Н. Гуржєва, О. Черяк, Р. Хафізов // 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, 2009. – № 1 (5). – С. 80–83.
4. Лапутин И. П. Специальные упражнения тяжелоатлета / Лапутин И. П. – М. : ФиС, 1973. – 135 с.
5. Остапенко Л. Пауерліфтинг – крок за кроком: методика регулювання власної ваги / Остапенко Л. // Спортивне життя Росії. – 1994. – № 3. – С. 16.
6. Травин Ю. Г. Атлетическая гимнастика для старших школьников и студентов : метод. рек. для студ. акад. / Травин Ю. Г. – М. : [б. и.], 2001. – 150 с.

Анотації

У статті показано, що дані, отримані в процесі дослідження, дають уявлення про рівень розвитку сили основних груп м'язів пауерліфтерів різної спортивної кваліфікації. Це дає можливість викладачам значно покращити тренувальний процес. Завдання дослідження – визначити час відновлення силових показників пауерліфтерів різної спортивної кваліфікації після направленої силового навантаження та виявити динаміку розвитку сили м'язів пауерліфтерів до й після силового навантаження. Для пауерліфтерів переважними є показники сили м'язів-розгиначів. Потужні силові вправи та статичні зусилля при виконанні змагальних вправ у пауерліфтингу пред'являють великі вимоги до сили м'язів, їх статичної витривалості. Повернення до вихідних даних сили різних груп м'язів пауерліфтерів після направленої силового навантаження відбувається неоднаково. Незалежно від рівня спортивної кваліфікації, найбільшу тривалість відновлення сили мають м'язи тулуба. Величина навантаження в пауерліфтингу значною мірою обмежується часом, потрібним на відновлення переважно нервово-м'язового апарату після напружених занять і великих навантажень. Відновлення функцій після навантаження характеризується низкою значних особливостей, які визначають не тільки процес відновлення, а й спадкоємний взаємозв'язок із попередньою та наступною м'язовою діяльністю, ступінь готовності до виконання повторної роботи.

Ключові слова: пауерліфтинг, силове навантаження.

Сергей Николаев, Юрий Николаев. Показатели силы основных групп мышц пауерлифтеров после силовых нагрузок. В статье показано, что данные, которые были получены в ходе исследования, дают представление об уровне развития основных групп мышц пауерлифтеров различной спортивной квалификации. Это даёт возможность преподавателям значительно улучшить тренировочный процесс. Задачи исследования – исследовать время восстановления силовых показателей пауерлифтеров различной спортивной квалификации после направленной силовой нагрузки и сравнить динамику силы мышц пауерлифтеров до и после силовой нагрузки. Для пауерлифтеров главным есть сила мышц-разгибателей. Силовые упражнения и статическое напряжение при выполнении соревновательных упражнений в пауерлифтинге предъявляют высокие требования к силе мышц и статичной выносливости. Возвращение к начальным данным силы различных групп мышц пауерлифтеров после направленной силовой нагрузки происходит неоднаково. Независимо от уровня спортивной квалификации наибольшую продолжительность восстановления силы имеют мышцы туловища.

Величина нагрзуки в пауерліфтинге в значительной мере ограничивается временем, необходимым на восстановление, в основном на нервно-мышечный аппарат после напряженных занятий и больших нагрзуок. Восстановление функций после нагрзуок характеризуется рядом значительных особенностей, которые обозначают не только процесс восстановления, но и взаимосвязь с начальной и последующей мышечной деятельностью, уровнем готовности к выполнению следующей работы.

Ключевые слова: пауерліфтинг, силовые нагрзуки.

Sergiy Nikolayev, Yuriy Nikolayev. Indicators of Strength of Main Muscle Groups for Powerlifters After Power Loads. The article shows that the data received during the investigation gives us information about the level of development of main muscle groups among powerlifters of different qualification. It gives an opportunity for teachers to improve training processes. Objectives of researching: to determine a time of powerlifters of different qualifications for restoration of power indices after directed power load; to determine the dynamics of development of power lifters' force muscles before and after power load. For power lifters preferred indicator is the indicator of force muscles of extensor. Forceful power exercises and static effort during doing competition exercises among power lifters represent great demands to force of the muscles, their static persistence. The returning to the data-out of the powerlifters' different groups of muscles after power load happens in a different way. Regardless of the level of sport qualification the muscles of trunk have the best recovery time of force. The power lifters' magnitude of loading largely is limited by the time which is necessary for restoration generally of neuro-muscular apparatus after the intense training and heavy loads. The restoration of the functions after the loading is characterized by the number of significant peculiarities which determine not only the process of restoration but the hereditary interconnection with the previous and following muscles' activity, the level of commitment to re-work implementing.

Key words: powerlifting, power load.

УДК: 612.22-032.27:796.42

Дмитро П'ятничук

Роль кислотно-лужної рівноваги в забезпеченні гомеостазу організму під час перебування спортсменів у гірських умовах

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

Постановка наукової проблеми та її значення. Пошук способів удосконалення системи підготовки спортсменів високої кваліфікації до змагань привів до застосування методики тренування в гірських умовах як додаткового засобу підвищення спортивної працездатності. Проте підготовка спортсмена в горах передбачає певний зсув фізіологічних констант організму на фоні природної гіпоксії. Причини появи гіпоксії можуть бути різними, але реактивна відповідь організму має неспецифічний характер і декілька стандартних фаз. Під час кожної з них відбувається послідовне зменшення енергетичних можливостей. Поетапне вимкнення фрагментів дихального ланцюга в міру зниження вмісту кисню в тканинах є пристосувальною реакцією організму на несприятливі умови середовища. Зниження енергопродуруючих функцій клітин до певної межі має зворотний характер, але при інтенсивному розвитку гіпоксії або при значній її тривалості зміни стають незворотними [5].

Усебічне розуміння послідовності різноманітних процесів, що відбуваються в організмі, дає змогу вибрати найбільш раціональні варіанти тренувальної програми, профілактики перетренованості та оптимальні схеми корекції передпатологічних станів. Подібне розуміння проблеми можливе тільки після вивчення цих процесів у клітині на молекулярному рівні [4].

На рівні клітини існують три системи, від взаємодії яких залежить кінцевий результат – чи приведе стресовий вплив тренування на організм до переходу функціонального стану спортсмена на вищий рівень, чи негативно вплине на його здоров'я. Перша система функціонує на рівні клітинних структур, що впливають на зміну клітинного гомеостазу. Друга система пов'язана з механізмами, що обмежують пошкодження клітини при її активації. Третя система спрямована на відновлення внутрішньоклітинного гомеостазу й пошкоджених ділянок клітини. Третя та, мабуть, найважливіша система (особливо впливає на працездатність і тривалість спортивної кар'єри) – енергопродуруюча.

Із наростанням обсягу й інтенсивності фізичного навантаження енергетичний запит із боку клітини безперервно зростає на фоні зниження енергопродукції. Робота клітин у несприятливих умовах, особливо при кисневій недостатності, призводить до значного викиду активних форм кисню та відповідає за пошкодження й загибель енергопродуруючих субстанцій – мітохондрій [3; 10].

Аналіз останніх досліджень і публікацій із цієї проблеми. Мітохондрії – органели клітин, у яких здійснюються основні енергетичні процеси. Сьогодні будова мітохондріального дихального ланцюга та механізм його роботи обговорюються з єдиних позицій у всіх авторитетних виданнях, а чверть століття тому на наукових конференціях відбувалися запеклі суперечки між представниками різних шкіл біоенергетиків. Англійський біохімік Пітер Мітчелл (Mitchell P., 1961) запропонував хемоосмотичну гіпотезу. Кисень є субстратом мітохондріального дихального ланцюга. Дефіцит кисню призводить до обмеження, а при повному припиненні його надходження в організм – до швидкої дезорганізації роботи дихального ланцюга, його мультиферментної системи. Наслідком у цьому випадку стає виснаження клітинних запасів макроергів і пошкодження енергоперетворювальних механізмів. Таку гіпоксію сьогодні прийнято називати біоенергетичною. При порушенні енергетичних потоків настає стан гіпоксії тканин (тканинна гіпоксія) [9].

Гіпоксія є основною причиною блокування клітинного дихання, порушення транспорту вуглеводів у дихальному ланцюгу мітохондрій і недостатності транспорту фосфокреатину [5].

Залежно від причин, що викликають енергетичний дефіцит, розрізняють чотири види гіпоксії. Біоенергетична гіпоксія є обов'язковим етапом у кожному з чотирьох типів гіпоксій. Гіпоксична гіпоксія виникає при зниженні парціального тиску кисню в легеневих альвеолах, що в спортивній практиці найчастіше спостерігається або при розладах зовнішнього дихання, або при підйомі на висоту в горах [7].

Якщо кисню у вдихуваному повітрі достатньо, процес його утилізації відбувається з виділенням великої кількості енергії та утворенням води. За відсутності кисню накопичується молочна кислота (по 2 молі на кожен моль глюкози). При розкладанні 1 моля глюкози утворюється 2 молі водню (H^+). Іони водню нейтралізуються в організмі гідрокарбонатом, CO_2 виділяється з повітрям, що видихається, а аніони молочної кислоти займають місце витіснених аніонів гідрокарбонату. Існує багато причин тканинної гіпоксії, але всі вони, в результаті, призводять до утворення молочної кислоти та її накопичення. Нускабее уперше описав синдром, що характеризується різким метаболічним ацидозом, комою й зазвичай призводить до загибелі людини через кілька днів. Він показав, що метаболічний ацидоз пов'язаний зі зростанням рівня лактату та падінням концентрації буферних основ у крові [3].

Гірський клімат висуває особливі вимоги до функціонування організму спортсмена внаслідок зміни парціальних тисків газів атмосфери. Атмосферний тиск знижується в міру зростання висоти, але процентне співвідношення газів у повітрі залишається постійним. Повітря завжди містить 20,94 % кисню, 0,03 % – вуглекислого газу, 78,08 % – азоту, 0,94 % – аргону і 0,01 % – інших газів. Тиск, який створюється молекулами кисню, безпосередньо пов'язаний із щільністю атмосфери. Зміна тиску кисню безпосередньо впливає на циркуляцію кисню між легенями та кров'ю, між кров'ю й клітинами тканин [2].

Завдання дослідження – узагальнити теоретичні відомості про вплив факторів навколишнього середовища гірських умов на гомеостаз організму та деталізувати роль кислотно-лужної рівноваги в його підтриманні.

Для досягнення поставленої мети опрацьовано доступну наукову літературу, що стосується впливу умов навколишнього середовища гірського клімату низько- й середньогір'я на організм спортсменів, вивчення біохімічних зрушень на клітинному рівні та впливу вказаних факторів на внутрішнє середовище організму (гомеостаз).

Виклад основного матеріалу й обґрунтування отриманих результатів дослідження. Поглинання кисню клітинами м'язів на висоті знижується, але після тривалого перебування в цих умовах дещо збільшується. В організмі виникає низка захисних компенсаторно-приспосувальних реакцій: посилюється серцева діяльність, підвищується активність центральної нервової системи. У відповідь на зменшення парціального тиску кисню у вдихуваному повітрі, стимулюється вентиляція легень. Це призводить до підвищеного виділення вуглекислого газу з організму (CO_2) і, як наслідок, – до респіраторного алкалозу. Відповідно, із крові виділяється й залишається на низькому рівні бікарбонат, знижується буферна ємність крові, змінюється рН крові [8].

рН крові, або так званий водневий показник крові, характеризує рівень концентрації іонів водню в крові. Справжня кислотність залежить від активності та концентрації іонів водню (H^+), а лужна

реакція (реакція основ) – від концентрації іонів гідроксиду (OH^-). рН нейтрального розчину дорівнює 7, рН кислого розчину < 7 , рН лужного розчину > 7 . У здоровому організмі рН коливається у вузьких межах – 7,35–7,45 за рахунок постійного утворення в процесі обміну речовин лужних і кислотнореагуючих сполук. Зниження рН крові (зміна кислотнолужної рівноваги в кислий бік) змінює властивості білків і є загрозою їх руйнування. У спортсменів високого класу (майстри спорту й вище) закислення крові, що виникає внаслідок виконання роботи субмаксимальної потужності на відповідальних змаганнях, може бути несумісне із життям. Тому в організмі людини існують потужні механізми підтримки рН крові на сталому рівні – буферні системи крові [8].

У деяких наукових роботах автори рекомендують здійснювати контроль за ефективністю тренувального процесу на основі оцінки комплексу параметрів, серед яких важливу роль відіграють показники кислотнолужної рівноваги (КЛР). Кислотнолужна рівновага є одним з основних показників, що характеризують функціонування організму як єдиного цілого, зберігаючи постійність внутрішнього середовища – гомеостаз. Регуляторними системами, що забезпечують цю постійність, є буферні системи – бікарбонатна, гемоглобінова, фосфатна, – а також білки сироватки крові. Велике значення в регуляції стану КЛР має виділення вуглекислого газу (CO_2) легеньми. Парціальний тиск вуглекислого газу крові (PCO_2) є фактично єдиним показником дихальної частки КЛР. При фізичному навантаженні збільшується вміст кислих продуктів обміну, які викликають зрушення КЛР крові. Ступінь змін КЛР залежить від тривалості та інтенсивності фізичного навантаження, а також від функціонального стану організму в цілому [8].

Інформативність показників КЛР має важливе значення в представників тих видів спорту, де спортивний результат значною мірою визначається рівнем активності механізмів енергетичного забезпечення роботи та значною роллю гліколітичних (лактатних) механізмів утворення енергії [7].

Гліколітичний механізм енергозабезпечення пов'язаний із проявом так званої лактатної витривалості. Найбільшою мірою цей анаеробний механізм ресинтезу АТФ проявляється у вправах субмаксимальної інтенсивності, що тривають від 20–30 с до 2–3 хв. Гліколітичні можливості організму залежать від запасів вуглеводів, що містяться у вигляді глікогену в м'язах (300–400 г), печінки (40–70 г) та у вигляді вільної глюкози в крові й у позаклітинній рідині (25–30 г). Також гліколітичні можливості залежать від здатності організму протистояти несприятливим змінам у ньому у зв'язку з накопиченням значних кількостей молочної кислоти [6].

Оскільки основним способом отримання енергії в гліколітичному режимі є цикл Кребса (цикл послідовного перетворення глюкози в піровиноградну, лимонну, глютамінову, янтарну, мурашину, яблучну, молочну кислоти з подальшим окисненням їх до CO_2 і H_2O), молочна кислота (лактат) є кінцевим продуктом, що при наростанні концентрації “закислоє” організм, тобто зрушує КЛР внутрішнього середовища в кислий бік, а нейтралізація лактату здійснюється буферними системами й залежить від їх ємності [3].

Буферна ємність крові та тканин зменшується зі збільшенням висоти. Проте існують роботи, у яких дослідники стверджують про те, що на середніх висотах буферна ємність крові не змінюється. У процесі адаптації до гіпоксії, при компенсації респіраторного алкалозу відбувається посилене виведення бікарбонатів із сечею. Це знижує лужний резерв і зменшує буферну ємність крові, що, зі свого боку, призводить до зниження здатності переносити кисневу недостатність та, у підсумку, може негативно позначатися на працездатності при всіх видах спортивної діяльності, що виконуються на тлі розвитку кисневої заборгованості організму. Однак із настанням акліматизації буферна ємність крові збільшується. Це стає одним із факторів, що обумовлюють підвищення працездатності [8, 6].

На помірних висотах під впливом гіпоксії початкове посилення вентиляції легень приводить до підвищення рН крові, зумовленого зниженням PCO_2 , під впливом обох цих реакцій вентиляція пригнічується, що, зі свого боку, веде до зворотного підвищення PCO_2 і зниження рН, що разом із одночасним зменшенням концентрації бікарбонатів у плазмі крові у зв'язку з їх посиленим виведенням нирками знову стимулює вентиляторну реакцію з поступовим наближенням її до остаточної величини по завершенні акліматизації [5].

Зниження внутрішньоклітинного рН, викликане збільшеною концентрацією лактату, перешкоджає м'язовому скороченню, знижує здатність м'язів до підтримання сили. Накопичення кислих продуктів обміну речовин у процесі напруженої фізичної роботи зумовлене, насамперед, невідповідністю між кисневим запитом і його споживанням, що й призводить до збільшення вмісту лактату в крові й зниження рН [7; 11].

Легені беруть участь у регуляції кислотно-лужного гомеостазу, оскільки вони регулюють обмін вуглекислоти. Хемочутливі рецептори головного мозку та каротидного синусу реагують на зміни парціального тиску O_2 і вуглекислоти в крові. Гіпоксемія й гіперкапнія призводять до збільшення вентиляції легень. Нирки також беруть участь у регуляції рН, оскільки вони не тільки екскретують некарбонові кислоти, але й регенерують гідрокарбонат (HCO_3), оновлюючи запас бікарбонату в буферній системі крові [5].

Результатом м'язової активності також є накопичення продуктів дезамінування. Аміак, який з'являється в крові при м'язовій роботі, утворюється в результаті відщеплення іона амонію від АМФ. Цей процес потрібний для повноцінного процесу ресинтезу АТФ із двох молекул АДФ за допомогою ферменту аденілат-кінази. Накопичення аміаку призводить до посилення утворення лактату. Отже, утворюється хибне коло, що викликає зниження скоротливої здатності м'язів, пошкодження структурного білка м'язів – руйнування міофібрил і, як наслідок, дистрофічні прояви в системах та органах, що лімітують тривалу працездатність. Для посилення виділення аміаку з організму через прискорення використання його в синтезі сечовини в спортивній медицині використовують два варіанти: а) уведення бікарбонатів для використання CO_2 у синтезі сечовини (підвищення буферної ємності – бікарбонатної); б) прискорення циклу синтезу сечовини додаванням проміжних продуктів циклу – амінокислот (аргініну, орнітину, цитруліну) [4].

Для підтримання КЛР організму важливе значення має збереження водно-сольового балансу. Тривале фізичне навантаження й виражений дефіцит рідини можуть призвести до порушення електrolітного балансу, зміни КЛР. При втраті рідини в спортсмена з'являються певні патологічні симптоми: утрата 1 % рідини від загальної маси тіла призводить до виникнення відчуття спраги; 2 % – зниження витривалості; 3 % – зниження сили; 5 % – зниження слиновиділення й сечоутворення, збільшення ЧСС, розвитку апатії, м'язової слабкості, нудоти [5; 9].

Виконання навантажень із рясним потовиділенням може призвести до загальної втрати до 5–6 л рідини на добу. Це призводить до стану зневоднення організму не тільки під час тренувань в умовах жаркого клімату, погано вентильованих спортивних залів, а й при тренуванні в горах. Як наслідок, відбувається значне зниження аеробної потужності роботи. Зневоднення викликає електrolітний дисбаланс у всіх рідинних системах організму. Значна втрата електrolітів призводить до порушення проведення нервових імпульсів до клітин, при цьому підвищується рівень глюкози в крові за рахунок збільшення швидкості утилізації глікогену в печінці (як опосередкована реакція на зневоднення) і виснаження його запасів [1; 6].

Висновки. Глибоке розуміння процесів, що відбуваються в організмі спортсменів, а особливо в тих, які тренуються в умовах гіпоксії (штучної чи природної), дасть можливість кваліфікованим тренерам уникати таких небажаних наслідків, як порушення адаптації до умов навколишнього середовища, виникнення явищ дезадаптації та перетренування. Використання наукового підходу під час побудови тренувального процесу на всіх етапах тренувань дасть змогу не тільки правильно будувати зміст тренувань, але й використовувати додаткові (можливо й позатренувальні) засоби для підвищення їх ефективності. Такий комплексний підхід до організації тренувань в умовах гір забезпечить підвищення якості тренувального процесу та, як наслідок, – до підвищення результативності змагальної діяльності.

Перспективи подальших досліджень. Перспективним напрямом у цій галузі є пошук економічно обґрунтованих, вискоєфективних, фізіологічно доцільних додаткових методів і засобів, що можуть використовуватися в тренувальному процесі в умовах гірського клімату.

Список використаної літератури

1. Аванесов В. У. Физические средства восстановления в спорте : монография / Аванесов В. У. – Воронеж : Изд-во "Истоки", 2006. – 296 с.
2. Бреслав И. С. Дыхание и работоспособность человека в горных условиях / И. С. Бреслав, А. С. Иванов. – Алма-Ата : Гылым, 1990. – 181 с.
3. Кулиненко О. С. Анаэробный метаболизм, возможности коррекции: Актуальные проблемы спортивной медицины / О. С. Кулиненко // Труды Самарской областной федерации спортивной медицины. – Т. 1. – Самара, 1998. – С. 39–41.
4. Мохан Р. Биохимия мышечной деятельности и физически тренировки : пер. с англ. / Р. Мохан, М. Глессон, П. Гринхафф. – Киев : Олимпийская лит., 2001. – 296 с.

5. Платонов В. Н. Гипоксическая тренировка в спорте / В. Н. Платонов, М. М. Булатова // *Нурохіа medical*. – М. : [б. и.], 1995. – С. 17–23.
6. Радзівський П. О. Механізми адаптації до нормобаричної гіпоксії в курсі інтервального гіпоксичного тренування у висококваліфікованих спортсменів / П. О. Радзівський // *Фізіол. журн.* – 2005. – № 2. – С. 90–96.
7. Сметанин В. Я. Гипоксия нагрузки и интервальная гипоксическая тренировка / Сметанин В. Я. – М. : Спринт, 2000. – 130 с.
8. Уилмор Дж. Х. Физиология спорта и двигательной активности / Дж. Х. Уилмор, Д. Л. Костилл. – Киев : Олимпийская лит., 1997. – 500 с.
9. *Фізіологія спорту і фізичного виховання : довід. для студ.* / Л. С.Вовканич, Д. І. Бергтраум, З. І. Коритко, Е. Ф. Кулітка. – Л. : Укр. технології, 2010. – 23 с.
10. Физиологические критерии нормирования тренировочных и соревновательных нагрузок в спорте высших достижений / Н. И. Волков, О. И. Попов, Т. Габрысь // *Физиология человека*. – 2005. – Т. 31. – № 5. – С. 125–134.
11. Человек в условиях гипоксии и гиперкапнии / [Н. А. Агаджанян, И. Н. Полуниин, В. Н. Поляков, В. К. Степанов]. – Астрахань ; Москва : [б. и.], 2001. – 124 с.

Анотації

Регуляторними системами, що забезпечують сталість кислотно-лужного середовища організму, є буферні системи: бікарбонатна, гемоглобінова, фосфатна, а також білки сироватки крові. Буферна ємність крові та тканин зменшується зі збільшенням висоти, що обумовлює забезпечення адекватної акліматизації. Із настанням акліматизації буферна ємність крові збільшується, що обумовлює підвищення працездатності. Результатом м'язової активності є також накопичення продуктів дезамінування. Накопичення аміаку призводить до посилення утворення лактату. Для підтримання кислотно-лужної рівноваги організму важливе значення має збереження водно-сольового балансу. Тривале фізичне навантаження й виражений дефіцит рідини можуть призвести до порушення електролітного балансу, зміни кислотно-лужної рівноваги. Інформативність показників кислотно-лужної системи має важливе значення в представників тих видів спорту, де спортивний результат визначається рівнем активності механізмів енергетичного забезпечення роботи та значною роллю гліколітичних механізмів утворення енергії.

Ключові слова: гіпоксія, кислотно-лужна рівновага, спортсмени, тренування.

Дмитрий Пятничук. Роль кислотно-щелочного равновесия в обеспечении гомеостаза организма во время пребывания спортсменов в горных условиях. Регуляторными системами, обеспечивающими постоянство кислотно-щелочной среды организма, являются буферные системы: бикарбонатная, гемоглобиновая, фосфатная, а также белки сыворотки крови. Буферная ёмкость крови и тканей уменьшается с увеличением высоты, что обуславливает обеспечение адекватной акклиматизации. С наступлением акклиматизации буферная ёмкость крови увеличивается, что обуславливает повышение работоспособности. Результатом мышечной активности есть также накопление продуктов дезаминирования. Накопление аммиака приводит к усилению образования лактата. Для поддержания кислотно-щелочного равновесия организма важное значение имеет сохранение водно-солевого баланса. Длительная физическая нагрузка и выраженный дефицит жидкости может привести к нарушению электролитного баланса, изменения кислотно-щелочного равновесия. Информативность показателей кислотно-щелочной системы имеет важное значение у представителей тех видов спорта, где спортивный результат определяется уровнем активности механизмов энергетического обеспечения работы и значительной ролью гликолитических механизмов образования энергии.

Ключевые слова: гипоксия, кислотно-щелочное состояние, спортсмены, тренировка.

Dmitriy Pyatnichuk. The Role of Acid-Base Balance in Providing of Organism's Homeostasis During Sportsmens' Being in Mountains. Regulatory system, which provide continuity of acid-alkaline environment of a body are a buffer systems: bicarbonate, hemoglobin, phosphate and serum proteins. The buffer capacity of blood and tissues decreases with increasing altitude which leads to provision of adequate acclimatization. With an onset of acclimation buffer capacity of blood increases, this leads to increased efficiency. The result of muscle activity is accumulation of products of deamination. Accumulation of ammonia leads to increased formation of lactate. To maintain acid-alkaline balance of a body it is important to preserve water-salt balance. Prolonged physical activity and a pronounced shortage of liquid may cause electrolyte balance, changes in acid-base balance. The informative value of the acid-base system is important for representatives of those sports where athletic performance is determined by the level of activity of mechanisms of energy supply and significant role of mechanisms of glycolytic energy.

Key words: hypoxia, acid-base status, athletes, training.

Пространственно-временные характеристики бегуний высокой квалификации на средние дистанции

Классический приватный университет (г. Запорожье)

Постановка научной проблемы и её значение. Легкая атлетика сегодня является наиболее медалеёмким видом спорта. На играх олимпиад с 2008 года разыгрывается 47 комплектов наград [10]. Весомый вклад в копилку украинских олимпийских медалей внесли выдающиеся бегуны на средние дистанции. Их имена вошли в историю не только украинского, но и мирового спорта, среди них – Людмила Лысенко-Гуревич – олимпийская чемпионка, рекордсменка мира и Олимпийских игр в беге на 800 м; олимпийская чемпионка в беге на 3000 м, бронзовый призер игр XXIV Олимпиады в беге на 1500 м, серебряный призер игр XXV Олимпиады в беге на 3000 м Татьяна Самоленко; чемпионка и рекордсменка игр XXII Олимпиады в беге на 800 м и серебряный призер в беге на 1500 м Надежда Олизаренко; серебряный призер игр XX Олимпиады в беге на 800 м Евгений Аржанов. На современном этапе развития легкоатлетических беговых видов, в частности бега на средние дистанции, украинские атлеты также успешно выступают на международных соревнованиях различного уровня, однако более весомые достижения демонстрируют женщины-спортсменки – Ирина Лищинская, Наталия Тобиас (серебряный и бронзовый призеры игр XXIX Олимпиады в беге на 1500 м), Татьяна Петлюк (серебряный призер чемпионата Европы 2007 г., чемпионата мира 2008 г. в закрытых помещениях в беге на 800 м), Наталия Лупу (серебряный призер чемпионата мира 2012 г. в закрытом помещении в беге на 800 м) [1; 4; 8; 9]. На современном этапе в спорте высших достижений эффективное управление процессом спортивной подготовки бегуний на средние дистанции не может осуществляться без анализа и коррекции соревновательной деятельности бегуний, выявления особенностей пространственно-временных характеристик преодоления соревновательной дистанции. Проблема изучения и выбора рационального варианта прохождения соревновательной дистанции спортсменками высокой квалификации в зависимости от уровня специальной физической и функциональной подготовленности является актуальной.

Анализ последних исследований и публикаций по изучаемой проблеме. Сегодня у специалистов в сфере физического воспитания и спорта уже не вызывает сомнения тот факт, что постоянное наращивание объемов и интенсивности тренировочных нагрузок в процессе подготовки бегунов на средние дистанции не приводит к планируемому результату [2; 3; 6–8]. Спортивный результат в беге на средние дистанции во многом зависит от уровня тактической подготовленности спортсменов, от степени овладения ими средствами спортивной тактики, выбором рационального варианта прохождения соревновательной дистанции [5]. В циклических видах спорта, по данным В. Н. Платонова, существует разнообразные варианты прохождения соревновательной дистанции: равномерная скорость на протяжении всей дистанции, высокая скорость в первой части дистанции с постепенным её снижением, высокая скорость в первой и последней частях дистанции и её уменьшение – в средней, постоянной нарастание скорости на протяжении всей дистанции, постоянная вариативность скорости в процессе преодоления дистанции, постоянная скорость в начале и середине дистанции и резкое возрастание ее на финише [5]. Сравнительный анализ пространственно-временных характеристик бегуний на средние дистанции высокой квалификации позволит определить вариант прохождения соревновательной дистанции сильнейших бегуний национальной сборной команды Украины по легкой атлетике в предварительных забегах и финале значимых соревнований.

Задача исследования – определить пространственно-временные характеристики бегуний на средние дистанции высокой квалификации в предварительных забегах и финале соревнований в беге на 800 м.

Использовали анализ научно-методической литературы; изучение и обобщение опыта передовой спортивной практики; электрохронометрию, анализ протоколов соревнований; методы статистического анализа. В исследовании приняли участие шесть спортсменок высокой квалификации, специализирующихся в беге на средние дистанции (1-ЗМС, 3 бегунии – МСМС, две – МС). Исследования проходили во время зимнего чемпионата Украины в закрытом помещении. У обследуемых изуча-

лись пространственно-временные характеристики в процессе выполнения соревновательного упражнения как в целом, так и по участкам дистанции 800 м : 0–200 м, 200–400 м, 400–600 м, 600–800 м.

Изложение основного материала и обоснование полученных результатов исследования.

Анализ полученных результатов показал, что у большинства бегуний на средние дистанции максимальная скорость преодоления дистанции в предварительных забегах достигается в основном на первом 200-метровом отрезке, постепенно снижается к 600-метровому отрезку дистанции. Только у одной спортсменки К. постепенное снижение скорости бега в начале и середине дистанции, и резкое возрастание скорости в конце дистанции (рис. 1).

– Л.;	– П.;
– К.;	– З.;
– С.;	– средний показатель
– Т.;	

Рис. 1. Динамика скорости бега квалифицированных бегуний на отдельных отрезках дистанции 800 м в предварительных забегах

В предварительных забегах у двух бегуний – З. и Л., зафиксирована высокая скорость в первой части дистанции с постепенным её снижением на протяжении трех 200-метровых отрезков. Постоянную вариативность скорости в процессе преодоления дистанции демонстрировала С. Высокая скорость в первой части дистанции, уменьшение в середине и незначительное увеличение скорости на 600–800-метровом отрезке соревновательной дистанции показали П. и Т. в предварительных забегах. В финале бега на 800 м также зафиксировали пространственно-временные характеристики бегуний на средние дистанции высокой квалификации. Среднюю скорость преодоления дистанции бегуни демонстрировали выше, чем в предварительных забегах (рис. 2).

– Л.;	– П.;
– К.;	– З.;
– С.;	– средний показатель
– Т.;	

Рис. 2. Динамика скорости бега квалифицированных бегуний на отдельных отрезках дистанции 800 м в финале

Скорость преодоления дистанции у К. была высокой в начале ($7,11 \text{ м}\cdot\text{с}^{-1}$) и резко уменьшилась на отрезке 400–600 м ($5,8 \text{ м}\cdot\text{с}^{-1}$) и на последнем 200-метровом отрезке возросла до $6,60 \text{ м}\cdot\text{с}^{-1}$. Как и в предварительных забегах, П. и Т. в финале показали высокую скорость в первой части дистанции, уменьшение в середине и незначительное увеличение скорости на 600–800-метровом отрезке соревновательной дистанции. Максимальная скорость бега по дистанции у П. и Т. была $6,73$ и $6,78 \text{ м}\cdot\text{с}^{-1}$, соответственно, а минимальная у П. – $6,13 \text{ м}\cdot\text{с}^{-1}$, у Т. – $6,14 \text{ м}\cdot\text{с}^{-1}$. У бронзового призера в финале соревнований была постоянная скорость в начале и середине ($7,04 \text{ м}\cdot\text{с}^{-1}$), резкое снижение скорости в конце дистанции, на последних 200 м ($5,88 \text{ м}\cdot\text{с}^{-1}$). У спортсменки, занявшей второе место, была высокая скорость бега в первой части дистанции – $6,83 \text{ м}\cdot\text{с}^{-1}$, на отрезке 200–400 м скорость уменьшилась до $6,60 \text{ м}\cdot\text{с}^{-1}$, на отрезке 400–600 м скорость упала до отметки $6,17 \text{ м}\cdot\text{с}^{-1}$, на последнем 200-метровом отрезке скорость возросла до $6,30 \text{ м}\cdot\text{с}^{-1}$. Чемпионка соревнований демонстрировала высокую скорость бега в первой части дистанции ($6,90 \text{ м}\cdot\text{с}^{-1}$), уменьшение скорости на отрезке 200–400 м до $6,62 \text{ м}\cdot\text{с}^{-1}$, на отрезке 400–600 м скорость преодоления дистанции достигла $6,17 \text{ м}\cdot\text{с}^{-1}$, а на отрезке 600–800 м – значительно возросла до $6,71 \text{ м}\cdot\text{с}^{-1}$.

Анализ пространственно-временных характеристик спортсменок высокой квалификации в беге на дистанции 800 м в предварительных забегах и в финале показал, что скорость преодоления и время, показанное бегуньями, на различных отрезках дистанции отличаются (табл. 1).

Пространственно-временные характеристики спортсменок высокой квалификации в беге на дистанции 800 м (средние данные)

	0–200 м	200–400 м	400–600 м	600–800 м
Предварительные забеги				
$V_{cp}, м \cdot с^{-1}$	6,78	6,43	6,21	6,29
t, с	29,50	31,10	32,20	31,79
Финал				
$V_{cp}, м \cdot с^{-1}$	6,90	6,79	6,24	6,31
t, с	28,98	29,45	32,05	31,70

Самую высокую скорость преодоления дистанции в предварительных забегах и в финале спортсменки показали на отрезке 0–200 м, в середине дистанции – отрезки 200–400 и 400–600 м – скорость значительно уменьшалась и незначительно возрастала на 600–800 м. Соответственно, время преодоления 200-метровых отрезков, показанное бегуньями на средние дистанции высокой квалификации в предварительных забегах и в финале, изменялось вариативно: минимальное в начале дистанции (29,50 с – забег и 28,98 с – финал), увеличение – на втором отрезке (31,10 с и 29,45 с), возрастание – на третьем отрезке (32,20 с и 32,05 с) и уменьшение на отрезке 600–800 м (31,79 с и 31,70 с).

Выводы. Анализ научно-методической литературы даёт основание считать, что проблема изучения пространственно-временных характеристик бегуний на средние дистанции и определение варианта прохождения ими соревновательной дистанции является актуальной для практики спорта.

Определены пространственно-временные характеристики бегуний на средние дистанции высокой квалификации в предварительных забегах и в финале в процессе выполнения соревновательного упражнения, как в целом, так и по участкам дистанции 800 м.: 0–200 м, 200–400 м, 400–600 м, 600–800 м.

Анализ полученных результатов показал, что у большинства бегуний на средние дистанции максимальная скорость преодоления дистанции в предварительных забегах и в финале соревнований достигается в основном на первом 200-метровом отрезке, постепенно снижается на протяжении дистанции и минимального значения достигает на отрезке 400–600 м, незначительно возрастает на отрезке 600–800 м.

Перспективы дальнейших исследований заключаются в изучении пространственно-временных характеристик бегуний на короткие дистанции высокой квалификации.

Список использованной литературы

1. Германов Г. Н. Современные тенденции развития европейского бега на средние и длинные дистанции и их реализация в подготовке российских бегунов / Г. Н. Германов, Е. Г. Цуканова // Научно-теоретический журнал "Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта". – № 9 (67) – 2010. – С. 20–28.
2. Губа В. П. Основы спортивной подготовки. Методы оценки и прогнозирования (морфобиомеханический подход) / Губа В. П. – М. : Сов. спорт, 2012. – 384 с.
3. Дрюков В. О. Загальні аспекти науково-методичного та медичного забезпечення в олімпійському спорті / В. О. Дрюков // Актуальні проблеми фізичної культури і спорту. – 2007. – № 12. – С. 33–46.
4. Криворученко Е. В. Оценка физического состояния спортсменок различной квалификации, специализирующихся в беге на короткие и средние дистанции : автореф. дис. на соискание ученой степени канд. наук по физ. вос. и спорта : спец. 24.00.01 "Олимпийский и профессиональный спорт" / Е. В. Криворученко. – Киев, 2010. – 22 с.
5. Платонов В. Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения / Платонов В. Н. – Киев : Олимпийская лит., 2004. – 808 с.
6. Платонов В. Н. Спорт высших достижений и подготовка национальных команд к Олимпийским играм / Платонов В. Н. – М. : Сов.спорт, 2010. – 310 с.
7. Селуянов В. Н. Подготовка бегуна на средние дистанции [Текст] / Селуянов В. Н. – М. : ТВТ Дивизион, 2007. – 112 с.
8. Чинкин А. С. Основы подготовки бегунов на длинные дистанции / А. С. Чинкин, М. Н. Чинкин, Ф. Р. Зотова // Физическая культура. – М. – 2008. – 68 с.
9. Эделев А. Совершенствование планирования подготовки бегунов на средние дистанции в годичном тренировочном цикле / А. Эделев // Физическое воспитание студентов. – 2009. – № 3. – С. 104–107.
10. [Электронный ресурс]. Режим доступа : www.iaaf.org

Анотації

На современном этапе в спорте высших достижений эффективное управление процессом спортивной подготовки бегуний на средние дистанции не может осуществляться без анализа и коррекции соревновательной деятельности бегуний, выявления особенностей пространственно-временных характеристик преодоления соревновательной дистанции. Задача исследования – определить пространственно-временные характеристики бегуний на средние дистанции высокой квалификации в предварительных забегах и финале соревнований в беге на 800 м. Определены пространственно-временные характеристики бегуний на средние дистанции высокой квалификации в процессе выполнения соревновательного упражнения, как в целом, так и по участкам дистанции 800 м: 0–200 м, 200–400 м, 400–600 м, 600–800 м. У большинства бегуний на средние дистанции максимальная скорость преодоления дистанции в предварительных забегах и в финале соревнований достигается в основном на первом 200-метровом отрезке, постепенно снижается на протяжении дистанции и минимального значения достигает на отрезке 400–600 м, незначительно возрастает на отрезке 600–800 м.

Ключевые слова: кинематические характеристики, соревнования, средние дистанции.

Тетяна Самоленко. Просторово-часові характеристики бігунок високої кваліфікації на середні дистанції. На сучасному етапі в спорті вищих досягнень ефективно керування процесом спортивної підготовки бігунок на середні дистанції не може здійснюватися без аналізу та корекції змагальної діяльності бігунок, виявлення особливостей просторово-часових характеристик подолання змагальної дистанції. Завдання дослідження – визначити просторово-часові характеристики бігунок на середні дистанції високої кваліфікації в попередніх забігах та фіналі змагань із бігу на 800 м. Визначено просторово-часові характеристик бігунок високої кваліфікації в процесі виконання змагальної вправи як у цілому, так і за ділянками дистанції 800 м: 0–200 м, 200–400 м, 400–600 м, 600–800 м. У більшості бігунок на середні дистанції максимальна швидкість подолання дистанції в попередніх забігах й у фіналі змагань досягає в основному на першому 200-метровому відрізку, поступово знижується протягом дистанції та мінімального значення набуває на відрізку 400–600 м, незначно зростає на відрізку 600–800 м.

Ключові слова: кінематичні характеристики, змагання, середні дистанції.

Tatiana Samolenko. Spatio-Temporal Characteristics of Women-Runners of High Qualification on Middle Distances. On modern stage in sport of higher achievements effective management of the process of sport preparation of women-runners of high qualification on middle distances cannot come true without an analysis and correction of competition activity of runners, exposure of features of spatio-temporal characteristics of overcoming of competition distance. Research task – to define spatio-temporal descriptions of women-runners of high qualification in preliminary heats and finale of competitions at runs on 800 meters. Spatio-temporal characteristics of women-runners of high qualification on middle distances are certain in the process of implementation of competition exercise, both on the whole and on the areas of distance 800 meters: 0–200 m, 200–400 m, 400–600 m, 600–800 m. At majority of runners-women high speed of overcoming of distance in preliminary heats and in the finale of competitions is arrived at mainly on the first 200-meter segment, gradually goes down during distance and minimum value arrives at a 600 m on the segment of 400–600 m, increases on a segment of 600–800 m.

Key words: spatio-temporal characteristics, competition, middle distance.

УДК 796.332.015.8

Іван Стасюк

Показники змагальної діяльності висококваліфікованих гравців у футболі

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

Постановка наукової проблеми та її значення. Аналіз останніх досліджень. Футзал – спортивна гра, яка швидко прогресує. Із кожним роком вона стає все популярнішою. Регулярно проводяться чемпіонати світу та Європи, клубні кубки Європи й ін. На Україні футбол – також доволі популярний і розвинутий вид спорту. Про це свідчить як постійна участь у фінальній частині збірної України на європейських і світових чемпіонатах, так і проведення регулярних змагань різного рівня в державі.

Виходячи з вищенаведеного, ця гра на Україні розвивається, що спонукає до розробки науково-методичних підходів щодо управління підготовкою гравців у футболі. Одним з основних шляхів управління є обстеження й розробка методики для вдосконалення змагальної діяльності. Проблемою обстеження змагальної діяльності у футболі займалися В. М. Костюкевич [6], Г. А. Лісенчук [7],

В. М. Шамардін [9], у баскетболі – С. Защук [4], у волейболі – Г. Коробейников, Ю. Радченко [5]. Однак у футзалі обстеження змагальної діяльності на сьогодні практично не проводили, що дає змогу зазначену проблему вважати достатньо актуальною.

Викладене вище спонукало до визначення мети нашого дослідження й постановки завдань для її розв'язання.

Завдання дослідження – визначити структуру змагальної діяльності збірної команди України та проаналізувати техніко-тактичні дії гравців збірної команди України.

У процесі дослідження використовували педагогічні та математико-статистичні методи. За напрямом робота носила констатувальний характер.

Виклад основного матеріалу й обґрунтування отриманих результатів дослідження. Еталоном спортивної майстерності на Україні є гравці національної збірної. Тому обрано проведення дослідження змагальної діяльності під час виступу нашої команди на чемпіонаті Європи 2012 р. в Хорватії. Збірна України провела три поєдинки: на груповому етапі зустрілася зі збірними Словенії та Іспанії, в ¼ фіналу – із господарями – Хорватією (Словенія – Україна 3:6; Іспанія – Україна 4:1; Хорватія – Україна 1:1 (пен. 3:1)).

Сама структура дослідження складалася з трьох етапів. На першому етапі, переглядаючи відео-запис гри, фіксували кількісні та якісні показники виконання технічних елементів гравцями команди через запис їх на диктофон [6;7]. До технічних елементів ми віднесли зупинки м'яча, передачу м'яча (утримувальні, розвивальні, загострювальні), ведення м'яча, обведення суперника, відбір м'яча, перехоплення м'яча й удари у ворота. Крім цього, передачі та зупинки м'яча ми розділили на режими координаційної складності:

- перший режим координаційної складності (1-й РКС) – технічний елемент виконується на місці або на зручній швидкості пересування;
- 2-й РКС – технічний елемент виконується в русі з обмеженням у просторі та часі;
- 3-й РКС – технічний елемент виконується в боротьбі із суперником [8].

На другому етапі йшло розшифрування, тобто перенесення звукових символів із диктофона в протокол обліку технічних елементів. Третій, завершальний, етап носив суто математичний характер, де відбувалось обчислення показників змагальної діяльності.

Проаналізовано кожну з трьох ігор, яку провела наша збірна на чемпіонаті Європи (табл. 1). У грі Хорватія–Україна фіксували технічні елементи тільки основного часу. Із цієї таблиці можна зробити висновок, що в кожній грі показники ТТД (техніко-тактичних дій) різняться. Так, у грі зі словенцями здійснено 811 ТТД, з іспанцями – 953 ТТД, із хорватами – 1054 ТТД.

Таблиця 1

Показники змагальної діяльності збірної команди України з футзалу в кожній грі на чемпіонаті Європи 2012 р.

Технічні елементи	Режим координ. складності	I тайм			II тайм			Усього за гру			
		Словенія	Іспанія	Хорватія	Словенія	Іспанія	Хорватія	Словенія	Іспанія	Хорватія	
Зупинки	1 РКС	35/0	62/0	114/0	78/0	149/0	92/0	113/0	211/0	206/0	
	2 РКС	24/0	31/2	34/0	39/0	36/0	46/0	63/0	67/0	80/0	
	3 РКС	29/15	21/8	23/3	30/7	24/6	23/2	59/22	45/14	46/5	
Передачі	утримувальні	1 РКС	17/0	23/1	45/0	40/1	47/0	40/0	57/1	70/1	85/0
		2 РКС	22/1	26/0	33/0	25/0	34/0	34/0	47/1	60/0	77/0
		3 РКС	11/0	13/2	21/0	22/0	19/1	14/0	33/0	32/3	35/0
	розвивальні	1 РКС	22/0	54/1	61/0	44/0	94/0	56/0	66/0	148/1	117/0
		2 РКС	37/7	33/6	44/4	32/2	33/5	56/6	69/9	66/11	100/10
		3 РКС	25/11	23/7	23/9	20/8	19/5	33/13	45/19	42/12	56/22
	загострені	1 РКС	1/0	1/1	1/0	5/1	3/2	7/3	6/1	4/3	8/3
		2 РКС	3/1	5/1	6/3	10/5	11/6	6/3	13/6	16/7	12/6
		3 РКС	5/1	3/2	7/3	6/2	3/2	6/3	11/3	6/4	13/6
Ведення м'яча		22/1	35/6	42/4	61/2	51/0	54/0	83/3	86/6	96/4	
Обведення суперника		6/5	3/1	12/5	13/5	3/1	10/4	19/10	6/2	22/9	
Відбір м'яча		11/6	6/1	12/1	13/4	6/1	13/2	24/10	12/2	25/3	
Перехоплення м'яча		37/16	40/21	19/8	38/11	24/11	27/9	75/27	64/32	46/14	
Удари у ворота		12/5	11/4	13/6	16/4	7/1	17/6	28/9	18/5	30/12	

Зведений протокол (середні дані) техніко-тактичних дій гравців збірної України

Технічні елементи		Режим координаційної складності	I тайм			II тайм			Усього за гру		співвідношення Т. Е. до ГТД гри
			кількість Т. Е.	усього за тайм	співвідношення Т. Е. до ГТД тайму	кількість Т. Е.	усього за тайм	співвідношення Т. Е. до ГТД тайму	кількість Т. Е.	усього за тайм	
Зупинки		1 РКС	70,3/0	124,2/9,2	30,6	106,3/0	172,2/5	32,5	176,6/0	296,4/14,2	31,7
		2 РКС	29,6/0,6			40,3/0			69,6/0,6		
		3 РКС	24,3/0,6			25,6/5			49,9/13,6		
Передачі	утримувальні	1 РКС	28,3/0,3	70,3/1,2	17,3	42,3/0,3	91,6/0,6	17,3	70,6/0,6	161,9/1,8	17,3
		2 РКС	27/0,3			31/0			58/0,3		
		3 РКС	15/0,6			18,3/0,3			33,3/0,9		
	розвивальні	1 РКС	45,6/0,3	107,2/14,9	13,9	64,6/0	128,9/12,9	24,4	110,2/0,3	236,1/27,8	25,3
		2 РКС	38/5,6			40,3/4,3			78,3/9,9		
		3 РКС	23,6/9			24/8,6			47,6/17,6		
	загострювальні	1 РКС	1/0,3	10,6/3,9	36,3	5/2	19/8,9	3,6	6/2,3	29,6/12,8	3,2
		2 РКС	4,6/1,6			9/4,6			13,6/6,2		
		3 РКС	5/2			5/2,3			10/4,3		
Ведення м'яча			33/3,6	8,1		55,3/0,6	10,5		88,3/4,2	9,4	
Обведення суперника			7/3,6	1,7		8,6/3,3	1,6		15,6/6,9	1,6	
Відбір м'яча			9,6/2,6	2,4		10,6/2,3	2		20,2/4,9	2,2	
Перехоплення м'яча			32/15	7,9		29,6/10,3	5,6		61,6/25,3	6,6	
Удар у ворота			12/5	3		13,3/4,6	2,5		25,3/8,6	2,7	
ГТД			405,9			529,1			935		

Якщо проаналізувати змагальну діяльність у цілому виступу збірної команди України на чемпіонаті Європи 2012 р., то ми отримали такі результати: у середньому за гру виконано 935 ТТД, із них на перший тайм припадає 405,9 ТТД, на другий – 529,1 ТТД (табл. 2). Найбільший обсяг від усіх ТТД припадає на передачі м'яча – 427,6 (45,8 %), серед яких переважають передачі розвивального характеру – 236,1 (25,3 %), утримувальних – 161,9 (17,3 %) і загострювальних – 29,6 (3,2 %). Наступним показником серед усіх ТТД є зупинки м'яча – 296,4 (31,7 %). Найбільше зупинок виконано в 1 РКС – 176,6, в 2 РКС – 69,6 і в 3 РКС – 49,9. Усі наступні технічні елементи значно поступаються передачам і зупинкам м'яча. Так, ведення м'яча виконують 88,3 (9,4 %), перехоплень м'яча – 61,6 (6,6 %), ударів у ворота – 25,3 (2,7 %), відборів м'яча – 20,2 (2,2 %) і найменше припадає на обведення суперника – 15,6 (1,6 %).

Висновки. Структуру змагальної діяльності збірної команди України з футзалу складають передачі м'яча – 45,8 %, зупинки м'яча – 31,7 %, ведення м'яча – 9,4 %, перехоплення м'яча – 6,6 %, удари у ворота – 2,7 %, відбори м'яча – 2,2 %, обведення суперника – 1,6 %. Показники змагальної діяльності збірної команди України можуть слугувати еталоном рівня виконання ТТД у грі, а це, зі свого боку, дасть змогу більш ефективно керувати тренувальним процесом.

Перспективи подальших досліджень. Подальше дослідження цієї проблеми дасть змогу розробити модельні тренувальні завдання для вдосконалення техніко-тактичної майстерності гравців.

Список використаної літератури

1. Андреев С. Н. Мини-футбол в школе / С. Н. Андреев, Э. Г. Алиев. – М. : Сов.спорт, 2006. – 224 с.
2. Андреев С. Н. Мини-футбол : метод. пособие / С. Н. Андреев, В. С. Левин. – Липецк : ГУ РОГ “Липецкая газета”, 2004. – 496 с.
3. Бріскін Ю. Компонент результативності змагальної діяльності у веслуванні на каное / Ю. Бріскін, М. Пітин, Т. Тимчій // Спортивний вісник Придніпров'я. – 2008. – № 3–4. – С. 122–124.
4. Защук С. Моделювання системи ефективності змагальної діяльності при швидкому прориві у баскетболістів високої кваліфікації / С. Защук // Теорія і методика фізичного виховання і спорту. – 2005. – № 2–3. – С. 11–16.
5. Коробейніков Г. Аналіз техніко-тактичних дій членів молодіжної збірної команди України на чемпіонаті світу з волейболу 2007 року / Г. Коробейніков, Ю. Радченко // Теорія і методика фізичного виховання і спорту. – 2008. – № 7. – С. 16–17.
6. Костюкевич В. М. Управление тренировочным процессом футболистов в годичном цикле подготовки / Костюкевич В. М. – Винница : Планер, 2006. – 683 с.
7. Лисенчук Г. А. Управление подготовкой футболистов / Лисенчук Г. А. – Киев : Олимпийская лит., 2003. – 271 с.
8. Стасюк І. Контроль змагальної діяльності гравців у футзалі / І. Стасюк // Фізична культура, спорт та здоров'я нації : зб. наук. пр. – Т. 2. – Вип. 8. – Вінниця, 2009. – С. 137–142.
9. Шамардин В. Н. Моделирование подготовленности квалифицированных футболистов / Шамардин В. Н. – Днепропетровск : Пороги, 2002. – 201 с.
10. Якимичин І. Класифікація ударів по м'ячу у міні-футболі / І. Якимичин // Спортивний вісник Придніпров'я. – 2008. – № 7. – С. 16–18.

Анотації

У статті наведено результати дослідження змагальної діяльності збірної команди України на чемпіонаті Європи 2012 р. з футзалу, що проходив у Хорватії. Описано специфіку методики дослідження, визначено структуру техніко-тактичних дій висококваліфікованих гравців у футзалі, подано результати ТТД кожної гри нашої збірної в першому й другому таймах, а також показники (середні дані) змагальної діяльності національної команди України під час усього чемпіонату Європи.

Ключові слова: змагальна діяльність, техніко-тактичні дії, структура, тренувальний процес.

Иван Стасюк. Показатели соревновательной деятельности высококвалифицированных игроков в футзале. В статье представлены данные исследования соревновательной деятельности сборной команды Украины на чемпионате Европы 2012 г. по футзалу, который проходил в Хорватии. Описывается специфика методики исследования, определена структура технико-тактических действий высококвалифицированных игроков в футзале, представлены показатели ТТД каждой игры нашей сборной в первом и втором таймах, а также показатели (средние данные) соревновательной деятельности национальной команды Украины во время всего чемпионата Европы.

Ключевые слова: соревновательная деятельность, технико-тактические действия, структура, тренировочный процесс.

Ivan Stasiuk. Indicators of Competitive of Highly Qualified Players in Futsal. The article presents data of research of competitive activity of Ukrainian team in European Futsal Championship 2012, held in Croatia. We describe specific research methodology, structure of technical and tactical moves of highly qualified players, technical and tactical sides of every game of our team during the first and second times and also average result of competitive activity of Ukrainian national team during the whole European championship is shown.

Key words: competitive activity, technical and tactical action, structure, training process.

УДК 796.058

Вікторія Супрунович

Вплив показників тактичного мислення на ефективність ігрової діяльності футболісток із різним рівнем нейродинамічних функцій

Черкаський національний університет імені Богдана Хмельницького (м. Черкаси)

Постановка наукової проблеми та її значення. Тенденції розвитку сучасного футболу вказують на необхідність пошуку шляхів оптимізації тренувального процесу та підвищення ефективності управління ігровою діяльністю футболістів, зокрема за рахунок урахування показників тактичного мислення [3; 6].

У дослідженнях С. В. Малиновського [5], М. С. Полішкіса [6], D. Memmert [9] розглядалися питання тактичного мислення футболістів у різних аспектах, проте фактично відсутні дослідження впливу динаміки показників тактичного мислення на ефективність ігрової діяльності футболістів із різним рівнем нейродинамічних функцій.

Вивчення цих проблем набуває особливого значення в контексті пошуку ефективних шляхів техніко-тактичної підготовки гравців з огляду на особливості ігрової діяльності сучасних футболістів [3; 9].

Аналіз останніх досліджень і публікацій із цієї проблеми. У результаті аналізу відомих досліджень Ж. Л. Козіної [1], А. Моран [10] встановлено, що мислення – результат складної взаємодії великої кількості фізіологічних і психологічних функцій, до структури якого входять процеси сприйняття, аналізу, синтезу та прийняття рішення. Крім того, мислення тісно взаємопов'язано з психофізіологічними процесами сприйняття інформації, уваги, пам'яті та нейродинамічними функціями. Проте ця проблема в спортивній діяльності лише частково розкрита дослідженнями В. С. Лизогуба [2], М. В. Макаренка [4], С. В. Малиновського [5], А. Моран [10].

Поняття тактичного мислення у футболі розглядалось у наукових роботах, що дало змогу визначити різні підходи до його трактування. Спираючись на дослідження Ж. Л. Козіної [1], М. С. Полішкіса [6], Л. С. Фролової, І. Д. Глазиріна [8], на нашу думку, тактичне мислення можна розглядати як більш високий рівень оперативного, ігрового, ситуативного, оскільки для його прояву характерним є вміння планувати власну діяльність, передбачати розвиток ігрових ситуацій, реагувати не на останню дію суперника, а аналізувати логічний ланцюг діяльності.

На думку Ж. Л. Козіної [1], D. Memmert [9] тактичне мислення в ігровій діяльності проявляється в умінні аналізувати, структурувати ігрову ситуацію й обирати найбільш ефективний спосіб розв'язання тактичних ігрових завдань через формування алгоритму рішення при жорстко лімітованому часі.

Розглядаючи функціональну структуру діяльності людини, до закономірностей розгортання тактичного мислення у футболі відносять сприйняття інформації в умовах обманних дій суперника, обробку інформації й ухвалення рішень у лімітованих часово-просторових умовах та реалізацію задумів в умовах протидії суперника [5; 9]. На зв'язок тактичного мислення та його рухової реалізації в процесі ігрової діяльності у своїх дослідженнях указували [3; 5]. Крім того, у своїх роботах, Г. А. Лисенчук [3], М. С. Полішкіс [6], А. Моран [10] наголошують, що техніко-тактична реалізація прийнятих тактичних рішень нерозривно пов'язана з рівнем зорово-моторної реакції, реакції на рухомий об'єкт, звук і реакції вибору.

Показано багатофакторність структури тактичного мислення у футболі, що визначає складність процесу визначення його проявів і має високу інформативну цінність для управління навчально-тренувальним процесом гравців.

Сукупність показників тактичного мислення, властивостей нейродинамічних, сенсомоторних та психічних функцій є визначальною в становленні футболіста, але досліджень їх впливу на ефективність ігрової діяльності, особливо в жіночих футбольних командах, недостатньо, що й спонукало нас до проведення дослідження.

Завдання дослідження – виявити взаємозв'язок показників тактичного мислення та ефективності ігрової діяльності футболісток в умовах педагогічного експерименту.

Для визначення показників тактичного мислення використано автоматизовану методику "FootBallTest" [7]. Показники нейродинамічних функцій футболісток вивчали за методикою "Діагност-1" М. В. Макаренка, В. С. Лизогуба [4; 2]. Ефективність ігрової діяльності в нападі й захисті визначали відношенням правильно виконаних техніко-тактичних дій до їх загальної кількості у відсотках, після обробки відеоматеріалів матчів та що експертної оцінки.

У дослідженнях, які проводились із вересня 2010 р. до березня 2012 р., брали участь футболістки спортивних шкіл СДЮСШ "Дніпро-80", СДЮШОР № 1 м. Черкаси, команд Вищої ліги чемпіонату України "Ятрань-Уманьфермаш" м. Умані, "Чорноморочка" м. Одеси, "Родина" м. Костополя. Досліджувану експериментальну групи склали 62 футболістки, а контрольну – 30 футболісток 16–20 років.

Виклад основного матеріалу й обґрунтування отриманих результатів дослідження. На початковому етапі досліджень визначено коефіцієнти тактичного мислення, ігрової ефективності, показники нейродинамічних функцій обстежуваних та встановлено характер їх взаємозв'язку. У результаті визначення показників тактичного мислення встановлено, що коефіцієнти ефективності тактичного мислення футболісток 16–20 років становили $35,75 \pm 1,74$ % і $35,52 \pm 1,70$ % для нападу й захисту, відповідно. Водночас аналіз ефективності ігрової діяльності досліджуваних показав, що в середньому футболістки ефективно виконували $60,08 \pm 1,80$ % техніко-тактичних дій у нападі та $67,39 \pm 0,92$ % – у захисті. Кореляційний аналіз цих показників виявив, що зв'язок коефіцієнтів ефективності тактичного мислення й атакуючих дій футболісток перебував на рівні $r=0,74$, при цьому залежність між ефективністю захисних дій і тактичним мисленням була ще вища та становила $r=0,80$.

Для виявлення структури ефективності тактичного мислення футболісток проведено факторний аналіз отриманих показників. Так, до першого фактора впливу на ефективність тактичного мислення футболісток у нападі можна віднести показники властивостей основних нервових процесів та сенсомоторні реакції. На подібні взаємозалежності вказують у своїх роботах D. Memmert [9], A. Moran [10].

Установлено, що у першому факторі впливу на ефективність тактичного мислення футболісток у нападі й захисті найвищий рівень кореляційного зв'язку має показник функціональної рухливості нервових процесів (ФРНП). Саме тому експериментальну групу футболісток було розділено на типологічні групи із середнім, вищим від середнього та нижчим від середнього рівнями ФРНП. У кожній із груп двічі на тиждень упродовж шести місяців проводилися додаткові навчальні заняття з використанням програми "FootBallTest" без урахування часу й результату виконання завдань. У контрольній групі футболісток тактична підготовка проводилася за стандартною програмою тренера команди чи спортивної школи, а результат тестування фіксувався без урахування рівня ФРНП досліджуваних.

Так, у результаті проведеного педагогічного експерименту виявлено, що показники ефективності тактичного мислення в дівчат-футболісток із різним рівнем ФРНП змінювалися неоднаково (табл. 1).

Установлено, що в групі з рівнем ФРНП нижчим від середнього показники ефективності тактичного мислення в нападі й захисті в процесі педагогічного експерименту зросли, проте неістотно ($p > 0,05$).

Коефіцієнт ефективності тактичного мислення в нападі в групі із середнім рівнем ФРНП після експерименту зріс на 7,8 %, а в захисті – на 7,07 % ($p < 0,05$).

Найвищі прирости показників після навчальних занять педагогічного експерименту зафіксовано в групі з рівнем ФРНП вищим від середнього, де коефіцієнти тактичного мислення в нападі й захисті покращилися на 21,51% та 19,89 %, відповідно ($p < 0,05$).

Позитивні зміни коефіцієнтів тактичного мислення в контрольній групі також установлені, проте статистично не підтверджені ($p > 0,05$).

Ефективність тактичного мислення футболісток 16–20 років контрольних та експериментальних груп до й після педагогічного експерименту, ($\bar{X} \pm S$)

Коефіцієнт різновиду мислення	Групи	Рівень ФРНП					
		нижчий від середнього (<87,03 мс), (n=11)		середній (87,03-105,55 мс), (n=32)		вищий від середнього (>105,55 мс), (n=12)	
		до	після	до	після	до	після
		експерименту		експерименту		експерименту	
Коефіцієнт ефективності тактичного мислення в нападі	ЕГ	33,15±6,40	35,87±4,08	34,95±1,83	42,75±1,59*#	40,74±3,49#	62,25±2,03*#
	КГ	32,05±2,27	35,90±1,62	32,05±2,27	35,90±1,62	32,05±2,27	35,90±1,62
Коефіцієнт ефективності тактичного мислення в нападі	ЕГ	42,13±3,42	38,08±2,59	33,73±2,34	40,78±1,44*	35,30±2,64	55,12±3,41*#
	КГ	36,18±2,36	39,13±1,88	36,18±2,36	39,13±1,88	36,18±2,36	39,13±1,88

Примітки: ЕГ – експериментальна група; КГ – контрольна група; * $p < 0,05$ – порівняно з показниками до педагогічного експерименту; # $p < 0,05$ – порівняно з показниками КГ

Порівняльний аналіз показників досліджуваних груп свідчив, що в експериментальній групі із середнім рівнем ФРНП коефіцієнт ефективності тактичного мислення в нападі був вищим, ніж у контрольній ($p < 0,05$). Водночас експериментальна група з рівнем ФРНП вищим від середнього істотно переважала контрольну за всіма показниками до й після завершення експерименту ($p < 0,05$).

Для перевірки ефективності розробленої методики після проведення експерименту повторно визначали коефіцієнт ігрової ефективності футболісток у досліджуваних групах, у результаті чого встановлено, що коефіцієнти атакуючих і захисних дій футболісток контрольної та експериментальних груп із середнім і нижчим від середнього рівнями ФРНП, хоч і покращилися, проте незначно ($p > 0,05$). У групі з рівнем ФРНП вищим від середнього коефіцієнт ігрової ефективності в нападі зріс на 5,08 %, а в захисті – на 4,91% ($p < 0,05$). Слід зазначити, що футболістки крайніх експериментальних груп не відрізнялися за коефіцієнтом ефективності захисних дій, що може вказувати на зв'язок рухливості нервових процесів та специфіки гри в захисті.

Висновки. Установлено, що тактичне мислення футболісток 16–20 років взаємопов'язано з показниками нейродинамічних функцій та суттєво впливає на їхню ігрову ефективність.

Виявлено, що коефіцієнти ефективності тактичного мислення та ігрової діяльності в нападі й захисті істотно покращуються у футболісток із середнім і вищим від середнього рівнями ФРНП.

Перспективи подальших досліджень. Планується проведення комплексу досліджень, спрямованих на визначення віково-статевих особливостей формування тактичного мислення футболісток, та вплив його показників на ефективність ігрової діяльності. Розширення досліджень у цьому напрямку – дасть змогу оптимізувати тренувальний процес футболісток різної статі, що може значно підвищити ефективність їх ігрової діяльності.

Список використаної літератури

1. Козіна Ж. Л. Результати застосування психофізіологічних методів дослідження в ситуаційних видах спорту / Ж. Л. Козіна, Н. А. Коломієць, Е. П. Волков, А. О. Яловенко // Слобожанський науково-спортивний вісник. – 2006. – № 9. – С. 80–86.
2. Лизогуб В. С. Онтогенез психофізіологічних функцій людини : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня д-ра біол. наук : спец. 03.00.13 “Фізіологія людини і тварин” / В. С. Лизогуб. – К., 2001. – 21 с.
3. Лисенчук Г. А. Управление подготовкой футболистов / Лисенчук Г. А. – Киев : Олимпийская лит., 2003. – 271 с.
4. Макаренко М. В. Основи професійного відбору військових спеціалістів та методики вивчення індивідуальних психофізіологічних відмінностей між людьми / Макаренко М. В. – К. : [б. в.], 2006. – 395 с.
5. Малиновский С. В. Моделирование тактического мышления спортсмена / Малиновский С. В. – М. : ФиС, 1991. – 192 с.

6. Полишкис М. С. Совершенствование тактической подготовки юных футболистов с учётом индивидуально-психологических особенностей : автореф. дис. на соискание ученой степ. канд. пед. наук : спец. 13.00.04 "Теория и методика физического воспитания и спортивной тренировки / М. С. Полишкис. – М., 1977. – 19 с.
7. Пат. 43456 Україна, МПК (2009) А 61 В 5/16. Спосіб визначення психофізіологічних характеристик для оцінки рівня спеціальної підготовленості спортсменів у командних спортивних іграх / І. Д. Глазирін, Л. С. Фролова, О. О. Фролов, В. В. Бондар, Г. В. Зганяйко, В. В. Вернигора, В. М. Головатий, В. О. Супрунович. – № и 2008 06398; заявл. 14.05.2008; опубл. 25.08.2009, Бюл. № 16.
8. Фролова Л. С. Методика діагностики спеціальних розумових здібностей гандболісток / Л. С. Фролова, І. Д. Глазирін // Теорія і методика фізичного виховання і спорту. – 2008. – № 1. – С. 109–113.
9. Memmert D. Testing of tactical performance in youth elite soccer / D. Memmert // Journal of Sports Science and Medicine. – 2010. – № 9. – P. 199–205.
10. Moran A. Cognitive psychology in sport: progress and prospects / A. Moran // Psychology of Sport and Exercise. – 2009. – V 10 (4). – P. 420–426.

Анотації

У статті розглянуто проблему впливу показників тактичного мислення на ефективність ігрової діяльності футболісток у процесі його вдосконалення. Установлено фактори найбільшого впливу на ефективність тактичного мислення футболісток 16–20 років, за якими проведено розподіл на експериментальні групи для перевірки навчальної методики підвищення рівня тактичного мислення. Виявлено, що коефіцієнти ефективності тактичного мислення та ігрової діяльності в нападі й захисті в процесі педагогічного експерименту істотно покращувались у футболісток із середнім та вищим від середнього рівнями ФРНП.

Ключові слова: тактичне мислення, нейродинамічні функції, ефективність ігрової діяльності, футболістки.

Виктория Супрунович. Влияние показателей тактического мышления на эффективность игровой деятельности футболисток с разным уровнем нейродинамических функций. В статье рассматривается проблема влияния показателей тактического мышления на эффективность игровой деятельности футболисток в процессе его усовершенствования. Установлены факторы наибольшего влияния на эффективность тактического мышления футболисток 16–20 лет, за которыми проведено распределение на экспериментальные группы для проверки учебной методики повышения уровня тактического мышления. Обнаружено, что коэффициенты эффективности тактического мышления и игровой деятельности в нападении и защите в ходе педагогического эксперимента существенно улучшались у футболисток со средним и выше среднего уровнями ФРНП.

Ключевые слова: тактическое мышление, нейродинамические функции, эффективность игровой деятельности, футболистки.

Viktoria Suprunovich. Influence of Rate of Tactical Thinking on Efficiency of Female Footballer's Playing Activity With Different Level of Neurodynamic Functions. The article considers the problem of intercommunication between indexes of tactical thinking and efficiency of female footballer's playing activity in the process of their improvement. The factors of most influence on efficiency of tactical thinking of female footballer's playing at age of 16–20 were set after which were done distributing on experimental groups for verification of educational method of increase of level of tactical thinking. As a result we have discovered that the coefficients of efficiency of tactical thinking and playing activity in an attack and defence during pedagogical experiment substantially got better for female footballer's with the middle and above average level of functional mobility of neural processes.

Key words: tactical thinking, neurodynamics functions, efficiency of playing activity, football players.

УДК 616.832.21-00г2:159.99

Хасан Файсал Али Хасан

Оценка величины тренировочных нагрузок метателей, перенёсших детский церебральный паралич

ГУ "Луганский национальный университет имени Тараса Шевченко" (г. Луганск)

Постановка научной проблемы и её значение. Как известно, общим термином "детский церебральный паралич" характеризуется совокупность заболеваний, каждое из которых сопровождается нарушениями позы и двигательной активности в результате повреждения мозга на ранних этапах онтогенеза [2; 3; 6; 7]. Двигательные расстройства (параличи, парезы, нарушения координации, насильственные движения) могут сочетаться с изменениями психики, речи, зрения, слуха,

судорожными припадками, расстройствами чувствительности. Детские церебральные параличи представляют собой резидуальные состояния с непрогрессирующим течением. Однако по мере развития ребёнка клиническая симптоматика ДЦП может видоизменяться. Это связано с возрастной динамикой морфофункциональных взаимоотношений патологически развивающегося мозга, нарастанием декомпенсации, обусловленным все большим несоответствием между возможностями нервной системы и требованиями, предъявляемыми окружающей средой к растущему организму [2; 7].

Анализ последних исследований и публикаций по этой проблеме. Материалы анализа последних исследований педагогов, психологов, спортивных врачей, свидетельствуют о том, что установлена настоятельная необходимость приобщения больных с ДЦП к регулярным занятиям не только физической культурой, но и спортом, что позволяет заметно повысить работоспособность, активизировать развитие всех зон коры больших полушарий головного мозга, улучшить координацию межцентральных связей и анализаторных систем, компенсировать недостатки в физическом и психическом развитии [1–8]. При этом в процессе спортивной подготовки чрезвычайно важным является использование информативных и надёжных методов контроля за величиной тренировочных нагрузок занимающихся, обеспечивающих оперативное управление тренировочным процессом [1, 8].

Задача исследования – обосновать информативные и надёжные методы контроля за функциональным состоянием организма метателей, перенёвших детский церебральный паралич.

Изложение основного материала и обоснование полученных результатов исследования. С целью обоснования таких методов были проведены исследования, в которых приняли участие шесть толкателей ядра и метателей диска, перенёвших ДЦП и имеющих класс поражения F-37 и F-38. В число испытуемых входили один чемпион, один серебряный призёр Паралимпийских игр и четыре мастера спорта.

Исследования проводились в рамках комплексной темы кафедры олимпийского и профессионального спорта ГУ «Луганский национальный университет имени Тараса Шевченко» (научный руководитель – доктор педагогических наук, профессор Г. Н. Максименко) «Теоретико-методические основы обучения физической культуре и культуре здоровья учащихся молодёжи (субъекты образования в норме и с ограниченными возможностями)».

В начале исследования экспериментальным путём были подобраны тренировочные программы с различной направленностью работы, которые по схеме воздействия на организм спортсменов оценивались как малые, средние и большие нагрузки.

Соответствие этих программ названному дифференцированию нагрузок проверялось на основе использования таких методов, как полиэлектрокардиография, реография, миография, а также по данным уровня мочевины в крови. Забор крови проводился утром натощак в день проведения тренировочного занятия, после занятия и на следующее утро, т. е. через 24 часа. Если разность показателей к тому времени была недостоверной, в дальнейшем анализ не проводился. В случае достоверной разности концентрация исследуемого метаболита определялась утром и через 48 часов.

В качестве апробируемых методов контроля за величиной тренировочных нагрузок у метателей были избраны данные, получаемые с помощью финского прибора Polar Team System, который позволял регистрировать показатели одновременно у всех шести спортсменов. У испытуемых фиксировались показатели (табл. 1) во время выполнения различных по величине тренировочных нагрузок.

Из табл. 1 видно, что показатели количества ударов сердца и расхода энергии за тренировочное занятие изменяются адекватно величине выполненной нагрузки. Так, при выполнении первой программы занятий количество ударов сердца от малой до большой повышается следующим образом – 5146,2; 6831,5 и 8152,5 уд.

Таблица 1

Показатели воздействия различных тренировочных нагрузок на организм метателей с последствиями детского церебрального паралича

Программа занятия	Величина нагрузки	Количество ударов сердца, уд.		Расход энергии, ккал		ЧСС, уд.·мин ⁻¹			
		\bar{X}	<i>m</i>	\bar{X}	<i>m</i>	<i>max</i>		<i>min</i>	
						\bar{X}	<i>m</i>	\bar{X}	<i>m</i>
Толкание ядра, метание диска, упражнения со штангой	малая	5146,2	28,4	194,3	6,63	145,6	3,33	100,6	5,28
	средняя	6831,5	23,6	324,7	7,41	164,3	4,15	113,3	3,5
	большая	8152,5	21,1	582,4	6,15	171,3	3,67	113,4	2,7
Упражнения со штангой и на тренажерах	малая	6258,3	22,7	242,4	3,29	152,2	2,76	100,5	2,51
	средняя	7354,2	20,6	376,7	4,87	169,2	2,89	112,4	3,46
	большая	9204,3	18,6	647,5	3,53	178,4	3,11	120,7	3,74

Аналогічним образом возрастает и расход энергии – 194,3; 324,7 и 582.4 ккал. Соответствующую динамику наблюдаем при выполнении и другой программы занятий.

При этом необходимо отметить, что упражнения со штангой и на тренажерах оказывают более заметное воздействие на организм занимающихся, чем первая программа.

В ходе исследования, после каждого тренировочного занятия спортсменам предлагалось оценить по данным самочувствия величину выполненной нагрузки. Анализ проведенного опроса показал, что в большинстве случаев занимающиеся неадекватно оценивают состояние своего организма.

Выводы. Анализ отечественных и зарубежных литературных источников свидетельствует о том, что проблема социальной и физической реабилитации лиц с последствиями ДЦП приобрела общемировой статус и требует безотлагательного решения. Вместе с тем, лишь отдельные работы посвящены вопросам укрепления здоровья молодежи с этой нозологией с помощью занятий спортом. В свете вышесказанного особо актуальным представляется изучение воздействия на физическое здоровье лиц с последствиями ДЦП регулярных тренировочных занятий в таких доступных легкоатлетических дисциплинах, как толкание ядра и метание диска.

С целью обеспечения надлежащего контроля за функциональным состоянием организма метателей с последствиями ДЦП в ходе тренировочных занятий могут использоваться данные количества сердечных сокращений и расхода энергии, отвечающие требованиям информативности и надежности.

Приведенные в таблице данные могут служить ориентиром при оценке величин тренировочных нагрузок у метателей, перенесших заболевания ДЦП.

Перспективы дальнейших исследований заключаются в экспериментальном обосновании рациональных схем построения различных структурных образований подготовки метателей, перенесших заболевания ДЦП.

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. Бадалян Л. О. Детский церебральный паралич / Л. О. Бадалян, Л. Т. Журба, О. В. Тимошина – Киев : Здоровья, 1988. – 328 с.
3. Бортфельд С. А. Лечебная физическая культура и массаж при детском церебральном параличе / С. А. Бортфельд, Е. И. Логачева – М. : Медицина, 1986. – 172 с.
4. Воронова В. І. Психологія спорту : навч. посіб. / Воронова В. І. – К. : Олімпійська л-ра, 2007. – 298 с.
5. Максименко И. Г. Соревновательная и тренировочная деятельность футболистов / Максименко И. Г. – Луганск : Знание, 2009. – 260 с.
6. Мастюкова Е. М. Физическое воспитание детей с церебральным параличом / Мастюкова Е. М. – М. : Просвещение, 1991. – 57 с.
7. Мерзлікіна О. А. Корекція фізичних вад підлітків 15–17 років з церебральним паралічем засобами фізичного виховання : автореф. дис ... канд. наук з фіз. вих. і спорту : 24.00.02 / О. А. Мерзлікіна. – Л. : ЛДІФК, 2002. – 20 с.
8. Платонов В. Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения / Платонов В. Н. – Киев : Олимпийская лит., 2004. – 808 с.

Аннотации

В настоящее время актуальной является проблема контроля за величиной нагрузок метателей, перенесших детский церебральный паралич. Цель исследования состояла в выявлении эффективной методики оценки функционального состояния организма спортсменов с детским церебральным параличом. Методы исследования – теоретический анализ и обобщение, педагогическое наблюдение, тестирование, определение показателей расхода энергии и частоты сердечных сокращений. В статье на основе проведенных экспериментальных исследований приводится обоснование информативных и надежных методов контроля за функциональным состоянием организма метателей, перенесших детский церебральный паралич.

Ключевые слова: паралич, величина нагрузки, атлеты, расход энергии, сердечные сокращения, программа, контроль.

Хасан Файсал Алі Хасан. Оцінка величини тренувальних навантажень металників, які перенесли дитячий церебральний параліч. На сучасному етапі актуальною є проблема контролю за величиною навантажень металників, які перенесли дитячий церебральний параліч. Мета дослідження полягала у виявленні ефективної методики оцінки функціонального стану організму спортсменів із дитячим церебральним паралічем. Методи дослідження – теоретичний аналіз та узагальнення, педагогічне спостереження, тестування, визначення показників витрат енергії й частоти серцевих скорочень. У статті на основі проведених експери-

ментальних досліджень наведено обґрунтування інформативних і надійних методів контролю за функціональним станом організму метальників, які перенесли дитячий церебральний параліч.

Ключові слова: параліч, величина навантаження, атлети, витрати енергії, серцеві скорочення, програма, контроль.

Khasan Faisal Ali-Hasan. Estimation of Intensity of the Trainings Loadings of Throwers Who Had Cerebral Paralysis in Childhood. On the current stage a burning problem is a problem of control of amount of loads of throwers who had cerebral paralysis in childhood. Aim of the research was to reveal effective methodology of estimation of functional state of organism of sportsmen who had cerebral paralysis in childhood. Research methods: theoretical analysis and generalization, pedagogical supervision, testing, determining energy expenses and pulse rate parameters. In the article on the basis of the conducted experimental researches grounding of informative and reliable methods of control of functional state of throwers organism condition that had cerebral paralysis in childhood.

Key words: child cerebral paralysis, intensity of training loading, athletes, energy expenses, pulse rate parameters, program, control.

УДК 796.015.132.864

Алла Хохла

Взаємозв'язки показників спеціальної та загальної фізичної підготовленості фехтувальників-шпажистів різних кваліфікаційних груп

Львівський державний університет фізичної культури (м. Львів)

Постановка наукової проблеми та її значення. Комерціалізація та професіоналізація спорту, загострення конкуренції, збільшення обсягу змагальних навантажень висувають високі вимоги до підготовленості спортсменів. Це, зі свого боку, є передумовою вдосконалення процесу фізичної підготовки спортсменів різної спортивної кваліфікації відповідно до сучасних вимог спорту та структури й змісту змагальної діяльності. Проте наукові дослідження системи спортивного тренування фехтувальників в останні десятиліття спрямовані здебільшого на вдосконалення техніко-тактичної підготовки спортсменів, а фізична підготовка залишається недостатньо вивченою. Тому з'ясування взаємозв'язків показників спеціальної й загальної фізичної підготовленості фехтувальників-шпажистів різних кваліфікаційних груп (II–I спортивні розряди, КМС–МСМК) є актуальним і перспективним щодо оптимізації тренувального процесу.

Наукове дослідження проводиться згідно з темою 2.7 “Удосконалення системи фізичної і технічної підготовки спортсменів з урахуванням індивідуальних профілів їхньої підготовленості” зведеного плану НДР у сфері фізичної культури і спорту на 2011–2015 рр.

Аналіз останніх досліджень і публікацій із цієї проблеми. Дослідження фахівців теорії спорту [4; 7] показали, що для забезпечення високого рівня спеціальної фізичної підготовленості потрібний належний рівень загальної. Аналіз науково-методичної літератури показав, що низка науковців вивчали кореляційні взаємозв'язки фізичної підготовленості й техніко-тактичних дій фехтувальників. Зокрема, Д. А. Тишлер., А. Д. Мовшович [8] виявили позитивні взаємозв'язки між показниками фізичної підготовленості та результативністю техніко-тактичних дій фехтувальників різного віку. Ці результати переважно розкривали особливості взаємозв'язків рапіристів і шаблістів та лише частково відображали особливості взаємозв'язків між показниками спеціальної й загальної фізичної підготовленості фехтувальників-шпажистів [8]. А. Д. Мовшович зі співавторами [5] встановили позитивні взаємозв'язки показників основних техніко-тактичних дій із фізичними та психофізичними якостями 14–16-річних, а І. П. Іванов – 11–12 річних фехтувальників-шпажистів [3]. В. А. Бусол зі співавторами установили взаємозв'язки між рівнем розвитку швидкісних і силових якостей фехтувальників-початківців на основі тестових вправ загальнопідготовчого та спеціально-підготовчого характеру [2]. Проте результатів наукових досліджень, які характеризують структуру кореляційних взаємозв'язків спеціальної й загальної фізичної підготовленості фехтувальників-шпажистів різної спортивної кваліфікації нами не виявлено. Також важливо те, що зазначені вище дослідження у фехтуванні на шпагах не сповна розкривають сутність проблеми, а також не враховують останніх змін у правилах змагань.

Завдання дослідження – з'ясувати наявність кореляційних взаємозв'язків між показниками спеціальної та загальної фізичної підготовленості у фехтувальників-шпажистів різних кваліфікаційних груп та виявити залежність структури кореляційних взаємозв'язків від рівня спортивної кваліфікації фехтувальників-шпажистів.

Педагогічне спостереження проводили за участі членів збірної команди України з фехтування на шпагах та фехтувальників-шпажистів ДЮСШ–П, “Троянда”, “Галеон” м. Львова, за допомогою батареї із 20 тестів [1–5; 8]: 1 – станова динамометрія; 2 – кистьова динамометрія; 3 – стрибок у довжину з місця; 4 – кидок набивного м'яча, із за голови, в. п. сидячи ноги нарізно; 5 – швидкість простої рухової реакції; 6 – швидкість реакції вибору; 7 – швидкість реакції на рухомий об'єкт; 8 – біг 20 м з ходу; 9 – ІГСТ; 10 – позовжний шпагат; 11 – точність відтворення інтервалів часу; 12 – точність відтворення 75 % кистьової сили; 13 – точність відтворення 75 % від максимального результату стрибка в довжину з місця; 14 – ходьба по прямій із заплученими очима; 15 – стрибок у довжину з місця, відштовхуючись поштовховою ногою; 16 – виконання випадів (упродовж 20 с); 17 – пересування в бойовій стійці вперед; 18 – пересування в бойовій стійці назад; 19 – кількість повторень за 60 с – крок–стрибок–випад із відстані 4 м; 20 – човниковий біг 4x5 м. Тестування проводилося після стандартної розминки, у результаті якого отримано кількісні показники спеціальної та загальної фізичної підготовленості 66 фехтувальників-шпажистів, що за кваліфікаційним рівнем входили до двох груп: спортсмени масових розрядів – II–I спортивні розряди (35 спортсменів) віком 13,6±2,1; кваліфіковані спортсмени – КМС, МС та МСМК (31 спортсмен) віком 20,8±4,3. Для з'ясування кореляційних взаємозв'язків між показниками спеціальної та загальної фізичної підготовленості фехтувальників-шпажистів ми використали кореляційний аналіз Браує-Пірсона. Взаємозв'язки на рівні достовірності $p \leq 0,001$ ми віднесли до сильних, на рівні $p \leq 0,01$ – до середніх і на рівні $p \leq 0,05$ – до слабких.

Виклад основного матеріалу й обґрунтування отриманих результатів дослідження. Аналіз кореляційної матриці кількісних показників фізичної підготовленості фехтувальників-шпажистів показав наявність статистично достовірних $p \leq 0,05$ – $0,001$ взаємозв'язків між показниками спеціальної та загальної фізичної підготовленості спортсменів обох кваліфікаційних груп. Проте їхня структура суттєво відрізнялася.

У фехтувальників-шпажистів II–I спортивних розрядів встановлено загалом 14 статистично достовірних взаємозв'язків між показниками спеціальної та загальної фізичної підготовленості, у тому числі 12 – прямі та 2 – обернені (табл. 1). Слід зазначити, що найбільшу кількість достовірних взаємозв'язків (6) виявлено між показниками вибухової сили поштовхової ноги та показниками загальної фізичної підготовленості.

Таблиця 1

Кореляційні взаємозв'язки показників загальної та спеціальної фізичної підготовленості фехтувальників-шпажистів II–I спортивних розрядів

№ з/п	Спеціальна фізична підготовленість						
	Загальна фізична підготовленість	Вибухова сила	Швидкісна сила	Швидкість пересувань уперед	Швидкість пересувань назад	Силова витривалість	Спритність
1	Станова сила	0,035	0,318	-0,446	-0,357	0,266	-0,035
2	Кистьова сила	0,399	0,181	-0,257	-0,325	0,276	-0,305
3	Вибухова сила ніг	0,535	-0,106	-0,161	-0,104	-0,019	-0,597
4	Вибухова сила м'язів верхніх кінцівок	0,387	-0,012	-0,353	-0,465	0,220	-0,306
5	Бистрота простої рухової реакції	0,032	0,307	-0,114	-0,045	0,404	0,133
6	Бистрота реакції вибору	-0,495	0,065	0,225	0,157	0,000	0,297
7	Бистрота реакції на рухомий об'єкт	-0,337	-0,299	0,165	-0,058	-0,076	0,235
8	Швидкість бігу	-0,456	0,288	0,101	0,088	0,110	0,541
9	Загальна працездатність	0,010	0,091	-0,109	-0,218	0,131	0,113
10	Гнучкість	-0,147	-0,216	0,076	0,058	-0,051	0,002
11	Точність відтворення інтервалів часу	-0,042	-0,102	0,099	-0,036	0,083	0,093
12	Точність відтворення м'язових зусиль кисті	-0,184	0,029	0,182	0,164	-0,107	0,017
13	Точність відтворення стрибка в довжину	0,224	0,264	0,152	0,124	0,016	-0,177
14	Здатність до орієнтування в просторі	0,326	0,026	0,043	0,060	-0,238	-0,460

Примітка: $r_{крит.} \geq 0,332$ для $p \leq 0,05$; $r_{крит.} \geq 0,435$ для $p \leq 0,01$; $r_{крит.} \geq 0,539$ для $p \leq 0,001$

Сильні прямі кореляційні взаємозв'язки встановлено між спеціальною спритністю та вибуховою силою ніг (-0,597) і швидкістю бігу (0,541), що, імовірно, пов'язано з роботою швидкісно-силового характеру в зазначених тестах. Можна також припустити, що такий взаємозв'язок зумовлений рівнем внутрішньом'язової й міжм'язової координації та наявністю в скелетних м'язах значної кількості білих м'язових волокон [9].

Середні прямі кореляційні взаємозв'язки встановлено між вибуховою силою поштовхової ноги та вибуховою силою ніг (0,535); швидкістю реакції вибору (-0,495); швидкістю бігу (-0,456). Це може бути пов'язано з подібністю тестів (стрибкові) і значним взаємозв'язком між швидкісно-силовими та швидкісними якостями людини, оскільки в основі їх прояву лежать ідентичні механізми [1; 4; 7–10]. Такого ж рівня прямі кореляційні взаємозв'язки встановлено між швидкістю пересування в бойовій стійці вперед і становою силою (-0,446), а також між швидкістю пересування в бойовій стійці назад та вибуховою силою м'язів верхніх кінцівок (-0,465), що підтверджує результати науковців [1; 4; 7; 10] щодо позитивного впливу силових якостей на швидкість пересування в циклічних локомоціях.

Середнього рівня обернений кореляційний взаємозв'язок установлено між спеціальною спритністю й здатністю до орієнтування в просторі (-0,460), що може свідчити про недоцільність їх розвитку в одному тренувальному занятті.

Слабкого рівня прямі взаємозв'язки встановлено між вибуховою силою поштовхової ноги та кистьовою силою (0,399), швидкістю пересування в бойовій стійці назад і становою силою (-0,357). Імовірно, зазначені взаємозв'язки пов'язані з генетично зумовленою структурою скелетних м'язів [1; 4; 9; 10]. Такого ж рівня прямі кореляційні взаємозв'язки встановлено між вибуховою силою поштовхової ноги й вибуховою силою м'язів верхніх кінцівок (0,387) та швидкістю пересування в бойовій стійці вперед і вибуховою силою м'язів верхніх кінцівок (-0,353), а також між вибуховою силою поштовхової ноги і швидкістю реакції на рухомий об'єкт (-0,337). Останнє, імовірно, пов'язано з належним рівнем внутрішньом'язової та міжм'язової координації.

Обернений слабкий кореляційний взаємозв'язок установлено між спеціальною силовою витривалістю й швидкістю простої рухової реакції (0,404). Це, очевидно, зумовлено конкуренцією між чинниками, що забезпечують прояв зазначених якостей.

Цікавим аспектом стало те, що у фехтувальників-шпажистів II–I розрядів досліджувані нами показники спеціальної фізичної підготовленості не мали статистично достовірних кореляційних взаємозв'язків із п'ятьма показниками загальної фізичної підготовленості (ІГСТ, гнучкість, точність відтворення інтервалів часу, відтворення 75 % кистьової сили та 75 % стрибка в довжину). Можна припустити, що ці фізичні якості не лімітують готовність юних фехтувальників-шпажистів до змагальної діяльності.

У кваліфікованих фехтувальників-шпажистів кількість статистично достовірних взаємозв'язків між показниками спеціальної та загальної фізичної підготовленості зросла до 16-ти, що на два більше, ніж у шпажистів попередньої кваліфікаційної групи (табл. 2). Окрім цього, змінилась і їхня структура. Порівняно зі шпажистами-розрядниками, у кваліфікованих фехтувальників-шпажистів виявлено меншу кількість прямих (9) і на 5 більше обернених кореляційних взаємозв'язків усіх рівнів, що підтверджує дані науково-методичної літератури [1; 5; 7].

Серед показників спеціальної фізичної підготовленості найбільшу кількість статистично достовірних кореляційних взаємозв'язків із показниками загальної фізичної підготовленості мала спеціальна силова витривалість (7), на відміну від шпажистів масових розрядів, у яких установлено кореляцію цієї якості лише з одним показником загальної фізичної підготовленості (швидкістю простої рухової реакції). При цьому три з них (1-й, 4-й, 14-й) були сильні прямі й один (13-й) сильний обернений. Перші три взаємозв'язки, очевидно, зумовлені подібністю механізмів прояву силових і швидкісно-силових якостей та спеціальної силової витривалості в обраному тесті. Обернений сильний взаємозв'язок спеціальної силової витривалості з точністю відтворення вибухової сили ніг зумовлений різними механізмами забезпечення їх прояву, що у кваліфікованих дорослих спортсменів може супроводжуватися негативним переносом цих якостей. Останнє свідчить про недоцільність розвитку зазначених фізичних якостей в одному тренувальному занятті.

Середній прямий кореляційний взаємозв'язок установлено між спеціальною силовою витривалістю та вибуховою силою м'язів верхніх кінцівок (0,502). Позитивний перенос силових якостей на спеціальну витривалість кваліфікованих спортсменів знаходить своє віддзеркалення в науково-методичній літературі [1; 4; 7; 10].

Кореляційні взаємозв'язки показників загальної та спеціальної фізичної підготовленості кваліфікованих фехтувальників-шпажистів

№ з/п	Спеціальна фізична підготовленість	Вибухова сила	Швидкісна сила	Швидкість пересувань вперед	Швидкість пересувань назад	Силова витривалість	Спритність
	Загальна фізична підготовленість						
1	Станова сила	0,228	0,375	0,326	0,086	0,845	-0,126
2	Кистьова сила	0,304	0,216	0,348	0,137	0,660	0,043
3	Вибухова сила ніг	0,631	-0,086	-0,025	-0,060	0,194	-0,355
4	Вибухова сила м'язів верхніх кінцівок	0,058	0,443	0,201	0,139	0,502	-0,030
5	Швидкість простої рухової реакції	0,065	-0,307	0,086	0,156	-0,072	-0,060
6	Швидкість реакції вибору	0,396	0,173	-0,242	-0,403	0,375	-0,208
7	Швидкість реакції на рухомий об'єкт	-0,164	0,280	0,084	-0,016	0,181	0,267
8	Швидкість бігу	-0,033	-0,012	-0,187	-0,106	-0,073	0,242
9	Загальна працездатність	0,074	0,091	-0,115	-0,265	-0,042	-0,374
10	Гнучкість	0,119	-0,176	0,113	0,164	0,142	-0,082
11	Точність відтворення інтервалів часу	-0,211	-0,168	0,116	0,038	0,172	0,254
12	Точність відтворення м'язових зусиль кисті	-0,069	0,197	0,153	0,058	0,383	0,234
13	Точність відтворення стрибка в довжину	0,244	-0,097	0,157	0,068	0,684	-0,362
14	Здатність до орієнтування в просторі	0,031	-0,257	-0,300	-0,173	-0,561	-0,072

Примітка: $r_{крит.} \geq 0,349$ для $p \leq 0,05$; $-r_{крит.} \geq 0,449$ для $p \leq 0,01$; $r_{крит.} \geq 0,554$ для $p \leq 0,001$

Слабкі прямі кореляційні взаємозв'язки встановлено між спеціальною швидкісною й становою силою (0,375), а також першою та вибуховою силою м'язів верхніх кінцівок (0,443), що пов'язано з генетичною зумовленістю структури скелетних м'язів. Такого ж рівня прямі кореляційні взаємозв'язки виявлено між спеціальною спритністю та вибуховою силою ніг (-0,355), що, імовірно, пов'язано з роботою швидкісно-силового характеру в зазначених тестах. На відміну від спортсменів попередньої кваліфікаційної групи, у кваліфікованих фехтувальників-шпажистів виявлено слабкий прямий кореляційний взаємозв'язок між показниками спеціальної спритності та ПСТ (-0,374), що свідчить про позитивний перенос цих фізичних якостей у кваліфікованих дорослих спортсменів.

Слабкі обернені кореляційні взаємозв'язки встановлено між швидкістю пересування в бойовій стійці вперед і кистьовою силою (0,348); спеціальною силовою витривалістю та точністю відтворення 75 % кистьової сили (0,383); спеціальною спритністю й точністю відтворення 75 % від стрибка в довжину з місця (-0,362). Такий взаємозв'язок свідчить про недоцільність комплексного розвитку цих фізичних якостей в одному тренувальному занятті у зв'язку з можливістю негативного переносу однієї з них на іншу.

Як і в спортсменів попередньої кваліфікаційної групи, у кваліфікованих фехтувальників-шпажистів показники спеціальної фізичної підготовленості не мали статистично достовірних кореляційних взаємозв'язків із п'ятьма показниками загальної фізичної підготовленості. При цьому два з них (гнучкість та точність відтворення інтервалів часу) виявлено в спортсменів двох кваліфікаційних груп, а інші три не збіглися. Останнє також свідчить про зміну структури фізичної підготовленості зі зростанням спортивної кваліфікації.

Висновки. Між показниками спеціальної та загальної фізичної підготовленості фехтувальників-шпажистів обох кваліфікаційних груп встановлено статистично достовірні кореляційні взаємозв'язки прямого та оберненого характеру.

Зі зростанням спортивної кваліфікації збільшується на п'ять кількість обернених взаємозв'язків між показниками спеціальної й загальної фізичної підготовленості, а прямих – зменшується на чотири.

У фехтувальників-розрядників найбільшу кількість достовірних взаємозв'язків (6) встановлено між вибуховою силою поштовхової ноги й показниками загальної фізичної підготовленості, а у кваліфікованих – між спеціальною силовою витривалістю та показниками загальної фізичної підготовленості (7).

Наявність прямих кореляційних взаємозв'язків між спеціальною та загальною фізичною підготовленістю кваліфікованих фехтувальників-шпажистів підтверджує припущення щодо значущості фізичної підготовленості в структурі їхньої готовності до ефективної змагальної діяльності.

Наявність прямих кореляційних взаємозв'язків між окремими проявами спеціальних і загальних фізичних якостей свідчить про можливість і доцільність їх комплексного розвитку в одному тренувальному занятті, а обернених – про недоцільність.

Перспективи подальших досліджень полягають у розробці й експериментальній перевірці програми диференційованої фізичної підготовки фехтувальників-шпажистів на етапі передньої базової підготовки.

Список використаної літератури

1. Булатові М. М. Розвиток фізичних якостей / М. М. Булатова, М. М. Линець, В. М. Платонов // Теорія і методика фізичного виховання. Загальні основи теорії і методики фізичного виховання. – К. : Олімпійська л-ра, 2008. – Т. 1. – С. 175–296.
2. Бусол В. А. Взаємозв'язок показників розвитку швидкісних і силових якостей фехтувальників-початківців / А. Бусол, А. Никитенко, В. Бусол, В. Шуберт // Молода спортивна наука України : зб. наук. пр. з галузі фіз. культури та спорту. – Л., 2009. – Т. 1. – С. 62–67.
3. Иванов И. П. Показатели двигательных реакций, свойств внимания и двигательных качеств в структуре применения действий в поединках юными фехтовальщиками на шпагах 11–12 лет / И. П. Иванов // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 1998. – № 1. – С. 51–52.
4. Линець М. М. Основи методики розвитку рухових якостей : навч. посіб. для фізкультурних вузів / Линець М. М. – Л. : Штабар, 1997. – 207 с.
5. Мовшович А. Д. Показатели применения действий в поединке и их взаимосвязь с двигательными и психомоторными качествами юных фехтовальщиков на шпагах учебно-тренировочных групп ДЮСШ / А. Д. Мовшович, С. В. Голомазов, М. Е. Бакулин // Теория и практика физической культуры. – 1988. – № 1. – С. 32–35.
6. Платонов В. Н. Адаптация в спорте / Платонов В. Н. – Киев : Здоровья, 1988. – 216 с.
7. Тер-Ованесян А. А. Педагогика спорта / А. А. Тер-Ованесян, И. А. Тер-Ованесян – Киев : Здоровья, 1986. – 208 с.
8. Тышлер Д. А. Двигательная подготовка фехтовальщиков / Д. А. Тышлер, А. Д. Мовшович – М. : Академический Проект, 2007. – 153 с.
9. Huijing P. A. Mechanical Muscle Models / P. A. Huijing // Strenght and Power in Sport. – Oxford : Blackwell Scientific Publications, 1992. – P. 169–179.
10. Platonov V. N. La preparacion fisica / V. N. Platonov, M. M. Bulatova : Barcelona : Paidotribo, 1992 – 407 p.

Анотації

Комерціалізація та професіоналізація спорту висувають високі вимоги до фізичної й функціональної підготовленості спортсменів. Мета – з'ясувати наявність кореляційних взаємозв'язків між показниками спеціальної та загальної фізичної підготовленості фехтувальників-шпажистів різних кваліфікаційних груп. Вивчали рівень загальної й спеціальної фізичної підготовленості за 20 показниками 66 фехтувальників-шпажистів, у тому числі 35 – спортсмени II–I розрядів, 31 – КМС, МС, МСМК. У фехтувальників-розрядників виявлено 14 достовірних кореляційних взаємозв'язків між показниками спеціальної та загальної фізичної підготовленості, у тому числі 12 – прямого та 2 – оберненого характеру, а у кваліфікованих шпажистів – 16, у тому числі 9 – прямого й 7 – оберненого характеру. У фехтувальників-розрядників найбільша кількість (6) достовірних взаємозв'язків встановлено між показниками загальної фізичної підготовленості та вибуховою силою поштовхової ноги, а у кваліфікованих – спеціальною силовою витривалістю (7).

Ключові слова: фехтувальники, підготовленість, взаємозв'язки.

Алла Хохла. Взаимосвязи показателей специальной и общей физической подготовленности фехтовальщиков-шпажистов различных квалификационных групп. Коммерциализация и профессионализация спорта ставит высокие требования к физической и функциональной подготовленности спортсменов. Цель – установить наличие корреляционных взаимосвязей между показателями специальной и общей физической подготовленности фехтовальщиков-шпажистов различных квалификационных групп. Изучали уровень специальной и общей физической подготовленности по 20-ти показателям 66 фехтовальщиков-шпажистов, в том числе 35 – спортсмены II–I разрядов, 31 – КМС, МС, МСМК. У фехтовальщиков-разрядников выявлено 14 достоверных корреляционных взаимосвязей между показателями специальной и общей физической подготовленности, в том числе 12 – прямого и 2 – обратного характера, а в квалифицированных шпажистов – 16, в том числе 9 – прямого и 7 – обратного характера. У фехтовальщиков-разрядников наибольшее количество (6) достоверных взаимосвязей установлено между показателями общей физической подготовленности и взрывной силой толчковой ноги, а у квалифицированных – специальной силовой выносливостью (7).

Ключевые слова: фехтовальщики, подготовленность, взаимосвязи.

Alla Khokhla. Interrelation of General and Special Fitness Among Fencers and Epee Fencers of Different Qualification Groups. Commercial and professional approaches to sport raise high demands to physical and functional preparedness of athletes. The aim of the paper is to clarify the correlation links between special fitness and general fitness of fencers and epee fencers of different qualification groups. We studied the level of general and special fitness by 20 indices of 66 fencers; among them 33 athletes of II–I grades qualification and 31 – high-skilled athletes. We found 14 true correlation links between in dices and 2 reverse order among II–I grades qualification. As high-skilled fencers the results are as follows: – 16 (total); 9 – direct and 7 reverse orders. The largest number (6) of true correlation is between indices of general fitness and special endurance among high-skilled athletes.

Key words: fencers, fitness, correlation.

УДК 796.03

**Олександр Швай,
Леонід Гнітецький,
Валерій Поляковський**

Ефективність фізичної підготовки кваліфікованих волейболістів різних ігрових амплуа

Волинський національний університет імені Лесі Українки (м. Луцьк)

Постановка наукової проблеми та її значення. Аналіз останніх досліджень. Фізична підготовка спортсменів у сучасному волейболі набуває особливого значення у зв'язку з розширенням діапазону ігрових дій, збільшенням напруги гри, що потребує від спортсменів максимальних фізичних зусиль у ситуаціях, які швидко змінюються на волейбольному майданчику [1; 3].

Значимість цієї сторони підготовки для забезпечення спортивних досягнень у більшості видів спорту, у тому числі й волейболі, привертала увагу спеціалістів різного профілю Ю. Д. Железняк (1987); А. Н. Беляєв (2002); В. І. Гнатчук (2005); В. Н. Платонов (1997) та ін.

Характерною особливістю сучасного волейболу є не лише зростаюча інтенсивність гри, універсализація гравців та їх вузька спеціалізація, яка обумовлена виконанням функцій певних ігрових амплуа. Ця обставина вимагає нових підходів до розвитку основних рухових якостей кваліфікованих волейболістів у процесі спортивного тренування [4; 7].

Завдання дослідження – визначити зміст фізичної підготовки та рівень фізичної підготовленості кваліфікованих волейболістів, різних ігрових амплуа.

Виклад основного матеріалу й обґрунтування отриманих результатів дослідження. Дослідження проводилось упродовж 2011–2012 рр. У ньому взяли участь кваліфіковані волейболісти студентських команд Волинського національного університету імені Лесі Українки (експериментальна група) й Луцького національного технічного університету (контрольна група). Контингент, який брав участь у дослідженні, був однієї вікової групи (18–20 років). Усі гравці мали перший спортивний розряд, досвід участі у Всеукраїнських змаганнях студентських та аматорських команд із волейболу. Команди не відрізнялися за кількістю гравців різних ігрових амплуа. Вивчалися тренувальний режим, документи планування навчально-тренувального процесу команд, проводилась апробація окремих тестів.

На підставі даних науково-методичної літератури відібрано 11 тестів, більшість із яких традиційно використовуються в практиці наукових досліджень для комплексного оцінювання рівня фізичної підготовки волейболістів. Винятком є комбінований тест, розроблений нами для оцінювання рівня розвитку спеціальної швидкісної витривалості [2; 5].

Тренування в кожній групі проводилися п'ять разів на тиждень. Тривалість кожного заняття – 90 хв.

Контрольна група тренувалася за традиційною методикою: на фізичну підготовку витрачалось 30–35 хв на кожному занятті. Вона була спрямована на розвиток як основних фізичних якостей, так і спеціальних для волейболу. Основними засобами були різновиди бігу, стрибкові вправи, вправи на гімнастичній стінці, акробатичні вправи, легкоатлетичні вправи, естафети, рухливі ігри, імітаційні та підвідні вправи.

Заняття в експериментальній групі проводилися за нашою методикою. На відміну від контрольної групи, фізична підготовка в експериментальній групі була зосереджена (сконцентрована) в окремих заняттях. У вересні таких занять було вісім (щотижня два заняття), у жовтні – шість (чергування одної дворазових занять через тиждень), листопаді – чотири (одне заняття в тиждень). Окрім вищезгаданих засобів фізичної підготовки, використовувалися тренажери, додаткове обладнання, створювалися належні умови для розв'язання багатопланових завдань розвитку фізичних якостей.

Під час виконання завдань фізичної підготовки застосовували такі методи та засоби розвитку фізичних якостей: колове тренування, короткочасних зусиль, повторний метод, перемінний, поточний, удосконалення раніше засвоєних вправ, двостороннього засвоєння вправи, зміна протидій тих, хто займається, вправи на переключення в технічних прийомах і тактичних діях.

Основними засобами фізичної підготовки волейболістів є загальнорозвивальні вправи, підготовчі вправи, вправи з предметами й на приладах, акробатичні вправи, вправи з обтяженням, використання тренажерних пристроїв і додаткового обладнання. Важливим засобом фізичної підготовки є вправи з предметами: набивними, баскетбольними, тенісними, футбольними м'ячами, зі скалкою, гумовими амортизаторами, гантелями тощо.

Основа фізичної підготовки волейболістів становлять швидкісно-силова підготовка й розвиток сили, швидкості в поєднаннях, впливаючи зі специфіки ігри у волейбол. Якщо подивитися на техніку волейболу, можна помітити, що взаємодія швидкості та сили займає провідне місце в здійсненні результативності технічних прийомів гри, зокрема нападаючого удару, захисних дій [2; 6].

У річному тренувальному циклі волейболістів фізична підготовка займає 50 % часу на загально-підготовчому етапі, 25–30 % – на спеціальному й 20–25 % – на передзмагальному етапі. У перервах між змаганнями в тижневому циклі на фізичну підготовку відводиться 20–25 % часу. Фізичне навантаження потрібно підвищувати поступово. Заняття з фізичної підготовки в підготовчому періоді тривають 40–45 хв на кожному тренуванні, або 1,5-годинні самостійні заняття.

Дуже важливо в процесі підготовки волейболістів підбирати підготовчі вправи для спеціальної фізичної підготовки, які за характером виконання й структурою рухів подібні до тих або інших прийомів техніки до їхніх різновидностей та елементів. Систематичне застосування підготовчих вправ створює сприятливі передумови для формування стійких рухових навичок. Під час виконання підготовчих вправ дотримувалися певної послідовності, а саме: вправи на швидкість реакції, спостережливість, координацію, швидкість відповідних дій, швидкість переміщення, для розвитку дії й швидкісно-силових якостей, ігри та естафети з перешкодами, вправи для розвитку спеціальної витривалості.

Аналіз результатів нашого дослідження засвідчує, що волейболісти різних ігрових амплуа мають різний рівень фізичної підготовленості (табл. 1). За даними кистьової та станової динамометрії, найбільш високі показники виявлено в гравців першого темпу, далі – гравці другого темпу. Нижчий рівень підготовленості у зв'язуючих гравців.

За даними комплексної оцінки фізичної підготовленості, гравці першого темпу мають найвищі показники стрибка в довжину з місця, кидка набивного м'яча та човникового бігу. Натомість, гравці другого темпу були кращими в стрибках вверх із місця й розбігу, згинанні та розгинанні рук в упорі лежачи, підніманні тулуба з положення лежачи. Найвищий результат вони показали також із комбінованого тесту й достовірно відрізнялися від інших гравців ($p < 0,05$), що вказує на більш високий рівень розвитку в них спеціальних швидкісно-силових якостей.

Із багатьох показників оцінки фізичної підготовленості гравці ліберо поступаються гравцям першого темпу та є більш близькими до рівня підготовленості волейболістів другого темпу. Цей факт пояснюється тим, що до цього часу немає єдиної науково обґрунтованої методики підготовки гравців ліберо. Як правило, ці гравці в одному турі змагань виконують функції ліберо, а в іншому – другого темпу.

Виявлено, що зв'язуючі гравці достовірно поступаються гравцям першого темпу за показниками рівня розвитку силових, швидкісно-силових якостей та спеціальної витривалості (динамометрії, стрибки вверх й у довжину з місця та комбінований тест). За даними десятого тесту (піднімання тулуба за 10 с) усі гравці показали майже однаковий результат. На нашу думку, цей тест є малоінформативним і виникають певні незручності при його застосуванні. Це пов'язано з тим, що потрібно одночасно слідкувати за часом та вести підрахунок підйомів. Часто закінчення часу застає досліджуваного в положенні неповного підйому.

Показники фізичної підготовленості й фізичного розвитку кваліфікованих волейболістів різних ігрових амплуа

№ з/п	Показник	Зв'язуючий		Ліберо		Перший темп		Другий темп	
		М±m	δ	М±m	δ	М±m	δ	М±m	δ
1	Ріст, см	189±1,44	2,81	183,5±0,72	1,45	194,2±1,36	3,86	187,6±0,86	2,35
2	Маса тіла, кг	73,3±3,06	7,5	74,0±3,55	8,7	83,3±2,21	7,67	78,7±1,95	6,75
3	Кистьова динамометрія, кг	48,5±1,50	5,21	47,2±2,30	7,97	51,9±1,41	6,92	48,4±1,30	6,41
4	Станова динамометрія, кг	108,3±2,42	5,92	123,0±2,42	5,92	138,3±3,99	13,8	128,6±4,4	15,3
5	Стрибок у довжину з місця, см	254,2±6,45	15,8	260,8±11,29	27,67	280,0±3,99	13,8	267,9±4,43	15,3
6	Стрибок уверх із місця, см	55,8±0,32	0,79	58,8±0,81	1,98	59,1±0,87	3,07	60,4±1,06	3,68
7	Стрибок уверх із розбігу, см	66,5±0,97	2,37	68,3±1,13	2,77	69,0±0,62	2,15	71,5±0,53	1,84
8	Згинання й розгинання рук в упорі лежачи, разів	37,5±3,22	7,90	40,0±1,61	3,95	38,8±1,86	6,44	46,9±3,37	11,66
9	Піднімання тулуба з положення лежачи, разів	64,3±4,48	11,80	53,0±11,13	27,27	41,4±3,67	12,70	65,5±5,40	18,71
10	Піднімання тулуба з положення лежачи за 10 с	11,33±0,64	1,58	11,00±0,48	1,18	11,03±0,35	1,23	11,16±0,44	1,53
11	Кидок набивного м'яча вагою 1 кг, м.	10,16±0,40	0,99	9,58±0,32	0,79	10,33±0,34	1,19	9,33±0,40	1,38
12	Човниковий біг 4×9 м, с	8,48±0,24	0,59	8,58±0,16	0,39	8,47±0,21	0,51	8,66±0,19	0,47
13	Комбінований тест, с	51,3±0,48	1,18	50,0±0,81	1,98	50,0±0,62	2,15	48,8±0,53	1,84

За результатами дослідження довжина тіла у волейболістів становила в середньому 189 см, а маса тіла – 77,5 кг. При цьому, гравці першого темпу переважали інших гравців як за довжиною, так і за масою тіла. Натомість, за цими показниками гравці ліберо поступалися гравцям інших ігрових амплуа. Наведені дані підтверджують тенденцію, коли при комплектуванні команди тренери віддають перевагу високорослим гравцям, незалежно від їхньої кваліфікації й рангу участі в змаганнях.

Висновки та перспективи подальших досліджень. Характерною особливістю сучасного волейболу є не лише зростаюча інтенсивність гри, універсалізація гравців, та їх вузька спеціалізація, яка обумовлена виконанням функцій певних ігрових амплуа, що вимагає відповідного рівня фізичної підготовленості.

Фізична підготовка як одна зі сторін тренування, спрямована на розвиток фізичних якостей та функціональних систем організму гравців, на створення сприятливих умов для досконалого оволодіння технікою гри та тактичними діями. Волейболісти різних ігрових амплуа відрізняються за показниками фізичної підготовленості, яка суттєво позначається на ефективності гри. Гравці першого темпу за силовими показниками переважають зв'язуючих, ліберо й гравців другого темпу. За більшістю показників фізичної підготовленості, гравці ліберо є ближчими до волейболістів другого темпу. Найбільш високий рівень спеціальної швидкісної витривалості, за результатами комбінованого тесту, у гравців другого темпу.

Отримані дані про фізичну підготовленість можуть бути використані як критерії для комплексної оцінки розвитку фізичних якостей кваліфікованих волейболістів при відборі гравців для комплектування команди.

Список використаної літератури

1. Аверин И. В. Специальная подготовка волейболиста / И. В. Аверин // Спорт в школе. – 2000. – № 11–12. – С. 9–16.

2. Беляев А. А. Волейбол : учебник для студентов вузов физической культуры / Беляев А. А. – М : [б. и.], 2002. – 207 с.
3. Гнатчук В. І. Взаємоз'язок показників спеціальної фізичної підготовки та змагальної діяльності кваліфікованих волейболістів / В. І. Гнатчук // Теорія і методика фізичного виховання і спорту. – 2006. – № 3. – С. 3–6.
4. Демчишин А. А. Підготовка волейболістів / А. А. Демчишин, Б. С. Пилипчик – Киев : Здоров'я, 1989. – 154 с.
5. Платонов В. Н. Общая теория подготовки спортсменов в Олимпийском спорте / Платонов В. Н. – Киев : Олимпийская лит., 1997. – 583 с.
6. Романюк В. П. Комплексне оцінювання функціональних можливостей системи дихання волейболісток / В. П. Романюк // Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві : зб. наук. пр. ВНУ ім. Лесі Українки. – Луцьк : РВВ “Вежа” Волин. нац. ун-ту ім. Лесі Українки, 2008. – Т. 3 – С. 321–325.
7. Хапко В. Е. Совершенствование мастерства волейболистов / В. Е. Хапко, В. Н. Маслов – Киев : Здоров'я, 1990. – 128 с.

Анотації

У статті визначено ефективність фізичної підготовки та розвиток основних фізичних якостей кваліфікованих волейболістів різних ігрових амплуа. Важливим у сучасному волейболі є не лише зростаюча інтенсивність гри, універсализація гравців та їх вузька спеціалізація, яка обумовлена виконанням функцій певних ігрових амплуа, що вимагає відповідного рівня фізичної підготовленості. У тренувальному циклі на різних етапах підготовчого періоду фізичній підготовці відводиться від 20 до 50 % часу. Завдання з фізичної підготовки розв'язуються переважно на кожному занятті протягом 15–45 хв. Кваліфіковані волейболісти студентських команд, за деякими показниками фізичного розвитку й фізичної підготовленості, наближаються до рівня гравців першої та вищої ліг, і можуть бути надійним резервом для поповнення команд вищих за класом. Отримані дані про фізичну підготовленість можуть бути використані як критерії для комплексного оцінювання розвитку фізичних якостей кваліфікованих волейболістів при відборі гравців для комплектування команди.

Ключові слова: волейбол, фізична підготовка, ігрові амплуа, гравці, рухові якості, спортивне тренування.

Александр Швай, Леонид Гнитецкий, Валерий Поляковский. Эффективность физической подготовки квалифицированных волейболистов разных амплуа. В статье определена эффективность физической подготовки и развитие основных физических качеств квалифицированных волейболистов различных игровых амплуа. Важным в современном волейболе является не только растущая интенсивность игры, универсализация игроков, но и их узкая специализация, которая обусловлена выполнением функций определенных игровых амплуа, что требует соответствующего уровня физической подготовленности. В тренировочном цикле на разных этапах подготовительного периода на физическую подготовку отводится от 20 до 50 % времени. Задачи по физической подготовке решаются преимущественно на каждом занятии в течение 15–45 мин. Квалифицированные волейболисты студенческих команд, по некоторым показателям физического развития и физической подготовленности, приближаются к уровню игроков первой и высшей лиг, и могут быть надёжным резервом для пополнения команд высших классов. Полученные данные о физической подготовленности могут быть использованы как критерии комплексной оценки развития физических качеств квалифицированных волейболистов при отборе игроков для комплектования команды.

Ключевые слова: волейбол, физическая подготовка, игровые амплуа, игроки, двигательные качества, спортивная тренировка.

Aleksandr Shwai, Leonid Gnitetskiy, Valeriy Poliakovskiy. Effectiveness of Physical Training of Qualified Volleyball Players of Different Roles. The article estimates the effectiveness of physical training and development of basic physical qualities of skilled volleyball players playing different roles. Nowadays important in volleyball is not only increasing the intensity of the game, universalization of players, but their specialization, which is due to the implementation of certain functions play roles that require an appropriate level of physical fitness. In the training cycle at different stages of the preparatory period of physical training is given from 20 to 50 % of the time. The task of physical training mostly solved at each session for 15–45 min. Qualified volleyball student teams, with some indicators of physical development and physical fitness, close to the level of the players first and higher leagues, and can be trusted to replenish the reserve teams top the class. Received information on physical preparedness can be used as criteria for comprehensive evaluation of the physical qualities of skilled volleyball players in the selection of players for completing the team.

Key words: volleyball, physical training, play roles, players, movement quality sports training.

Морфофункціональна характеристика юних акробатів 6–7 років

Вінницький державний педагогічний університет імені М. Коцюбинського (м. Вінниця)

Постановка наукової проблеми та її значення. Питання спортивного відбору й підготовки юних спортсменів визначається високим рівнем досягнень і вимог до лідерів великого спорту. Обдаровані спортсмени трапляються рідко, тому їх пошук потребує комплексного та науково обґрунтованого підходу.

Успіх підготовки акробатів високого класу залежить від низки чинників. Один із них – початковий відбір спортсменів у ДЮСШ, мета якого – виявити обдарованих і здібних спортсменів для занять акробатикою.

Практика підготовки спортсменів свідчить про те, що вершин у спорті можуть досягнути тільки ті акробати, які володіють комплексом вроджених і набутих здібностей.

Поповнення збірних команд обдарованою та перспективною молоддю, тісно пов'язано з методами відбору й комплектуванням груп у ДЮСШ і СДЮШОР, які повинні забезпечити підготовку висококваліфікованих спортсменів.

Аналіз останніх досліджень і публікацій із цієї проблеми. Високий спортивний результат – результат багаторічного цілеспрямованого тренування, який забезпечує досягнення спортсменами необхідних фізичних, функціональних і психологічних здібностей. Вірогідно, що своєчасна діагностика таких можливостей, правильна оцінка якостей в акробатиці складає при рівних умовах реальну перевагу в досягненні спортсменом кінцевої мети багаторічної спортивної підготовки. Тому пошук “юних талантів” є головним завданням усіх фахівців, які працюють у сфері дитячого та юнацького спорту [2, 8].

Проблемою фізичного розвитку спортсменів у різні роки займалися В. В. Рибаків (1975); Н. Ж. Булгакова, А. Г. Воронцов, (1976); Г. С. Туманян, Э. Г. Мартиросов (1976) ; Н. Ж. Булгакова (1977); Б. А. Никитюк (1978); Г. П. Попов, С. И. Ляссотович (1981).

Ознаки фізичного розвитку при порівнянні їх із ознаками функціонального розвитку володіють дещо більшою генетичною обумовленістю та, як уважають фахівці, при їх відповідності зі специфічними потребами обраної спортивної діяльності сприяють досягненню високих спортивних результатів.

Завдання дослідження – визначити основні антропометричні й морфофункціональні показники, що забезпечують оцінку схильності до занять акробатикою.

У роботі використано такі **методи**: аналіз літературних джерел, опитування та метод статистики. Інформаційну основу досліджень складала дані підручників і навчальних посібників із питань вікової фізіології, фізіологічних та морфологічних особливостей розвитку дітей і їх зв'язок із розвитком юних акробатів.

Виклад основного матеріалу й обґрунтування отриманих результатів дослідження. При проведенні початкового відбору дітей 6–7 років для занять спортивною акробатикою потрібно враховувати фізіологічні особливості розвитку організму дитини в цьому віці.

Весь життєвий цикл (після народження людини) ділиться на окремі вікові періоди, кожен із яких характеризується своїми специфічними особливостями організму – функціональними, біохімічними, морфологічними та психологічними.

Вікова періодизація заснована на комплексі ознак: розміри тіла й окремих органів, їх маса, окостеніння кістяка (кістковий вік), прорізування зубів (зубний вік), розвиток залоз внутрішньої секреції, ступінь статевого дозрівання (бали статевого розвитку), розвиток м'язової сили тощо. З урахуванням кількісних і якісних змін в організмі розрізняють вікові періоди [7].

Діти розглянутого нами віку 6–7 років належать до вікового періоду – перше дитинство (4–7 років). У період першого дитинства у дітей шести років триває дозрівання ЦНС. У цьому віці має місце абсолютне переважання ролі першої сигнальної системи вищої нервової діяльності, об'єктом мислення може бути лише те, що вони бачать, чують, можуть відчувати на дотик. Роль другої сигнальної системи зростає поступово, формування абстрактного словесного мислення відбувається протягом багатьох років.

У сім років прискорені темпи розвитку коркової частини рухового аналізатора створюють оптимальні умови для формування й удосконалення рухових навичок. Удосконалення морфологічних характеристик структурних елементів рухового апарату поєднується в період першого дитинства з розвитком індивідуального сенсомоторного профілю. Діти в цьому віці чітко розділяються на праворуких (15 %), ліворуких (1 %), змішаного профілю (84 %, із яких 63 % – приховані ліворукі).

Розвиток фізичних якостей – сили, швидкості, витривалості, гнучкості й спритності – корелює із загальним зростанням і розвитком організму, морфологічним та функціональним дозріванням ЦНС, опорно-рухового апарату й вегетативної системи. У зв'язку з диференціюванням рухових нервових закінчень у м'язах до семи років покращуються процеси внутрішньом'язової координації, що сприяє підвищенню силових проявів.

Розвиток витривалості залежить від біоенергетичного потенціалу організму й вегетативного забезпечення, у сім років розвинене слабо. Це обумовлено менш економічним витрачанням біоенергетичного потенціалу, відносно швидким досягненням при руховій активності максимальних величин серцевого ритму, дихання, слабким перенесенням гіпоксичних станів, нездатністю до утворення значного вентиляційного та кисневого боргу, можливістю швидкого настання втоми.

У період першого дитинства дітям притаманний прояв гнучкості. Без тренувань в онтогенезі ця риса поступово згасає.

На цьому етапі розвитку діти семи років мають два ступені спритності – спритність у точності рухів (1 ступінь) і спритність у точності й швидкості рухів (2 ступінь).

Використання засобів фізичної культури збільшує темпи приросту фізичних якостей. Особливості адаптації дітей першого дитинства до фізичного навантаження пов'язані з високою збудливістю ЦНС й іннерваційних механізмів, які керують соматичними та вегетативними функціями.

У динаміці першого дитинства підвищується рівень морфологічного й функціонального дозрівання серцево-судинної та дихальної систем. Виявляється економічність ЧСС і частоти дихання. Якщо в дітей 4–5 років ЧСС більш 95 уд. хв, то до семи років ЧСС становить 86 уд. хв. [1]. Середня величина життєвої ємності легень у хлопчиків семи років – 1400 мл, у хлопчиків восьми років – 1440 мл. Гострота зору, що дає можливість бачити предмет, розрізнити його форму, забарвлення, розмір, а також визначити відстань, на якій він перебуває, у дітей із моменту народження поступово збільшується й до 7 років становить максимально можливе значення – 0,9–1,0 ум. од. [7].

При проведенні тренувального процесу в дітей 6–7 років, на думку Н. Н. Алфимова та А. І. Кліюріна (1983), потрібно враховувати окостеніння окремих ділянок скелета; порушення пропорційності у відносинах окремих елементів серцево-судинної й дихальної систем; багаторазову невідповідність реакцій організму значущості, величині та силі подразника; слабкість гальмівних і переважання збудливих процесів.

У період першого дитинства дитина освоює приблизно 90 % загального обсягу рухових навичок, що здобуваються в житті. У період інтенсивно розвитку рухового аналізатора в корі мозку в сім років рухові навички засвоюються швидко. Чим більший обсяг рухів він опановує в цей період, тим легше засвоюються елементи технічної майстерності в акробатиці.

Процес оволодіння руховими навичками залежить від типологічних властивостей нервової системи.

Період першого дитинства є чутливим для формування основних локомоцій і координаційних механізмів. Чим більше рухових навичок закладається в цьому віці, тим багатше й різноманітніше рухова активність людини та можливість його пристосування до умов життя.

Існує уявлення про те, що не всі морфологічні ознаки мають однаковий ступінь генетичної обумовленості. Так, результати досліджень показали, що скелетні розміри тіла спортсменів менш схильні до впливів зовнішнього середовища, ніж розміри м'язових тканин, і можуть бути найбільш стійкими прогностичними показниками для вибору спортивної спеціалізації та конструкції тренувального процесу [5].

Якщо ж розглядати ознаки фізичного розвитку з погляду пристосувальних реакцій організму спортсмена на дії тренувальних навантажень, то, природно, внутрішня структура м'язових тканин більшою мірою піддається змінам. Учені встановили [2, 3], що під впливом специфічних навантажень форма тіла спортсмена, а також окремі її частини змінюються.

На сьогодні в основі діагностики фізичного розвитку лежить комплекс ознак, зокрема тотальні розміри тіла: вага, довжина, окружність грудної клітини та ін. Ці ознаки фізичного розвитку визначають структурно-конструктивну передумову для прояву фізичних здібностей.

Відомо, що довжина тіла є інтегральним показником фізичного розвитку, який відображає зріст людини, що надає виключно важливе значення. Установлено, що між довжиною тіла та спортивною кваліфікацією існують тісні кореляційні залежності. Так, дослідження показали, що довжина тіла серед порівнюваних тотальних розмірних ознак перебуває під найбільш жорстким генетичним контролем. Її факторна вага становить 0,869.

Не менш важливим показником фізичного розвитку для підготовки є вага тіла. Ця ознака генетично менш детермінована, ніж довжина тіла, і залежить значною мірою від соціально-економічних умов життя, а також від цілеспрямованого тренувального впливу. Коефіцієнт варіації ваги тіла в тричотири рази перевищує коефіцієнти довжини тіла. Усе це свідчить про нижчу прогностичну здатність цієї ознаки. Однак це не виключає важливого значення ваги тіла для оцінки фізичного розвитку, що підтверджується наявністю тісних кореляційних зв'язків з іншими морфологічними ознаками.

Для оцінки фізичного розвитку більшість учених уключають у програму обстежень вимірювання окружності грудної клітини. Окружність грудної клітини в поєднанні з іншими ознаками дає інформацію про статуру спортсмена.

На спортивний результат робить значний вплив будова тіла дитини, а отже, визначення спеціальної обдарованості починається з візуальної оцінки показників соматичного розвитку, до яких належать форма грудної клітини (бажано щоб вона була циліндричної форми, а не плоскої й не конічної), форма живота (живіт повинен бути прямий і міцний, а не виступаючий і не запалий), форма хребтового стовпа (пряма, із помірним розвитком вигинів, без значних викривлень у ту або іншу сторону), постава тіла.

Для визначення соматичного розвитку можна використовувати не одну, а дві класифікації. За основу беруть класифікацію В. В. Бунака, у якій представлені сім типів – грудний, м'язовий, черевний і чотири перехідних. Для визначення соматотипу в дітей є спеціальна класифікація В. Г. Штефко, у якій виділено п'ять типів соматичного розвитку: астеноїдний, торакальний, м'язовий, дигестивний і абдомінальний (трапляється дуже рідко). Щоб визначити тип тілобудови, можна застосувати антропометричні індекси. Для цього вага тіла в кілограмах ділиться на зріст дитини й підводиться в третю степінь. У табл. 1 наведено антропометричні коефіцієнти, які характерні для представників різного типу тілобудови у віці 6–8 років.

Таблиця 1

Показники антропометричного індексу в дітей 6–8 років із різним типом тілобудови

Тип тілобудови	Вік (років)		
	6	7	8
Хлопчики			
Дигестивний	13,8	13,7	13,5
М'язовий	12,6	12,6	12,3
Торакальний	11,8	11,4	11,1
Астенічний	9,6	9,4	9,1
Дівчата			
Дигестивний	13,5	13,2	13,0
М'язовий	12,7	12,4	12,3
Торакальний	11,5	11,4	11,0
Астенічний	9,2	8,8	8,6

Вікова динаміка як антропометричних індексів, так і фізіологічних показників дітей молодшого шкільного віку, відрізняється великою нерівномірністю, що корелює з результатами інших вітчизняних учених процесу розвитку юних спортсменів. На відміну від абсолютних розмірів тіла, антропометричні індекси в цьому періоді онтогенезу змінюються незначно, що свідчить про їхню велику прогностичну цінність для завдань первинного відбору й передбачення спортивної перспективи [6].

Потрібно відзначити, що окремо кожна з названих ознак несе незначну частину інформації про особливості фізичного розвитку людини. Вивчаючи фізичний розвиток спортсмена, науковці прагнуть до інтегральної оцінки з уключенням певного комплексу ознак, що визначають його фізичний статус, а також зумовлює вибір виду діяльності. Використані співвідношення тотальних розмірних ознак надійні, прості й відображають процеси росту та фізичного розвитку людини, визначають їх своєрідність, індивідуальні та й групові відмінності.

Висновки й перспективи подальших досліджень. Отже, урахування особливостей становлення пропорцій тіла спортсменів-акробатів в онтогенезі дасть змогу створити більш точну картину прогнозу при управлінні тренувальним процесом на різних його етапах.

Знання особливостей морфологічної структури, її змін у процесі росту організму під впливом специфічних навантажень має важливе практичне значення, що дає змогу спеціалістам здійснювати більш точну прогностичну діяльність у досягненні ними бажаного результату.

Список використаної літератури

1. Аганянц Е. К. Физиологические особенности развития детей, подростков и юношей / Е. К. Аганянц Е. М. Бердичевская, Е. В. Демидова – Краснодар : Гос. ком. России по ФК и туризму, 1999. – 72 с.
2. Бриль М. С. Отбор в спортивных играх / Бриль М. С. – М. : Физкультура и спорт, 1980. – 127 с.
3. Зациорский В. М. Теоретические и метрологические основы отбора в спорте : учеб. пособие слушат. УСО и ВШТ / В. М. Зациорский, Н. Ж. Булгакова. – М. : ГЦОЛИФК, 1980. – 41 с.
4. Маркосян А. А. Вопросы возрастной физиологии / Маркосян А. А. – М : Просвещение, 1974. – 223 с.
5. Солодков А. С. Возрастная физиология / А. С. Солодков, Е. Б. Сологуб – СПб. : ГАФК им. П. Ф. Лесгафта, 2001. – 187 с.
6. Фарбер Д. А. Физиология школьника / Д. А. Фарбер, И. А. Корниенко, В. Д. Сонькин – М. : Педагогика, 1990. – С. 45–46.
7. Филин В. П. Спортивный отбор / Филин В. П. – М. : Физкультура и спорт, 1983. – С. 39–53.

Анотація

У статті розглянуто актуальні питання вивчення морфофункціонального розвитку юних акробатів 6–7 років. Завдання – визначити основні антропометричні й морфофункціональні показники, що забезпечують оцінку схильності до занять акробатикою. У роботі використано такі методи: аналіз літературних джерел, опитування та метод статистики. Інформаційну основу досліджень склали дані підручників і навчальних посібників із питань вікової фізіології, фізіологічних та морфологічних особливостей розвитку дітей і їх зв'язок із розвитком юних акробатів. Знання особливостей морфологічної структури, її змін у процесі росту організму під впливом специфічних навантажень має важливе практичне значення, що дає змогу спеціалістам здійснювати більш точну прогностичну діяльність у досягненні ними бажаного результату. Отже, урахування особливостей становлення пропорцій тіла спортсменів акробатів в онтогенезі дасть змогу створити більш точну картину прогнозу при управлінні тренувальним процесом на різних його етапах.

Ключові слова: морфофункціональний розвиток, антропометричні дані, юні акробати 6–7 років.

Марина Шевчук. Морфофункціональна характеристика юних акробатів 6–7 лет. В статье рассмотрены актуальные вопросы по изучению морфофункционального развития юных акробатов 6–7 лет. Задача – определить основные антропометрические и морфофункциональные показатели, обеспечивающие оценку склонности к занятиям акробатикой. В работе использованы следующие методы: анализ литературных источников, опрос и метод статистики. Информационную основу исследований составили данные учебников и учебных пособий по возрастной физиологии, физиологических и морфологических особенностей развития детей и их связь с развитием юных акробатов. Знание особенностей морфологической структуры, ее изменений в ходе роста организма под воздействием специфических нагрузок имеет важное практическое значение, что позволяет специалистам осуществлять более точную прогностическую деятельность в обеспечении желаемого результата. Таким образом, учёт особенностей становления пропорций тела спортсменов акробатов в онтогенезе позволит создать более точную картину прогноза при управлении тренировочным процессом на различных его этапах.

Ключевые слова: морфофункциональное развитие, антропометрические данные, юные акробаты 6–7 лет.

Marina Shevchuk. Morphofunctional Description of Young Acrobats Aged 6–7. The article deals with topical issues of study of morphofunctional development of young acrobats aged 6–7. Aim of the research: to identify the main anthropometric and morphofunctional parameters that evaluate inclinations to acrobatics. The following methods were used: analysis of literary sources, survey method and statistics. Informational background of the research were textbooks and manuals on age physiology, physiological and morphological characteristics of children and their connection with development of young acrobats. Knowledge of morphological structure and its changes during growth of the organism under the influence of specific loads of great practical importance which allows professionals to more accurate predictive activities for ensuring the desired result. Thus, the account features of the formation of body proportions in ontogeny of acrobats will create a more accurate picture of the prognosis of the management training process at various stages.

Key words: morphofunctional development, anthropometric data, young acrobats aged 6–7.

НАШІ АВТОРИ










	Ашиток Надія Іванівна – доктор філософських наук, доцент, Дрогобицький державний педагогічний університет імені Івана Франка. <i>Контактна інформація: 82100, Львівська область, м. Дрогобич, вул. Шевська, 3, кв. 4. Дом. тел. 2-05-51.</i>
	Акімова Наталія Олександрівна – аспірант, Слов'янський державний педагогічний університет. <i>Контактна інформація: 84116, вул. Генерала Батюка, 19, Слов'янськ, кафедра фізичного виховання.</i>
	Альошин Антон Олександрович – аспірант, 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 фізичної реабілітації. Сл. тел. (0332) 24-01-47.</i>
	Альошина Алла Іванівна – кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент, завідувач кафедри фізичної реабілітації, 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 фізичної реабілітації. Сл. тел. (0332) 24-01-47. E-mail: a_aleshina@list.ru</i>
	Андріанов Тарас Вадимович – викладач, Криворізький національний університет. <i>Контактна інформація: 50086, м. Кривий Ріг, пр-т. Гагаріна, 54, педагогічний інститут, кафедра фізичної культури. Сл. тел. (0564) 71-57-52</i>
	Андросова Альона Павлівна – аспірант, ДЗ “Луганський національний університет імені Тараса Шевченка”. <i>Контактна інформація: 43000, м. Луганськ, вул. Оборонна, 2, кафедра теорії і методики фізичного виховання. E-mail: baterflu@ukr.net</i>
	Андрощук Олена Юрївна – аспірант, Волинський національний університет імені Лесі Українки, м. Луцьк. <i>Контактна інформація: 43000, м. Луцьк, вул. Винниченка 30, інститут фізичної культури і здоров'я, кафедра теорії та методики фізичного виховання. Сл. тел. (0332) 24-21-78.</i>
	Атамась Ольга Анатоліївна – аспірант, Черкаський національний університет імені Богдана Хмельницького. <i>Контактна інформація: 18031, м. Черкаси, бульвар Шевченка, 81, кафедра спортивних ігор, теорії і методики фізичного виховання, E-mail: sonetko@i.ua</i>
	Ахметов Рустам Фагимович – доктор наук з фізичного виховання і спорту, професор, завідувач кафедри теорії та методики фізичного виховання, Житомирський державний університет імені Івана Франка. <i>Контактна інформація: 10008, м. Житомир, вул. Велика Бердичівська, 40, кафедра теорії та методики фізичного виховання. E-mail: kaf.fiz.vyh@gmail.com</i>
	Ахременко Ірина Валентинівна – асистент, Слов'янський державний педагогічний університет. <i>Контактна інформація: 84116, вул. Генерала Батюка, 19, Слов'янськ, кафедра фізичного виховання.</i>
	Вakowicz Michal – Республіка Польща.
	Барановская Дайга-Даце Инаровна – доцент, Белорусский национальный технический университет, г. Минск. <i>Контактная информация: 220013, Республика Беларусь, г. Минск, пр-т Независимости, 65, кафедра спортивной инженерии. E-mail: daiga@tut.by</i>







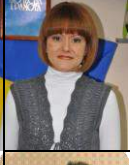


	Бейгул Ігор Олегович – старший викладач, Дніпродзержинський державний технічний університет. <i>Контактна інформація: 51900, Дніпропетровська обл., м. Дніпродзержинськ, вул. Дніпробудівська, 2, Дніпродзержинський державний технічний університет, кафедра фізичного виховання. Сл. тел. (05692) 2-91-81, 6-14-60. E-mail: bej-igor@mail.ru</i>
	Бойчук Тетяна В'ячеславівна – доктор медичних наук, професор, завідувач кафедри фізичної реабілітації, Прикарпатський національний університет імені Василя Стефаника. <i>Контактна інформація: 76000, м. Івано-Франківськ, вул. Шевченка, 57, факультет фізичного виховання і спорту, кафедра фізичної реабілітації. Сл. тел. (0342) 59-61-47 E-mail: welovesport@mail.ru</i>
	Борисова Юлія Юрївна – кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент, Дніпропетровський державний інститут фізичної культури і спорту. <i>Контактна інформація: 49094, м. Дніпропетровськ, вул. Набережна Перемоги, 10, кафедра гімнастики. E-mail: Catiul@yandex.ru</i>
	Валецька Руслана Омелянівна – кандидат медичних наук, доцент, Волинський національний університет імені Лесі Українки, м. Луцьк. <i>Контактна інформація: 43000, м. Луцьк, вул. Винниченка, 28, ВНУ ім. Лесі Українки, інститут фізичної культури і здоров'я, кафедра валеології та безпеки життєдіяльності. Сл. тел. (0332) 24-42-80.</i>
	Валецький Юрій Миколайович – доктор медичних наук, Волинський національний університет імені Лесі Українки, м. Луцьк. <i>Контактна інформація: 43000, м. Луцьк, вул. Винниченка, 28, спорткомплекс ВНУ ім. Лесі Українки, інститут фізичної культури і здоров'я, кафедра фізичної реабілітації. Сл. тел. (0332) 24-01-47.</i>
	Васильків Микола Миколайович – викладач, Прикарпатський національний університет імені Василя Стефаника, м. Івано-Франківськ. <i>Контактна інформація: 76000, м. Івано-Франківськ, вул. Шевченка, 57, кафедра фізичного виховання. E-mail: romfay@meta.ua</i>
	Васюк Валерій Евстаф'євич – кандидат педагогічних наук, доцент, завідувач кафедри спортивної інженерії, Білоруський національний технічний університет, г. Мінськ. <i>Контактна інформація: 220013, Республіка Беларусь, г. Мінськ, пр-т Независимости, 65, кафедра спортивної інженерії. E-mail: avioragro@mail.ru</i>
	Вихляєв Юрій Миколайович – доктор педагогічних наук, доцент, Національний технічний університет України “Київський політехнічний інститут”. <i>Контактна інформація: 03056, м. Київ-56, проспект Перемоги, 37, професор кафедри фізичного виховання. Сл. тел. (044) 454-96-79.</i>
	Власюк Галина Іванівна – кандидат педагогічних наук, доцент, Рівненський державний гуманітарний університет. <i>Контактна інформація: 33028, м. Рівне, вул. С. Бандери, 12, кафедра теорії і методики фізичного виховання.</i>
	Вознюк Тетяна Володимирівна – кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент, Вінницький державний педагогічний університет ім. Михайла Коцюбинського, м. Вінниця. <i>Контактна інформація: 21100, Вінниця, вул. Острозького, 32, Вінницький державний педагогічний університет ім. Михайла Коцюбинського, кафедра спорту та спортивних ігор. E-mail: Voz-67@mail.ru</i>
	Войнаровський Анатолій Миколайович – докторант, Волинський національний університет імені Лесі Українки, м. Луцьк. <i>Контактна інформація: 43000, м. Луцьк, вул. Винниченка, 30, інститут фізичної культури і здоров'я, кафедра теорії та методики фізичного виховання. Сл. тел. (0332) 24-21-78.</i>

	Вольчинська Надія Олександрівна – методист, дошкільний навчальний заклад № 11, м. Луцьк Контактна інформація: 43000, м. Луцьк, вул. Соборності, 8 а, дошкільний навчальний заклад № 11. Сл. тел. (0332) 71-54-23.
	Гаврилін Віталій Олексійович – кандидат біологічних наук, доцент, начальник кафедри спеціальної фізичної підготовки, Донецький юридичний університет. Контактна інформація: 83054, Донецьк, вулиця Засядько, 13, кафедра спеціальної фізичної підготовки.
	Гаврилюк Андрій Павлович – кандидат педагогічних наук, доцент, 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.
	Галаманжук Леся Людвігівна – кандидат педагогічних наук, доцент, Львівський державний університет фізичної культури. Контактна інформація: 79000, м. Львів, вул. Костюшка, 11, кафедра педагогіки і психології. E-mail: prozar_nicolas@mail.ru
	Галан-Влашук Віктор Йосипович – викладач, Луцький національний технічний університет. Контактна інформація: 43000, м. Луцьк, вул. Львівська, 75, кафедра фізичного виховання. Сл. тел. (0332) 26-80-79. E-mail: halan@mail.ru
	Галій Сергій Миколайович – доцент, Східноукраїнський національний університет імені Володимира Даля, м. Луганськ. Контактна інформація: 91034, м. Луганськ, кв. Молодіжний, 20 а, кафедра фізичного виховання. E-mail: ermolaev_21@mail.ru
	Герасимчук Андрій Юрійович – викладач, Рівненський державний гуманітарний університет. Контактна інформація: 33028, м. Рівне, вул. С. Бандери, 12, кафедра фізичного виховання. E-mail: patriot.rv@gmail.com
	Гладошук Олександр Григорович – кандидат педагогічних наук, доцент, завідувач кафедри фізичного виховання, Дніпродзержинський державний технічний університет. Контактна інформація: 51900, Дніпропетровська обл., м. Дніпродзержинськ, вул. Дніпробудівська, 2, Дніпродзержинський державний технічний університет, кафедра фізичного виховання. Сл. тел. (05692) 2-91-81, 6-14-60. E-mail: alex.gladoshchuk@gmail.com
	Гнітецький Леонід Володимирович – кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент, Волинський національний університет імені Лесі Українки, м. Луцьк. Контактна інформація: 43000, м. Луцьк, вул. Грушевського, 2 а, спорткомплекс ВНУ ім. Лесі Українки, інститут фізичної культури і здоров'я, кафедра спортивних ігор. Сл. тел. (0332) 24-01-47
	Голод Наталія Романівна – викладач, Прикарпатський національний університет імені Василя Стефаника. Контактна інформація: 76000, м. Івано-Франківськ, вул. Шевченка, 57, факультет фізичного виховання і спорту, кафедра фізичного виховання і здоров'я. E-mail: natta-59@mail.ru
	Гончарова Наталія Миколаївна – кандидат наук з фізичного виховання та спорту, старший викладач, Національний університет фізичного виховання і спорту України. Контактна інформація: 030680, Київ-150, вул. Фізкультури, 1. E-mail: nata_infiz@mail.ru

	Городинська Інна Володимирівна – кандидат педагогічних наук, доцент. Херсонський державний університет. <i>Контактна інформація: 73000, м. Херсон, вул. 40 років Жовтня, 47, Херсонський державний університет, факультет фізичного виховання і спорту, кафедра теорії та методики фізичного виховання. Сл. тел. (0552) 32-67-65.</i>
	Грабовський Юрій Антонович – кандидат педагогічних наук, доцент. Херсонський державний університет. <i>Контактна інформація: 73000, м. Херсон, вул. 40 років Жовтня, 47, Херсонський державний університет, факультет фізичного виховання і спорту, кафедра теорії та методики фізичного виховання. Сл. тел. (0552) 32-67-65.</i>
	Грейда Наталія Богданівна – кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент, Волинський національний університет імені Лесі Українки, м. Луцьк. <i>Контактна інформація: 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.</i>
	Грицай Оксана Сергіївна – лаборант, Волинський національний університет імені Лесі Українки, м. Луцьк. <i>Контактна інформація: 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.</i>
	Гусаревич Олександр Валентинович – здобувач, Житомирський державний університет імені Івана Франка. <i>Контактна інформація: 10008, м. Житомир, вул. Велика Бердичівська, 40, кафедра теорії та методики фізичного виховання. E-mail: s.p.q.r.alexandr@gmail.com</i>
	Денисова Лоліта Вікторівна – кандидат педагогічних наук, доцент, Національний університет фізичного виховання і спорту України. <i>Контактна інформація: 030680, Київ-150, вул. Фізкультури, 1. E-mail: nata_infiz@mail.ru</i>
	Дичко Владислав Вікторович – доктор біологічних наук, професор, завідувач кафедри фізичного виховання, Слов'янський державний педагогічний університет. <i>Контактна інформація: 84116, вул. Генерала Батюка, 19, Слов'янськ, кафедра фізичного виховання. E-mail: dichko@list.ru</i>
	Дичко Данило Владиславович – студент факультету фізичного виховання, Слов'янський державний педагогічний університет. <i>Контактна інформація: 84116, вул. Генерала Батюка, 19, Слов'янськ, факультет фізичного виховання. E-mail: dichko@list.ru</i>
	Дмитрук Віталій Степанович – викладач, Луцький національний технічний університет. <i>Контактна інформація: 43000, м. Луцьк, вул. Львівська, 75, кафедра фізичного виховання. Сл. тел. (0332) 26-80-79.</i>
	Драчук Андрій Іванович – кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент, Вінницький державний педагогічний університет ім. Михайла Коцюбинського, м. Вінниця. <i>Контактна інформація: 21100, Вінниця, вул. Острозького, 32, Вінницький державний педагогічний університет ім. Михайла Коцюбинського, кафедра спорту та спортивних ігор.</i>
	Дроннікова Катерина Євгенівна – педагог-організатор, Криворізька загальноосвітня школа І–ІІІ ступенів № 28. <i>Контактна інформація: E-mail: miss.dronnikova@mail.ru</i>

	<p>Дроннікова Тетяна Анатоліївна – викладач, Криворізький національний університет. <i>Контактна інформація:</i> 50027, вул. XXII Партз'їзду, 11, м. Кривий Ріг, кафедра фізичного вдосконалення та реабілітації. <i>Сл. тел. (0564) 90-14-10</i></p>
	<p>Дручик Володимир Данилович – доцент, Луцький інститут розвитку людини Університету “Україна”. <i>Контактна інформація:</i> 43000, м. Луцьк, вул. Карбишева, 2, кафедра здоров'я і фізичної культури.</p>
	<p>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. <i>E-mail:</i> prozar_nicolas@mail.ru</p>
	<p>Єднак Валерій Дмитрович – кандидат педагогічних наук, доцент, завідувач кафедри теорії і методики олімпійського та професійного спорту, Тернопільський національний педагогічний університет ім. В. Гнатюка. <i>Контактна інформація:</i> 46027, м. Тернопіль, вул. Максима Кривоноса, 2, кафедра теорії і методики олімпійського та професійного спорту. <i>E-mail:</i> ednak@ukr.net</p>
	<p>Єрмолаєва Тетяна Миколаївна – старший викладач, Східноукраїнський національний університет імені Володимира Даля. <i>Контактна інформація:</i> 91034, м. Луганськ, кв-л Молодіжний, буд. 20-А., Східноукраїнський національний університет імені Володимира Даля, кафедра фізичного виховання. <i>E-mail:</i> ermolaev_21@mail.ru</p>
	<p>Жирак Людмила Михайлівна – аспірант, Прикарпатський національний університет імені Василя Стефаника, м. Івано-Франківськ. <i>Контактна інформація:</i> 76000, м. Івано-Франківськ, вул. Шевченка, 57. <i>E-mail:</i> lydmulka.if@mail.ru</p>
	<p>Заплатинська Оксана Богданівна – тренер із художньої гімнастики, дитячо-юнацька спортивна школа “Галеон”, м. Львів. <i>Контактна інформація:</i> 43000, м. Львів, дитячо-юнацька спортивна школа “Галеон”. <i>E-mail:</i> sder1989@ukr.net</p>
	<p>Зубаль Майя Вікторівна – кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент, Кам'янець-Подільський національний університет імені Івана Огієнка. <i>Контактна інформація:</i> 32300, вул. Огієнка, 61, м. Кам'янець-Подільський, Хмельницька обл., кафедра спорту і спортивних ігор. <i>E-mail:</i> maya-zubal@mail.ru</p>
	<p>Ібрагімов Михайло Михайлович – кандидат філософських наук, професор, заслужений працівник народної освіти України, Національний університет фізичного виховання і спорту України, м. Луцьк. <i>Контактна інформація:</i> 03141, м. Київ, вул. Солом'янська, 30, кв. 28. <i>Моб. тел. 0979745757. E-mail:</i> Mikhail-ibragimov0@rambler.ru</p>
	<p>Іванюк Ольга – кандидат біологічних наук, Волинський національний університет імені Лесі Українки, м. Луцьк. <i>Контактна інформація:</i> 43000, м. Луцьк, вул. Винниченка, 30, ВНУ ім. Лесі Українки, інститут фізичної культури і здоров'я, кафедра здоров'я і фізичної культури. <i>Сл. тел. (0332) 24-44-87.</i></p>

	Ищук Наталія Миколаївна – старший викладач, Луцький біотехнічний інститут. Контактна інформація: 43000, м. Луцьк, вул. Сагайдачного, 6, кафедра менеджменту.
	Карабанович Петро Петрович – викладач, Прикарпатський національний університет імені Василя Стефаника, м. Івано-Франківськ. Контактна інформація: Контактна інформація: 76000, м. Івано-Франківськ, вул. Шевченка, 57, кафедра фізичного виховання. E-mail: romfay@meta.ua
	Кіндрат Вадим Кирилович – кандидат педагогічних наук, доцент, завідувач кафедри теорії та методики фізичного виховання, Рівненський державний гуманітарний університет. Контактна інформація: 33028, м. Рівне, вул. С. Бандери, 12, Рівненський державний гуманітарний університет, кафедра теорії і методики фізичного виховання. E-mail: kindratvad@ukr.net
	Кіндрат Наталія Павлівна – доцент, Рівненський державний гуманітарний університет. Контактна інформація: 33028, м. Рівне, вул. С. Бандери, 12, Рівненський державний гуманітарний університет, кафедра теорії і методики фізичного виховання. E-mail: kindratvad@ukr.net
	Котова Олена Володимирівна – кандидат педагогічних наук, старший викладач, Мелітопольський державний педагогічний університет імені Богдана Хмельницького. Контактна інформація: 72312, Запорізька обл., м. Мелітополь, вул. Леніна, 20, кафедра теорії і методики фізичного виховання та спортивних дисциплін. E-mail: Kotova.Lina@mail.ru
	Кренделєва Венера Ульфатівна – старший викладач, Волинський національний університет імені Лесі Українки, м. Луцьк. Контактна інформація: 43000, м. Луцьк, вул. Грушевського, 2 а, спорткомплекс ВНУ ім. Лесі Українки, інститут фізичної культури і здоров'я, кафедра фізичної реабілітації. Дом. тел. (0692) 94-64-15.
	Кубович Оксана Валеріївна – викладач кафедри фізичної реабілітації, Міжнародний економіко-гуманітарний університет імені академіка Степана Дем'янчука, м. Рівне. Контактна інформація: 33027, м. Рівне, вул. акад. С. Дем'янчука, 4, інститут фізичної культури і спорту, кафедра фізичної реабілітації. E-mail: kybovith@rambler.ru
	Кутек Тамара Борисівна – кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент, декан факультету фізичного виховання і спорту, Житомирський державний університет імені Івана Франка. Контактна інформація: 10008, м. Житомир, вул. Велика Бердичівська, 40, факультет фізичного виховання і спорту. E-mail: kaf.fiz.vyh@gmail.com
	Лазарева Олена Борисівна – кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент, Національний університет фізичного виховання і спорту України. Контактна інформація: 03680, м. Київ, вул. Фізкультури, 1, кафедра фізичної реабілітації. E-mail: helenka_l@mail.ru
	Ліпська Ольга Ігорівна – аспірант, Львівський державний університет фізичної культури. Контактна інформація: 79000, м. Львів, вул. Костюшка, 11, кафедра фізичної реабілітації. E-mail: yamouse@mail.ru
	Ляпін Валентин Петрович – доктор біологічних наук, професор, завідувач кафедри фізичного виховання, Східноукраїнський національний університет імені Володимира Даля. Контактна інформація: 91034, м. Луганськ, кв-л Молодіжний, б. 20-А., Східноукраїнський національний університет імені Володимира Даля, кафедра фізичного виховання.

	<p>Ляхович Янина Валерьевна – аспірант, Белорусский государственный университет физической культуры. Контактная информация: 220020, Республика Беларусь, г. Минск, пр-т Победителей, 107-111а, Белорусский государственный университет физической культуры. E-mail: Janchik-1985@mail.ru</p>
	<p>Макарець В'ячеслав Васильович – асистент, Донецький юридичний університет. Контактна інформація: 83054, Донецьк, вулиця Засядько, 13, кафедра спеціальної фізичної підготовки.</p>
	<p>Максачук Екатерина Павловна – кандидат педагогический наук, Московская государственная академия физической культуры и спорта. Контактная информация: 140032, Московская обл., Люберецкий р-н, пос. Малаховка, ул. Шоссейная, д.33, кафедра управления, экономики и истории физической культуры и спорта. E-mail: Kate-Maksachuk@yandex.ru</p>
	<p>Максименко Ігор Георгійович – доктор наук з фізичного виховання і спорту, професор, завідувач кафедри олімпійського і професійного спорту, ДЗ „Луганський національний університет імені Тараса Шевченка”. Контактна інформація: 43000, м. Луганськ, вул. Оборонна, 2, кафедра олімпійського і професійного спорту. E-mail: maksimenko_76@mail.ru</p>
	<p>Марчук Оксана Олександрівна – кандидат педагогічних наук, доцент, Міжнародний економіко-гуманітарний університет імені академіка Степана Дем'янчука, м. Рівне. Контактна інформація: 33027, м. Рівне, вул. акад. С. Дем'янчука, 4, кафедра української літератури. E-mail: box@mail.rv.ua</p>
	<p>Михута Ігорь Юриевич – аспірант, Белорусский государственный университет имени М.Танка, г. Минск. Контактная информация: 220050, Республика Беларусь, г. Минск, ул. Советская, 18, кафедра теории и методики физической культуры. E-mail: igor_michuta@mail.ru</p>
	<p>Мішин Сергій Вікторович – викладач, Кіровоградський державний педагогічний університет імені Володимира Винниченка, м. Кіровоград. Контактна інформація: 25006, м. Кіровоград, вул. Шевченка, 1, кафедра фізичного виховання і оздоровчої фізичної культури. E-mail: segor25@mail.ru</p>
	<p>Мороз Олена Олександрівна – кандидат наук з фізичного виховання та спорту, Чернівецький національний університет імені Юрія Федьковича. Контактна інформація: 58012, м. Чернівці, вул. Коцюбинського 2, кафедра здоров'я людини, рекреації та фітнесу. E-mail: mor290573@yandex.ua</p>
	<p>Москаленко Наталія Василівна – доктор наук з фізичного виховання, професор, проректор з наукової діяльності, Дніпропетровський державний інститут фізичної культури і спорту, м. Дніпропетровськ. Контактна інформація: 49094, м. Дніпропетровськ, вул. Набережна Перемоги, 10, Дніпропетровський державний інститут фізичної культури і спорту, E-mail: Admin_infiz@ukr.net</p>
	<p>Мудрик Святослав Сергійович – аспірант, 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.</p>
	<p>Ніколаєв Сергій Юрійович – кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент, Волинський національний університет імені Лесі Українки, м. Луцьк. 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>

	Ніколаєв Юрій Михайлович – доцент, Волинський національний університет імені Лесі Українки, м. Луцьк. 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.
	Огірко Ігор Васильович – доктор фізико-метематичних наук, професор, Львівський державний університет фізичної культури. Контактна інформація: 79000, м. Львів, вул. Костюшка, 11, кафедра олімпійської освіти. E-mail: Ogirko@ukr.net
	Огірко Олег Васильович – кандидат фізико-метематичних наук, доцент, Львівський національний університет ветеринарної медицини та біотехнологій імені С. З. Гжицького. Контактна інформація: 79010, м. Львів, вул. Пекарська, 50. E-mail: Ohirko@yandex.ru
	Олефір Ганна Віталіївна – аспірант, ДЗ “Луганський національний університет імені Тараса Шевченка”. Контактна інформація: 43000, м. Луганськ, вул. Оборонна, 2, кафедра теорії і методики фізичного виховання. E-mail: An4eys@bigmir.net
	Онисько Євген Богданович – викладач, Рівненський державний гуманітарний університет. Контактна інформація: 33028, м. Рівне, вул. С. Бандери, 12, кафедра фізичного виховання. E-mail: patriot.rv@gmail.com
	Онищук Вікторія Євгенівна – аспірант, Вінницький державний педагогічний університет ім. М. Коцюбинського. Контактна інформація: 28001, м. Вінниця, вул. Острозького, 32, кафедра медико-біологічних основ фізичного виховання та фізичної реабілітації. E-mail: vitalpilgun@yandex.ru
	П'ятничук Галина Олексіївна – старший викладач, Прикарпатський національний університет імені Василя Стефаника, м. Івано-Франківськ. Контактна інформація: 76000, м. Івано-Франківськ, вул. Шевченка, 57, кафедра спортивно-педагогічних дисциплін. E-mail: kss_pu@mail.ru
	Панчук Андрій – кандидат педагогічних наук, старший викладач, Рівненський державний гуманітарний університет. Контактна інформація: 33028, м. Рівне, вул. С. Бандери, 12, кафедра теорії і методики фізичного виховання. E-mail: d_sveta@ukr.net
	Переверзева Світлана Василівна – викладач, Криворізький національний університет. Контактна інформація: 50086, м. Кривий Ріг, пр-т. Гагаріна, 54, педагогічний інститут, кафедра фізичної культури. Сл. тел. (0564) 71-57-52
	Петрик Омелян Іванович – кандидат медичних наук, професор, завідувач кафедри валеології та безпеки життєдіяльності, Волинський національний університет імені Лесі Українки, м. Луцьк. Контактна інформація: 43000, м. Луцьк, вул. Винниченка, 28, інститут фізичної культури і здоров'я, кафедра валеології та безпеки життєдіяльності. Сл. тел. (0332) 24-42-80.
	Пікінер Дмитро Сергійович – асистент, Слов'янський державний педагогічний університет. Контактна інформація: 84116, вул. Генерала Батюка, 19, Слов'янськ, кафедра фізичного виховання.

	Поляковський Валерій Іванович – старший викладач, Волинський національний університет імені Лесі Українки, м. Луцьк. <i>Контактна інформація:</i> 43000, м. Луцьк, вул. Грушевського, 2 а, спорткомплекс ВНУ ім. Лесі Українки, інститут фізичної культури і здоров'я, кафедра спортивних ігор. Сл. тел. (0332) 24-01-47.
	Понадюха Юрій Андрійович – доктор технічних наук, доцент, відмінник освіти України, завідувач кафедри фізичної реабілітації, Національний технічний університет України “Київський політехнічний інститут”. <i>Контактна інформація:</i> 03056, м. Київ-56, проспект Перемоги, 37, Національний технічний університет України “Київський політехнічний інститут”, кафедра фізичної реабілітації. E-mail: Popadyukha@ukr.net
	Попель Сергій Любомирович – кандидат медичних наук, доцент, Прикарпатський національний університет імені Василя Стефаника, м. Івано-Франківськ. <i>Контактна інформація:</i> 76000, м. Івано-Франківськ, вул. Шевченка, 57, кафедра теорії та методики фізичної культури і спорту. E-mail: serg_popel@mail.ru
	Поташинюк Раїса Захарівна – доктор медичних наук, професор, завідувач кафедри фізичної реабілітації, Міжнародний економіко-гуманітарний університет імені академіка Степана Дем'янчука, м. Рівне. <i>Контактна інформація:</i> 33027, м. Рівне, вул. акад. С. Дем'янчука, 4, інститут фізичної культури і спорту, кафедра фізичної реабілітації. E-mail: zdorovyalydunu@mail.ru
	Путров Сергій Юрійович – кандидат педагогічних наук, доцент, Національний педагогічний університет імені М. П. Драгоманова. <i>Контактна інформація:</i> 01601, м. Київ, вул. Пирогова, 9, Національний педагогічний університет імені М. П. Драгоманова, кафедра фізичної реабілітації.
	Самоленко Тетяна Володимирівна – кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент, олімпійська чемпіонка з бігу на 3000 м, Класичний приватний університет, м. Запоріжжя. <i>Контактна інформація:</i> 69002, м. Запоріжжя, вул. Жуковського, 70 Б. E-mail: t_gold88@ukr.net
	Свірицук Наталія Сергіївна – викладач, Вінницький державний педагогічний університет ім. Михайла Коцюбинського, м. Вінниця. <i>Контактна інформація:</i> 21100, Вінниця, вул. Острозького, 32, Вінницький державний педагогічний університет ім. Михайла Коцюбинського, кафедра спорту та спортивних ігор.
	Седляр Юрій Валерійович – кандидат педагогічних наук, доцент, Чернігівський державний інститут економіки і управління, м. Чернігів. <i>Контактна інформація:</i> 14003, вул. Стрілецька, 1, Чернігів, Чернігівський державний інститут економіки і управління, кафедра фізичного виховання. E-mail: 16trewq@mail.ru
	Семенів Богдан Степанович – асистент, Львівський національний університет ветеринарної медицини ім. С. З. Гжицького. <i>Контактна інформація:</i> 79010, вул. Пекарська, 50, м. Львів, Львівський національний університет ветеринарної медицини ім. С. З. Гжицького. E-mail: ust.semenivira@gmail.com
	Семенович Сергій Васильович – старший викладач, Рівненський державний гуманітарний університет. <i>Контактна інформація:</i> 33028, м. Рівне, вул. С. Бандери, 12, Рівненський державний гуманітарний університет, кафедра теорії і методики фізичного виховання. E-mail: cafedra.som@mil.ru
	Смолюк Вадим Іванович – кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент, Волинський національний університет імені Лесі Українки, м. Луцьк. <i>Контактна інформація:</i> 43000, м. Луцьк, вул. Грушевського, 2 а, спорткомплекс ВНУ ім. Лесі Українки, інститут фізичної культури і здоров'я, кафедра спортивних ігор. Сл. тел. (0332) 24-01-47.

	Смолюк Іван Олександрович – доктор педагогічних наук, професор, декан педагогічного інституту, завідувач кафедри педагогіки дошкільної та початкової освіти, Волинський національний університет імені Лесі Українки, м. Луцьк. <i>Контактна інформація: 43000, м. Луцьк, вул. Винниченка, 30, педагогічний інститут. Сл. тел. (0332) 24-65-31.</i>
	Сохіб Бахджат Махмуд Аль Маваджех – аспірант, Національний університет фізичного виховання і спорту України. <i>Контактна інформація: 03680, м. Київ. вул. Фізкультури, 1. E-mail: Sohib_bagt@yahoo.com</i>
	Стасюк Іван Іванович – викладач, Кам'янець-Подільський національний університет імені Івана Огієнка. <i>Контактна інформація: 32300, м. Кам'янець-Подільський, вул. Івана Огієнка, 61, кафедра спорту і спортивних ігор. E-mail: ivanstasyuk@ukr.net</i>
	Степанюк Світлана Іванівна – кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент. Херсонський державний університет. <i>Контактна інформація: 73000, м. Херсон, вул. 40 років Жовтня, 47, Херсонський державний університет, факультет фізичного виховання і спорту, кафедра теорії та методики фізичного виховання. Сл. тел. (0552) 32-67-65. E-mail: svetlanastepanuk@mail.ru</i>
	Сурнунович Вікторія Олексіївна – аспірант, Черкаський національний університет імені Б. Хмельницького. <i>Контактна інформація: 18031, м. Черкаси, бульвар Шевченка, 81, кафедра фізичного виховання. E-mail: juliya61@mail.ru</i>
	Сущенко Людмила Петрівна – доктор педагогічних наук, професор, завідувач кафедри фізичної реабілітації, Національний педагогічний університет імені М. П. Драгоманова. <i>Контактна інформація: 01601, м. Київ, вул. Пирогова, 9, Національний педагогічний університет імені М. П. Драгоманова, кафедра фізичної реабілітації.</i>
	Тонконог Віктор Миколайович – старший викладач, Дніпродзержинський державний технічний університет. <i>Контактна інформація: 51900, Дніпропетровська обл., м. Дніпродзержинськ, вул. Дніпробудівська, 2, Дніпродзержинський державний технічний університет, кафедра фізичного виховання. Сл. тел. (05692) 2-91-81, 6-14-60.</i>
	Усиченко Віталій Вікторович – кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент, Національний університет фізичного виховання і спорту України. <i>Контактна інформація: 030680, Київ-150, вул. Фізкультури, 1. E-mail: nata_infiz@mail.ru</i>
	Файчак Роман Іванович – кандидат наук з фізичного виховання і спорту, завідувач кафедри фізичного виховання, Прикарпатський національний університет імені Василя Стефаника, м. Івано-Франківськ. <i>Контактна інформація: Контактна інформація: 76000, м. Івано-Франківськ, вул. Шевченка, 57, кафедра фізичного виховання. E-mail: romfay@meta.ua</i>
	Федоров Андрій Павлович – старший викладач, Донецький національний університет економіки і торгівлі імені Михайла Туган-Барановського. <i>Контактна інформація: 83050, м. Донецьк, вул. Щорса 31, кафедра фізичного виховання. E-mail: FandF@ukr.net</i>
	Філак Фелікс Георгійович – кандидат медичних наук, доцент, Ужгородський національний університет. <i>Контактна інформація: 88000, м. Ужгород, вул. Підгірна, 46, Ужгородський національний університет, кафедра фізичної реабілітації.</i>

	Орлак Ярослав Феліксівич – викладач, Ужгородський національний університет. Контактна інформація: Контактна інформація: 88000, м. Ужгород, вул. Підгірна, 46, Ужгородський національний університет, кафедра фізичного виховання.
	Флегонтова Вероніка Валентинівна – доктор медичних наук, професор, Луганський державний медичний університет. Контактна інформація: 91045, м. Луганськ, кв. 50-річчя Оборони Луганська, 1г, кафедра патофізіології.
	Франків Євгеній Євстахійович – викладач, Рівненський державний гуманітарний університет. Контактна інформація: 33028, м. Рівне, вул. С. Бандери, 12, кафедра фізичного виховання. E-mail: patriot.rv@gmail.com
	Франків Євстахій Миколайович – кандидат педагогічних наук, професор, Рівненський державний гуманітарний університет. Контактна інформація: 33028, м. Рівне, вул. С. Бандери, 12, кафедра фізичного виховання. E-mail: patriot.rv@gmail.com
	Фурман Юрій Миколайович – доктор біологічних наук, професор, завідувач кафедри медико-біологічних основ фізичного виховання та фізичної реабілітації, Вінницький державний педагогічний університет ім. М. Коцюбинського. Контактна інформація: 28001, м. Вінниця, вул. Острозького, 32, кафедра медико-біологічних основ фізичного виховання та фізичної реабілітації.
	Хасан Файсал Алі Хасан – здобувач, ДЗ “Луганський національний університет імені Тараса Шевченка”. Контактна інформація: 43000, м. Луганськ, вул. Оборонна, 2, кафедра олімпійського і професійного спорту. E-mail: maksimenko_76@mail.ru
	Хохла Алла Ігорівна – аспірант, Львівський державний університет фізичної культури. Контактна інформація: 79000, м. Львів, вул. Костюшка, 11, кафедра теоретико-методичних основ спорту. E-mail: sportalla@ukr.net
	Ху Ліфей – аспірант, ДЗ “Луганський національний університет імені Тараса Шевченка”. Контактна інформація: 43000, м. Луганськ, вул. Оборонна, 2, кафедра олімпійського і професійного спорту. E-mail: maksimenko_76@mail.ru
	Цап Ірина Генадіївна – старший викладач, Прикарпатський національний університет імені Василя Стефаника, м. Івано-Франківськ. Контактна інформація: 76000, м. Івано-Франківськ, вул. Шевченка, 57, факультет фізичного виховання і спорту, кафедра спортивно-педагогічних спеціалізацій. E-mail: serg_popel@mail.ru
	Цюпак Тетяна Євгенівна – кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент, Волинський національний університет імені Лесі Українки, м. Луцьк. Контактна інформація: 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.
	Чепелюк Анна Вікторівна – викладач, Дрогобицький державний педагогічний університет імені Івана Франка, м. Дрогобич. Контактна інформація: 82100, м. Дрогобич, вул. І. Франка, 24, Дрогобицький державний педагогічний університет імені Івана Франка, кафедра спортивних дисциплін та методики їх викладання. E-mail: anna.chepelyuk@mail.ru

	Челіль Марія – аспірант, Прикарпатський національний університет імені Василя Стефаника, м. Івано-Франківськ. <i>Контактна інформація:</i> 76000, м. Івано-Франківськ, вул. Шевченка, 57, кафедра спортивно-педагогічних дисциплін. <i>E-mail:</i> edlap@i.ua
	Чиченьова Оксана Миколаївна – викладач кафедри фізичного виховання, майстер спорту СРСР міжнародного класу, Національний технічний університет України “Київський політехнічний інститут”. <i>Контактна інформація:</i> 03056, м. Київ-56, проспект Перемоги, 37, професор кафедри фізичного виховання. <i>Сл. тел.:</i> (044) 454-96-79.
	Шаверський Віктор Костянтинович – кандидат наук з фізичного виховання і спорту, Житомирський державний університет імені Івана Франка. <i>Контактна інформація:</i> 10008, м. Житомир, вул. Велика Бердичівська, 40, кафедра теорії та методики фізичного виховання. <i>E-mail:</i> kaf.fiz.vyh@gmail.com
	Шандригось Віктор Іванович – кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент, завідувач кафедри гімнастики і спортивних ігор, Тернопільський національний педагогічний університет імені Володимира Гнатюка. <i>Контактна інформація:</i> 46027, м. Тернопіль, вул. М. Кривоноса, 2, факультет фізичного виховання, кафедра гімнастики і спортивних ігор. <i>Сл.тел.:</i> (0352) 43-60-80
	Швай Олександр Дмитрович – кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент, Волинський національний університет імені Лесі Українки, м. Луцьк. <i>Контактна інформація:</i> 43000, м. Луцьк, вул. Грушевського, 2 а, спорткомплекс ВНУ ім. Лесі Українки, інститут фізичної культури і здоров'я, кафедра спортивних ігор. <i>Сл. тел.:</i> (0332) 24-01-47
	Шевчук Марина Анатоліївна – аспірант, Вінницький державний педагогічний університет ім. М. Коцюбинського. <i>Контактна інформація:</i> 28001, м. Вінниця, вул. Острозького, 32, кафедра теорії і методики фізичного виховання.
	Шишкіна Олена Миколаївна – асистент, Дніпродзержинський державний технічний університет. <i>Контактна інформація:</i> 51900, Дніпропетровська обл., м. Дніпродзержинськ, вул. Дніпробудівська, 2, Дніпродзержинський державний технічний університет, кафедра фізичного виховання. <i>Сл. тел.:</i> (05692) 2-91-81, 6-14-60.
	Школа Олена Миколаївна – кандидат педагогічних наук, доцент, Харківська гуманітарно-педагогічна академія. <i>Контактна інформація:</i> 61050, м. Харків, провулок Ш. Руставелі, 7, кафедра фізичного виховання. <i>E-mail:</i> alesik1974@mail.ru
	Ярмошук Олена Олександрівна – кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент, Рівненський державний гуманітарний університет. <i>Контактна інформація:</i> 33028, м. Рівне, вул. С. Бандери, 12, кафедра теорії і методики фізичного виховання.
	Яців Ярослав Миколайович – кандидат педагогічних наук, професор, завідувач кафедри спортивно-педагогічних дисциплін, Прикарпатський національний університет імені Василя Стефаника, м. Івано-Франківськ. <i>Контактна інформація:</i> 76000, м. Івано-Франківськ, вул. Шевченка, 57, кафедра спортивно-педагогічних дисциплін. <i>E-mail:</i> yatsiv64@gmail.ru
	Ячнюк Максим Юрійович – викладач, Чернівецький національний університет імені Юрія Федьковича. <i>Контактна інформація:</i> 58012, м. Чернівці, вул. Коцюбинського, 2, кафедра фізичного виховання. <i>E-mail:</i> cibulia50@gmail.com

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 в збірнику.

Вимоги до статей:

У правому кутку сторінки – ім'я та прізвище автора, у лівому – УДК.

Посередині сторінки – назва статті, організація й місто, у кінці – література (не більше десяти джерел, на 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, у 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 в збірнику слід надсилати на електронну адресу Kozibrotskyy@mail.ru

Телефони: 0332-78-21-85 (домашній); 0965855901 (мобільний); 0332-24-21-78 (кафедра теорії та методики фізичного виховання); 0332-24-20-68 (деканат інституту фізичної культури та здоров'я).

Для своєчасної інформації просимо Вас надсилати разом із матеріалами один конверт (A4) із марками й адресою на ваше прізвище та авторську довідку.

Авторська довідка

Назва статті _____
Прізвище, ім'я, по батькові, учений ступінь та вчене звання, посада автора (-ів) _____
Місце роботи, навчання _____
Поштова адреса, індекс _____
Телефон _____
e-mail _____

Вимоги до анотацій

Викладаючи основні факти в анотаціях потрібно дотримуватися хронології статті й використовувати її підзаголовки:

- ім'я, прізвище автора, назва статті, організація;
- актуальність;
- завдання роботи;
- метод або методологія проведення роботи (*описуються в тому випадку, коли вони відрізняються новизною або викликають інтерес із погляду цієї праці; в експериментальних роботах указують джерела даних та характер їх обробки*);
- результати роботи (*наводяться основні теоретичні й експериментальні результати, виявлені взаємозв'язки та закономірності*);
- висновки (*можуть супроводжуватися рекомендаціями, оцінками, пропозиціями, гіпотезами, описаними в статті*);
- ключові слова.

Анотація повинна виконувати функцію незалежного від статті джерела інформації та давати можливість установити її основний зміст.

Англомовна анотація має бути написана якісною англійською мовою. Використання комп'ютерного перекладу не припустиме.

ЗМІСТ

Історичні, філософські, правові й організаційні проблеми фізичної культури

Надія Ашиток Проблеми фізичного виховання в Україні та способи їх соціально-педагогічного розв'язання	3
Анатолій Войнаровський Історичний аналіз розвитку студентського спорту у вищих навчальних закладах України.....	7
Віктор Галан-Влащук В. О. Сухомлинський про виховання здорової дитини.....	11
Михайло Ібрагімов Аскеза в спорті та фізичному вихованні як теософська проблема самозбереження людини	14
Оксана Марчук Проблема фізичного виховання дітей у педагогіці ХІХ ст.....	19
Ігор Огірко, Олег Огірко Духовно-моральні аспекти фізичного виховання.....	21
Андрій Панчук Сучасний стан громадянської вихованості студентів педагогічних університетів	27
Світлана Степанюк, Інна Городинська, Юрій Грабовський Розвиток фізкультурно-спортивного руху в Херсонському державному університеті.....	31
Ху Лифей Развитие физической культуры и спорта в высшей школе КНР (1996–2012 гг.).....	35

Професійна підготовка фахівців фізичної культури та спорту

Ольга Атамась Структурні компоненти готовності майбутніх учителів фізичної культури до впровадження технологій оздоровчого фітнесу.....	38
Галина Власюк, Олена Ярмошук Педагогічні засади виховання самостійності майбутніх фахівців із фізичного виховання.....	42
Андрій Герасимчук, Євгеній Франків, Євстахій Франків, Євген Онисько Педагогічні та психологічні аспекти формування професійної компетенції вчителів фізичної культури.....	47
Володимир Дручик Методологічні підходи до проблеми підготовки майбутніх учителів фізичної культури до впровадження здоров'язберігальних технологій у старшій школі.....	52
Наталія Іщук Самовиховання та його роль у формуванні морально-етичних цінностей майбутніх учителів фізичної культури.....	55
Вадим Кіндрат, Наталя Кіндрат Проблема патріотичного виховання студентів спеціальності “Фізичне виховання”.....	59
Олена Котова Теоретико-методологічні засади та проблеми підготовки майбутніх учителів фізичного виховання до профільного навчання.....	66
Ігорь Михута, Валерій Васюк, Дайга Барановская Сравнительный анализ уровня развития психофизических способностей суворовцев разного военно-профессионального профиля.....	69
Сергій Мішин Теоретичне обґрунтування поняття “самоосвіта” в процесі професійної педагогічної діяльності майбутнього фахівця.....	74
Райса Потапнюк, Оксана Кубович Методологічні підходи до дослідження проблеми підготовки майбутніх фахівців здоров'я людини до здоров'язберігальної діяльності	77

Наталія Свіричук, Тетяна Вознюк, Андрій Драчук Спеціальна підготовка майбутніх учителів фізичної культури до фізкультурно-рекреаційної діяльності як пріоритетний напрям сучасної вищої освіти.....	80
Людмила Сущенко, Сергій Путров Основні напрями використання Інтернету в професійній підготовці майбутніх фахівців із фізичної реабілітації.....	85
Олена Томащук, Олександр Хриплюк Сутність проблеми професійної підготовки майбутніх фахівців з адаптивного фізичного виховання до роботи в центрах інвапорту.....	88
Анна Чепелюк Перевірка ефективності методики психолого-педагогічної підготовки майбутніх учителів фізичної культури.....	91

Педагогічні технології навчання фізичної культури

Альона Андросова Аналіз процесу навчання старшокласників плавання в школах спортивного профілю Луганської області.....	97
Надія Вольчинська Реалізація ігрового методу в навчанні дітей дошкільного віку основних умінь і навичок.....	100
Леся Галаманжук, Геннадій Єдинак Стан вивчення проблеми, пов'язаної із забезпеченням оздоровчої спрямованості занять фізичними вправами дошкільників та учнів початкової школи.....	104
Тетяна Єрмоласва, Валентин Ляпін Організація позанавчальної роботи з фізичного виховання за експериментальною програмою формування естетико-фізичних якостей студентів.....	109
Наталія Москаленко Концепція олімпійського образования в общеобразовательных учебных заведениях.....	114
Ганна Олефір До питання формування рухових навичок із волейболу в учнів у процесі профільного навчання.....	118
Юрій Седляр Структура принципів адаптивної фізической підготовки.....	121
Сергій Семенович, Вадим Кіндрат Диференційований підхід у процесі навчання юнаків старшої школи атлетичної гімнастики.....	125
Іван Смолюк, Вадим Смолюк, Віктор Шандригось Підвищення ефективності фізичного виховання дітей у дошкільному навчальному закладі.....	129
Андрій Федоров Інтерактивні педагогічні технології формування цінностей здоров'я в студентів університетів.....	132
Юрій Цюпак Формування здоров'язберігальних знань та навичок молодших школярів притулку.....	137
Олена Школа Вплив інтерактивних технологій навчання на уроках фізичної культури учнів молодших класів на формування їхньої життєвої компетентності.....	142

Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення

Олена Андрощук Загартування як один з ефективних засобів оздоровлення дітей дошкільного віку.....	147
Michał Bąkiewicz Ćwiczenia kształtujące w profilaktyce wad postawy u dzieci w wieku wczesnoszkolnym.....	150

Ігор Бейгул, Олександр Гладощук, Віктор Тонконог, Олена Шишкіна Роль туризму як засобу фізичної рекреації в життєдіяльності студентської молоді	156
Юрій Вихляєв, Оксана Чиченьова Планування та контроль самостійної роботи студентів із фізичного виховання	160
Наталія Гончарова, Лоліта Денисова, Віталій Усиченко Використання сучасних інформаційних технологій у сфері оздоровчого фітнесу	163
Віталій Дмитрук Роль фізичної культури у формуванні валеологічних знань учнів молодшого шкільного віку	167
Майя Зубаль Соматотипологічні особливості темпів приросту фізичних якостей хлопчиків 13–14 років (факторний аналіз)	172
Янина Ляхович Динамика физической подготовленности детей 13–18 лет с лёгкой степенью интеллектуальной недостаточности	176
Олена Мороз Взаємозв'язок компонентного складу тіла та рівня рухової активності жінок першого періоду зрілого віку	179
Святослав Мудрик Сучасний стан здоров'я дітей молодшого шкільного віку	183
Світлана Переверзева, Тарас Андрианов, Тат'яна Дронникова, Катерина Дронникова Определение факторов мотивации старшеклассников к занятиям физической культурой и спортом	188
Богдан Семенів Обґрунтування змісту професійно орієнтованої фізичної підготовки студентів факультету харчових технологій	191
Ірина Цап Рівень адаптаційного потенціалу 19–21-річних студенток із секції волейболу	195
Тетяна Цюпак, Микола Васильків, Петро Карабанович, Сергій Попель, Роман Файчак Психосоматичні адаптивні реакції організму ліцеїстів різного соматотипу при екзаменаційному стресі	199
Ярослав Яців, Марія Чепіль Сучасні погляди на реалізацію оздоровчої функції фізичної культури в дітей з урахуванням їхніх вікових особливостей	204
Максим Ячнюк Теоретичні основи залучення студентської молоді до рекреаційної діяльності	210

Лікувальна фізична культура, спортивна медицина й фізична реабілітація

Алла Алёшина, Антон Алёшин Физическая реабилитация пациентов с выраженной дисфункцией стопы на отдалённом этапе острого нарушения мозгового кровообращения	213
Тетяна Бойчук, Наталія Голод Характеристика параметрів фізичного розвитку й функціональної підготовленості студенток спеціальної медичної групи	216
Наталія Грейда, Оксана Грицай, Венера Кренделєва Вплив фізичних вправ на функціональний стан організму дітей молодшого шкільного віку з надмірною вагою	221
Владислав Дичко, Вероніка Флегонтова, Данило Дичко, Віталій Гаврилін, Дмитро Пікінер, В'ячеслав Макарець, Наталія Акімова, Ірина Ахременко Оцінка психофізіологічного статусу дітей із вадами зору віком 7–17 років	224
Людмила Жирак Психологічна реабілітація дітей із вадами слуху засобами рекреаційно-туристичної діяльності	229
Венера Кренделєва Вплив засобів фізичної реабілітації на стан кардіореспіраторної системи жінок зрілого віку зі стенокардією	233

Елена Лазарева	Основные принципы физической реабилитации при хирургическом лечении больных с вертеброгенными пояснично-крестцовыми компрессионными синдромами	236
Ольга Ліпська	Епідеміологічні особливості травм кисті та методи оцінки результатів реабілітаційного втручання.....	240
Юрій Попадюха, Сохіб Бахджат Махмуд Аль Маваджех	Використання тракційних засобів для відновлення спортсменів після травм попереково-крижового відділу хребта.....	244
Ярослав Філак, Фелікс Філак	Особливості фізичного розвитку дітей, у яких порушення постави (кругло-увігнута спина) поєднується з дискінезією жовчовивідних шляхів	251
Юрій Фурман, Вікторія Онищук	Фізична реабілітація студентів із бронхіальною астмою в процесі фізичного виховання у вищому навчальному закладі	256

Олімпійський і професійний спорт

Рустам Ахметов, Віктор Шаверський	Перспективні підходи до вдосконалення техніки рухових дій спортсменів.....	262
Юлія Борисова	Аналіз технічної підготовленості спортсменок, які займаються естетичною гімнастикою.....	266
Юрій Валецький, Руслана Валецька, Омелян Петрик	Особливості фізіології та клініки перетренування в чоловіків і жінок	270
Сергій Галій	Вивчення впливу фізичних навантажень спортсменів, які займаються пауерліфтингом, на стан фагоцитарної активності моноцитів і нейтрофілів та спонтанну продукцію цитокінів	274
Олександр Гусаревич	Удосконалення управління спортивною підготовкою на основі комплексного використання технічних методів.....	277
Валерій Єднак	Особливості фізичної підготовки футбольних арбітрів у підготовчому періоді річного циклу тренування	281
Оксана Заплатинська	Удосконалення системи підготовки гімнасток-художниць згідно із сучасними правилами	284
Ольга Іванюк, Андрій Гаврилюк	Просторова синхронізація й десинхронізація біопотенціалів ЕЕГ при когнітивній діяльності спортсменів	288
Тамара Кутек	До питання прогнозування результативності спортсменок, які спеціалізуються в стрибках у висоту.....	291
Екатерина Максачук	Повышение эффективности воспитательного потенциала учебно-тренировочного процесса в условиях ДЮСШ	297
Игорь Максименко	Особенности системы подготовки юных украинских спортсменов, специализирующихся в спортивных играх.....	300
Сергій Ніколаєв, Юрій Ніколалєв	Показники сили основних груп м'язів пауерліфтерів після силового навантаження.....	304
Дмитро П'ятничук	Роль кислотно-лужної рівноваги в забезпеченні гомеостазу організму під час перебування спортсменів у гірських умовах	309

Татьяна Самоленко	
Пространственно-временные характеристики бегуний высокой квалификации на средние дистанции	314
Іван Стасюк	
Показники змагальної діяльності висококваліфікованих гравців у футзалі	317
Вікторія Супрунович	
Вплив показників тактичного мислення на ефективність ігрової діяльності футболісток із різним рівнем нейродинамічних функцій	321
Хасан Файсал Али Хасан	
Оценка величины тренировочных нагрузок метателей, перенёвших детский церебральный паралич.....	324
Алла Хохла	
Взаємозв'язки показників спеціальної та загальної фізичної підготовленості фехтувальників-шпажистів різних кваліфікаційних груп.....	327
Олександр Швай, Леонід Гнітецький, Валерій Поляковський	
Ефективність фізичної підготовки кваліфікованих волейболістів різних ігрових амплуа.....	332
Марина Шевчук	
Морфофункціональна характеристика юних акробатів 6–7 років	336
Наші автори.....	340
Інформація для авторів	352

CONTENT

Historical, philosophical, legal and organizational problems of physical training

Nadya Ashitok Problems of physical education in Ukraine and ways of their social and educational solutions	3
Anatoly Voinarovskii Historical analysis of the development of student sport in higher educational establishments in Ukraine	7
Viktor Galan-Vlashchuk V. O. Sukhomlynsky about upbringing of a healthy child.....	11
Mikhail Ibrahimov Asceticism in sport and physical education as a theosophical problem of self-preservation of a human	14
Oksana Marchuk The problem of physical education of children in pedagogics of the 19 century	19
Igor Ohirko, Oleg Ohirko Spiritual and moral aspects of physical education	21
Andrey Panchuk Modern condition of civil mannerliness of students of pedagogical universities	27
Svetlana Stepanyuk, Inna Gorodinskaya, Yurii Grabovskii The development of athletic and sports movement in Kherson State University	31
Hu Lifei The development of physical culture and sport in high school of China (1996–2012)	35

Professional training of physical education and sport specialists

Olha Atamas Structural components of readiness to implementation of health fitness technologies among future teachers of physical education	38
Galina Vlasyuk, Olena Yarmochyk Pedagogical principles of independence training of future specialists in physical education.....	42
Andrey Gerasymchuk, Yevgeniy Frankiv, Yevstakhiy Frankiv, Yevgeniy Onysko Pedagogical and psychological aspects of forming a professional competence of physical culture teachers	47
Vladimir Druchyuk Methodological approaches towards the problem of preparation of future teachers of physical culture to introduction health conservation technologies in senior school.....	52
Natalia Ishchuk Self-education and its role in formation of moral and ethical values of future teachers of physical education	55
Vadim Kindrat, Nataliya Kindrat Problems of patriotic education of students whose major is Physical Education	59
Elena Kotova Preparation of future teachers of physical education to the profile teaching at senior school.....	66
Igor Mikhuta, Valeriy Vasiuk, Daigo Baranovska Comparative analysis of the level of development of psycho-physical abilities of cadets of different military-professional profile	69
Sergey Mishin Theoretical reasoning of the concept of “self-education” in the process of professional-pedagogical activity of future specialists	74

Raisa Potashniuk, Oksana Kubovich	
Methodological approaches of future specialists towards the research of the problem of human health training to health protective activity.....	77
Natalia Svyrshchuk, Tatiana Vozniuk, Andrey Drachuk	
Special preparedness of future teachers of physical training to physically-recreational activity as a priority line of modern higher education	80
Liudmyla Sushchenko, Serhiy Putrov	
Guidelines of the use of the Internet for training of future specialists in physical rehabilitation	85
Elena Tomashchuk, Aleksandr Khrypliuk	
The essence of the problem of professional training of future specialists in adaptive physical education toward work in sports centers for disabled people	88
Anna Chepeliuk	
Verification of efficiency of methodology of psychology-pedagogical preparation of future teachers of physical culture	91

Pedagogical technologies of education in physical training

Alona Androsova	
Analysis of swimming training process of senior pupils in schools of sports profile in Luhansk region.....	97
Nadezhda Volchinskaya	
Realization of playing method of studying of pre-school aged children of main skills and techniques	100
Olesya Galamandzhuk, Gennadiy Edinak	
Level of studying of a problem connected with guaranteeing of health-improving orientation of physical education lessons among preschoolers and junior pupils.....	104
Tatyana Yermolayeva, Valentin Liapin	
Organization of extracurricular activities of physical education in an experimental program of formation of aesthetic and physical qualities among students	109
Natalia Moskalenko	
The concept of Olympic education in comprehensive secondary schools	114
Anna Olefir	
To the question of formation of volley-ball motive skills among students in the process of profile teaching	118
Yuriy Sedlyar	
The structure of principles in adaptive physical training	121
Sergey Semenovich, Vadim Kindrat	
Differentiated approach in the process of teaching athletic gymnastics among schoolboys of high school.....	125
Ivan Smolyuk, Vadim Smolyuk, Viktor Shandrygos	
Increasing of effectiveness of physical education among children of preschool educational establishment	129
Andriy Fedorov	
Interactive pedagogical technologies of formation of values of health among university students	132
Yuriy Tsiupak	
Formation of health-saving knowledge and habits among junior pupils of an orphanage.....	137
Helena Shkola	
Influence of interactive technologies of teaching during lessons of physical culture among pupils of junior school on formation of their vital competence	142

Physical education of different groups

<i>Yelena Androshchuk</i>	
Tempering as one of the effective facilities of health improvement of preschoolers	147
<i>Michał Bąkiewicz</i>	
Shaping exercises as means of prevention of postural disorders among junior pupils	150
<i>Igor Beigul, Alexandr Gladoshchuk, Viktor Tokonog, Yelena Shishkina</i>	
Role of tourism as source of physical recreation in life of student youth	156
<i>Yuriy Vikliayev, Oksana Chicheneva</i>	
Planning and controlling of independent work of students in physical education	160
<i>Nataliya Goncharova, Lolita Denisova, Vitaliy Usychenko</i>	
Usage of modern informational technologies in physical fitness sphere	163
<i>Vitaliy Dmytruk</i>	
Role of physical culture in formation of Valeologic knowledge among junior pupils	167
<i>Maya Zubal</i>	
Somatotypological peculiarities of physical qualities growth among boys aged 13–14 years (factor analysis)	172
<i>Yanina Liakhovych</i>	
Dynamics of physical preparedness of children aged 13–18 with low degree of mental insufficiency	176
<i>Yelena Moroz</i>	
Connection of composition of the body and motor activity level of women of first period of adulthood	179
<i>Svyatoslav Mudryk</i>	
Health condition of junior pupils at present days	183
<i>Svitlana Pereverzeva, Taras Andrianov, Tetiana Dronnikova, Kateryna Dronnikova</i>	
Determination of motivational factors of senior pupils to physical culture and sport	188
<i>Bohdan Semeniv</i>	
Grounding of the grounding of professionally oriented physical preparation of students from the faculty of food technologies	191
<i>Irina Tsap</i>	
Level of adaptation potential of students aged 19–21 who are engaged in volley-ball section	195
<i>Tetiana Tsiupak, Sergiy Popel, Roman Faichak, Mykola Vasilkiv</i>	
Psychosomatic adaptive reactions of lyceum students' organisms of different somatic types on examination stress	199
<i>Yaroslav Yatsiv, Maria Chepil</i>	
Modern views on implementation of health functions of physical training among children according to their age characteristics	204
<i>Maxim Yachniuk</i>	
Theoretical foundations of attracting students to recreational activities	210

Therapeutic physical training, sport medicine and physical rehabilitation

<i>A. Aleshina, A. Aleshin</i>	
Physical rehabilitation of patients with severe dysfunction of a foot on the distant stage of acute cerebral circulation disorders	213
<i>Tatiana Boichuk, Nataliya Golod</i>	
Characteristics of parameters of physical development and functional preparedness among female students of special medical group	216
<i>Nataliya Greyda, Oksana Grytsay, Venera Krendeleva</i>	
Influence of physical exercises on the functional state of organism of children of junior school age with superfluous weight	221

Vladislav Dychko, Veronika Flegontova, Danil Dychko, Vitaliy Gavrilin, Dmitriy Pikiner, Natalia Akimova, Vitaliy Makarec, Irina Akhremenko	Evaluation of psycho-physiological status of visually impaired children aged 7–17	224
Liudmyla Zhyrak	Psychological rehabilitation of children with hearing defects by means of recreational-tourist activity	229
Venera Krendeleva	The influence of physical rehabilitation means on the state of cardiorespiratory system of mature-aged women with stenocardia	233
Olena Lazareva	Basic principles of physical rehabilitation in surgical treatment of patients with vertebrogenic lumbosacral compression syndromes.....	236
Olga Lipskaya	Epidemiologic features of wrist injuries and methods of evaluation of rehabilitation interventions	240
Yurii Popadiukha, Sokhib Bakhdzhat, Makhmud Al Mavadzhekh	Usage of traction means for athletes recovery from injuries of lumbosacral spine	244
Yaroslav Filak, Feliks Filak	Peculiarities of physical growth and development of children that have posture disorders (inward-curved back) are combined with biliary dyskinesia.....	251
Yuriy Furman	Viktoriya Onyshchuk. Physical rehabilitation of students with bronchial asthma in process of physical education in higher educational establishment.....	256

Olympic and professional sport

Rustam Akhmetov, Viktor Shaverskii	Perspective approaches to the development of techniques of moving actions of athletes	262
Yulia Borysova	Analysis of technical preparedness of sportswomen that are engaged in aesthetic gymnastics.....	266
Yuriy Valetskiy, Ruslana Valetskaya, Emelian Petryk	Peculiarities of female and male physiology and clinics of their overtraining	270
Sergey Galiy	Influence of physical loadings on phagocytosis of monocytes and neutrophils and spontaneous production of cytokines	274
Aleksandr Gusarevich	Development of sports training management on the basis of complex use of technical methods	277
Valeriy Yednak	Peculiarities of physical preparation of soccer arbiters in the preparatory period of cycle of training	281
Oksana Zaplatynska	Improving of a preparatory system of rhythmic gymnasts according to modern rules.....	284
Olga Ivaniuk, Andrey Gavryluk	Spatial synchronization and desynchronization of biopotentials of electroencephalogram at cognitive activity of sportsmen.....	288
Tamara Kutek	The question of performance prognosis of female athletes who specialize in high jump	291
Kateryna Maksachuk	Increase of efficiency of educational potential of training process among children and youth in sports schools	297

<i>Igor Maksymenko</i>	
Peculiarities of the system of preparation of young Ukrainian team players.....	300
<i>Sergiy Nikolayev, Yuriy Nikolayev</i>	
Indicators of strength of main muscle groups for powerlifters after power loads	304
<i>Dmitriy Pyatnichuk</i>	
The role of acid-base balance in providing of organism's homeostasis during sportsmens' being in mountains	309
<i>Tatiana Samolenko</i>	
Spatio-temporal characteristics of women-runners of high qualification on middle distances.....	314
<i>Ivan Stasiuk</i>	
Indicators of competitive of highly qualified players in futsal	317
<i>Viktoria Suprunovich</i>	
Influence of rate of tactical thinking on efficiency of female footballer's playing activity with different level of neurodynamic functions	321
<i>Khasan Faisal Ali-Hasan</i>	
Estimation of intensity of the trainings loadings of throwers who had cerebral paralysis in childhood	324
<i>Alla Khokhla</i>	
Interrelation of general and special fitness among fencers and epee fencers of different qualification groups.....	327
<i>Aleksandr Shwai, Leonid Gnitetskiy, Valeriy Poliakovskiy</i>	
Effectiveness of physical training of qualified volleyball players of different roles	332
<i>Marina Shevchuk</i>	
Morphofunctional description of young acrobats aged 6-7	336
Our authors	340
Information is for authors	352

Наукове видання

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

Збірник наукових праць

Волинського національного університету імені Лесі Українки

№ 2 (18)

*Редактор і коректор Г. О. Дробот
Верстка С. П. Козіброцького, 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
24.09.2012. Формат 60×84¹/₈. Папір офсетний. Гарн. Таймс. Друк цифровий.
Обсяг 41,85 ум. друк. арк., 41,77 обл.-вид. арк. Наклад 300 пр. Зам. 2750.
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.

